

Etapa Pre-pollet

Rudiments i diversió

Objectius d'entrenaments

Pre- Pollets (edat biològica de 4 a 7 anys)

Pautes per a l'entrenament Pre-Pollets:

TÈCNICS

- Aconseguir i consolidar una posició equilibrada i eficient sobre els esquís.
- Arribar a baixar en paral·lel, encadenant girs, qualsevol pista.
- Desenvolupar la capacitat de adaptar-se al terreny (pendent, qualitat de la neu, visibilitat).
- Introduir nocions de ritme (encadenar girs de diferents demans) fer-los entendre i estimular la necessitat de millorar el seu nivell d'esquí (amb exercicis educatius adequats).
- Introducció en un treball bàsic d'esquí a velocitats diferents.
- Iniciació al treball específic amb mitificats, espumetes, etc.

ORIENTACIÓ

- Conèixer el domini esquiable de l'estació i l'entorn natural.

AUTOGESTIÓ

- Poder transportar el seu material.
- Saber cordar-se les botes i posar-se els esquís.
- Saber utilitzar qualsevol remuntador mecànic.
- Cuidar el seu material.
- Menjar i beure suficient a l'hora del descans.

DISCIPLINA I CONVIVÈNCIA

- Escoltar i respectar l'entrenador (l'únic responsable durant la sessió d'esquí).
- Respectar i conviure correctament amb els altres nens.
- Seguir la dinàmica del grup, els horaris, el programa d'entrenament.
- Avisar l'entrenador per qualsevol problema que sorgeixi.
- Respectar i escoltar el personal de la estació.

SEGURETAT

- Entendre i saber l'especialitat de la pràctica de l'esquí alpí.
- Respectar les normes de seguretat (per esquiar, als remuntadors, etc.).
- Saber com actuar si es perd del grup.
- Saber com actuar en cas de parada del remuntador mecànic.
- Respectar totes les normes imposades per l'entrenador.