

Quítale el material a tu padre y ven a aprender a fokear!!!

## Curso de Iniciación al Ski de Montaña del CSA

**Dirigido a:** chicos y chicas del CSA hasta los 14 años

**Cuando:** A partir del puente de la Constitución, eligiendo, en principio, los sábados y días festivos y evitando los domingos para los que tienen viajes de vuelta largos.

Si el grupo y la idea gustan, seguiríamos con algunos días en navidades, algunos sábados y algunos días de las vacaciones de Semana Santa.

**Horario:** de 3:30 a 4:30 de la tarde, tras los cursillos. La idea es hacer sesiones cortas de 1 hora más o menos

**Dónde:** En Pista Grande, Zona baja de las telesillas, Circuito de Fondo en función del tiempo que haga, sobre todo si hace viento, nieva, etc...

**Quien Imparte el curso:** Para éste primer curso, voluntarios adultos del CSA. Más adelante, si hace falta o se puede, lo haríamos con ayuda de l@s Junior.

**Material necesario:** Mochila y un par de focas sí pero en éste primer curso no hará falta, pala, sonda o ARVA.

## DIAS, TIEMPO Y ACTIVIDADES

Os dejo u plan pero muy flexible, sujeto a días , asistentes, etc...

Día	Conocer el material	Practicar Cambios	Técnica de Fokeo	Técnica de Giros	Hacer un recorrido	Sprint
Sábado 10	15 min	15 min	20 min	20 min		
Sábado 17		15 min	15 min	20 min	10 min	
Sábado 31		15 min	10 min		20 min	20 min
Sábado 7			10 min	10 min	30 min	20 min