

## METODIKA – VÝUKA DĚTÍ OD 3 – 6 LET

**VEVERKA** - seznámení se s výstrojí, cvičení na rovině. Kamarádka veverka Ti vysvětlí úplně všechno o lyžování. Vyzkoušíš si jak obout lyžařské boty, kterým říkáme „lyžáky“ a poprvé se postavíš na opravdové lyže. Uvidíš, že kráčet se dá i s lyžemi na nohách a ani při tom nespadneš.



### **ZAJÍC** - jízda přímo

S kamarádem zajícem se spustíš z kopečka. Uvidíš, jaká to bude zábava. Na kopec se vyvezeš na pohodlném jezdícím koberci a dole sjedeš úplně sám třeba jako obr nebo trpaslík, skákající žába. Pohraješ si přitom s míčem, prosvištíš tunelem a taky se pohoupeš na vlnách.

### **KŘEČEK** - pluh, brzdění pluhem, kontrola rychlosti

Máš rád pizzu? Náš Křeček taky. Proto tě naučí speciální jízdě na lyžích, při které budeš mít lyže ve tvaru pizzy. Díky tomu zvládneš bezpečně zastavit i projet slalom mezi zvířátky. A tomu říkáme pluh!



### **MEDVĚD** - jednoduché pluhové oblouky, cvičení

Hroch tě naučí lyžovat mezi brankami, přes velbloudí hrby nebo tunelem. Zahrajeme si na indiány, založíme hudební kapelu, poletíme letadlem a budeme lyžovat s balónky.

### **Myšák PEPČA** - navazované pluhové oblouky

Myšák Pepča Tě vezme na vlek, no a už je z Tebe lyžařský ŠAMPIÓN!!! Myšák PEPA Tě naučí různé zatáčky, lyžování mezi branky a na vleku už pojedeš sám jako dospělák.

