

Lyžařský kurz

Povinný lyžařský kurz pro sekundu Podještědského gymnázia zpravidla probíhá v Krkonoších. Ubytování bývá zajištěno na Moravské boudě v nadmořské výšce 1225 m. n. m. a výuka probíhá v závislosti na sněhových podmínkách na sjezdovce u chaty (300m, začátečníci), u Davidových Bud (1200m, střední obtížnost) a v běžecké stopě.

Webová stránka Moravské boudy: <http://www.moravskabouda.cz/>

Cíle kurzu:

Seznámení studentů se zásadami bezpečnosti pohybu na horách v zimě, se zásadami chování na horách obecně, se základy první pomoci a s výstrojí a výzbrojí nezbytnou pro sjezdové a běžecké lyžování.

Zprostředkování znalosti našich nejvyšších hor a znalosti historie a současnosti lyžování doma i ve světě.

Osvojení a prohloubení dovedností studentů v oblasti zimních sportů provozovaných na sněhu. Dlouhodobě se zaměřujeme především na výuku jízdy na sjezdových lyžích (paralelní oblouk).

Seznámení se základy klasické techniky běhu na lyžích (střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, jízda s odpichem soupaž).

Zprostředkování zkušenosti se zimní lyžařskou turistikou v Krkonoších. Hřebenovou túru zařazujeme pouze v případě příznivých povětrnostních a sněhových podmínek, zvládnou ji i začátečníci.