

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA ELEKTROTECHNICKÁ**

KATEDRA TĚLOVÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Zdokonalování dovedností ze všeobecné lyžařské průpravy u dětí
mladšího školního věku**

**Vypracovala: Michala Koutná
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Ilona Kolovská**

2014

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta pedagogická
Akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michala FABŠICOVÁ**
Osobní číslo: **P09M0133K**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základních škol**
Název tématu: **Zdokonalování dovedností ze všeobecné lyžařské průpravy u dětí mladšího školního věku.**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné a sportovní výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :


1. 7 / 2012 zadání diplomové práce
2. 8 - 12 / 2012 návrh pohybových her a činností do výuky všeobecné lyžařské průpravy
3. 1 - 2 / 2013 realizace navržených činností v lyžařské škole u dětí mladšího školního věku
4. 3 - 5 / 2013 úprava navrženého programu na základě realizace
5. 6 - 12 / 2013 zpracování teoretické části
6. 1 - 3 / 2014 dopracování diplomové práce
7. 6 / 2014 odevzdání diplomové práce

Rozsah grafických prací: **10 stran**
Rozsah pracovní zprávy: **40-60 stran textu A4**
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**
Seznam odborné literatury:

1. **BRKLOVÁ,D.,HERCIG,S.** Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport. Plzeň: ZČU, 1998.
2. **TREML, J.** Lyžování dětí. Praha: Grada, 2004.
3. **NEUMANN,J.** Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Grada, 1998.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Ilona Kolovská**
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Datum zadání diplomové práce: **4. září 2012**
Termín odevzdání diplomové práce: **30. června 2014**


Doc. PaedDr. Jana Coufalová, CSc.
děkanka




PaedDr. Jaromír Votík, CSc.
vedoucí katedry

V Plzni dne 12. října 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně, s použitím odborné literatury a pramenů uvedených v seznamu, který je součástí této diplomové práce. Dále prohlašuji, že veškerý software, použitý při řešení této diplomové práce, je legální.

.....

podpis

V Plzni dne 29.6.2014

Michala Koutná

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí diplomové práce Mgr. Iloně Kolovské za cenné profesionální rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

OBSAH	6
1 ÚVOD	1
2 CÍL A ÚKOLY	2
2.1 Cíl.....	2
2.2 ÚKOLY	2
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	3
3.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝUKU	3
3.1.1 Výzbroj a výstroj	3
3.1.2 Subjektivní podmínky	6
3.1.3 Zdravotní omezení.....	6
3.1.4 Osobnost učitele.....	7
3.1.5 Pomůcky při výuce lyžování.....	8
3.2 ZÁKLADY BEZPEČNOSTI NA SVAHU	9
3.3 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA	10
4 PRAKTICKÁ ČÁST	12
4.1 MOTIVACE DĚTÍ, POHYBOVÉ ČINNOSTI, HRY NA ZAHŘÁTÍ.....	13
4.2 PROTAŽENÍ	16
4.3 MANIPULACE S LYŽAŘSKOU VÝZBROJÍ.....	17
4.3.1 Obouvání a zouvání lyžařských bot.....	17
4.3.2 Nošení lyží.....	18
4.3.3 Obouvání a zouvání lyží, manipulace s lyžařskými holemi	19
4.4 POSTOJE A POHYBY NA MÍSTĚ	22
4.4.1 Rovnováha na lyžích:	23
4.4.2 Podřepy, dřepy.....	23
4.4.3 Úklony.....	24
4.4.4 Předklony.....	24
4.4.5 Klouzavý pohyb na místě.....	24
4.4.6 Obraty.....	25
4.5 POSTOJE A POHYBY SPOJENÉ SE ZMĚNOU POLOHY	26
<i>Chůze sunem</i>	27
4.5.1 Pády a vstávání	28
4.5.2 Výstupy.....	29
4.5.3 Jízda přímo	30
4.5.4 Brždění pluhem včetně zastavení	31
4.5.5 Jízda na vleku.....	33
4.5.6 Oblouk v pluhu.....	36
5 DISKUZE	37
6 ZÁVĚR	38
7 RESUMÉ	39
SEZNAM LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	40
PŘÍLOHY	41
PŘÍLOHA A – FOTODOKUMENTACE.....	41

1 Úvod

Lyžování je sport, který se řadí mezi skupinu aktivit provozovaných především v zimních měsících. Lyžování původně sloužilo k dopravě a v průběhu 20. století se začalo vyvíjet ve sportovní a rekreační aktivitu. Tento sport je taktéž zastoupen i na olympijských hrách v mnoha disciplínách, což značí jeho popularitu.

Děti mají zimu spojenou hlavně s činnostmi na sněhu. Jeden z nejoblíbenějších sportů v zimním období pro dospělé i děti je lyžování. Současná doba s sebou přináší alarmující problém zvyšujících se zdravotních potíží civilizačního charakteru způsobených právě nedostatkem pohybu. Zájmem každého rodiče by mělo podpořit své děti ve sportovních aktivitách vztahujících se ke každé roční době.

Je důležité pečlivě zvolit první kroky při seznámení dětí v mladším školním věku se začátky lyžování. Radost z pohybu na sněhu a metody formou hry by měly základním stavebním kamenem ve výuce. Důležité je také znát a použít správné metodické postupy a metody.

2 Cíl a Úkoly

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je návrh a realizace činností pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí mladšího školního věku.

2.2 Úkoly

- Návrh her, cvičení, pomůcek, lyžařské výstroje a výzbroje,
- Realizace činností a her v lyžařské škole,
- Přizpůsobení činností a her k aktuálním podmínkám.

3 Teoretická východiska

Tato část práce je zaměřena na teoretickou problematiku, popisující faktory ovlivňující výchovu. Nedílnou součástí této kapitoly jsou také zásady bezpečnosti na svahu a při lyžování samotném.

3.1 Faktory ovlivňující výuku

Úspěšný průběh výuky lyžování nezávisí jen na perfektní znalosti metodiky lyžování, ale obnáší další faktory, které ji negativně nebo pozitivně ovlivňují. Týká se to nejen výstroje a výzbroje, ale i počasí nebo kvality sněhu. Rodiče rozhodují o tom, jakou výzbroj a výstroj dítě bude mít. Měli by dbát především na zásadu, že dítě a jeho tělo funguje jinak než u dospělého.

3.1.1 Výzbroj a výstroj

Děti, které se učí základním metodickým návykům lyžování, nemají téměř šanci ovlivnit podmínky pro výuku. Jde především o faktory počasí a tedy i kvality sněhu. Výstroj a výzbroj (dále jen výbava) zvolená u dětí je úzce spjata s očekávaným počasím a měla by obsahovat jak funkční tak i bezpečnostní prvky. O výbavě u dětí rozhodují rodiče, popřípadě instruktor, který má výuku na starosti. Tyto zodpovědné osoby musejí mít na paměti, že dětský organismus se chová jinak než u dospělého člověka a je nutné tak i uzpůsobit výbavu.

Výstrojí se rozumí veškeré vybavení, které přímo neslouží k vykonávání aktivity, je pouze doplňkové avšak nezbytně nutné. Jedná se zejména o lyžařské oblečení (spodní prádlo a spodní funkční vrstva, střední vrstva a vrchní - rukavice, čepice, šála, šátek, lyžařské brýle a další). Výstrojí se také rozumí bezpečnostní prvky, které dítě na svahu chrání. Může se jednat o aktivní ochranu (např. reflexní vesta), ta má za cíl předcházet nebezpečí úrazu. Pasivními ochrannými prvky se rozumí výstroj, která zabrání či minimalizuje úraz, jako například přilba (ochrana hlavy) či lyžařské brýle. Každý instruktor musí dbát na pasivní a především aktivní prvky pro ochranu a bezpečnost dětí. Cílem je úrazům předcházet a v případě, že nastanou, minimalizovat jejich následky.

Výzbrojí se rozumí lyže a vázání, lyžařské hole a lyžařské boty. Jedná se o veškeré prvky, které jsou nezbytné pro vykonávání činnosti. Je nutné, aby výzbroj přesně odpovídala věku dítěte a jeho tělesným proporcím. Existuje obecný předpoklad, že výzbroj musí být

funkční a pro děti bezpečná. Tato část výbavy se pro děti volí s ohledem na to, jakým stylem bude probíhat metodická výuka.

Především děti ve výcviku se ve výbavě musejí cítit komfortně, aby se mohly plně soustředit na úkony, které mají v rámci lyžařského kurzu provádět. Jde zejména o tepelný komfort (přiměřené oblečení dle počasí, možnost regulace tělesné teploty) a vůbec pohodlnost celé výbavy, tedy výstroje i výzbroje.

Výstroj

Obecná zásada pro oblékání je několikanásobné vrstvení. Kromě spodního prádla, které může být s funkčních materiálů je trend oblékat dále 3 – 4 vrstvy na horní část těla a minimálně 2 vrstvy na spodní část těla. V případě, že se dítě má v oblečení cítit pohodlně, je nutné vybrat správné střihy, velikosti i materiály. Spodní a tedy první vrstvou by mělo být „termo prádlo“, tedy těsně přiléhající syntetická či polysyntetická látka, popřípadě čistá bavlna. Tato vrstva má za úkol odvádět pot do vyšších vrstev oblečení a udržet základní tepelný komfort dítěte. Druhá vrstva oblečení v horní polovině těla může být např. fleecová mikina. Toto oblečení by mělo především tepelně izolovat a stejně jako vrstva předešlá odvádět pot. V případě trojího vrstvení je poslední částí nepromokavá a větru odolná bunda. Nepropustnost vody uvádí výrobce údajem vodního sloupce. Mezi známý typ membrány, která je součástí vrchní vrstvy lze například uvést Gore-tex. Přesto že je tato vrstva nepromokavá, musí mít schopnost skrze membránu v opačném směru odvádět pot. Je tedy nutné brát ohled na každou vrstvu oblečení.

Pro spodní část těla se používají např. „termo kalhoty“ a vrchní kalhoty z nepromokavé látky. Variantou vnější vrstvy může být kombinéza.

Mezi doplňkové, avšak nutné oblečení lze řadit rukavice, čepici, šálu či šátek a další. Rukavice jsou nutnou výstrojí každého dítěte. Na jedné straně dítě chrání před úrazem a na druhé straně zvyšují jeho tepelný komfort. Doporučuje se, aby dítě mělo v záloze alespoň jeden pár rukavic navíc (například v baťoju). Skrze končetiny a hlavu uniká lidskému organismu nejvíce tepla. Jelikož se předpokládá, že dítě ve výcviku užívá ochranné přilby, nemusí být čepice nutnou výbavou. Lyžařské brýle jsou ve výstroji dětí žádoucí, lze jimi předcházet například úrazu očí, mohou plnit funkci ochrany proti širokému spektru UV záření a především při zhoršených povětrnostních podmínkách. V případě, že bude foukat vítr či lehce sněžit, jsou brýle téměř nutností. Brýle je nutné vybrat tak, aby přesně seděly do výřezu v ochranné přilbě. Šátek či šála jsou doplňkovou výbavou a záleží tak na rozhodnutí rodičů či daného instruktora.

Helma neboli ochranná přilba je nejdůležitějším pasivním prvkem dětské výbavy. Helmu nelze vybírat bez pomoci dítěte. Helma musí dětem výborně přiléhat k hlavě a výhodou je její nastavitelnost pro případ růstu objemu hlavy. Helmy musí splňovat jak evropské nařízení, tak českou značku shody (CE). Příslušná norma je CE EN 1077:2007. Do ochranné přilby se následně vybírají ochranné brýle. Ačkoliv musí být přilba co nejvíce přiléhající a zapnutí pod bradou velice těsné, musí být zároveň dítěti pohodlná. Pro zvýšení aktivní bezpečnosti dětí pohybujících na lyžařském svahu lze použít reflexních prvků. Ty mohou být řešeny reflexními připínacími páskami, reflexními vestami. Tyto prvky mohou být již součástí nejsvrchnější vrstvy oblečení. Zvyšují viditelnost dítěte i za zhoršených povětrnostních podmínek. Vesta či reflexní pásy pak působí jako prevence úrazu.

