Ferie na Dolnym Śląsku

WARUNKI NARCIARSKIE NA DOLNYM ŚLĄSKU

liczba czynnych wyciągów

liczba czynnych nartostrad

cena całodniowego karnetu dla dorosłego (w zł)

wielkość pokrywy śniegowej w cm

DZIWISZÓW Łysa Góra	KAMIENICA Stacja Narciarska	KARPACZ Kopa	STRONIE ŚLĄSKIE Czarna Góra	SZKLARSKA POREBA Szrenica	SWIERADOW-ZDROJ Kolej Gondolowa
4	4	6	13	8	1
1	5	5	14	6	1
35 (12 przejazdów)	49	44	79	83	89
10-50	60-80	50-100	60-70	30-90	50-140

ZIELENIEC	JANSKE ŁAŹNIE Skiresort Cerna Hora	HARRACHOV Sportovni areal	PEC POD ŚNIEŻKĄ Lyzarsky areal	ROKYTNICE N. JIZEROU Skiareal Horni Domky	SZPINDLEROWY MŁYN Skiareal
31	12	3	22	8	17
31	12	5	22	18	19
79	103	103	103	103	121
90-120	80-150	120	110	100-120	110

Nie siedź w domu!

DZIŚ

● **MDK Fabryczna, ulica Zemska 16a,** zaplanował na dziś wiele atrakcji. Zajęcia z nauki pływania potrwają od godz. 11 do 14. Dla tych, którzy chcą szkolić język angielski, zorganizowano lekcje w godzinach 12-13.30 i 13.30-14.30. Będzie też szansa na ćwiczenie spostrzegawczości na warsztatach rysunku i malarstwa, które pod hasłem „Kocie fantazje, koci świat" zaczną się o godzinie 12 w sali nr 8. Dzieci od klasy IV wzwyż mogą wziąć udział w zajęciach z koszykówki, jakie odbędą się w sali gimnastycznej XV Liceum Ogólnokształcącego (ulica Wojrowicka 58). Na wszystkie zajęcia – wstęp wolny.

● **Miejska Biblioteka Publiczna (filia nr 44, ulica Powstańców Śląskich 210)** zaprasza na zajęcia popularyzujące kulturę łużycką. Zaczną się one o godz. 10, a poprowadzą je przedstawiciele Towarzystwa Polsko-Serbołużyckiego. W programie: malowanie pastelami i lepienie z masy solnej. Odbędzie się również wystawa fotograficzna przedstawiająca tereny Łużyc. Wstęp wolny.

● **Filia nr 42 Miejskiej Biblioteki Publicznej (ulica Serbska 5a)** organizuje o godz. 12 zabawę klockami K'Nex. Za zajęcia płacić nie trzeba, ale należy się zapisać pod numerem telefonu 71-326-60-72.

JUTRO

● **MDK Fabryczna, ul. Zemska 16a,** zaprasza całe rodziny na czterogodzinną wycieczkę po Wrocławiu pod hasłem „Szachowy Wrocław wczoraj i dziś". Uczestnicy odwiedzą ważne miejsca na szachowej mapie miasta. Przejdą trasą: Wojewódzka Federacja Sportu – MDK im. Kopernika – park Staromiejski. Dzieci, które przyjdą bez opiekuna, muszą mieć ich pisemną zgodę na uczestnictwo w wycieczce (formularz do pobrania na stronie mdk.wroc.pl). Będzie też okazja do nauki gry w szachy. Zajęcia dla dzieci w wieku od 8 do 15 lat zaczną się o godz. 10 w sali nr 25.

Można również trochę się poruszać w czasie gier i zabaw ruchowych z chustą animacyjną. Te zajęcia przeznaczone są dla dzieci w wieku 3-5 lat, a zaczną się o godz. 10 w sali lustrzanej. Dla nieco starszych feriowiczów, w wieku od 10 do 15 lat, o godz. 10.45 organizowane są zajęcia z podstaw choreografii grupowej. Ponadto nauka pływania o godzinie 11, warsztaty ceramiczne – sala nr 4, godz. 12.15

● **Muzeum Architektury, ul. Bernardyńska 5,** zaprasza na zajęcia pod hasłem „Ferie pod strzechą". Dzieci zdobędą na nich wiadomości o architekturze ludowej. Zajęcia przeznaczone są dla uczniów w wieku od 6 do 12 lat. Wstęp – 5 zł. Zapisy mailowo lub telefonicznie: edukacja@ma.wroc.pl, tel. 71-344-82-79 wew. 33.

● **Słodkie Czary Mary – Manufaktura Słodyczy, ul. Szewska 27/27a,** zaprasza łasuchów na pokazy wyrobu cukierków i lizaków. Wstęp na pokaz, który zaczyna się o godz. 17, jest bezpłatny. Po nim istnieje możliwość zrobienia własnych łakoci, co kosztuje 8 zł. *Poleca: Alicja*

