

Curs de millora tècnica de l'esquí de muntanya



A qui va dirigit?

Aquesta formació està oberta a **qualsevol nivell**, no només a persones que volen realitzar competicions. El objectiu és **millorar la vostra tècnica** d'esquí de muntanya. És una formació adaptada al vostre nivell, a les vostres exigències i a les vostres necessitats.



Què proposem?

Amb el **suport del vídeo** realitzarem **correccions tècniques** per poder detectar **errors gestuals** i a partir d'aquí us proposarem tot una **sèrie d'exercicis** per poder millorar.

El objectiu general és ser més efectiu al nivell de gestual per **optimitzar el desgast físic** de cara a fer competicions, sortides amb amic o simplement desfruitar més de l'activitat.

Junts establirem uns objectius específics segons les vostres necessitats però els més genèrics poden ser:

- perfeccionar les tècniques de l'esqui de muntanya a la pujada optimitzant els esforços físics: treball de tronc superior (cadena ma, colze, espatlla), treball de tronc inferior (cadena maluc, genoll, turmells), coordinació tronc inferior/superior
- perfeccionar les voltes maries/conversions
- perfeccionar les tècniques de l'esqui de muntanya a la baixada en fortes pendents o neus difícils: correccions tècniques + recursos tècnics (si és el que més us motiva, us aconsellem el curs de millora de la tècnica de baixada: [clic aquí](#))
- perfeccionar les tècniques de baixada amb pells de foca
- perfeccionar les tècniques de conversió esqui muntanya/grampons
- perfeccionar les tècniques de canvis de pells, col·locació dels esquis a la motxilla, etc
- perfeccionar les tècniques de progressió amb grampons

Programa

Matí: abans de tot establirem junts que és el que necessiteu i perquè. Després anirem a fer una petita sortida fins a un lloc adient per poder practicar totes les tècniques de l'esquí de muntanya que desitgeu millorar (ex: lliscament en pla, en pujada poc pronunciada, en pujada pronunciada + volta maria, baixada amb pells de foca, baixada sense pells, canvis de pells, etc) i gravarem un **vídeo personalitzat**. Parada i **visualització del vídeo**. **Correccions** a partir del vídeo.

Tarda: en base al vídeo, tornarem a la pràctica i treballarem **educatius i diferents exercicis** per **millorar la gestual**. De nou, tornarem a fer un vídeo per veure la millora.



Material

Material tècnic:

- esquís de muntanya, botes i bastons
- casc

Material personal:

- petita motxilla
- pantaló d'esquiar o pantaló de muntanya calent + cobre pantaló impermeable (tipus Gore Tex)
- samarreta tèrmica transpirable, polar, plumon i abric de muntanya impermeable (tipus Gore Tex)
- gorro
- guants d'esquiar
- buff (braga protectora del coll i boca)
- mascara d'esquí
- crema solar
- petit termo, menjar i aliments energètics (fruits secs, barres cereals.....)



Informació

Dates: 19 de gener del 2019

Tarifa:
65€/persona

Inscripcions: [clic aquí](#)

Punt de trobada i hora:
Per definir, a les 9h00

Inclou:

- La prestació del guia
- La vídeo correcció

No inclou:

- Assegurança
- El material d'esquí de muntanya

Per més informació:

Natura i Aventura

patrickperisse@hotmail.com

Telèfon: +376 349542

