

Plán lekce

Jméno:	Jiří Hrabina
Datum:	19.4.2018
Zadání:	Zlepšení carvingové techniky, 3 dospělí 20-25 let, jezdí rychle, mají sílu

Název lekce:

Hodnocení lektorů: velmi kvalitní práce, která bez problémů obstála i na úrovni A

	Fyzická část výuky	Mentální aspect výuky
Hlavní cíl lekce (outcome)	Zapojení vertikálního pohybu v jízdě	Pochopení jak funguje, proč ho používáme a jak ho použít
Vedlejší cíle lekce	Zpevnění pozice těla Zlepšení citu pro jízdu	Hlubší pochopení mechaniky jízdy
Potřebné vstupní dovednosti	Jízda v carvingu	Chápání náklonů a hranění
Úvod lekce	Dynamická rozcvička Rozježdění a analýza jezdců	Naladění klientů do dobré nálady čas instruktora na seznámení s problémy jezdců v jízdě.
Hlavní část lekce	Vysvětlení a nácvik vertikálního pohybu nahoru v carvingu	Pochopení vertikálního pohybu, jeho významu a použití
Zakončení lekce	Aplikace techniky v jízdě Užít si nové dovednosti	Dobrý pocit klientů ze zlepšení Motivace pro další lekce
Předpokládané problematické momenty	Rozbitá sjezdovka Spousta mongolů na svahu Nedostatečná disciplína	Příliš náročné na aplikaci techniky Strach z rychlé jízdy a srážky Nerespektování bezpečnosti
Alternativa problematických situací	Přesun lekce na první ranní lano volba nejvhodnější části areálu Nalezení vhodného přístupu a motivace	větší pohoda nalezení vzájemného respektu
Stručný plan navazující lekce	naučení vertikálního pohybu dolů	Hlubší pochopení techniky a její použití