Výzbroj

Na trhu s lyžařkou výzbrojí existuje mnoho prodejců a občas je velmi těžké zorientovat se v jejich nabídce. Především délka lyží, správné vázání spolu se speciální lyžařskou obuví a délka lyžařských holí hraje roli z hlediska správného návyku dětí při lyžování.

Dětské lyže: Lyže pro děti v předškolním věku se volí s ohledem na stavbu těla. Délka je zásadním rozhodovacím kritériem pro jejich výběr. Obvykle se délka lyží volí v závislosti na výšce dítěte. Doporučuje se tedy pořizovat lyže o 10 až 20 centimetrů kratší, než je samotná výška daného dítěte. V případě volby delších lyží se zhorší jejich ovladatelnost. S narůstajícím věkem lze uvažovat i ostatní parametry, jako je tvrdost, vykrojení (v případě carvingových lyží), typ jádra a další. Pro děti v předškolním věku se nejčastěji nabízí lyže měkké. Obecně nejkratší lyže na trhu se vyrábějí v délce 70 centimetrů a jsou určeny pro děti ve věku přibližně 3 let. Vlastnosti lyží jsou přizpůsobeny účelu; jedná se o lyži lehce ovladatelnou a měkkou a výrobci neuplatňují technologické postupy, které jsou běžné pro výzbroj dospělých lyžařů. Středně dlouhé dětské lyže se vyrábějí v rozmezí 100 – 120 cm a mají podobné vlastnosti jako předcházející. Vyznačují se často kompozitovým jádrem. Lyže jsou však stále lehké, ohebné a přizpůsobivé terénu. Vázání je řešeno stejně jako u dospělých lyžařů. Je pevně spojeno s lyžemi a je zde kladen důraz na možnost odepnutí v případě pádu.

Lyžařská obuv: Lyžařská obuv se u dětí vybírá především s ohledem na pohodlnost. Dítěti musí bota sedět na noze a musí být správné velikosti. Do této obuvi je vhodné pořizovat i speciální ponožky (např. lyžařské bezešvé) aby nedocházelo k otlacení nohou. Je nutné, aby boty nebyly neforemné a tvrdé, ale zároveň v nich musí být noha fixována, především v partii

kotníku. Při pádu dítěte nesmí docházet k jejímu vyzutí. K utažení této obuvi se musí přistupovat s citem, nesmí docházet k nedokrvování končetin.

Lyžařské hole: V případech, že jsou pro lyžařský výcvik žádoucí lyžařské hole, vybírá se jejich délka následovně: délka holí je závislá na výšce dítěte a na proporcích jeho postavy. Doporučuje se, aby délka holí byla lehce nad úroveň pasu. Pokud dá dítě ruku do pravého úhlu a v ní drží hůlku (má také již lyžařskou obuv a připnuté lyže), hůlka by se měla dotýkat země.

3.1.2 Subjektivní podmínky

Pod pojmem subjektivní podmínky míníme podmínky, které nemůže ovlivnit učitel, dítě, ani rodič. Jde hlavně o počasí a kvalitu sněhu.

Počasí a teplota

Počasí a teplota vzduchu se výrazně odráží na průběhu výuky. Dítě se musí chránit jak před slunečním zářením, tak před vlivy nepříznivého počasí. Je třeba volit styl výuky v závislosti na počasí.

Sníh a jeho druhy

Znalost sněhu a jeho druhů je také důležité při přípravě organizace výuky. Sníh můžeme rozdělit na několik druhů podle charakteristiky:

- **Nový sníh:** čerstvě padající sníh. Tento sníh je vodivý, ale nehodí se pro základní výcvik. Děti v tomto sněhu mají problém s jízdou, instruktor musí dítěti pomoci v jízdě, aby mohlo plně rozvíjet cvičený pohyb. Výhoda tohoto sněhu je hlavně v tom, že se dítěti lyže příliš nerozjedou.
- **Hrubozrnný sníh:** mokrý sníh, tvořící se zvláště při teplotě kolem 0°C, nebezpečný při pomalých pádech.
- **Firn:** nejčastěji se tvoří na jaře, v období tání sněhu. Sněhové vločky se přeměňují v různě velké krystalky ledu. Sníh je velmi rychlý a na jeho povrchu bývají velmi bolestivé pády.
- **Technický sníh:** vzniká tak, že rozprašujeme tlakovou vodu do vzduchu. Tato tvorba sněhu je závislá na teplotě a vlhkosti vzduchu. U nás se tento sníh tvoří při 100% vlhkosti, kdy k přeměně potřebuje několik stupňů pod nulou.

3.1.3 Zdravotní omezení

V této kapitole uvedu několik nemocí, kterými děti mohou trpět, přesto se lyžařské výuky nemusí vzdávat. Důležité je, aby rodiče, kteří dávají děti na lyžařský kurz, informovali

učitele o zdravotním stavu svého dítěte. Příklady některých zdravotních omezení, se kterými se můžeme setkat:

- **Astma a alergie:** víme, že přechody z tepla do zimy nesnáší moc dobře ani zdravý organismus. O dost horší jsou tyto přechody pro astmatika či alergika. Astmatici pocítí vdechnutí suchého a studeného vzduchu, které u nich vyvolává sípání, pískot, dušnost a kašel. Pro děti s alergickou rýmou to znamená zhoršení stavu a zvětšení dávky léků.[1]
- **Atopický ekzém:** pro děti trpící atopickým ekzémem může být pobyt v zimním období také velmi nepříjemný, proto by měla být kůže, která je stále vystavena vlivu zimního počasí a slunci natřena mastným krémem, které kožní film chrání. [1]
- **Diabetes:** dítě s cukrovkou může absolvovat výuku lyžování. Ovšem aktivity, které dítě provádí, musí být velmi promyšlené, aby nebyl ohrožen jeho zdravotní stav. Pohyb ovlivňuje glykémii a vede k jejímu snížení. Pokud má dítě vysokou glykémii, je nutné počkat, až klesne. Pokud učitel vede výuku lyžování a mezi dětmi je žák s diabetes, je nutné, aby rodiče zůstali při výuce po celou dobu. [2]

3.1.4 Osobnost učitele

V nejširším slova smyslu si pod pojmem učitel lyžování můžeme představit kohokoliv, kdo podle svých možností, znalostí a dovedností realizuje výuku svých svěřenců. Může to být tedy profesionální učitel v lyžařské škole, učitel na lyžařském výcviku, ale také rodič na dovolené na horách. Trend by měl posupně směřovat k častějšímu využívání profesionálních učitelů. Potom je výuka nejefektivnější. U učitele lyžování je především důležitá:[3]

- **Autorita:** na učitele lyžování je pohlíženo jako na autoritu. Pro mnohé se stává vzorem a lidé do něj vkládají veškerá svá očekávání a jistoty. Pokud tuto roli přijme za svou, s veškerou odpovědností, stane se sebevědomým učitelem. Učitel lyžování je zodpovědný nejen za bezpečí a pohodlí dětí, ale také za efektivitu výuky. Rodiče očekávají spolehlivé vedení, a to bez přirozené autority nejde zajistit. Autorita může být přirozená, utvořená učitelovými schopnostmi a dovednostmi, nebo umělá, ta je dána mírou pravomocí vyžadovat kázeň. Ta ovšem ztrácí význam, důležité pro učitele lyžování je mít autoritu přirozenou.
- **Kondiční schopnosti:** výuka lyžování je velmi fyzicky náročná. Zvláště, když je jedná o naprosté začátečníky. Učitel koná s dětmi většinu činností, navíc je jim nápomocný na vleku, při zvedání ze země. Z toho vyplývá, že dobrá fyzická kondice je pro učitele lyžování klíčová.

- **Lyžařská technika:** učitel lyžování musí umět dobře lyžovat. To je základ. Je-li tomu naopak, svěřenci ho mohou přestat akceptovat. Tento nárok se přímo úměrně zvyšuje s věkem žáků.
- **Teoretické vědomosti:** lyžařská výuka je pedagogický proces. Učitel by měl znát obecné didaktické poznatky a umět je správně aplikovat do praxe. Praktické dovednosti žáků se s postupem času mění a učitel musí být schopen na změny adekvátně reagovat. Nejvíce se zdůrazňuje kladné vnímání prožitků na horách. Významnou roli hrají také odborné vědomosti jako údržba výstroje, znalost lyžařského názvosloví apod. Teorie a praxe jdou ruku v ruce. Teorie dává praxi návod, praxe teorii naopak prověřuje, navrhuje změny.
- **Profesionalita:** aby se stal učitel opravdovým profesionálem, musím splňovat výše uvedené podmínky, ale to není všechno. Potřebuje k tomu ještě něco navíc. Důležitý je učitelův vzhled – čistý a upravený zevnějšek. Profesionalitu umocní znalostí areálu, tím že je nápomocný i rodičům při výběru sjezdovky apod.

3.1.5 Pomůcky při výuce lyžování [8]

Jsou velmi důležité pro obohacení výuky. Pomůcky působí ve výuce nejen jako obohacení a ozvláštnění, ale hlavně jako motivace – jde o jakési „hračky“ na svahu, které děti baví a tím motivují k lepším výkonům. Nejčastěji je najdeme v prostorách lyžařské školy. Pokud je rodiče nemají k dispozici, mohou využít k jejich výrobě svojí lyžařskou výstroj a výzbroj. Mezi nejčastěji používané pomůcky při výuce patří:

- **Slalomové tyče:** existuje jich opravdu nepřeberné množství. Mohou být barevné, krátké, dlouhé. Slouží k postavení slalomu, k označení bodu, u kterého se bude konat nějaká činnost. Zajímavé je použití tyčí, které jsou zakončeny postavou zvířátka. Ty jsou vhodné spíše pro děti předškolního věku a slouží tedy také jako motivační prvek.
- **Hříbky:** jsou také často využívané pomůcky k výuce lyžování malých dětí, nejen proto, že je můžeme jednoduše přemístit. Hříbky přivítají děti, které mají celkově větší strach při výuce lyžování. Mohou se bát vysokých slalomových tyčí. Hříbky jsou velmi malé, vrchní část je zakulacena, a proto jsou pro některé děti přijatelnější. Navíc se dají použít i jako překážka na svahu.
- **Kostka:** je vyráběna nejčastěji z molitanu a používá se převážně jako motivační prvek. Například ji můžeme využít, když se s dítětem domlouváme na počtu jízd.
- **Míče** – mají opravdu široké využití. Můžeme je použít při rozcvičování, zahřívání, i v hlavní části vyučovací jednotky. Mohou to být ukazatele směru, nebo se vkládají

mezi kolena při nácviku oblouku v pluhu. Také jsou dobrou pomůckou pro motivaci dětí.

- **Branky:** většinou se s nimi setkáme v lyžařských školách. Mají podobu zahnuté umělohmotné tyče do oblouku, která je obalena molitanem, aby se žáci nemohli zranit. Jednoduchou branku si však pro děti mohou postavit i sami rodiče, kteří ji vytvoří ze tří hůlek. Podjíždění pod brankami je pro děti motivující. Zároveň je ale také tato činnost významná pro procvičování rovnováhy.

3.2 Základy bezpečnosti na svahu

Bezpečností na svahu se zabývají mezinárodní pravidla FIS, která platí pro každého lyžaře bez výjimky. Jsou vyvěšeny ve většině českých středisek, většinou doplněné i o obrázky. Každý učitel musí bezpodmínečně tyto pravidla znát a nenásilně je předat dětem. Pravidla jsou následující: [4]

- **ohled na jiné:** pravidlo nám říká, že nesmíme ohrozit ostatní lyžaře tím, že máme sníženou schopnost reakce a odhadu v důsledku alkoholu, drog, únavy či nemoci. Dáváme pozor na správné odstavení materiálu. Neohrožujeme ostatní nebezpečným stylem jízdy.
- **kontrola rychlosti a způsobu jízdy:** je nezbytné přizpůsobit rychlost a způsob jízdy svým dovednostem, schopnostem, terénu, sněhovým podmínkám a počtu lidí na trati. Musíme být také připraveni na náhlé změny, je důležité na ně pohotově reagovat.
- **směr jízdy:** u třetího pravidla platí, že lyžař přijíždějící seshora tzn. zezadu je povinen volit takovou stopu, aby neohrozil lyžaře jedoucího před sebou, také musí udržovat takový odstup, aby byl schopen reagovat při náhlé změně směru a rychlosti jízdy osoby, kterou předjíždí.
- **Předjíždění:** můžeme ho provádět ve všech směrech a ze všech stran, pokud k tomu máme dostatek prostoru.
- **pravidlo dolního křížujícího jezdce:** v případě, že vjíždíme do tratě, musíme dát vždy přednost osobám již na trati jedoucím. V případě, že jsme již na trati, zastavíme a po chvíli se chceme opětovně rozjet, dáváme přednost již jedoucím lyžařům.
- **přerušení jízdy:** je nevhodné zastavovat se na úzkých a nepřehledných místech. V případě pádu musíme místo co nejrychleji opustit.
- **výstup a sestup:** po trati se můžeme pohybovat i pěšky, avšak jen na okrajích sjezdovky.

