

## Zprávička ze druhého dne 24. 2. 2015

Ráno jsme se probudili do podmračeného dne. Včera večer přšelo, a tak jsme zvědaví, jaký bude dnes svah. Ale nejprve se musíme posílit na snídani. Měli jsme křupavé rohlíčky s máslem, marmeládou nebo plátkovým sýrem a čaj – prý lepší než od babičky ☺. Hned jsme si s sebou na chalupu brali i dopolední svačinu – pomeranč, vždyť i vitamíny potřebujeme.

Snowboardisti se dnes rozdělili na ty zkušenější a na začátečníky. Zkušenější již šli na velkou sjezdovku a začátečníci ještě dnes zůstali na malém svahu pod hotelem. Trénovali jsme základní smykový oblouk, backsidový oblouk, frontsidový oblouk, jízdu šikmo svahem a jízdu na vleku. Odpoledne rotaci trupu a jízdu na vleku, opravovali jsme si chyby při provádění smykového oblouku, protirotace. Dost pro nás byla obtížná asymetrická jízda. No a pokročilejší si již troufli i na základní carvingové oblouky.

Začátečníci lyžaři si zopakovali základy stoupání do svahu, obracení ve svahu, obracení po pádu – hráli jsme si na broučky s nožičkami vzhůru ☺. Ještě že máme hůlky, že se máme o co opřít nebo nás Karel s Pavlínkou mohou za hůlky zvednout nebo povytáhnout. A odpoledne jsme již trénovali správný směr lyží na sjezdovce a troufli jsme si již i na první obloučky. Samozřejmě hodně pomalu a napříč svahem vždy s ukázkou a po jednom přes svah. Už se také umíme řadit do družstva na svahu. A vrcholem všeho byla jízda na vleku – ta nám už jde jako po másle i vystupování.

Zkušenější lyžaři byli celý den na velké sjezdovce a hodně si to užili. Jezdili jako o život, nadšení a spokojení. Ještě bylo třeba vylepšit styl a opravit chyby – to dělali tak, že sjížděli svah jako družstvo, ale po jednom a paní učitelka nebo Markéta jely jako první a po zastavení každému řekly nebo předvedly, co vylepšit. Při příštím přesunu jsme se snažili vše vylepšit či napravit. Také jsme si zkoušeli jízdu po jedné lyži, to nás hodně bavilo a byla i legrace.

Po odpoledním lyžování máme vždy hodinku a něco čas – to nám paní učitelky dávají osobní volno, tak si můžeme odpočívat nebo hrát hry nebo paní učitelka Marta vymyslela závody šipek a vlaštovek – bylo to bezva a užili jsme si i legraci, jak nám vlaštovky umějí zatáčet i do pokojů nebo na schodiště ☺.

Po dopoledním lyžování jsme se těšili na oběd a ani ten nás nezklamal – byla hrášková polévka s houštičkami a milánské špagety se sýrem – mňamky. A zas ten dobrý čaj – lepší než od babičky ☺. S sebou na chalupu jsme si donesli ke svačině chléb s máslem a šunkou. Jo a hned u oběda jsme se dozvěděli, že k večeři máme buchtičky se šodó – no už se nemůžeme dočkat.

Po večeři jsme se opět hodinku učili. No když to musí být, tak i to zvládneme, nejsme žádné bábovky ☺. A to i proto, že víme, že nás pak čeká posezení s Kájou a jeho kytarou. Paní ředitelka nám přinesla i nový cestovní kufřík s rytmickými nástrojky, to bylo žůžo, hráli jsme doprovody k písničkám a užili jsme si to. Karel nás naučil i písničku s posunky nebo píseň, která se nezpívá – to vám vysvětlíme až doma.

Po řádné koupeli se již těšíme na pohádky nebo četbu příběhů. Pát'andy si dnes vyslechly od paní ředitelky pohádku O Červené Karkulce pro dospělé ☺ - byla to legranda a krásně se nám spalo až do rána.

Už se těšíme na zítra, to by prý mělo být krásně a celý den by mělo být i sluníčko.

Zprávičku napsala Renata Hacaperková za přispění paní učitelek, instruktorů a dětí