

# 성 남 Y M C A

## 한솔오크밸리 2박3일 스키 캠프 일정표(스키빌리지)

| 시간 | 1일차                                                                                                                                                                                                                                | 2일차                                                                                                                                                    | 3일차                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | <div>한솔 오크밸리 Snow Park<br/>스키장으로 출발~!</div> <div>(이동시 휴게소 점심식사)</div>                                                                             | 기상 및 세면. 방 정리                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |
| 7  |                                                                                                                                                                                                                                    | 아 침 식 사                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |
| 8  |                                                                                                                                                                                                                                    | 스키 강습 준비(보관된 스키장비 재렌탈)                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 9  |                                                                                                                                                                                                                                    | 스키 강습 <ul style="list-style-type: none"><li>◎ 리프트 탑승 안전수칙</li><li>◎ 스키의 기본 직활강</li><li>◎ 제동법 (V자형 제동)</li><li>◎ 에지 사용 하기</li></ul> (중상급자 단계별 강습)       | 스키 강습 <ul style="list-style-type: none"><li>◎ 리프트 반복 탑승과 함께 전체적인 강습 내용 복습으로 강사의 지시 아래 스키를 즐긴다.</li></ul>                                                                      |
| 10 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 11 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 12 | <ul style="list-style-type: none"><li>◎ 숙소배정-집정리</li><li>◎ 스키복장으로 강당집합</li></ul>                                                                                                                                                   | 점심식사                                                                                                                                                   | 점심식사 및 숙소 정리                                                                                                                                                                  |
| 13 | 스키 강습 <ul style="list-style-type: none"><li>◎ 스키안전교육</li><li>◎ 강습 조편성<ul style="list-style-type: none"><li>-초급자, 중급자, 상급자</li></ul></li><li>◎ 조별로 스키장비 렌탈<ul style="list-style-type: none"><li>- 스키 전문 강사와의 만남</li></ul></li></ul> | 스키 강습 <ul style="list-style-type: none"><li>◎ 프로그 화렌(A자형 타기)</li><li>◎ 프로그 보겐(A자형 던하기)</li><li>◎ 보겐 반복 강습</li><li>◎ 11자형 타기 강습</li></ul> (중상급자 폴체킹 강습) | 휴게소 경유<br>도착 및 해산<br><br>그리운 집으로~                                                                                                                                             |
| 14 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 15 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 16 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 17 | 스키장비 보관 후 숙소이동                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        | ◆ 스노보드의 경우<br>일정에 맞춰 같은 시간에<br>보드 강사로 배정되어 단계<br>별로 진행됩니다.◆<br><br>*****준비물*****<br><br>***<br><br>▷ 출발 당일 도시락(중식)<br>▷ 세면도구,개인상비약<br>▷ 스키복,방수장갑<br>▷ 체육복,운동화,여벌 옷,속옷<br>양말 등 |
| 18 | 저녁 식사<br>(장소 - 카페테리아)                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 19 | 스키 강습 <ul style="list-style-type: none"><li>◎ 공동체 프로그램</li><li>◎ 스키 기본 자세,에티켓</li><li>◎ 걷기, 넘어지기, 일어서기</li></ul> (중,상급자 단계별 강습)                                                                                                    | 자유 스키 <ul style="list-style-type: none"><li>※ 야간스키 또는 자유시간</li><li>◎ 야간스키시 리프트 인솔 및 안전지도</li></ul>                                                     |                                                                                                                                                                               |
| 20 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 21 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 22 | 하루를 정리하며.. 취침 준비및 점호                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| 23 | 인솔 지도자 회의 및 일정 준비                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |

☞ 위 프로그램은 현지 기상 변화와 여건에 따라 YMCA 협의 후 변경 될 수 있습니다.

