

## Plán lekce

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Jméno:</b>  | <b>Andy</b>   |
| <b>Datum:</b>  | <b>19.4.2018</b>  |
| <b>Zadání:</b> | <b>Intro to the offpiste - paní se bojí a pán chce jezdit (30let)</b> |

Název lekce:

Hodnocení lektorů: Tato práce vyhověla úrovni B.

|                                     | Fyzická část výuky  | Mentální aspect výuky  |
|-------------------------------------|---|--|
| Hlavní cíl lekce (outcome)          | dostat se s oběma do offpistu, naučit je základ   | odbourat strach paní   |
| Vedlejší cíle lekce                 | Vylepšit techniku jízdy obou lidí   | snažit se zjistit "psychologický problém paní"<br>Proč se bojí a odstranit ho          |
| Potřebné vstupní dovednosti         | Dobrá technika jízdy na sjezdovce   | chápání a procítění rozdílu v obloucích (aspoň základ)                                 |
| Úvod lekce                          | Rozježdění na sjezdovce<br>předání základních info o freeride ježdění<br>Zkoušení jízdy mimo sjezdovky<br>Analýza, zdokonalování jízdy, zvýšení jistoty | vytvořit komfortní zónu mezi rozdíly psychického rozpoložení                           |
| Hlavní část lekce                   | jízda na značených offpiste trasách (blízko sjezdovce), kvůli paní<br>ukázání správné techniky ve freeride (poloha rukou, práce zadní nohou)            | pochopit rozdíl v technice a uvědomit si zodpovědnost a bezpečnost<br>následovat stopu |
| Zakončení lekce                     | videocoaching (natáčení prvních offpiste jízd)  | feedback<br>mít fajn pocit   |
| Předpokládané problematické momenty | Záleží od podmínek (problém s jízdou na boulicích, změny terénu, padání)  | možný strach a frustrace u změny terénu<br>špatné podmínky                             |
| Alternativa problematických situací | Zdržovat se blízko sjezdovky<br>jít na menší sklon  | v případě paní návrat na sjezdovku a sržet se poblíž<br>změnit trasu                   |
| Stručný plan navazující lekce       | freeride, freeride, freeride  |  |