

Sífutás mint szabadisősport



Bozsik
sífutóiskola®
sífutás és nordic walking



Magyar Edzők Társasága
Téli iskolai- és szabadidő
sportok Konferenciája
Budapest, 2016. január 20.

A Bozsik Sífutóiskoláról



- 2000-ben indult az oktatás a Normafánál
- átlagosan évi 4-500 tanítvány tanul sífutni nálunk
- megfelelő hóviszonyok esetén oktatunk Magyarországon is
- évente 4 sífutótábort is szervezünk Ausztriába és Szlovéniába
- az óvodás korú gyermekektől a szépkorú felnőttekig mindenkit szeretettel várunk

Szakmai háttér



Bozsik Anna

**Háromszoros olimpikon, ötvenszeres országos bajnok
(sífutás, biathlon, síroller)**

**Testnevelő tanár – ELTE ÁITFK, Sífutó szakedző – TF,
Sífutó oktató – BSPA Wien,
Nordic walking oktató az egészségért – TFTI**

Komlóhegyi János – Sífutó mesteredző – TF,

Holéczy Beatrix – Sífutó edző – BSPA Wien,

Balogh Zoltán – Sífutó oktató – BSPA Wien,

Bierbaum Károly – Sífutó oktató – TFTI,

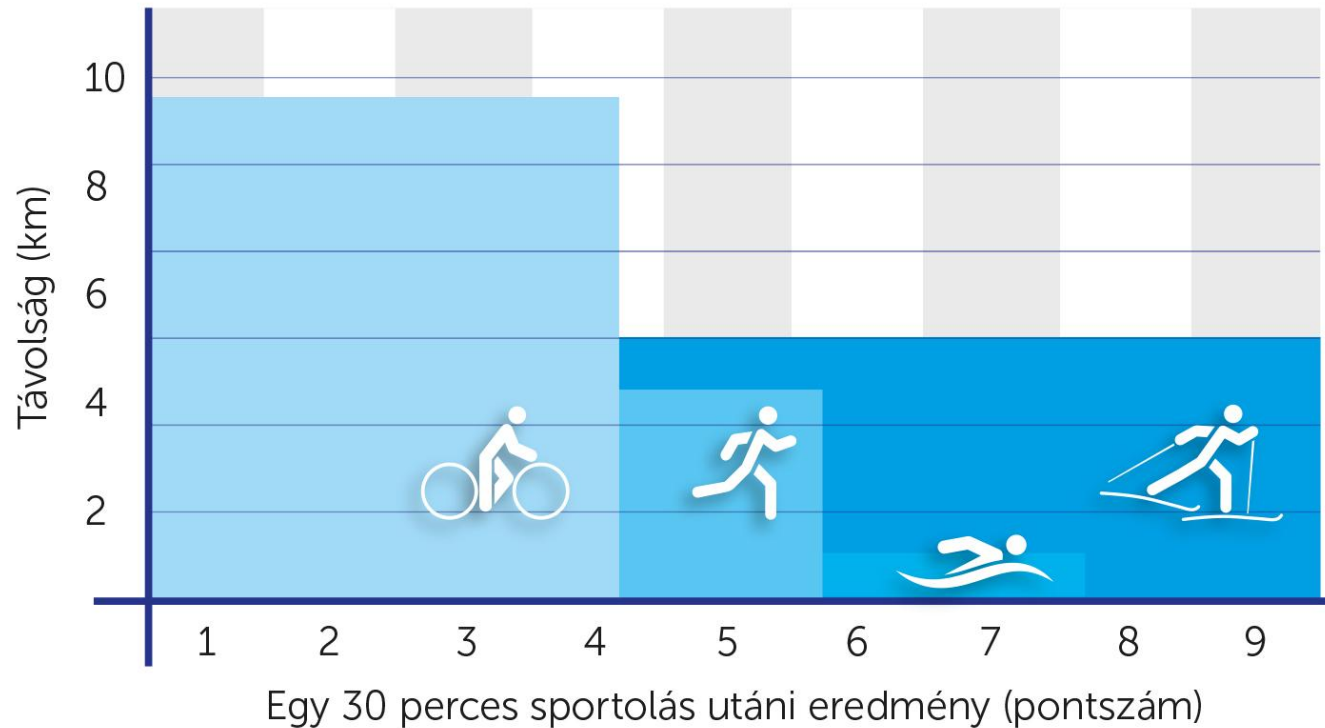
Gál Éva – Sífutó oktató – TFTI,

16 év saját tapasztalat és folyamatos továbbképzések

Miért a sífutás?