- **sledování značek a signalizace:** každý uživatel se musí řídit značením tratí nebo také případnou signalizací na těchto tratích.
- **povinnost prokázat se při úrazu:** každá osoba musí být schopná v případě nehody prokázat svou totožnost (legitimovat se).
- **chování při úrazu** V případě, že jsme účastníky nehody, je naší povinností pomoci, a to v rozsahu našich schopností. Postup při poskytování první pomoci v průběhu výuky:
 - zjištění míry a rozsahu zranění
 - nutno přesně informovat skupinu a zorganizovat další dění ve skupině
 - přesun zraněného na okraj trati můžeme uskutečnit pouze v případě, že nejde o vážné poranění
 - dále také musíme předejít dalším možným nehodám na trati, nad místem nehody tedy zapíchneme lyžařské hole do kříže.
 - pro transport helikoptérou je nutné najít a zajistit místo o rozměrech 5x5 metrů pro samotné přistání.
 - v okruhu 50 metrů se nesmí nic nacházet
 - v blízkosti přistávací plochy se nachází pouze jedna osoba, která musí být dobře viditelná
 - tato osoba musí zaujmout pozici stoje rozkročeného zády k větru.
 - v případě, že zvedne obě ruce do vzpažení, je to signalizace pro helikoptéru, že může bez problému přistávat.

3.3 Všeobecná lyžařská průprava

Všeobecná lyžařská průprava je velmi důležitá pro další lyžařský výcvik. Musíme při ní zvládnout základní lyžařské dovednosti. Důležité je také poznat komplexní lyžařské pocity (pocit rovnováhy, skluzu, rychlosti apod.) Pokud prvky úspěšně zvládneme, je možné přejít k dalšímu kroku, tedy k nácviku specializované lyžařské průpravy[5]. Jejím obsahem je[5]:

- *Manipulace s lyžařskou výzbrojí.*
- *Pády a vstávání.*
- *Postoje a pohyby na lyžích na rovině a na svahu.*
- *Výstupy.*
- *Jízda na vleku.*
- *Postoje a pohyby při sjíždění.*

- *Odšlapování.*
- *Brždění pluhem včetně zastavení.*
- *Hry a cvičení pro získání základních lyžařských dovedností a pocitů.*
- *Překonávání terénních nerovností.*

4 Praktická část

Tato část práce je napsána jako návod, jak postupovat při osvojování základů všeobecné lyžařské přípravy, primárně u dětí mladšího školního věku. Ovšem nemusí být striktně použita jen pro tento věk. Mnoho cvičení by zvládly i předškolní děti, některé hry budou fungovat naopak i u starších žáků. Tento materiál může být brán také jako zásobník cvičení pro rodiče, kteří z nějakých důvodů nechtějí svěřit děti do rukou odborníků v lyžařských školách a chtějí své děti naučit základům lyžování sami.

Popisují zde, jak krok po kroku vštípit dětem základy lyžování, a to navíc hravou formou, nechybí ani praktických rady v určitých situacích, které mohou nastat. Rodiče se tímto materiálem mohou tedy inspirovat. Avšak všechna cvičení rodiče nebudou moci použít. Mnoho her a cvičení je zde pro početnější skupiny dětí. Individuální výuka je sice efektivnější, avšak pro děti mnohem méně motivující.

Další úskalí, se kterým se rodiče budou muset vypořádat, je nalezení vhodného prostoru. Měli by najít plochu, kde bude k dispozici takový prostor, aby bylo zajištěno, že dítě neohrozí žádný lyžař. Dále je vhodné mít k dispozici mírně svažité terén, který vede buď do roviny, nejlépe však do mírného protisvahu. Najít takové místo není zrovna jednoduché. Naštěstí pro rodiče, dnes už mnoho lyžařských areálů nabízí výukovou louku pro začátečníky, s dětským vlekem a vhodnou plochou, bez toho, aby tam museli platit jakýkoliv poplatek.

Tento návod však může posloužit k inspiraci také instruktorům v lyžařských školách a učitelům na základních školách na lyžařském výcviku, kteří se mohou obohatit o některé nápady, hry a zajímavá cvičení.

Celá praktická část se opírá o využití her při výuce. Hra je forma činnosti, která se liší, jak od práce, tak i od učení. Člověk se jí zabývá po celý život, avšak v předškolním věku má své specifické postavení, je tzv. vůdčím typem činnosti. Hra má také řadu aspektů - od aspektu poznávacího, procvičovacího, emocionálního, pohybového, motivačního, fantazijního, sociálního, rekreačního až po aspekty diagnostické a terapeutické. Stejně tak zahrnuje činnosti jednotlivce, dvojice a malé i velké skupiny. [6]

Hra je nejdůležitější motivační prvek výuky a právě z tohoto důvodu považují hru za nejučinnější pedagogický nástroj, jak lze s žáky dojít co nejefektivněji k cíli.

Při psaní praktické části jsem čerpala převážně ze svých vlastních dlouholetých zkušeností, které jsem nabyla jako instruktorka v lyžařské škole, obohacené o jisté postřehy z odborné literatury.

4.1 Motivace dětí, pohybové činnosti, hry na zahřátí

Motivace je velmi důležitá, především u dětí mladšího školního a předškolního věku. Často se v lyžařské škole setkáváme s tím, že žák, který se k nám přišel učit, je absolutní začátečník, dokonce se může stát, že nemá o lyžování moc velký zájem. Důležitý je samotný první kontakt se sněhem. Pokud je dítě na lyže vyloženě natěšené, nemusíme s tím mít problém a můžeme začít s vlastní výukou. V opačném případě je lepší jít s dětmi na chvíli sáňkovat, podívat se po areálu lyžařské školy. Vhodné je namotivovat ho otázkami. Např.: „Podívej se na svah, jak to těm lyžařům krásně jde, Jezdí velmi rychle, vidíš? Také bys to chtěl takto umět? Máš nějaké kamarády, či spolužáky, kteří už umí jezdit na lyžích? Čeká vás ve škole lyžařský kurz?“ Pro doplnění, u dětí předškolního věku výborně funguje komunikace například přes obrázek zvířátka, které má dítě na bundě, případně přes oblíbeného plyšového zvířátka, kterého si dítě může na svah vzít.

Hlavní je dítě nikdy do ničeho nenutit, mohlo by získat již od útlého věku k lyžování odpor. Asi nejlepší metodou, jak děti „dostat na lyže“ je podívat se po okolí, jaké zábavné věci děti v lyžařské škole i mimo ni provádějí. Většinou si dítě samo řekne, že to chce také zkusit.

Je dobré začít názvem dílčích programů, které se budou během dne odehrávat. Náměty můžeme čerpat buď z naší historie, nebo národů žijících na nejsevernější části polokoule. (Eskymáci.) Zajímavý námět jsou také nadpřirozené, či pohádkové postavy se zimním námětem. (Objevování říše Yettiho, Krakonoš). [7]

Nyní uvedu několik motivačních aktivit a her, které lze použít na začátku, ale i v průběhu výuky. Tyto aktivity slouží také k odvedení pozornosti dětí, v případě potřeby. Pokud žáci nespolupracují, stýská se jim např. po rodičích, pláčou, jsou právě tyto motivační činnosti na místě. U dětí mladšího školního věku je to samozřejmě méně časté, než u předškolních dětí, ale stát se nám to může. Dáváme však pozor na to, abychom děti nenaučili těšit se jen na zábavu a hry. Motivační činnosti ano, ale všeho s mírou. Také je zde určité riziko, že se setkáme s nepochopením rodičů, kteří platí lyžařskou školu a očekávají od instruktorů základy. Je na uvážení každého instruktora, kolik motivačních her a činností zařadí a jestli je vůbec zařadí. Pokud si instruktor myslí, že je hra na místě, ale setká se s nepochopením u rodičů, je důležité, aby se jim pokusil situaci vysvětlit. Možná pochopí, že důležité je nejprve motivovat dítě, uvést ho do dobré nálady, přesvědčit rodiče, že učení za účasti pláče je velmi neefektivní a vyplatí se nějaký ten čas věnovat hrám. Z vlastní zkušenosti vím, že se vysvětlení většinou setká s pochopením. To samé platí i pro rodiče, kteří

učí své děti sami. Jistě nějakou hru, kterou níže popíšeš, mohou použít před začátkem vlastní výuky. Děti tím příjemně navnadí do dalších činností.

Pohybové činnosti

- **Chůze ve sněhu:** chůze v hlubokém sněhu, uježděném sněhu, sešlapování sněhu, klouzání po zledovatělých plochách. Můžeme chodit jako lední medvědi, dupeme, jako srnky v zimě, našlapujeme lehce, velmi osvědčené je vyšlapovat různé obrázky, např. zimní vločky, nebo vyšlapovat písmenka jmen účastníků nebo jméno areálu lyžařské školy.
- **Dotýkání se sněhu:** házíme sněh nad sebe, válíme obrovskou kouli, můžeme vytvořit hromadu sněhu. Stavíme sněhuláka, sněhový palác. Pro inspiraci této činnosti lze uvést, že největší stavbou na sněhu byl sněhový palác, který postavili účastníci zimního karnevalu v roce 1986 ve městě St. Paul (Minnesota.) Palác dosáhl výšky téměř 40 metrů a na jeho stavbu se spotřebovalo 9000 ledových bloků.[7]
- **Házení sněhem:** koulovaná, házení na nějaký cíl. Žáci mohou házet sněh na sebe, na učitele. Dále je možné házet na sněhovou rýhu, kterou jsme si v určité vzdálenosti vytvořili, dětem to připomíná jejich oblíbenou hru „céčka.“ Velmi zajímavé je také házení levou rukou na cíl. Další možností je strefování předmětu vyhozeného do vzduchu. (Například rukavice, šály.)

Pohybové hry

Na sledě

Pomůcky: dlouhé lano

Motivační říkanka:

*V Antarktidě na ledě,
narazil jsem na sledě.
Vzal to na mě oklikou,
spletl si mě se štikou.*

Popis hry: na sněhu, nejlépe rovné ploše vytvoříme kruh pomocí lana nebo dlouhého provazu, popř. jiných pomůcek, které máme v danou chvíli k dispozici. Tento kruh bude představovat moře. Určíme jedno nebo dvě děti (podle počtu žáků), které budou představovat rybáře, a ostatní děti půjdou do vytyčeného prostoru, ti hrají sledě. Rybáři jdou, v rytmu říkanky, směrem ke kruhu (moři). Sledí skáčou z dřepu ven a dovnitř kruhu, mohou i v jeho okolí. Po skončení básničky skočí sledí do moře, rybář (rybáři) se rozeběhne a snaží se chytit sledě,

kteří zůstali kolem moře. Chycení sledi se pak postaví stranou a po dobu zbytku hry vytleskávají rytmus říkanky.[8]

Reflexe: tato hra má u dětí většinou velký úspěch.

Curling

Pomůcky: kameny dvou barev pro každé družstvo.

