

# POHA Lyžařský kurz - sportovní výzva nejen pro studenty Erasmu

18.12.2023 - Dáša Hrušová | Univerzita Hradec Králové

**Prodloužený prosincový víkend si na konci zimního semestru užili zájemci o pohybovou aktivitu v předmětu POHA, tentokrát ve variantě lyžařského kurzu pro začátečníky i zimní turistiku. Tento zimní sportovní kurz v Jizerských horách je předvánoční tradicí, Katedra rekreologie a cestovního ruchu ho organizuje pro studenty již jubilejních 10 let. Letošní ročník byl navíc bohatý na sněhovou nadílku a podmínky poskytly zahraničním studentům bezpečnou peřinu do jejich lyžařských začátků. Čekaly je plné tři dny výuky základních lyžařských dovedností. Naprostá většina měla lyže na nohou poprvé v životě! Po úvodních lehce nejistých krůčcích se 23 zahraničních studentů z Taiwanu, Thajska, Portugalska, Malajsie i USA směle vrhlo do cvičení na sněhu pod vedením učitelů z KRCR Pavlína Chaloupské a Dáši a Petra Hrušových. A protože kde je nadšení a dobrá nálada (a také ten sních:), tam to jde téměř samo, už druhý den na svahu jsme studenty mohli naučit jezdit na vleku a dál zdokonalovat jízdu v obloucích. Na konci výcviku každý jezdil, jak nejlépe uměl. Studenti potvrdili, že není potřeba mít drahé vybavení, ale nejdůležitější je vůle chtít něco dokázat. A že nejen dětské oči mohou na svahu zářit čistou radostí.**

Kromě Erasmus „ski teamu“ na POHA kurzu ovšem excelovala ještě druhá, stejně početná a neméně zdatná skupina českých studentů. Ti kombinovali variantu běžky a pěšky – aneb „zimní pěší turistiku s lehkou příměsí adrenalinu“. Ve stopách Davida Chaloupského studenti objevili například skalní viklan u Bedřichova, pašeráckou stezku podél řeky Kamenice a vylezli na několik jizerských vrcholů, kde mohli obdivovat nádherně drsnou libereckou žulu.

Lyžováním a turistikou aktivní denní program kurzu ale zdaleka nekončil... pozdně odpolední čas studenti vyplnili cvičením jógy a strečinku a večer vyrazili soutěžní týmy na noční bojovku do terénu. Čekala je zajištěná lanová cesta noční tmou, zpívání koled, stavění sněhuláka, prskavky a závěrečné překvapení v podobě průlezu jeskyně ve světle svící. Druhý večer byl v duchu kulturně společenském, herním a tanečním. Studenti si zahráli teambuildingové hry a k tomu se navzájem naučili polku, mazurku, i taiwanský taneček „five, ten, zero“. Na závěr kurzu nechybělo společné focení a poslední sportovní výkon – cesta na autobus zpět do Hradce Králové po zasněžených cestách s kufry – i to se na zápočet z POHA počítá...

<http://www.uhk.cz/cs/fakulta-informatiky-a-managementu/fim/aktualne/poha-lyzarsky-kurz-sportovni-vyzva-nejen-pro-studenty-erasmu>