

Info. z lyžiarskeho výcviku 2022

Miesto: Lyžiarske stredisko SKI OPALISKO, Závažná Poruba

Termín: 31.1. – 4. 2. 2022

Počet účastníkov: 20 žiakov 7., 8. a 9 ročníka

Vedúci LV: Mgr. Ľuboš Hošala

Inštruktori: Mgr. Iveta Hlavatá, Mgr. Zuzana Siakeľová, Mgr. Ľuboš Hošala

Lyžiarsky výcvik sa uskutočnil v krásnom prostredí lyžiarskeho strediska **SKI OPALISKO**, ktoré sa nachádza na konci obce Závažná Poruba.

Toto lyžiarske stredisko ponúka možnosť zapožičania lyžiarskej výstroje, ktorú žiaci využili.

Používali sme tri lyžiarske vleky:

- **Prvý „Tatrapoma PFP“** s dĺžkou cca 292 m. Prevýšenie 46 m. Vhodný je hlavne pre úplných začiatočníkov.
- **Druhý vlek „Tatrapoma PFP“** má dĺžku 450 m a prevýšenie 107 m. Je vhodný pre začiatočníkov a stredne dobrých lyžiarov.
- **Tretí vlek „dvojsedačka“** v dĺžke 850 m. Tento vlek je vhodný pre stredne dobrých a pokročilých lyžiarov. Prevýšenie 220 m.

Lyžiarsky výcvik mal formu týždenného pobytu na chate „Chata OPALISKO“ + strava = raňajky, obed a večera.

Počas lyžiarskeho výcviku sa žiaci zoznámali s metodickým radom zjazdového lyžovania:

- **Nosenie lyží, pripínanie a odopínanie lyží;**

OBRATY:

- prestupovaním prívratom,
- prestupovaním odvratom, obrat prednožením ku svahu;

CHODZA:

- chôdza sunom, chôdza pridupávaním, chôdza sklzom;

VÝSTUPY:

- výstup bokom, výstup jednostranným odvratom dolnej lyže, výstup obojstranným odvratom;

PÁDY:

- nácvik pádu, vystávanie po páde;
- Základný zjazdový postoj;
- Zjazd po spádnicí;
- Zosúvanie, hranenie, brzdenie zjazdu, zjazd šikmo svahom;
- Zjazd v obojstrannom prívrate /v pluhu/, oblúk v obojstrannom prívrate / v pluhu/;
- Oblúk z obojstranného prívratu, oblúk z prívratu dolnou a hornou lyžou;
- Jazda cez terénne nerovnosti;

V stredu sme mali skrátené lyžovanie a preto tento čas sme naplnili návštevou rodného domu nášho slávneho rodáka Milana Rúfusa.

Mali sme možnosť presvedčiť sa o "etickom maximalizme" Rúfusa aj vo viacerých myšlienkach vybraných z knihy Vincenta Šabíka **Rozhovory so sebou a s tebou**, ktoré sú pripravené ako spomienka na toto vzácne miesto. Ďakujeme miestnemu občianskemu združeniu.

Posledný deň si žiaci vyskúšali slalom. Na záver lyžiarskeho výcviku prebehlo vyhodnotenie.

Môžeme skonštatovať, že počas lyžiarskeho výcviku sa nevyskytol žiaden úraz väčšieho rozsahu.

Ošetrená bola jedna žiačka, ktorá mala natiahnutý stehenný sval.

Cieľom lyžiarskeho výcviku bolo žiakov naučiť základné lyžiarske techniky zjazdového lyžovania, vedieť lyžiarsku abecedu, správať sa na zjazdovkách.

Všetci žiaci tieto podmienky splnili na výbornú. Počas lyžiarskeho výcviku si žiaci upevnili i priateľské vzťahy. Správanie počas prepravy a pobytu bolo na dobrej úrovni. Žiaci prejavili záujem o športovanie, do ktorého lyžovanie určite zaradia.

Vedúci LV: Mgr. Ľuboš Hošala

Inštruktori: Mgr. Iveta Hlavatá, Mgr. Zuzana Siakel'ová