Popis hry: tato hra jde použít, pokud máme místo sněhu spíše „ledovku“. Popřípadě můžeme použít lehce nakloněný svah. Pravidla jsou podobná, jako u opravdového curlingu. Samozřejmě je můžeme jakkoliv obměňovat s přihlédnutím na počet žáků, podmínky, nebo pomůcky, které zrovna máme k dispozici. Žáci tvoří 2 družstva a snaží se jeden po druhém poslat kámen po sněhu co nejbližší k cílovým kruhům. (Cílové kruhy můžeme do sněhu vyrýt nohou.) Družstva si kameny mohou i navzájem vyrážet. Vyhrává to družstvo, které má kámen (kameny) co nejbližší středu. Pokud chceme hrát hru do detailu a máme zrovna v družstvu více dětí, je dobré jim dát k dispozici i koště na metení dráhy. Potom to bude vypadat téměř jako opravdový curling.

Reflexe: úplně nejlepší zkušenost mám s kameny, které jsou vytvořeny z ledu. Jednoduše odstříhneme kousek pod okrajem z krabice na mléko a naplníme jej vodou smíchanou s potravinářským barvivem. Když je veliká zima, přes noc se nám vytvoří pěkné, barevné curlingové kameny.

Na honěnou v bludišti

Pomůcky: žádné

Popis hry: na tuto hru potřebujeme vyšší sníh, nejlépe čerstvě napadaný. Určíme si volné prostranství, kde společně s dětmi vyšlapeme uličky ve sněhu, jakýsi labyrint. Toto bludiště může mít i slepé cesty. Pak už se jen určí jedno s dětí (popř. instruktor), který má babu, ale všichni se mohou pohybovat jen v uličkách labyrintu.

Reflexe: tato hra je u dětí velmi oblíbená a přitom je na přípravu časově nenáročná.

Pošli to dál

Pomůcky: žádné

Popis hry: na tuto hru potřebujeme vyšší sníh, nejlépe čerstvě napadaný. Určíme si volné prostranství, kde společně s dětmi vyšlapeme uličky ve sněhu, jakýsi labyrint. Toto bludiště může mít i slepé cesty. Pak už se jen určí jedno s dětí (popř. instruktor), který má babu, ale všichni se mohou pohybovat jen v uličkách labyrintu.

Reflexe: tato hra je u dětí velmi oblíbená a přitom je na přípravu časově nenáročná.

Ruce, nohy

Pomůcky: žádné

Popis hry: děti si stoupnou do řady před instruktora. Ten vždy oznámí, kolik rukou a nohou se v celé skupině může dotýkat země. Úkolem hráčů je co nejrychleji vymyslet správné postavení s určeným dotykem. (Pokud máme větší počet dětí, můžeme utvořit více skupin.)

Reflexe: tato hra je pro děti nejen velmi zábavná, ale také přínosná. Ž částí plní funkci protažení.

Dobrý den

Pomůcky – žádné

Popis hry - děti napodobují cviky z říkanky, stojíme v kruhu nebo naproti sobě, provádíme bez lyží.

Říkanka [9]:

Dobrý den, dobrý den (ukloníme se),

dneska máme krásný den. (rozpažíme ruce a protáhneme se)

Ručičkami zatleskáme, (tleskáme)

Nožičkami zadupáme, (dupeme)

Dobrý den, dobrý den, (ukloníme se)

dneska zlobit nebudem. (prsty rukou směřují vzhůru, otáčíme v zápěstí)

Reflexe: tato hra je vhodnější spíše pro mladší děti, řádově 3 – 6 leté.

4.2 Protažení

Protažení je prováděno také již v lyžařské obuvi. Jednotlivá cvičení jsou vhodná na protažení celého pohybového aparátu, avšak největší pozornost by měla být zaměřena právě na partie nejvíce namáhané při lyžování. Což jsou svaly nohou a rukou. Protažení by mělo být krátké, ale účinné (max. 10 minut).

- Provedeme stoj rozkročný, ruce se dotýkají špiček země, hlava je v prodloužení těla. Protahujeme sval lýtkový. Opakujeme 3x.
- Stojíme na jedné noze, střídáme pravou a levou nohu, pravou přednožíme, opřeme patu obuvi o zem. Pravou rukou se chytíme za špičku obuvi. Protahujeme dvojhlavý sval stehenní a sval lýtkový. Opakujeme 3x.
- Lehneme si na záda, nohy jsou v pokrčení, ruce podél těla, výchozí pozice je mírný stoj rozkročný. Pokračujeme do dřepu, lehu a poté zase zpět. Posilujeme přední sval stehenní. Opakujeme 3x.
- Pravá nohu máme v pokrčení, holeň se opírá o jazyk lyžařské boty, levá noha je

v propnutí, patu tlačíme do země, obě lyže jsou v paralelním postavení. Protahujeme sval lýtkový. Opakujeme 3x.

4.3 Manipulace s lyžařskou výzbrojí

V první řadě je nutné děti naučit samostatnosti. V případě větších skupin je nemožné, aby instruktor každé dítě obouval zvlášť před každou lekcí, nosil výbavu celé skupině a podobně.

4.3.1 Obouvání a zouvání lyžařských bot

V drtivé většině případů se v lyžařské škole setkáme s tím, že dítě přichází a má již boty na nohou obuté, často jsou povolené jen přezky, pro snadnější pohyb. Může se však stát, že tomu tak nebude. Proto bych chtěla napsat jednoduchý návod, jak postupovat co možná nejlépe a nejsnadněji. Pro děti předškolního věku je možné na trhu dostat obuv se zadním nástupem, kde je potom obouvání mnohem jednodušší a pro děti pohodlnější. My se zde budeme bavit o přezkové obuvi, která je pro děti mladšího školního věku, nejvhodnější. Většina dětí si v tomto věku již zvládne nazout boty sama, v čemž je podporujeme. Zapnutí přezek je fyzicky náročnější a slabší děti to nemusí zvládat. To samé pravidlo platí samozřejmě i při vyzouvání, které je pro ně ještě těžší díky přezkám, které mohou být díky sněhu přimrzlé.

Obouvání lyžařských bot

- Nejprve obuv rozepneme a přezky vytočíme směrem ven, aby nám nepřekážely.
- Jednou rukou pomáháme dítěti vsunout nohu do obuvi, druhou rukou se snažíme vyklonit jazyk co možná nejvíce dopředu. Dítěti říkáme, aby se snažilo tlačit patou směrem dolů.
- Jazyk boty urovnáme, aby dítě nic netlačilo.
- Zapínáme botu, přičemž začneme páskem na suchý zip. Následně zapínáme přezky zdola směrem vzhůru. Nejlepší je zapnout je jen lehce a postupně utahovat. Důležité je komunikace s dítětem. Bota nesmí být volná, ale samozřejmě nesmí tlačit. Malá pomůcka je také tlak, který na přezky vyvíjíme. Nesmí to jít moc snadno, ale také ne přes větší sílu.
- Dítě se v botách projde, sdělí subjektivní názor.

Zouvání lyžařských bot

- Uvolníme nejprve suchý pás, následně přecházíme k přezkám. Postupujeme od shora dolů, poté přezky vytočíme směrem ven, aby nám nepřekážely.

- Jazyk vysuneme co nejvíce dopředu a ven.
- Jednou rukou pomáháme dítěti s nohou, druhou rukou přidržujeme botu u země.

Praktická doporučení

- Obuv je studená, dítě se nám nepodaří obout – obuv nejspíše zůstala přes noc v autě, či venku, je zmrzlá a nepoddajná. Musíme ji vzít na nějakou dobu do tepla, potom půjde obouvání snáze. Zároveň upozorníme rodiče dítěte, aby boty nenechávali stát delší dobu v mrazu.
- Jedna, nebo více z přezek nejdou otevřít – pokusíme se otevřít přezku, která je pod ní, boty se potom snadněji uvolní.
- Dítě si na boty stěžuje, nelíbí se mu v nich – na svahu s tímto problémem samozřejmě pramálo uděláme, pokud má žák správnou velikost a boty mu padnou, můžeme ho jen motivovat, zapojit ho do činnosti, která ho bude bavit a odpoutat myšlenky od nepohodlných přezkáčů. Doporučuje se, aby dítě před zahájením výuky chodilo před tím v botách i doma. Dítě si na ně lépe zvykne a na sněhu pro něj těchto „základností“ bude méně. Rodiče začátečníků na to můžeme před začátkem výuky upozornit.
- Nejsme si jistí, jestli má dítě správnou velikost bot – před zapnutím boty by dítě mělo cítit přední stranu boty, po zapnutí přezek by se měl dotyk přerušit. Pokud máme podezření, že dítě správnou velikost boty nemá, je dobré řešit nastalou situaci s rodiči, nejlépe je nasměrovat do půjčovny, kde jim poradí, popř. půjčí jiné boty. Z mých zkušeností se toto stává celkem často. Dětem noha rychle roste a někteří rodiče, ve snaze ušetřit, jim koupí větší boty, aby vydržely nejméně dvě sezóny. To, že je bota větší, potom řeší pomocí většího počtu ponožek. Toto počínání má za následek to, že dítě nemá v noze takový cit.

4.3.2 Nošení lyží

U dětí mladšího školního věku od začátku vyžadujeme, aby si své lyže nosily samy. Nejprve jim vysvětlíme a samozřejmě názorně ukážeme, jak nejlépe tento úkon zvládat. Děti učíme nosit lyže tak, aby neohrožovaly sebe, ani okolí. Ukázky a nácviky provádíme na rovině, každý žák má kolem sebe prostor. Nejčastější jsou tyto tři způsoby:

- dítě nese obě lyže na předloktí. Jsou do sebe zaklesnuté brzdíčkami, nebo sepnuté páskami.
- dítě má v každé ruce jednu lyži a táhne je za patku vázání za sebou. Děti si oba způsoby mohou vyzkoušet a samy si vyberou, který jim více vyhovuje, nebo mohou

střídavě používat oba dva. Druhý způsob, tedy táhnutí lyží za sebou samozřejmě nemohou použít na asfaltu, když jdou s rodiči z parkoviště k areálu.

- není vhodné, aby děti nosily lyže na ramenou, tak jak to vidáme u většiny dospělých. Žáci na tom nejsou tak fyzicky dobře jako dospělí a navíc mají potom i větší problémy z koordinací, jelikož mají na nohou lyžařské boty. V případě, že je žák již pokročilejší lyžař, a má tento způsob nošení lyží naučený, nebudeme mu v tom bránit.

4.3.3 Obouvání a zouvání lyží, manipulace s lyžařskými holemi

Pokud dítě samo drží rovnováhu na jedné noze, bude pro něj mnohem jednodušší tento úkon zvládnout samo. Pokud ne, dáme mu lehkou pomoc, vytvoříme dvojice a děti si mohou pomoci navzájem, také se mohou opřít o zábradlí, o stěnu, o cokoliv, co je po ruce. S nácvikem začínáme nejprve na rovině, v dobře upraveném terénu.

Obouvání

- Lyže položíme paralelně vedle sebe
- Očistíme vázání a podrážky bot od sněhu.
- Žák si zajistí oporu a stabilitu lyžařskými hůlkami, o které se zapře, nebo se zapře o instruktora (rodiče).
- Vsune špičku do vázání a vyvine tak velký tlak směrem dolů do paty, než se ozve jasné cvaknutí. Musím přitom vyvinout značnou sílu. Pokud se nepodaří, můžeme mu pomoci.

Zouvání

Zouvání bot je mnohem snadnější díky tomu, že je žák nucen držet rovnováhu na jedné noze, jen krátkou chvíli.

- Stojíme v paralelním postavení
- Jednu holí zatlačíme na vypínací mechanismus, vázání se otevře. Druhou možností je potom poklek dítěte a zatlačení na vypínací mechanismus rukou.
- Pokud zvládneme obouvání na rovině, můžeme je vyzkoušet na mírně skloněném svahu. Lyže musíme položit do vrstevnice a začít obouváním spodní lyže. Totéž platí i při zouvání.

Očištění bot

Očištění bot je to velmi důležitá součást, která neodmyslitelně patří k nazouvání lyží. Pokud bude mít dítě boty a na nich nánosy sněhu, vázání nedopne. Způsobů je mnoho. Odstranění sněhu z podrážky lyžáku rukou, holí, otřením o vázání.

