Szkolenia narciarskie i snowboardowe

Program BUT Narty

Nie od razu Kraków zbudowano i nie każdy rodzi się Hermann'em Maierem... Aby świetnie jeździć konieczne są dwie narty, czasem kijki, buty i 3 poziomy naszego szkolenia:)

Szkolenie narciarskie odbywa się po 2 godziny dziennie dla każdego z trzech poziomów zaawansowania, na które zostaniecie podzieleni przez BUT Instruktorów pierwszego dnia po sprawdzeniu Waszych umiejętności. Pozostały czas na stoku jest do Waszej dyspozycji – możecie ćwiczyć zjazdy i doskonalić technikę w dowolny sposób, jednakże zawsze pod opieką kadry i na wyznaczonych przez kadrę trasach. **Ze względów bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom zalecamy jazdę w kasku.**

Poziom I – pierwsze kroki

To program zajęć przygotowany dla narciarskich nowicjuszy. Na początku dowiemy się z czego zbudowana jest narta i do czego służą wiązania narciarskie, poznamy zasady bezpiecznego poruszania się po stoku. W specjalnie opracowanych ćwiczeniach i szalonej zabawie nauczymy się podstaw jazdy – skrętów, zwrotów, pozycji płużnych i wielu innych rzeczy przydatnych do tego, aby czuć się pewnie na każdej niebieskiej trasie!

Poziom II – trochę umiem i chcę więcej

Jest to program dla osób, które po zjeździe przeciętną czerwoną trasą nie są do końca pewne, czy fakt, że w całości znalazły się na dole zawdzięczają przypadkowi czy swoim umiejętnościom... Na zajęciach zajmiemy się doskonaleniem techniki, popracujemy nad skrętem równoległym oraz śmigiem tak, aby pod koniec turnusu nikt z grupy nie miał problemów z poruszaniem się po trasach czerwonych i łatwiejszych czarnych.

Poziom III – prawie jak instruktor;)

Zajęcia przygotowane dla tych, którzy świetnie jeżdżą, a chcą jeździć doskonale.
Podczas szkolenie będziemy wykonywać trudne ćwiczenia doskonalące różne techniki jazdy: śmig, skręt równoległy, skręt fun-carvingowy, jazdę sportową, jazdę po różnym terenie w puchu i po muldach, jazdę synchroniczną. Po zakończeniu kursu śmiało możecie startować po tytuł króla czarnych tras. Albo uprawnienia instruktora...

WAŻNE

Zarówno narciarzy, jak i snowboardzistów prosimy o obiektywną ocenę własnych umiejętności! Osoba, która kilka lat temu próbowała swoich sił na oślej łączce nie kwalifikuje się do poziomu II... W grupie zaawansowanych narciarzy i snowboardzistów taki uczestnik nie będzie szczęśliwy i niewiele się nauczy na zbyt trudnych dla siebie stokach. A jeszcze mniej szczęśliwi będą pozostali uczestnicy i instruktor... Jeśli chcesz wypoczywać razem z lepiej jeżdżącymi kolegami – wybierzcie obóz, na którym będą wszystkie poziomy zaawansowania.

AKADEMIA NARCIARSKA BUT

Specjalnie przygotowany program dla najmłodszych adeptów narciarstwa. W zależności od warunków pogodowych oraz chęci i możliwości dzieci na stoku przebywamy 3-4 godziny dziennie, z czego 2 godziny z profesjonalnym instruktorem narciarskim. Pozostały czas poświęcimy na rożne zabawy takie jak: pojedynek na śnieżki podczas jazdy slalomem, wyścigi węży, zawody w rzucie do celu, wyścigi na jednej narcie i wiele, wiele innych atrakcji, których za wcześnie nie możemy Wam zdradzić.

Program BUT Snowboard

Masz deskę. Super! Możesz postawić ją sobie w pokoju i chwalić się przed znajomymi albo... skorzystać ze szkolenia BUT – snowboard i zostać prawdziwym snowboardowym mistrzem!

Szkolenie odbywa się po 2 godziny dziennie w 3 grupach zaawansowania, do których pierwszego dnia przydzieli Was BUT Instruktor po sprawdzeniu Waszych umiejętności.

Pozostały czas na stoku jest do Waszej dyspozycji – możecie ćwiczyć zjazdy i doskonalić technikę w dowolny sposób, jednakże zawsze pod opieką kadry i na wyznaczonych przez kadrę trasach. **Ze względów bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom zalecamy jazdę w kasku i w ochraniaczach na nadgarstki.**

Poziom I – pierwsze kroki

To program zajęć dla snowboardowych żółtodziobów. Najpierw nauczymy się jak prawidłowo przyczepić sobie deskę do stóp, poćwiczymy pozycje, równowagę i .... technikę bezpiecznego upadku. Potem będzie jazda po skosie i w linii spadku stoku, zwroty, podstawowe skręty, podejścia, przejazd łatwych form terenowych – po tym etapie poradzicie sobie na każdej niebieskiej trasie!

Poziom II – trochę umiem i chcę więcej

Jeśli macie za sobą przynajmniej jeden sezon na snowboardzie, ale wciąż czujecie lęk na myśl o zjechaniu czerwona trasą to jest to program właśnie dla Was. Zajmiemy się doskonaleniem techniki skrętów, jazdą śmigiem, nauczymy się radzenia sobie na trasach o różnym ukształtowaniu terenu i różnych warunkach śniegowych. Na tym etapie wkraczamy do snowparków: poćwiczymy skoki proste na skoczni, ollie, półobrót i obrót w czasie jazdy – frontside i backside.

Poziom III – prawie jak instruktor;)

To szkolenie dla osób, które z czystym sumieniem mogą o sobie powiedzieć, że potrafią jeździć na snowboardzie, jednak wciąż mają pewne braki techniczne lub po prostu potrzebują więcej adrenaliny... Zajmiemy się doskonaleniem najtrudniejszych form jazdy (skręty cięte WN, śmig cięty, skręt kompensacyjny), elementów freestyle'u (m.in. noseroll tailorr, nosewheelie, tailwheelie, shifty, boardslide na railu/grindboxie) i freeride'u (jazda pozatrasowa, w głębokim puchu, przejazd trudnych form terenowych). Po zakończeniu turnusu wszystkie trasy będą Wasze!