

## Téli tábor, sítábor tájékoztató

Az utóbbi évtizedben a téli sportok – legfőképpen a síelés és a snowboardozás – népszerűsége töretlenül nő. Ahhoz, hogy a leendő testnevelő tanárok megfelelő szakmai alapokkal rendelkezzenek egy sítábor megszervezéséhez, hallgatóinknak valamennyi sportszakon lehetősége van megismerkedni a síelés alapjaival. Osztatlan testnevelő tanár és rekreáció és életmód szakokon kötelező, míg a sportszervező szakon választható kurzus formájában. Az ELTE PPK Sporttudományi Intézet - Szombathely sítáborait jellemzően a közeli Ausztriában rendezik. A hóbiztos síterepek változatos domborzati viszonyai (kék – piros – fekete pályák) a kezdőtől a haladó tudású síelők számára egyaránt biztosítják a technika elsajátításához, illetve tovább fejlesztéséhez szükséges feltételeket.

### A sítábor céljai:

- az alpesi síeléssel kapcsolatos terminológia megismerése, használata,
- az alpesi síelés által motoros képességek fejlesztése, mozgáskészségek kialakítása,
- az alpesi sí sportág alkalmazása gyakorlatban,
- a síelés oktatásmódszertanának megismerése, és gyakorlati alkalmazása,
- a FIS 10 megismerése, és alkalmazása,
- havas tábor szervezési ismereteinek elsajátítása.

Dr. Nagyváradai Katalin  
egyetemi adjunktus, táborvezető