Lyžařské hole a jejich použití

U začátečníků se použití holí vůbec nedoporučuje. Je pro ně už tak těžké zkoordinovat správně pohyby u různých aktivit, hole by jim jen překážely. Usnadňuje to učitel i práci s žákem samotným. Použití je můžeme spíše jako pomůcku při držení rovnováhy, nebo jako pomůcku při různých hrách (například místo slalomových tyčí, to mohou využít hlavně rodiče, kteří tyto pomůcky nemají k dispozici). Zavést do výuky lyžování je můžeme až u pokročilejších žáků, kteří hravě zvládají všeobecnou lyžařskou přípravu a základy lyžování. Je však velmi důležité, aby žáci drželi hole správně.

První pokusy provádíme s dětmi na rovině, v dobře upraveném terénu, postup je jednoduchý:

- instruktor předvádí postup, žáci po něm opakují. Nejprve zabodnou hůlku do sněhu tak, aby sama stála. Poutko visí volně dolů.
- žáci vsouvají ruku zespod do poutka
- zkontrolují správnost úchopu, poté i instruktor.
- žáci uchopí hůlku.

Pohybové aktivity

S holemi: děti chodí po sněhu bez lyží, pomáhají si hůlkami, odráží se o hůlky, mohou soutěžit, kdo dál doskočí, dělají s jejich pomocí dřepy s výskokem, pokládají hůlky na sníh, snožmo přeskakují. Mohou nacvičovat pády a s pomocí hůlek vstávat.

Na seznámení s vázáním: děti soutěží kdo nejrychleji očistí podrážku a zapne vázání na obou lyžích, kdo nejlépe očistí lyžařskou botu partnerovi ve dvojici, kdo naopak nejrychleji rozezne vázání rukou, pomocí hůlky. Děti stojí v řadě, mohou soutěžit o to, kdo nejrychleji pomocí hůlky rozezne vázání kamarádovi po pravé ruce.

Pohybové hry

Závody s vázáním

Pomůcky: lyže, označení startu a cíle, šátky

Popis: na sněhu vytyčíme startovní a cílovou čáru. Vzdálenost mezi nimi může být libovolná. Záleží na věku dětí, fyzické zdatnosti a momentálním stupni únavy. Děti se připraví na startovní čáru a na povel vyběhávají k cíli, kde mají lyže zapíchnuté na sněhu. Vyhrává ten, kdo nejrychleji stojí na cílové čáře se zapnutými lyžemi na nohou

Obměna hry: žáci běží nejprve pro jednu lyži, když ji položí na startovní čáru, mohou běžet pro tu druhou, vyhrává opět ten, kdo stojí na místě startu s lyžemi na nohou.

Žáci se rozdělí do dvojic. Určí si, kdo si bude obouvat lyže a kdo bude pomocník. Ten kdo se

obouvá, má zavázané oči. Na povel vyběhnou ze startovací čáry, v cíli pomocník dává oporu a instrukce žákovi, který se obouvá. Vyhrává dvojice, která vše zvládne nejrychleji.

Reflexe: musíme žáky stále upozorňovat, že ač hrají na rychlost, musí dávat pozor na své vybavení, aby ho nepoškodili.

Obouvací štafety

Pomůcky: lyže

Popis hry: žáci vytvoří dvě družstva a stoupnou si do řady. Každý z žáků má vedle sebe položené lyže. Na povel start se oba první žáci z družstev snaží co nejrychleji about, obě lyže. Až když se jim to podaří, mohou pobídnout kolegu po jejich pravé ruce, který také může začít s obouváním. A takto hra pokračuje až k poslednímu. Vyhrává družstvo, které bylo rychlejší.

Obměna hry: žáci mohou lyže místo obouvání vyzouvat, nebo about a ještě vyzout, než předají štafetu dál. Také je možné povolit v družstvu spolupráci. To znamená, že žákovi, který se zrovna obouvá, mohou pomoci kolegovi jak z levé, tak z pravé strany.

Reflexe – Jako u hry předešlé i tady musíme žáky upozornit, aby byli ke svým lyžím a vázáním ohleduplní.

Štafeta s hůlkami

Pomůcky: lyžařské hůlky, vytyčený prostor

Popis hry: žáci vytvoří dvě družstva. Každá skupina si stoupne do zástupu za čáru. První z každého družstva vyběhne na úroveň cíle, tam má připravené hůlky zapíchnuté ve sněhu. Běží s ním na start a předává je druhému v družstvu, který běží do cíle, sundá je a opět je zapíchne do sněhu. Takto se vystřídají všichni. Ta skupina, která je první vyrovnaná v cíli v zástupu, vyhrává.

Obměna hry: ve vytyčeném prostoru můžeme přidat několik překážek, například slalomové tyče, mezi kterými žáci musí proběhnout.

Reflexe: hra je velmi oblíbená, ostatně jako všechny štafety.

Praktická doporučení

- Hůlky jsou moc dlouhé, nebo naopak krátké – správná velikost hůlek je velmi důležitá. Jestli má dítě správně dlouhé hůlky vzhledem k výšce postavy, zjistíme jednoduše. Dítě hůl obrátí, chytí těsně pod kloboučkem a zapře se o ní, přičemž rukojeť tlačí do země. V ideálním případě ruka a předloktí svírá úhel 90 stupňů. Pokud je úhel větší, hůlky má moc krátké, pokud je to naopak, hůlky jsou delší, než by měly být. Další způsob, jak zjistíme správnou délku lyžařských holí, je pomocí výpočtu.

Vzorec pro tento výpočet je délka výšky postavy (v cm) x 0,7 [10]. Pokud nastane situace, že hůlky jsou opravdu nevyhovující, je potřeba poradit se rodiči o koupi, či půjčení hůlek, nebo jejich vynechání z výuky.

- Děti jsou zvyklé na servis rodičů, nechtějí si samy nosit lyže, obouvat je – je velmi důležité abychom děti v tomto ohledu naučili samostatnosti a vhodně je v lyžařské škole motivovali, např.: „Podívej, jak to tvůj kamarád Jirka zvládá sám, nikdo mu nepomáhá. Nechceš to zkusit taky?“ Snažíme se tím u dětí budovat jistou dávku psychické a fyzické odolnosti.

4.4 Postoje a pohyby na místě

Tato část vyučovací jednotky už se odehrává jen na lyžích. Jde o to, aby se děti seznámily (pokud jde o začátečníky) s lyžemi, prvním kontaktem s lyžemi na sněhu, důležitá je koordinace pohybů. Učitel žákům jednotlivé pohyby a cvičení nejprve předvede, potom může cvičit s nimi, ale je důležité, aby kontroloval správnost provedení pohybů a opravoval je.

Z vlastní zkušenosti musím zmínit, že tato část hodiny je pro žáky asi nejméně zajímavá, děti se těší na samotné lyžování a jakékoliv aktivity na rovině považují za ne příliš atraktivní, zbytečné. Přesto je vynechat nemůžeme. Jsou totiž pro výuku lyžování zásadní. Uvedu zde několik aktivit, které ale ať už učitel, nebo rodič rozhodně nebude s dětmi dělat všechny. Vybere si jen některé z nich.

V různých publikacích se setkáváme s aktivitami, které nejsou buď dobře proveditelné, nebo jsou bezúčelné. Je tedy na každém instruktorovi, aby sám aktivitu vyzkoušel, zhodnotil, jak moc je žákům prospěšná a zařadil do výuky.

Samozřejmě je musí proložit vhodně zvolenými motivačními aktivitami a hrami, které zde také popíši. Také velmi záleží i na pokročilosti žáka. Pokud nejsou děti začátečníci, je možné tyto aktivity projít rychle. Jen se přesvědčit o tom, že je děti mají zvládnuté a tím pádem se věnovat dříve samotnému lyžování.

Cvičení provádíme v rychlém sledu za sebou. Instruktor předvádí zvolená cvičení a mezitím motivuje, aby nedocházelo k velkým prostojům.

4.4.1 Rovnováha na lyžích:

Způsob provedení

Žáci mají paralelní postavení lyží, ruce v bok, zavřou oči a snaží se vnímat obě chodidla, snaží se tlačit obě chodidla do bot stejně. Když mají zavřené oči, lépe se na tento cvik soustředí.

Pohybové činnosti

Potom, co dětem zavážeme oči, pokládáme otázky. Např.: „Ukažte, kterým směrem se nachází Váš kamarád. Kde stojí instruktor?“ (Ten mění polohy, žáci poznávají, odkud jde hlas učitele). Můžeme také požívat různé nástroje vydávající hluk (píšťalka, bouchá holemi o sebe). Zajímavá činnost je házení sněhových koulí z různých míst, žáci se snaží ukázat směr, odkud koule přilétla. Žáci utvoří dvojce, první má oči otevřené a dává mu otázky: „Jakou barvu má moje bunda? A věděl bys, jakou značku mají moje lyže?“ Druhý se snaží na otázky opovědět. Po chvíli se žáci vymění.

Praktická doporučení

- Jeden z žáků (nebo více z nich) drží špatně rovnováhu – jedna možnost je, že použije hůlky, o které se zapře. Když máme takové děti ve skupině dvě, mohou se vystřídat a navzájem se podepřít. Například tak, že žák, který podepírá, chytí hůlky vodorovně se zemí, stoupne si před žáka, který má oči zavřené a ten se hůlek chytne a tím má lepší stabilitu a rovnováhu. Ale i přesto, že většina z nich stojí relativně stabilně a nemá s rovnováhou problém, musí mít kolem sebe dost prostoru pro případ pádu.
- Některým žákům se může dělat špatně od žaludku, když mají zavřené oči – Pokud tato situace nastane, žáky do ničeho nenutíme a od tohoto cvičení opustíme. Pokud se dělá špatně třeba jen jednomu z nich, vezmeme ho k sobě a aktivity pro ty, kteří mají zavřené oči, vymyslíme společně.

4.4.2 Podřepy, dřepy

Způsob provedení

Děti dají ruce v bok, a dělají mírné podřepy, cíleně se snaží zatlačit holení do jazyku boty.

Pohybové činnosti

Dřepy, podřepy, žáci se snaží dotknout špičky u protilehlé boty. Děti stojí proti sobě, jeden žák předvádí dřepy v jistém časovém sledu, druhý po něm opakuje.

Praktické doporučení

Žák si při cvičení sedá – tím pádem je cvik bezúčelný, vysvětlíme, že je důležité, aby tlačil holeně do jazyka.

4.4.3 Úklony**Způsob provedení**

Děti mají v ruce v bok a střídavě provádějí úklony na jednu a potom na druhou stranu. Důležité je, aby se nelámaly v pase, hlavu měly v prodloužení trupu a neodlepovaly lyže od země.

Pohybové činnosti

Říkáme dětem, aby si představily, že mají lyže přilepené ke sněhu lepidlem. Motivujeme otázkami, jako například: „Kdo dokáže udělat úklon tak, aby lyže zůstaly po celou dobu na sněhu? Představte si, že jste letadlo, dokážete ukázat cestujícím, co je právě pod nimi, naklonit se na jednu a potom na druhou stranu?“

4.4.4 Předklony**Způsob provedení**

Žáci stojí na lyžích, provádí předklony, důležité je zdůraznit, aby děti dělaly předklony, jen dokud je jim to příjemné. Nesmí tento cvik dělat přes bolest. Také si musíme být jisti, že jsou děti dostatečně rozcvičené, protažené. Při tomto cviku by totiž v opačném případě mohlo snadno dojít k natažení lýtkového svalu.

Pohybové činnosti

Soutěžíme, kdo se předkloní nejdál, žáci mohou utvořit dvojce, první něco podává, druhý se pro to natahuje. (Může to být oblíbená hračka, míč...) Žáci stojí naproti sobě, na povel se k sobě překlóní, plácnou o sebe rukama a poté se vrací zpět do původní polohy.

Praktické doporučení

Žák se ohýbá při předklonu v pase – snažíme se slovně motivovat, např.: „Představte si, že jste spolkli pravítka a nemůžete se ohnout v pase. Musíte se tedy překlónit celým tělem.“ Děti se opět snaží tlačit do jazyka v obuvi.

4.4.5 Klouzavý pohyb na místě**Způsob provedení**

Žáci stojí na lyžích v paralelním postavení, ruce si dají v bok, hlava je v prodloužení trupu. Střídavě předsunují pravou a levou nohu, klouzavými pohyby. Při tomto cvičení musíme dát pozor, aby se nezvedaly lyže.

