



## Klub Sportowy AMBER zaprasza na: Zajęcia szkoleniowe na „Basenie Kajakowym”

Zajęcia organizowane są dla wszystkich osób pragnących zdobyć profesjonalne umiejętności w pływaniu kajakiem.

**Miejsce:** Zajęcia odbywają się na basenie Szkoły Podstawowej nr 12 w Tomaszowie Mazowieckim, ul. Wiejskiej 36

**Termin:** Każdy wtorek\* o godzinie 20:15-21:45 (90 min.) od 26 listopada 2013 do 25 marca 2014  
(dokładny terminarz spotkań w kalendarzu klubowym na stronie [www.amberklub.pl](http://www.amberklub.pl))

**Należy zabrać:** strój kąpielowy, ręcznik, klapki, czepek, płyn pod prysznic, okulary do pływania, nosek.

**Zapewniamy:** Opiekę ratownika WOPR czuwającego nad bezpieczeństwem wszystkich osób na basenie.

Sprzęt - krótkie kajaki jednoosobowe (górskie, freestyle, kajak polo), wiosła, fartuchy (jeden kajak na dwie osoby).

Instruktorów kajakarstwa -aktywnie organizujących oraz prowadzących program szkolenia na wodzie

**Wymagania:** Stan zdrowia umożliwiający wysiłek fizyczny oraz umiejętność pływania w pław (oświadczenie).

**Koszty:** Płatne w siedzibie klubu przed basenem (nie zwracamy kosztów za nieobecności)

	Członkowie KS Amber	Pozostali	Młodzież KS Amber
Karnet na 10 kolejnych wejść**	150zł	250zł	50zł
Pojedyncze wejście	20zł	30zł	5zł

Maxymalna ilość uczestników zajęć basenowych ograniczona do 20 osób, obowiązuje kolejność zgłoszeń

Zajęcia basenowe będą podzielone na dwie grupy:

- Szkolenie z podstawowych technik kajakowych pod opieką instruktorów (max w 10 osobowych grupach)
- Szkolenie doskonalające (indywidualne ćwiczenia)

Program szkolenie z podstawowych technik kajakowych obejmuje:

- Przygotowanie sprzętu i wyposażenia
- Zejście na wodę i powrót
- Wiosłowanie do przodu
- Wiosłowanie do tyłu
- Zatrzymywanie się
- Obroty 360 stopni
- Pływanie po ósemce
- Kontra sterująca
- Naciąganie w bok
- Piórkowanie
- Kontra naciągająca
- Kontra czeska
- Niska podpórka
- Wysoka podpórka (wprowadzenie do eskimoski)
- Kabina przy brzegu
- Wylewanie wody z kajaka przy brzegu
- Wskoczenie z kajaka na wodzie
- Kabina na głębokiej wodzie
- Holowanie kajaka
- Wylewanie wody z kajaka na głębokiej wodzie
- Wejście do kajaka na głębokiej wodzie
- Dzióbek „górski”
- Dzióbek „morski”
- Podnoszenie kajaka i kajakarza „Ręka Boga”
- Holowanie aktywne pływaka
- Eskimoska z wiosłem
- Eskimoska na rękach (dla chętnych)

Zajęcia będą prowadzone na zasadzie pokazów wszystkich technik przez Instruktorów, a następnie treningu przez uczestników szkolenia, aż do zaliczenia poszczególnych technik.

Zaliczenie szkolenia kajakowego upoważnia do uczestnictwa w spływach klubowych na rzekach nizinnych typu ZWC, U6. oraz rzekach górskich o klasyfikacji do WWII

Zajęcia z podstawowych technik kajakowych prowadzi: Marcin Suszka (Instruktor Turystyki i Rekreacji Polskiego Związku Kajakowego nr 2481 st. III)

Szkolenie udoskonalające

Będzie prowadzone w toku indywidualnych zajęć i ukierunkowane na techniki Freestylu Kajakowego oraz Kajak Polo

Wiosną odbędzie się druga część szkolenia na wodzie szybko płynącej (pod mostem kolejowym na rz. Pilicy w Tomaszowie) oraz torze kajakowym w Drzewicy gdzie będą prowadzone zajęcia z dalszych technik:

- Wejście na nurt
- Wejście do cofki
- Trawersowanie
- Promowanie
- Eskimoska w nurcie

Następna część szkoleń będzie obejmowała techniki zwalkowe na rzekach Gać, Luciąża, Drzewiczka obejmujące techniki:

- Przejście nad przeszkodą przodem, tyłem
- Przejście pod przeszkodą
- Żółwik
- Gluś
- Techniki grupowe

\*Pierwsze spotkanie organizacyjne w dniu 26/11/2013 o godz 19:00 (na godzinę przed basenem) w siedzibie klubu Tomaszów Mazowiecki, ul PCK 2/4 OW Przyszań

\*\*Przewidziane są dwie tury karnetów od 26 listopada 2013r oraz od 4 lutego 2014r

