

Záverečná správa z lyžiarskeho výcviku
19. – 23. 2. 2018

Lyžiarskeho výcviku /ďalej LV/ sa zúčastnilo 35 žiakov, z toho 29 nelyžiarov a 6 lyžiarov. Žiaci boli rozdelení do troch družstiev podľa lyžiarskej zdatnosti.

Cieľ začiatočníkov bol :

-vedieť zjazdiť terén jazdou po spádnici, oblúkmi v obojstrannom prívrate, oblúkmi z prívratu hornej lyže

V pondelok žiaci získavali zručnosti v ovládaní lyží. V utorok sa učili oblúky v pluhu, jazdu na vleku. V stredu sme nelyžovali. Vo štvrtok sa zdokonaľovali v pluhových oblúkoch, začali nacvičovať oblúky z prívratu. V piatok žiaci prezentovali svoje lyžiarske zručnosti.

Cieľ pokročilých bol :

-vedieť zjazdiť terén oblúkmi v obojstrannom prívrate, oblúkmi z prívratu hornej lyže, základným carvingovým oblúkom

Vyhodnotenie LV sa uskutočňovalo počas výcviku v skupinách.

Lyžiarsky výcvik ukončilo 34 žiakov. Jeden žiak LV neabsolvoval pre zdravotný problém – skrátene šľachy.

Žiaci boli ubytovaní v penzióne Sonja vo Vyšných Ružbachoch. Lyžovalo sa v stredisku Ždiar – Strednica. Na svahoch boli poskytnuté veľmi dobré podmienky, zvlášť pre nelyžiarov. Režim dňa bol podmienený programom dňa. Počas relaxačného dňa žiaci využili možnosť navštíviť podzemnú solnú jaskyňu, ako aj balneoterapiu v neďalekom hoteli. Deťom boli poskytnuté videoukážky teórie a histórie lyžovania. Počas večerov boli pre žiakov pripravené rôzne aktivity, súťaže i diskotéka.