**KAYAK KAMP PROGRAMI**

**Günlük Kamp Programı Örneği**

08:00 Kalkış

08:00-08:30 Kahvaltı

10:00-12:00 Kayak dersi

12:30-13:15 Öğle Yemeği

14:00-16:00 Kayak Dersi

17:00-17:45 Çay Saati

19:30-20:30 Akşam Yemeği

20:30-22:00 Kamp Aktiviteleri

22:00 Yat Saati

**KAYAKLI ÇALIŞMA PROGRAMI**

**PAZARTESİ**

14:00-16:00 Kayak Dersi

-Malzeme bilgisi

-Malzeme taşıma bilgisi

-Kayak takıp çıkarma

-Yürüme egzesizleri (Düz yürüyüşler, engel etrafında dönüşler, slalom çizerek yürüyüşler)

-Düz kayma

**SALI**

10:00-12:00 Kayak dersi

-Tırmanma egzersizleri

-Düz kayma

-Karsapanı egzersizleri (Durduğu yerde karsapanı yapmak, Düz kayma sonrası karsapanı yapmak)

14:00-16:00 Kayak Dersi

-Karsapanı dönüş egzersizleri

**ÇARŞAMBA**

10:00-12:00 Kayak dersi

-Karsapanı dönüş ile grup halinde kayma becerisi edinme

14:00-16:00 Kayak Dersi

-Dönüş Egzersizleri

-Hedef geçişler

**PERŞEMBE**

10:00-12:00 Kayak dersi

-Dönüş egzersizleri hedef geçişler

-Mekanik tesislerden yararlanma

14:00-16:00 Kayak Dersi

-Dönüş egzersizleri

-Grup halinde kayma

**CUMA**

10:00-12:00 Kayak dersi

-Öğrenilenleri Tekrar etme

-Gösteri geçişi ve başarı belgelerinin takdimi