Pohybové činnosti

Žáci si mají představit, že jsou autíčko, které se pohybuje na malém prostoru a střídavě zajíždí do garáže a potom couvají, pořád dokola. Učitel určí, jakou rychlostí auto pojede. Např. určíme tři stupně rychlosti. Trabant, pojede pomalu, mercedes jede rychle, formule je ale nejrychlejší. Podle učitelova zadání se žáci snaží uzpůsobit rychlost pohybů.

Praktická doporučení

- Žák odjíždí směrem dopředu, nebo naopak dozadu- dítěti zajistíme oporu. Máme více možností, žák si vezme do ruky hůlky nebo použije cvičné zábradlí. Tento způsob má i další výhody ve variabilitě cviků. Můžeme použít i cvičení, při kterém klouzají obě lyže vpřed a vzad současně. Žáci si také mohou podat oporu ve dvojicích. První cvičí, druhý přidržuje za ruce, po chvíli se vystřídají.

4.4.6 Obraty

Patří k těžším prvkům. Slouží k tomu, aby žák snadno změnil směr pohybu. Děti s ním seznamujeme na rovině, kde je snáze natrénují. Pokročilejší a zdatnější lyžaři potom nacvičují obrat na mírném svahu. Existuje několik způsobů. Pro děti je nejlépe zvládnutelný obrat přešlapováním a to buď odvratem, nebo přivratem a to platí jak na rovině, tak na mírném svahu. S pokročilými žáky můžeme zkusit také obrat přednožením a výskokem. Ovšem není to prvek, který musí žáci skvěle zvládat, můžeme ho použít jako obohacení výuky, k podnícení soutěživosti. Obraty mohou být následující [3]:

- Obrat přivratem: tento obrat se nejčastěji používá pro změnu směru o 180, nebo 90 stupňů. Žák stojí v normálním sjezdovém postoji, kolmo na spádnici. Jeho střed otáčení je u špiček lyží. Provede ho tak, že postupně přesouvá jednu lyži do přivratu a přisouvá druhou. Pokud je to možné, je doporučován s hůlkami kvůli stabilitě.
- Obrat odvratem: střed otáčení je tentokrát u patek lyží. Žáci začnou tím, že přesouvají první lyži do odvratu, následně k ní přidají druhou. Na rovině je možné provádět tento obrat bez hůlek, na mírném svahu je použití hůlek vhodnější.
- Obrat přednožením: tento obrat je sice rychlý a u dospělých se velmi často používá, pro děti však může být náročný. Pokud ho děti nechtějí dělat, nebudeme na tom trvat. Při tomto obratu jsou důležité hůlky. Zapíchneme je tak, aby nebránily pohybu otáčené lyže. Nohu žáci přednoží tak, aby patka lyže byla těsně u stojné nohy, a pak ji zvrátí do protisměru o 180° . Špička lyže opíše ve vzduchu jakýsi oblouk a dostane se k patce stojné lyže. Na obrácenou lyži pak děti přenesou váhu těla a druhou odlehčenou lyži připojí rovnoběžně k ní. Současně přemísťují hůl do základního

postavení. Tento obrat děláme s žáky většinou na rovině, jen výjimečně na mírném svahu.

- Obrat s výskokem: vyžaduje vyšší fyzickou kondici a obratnost, kvůli dostatečně silnému odrazu. Při výskoku žáci otočí lyže do požadovaného směru. Hůlky musí směřovat vždy dolů. Každý žák musí mít kolem sebe dostatek místa, aby nedošlo k nějakému úrazu.

Pohybové činnosti

Při obratu přívratem mohou děti vytvářet sluníčko, nebo kytičku, pokud trénují přívrat odvratem, mohou vytvořit například garáž. Při obratu o 180 stupňů tvoří děti vějíř. Dále mohou soutěžit, kdo udělá obrat nejrychleji, kdo umí nejvíce variant obrátů.

Praktická doporučení

- Dítě se točí špičkami směrem ze svahu bez použití přívratu. – Tato situace nastává velmi často. Žáci zkusí nejprve obrat na rovině, kde se jim daří poměrně snadno, ale na mírném svahu s tím už mohou mít drobné problémy. Proto je velmi důležité, abychom s dětmi natrénovali obrat také na mírnějším svahu, aby si tuto možnou situaci uvědomovaly. Samozřejmě musíme při prvních pokusech žáky jistit, aby nám neodjeli.

Pohybové hry

Obratová štafeta

Pomůcky: lyže, hole

Popis hry: děti utvoří 2 družstva. Stoupnou si do zástupu za sebe, musí ale udělat značné rozestupy. První z nich udělá obrat o 180 stupňů, ve chvíli, kdy ho dotvoří, pobídne hůlkou spoluhráče před ním. Vyhrává to družstvo, které se celé otočí první.

Obměna hry: pokud máme zrovna ve družstvu málo dětí, je možné tuto hru připravit i pro jednu skupinku.

Reflexe: žáky nejlépe namotivujeme tím, že jim změříme čas před výcvikem a po výcviku.

4.5 Postoje a pohyby spojené se změnou polohy

Je důležité provádět nácvik jednotlivých aktivit nejlépe na rovině, až když je žák dobře zvládá, můžeme se přesunout do mírného svahu. Každou činnost nejprve dětem předvedeme, žáci po nás opakují a my je musíme opravovat, aby aktivitu neprováděli chybně a nevytvořili si tím tak špatné návyky.

Chůze sunem

Způsob provedení

Žáci mají lyže v paralelním postavení, hlavu v prodloužení trupu. Klouzavými pohyby provádí chůzi vpřed. Holeně se při tom snaží tlačit do obuvi. Zpočátku je vhodnější provádět tento úkon bez hůlek, postupem času můžeme hole přidat.

Pohybové činnosti

Vyprávění s příběhem - Děti chodí na lyžích po vytyčené trase. Například podél lana, od startovní po cílovou čáru, nebo okolo kuželů, popř. hůlek. Instruktor vypráví příběh, pohádku. Např.: „ Po lese si vykračuje zvesela Červená Karkulka, která se rozhlíží kolem“ (děti mají Karkulku napodobit, chodit na lyžích a rozhlížet se). „Ale za keřem číhá vlk a pomalu se přikrčený ke Karkulce blíží. Velmi pomalu a opatrně, aby ho Karkulka neslyšela“ (žáci mají chodit přikrčeně a co nejvíce potichu.) „Vlk pospíchal velkými skoky k chaloupce, kde bydlí babička.“ (děti se snaží zrychlit tempo). Příběh (pohádku) volíme podle věku, pohlaví, nebo zájmů dětí. Pro žáky do 7 let je nejvhodnější. Velmi oblíbené je také rozdělení rolí. (Chlapci hrají na lyžích vlka a myslivce, dívky naopak Karkulku a babičku).

Zvířátka – podobná aktivita jako ta předchozí, děti napodobují různá zvířata. Chodí rychle jako gazela (leopard), pomalu jako želva. Další možnost je, že si děti vymyslí, jaké zvířátko budou představovat samy, a instruktor hádá, o které se jedná. V jiné variantě jedno dítě předvádí zvířátko, ostatní ho napodobují.

Koloběžka – žáci jezdí po vytyčeném území jen po jedné lyži. Druhou nohou se odrážejí.

Dvojice – žáci se drží za ruce a společně zdolávají trasu od startu po cíl. Také mohou jet za sebou tak, že se drží hůlek, popřípadě pěnové tyče. Další zajímavá a velmi oblíbená obměna jsou tzv. dostihy ve dvojicích. Děti utvoří dvojice, stoupnou si za sebe, první provádí rovnou chůzi sunem a táhne za sebou kolegu do cíle. Samozřejmě se žáci po projetí cíle vystřídají.

Kruh – žáci objíždí za sebou kužely.

Pohybové hry

Štafeta s chůzí

Pomůcky: lyže, tyče, nebo hole pro cílové branky

Popis hry: probíhá na podobném principu jako ostatní štafety. Žáci se rozdělí do dvou družstev, udělají mezi sebou rozestupy kolem 5 metrů a chůzí se přesunují ke kolegovi před ním, kterému štafetu předají. To družstvo, které bude v cíli první, vyhrává.

Obměna hry: děti jsou ve stejných družstvech, první žák z každého dojde chůzí na lyžích do cíle, tam provede obrat o 180 stupňů a vrací se zpět na začátek, kde předá štafetu svému kolegovi. To družstvo, které bude jako první v cíli, vyhrává.

Reflexe: důležité je dbát na to, aby se rozestupy mezi žáky během hry nezmenšovaly.

Na honěnou v kruhu

Pomůcky: lyže, kužely

Popis hry: kužely rozestavíme na rovné ploše do kruhu. Ten uděláme velký tak, aby měly děti mezi sebou rozestupy tak 2 metry. Na povel se žáci rozjedou kolem kuželů a snaží se dotknout kamaráda před sebou. Pokud se jim to podaří, onen žák vypadne.

Obměna hry: velmi jednoduchá obměna je požití v individuální výuce. Instruktor (rodič) honí v kruhu žáka (svého potomka). Pokud ho dostihne, role se obrátí. Samozřejmě musíme svou rychlost přizpůsobit dítěti a dopřát mu radost z toho, že nás mohlo několikrát chytit.

Reflexe: postupně se snižujícím se počtem dětí musíme zmenšovat i kruh u kuželů, aby to pro děti nebylo tolik fyzicky náročné.

4.5.1 Pády a vstávání

V každém sportu se musí žáci naučit překonávat neúspěchy. Jinak tomu není ani u lyžování. Žák by se měl nejprve naučit dobře padat a následně se bez cizí pomoci umět zvednout zpět na nohy. Pádů existuje celá řada. V literatuře [7] jsou ty nejznámější definovány takto:

- ***Pád napřed** provádíme vlastně jako kotoul vpřed na lyžích. Jsme obráceni po spádnicí, provedeme široký odvrát obou lyží – patky lyží jsou u sebe a špičky u sebe. Překulíme se přes hlavu jako při klasickém kotoulu a v druhé části musíme nohy spojit a vystrčit tak, abychom položili lyže pod sebe na plochy.*
- ***Pád nazad** zkusíme po spádnicí z podřepu na záda s plácnutím jako při judu. Pak se překulíme přes rameno a snažíme se opět postavit.*
- ***Pád stranou** zkusíme z podřepu na bok a oporou o paži vstáváme. Můžeme si přidat švih převalením se přes záda a přetočením na druhý bok pomocí druhé paže se zvednout.*

Pád stranou je u dětí předškolního a mladšího školního věku nejčastější. Navíc se dá dobře na rovině natrénovat tím, že děti pády simulují. Každý žák by měl vědět, co dělat v případě pádu, a jakým způsobem vstát. To může probíhat buď za pomoci někoho jiného (učitele, rodiče, kamaráda), nebo svépomocí.

Vstávání svépomocí:

- žák si musí srovnat lyže do paralelního postavení
- žák postaví lyže na horní hrany a rukama se snaží oddělit tělo od země
- následně se žák snaží postavit, provede náklon trupu vpřed, snaží se odrazit od země

Praktické doporučení

Žák spadne tak nešťastně, že má každou lyži v jiném směru - v tomto případě si dítě musí lehnout na záda a lyže si srovnat ve vzduchu. Pro mnoho dětí v mladším školním věku je toto velmi náročný úkon. Proto je na instruktorovi, aby žákovi pomohl nejprve slovně, pokud se žákovi dále nedaří, tak i fyzicky.

4.5.2 Výstupy

Jsou velmi důležité pro krátký přesun z níže položeného místa na vyvýšené. S lyžařskými začátečníky provádíme nácvik ve velmi mírně svažitém terénu, s pokročilejšími lyžaři je možné trénovat na svahu prudším. Hole žáci používat mohou, ale nejsou nedílnou součástí. Ovšem hole dětem výstup velmi usnadňují.

