

2023

**POZNAŃ,
LIPIEC 2023**

OBÓZ ŁYŻWIARSKI



DLA:

**dorosłych amatorów,
sportowców**

KONTAKT I PYTANIA:

melagniot@gmail.com

+48 517 738 895



OFERTA OBOZU ŁYŻWIARSKIEGO W POZNANIU

TERMINY

TURNUS I	3.07 - 8.07
TURNUS II	10.07 - 15.07
TURNUS III	17.07 - 22.07
TURNUS IV	24.07 - 29.07

DLACZEGO MY?

STAWIAMY NA INDYWIDUALNE PODEJŚCIE I ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ W KAŻDEJ DZIEDZINIE, DLATEGO CZAS NA LODZIE TO NIE TYLKO SKOKI, ALE TEŻ PIRUETY, DUŻY NACISK NA JAZDĘ ORAZ PRACA NAD CHOREOGRAFIĄ.

ZAJĘCIA OFF ICE SKONSTRUOWANE ZOSTAŁY SPECJALNIE TAK ABY PRZYGOTOWAĆ ŁYŻWIARZY DO KOLEJNEGO SEZONU: ZADBAĆ O ICH KONDYCJĘ, MOBILNOŚĆ I SIŁĘ MIĘŚNI. OPRÓCZ TEGO PODCZAS OBOZU ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ JESZCZE WARSZTATY TANECZNE I WYKŁADY WRAZ Z ANALIZĄ WIDEO.

CO OFERUJEMY?

TRENINGI IMITACYJNE

Pamięć mięśniowa jest niezwykle ważna w łyżwiarstwie figurowym, a wyrabia się ją głównie na treningach *off ice*, gdzie krok po kroku omawiane i wykonywane są elementy, które potem przekłada się na lód. Według większości szkoleniowców treningi imitacyjne szybciej przybliżają nas do poprawnego wykonania elementów tych na lodzie, dlatego są one jednymi z najważniejszych w szkoleniu łyżwiarzy.



OFERTA OBOZU ŁYŻWIARSKIEGO W POZNANIU

TRENINGI KONDYCYJNE

Przyzwyczajają nasz organizm do pracy na pełnych obrotach. Dzięki odpowiednio dobranym treningom wydolnościowym zbudujesz kondycję, która w kolejnym sezonie startowym mocno zapunktuje, a Ty podczas przejazdu swojego programu będziesz mógł skupić się na elementach, a nie na tym żeby dotrzeć do końca.

STRETCHING

Gibkość to jedna z najważniejszych cech dobrego łyżwiarza figurowego. Duże rozciągnięcie sprawia, że wykonywane elementy wyglądają jeszcze lepiej. Dzięki treningom rozciągającym zwiększysz swój zakres ruchu i poszerzysz wachlarz trudnych pozycji w piruetach lub zdobędziesz więcej punktów za sekwencję spiral. Oprócz tego rozciąganie odbywa się u nas po każdym treningu, tak aby zapobiec zakwasom i zadbać o mięśnie.

TRENING FUNKCJONALNY I MOBILITY

Takie treningi poprawiają naszą ogólną sprawność fizyczną. Zwiększając zakres ruchu poszczególnych stawów czy siłę mięśni dążymy do dobrej, ogólnej kondycji fizycznej. Treningi z gumą czy poduszkami równoważnymi zadbają o wsparcie mięśni głębokich, które na co dzień trudno jest wyćwiczyć. Ten rodzaj zajęć zapobiega również kontuzjom i wspiera ogólny plan treningowy.

ANALIZA VIDEO

Czasem warto zobaczyć z perspektywy osoby trzeciej jakie błędy się popełnia. Analiza wideo pomaga lepiej zrozumieć technikę skoków.



OFERTA OBOZU ŁYŻWIARSKIEGO W POZNANIU

WARSZTATY TANECZNE

Taniec, poczucie rytmu i swobodna interpretacja muzyki to elementy bezpośrednio połączone z łyżwiarstwem figurowym. Nasze zajęcia na sali są doskonałym uzupełnieniem dla łyżwiarzy. Różnorodne choreografie pozwolą poczuć każdy rodzaj muzyki, tak aby programy wyglądały jeszcze lepiej, a ocena za komponenty poszybowała w górę.

WYKŁADY

Teoria, rysunki kroków, wskazówki i narzędzia, które pozwolą Ci osiągnąć wyższe GOE w kolejnym sezonie.

