

## Lyžařský výcvikový kurz 7. A. - Karlov - 29.1. - 3. 2. 2023

V neděli 29.1. vyjela naše třída, spolu s ostatními sedmáky, na lyžařský kurz do Karlova pod Pradědem. V Horském hotelu Eden v Malé Morávce jsme měli strávit 5 dní. Kurzu se, ze třídy 7. A., zúčastnilo 16 žáků z 24. Vedoucím LVK byl pan učitel Michal Vrobel, lyžařskými instruktory byli: Kristýna Danielová, Michal Urbanec, Dušan Žváček a Alena Němečková. O zdraví našich žáků v průběhu pobytu se poctivě starala Lucie Grebeňová. Součástí týmu byly také třídní učitelky.

Cílem kurzu bylo správně zvládnout techniku lyžování a umět se také bezpečně pohybovat na svahu. Žáci byli rozděleni do 5 družstev, podle zkušeností. Někteří žáci stáli na lyžích poprvé a postupně se naučili jízdu v pluhu, oblouky a zastavení. Jiní se zdokonalovali v již získaných dovednostech. Lyžovali jsme každý den, od pondělí do pátku. A to vždy dopoledne, potom byl oběd a ještě odpolední lyžování. Po odpoledním lyžování byl čas na odpočinek a večere. Po večeři byl program v podobě společenských her, soutěží. Také jsme tančili – i taneční soutěž proběhla – just dance. Žáci byli rozděleni do týmů a za soutěže, úkoly získávali body. Probíhalo také každodenní hodnocení úklidu pokojů. Nejen tanec provázel naše večery, ale i zpěv při kytaře jsme si oblíbili. Instruktoři si pro nás také připravili přednášky o vhodném lyžařském vybavení, o historii lyžování, správné technice lyžování a o zdravotědě.

Celý týden nám krásně sněžilo, na svahu foukalo. Zažili jsme i adrenalin. A to, když se s některými lyžaři zasekla dopoledne na hodinu lanovka. Ale ani tato zkušenost nám nevzala úsměv na tváři a odpoledne jsme opět lyžovali. Ve čtvrtek proběhl závěrečný karneval na lyžích. Děti i učitelé jezdili na lyžích v maskách. Poslední večer se vyhodnotily všechny soutěže družstev a byl předán absolventský list s drobnými dárky. Stihli jsme také otužování ve sněhu.

V pátek ráno jsme posnídali, pouklízeli pokoje, sbalili zavazadla a čekali na příjezd autobusu, který nás odvezl domů. Domů jsme se vraceli s novými zážitky a zkušenostmi, na které budeme jistě dlouho vzpomínat.

Vypracovala: Petra Grebeníčková