Je důležité seznámit děti s několika možnostmi výstupů. Výstup chůzí po spádnici, jednostranným odvratem, stranou vpřed, chůze šikmo svahelem, oboustranným odvratem, výstupem stranou.[3]

Pro děti jsou ale nejjednodušší a nejpoužívanější výstupů tři z uvedených výstupů [3]:

- **Výstup chůzí šikmo svahelem** – žáci klopí lyže na vyšší hrany a přemísťují se šikmo svahelem. Pro děti je snadnější, než ostatní výstupy, také méně fyzicky náročný, přesto je mezi žáky celkem neoblíbený. Důvodem je zdlouhavost této činnosti.
- **Výstup stranou** - žáci provádějí úkroky bokem do svahu. Kolena mírně tlačí do kopce, trup by měli naopak odklánět. Pokud nekonají tento pohyb moc dlouho, není pro ně tak fyzicky náročný, přesto je to celkem rychlý způsob přesunu do výše položeného místa.
- **Výstup oboustranným odvratem** – žáci postupují vzhůru po spádnici, lyže jsou položeny na vnitřních hranách, kolena se snaží tlačit k sobě. Je to pro děti nejjednodušší a nejrychlejší způsob výstupu, zvláště když žák dobře ovládá pluhové postavení. Výstup oboustranným odvratem, nebo také mezi veřejností používaný termín „stromček“ je vlastně obrácený způsob pluhu.

Pohybové činnosti

Při výstupu stranou jsou výbornou pomůckou hole, či tyče. Žák je překračuje. Pořádáme soutěže o to, kdo vystoupá nejvýše, nejrychleji do cílového místa, kdo má při

výstupu odvratem nebo stranou nejčitelnější stopu, nebo kdo zvládne vystoupat určenou vzdálenost nejmenším počtem kroků.

Praktická doporučení

- Při výstupu odvratem dítě sjíždí, nedokáže udržet nohy ve „stroměčku“ – problém bude nejspíše v kolenou. Trénujeme nejprve na rovině tlačení kolen k sobě. Teprve potom můžeme přejít na mírný svah.
- Při výstupu stranou žák sjíždí – špičky lyží směřují ze svahu, dítě nemá paralelní postavení lyží kolmo ke svahu. Opět se musíme vrátit k tréninku na rovině, kde použijeme již výše zmiňované hůlky, či lana.

Pohybové hry

Výstupová štafeta.

Pomůcky: jakékoliv pomůcky k označení stanovišť, například hůlky, rukavice, kužely.

Popis hry: žáci se rozdělí do dvou družstev. Děti z každého družstva stojí v rozestupech nad sebou na svahu u značky. Délku rozestupů volíme podle momentálních fyzických dispozic, podle věku. Určíme žákům jeden z druhů stoupání, nebo jim dáme na výběr. První z družstva začne stoupat, předá štafetu kolegovi nad ním. Vyhraje to družstvo, jehož poslední člen stojící nejvýš vystoupá k určené značce.

Obměna hry: tuto variantu použijeme jen v případě, že žáci dobře zvládají kromě výstupů, i jízdu v pluhu. Z každého družstva vystoupá žák k určené značce, objede jí a pluhem se vrátí zpět ke skupince, kde předává štafetu. Tuto variantu hry musíme provádět na velmi mírném kopci, aby se žákům lyže nerozjely.“

Reflexe: musíme žáky upozornit, že při sjezdu dolů je nutné držet špičky lyží u sebe, jinak budou „diskvalifikováni“.

4.5.3 Jízda přímo

Způsob provedení

Základ cvičení je jízda v základním sjezdovém postoji. Nejprve ho děti provádějí na rovině, potom je můžeme vzít na mírný svah. Základní sjezdový postoj - lyže jsou v paralelním postavení na šířku pánve. Měly by být zatíženy obě stejně. Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou, trup je mírně předkloněn. Žáci se dívají dopředu ve směru jízdy. Ruce jsou v bok, nebo položeny na kolenou. Dojezd je vždy do roviny, nebo do mírného protisvahu. Výuka probíhá bez hůlek, zpočátku mají děti ruce na kolenou, aby se nezakláněly. Zprvu dětem musíme trasu přesně zvolit, označit. Eliminujeme tak pády způsobené možnými

nerovnostmi na trati. Prostor můžeme označit maketami zvířátek, kužely. Rodičům pro tyto účely postačí lyžařské hůlky.

Pohybové činnosti

Využíváme pomůcky, které jsou dostupné v lyžařské škole, nebo které mají rodiče k dispozici. Dítě může podjíždět pěnové branky, hladit makety zvířátek, okolo kterých projede. Zvířátka se také dají použít jako označení místa, kde žák může při sjezdu povyskočit, nebo se naopak přikrčit. Mohou mít v ruce předmět, který vyhazují, nebo se jím dotýkají lyže. Žáci mohou představovat auto, letadlo, mávají-li rukama, představují ptáky. Důležité jsou také soutěžní otázky. Ptáme se dětí: „Kdo udělá za jízdy nejvíce dřepů? Umí někdo za jízdy víckrát zvednout patky lyží? Kdo sebere nejvíce předmětů položených vedle trasy? Kdo z vás sebere za jízdy nejvíce sněhu?“

Praktická doporučení

- Dítě padá, nedokáže udržet rovnováhu – s tímto problémem se setkáváme poměrně často. Důležité je dítě vhodně motivovat a pokusy opakovat. Popř. přejít k jiné aktivitě a k jízdě přímo se potom vrátit.
- Použití lyžařského pásu – tato pomůcka je velmi oblíbená u mnoha rodičů. Jedná se o pás uskladněný v ledvince. Pás je vybaven sedákem, který se upíná dítěti okolo pasu a rodič může pomocí několikametrového lana koordinovat rychlost a směr jízdy svého dítěte. Pokaždé, když vodič „zatáhne“ a zpomalí tím jízdu dítěte, malý lyžař jde tím pádem automaticky do předklonu. Další nevhodný postup je vození dítěte mezi nohama dospělého. U této činnosti navíc hrozí zranění dítěte vlivem pádu dospělého.

4.5.4 Brždění pluhem včetně zastavení

Zastavení je velice důležité pro korigování rychlosti jízdy. Žák dokáže reagovat na náhlou překážku včasným zastavením. Návik samotného postoje se provádí nejdříve na rovině a až poté jej uplatňujeme na svažitéjším terénu. Pro začátečníky a mladší děti je toto cvičení náročné. Čím jsou starší, tím snáze pohyb konají, lépe rozumí slovním pokynům.

Lyže jsou v oboustranném přívratu, špičky u sebe a patky lyží od sebe. Toto postavení lyží a pokrčení kolen vpřed a mírně dovnitř nám umožní stoj na vnitřních hranách. Větší zahranění lyží a zvětšení přívratného postavení vedou k většímu brzdnému efektu a tím i k zastavení. Vertikální pohyb napomůže odlehčení a zatížení lyží.[9]

Způsob provedení

- Nejdříve dětem ukážeme, jak pluhové postavení nohou vypadá. Dítě se pokusí pokus

napodobit.

- Pokud je pokus o nápodobu neúspěšný, pomůže instruktor správnému postavení nohou do pluhu svými rukama, dítě si takto uvědomí, v jaké poloze se při oboustranném přivrátu nachází nohy.
- Dítě se pokusíme dostat z paralelního postavení lyží, posunutím jedné lyže do pluhu. Nohy střídá.
- Děti se pokusí docílit oboustranného postavení tak, že skočí do pluhu odrazem obounož.

Pohybové činnosti

Hrajeme si na čápa, žák vykročí jednou lyží do přivrátu, potom přidává druhou lyži. Říkáme dětem, že čáp otevírá zobák.

Hrajeme si na klokana. Děti vyskočí a provedou oboustranný přívrat oběma lyžemi najednou.

Otvíráme a zavíráme dveře. Žák pouze sesune lyže po vnitřních hranách do oboustranného přivrátu.

Zajíždíme do garáže. Žáci sjíždí mírný svah, zaparkují auto (lyže) do garáže (tyče, nebo jiné pomůcky).

„Čí auto umí zaparkovat stejně jako moje?“ učitel předvádí ukázkou. Žák opakuje správné provedení po učiteli. Učitel provádí všechny tři možnosti nácviku pluhu – krokem, skokem, vysunutím. Učitel žáky v průběhu cvičení opravuje.

Pohybové hry

Garáže

Pomůcky: lyže, jakákoliv pomůcka na označení garáže, například tyče

Popis hry: žáci se rozdělí do dvou družstev, instruktor postaví 2 garáže. Děti se snaží v družstvu co nejrychleji přemístit ze startovní čáry do garáže, kde mají zaparkovat v pluhu za sebou. To družstvo, které stojí v garáži jako první, vyhrává.

Reflexe: tato hra je o rychlosti a je proto celkem nebezpečná. Vždy je lepší, když před začátkem této hry dětem poradíme, aby si před startem mezi sebou rozdělili pořadová čísla. Ty určí, kdo za kým do garáže „zaparkuje.“

Praktická doporučení

- Žák přesně neví, co si má pod pojmem pluh vybavit – snažíme se mu pomoci různými přirovnáními. Například oboustranný přívrat přirovnáme k dílku pizzy.

- Žák přehání vnitřní zahranění, které je způsobeno přílišným kloněním kolen k sobě tzv. „nohy do x“. – musíme dosáhnout uvolnění a rozšíření kolen. K tomu nám nejlépe pomůže jakákoliv pomůcka, kterou dítě může mezi kolena vozit. Například lehký měkký míč, rukavice apod.
- Křížení špiček lyží v pluhovém postavení. – může být způsobeno nedostatečnou silou v nohou, nepřiměřenou velikostí lyží k dítěti, nebo tím, že jsou kolena příliš blízko u sebe.

4.5.5 Jízda na vleku

Děti se učí jízdě na vleku v několika krocích. V prvních lekcích výuky, po zvládnutí základních lyžařských nebo snowboardových dovedností, například zastavení, udržení paralelního postavení lyží, pluhu či odvratu, začínají děti používat nekonečné lano. Tedy vlek, který je založený na principu "chytím se lana a nechám se táhnout". „Baby vlek“ je téměř vždy umístěn na velmi mírném svahu a pro jeho opuštění se stačí kdykoli pustit lana. Další možnost je posuvný koberec. Tento způsob je nejjednodušší a vhodnější spíše pro mladší děti. V určité fázi výuky, až rodiče, nebo učitel rozhodne, že je na to dítě připravené, přechází dítě na lyžařský vlek. Výborná pomůcka je cvičná kotva nebo poma, motor zastane učitel. Poté začíná nácvik jízdy na lyžařském vleku. Obsluha vleku, je vždy dopředu seznámena s tímto faktem a je dětem nápomocná jak slovními pokyny, tak i fyzickou pomocí, nebo zpomalením vleku.

Nekonečné lano

Žáky v mladším školním věku téměř tento vlek nevyužíváme. Použijeme ho, jen když učíme lyžovat naprosté začátečníky, kteří ještě s vlekem nemají žádnou zkušenost. Je zde několik možností, jak lze dítě na laně vyvézt. Učitel volí variantu podle schopností a dovedností dítěte. Stejně způsoby vyvezení mohou použít i rodiče, pokud mají tento typ vleku k dispozici.

Možnosti provedení

- **Vyvezení žáka s pevným držením:** dítě stojí před učitelem mezi stehny, drží se lana jen symbolicky. Kontroluje si paralelní postavení lyží.
- **Vyvezení žáka s volným držením:** učitel se drží lana jen jednou rukou, druhá slouží je k jištění žáka. Žák se již snaží vyvézt na laně pomocí vlastních sil. Učitel již slouží jen jako dopomoc. Učitel se drží lana jen jednou rukou, druhá ruka již neobjímá žáka, nýbrž slouží jen jako případná pojistka, kdyby žák padal.

- **Žák jede bez pomoci učitele**

Žák jede sám, vlastními silami. Učitel jede 2-3 metry za ním.

Pohybové činnosti

Již samotná jízda na vleku je pro žáky velmi motivující. Pokud bychom chtěli motivaci ještě podpořit, říkáme žákům, že jízda na vleku je jako start formule.

