

Povinné lyžařské výcviky sekund a prvních ročníků vyššího gymnázia se zaměřují na seznámení studentů se základními lyžařskými dovednostmi ve sjezdových a běžeckých disciplínách. Jejich zdokonalení je koncipováno formou dopoledního sjezdového výcviku dle výkonnosti a odpoledních her a soutěží na běžkách. První ročníky VG mají navíc celodenní výlet na běžkách. Teoretické znalosti jsou prohlubovány instruktážními filmy a přednáškami. Cílem je nenásilnou formou studenty přesvědčit, že pohybové aktivity v přírodě mají smysl a přináší výrazné benefity.