

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ "ΑΡΜΟΝΙΑ - ZEN"

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

SKI

SNOWBOARD

Βασικές Οδηγίες

Συνοδεύουμε πάντα την ομάδα μας

Κοινή μεθοδολογία ώστε να υπάρχει συνέχεια ανεξάρτητα από τον εκπαιδευτή

Έλεγχος εξοπλισμού (ρούχα, κράνη, γάντια, ύψος, δέστρες, μπαστούνια) συμβουλευόμαστε να φοράνε κράνος

Μεταφορά πέδιλων ή σανιδιού (σε κόσμο ή σε ανοιχτό χώρο)

Επιλογή χώρου μαθήματος (χαρακτηριστικά) & οδηγίες ασφάλειας στην πίστα (να γνωρίζουν τι κάνουν εάν απομακρυνθούν από την ομάδα)

Προθέρμανση (χωρίς τον εξοπλισμό ή με τον εξοπλισμό με τους πιο προχωρημένους)

Μάθημα στα μονοήμερα 11:00' - 12:30' και 13:00' - 14:30' (προσαρμζόμαστε φυσικά στις ιδιαιτερότητες κάθε εκδρομής)

Παιχνίδια εξοικείωσης - χιονοπόλεμος (στόχος μας είναι τα παιδιά να διασκεδάζουν και να μαθαίνουν)

Αξιολόγηση μαθητών μετά το μάθημα (την οποία στέλνουμε στο σχολείο)

Βασική Σχολή: Αρχάριοι (1η - 2η ημέρα)

- 1 Πώς βάζουμε και πώς βγάζουμε τα πέδιλα
- 2 Πώς κρατάμε τα μπαστούνια
- 3 Βασική θέση και εξοικείωση με τον εξοπλισμό
- 4 Ασκήσεις εξοικείωσης
- 5 Πτώση και ανόρθωση
- 6 Αναστροφή (2 τρόποι)
- 7 Σκαρφάλωμα (3 τρόποι)
- 8 Ευθεία πορεία σε βασική θέση
- 9 "Τραβέρσα"
- 10 Πλάγιο γλίστρημα
- 11 Στροφή προς την πλαγιά (Garland swings)
- 12 "Λάμδα" ("V") - μένουμε στο "V" το λιγότερο δυνατό

Βασική Σχολή: Αρχάριοι - Μέσοι (3η ημέρα και μετά)

- 13 Στροφή με "Λάμδα" ("V")
- 14 Χρήση συρόμενων αναβατήρων (Εκπαιδευτής τελευταίος)
- 15 Χρήση εναέριων αναβατήρων (Εκπαιδευτής πρώτος)
- 16 Stem Christie (τραβέρσα-λάμδα-τραβέρσα)
- 17 Βασική στροφή (Stem Christie + μπαστούνι)
- 18 Brakaz
- 19 Βασική παρ. στροφή προς την πλαγιά με μπαστούνι (Garland swings)
- 20 Βασική παράλληλη στροφή
- 21 Βασική παράλληλη στροφή με μπαστούνι

Προχωρημένη Σχολή: Μέσοι - Προχωρημένοι

- 22 Συνεχόμενες γρήγορες παράλληλες στροφές
- 23 Στροφή σε "βουναλάκια" & σκι εκτός πίστας
- 24 Στροφή Carving
- 25 Brakaz ακροβατικό φόρμα
- 26 Άλματα - Κόλπα
- 27 Στροφή σε φρέσκο - απάτητο χιόνι (πούδρα)

Αγωνιστική Σχολή: Αθλητές

.....

Βασική Σχολή: Αρχάριοι (1η - 2η ημέρα)

- 1 Ποιο πόδι εμπρός, πώς δένουμε και πώς λύνουμε τις δέστρες
- 2 Βασική θέση και εξοικείωση με τον εξοπλισμό
- 3 Ασκήσεις εξοικείωσης με μία δέστρα (πατίνι)
- 4 Μετακίνηση - σκαρφάλωμα με το ένα πόδι
- 5 Αναστροφή με το ένα πόδι
- 6 Ευθεία πορεία σε βασική θέση με πίσω πόδι ελεύθερο
- 7 Στροφή εσωτερική με πίσω πόδι ελεύθερο
- 8 Στροφή εξωτερική με πίσω πόδι ελεύθερο
- 9 Συνεχόμενες στροφές με πίσω πόδι ελεύθερο
- 10 Δέσιμο πίσω ποδιού και ασκήσεις εξοικείωσης
- 11 Πτώση και ανόρθωση
- 12 Ευθεία πορεία σε βασική θέση (ελάχιστη κλίση)
- 13 Στροφή εσωτερική (ελάχιστη κλίση)
- 14 Στροφή εξωτερική (ελάχιστη κλίση)
- 15 Συνεχόμενες στροφές (ελάχιστη κλίση)

Βασική Σχολή: Αρχάριοι & Μέσοι (3η ημέρα και μετά)

- 16 Πλάγιο γλίστρημα με μέτωπο προς την πλαγιά
- 17 Πλάγιο γλίστρημα με πλάτη προς την πλαγιά
- 18 Χρήση εναέριων αναβατήρων (Εκπαιδευτής πρώτος)
- 19 Εκκρεμές με μέτωπο προς την πλαγιά (Falling Leaf)
- 20 Εκκρεμές με πλάτη προς την πλαγιά (Falling Leaf)
- 21 Εσωτερική στροφή προς την πλαγιά (Garland swings)
- 22 Εξωτερική στροφή προς την πλαγιά (Garland swings)
- 23 Εσωτερική στροφή
- 24 Εξωτερική στροφή
- 25 Χρήση συρόμενων αναβατήρων (Εκπαιδευτής τελευταίος)

Προχωρημένη Σχολή: Μέσοι - Προχωρημένοι

- 26 Συνεχόμενες γρήγορες στροφές
- 27 Στροφή σε φρέσκο - απάτητο χιόνι (πούδρα) & εκτός πίστας
- 28 Στροφή Carving

- 29 Αλλαγή εμπρός ποδιού και όλα τα παραπάνω στάδια

- 30 Άλματα - Κόλπα

Αγωνιστική Σχολή: Αθλητές

.....

Πεύκη 2025

Μακρής Γιάννης - Φραγκιαδάκης Γιώργος