

## **BRODARSKO DRUŠTVO STEKLARNA HRASTNIK** **ŠOLA KAJAKA 2018**



### **TEČAJ VESLANJA / POLETNA ŠOLA**

BRODARSKO DRUŠTVO STEKLARNA HRASTNIK, bo pod strokovnim vodstvom naših trenerjev, zadnji teden šole **2019 od 17.06. do 21.06.** na reki Savi pri klubskih prostorih, organiziral **TEČAJ VESLANJA – ŠOLA KAJAKA** za otroke od 7 do 14 let .

#### **Kdaj in kako dolgo poteka tečaj veslanja?**

Tečaj veslanja traja en teden od ponedeljka do petka. Pričetek začetnega tečaja z oblikovanjem prvih skupin tečajnikov bo v **ponedeljek, 17.06.2019 ob 16. uri** pri klubskih prostorih **BDSH za Savo, Podkraj 67 a.**

V začetni tečaj veslanja se boste lahko vključili tudi kasneje, ker bo tretji torek v juliju (**16.07.2019**) pričela z vadbo nova začetniška skupina.

#### **Kako se prijavim?**

Na začetni tečaj veslanja se lahko prijavite na telefon: 051 365 373 (Mirko Avbelj), kjer lahko dobite tudi vse potrebne informacije in ob pričetku tečaja v klubskih prostorih.

#### **Kaj potrebujem?**

Udeleženci tečaja naj prinesejo s seboj kopalke, brisačo, športno majico in obutev primerno za vodo.

#### **Koliko stane?**

Tečaj je **BREZPLAČEN** in vsebuje strokovno vodstvo tečaja, uporabo veslaške opreme (čoln, veslo, čelada, rešilni jopič) in zaključni izlet (po dogovoru, glede na vodostaj).

#### **PROGRAM TEČAJA VESLANJA**

##### **UVOD V VESLANJE**

- **VRSTE VESLANJA:** mirna voda, divja voda, športno - potovalno in tekmovalno veslanje (spust, slalom)
- **OPREMA:** osebna oblačila in oprema, čolni (deli čolnov in oblike), vesla (deli in oblike), varnostna oprema - ureditev čolnov, reševalna oprema - prva pomoč in oprema
- **SKRB ZA VARNOST:** osnovne varnostne predpostavke in tveganja na vodi
- **TRANSPORT ČOLNOV:** načini nošenja čolna, vezanje na kombi, osebni avtomobil, avtomobilsko prikolico
- **PRIVAJANJE VESLAČA NA ČOLN:** ravnotežje in ureditev, osnovni položaji (sedenje, klečanje) vstop in izstop iz čolna - z brega, z vode.

##### **OSNOVE VESLANJA**

- **MEHANIKA ZAVESLAJEV:** zakoni gibanja, učinkovita izraba dinamike telesa
- **DELI ZAVESLAJA:** vbod, vlečenje, vračanje
- **TIPI ZAVESLAJEV:** za premočrtno gibanje čolna, za obračanje, opore na veslu
- **VADBA LIKOV NA MIRNI VODI:** obrati, privlačevanja, opora na veslu, veslanje naravnost naprej in nazaj, zavoji za vstop v tok in protitok, povezava zavojev.

**Po opravljenem začetniškem tečaju veslanja vsi tečajniki prejmejo diplomo in se lahko včlanijo v BRODARSKO DRUŠTVO STEKLARNA HRASTNIK, ki za svoje člane brezplačno preko celega leta zagotavlja:**

- veslaško opremo in redno aktivno vadbo (veslanje, plavanje in 'suhi' treningi v telovadnici),
- organizirano udeležbo na veslaških tekmovanjih za mlajše kategorije po Sloveniji.