

ZAČETNI TEČAJ- KLASIČNA TEHNIKA	NADALJEVALNI TEČAJ- KLASIČNA TEHNIKA	ZAČETNI TEČAJ- DRSALNA TEHNIKA	ZAČETNI TEČAJ- KLASIČNA TEHNIKA + DRSALNA TEHNIKA
Uvodno predavanje in seznanjanje z opremo, namestitvev opreme in ogrevanje.	Uvodno predavanje, seznanjanje z mazanjem smuči, namestitvev opreme in ogrevanje.	Uvodno predavanje, seznanjanje z mazanjem smuči, namestitvev opreme in ogrevanje.	Za vsebine glejte na posamezna tečaja.
Vaje za prilagajanje na opremo.	Vaje za drsenje in ravnotežje.	Vaje za drsenje in ravnotežje.	
Vaje za drsenje in ravnotežje.	Zavoji s prestopanjem, polpluženjem, plužni zavoji, paralelni in telemark zavoji.	Poldrsalni korak.	
Zaustavljanje in kontroliranje hitrosti.	Soročni odriv.	Drsanje brez uporabe palic.	
Zavoji s prestopanjem, pluženjem, plužni zavoji.	Dvotaktni diagonalni korak-vaje brez palic.	Drsanje z uporabo palic.	
Soročni odriv.	Dvotaktni diagonalni korak - vaje s palicami.	Daljši dvojni drsalni korak.	
Hoja na smučeh s koordiniranim delom rok in nog.	Dvotaktni diagonalni korak v različnih ritmih in hitrostih.	Krajši dvojni drsalni korak.	
Dvotaktni diagonalni korak-vaje brez palic.	Korak s soročnim odrivom.	Enojni drsalni korak.	
Dvotaktni diagonalni korak - vaje s palicami.	Dvokorak, trokorak s soročnim odrivom.	Diagonalni drsalni korak.	
Korak s soročnim odrivom.	Tritaktni, širitaktni diagonalni korak.		
Tek v vzpon: v razkoraku, stopničato in poševno stopničasto vzpenjanje.	Dvotaktni diagonalni korak s škarjasto nastavitvijo smuči.		
Video analiza.	Video analiza.	Video analiza.	Video analiza.
TRAJANJE: 4-5h; dopoldne ali cel dan.	TRAJANJE: 4-5h; dopoldne ali cel dan	TRAJANJE: 4-5h; dopoldne ali cel dan	TRAJANJE: 7-8h; cel dan
ŠT UDELEŽENCEV: min. 4, max. 8/skupino.	ŠT UDELEŽENCEV: min. 4, max. 8/skupino.	ŠT UDELEŽENCEV: min. 4, max. 8/skupino.	ŠT UDELEŽENCEV: min. 4, max. 8/skupino.
OPREMA: smuči in tekaški čevlji za klasično tehniko, palice.	OPREMA: smuči in tekaški čevlji za klasično tehniko, palice.	OPREMA: smuči in tekaški čevlji za drsalno tehniko, palice.	OPREMA: smuči in tekaški čevlji za klasično tehniko, palice.
CENA: 30€	CENA: 35€	CENA: 35€	CENA: 50€

- Za začetni tečaj klasične tehnike je potrebno imeti narebrane smuči, za ostale tri pa smuči z ravno drsno ploskvijo.
- Opremo si mora udeleženeec zagotoviti sam.
- V kolikor so na tečaj prijavljeni samo 3 udeleženci je cena za 30% višja; pri manj kot 3 pa se lahko koristi individualne ure.
- Za udeležbo na osnovnem tečaju drsalne tehnike je potrebni imeti predznanje iz klasične tehnike teka.
- Kombiniran tečaj se izvede v celem dnevu in sicer dopoldne klasična tehnika, popoldne drsalna tehnika, vmes odmor za kosilo.