Lyžařský výcvik 4. a 7. ročníku - Filipovice 22. - 27. 2. 2016

Nyní nás jako každým rokem čeká ono období očekávání a příprav na ŠKOLNÍ LYŽAŘSKÝ VÝCVIK. Naší snahou bude pokusit se to očekávání trochu zpříjemnit. A také naladit všechny lyžařské duše na tu pravou tóninu a systematicky seskupit nezbytné informace do lyžařských mozků.

Lyžování provádí lidstvo už odpradávna. Lyže se objevovaly všude tam, kde bylo potřeba překonávat sněhová pole, do kterých by člověk jinak zapadal. Vedle Severanů, kteří lyže používali při lovu zvěře, je znali i v Rusku nebo třeba v ALPSKÝCH OBLASTECH Evropy. Samozřejmě zdomácněly také v ČESKÝCH HORÁCH, kde je jako první používali lesníci v harrachovském polesí.

Jízda na lyžích si postupně získala mnoho příznivců, ale lyžařští průkopníci to neměli lehké, lidé pohlíželi na tuto novinku skrz prsty, sedláci vyháněli lyžaře ze svých luk, hostinští je nechtěli nechat přenocovat, studenti museli svou zálibu v lyžování tajit …

Na vývoj lyžování měl rozhodující vliv Matyáš ŽĎÁRSKÝ, který se narodil v roce 1856 v Kožichovicích u T ř e b í č e. Zkonstruoval přes 200 druhů lyžařského vázání. Doporučoval spíše krátké lyže a především se snažil jezdit v obloucích, což bylo tenkrát něco docela nového. Při sjíždění svahu používal jízdy v pluhu a jen jedné dlouhé a těžké hole. Tyto jeho prvky se staly základem sjezdové přívratné techniky a M. Žďárský se tak stal otcem sjezdového lyžování.

LYŽOVÁNÍ má i ve školní tělesné výchově dlouhou a úspěšnou tradici. Splňuje požadavky na posílení zdravotně orientované zdatnosti a je považováno v současné době za jednu ze základních pohybových dovedností s perspektivním celoživotním významem. Přirozený pohyb ve zdravém prostředí má příznivý vliv na tělesný a duševní vývoj dětí.

Našim cílem bude, abychom se na lyžařském výcviku seznámili se základy lyžařské techniky a u těch, kteří již mají tyto základy zvládnuty, usilovat o jejich zdokonalení. Ne všichni budou bez problémů zvládat jízdu na vleku a odvážně se spouštět z kopce, ale obětují třeba i desítky pádů na zem, než proniknou do tajemství ovládnutí těch čertovských prkýnek.

Přejeme všem žákům dobré sněhové a klimatické podmínky, úspěšné splnění všech podmínek výcviku, bez žádných byť sebemenších úrazů a onemocnění; osvěžení a načerpání sil do další náročné školní práce a hlavně bychom chtěli, aby si všichni účastníci zájezdu vytvořili trvalý kladný vztah k lyžování, k zimní horské přírodě a k horám vůbec i pro další léta jejich života. Nikdo přece nechce, aby každý udivoval technicky perfektním sjížděním náročných svahů, případně přemety a salty při akrobatickém lyžování, ale vyjet si do běžecké stopy, jen tak třeba putovat přírodou nebo se naučit ovládat lyže tak, aby průměrná sjezdovka nebyla problém, by snad mohl každý.

Pouhé rekreační lyžování není žádná hanba, stejně jako podobnou formou pěstování cyklistiky, tenisu, běhání či dalších sportů. Ne všichni mohou být reprezentanty a rekordmany, ale všichni mohou mít dobrou kondici a vylepšit si zdraví.