Konkurs – Ferie bez śniegu

Trwa nasz konkurs fotograficzny dla uczniów pod hasłem „Ferie bez śniegu".
Czekamy na prace, które zilustrują Wasze pomysły na spędzenie wolnego czasu na zajęciach organizowanych przez kluby, domy kultury czy grono przyjaciół lub rodzinę.
Każdy dolnośląski uczeń może przesłać dowolną liczbę zdjęć, od dziś do 28.01, na adres: konkurs @gazeta. wroc.pl.
Prosimy podać swoje dane (imię, nazwisko, wiek, nazwę szkoły i adres), krótki opis zdjęcia (do 250 znaków). Najlepsze zdjęcia opublikujemy w gazecie oraz na naszej stronie internetowej. 30 stycznia na witrynie zostanie opublikowana pełna lista zdjęć dopuszczonych do konkursu wraz z opisem zdjęć. Wyboru najlepszego zdjęcia dokonają internauci portalu naszemiasto.pl, w terminie od 30.01 do 5.02.2012 r.
Ogłoszenie wyników 14 lutego w dodatku „Junior Media".
Dwóch autorów najciekawszych prac otrzyma zestawy: piłkę nożną i do kosza oraz kolekcję „Była sobie Ziemia".
Regulamin konkursu jest na stronie: www.naszemiasto.pl.
BMK

Łyżwy dla całej rodziny

▶ **Samouczek, który przygotuje nas do jazdy**

▶ **Kluczem jest balans i jazda na jednej nodze**

Aleksandra Cieśla

Ferie to idealny moment, by nauczyć się jazdy na łyżwach. Czas spędzony na lodowisku to nie tylko poprawa kondycji fizycznej, ale i fantastyczna zabawa dla całej rodziny. Tym bardziej że jeździć może każdy i nigdy nie jest za późno na naukę.

– Podstawową i bardzo ważną rzeczą jest wiązanie łyżew – mówi Bartosz Korczyński, instruktor jazdy na łyżwach z Wrocławskiego Centrum Treningowego Spartan. Dobre ich zawiązanie zapewni kontrolę nad łyżwą, stopa nie będzie nam „uciekała" na boki, a i wygoda jazdy jest wtedy nieoceniona. Pamiętajmy, że łyżwy zawiązujemy zawsze od dołu, czyli przodu buta.

Po założeniu łyżew czas na rozgrzewkę. Jeżeli niepewnie czujemy się na lodzie, wykonujmy ją na stabilnym gruncie. Rozgrzać należy także nadgarstki i łokcie (kręcenie kółek w powietrzu). Dobrze jest przygotować mięśnie, np. robiąc kilka przysiadów. Pamiętajmy o wykonaniu ćwiczeń równoważnych, jak stanie w łyżwie na jednej nodze – balansujmy ciałem.

– Starajmy się przybrać pozycję, jaką będziemy mieć, gdy staniemy na lodzie – radzi Bartosz Korczyński. Pozycja do jazdy przodem to ugięte i wypchnięte do przodu kolana. Nasze stopy powinny być ustawione piętami do środka, a palce rozstawione lekko na zewnątrz.

Ucząc się jazdy, wszystkie ćwiczenia równoważne dobrze powtórzyć na lodzie, podtrzymując się band.

Później zacznijmy stawiać małe kroczki – ważne jest, by nie były od siebie zbyt oddalone. Spróbujmy następnie delikatnie się odpychać. Uderzajmy stopą w lód!

– Tupanie pomoże nam wprowadzić łyżwę w ślizg – dodaje Korczyński. Pilnujmy jednak, by nogi nie rozjeżdżały się na zewnątrz, i cały czas pamiętajmy o ugiętych kolanach. Możemy też asekuracyjnie ustawić na bok ręce.

Starajmy się w miarę możliwości wydłużać moment jazdy na jednej nodze. Tupmy i wyraźnie balansujmy na boki. Pamiętajmy, że cały czas uczymy się przenosić ciężar ciała.

– Podczas nauki prawidłowego odbicia zróbmy hulajnogę – radzi pan Bartosz. Jedna noga, podporowa, cały czas powinna stykać się z lodem, a drugą się odbijamy, zawsze na zewnątrz. I tak na zmianę. Pamiętajmy, aby noga odbijająca się od lodu była skierowana palcami na zewnątrz. Odepchnijmy się później dwa razy jedną nogą, dwa razy drugą – i tak naprzemiennie.

Bardzo ważną rzeczą podczas nauki jazdy na łyżwach jest umiejętność balansu i jazdy na jednej nodze. Niestety, chcąc szybko opanować jazdę na łyżwach, robimy błędy.

– Najczęściej popełniane błędy to proste kolana, zbyt duże kroki, zbyt szeroko rozstawione nogi, odpychanie się od lodu ząbkami, gdy ktoś ma figurówki – wylicza instruktor.

Ważny jest też ubiór. Powinny być to wygodne spodnie, kurtka, która nie krępuje ruchów. Niezbędne są rękawiczki. Zaleca się także kask i ochraniacze na kolana czy łokcie.

Rozróżniamy łyżwy: figurowe i hokejowe. Te pierwsze ze względu na kształt płozy są stabilniejsze i łatwiej utrzymać w nich równowagę na początku nauki. Ponadto posiadają one z przodu ząbki służące do elementów jazdy figurowej.

1. Utrzymajmy równowagę przy barierce

2. Pamiętajmy cały czas o ugiętych kolanach

3. Tupanie wprawi łyżwę w ślizg

4. Zróbmy hulajnogę i odpychajmy się od lodu

FOT. JANUSZ WOJTOWICZ (4)

Więcej pomysłów na to, co można robić podczas ferii, szukaj w serwisie www.naszemiasto.pl