

PRIJAVNICA ZA TEČAJ



Ime in priimek tečajnika

Naslov:

Rojstni datum:

Šola:

Ime in priimek staršev:

Telefon:

Podpis staršev:

Naš naslov:

Kanu klub Simon

Češnjica 21

1261 Ljubljana Dobrunje

Kanuisti in kajakaši Kanu kluba Simon, člani slovenske mladinske in članske reprezentance, bodo pod strokovnim vodstvom *olimpijca Simona Hočvarja* V mesecih maj, junij, julij in september 2019 na Vevčah na reki Ljubljanici oziroma v Tacnu na reki Savi organizirali

TEČAJ VESLANJA

v kajaku in kanuju
za otroke od 7 do 15 let

Tečaj bo potekal v skupinah po 3 do 7 udeležencev,
3-krat tedensko popoldan 60 min.

Tečaj traja štiri tedne z možnostjo vmesnečasne prekinitve,
npr. ob odhodu na dopust.

Pričetek začetnega tečaja z oblikovanjem prvih skupin tečajnikov bo v vsak
torek, ob 16. uri

na Vevčah pri mostu ob Papirnici.

V začetni tečaj veslanja se boste lahko vključili tudi kasneje v juliju, ker bo vsak ponedeljek v juliju pričela z vadbo nova začetniška skupina.

Cena tečaja je **80 EUR / osebo** in vključuje:

- strokovno vodstvo tečaja
- uporabo veslaške opreme (čoln, veslo, čelada, rešilni jopič, krovnica)
- zaključni izlet (po dogovoru, glede na vodostaj).

Udeleženci tečaja naj prinesejo s seboj kopalke, brisačo in športno majico.

Na začetni tečaj veslanja se lahko prijavite s prijavnico po pošti ali na telefon:

041 417 345 (Simon Hočvar) in **041 768 653** (Luka Žganjar), kjer lahko dobite tudi vse potrebne informacije, pa tudi na e-mail: kksimon1@gmail.com



PROGRAM TEČAJA VESLANJA:

1. UVOD V VESLANJE:

- **VRSTE VESLANJA:** mirna voda, divja voda, športno - potovalno in tekmovalno veslanje (spust, slalom)
- **OPREMA:** osebna oblačila in oprema, čolni (deli čolnov in oblike) vesla (deli in oblike), varnostna oprema - ureditev čolnov, reševalna oprema - prva pomoč in oprema
- **SKRB ZA VARNOST:** osnovne varnostne predpostavke in tveganja na vodi
- **TRANSPORT ČOLNOV:** načini nošenja čolna, vezanje na kombi, osebni avtomobil, avtomobilsko prikolico
- **PRIVAJANJE VESLAČA NA ČOLN:** ravnotežje in ureditev, osnovni položaji (sedenje, klečanje) vstop in izstop iz čolna - z brega, z vode.

2. OSNOVE VESLANJA:

- **MEHANIKA ZAVESLAJEV:** zakoni gibanja, učinkovita izraba dinamike telesa
- **DELI ZAVESLAJA:** vbod, vlečenje, vračanje
- **TIPI ZAVESLAJEV:** za premočrtno gibanje čolna, za obračanje, opore na veslu
- **VADBA LIKOV NA MIRNI VODI:** obrati, privlačevanja, opora na veslu, veslanje naravnost naprej in nazaj, zavoji za vstop v tok in kontratok, povezava zavojev.

Po opravljenem začetniškem tečaju veslanja se tečajniki lahko včlanijo v Kanu klub Simon, ki za svoje člane preko celega leta zagotavlja:

- redno aktivno vadbo (veslanje, plavanje in 'suhi' treningi v telovadnici),
- organizirano udeležbo na mladinskih veslaških tekmovanjih po Sloveniji
- ugodnejši nakup veslaške opreme.