Dr. Kenneth Cooper rangsora – a legjobb aerob szabadidősportok:

1. sífutás, 2. úszás, 3. futás, 4. kerékpár



Forrás: Dr. Kenneth Cooper „A tökéletes közérzet programja”

A sífutás mint szabadidősport



Pozitív társadalmi hatások:

- 4-től 99 éves korig, gyermekeknek, nőknek és férfiaknak
- családi sport: a gyerekektől a nagyszülőkig együtt sportol a család, közös élmények, közös értékek és a gyermekeknek oly fontos családi együttlét
- egészséges életmódra való nevelés — idősebb korosztály (időskori betegségek) illetve a fiatalok (mozgásszegény életvitel, túlsúly, káros szenvedélyek, stb.)
- a természet közös megismerése és megóvása (fenntarthatóság)

Mit ajánl a sífutás?

		gyermekek	kamaszok	fiatal felnőttek	családos felnőttek	közép-korúak	idősek
Sífutás	Klasszikus stílus						
	Szabad stílus						
	Nordic Cruising						
	Backcountry						
Motivációk	Játék télen a szabadban						
	Mozgástanulás és teljesítmény						
	Rekreáció						
	Együtt sífut a család						
	"Csak magammal foglalkozhatok"						
	"Még fiatal vagyok"						
	Természeti szépségek						
	Ismerkedés						
	Egészségmegőrzés						
	Társaság / közösségi élmény						

Oktatásaink

- **Magyarországon megfelelő hóviszonyok esetén Budapesten, minden nap a Normafánál:**
 - Kezdő és középhaladó csoportos oktatás (max. 15 fő/oktató).
 - Stílusok: klasszikus, szabad és nordic cruising (a hó és az előkészített pálya függvénye).
 - Minden korosztálynak.
- **Szervezett külföldi táborainkban:**
 - A teljes program: minden tudásszinten, minden stílust, minden korosztálynak.
 - Csoportos oktatás (max. 15 fő/oktató).
 - Az oktatók számát a szakmailag optimális csoportbeosztás határozza meg.



A sífutás vázlatos tananyaga

Klasszikus stílus:

- diagonállépés,
- párosbotozás,
- belelépéses-párosbotozás,
- halszákalépés,
- oldalazó-futólépés,
- kanyarfutás,
- a lesiklás alapelemei:
- csúszás tojástartásban,
- hóeke,
- ellépés,
- íves kanyarodás,
- fordulás párhuzamos síkkal.

Szabad stílus:

- szimmetrikus minden második lépésre botozás
- asszimmetrikus minden második lépésre botozás
- minden lépésre botozás
- siitonen-lépés
- diagonál botozásos korcsolyázó lépés
- botozás nélküli korcsolyázó lépés
- karlendítéses korcsolyázó lépés
- korcsolyázó kanyarfutás
- korcsolyázó ellépés
- párosbotozás
- a lesiklás alapelemei:
- csúszás tojástartásban
- hóeke,
- ellépés,
- íves kanyarodás,
- fordulás párhuzamos síkkal.

Nordic cruising:

- diagonállépés,
- párosbotozás,
- halszákalépés,
- átlépés,
- a lesiklás alapelemeiből:
- hóeke,
- íves kanyarodás hóékében.

Mi kell a sífutáshoz?

A sífutópálya: minden esetben szükséges előkészített pálya!

- Klasszikus és nordic cruising: párhuzamosan lefektetett sífutó nyom (1 nyom kb. 1 m széles)
- Szabadstílus: sima 2-4 m széles sima "kemény" felület

Felszerelés: minden stílushoz más-más síre, sífutócipőre van szükség.

A botok hosszúsága is eltérő.

FONTOS!

Klasszikus sível nem tanítható a szabadstílus és ez fordítva is igaz!



Köszönöm a figyelmet!

