

CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
2009-2010 GÜZ DÖNEMİ KIŞ EĞİTİMİ PROGRAMI (07-13 ŞUBAT 2010 & ULUDAĞ)

SAAT	7 Şubat 2010 Pazar	8 Şubat 2010 Pazartesi	9 Şubat 2010 Salı	10 Şubat 2010 Çarşamba	11 Şubat 2010 Perşembe	12 Şubat 2010 Cuma	13 Şubat 2010 Cumartesi
07:00	HAREKET 07.02.2010	KALKIŞ					
07:30-08:30		KAHVALTI					
08:30-09:00		EĞİTİME HAZIRLIK					
09:00-12:00	10:00 Ege Üniversitesi Lojmanları Önü	Malzeme Kullanımı ve İlk Deneyimler	Tırmanış ve Dönüşler, Düşüş Teknikleri	Düz Kayma Tekniği, Çömelip, Kalkışlar ve Ağırlık Aktarma	Karsabanı, Dönüş ve Duruş Çalışmaları	Yamaç Kayması Dönüş ve Duruş, Alakomalı Dönüş	Bitirme Sınavı
12:30-13:30	11:00 Celal Bayar Üniversitesi BESYO Önü	ÖĞLE YEMEĞİ					
13:30-14:00		EĞİTİME HAZIRLIK					
14:00-16:30	Yerleşme ve Malzeme Dağıtımı	Kayak Üstünde Temel Egzersizler, Yürüyüş ve Dönüşler	Düz Kayma Tekniği, Teleski İçin Alıştırmalar	Karsabanı, Teleski Kullanımı	Dönüş ve Duruş Çalışmaları	Alakomalı Dönüş, Paralel Kayma, Slalom Çalışmaları	DÖNÜŞ
17:00-18:00	5 ÇAYI						
18:00-19:30	SERBEST ZAMAN						
19:30-20:30	AKŞAM YEMEĞİ						
20:30-23:00	TEORİK DERSLER VE ANİMASYONLAR						
24:00	YATIŞ						