

Odpoředi na řasto kladené otázky týkající se výuky v lyžařské škole.



Kdy začít s výukou?

– Ne dřívě, než ve třech letech. Toto jsou nejen vlastní zkušenosti ale i doporučení lékařů i dalších odborníků. Před třetím rokem nelze hovořit o výuce, pokud to dítě baví, je možno ho seznámit se sněhem a lyžemi.

Jak dlouhé lyže pro začátečníky?

– Minimálně o 15 – 20 cm kratší, než je výška dítěte.

Typ a druh lyží pro začátečníky ?

– Jakékoliv sjezdové lyže příslušné délky opatřené kovovými hranami a bezpečnostním vázáním.

Jsou nutné hůlky?

– Ne, spíše rozptylují a překáží. Hůlky je vhodné použít při začátku paralelních oblouků.

Jaká výzbroj?

– Nepromokavé, prodyšné oblečení, (není vhodné pogumované neprodyšné oblečení), odpovídající aktuální teplotě, teplé rukavice, nelépe palčákové, vhodné jsou jedny suché do zásoby. Teplou čepici bez šály, nebo šálu schovat pod bundu. Nebezpečí zachycení volné šály, případně dalších částí oděvu volně vlajících při dopravě na vleku. I pro začátečníky je dobré použít helmu, při pozdějších jíždách na velkém vleku je helma nutná. Lyžařské boty skeletové, přezkové, odpovídající velikosti. V malých botách je zima, dítě může omrznout, velké boty jsou krajně nevhodné pro výuku.

Je lepší být u výuky?

– Ne, ve většině případů to děti rozptyluje, děti zkouší triky na rodiče, pokud jsou v dohledu (..... papat, smrkat, čůrat, teplo, zima,.....) Nejlépe je předat děti a odejít kupříkladu do bufetu.

Jak dlouhou výuku zakoupit?

– U začátečníků předškoláků za den jednu, max. dvě hodiny s přestávkou, v každém případě doporučujeme výuku rozložit do několika dnů. Děti jsou schopny se během jedné dvou hodin velice zlepšit, ale pro zmechanizování potřebných návyků je třeba opakování a zdokonalování. Čím více hodin věnuje dítě výuce, tím větší je naděje, že bude dobrým lyžařem.

– U starších školních dětí je vhodné zakoupit dvě hodiny v jednom dni, případně výuku dopoledne a odpoledne po dvou hodinách. Opět je třeba pokračovat ve výuce další dny.

Při sebelepším zdání zvládnutí výuky se nikdo během jedné, dvou hodin lyžovat dobře nenaučí.

Co když dítě odmítá zkusit lyžovat?

– U tří, čtyřletých dětí žádná tragedie, nechte tomu volný průběh. Tresty a křik mohou mít naprosto opačný, negativní výsledek.

Je lepší výuka skupinová nebo individuální?

– Obojí mají své pro a proti. U individuální výuky je výhodou absolutní využití času pro výuku dítěte, maximální kontakt učitele s dítětem, lepší možnost odstraňování individuálních chyb.

U skupinové výuky je výhoda práce v kolektivu, ukázka správného, případně chybného provedení na ostatních účastnících, možnost her, vtažení do soutěživosti a snahy být stejně dobrý, jako ostatní. Je třeba vzít v úvahu i povahu dítěte, pro někoho je kolektiv motivující, pro někoho stresující. Dále mějte na paměti, že dítě v předškolním věku je schopno se soustředit nepřetržitě max. 5 až 10 min., tedy tak jako tak je třeba při výuce dítěti dát možnost rozptýlení.

Je výuka omezena věkem? Je možno se přihlásit jako dospělý?

– Výuka je omezena pouze minimálním věkem 3 let, horní hranice neexistuje. Dospělý se může samozřejmě a bez obav zúčastnit výuky, ať již jako naprostý začátečník, nebo když si chce obnovit, případně rozšířit, svoje lyžařské dovednosti. Dospělí mají více strachu, ale přesně vědí, co chtějí. Možno provést výuku ve větším rozsahu, než u dětí, dvě dvouhodinovy za den zvládne průměrně zdatný jedinec bez jakékoliv fyzické přípravy. Výbavu možno vypůjčit, případně svoje vybavení konzultovat s učitelem přímo na svahu. A pro zajímavost - zatím nejstaršímu účastníkovi v naší škole bylo v době výuky 62 let.