

Plán lekce

Jméno:	Jiří Hrabina
Datum:	17.4.2018
Zadání:	Dospělý klient chce naučit jezdit rozbité terény, novou techniku, umí vertikál nahoru

Název lekce:

Hodnocení lektory: Toto není zkušková práce, ale je velice precizní a stojí za nahlédnutí

	Fyzická část výuky	Mentální aspect výuky
Hlavní cíl lekce (outcome)	Ovládnutí vertikálního pohybu dolu pro použití v terénu	pochopení jeho použití
Vedlejší cíle lekce	Stabilizace postoje (zpevnění horní poloviny těla a flexibilita dolní)	automatizace a cit pro rytmus
Potřebné vstupní dovednosti	Úroveň C	Znalost techniky a jejího použití
Úvod lekce	Opakování oblouku s odlehčením nahoru Cvičení na stabilizaci postoje.	Pochopení proč vertikální pohyb používáme
Hlavní část lekce	Ovládnutí vert. pohybu dolů	posílení procítění pohybů
Zakončení lekce	aplikace techniky v terénu	automatizace pohybů
Předpokládané problematické momenty	1. nedostatečné technické znalosti 2. strach 3. fyzické omezení	1. Nepochopení konceptů 2. špatné zkušenosti
Alternativa problematických situací	1. Víc jezdit, ukázky, analogie 2 a 3. Ubrat na náročnosti a očekávání	1. Dodatečná schůzka na teorii 2. Pomalejší pozitivní přístup, ubírání na tempu, terénu, motivace a pochvaly
Stručný plan navazující lekce	Jízda v náročnějším terénu Větší rychlost	Větší automatizace technik

