

Lyžiarsky výcvik na II. stupni ZŠ

Levočská dolina 14. 2. - 18. 2. 2022

Lyžiarskeho výcviku (LV) sa zúčastnilo 22 žiakov z tried 8. A (12) a 9. A (10).

LV prebiehal formou dennej dochádzky. Samotný výcvik na svahu začínal 9:00 a končil 11:15. Po výcviku mali žiaci zabezpečený obed v lyžiarskom stredisku.

Z celkového počtu 22 žiakov bolo na začiatku výcviku 17 nelyžiarov a iba 5 lyžiarov mierne pokročilých.

Žiaci mali na svahu k dispozícii dvoch lyžiarskych inštruktorov, ktorí si ich rozdelili a celý týždeň sa im venovali.

Cieľom výcviku bolo naučiť nelyžiarov základy lyžovania (lyžiarska terminológia, základný postoj, jazda na vleku, jazda v pluhu, prívratný oblúk) a u lyžiarov zdokonaľiť ich techniku (obojstranný a jednostranný prívrat, oblúk z rozšírenej stopy, jazda s paralelným postavením lyží, základy carvingového lyžovania).

Cieľ výcviku bol splnený. Lyžiarsky výcvik ukončilo spolu 22 lyžiarov. Všetci dokázali samostatne zvládnuť jazdu na vleku a zlyžovať celý svah. Tí, ktorí vedeli lyžovať už na začiatku sa v technike lyžovania výrazne posunuli vpred.

Počasie a podmienky na lyžovanie boli vynikajúce.

Mgr. Gabriel Ličák