TRENINGI NA LODZIE

Na treningach poświęcamy równie dużo czasu na skoki co na piruety czy jazdę. Stawiamy na pokazywanie i szczegółowe tłumaczenie techniki wykonywanych elementów tak, aby było to zrozumiałe dla wszystkich uczestników. Rozumiemy, że każdy potrzebuje indywidualnego podejścia. Pomimo zajęć w grupach dla każdego dobieramy odpowiednie tempo, aby mógł rozwijać swoje umiejętności. Również organizujemy także treningi, które skupiają się głównie na choreografii łącząc dobrą zabawę z rozwojem umiejętności interpretacyjnych.

INTENSYWNOŚĆ ZAJĘĆ

Nie ma nic lepszego od mądrze ułożonego planu treningowego, co pomaga uniknąć przetrenowania organizmu, a nadal zapewnia stopniowy rozwój. Zintensyfikowanie treningów i rozłożenie wysiłku w odpowiedni sposób pozwoli osiągnąć pożądaných rezultatów z poszanowaniem zdrowia.



OFERTA OBOZU ŁYŻWIARSKIEGO W POZNANIU

NOCLEGI W POZNANIU

wszystkie do 20 min pieszo od lodowiska

Hotel IBIS
ul. Kazimierza Wielkiego 23

Cinema Hostel & Apartments
ul. Strzałowa 6A/29

Traffic Hostel&Hotel
ul. Niezłomnych 1C

Apartamenty Pomarańczarnia
ul. Rybaki 12

ATRAKCJE POZNANIA

1. Termy Maltańskie - aquapark, sauny, SPA, baseny sportowe
2. Jezioro Malta + Nowe Zoo
3. Ostrów Tumski - Katedra, Brama Poznania
4. Rogalowe Muzeum Poznania
5. Zamek Cesarski + Centrum Szyfrów Enigma
6. Park Cytadela
7. Park Wilsona + Palmiarnia
8. Stary Browar + letnie kino plenerowe
9. Wartostrada + KontenerArt
10. Jezioro Rusałka - plaża
11. Szachty + wieża widokowa
12. Nocny Targ Towarzyski



OFERTA OBOZU ŁYŻWIARSKIEGO W POZNANIU

CENA TURNUSU (6 DNI)

1800 PLN*

*PODANA CENA NIE ZAWIERA KOSZTÓW
ZAKWATEROWANIA, WYŻYWIENIA I DOJAZDU.
W PRZYPADKU WYKUPIENIA WIĘCEJ NIŻ
JEDNEGO TURNUSU OFERUJEMY RABAT!

W CENIE OBOZU

2H/DZIEŃ LODU

3H/DZIEŃ OFF ICE (IMITACJA, SIŁA, STRETCHING ETC.)

WARSZTATY TANECZNE

WYKŁADY

ANALIZA WIDEO

FOTO RELACJA Z OBOZU

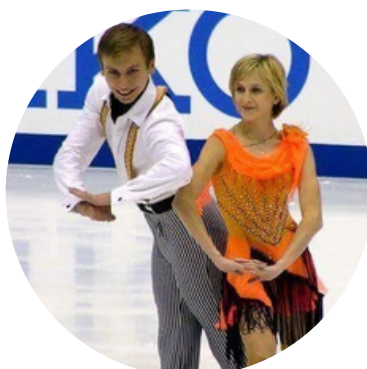


NASZA KADRA



MELA GNIOT

BYŁA ZAWODNICZKA
TRENERKA II KLASY
ŁYŻWIARSTWA FIGUROWEGO
W KLUBIE KŁF SKATING
POZNAŃ



ANDRIY BEKH

BYŁY ZAWODNIK
REPREZENTANT UKRAINY
NA IGRZYSKACH
OLIMPIJSKICH W 2006.
OBECNIE TRENER
W KŁF SKATING POZNAŃ



MARCELA HAŁADUDA

TANCERKA
I CHOREOGRAFKA.
Z ŁYŻWIARZAMI PRACUJE
OD KILKU LAT, NA STAŁE
ZWIĄZANA Z KŁF SKATING
POZNAŃ

W PRZYPADKU PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT:
melagniot@gmail.com lub pod numerem 517 738 895

2023

ZAPISY

PRZYJMUJEMY MAILOWO*

melagniot@gmail.com

TYTUŁ MAILA

#ZGŁOSZENIE

IMIĘ I NAZWISKO

+

WYBRANY

TURNUS

TURNUS I 3.07 - 8.07

TURNUS II 10.07 - 15.07

TURNUS III 17.07 - 22.07

TURNUS IV 24.07 - 29.07

*obowiązuje zaliczka w wysokości 800 zł
płatna do 7 dni od podpisania umowy

