

# Zajęcia na basenie

Zapraszamy na zimowo-wiosenne zajęcia kajakowe na basenowe w sezonie 2022/23. Przygotuj się z Nami do nadchodzącego sezonu kajakowego. Podczas ćwiczeń z nami czeka na Ciebie dużo kajakowej wiedzy, nauki różnych technik oraz zabawy. Chcemy żebyś poczuł się pewniej w kajaku, zdobył umiejętności, które pomogą Ci w spływaniu rzek górskich, wspomogą naukę figur w playspotach lub po prostu dadzą Ci radość. Zajęcia basenowe są też idealnym przygotowaniem dla osób, które planują wziąć udział w organizowanych przez Nas kursach letnich lub chcących wystartować w zawodach.



## Dla kogo?

Dla każdego głodnego zdobycia nowych umiejętności kajakowych. Zaczynasz swoją przygodę z kajakarstwem górskim, chcesz nauczyć się lub doskonalić eskimoskę, poznać świat freestyle'u kajakowego, a może marzą Ci się skomplikowane ewolucje lub chciałbyś przygotować się do startów w zawodach. To te zajęcia są dla Ciebie. Prowadzimy treningi kajakowe na różnych poziomach oraz dodatkowe zajęcia teoretyczne, praktyczne lub online dla chętnych.

## Grupy:

### Whitewater intro

Grupa dla rozpoczynających przygodę z kajakarstwem górskim i freestyle'owym, a także dla kajakarzy, którzy chcą przygotować się do sezonu kajakowego i popracować np. nad eskimoską. W tej grupie będziemy uczyć i doskonalić podstawy takie, jak efektywne wiosłowanie, podpórki chroniące przed wywrotką i różne techniki wstawiania po wywrotce (eskimoska).

### Freestyle - beginners

Dla osób posiadających już podstawy będą prowadzone zajęcia z ćwiczeniami przygotowującymi do wykonywania pierwszych tricków freestyle'owych. W tej grupie uczymy stawiać kajak do pionu, robić pionowe obroty (carthweele) oraz salta (loopy) i inne figury.

### Freestyle - advanced

Znasz już podstawowe figury freestyle'owe? Super! W tym przypadku przeprowadzimy z Tobą wywiad by dowiedzieć się, co już potrafisz a następnie pokażemy kolejne kroki w nauce freestyle'u kajakowego. Zajęcia skupiać się będą na poprawie techniki oraz nauce nowych, bardziej skomplikowanych tricków. Ćwiczenia i wskazówki będą dobierane indywidualnie.

## Zajęcia:

Zajęcia będą odbywały się w małych grupach w cyklu 2-dniowym - piątek i sobota o godzinie 21:45 w Termach Cieplickich w Jeleniej Górze. Czas zajęć to 90 minut.

## **Instruktorzy:**

Zofia Tuła - trenerka Czaplickifun, zwyciężczyni Pucharów Świata, medalistka Mistrzostw Świata i Mistrzostw Europy we freestyle'u kajakowym, medalistka Pucharów Europy w kajakarstwie ekstremalnym.

Tomasz Czaplicki - dyplomowany trener kajakarstwa, dwukrotny zwycięzca Pucharów Świata, Wice-Mistrz Świata, Mistrz Europy we freestyle kajakowym.

## **Terminy\*:**

- 16-17.12.2022 - zajęcia tylko z Tomkiem
- 29 -30.12.2022 - (uwaga - czwartek + piątek)
- 06-07.01.2023 - (zapytaj o dodatkowe zajęcia w czwartek 5.01.23)
- 13-14.01.2023
- 20-21.01.2023
- 27-28.01.2023
- 03-04.02.2023

Zapytaj o zajęcia indywidualne lub grupowe w dodatkowe dni.

\*kolejne terminy zajęć uzupełniane na bieżąco

## **Koszt:**

zajęcia kajakowe na basenie - 400 zł / os

zajęcia kajakowe na basenie z wypożyczniem sprzętu kajakowego\* - 500 zł/os

zajęcia kajakowe na basenie + teoretyczne - 500 zł /os ( +100 zł - sprzęt kajakowy\*)

\*sprzęt kajakowy - kajak, wiosło, fartuch.

Zapisz się/ zapytaj:

[formularz zgłoszeniowy >>](#)

Kontakt - tel. +48 501 575 649 , czaplickifun@gmail.com