Praktická doporučení

- Dítě má strach z nástupu na lano – pokud jde o první nástup dítěte na vlek, je potřeba dítě zbavit strachu. Zpočátku s dítětem pouze pozorujeme ostatní děti při nástupu na vlek. Poté si stoupneme s dítětem k vleku, to lehce uchopíme lano a necháváme ho volně projíždět ve své dlani. Po chvíli vyzveme dítě, aby to také zkusilo. Žák zjistí, že se lana nemusí bát. Při jízdě s žákem udržujeme komunikaci, hlasitě ho povzbuzujeme.
- Dítě při nástupu na vlek padá - žák si musí nejdříve srovnat lyže do paralelního postavení rovnoběžně s lanem, a až poté může uchopit lano. Avšak většina žáků ještě nemá lyže ve správné poloze a již se chtějí chytat lana. Takové to případy končí většinou pády.
- Dítě má problémy s výstupem - většina žáků má problémy s výstupem, tudíž učitel zde slouží jako pojistka. Žáci se při výstupu pustí lana, avšak již neudělají odvrát a většinou, při větším sklonu sjezdové trati, ujíždějí dozadu. Učitel musí žákovi předem vysvětlit výstup. Při něm musí žák udělat oboustranný odvrát, zabrání tak případnému ujíždění vzad a musí pustit lano. Dítě musí jasně vědět, kde je místo výstupu.
- Pád na laně – Dítě musí být vždy na tuto možnost připraveno. Vysvětlíme mu, že pád není žádná ostuda a povíme mu postup toho, co dělat, když tato situace nastane. Musíme žákovi vysvětlit, že ihned po pádu nemá vstávat, ale vsedě se pokusit dostat z dráhy vleku, a to směrem do sjezdovky.

Posuvný koberec

Dalším způsobem výjezdu je posuvný koberec. Velmi oblíbený u dětí i rodičů. Děti nepotřebují žádný metodický postup k výjezdu. Koberec je pro svou nenáročnost a jednoduchou přípravu vhodný pro nejmenší děti.

Na druhou stranu je posuvný koberec pro výuku velmi nevhodný. Nepodporuje výuku. Děti nemusí při výjezdu dávat pozor na postoj a paralelní postavení lyží. Zpočátku nám může přijít, že posuvný koberec výuku zefektivňuje, ale často to bývá právě naopak.

Lyžařský vlek

Jízda na vleku patří mezi nejobtížnější provedení jízdy nahoru. Před jízdou na vleku je vhodné s dítětem probrat všechny skutečnosti, se kterými se může setkat, jak kladné tak záporné a provést několik motivačních činností na procvičení rovnováhy.

Pohybové činnosti

Nejjednodušší a nejzábavnější činnost, jak děti připravit na lyžařský vlek je simulace lyžařského vleku na rovině. Z hůlky vytvoříme jakousi „pomu“. Potom existuje několik možností, jak ji využít:

- rodič (učitel) táhne dítě po rovině, pohyb připomíná lyžařský vlek
- děti se táhnou navzájem ve dvojicích.
- děti se táhnou ve trojicích. Dítě, které je taženo, se drží hůlek, v každé ruce má jednu.

Pohybové hry

Sbírání předmětů

Pomůcky: lyže, hůlky, pěnové tyče, jakékoliv předměty, které děti mohou sbírat

Popis hry: hru je nejlepší hrát v počtu čtyř dětí. Žáci utvoří dvě družstva po dvou. Vytvoříme trasu, po které děti pojednou a poběží, podél trasy rozmístíme předměty. (Míče, rukavice, atd.) První z dvojice je bez lyží a táhne na hůlce, nebo pěnové tyči kamaráda ze svého družstva. Ten sbírá předměty na trase. Vyhrává to družstvo, které sesbírá všechny předměty za nejkratší čas.

Obměna hry: hru může hrát i více žáků. V tažení se střídají, popřípadě táhnou dva žáci najednou.

Reflexe: tato hra je mezi dětmi velmi oblíbená. Výhodou také je, že se dá použít i při individuální výuce. Učitel (rodič) táhne žáka, ten se snaží sesbírat co nejvíce předmětů, procvičuje tím rovnováhu na lyžích. Trasa by měla být krátká. Pro toho, kdo táhne je aktivita velmi fyzicky náročná.

Praktická doporučení

Většina rad je stejná, jako při jízdě na laně. Důležitý rozdíl je v tom, že na lyžařském vleku musíme jet před dítětem. (Pokud se jedná o pomu, ne o kotvu). Důvodů je několik:

- když dítě spadne z vleku, snáze a rychleji se k němu dostaneme
- v místě výstupu můžeme dítěti pomoci
- v místě nástupu je dítěti k dispozici obsluha vleku, která mu s nastupováním pomůže a která na požádání může vlek i zpomalit

4.5.6 Oblouk v pluhu

Oblouk v pluhu je nejjednodušší a nejrychleji naučitelný způsob zatáčení. Tento způsob zatáčení zvládne i dítě, které není pohybově nadané. Při oblouku v pluhu je schopno vědomě korigovat svoji rychlost, a proto je pro většinu dětí nejvhodnější.

Způsob provedení

- Jedeme šikmo svahem po spádnicí v pluhovém postavení
- Začínáme najíždět do oblouku
- Začínáme zatěžovat vnější lyži
- Trup se naklání mírně vpřed
- Oblouk provádíme na vnitřních hranách

Pohybové činnosti

- Vyznačíme trasu, žák jede za učitelem, který jede pozadu a snaží se ho dotknout. Trasu volíme tak, aby žáci byli nuceni zatáčet. Učitel jede pozadu před žákem a objíždí zvířátka. Žák se snaží učitele dohonit a dotknout se ho.
- Žák objíždí slalomové tyče, zvířátka nebo jiné pomůcky. Učitel se může ptát žáka, kolem kterých zvířátek právě projel, popřípadě žák nahlas počítá tyče, které mine
- učitel si s žákem domluví znamení. Vždy, když učitel udělá sjednané znamení, žák zatočí.
- Žák projíždí slalom kolem tyčí, nebo kopíruje stopu učitele. Má při tom upažené ruce, jako letadlo. Když žák zatáčí, ruce kopírují sklon svahu. (Vnější ruka je tedy vždy výš, než ruka vnitřní.)
- Učitel s žáky jede v hadovi za sebou. Učitel představuje vlak, dává pokyny vpravo a vlevo, celý vláček zatáčí. Je dobré měnit pozice žáků, žáci se pak nehádají. Mezi prvními by měli jet vždy nejzkušenější žáci.

Praktická doporučení

- Dítě koná opačnou práci paží v obloucích- při objíždění zvířátek žák vnitřní rukou zvířátko pohladí
- Dítě nedokáže zatočit díky tomu, že neumí správně zatížit spodní lyži – Dobrými pomůckami jsou barevné šátky. Na každou nohu přivážeme šátek jiné barvy. Dítě potom ví přesně, kterou nohu má zatížit, protože mu dáme slovní pokyn, na kterou barvu tlačíme. Dále si můžeme pomoci rukama, které tlačí na koleno nohy, která má být zatížená.

5 Diskuze

Aplikuji – li uvedené poznatky, je především patrné, že při výuce dětí, musíme využít jiné metody výuky, než tradičně známe u dospělých. Dospělí účastníci lyžařské výuky myslí stejně, jako jejich instruktor. Svět dětí je ale úplně jiný. Zajímá je více samotný sních, než rozbor lyžařské techniky. Děti nerozumějí učiteli, který na ně mluví „řečí dospělých“.

Jak jsem se mohla přesvědčit, hra je opravdu přirozenou formou vyjadřování dětí mladšího školního věku. Jejich učení je prožitkové a je motivováno příjemným a nepříjemným.

Při výuce jsem se přesvědčila o tom, že je nesmyslné procvičovat cvik k „dokonalosti“. Děti ještě nemají soustředěný zájem, je nutno jim neustále měnit úkoly. Důležité při výuce je brát v úvahu změnu podmínek, což na děti klade zvýšené nároky. Učitel by měl dětem individuálně poradit, povzbudit je, ale úkoly je nechat řešit samostatně.

Většina dětí této věkové skupiny se chce měřit ve svých lyžařských dovednostech. Vhodnou formou jsou různé závody a hry. Ovšem tyto soutěže musí žáky povzbudit, nikoli odradit. Každé dítě se snaží odvést co nejlepší výkon, na učiteli je potom vymezit takové podmínky, aby šanci na úspěch mělo každé z nich.

Naprostou samozřejmostí v práci učitele musí být odpovídající příprava před hodinou. Bez promyšlení vyučovací lekce, volby odpovídajícího terénu, výukových prostředků a metod, by se učitelova snaha mohla podobat nežádoucí improvizaci.

6 Závěr

Před tím, než jsem začala psát tuto práci a také v jejím průběhu bylo potřeba splnit cíle, které jsem si stanovila.

Nejprve jsem vyhledala vhodnou literaturu, kterou jsem zkonzultovala s vedoucí své práce. Pokračovala jsem návrhem mnoha činností a her, které jsem považovala za důležité k zvládnutí všeobecné lyžařské přípravy. Tyto hry a cvičení jsem realizovala v lyžařské škole, přičemž některé z nich jsem již měla možnost vyzkoušet se svými svařenci v předchozích letech.

V této práci uvádím jejich popis, ale hlavně vlastní reflexi toho, které hry a činnosti byly z hlediska výuky prospěšné a které méně. Byla jsem tak schopna posoudit, které hry a motivační činnosti zařadit spíše u předškolních žáků a které u těch starších.

První část práce je zaměřena na teoretickou problematiku, která popisuje faktory ovlivňující výchovu. Další nedílnou součástí teoretické části statě je popis zásad bezpečnosti na svahu. Tuto problematiku by měl znát každý, kdo se vydá na trať. Následující kapitoly shrnují všeobecnou lyžařskou přípravu, tedy praktické využití poznatků o motivaci, manipulaci s lyžařskou výbavou a základní činnosti vedoucí k osvojení správných zásad a návyků lyžování.

Záměrem byl vytvořit metodický materiál, který bude postaven na základě praktických rad, opírajících se o metodiku výuky lyžování dětí. Byla bych ráda, kdyby tato práce posloužila účelu, pro který byla napsána. Může sloužit jako rádce a vodítko při vymýšlení náplně lyžařských kurzů, jako doplňující a rozšiřující materiál pro učitele lyžování, nebo jako rádce pro rodiče, jak nejefektivněji naučit své děti zvládnout základní prvky v lyžování.

7 Resumé

The thesis deals with an improvement in skiing preparation of school age children. The first part is focused on theoretical background that describes factors affecting education. Above all, the attention is paid to a description of the principles of safety on the slopes. The following chapters summarize the general skiing preparation, i.e. the practical application of knowledge of motivation, ski equipment manipulation and basic activities leading to the adoption of correct principles and habits of skiing.

Seznam literatury a informačních zdrojů

- [1] MIŇOVSKÝ, J. *Možnosti sportování dětí s alergiemi a astmatem*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-936-4-2.
- [2] LEBL, Jan, Štěpánka PRŮHOVÁ a Zdeněk ŠUMNÍK. *Abeceda diabetu: příručka pro děti a mladé dospělé, kteří chtějí o diabetu vědět víc*. 3. rozš. vyd. Praha: Maxdorf, 2008, 184 s. ISBN 978-807-3451-417.
- [3] TREML, Josef. *Lyžování dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, c2004, 105 s., [16] obr. příl. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2.
- [4] LEKTORSKÝ SBOR APUL. *Snowsports manual – metodika výuky lyžování dětí a dospělých, snowboardingu, telemarku a freestyle*. 1. vyd. Hostinné: Kopretina, 2008.
- [5] BENEŠOVÁ, Daniela a Jan ŠTUMBAUER. *Školní lyžování II*. Vyd. 1. Sušice: Radovan Rebstöck, 2006, 126 s. ISBN 80-868-7605-5.
- [6] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 322 s. ISBN 978-807-3674-168.
- [7] BRTNÍK, Jiří a Jan NEUMAN. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Vyd. 3. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 2008, 275 s. ISBN 978-80-7367-399-4.
- [8] NOVOTNÝ, Michael. *Šimonovy pracovní listy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011, 62 s. ISBN 978-807-3678-555.
- [9] DLOUHÁ, S., SKOČDOPOLOVÁ, S., LEKTORSKÝ SBOR APUL, *Lyžujeme s APUL*, 1. vydání, Hostinné, 2010
- [10] VILÍM, Martin. *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 89 s. ISBN 978-802-1049-390.

Přílohy

Příloha A – Fotodokumentace



