

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PRŮPRAVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU KE  
SPORTOVNÍMU LEZENÍ**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Dominika Voláková**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph. D

**Plzeň, 2018**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2018

.....  
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D za odborné vedení práce, instruktorům horolezectví za předané zkušenosti a předsedovi Klubu adrenalinových aktivit VTAHU! z. s. panu Brzákovi za pracovní uplatnění v oblasti horolezectví.

**ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.**

## OBSAH

Úvod .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	4
1.1 CÍL .....	4
1.2 ÚKOLY .....	4
2 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	5
2.1 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI .....	5
3 SPORTOVNÍ LEZENÍ.....	6
3.1 VLIV LEZENÍ NA DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	7
4 TRÉNINK LEZENÍ.....	9
4.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA.....	9
4.1.1 Úvodní část .....	9
4.1.2 Rušná část.....	9
4.1.3 Průpravná část.....	10
4.1.4 Hlavní část.....	11
4.1.5 Závěrečná část .....	11
4.2 BEZPEČNOST .....	12
4.3 PROSTORY K LEZENÍ .....	13
4.4 LEZECKÉ VYBAVENÍ A POMŮCKY .....	14
4.4.1 Lezecké boty .....	14
4.4.2 Lezecký úvazek .....	15
4.4.3 Lano .....	16
4.4.4 Jistící pomůcky.....	16
PRAKTICKÁ ČÁST.....	17
5 ČINNOSTI VEDOUcí K PRŮPRAVĚ SPORTOVNÍHO LEZENÍ NA UMĚLÉ STĚNĚ .....	17
5.1 LEZECKÉ HRY .....	17
5.1.1 Kuba řekl.....	17
5.1.2 Vlez do tunelu.....	19
5.1.3 Na ovce a na vlka .....	21
5.1.4 Nášlapné miny .....	22
5.1.5 Škatulata, hejbejte se .....	23
5.1.6 Pošták .....	24
5.1.7 Věžeňské lezení .....	25
5.1.8 Na slepce .....	26
5.1.9 Lezecké pexeso .....	27
5.1.10 Na vrabce a na hlídače.....	28
5.1.11 Chytni míč .....	29
5.1.12 Strážce .....	30
5.1.13 Sběrači karabin .....	31
5.1.14 Pamatovák .....	33
5.2 KOMBINACE HER A PRŮPRAVNÝCH LEZECKÝCH CVIČENÍ .....	34
5.2.1 Putování Indiana Jonese.....	34
DISKUZE .....	36
ZÁVĚR.....	I
RESUMÉ.....	II
SUMMARY .....	II
SEZNAM LITERATURY .....	III

SEZNAM OBRÁZKŮ ..... IV

## Úvod

Téma mé bakalářské práce úzce souvisí s mou aktivitou v Klubu adrenalinových aktivit VTAHU!, z. s., kde působím jako instruktorka horolezeckých kurzů, zaměřených na školní i předškolní věk dětí. Své vědomosti i dovednosti jsem si rozšířila během absolvování kurzu instruktora lezení na umělé stěně a při trenérském kurzu horolezectví „C“.

Pravdou je, že sportovní lezení patří mezi nejrozšířenější lezeckou disciplínu a v poslední době se dostává do povědomí mnoha z nás. Není výjimkou, že lezení přejde v životní styl. Učí nás novým pohybům, soustředěnosti, prohlubuje v nás rovnováhu a zároveň můžeme relaxovat. Stejně jako adrenalin obecně může být touženou aktivitou nejen dospělých, ale i dětí.

Za cílovou skupinou jsem zvolila děti předškolního věku, pro které je lezení ať horizontálně, či vertikálně zatím ještě přirozenou pohybovou aktivitou, neboť lezou po nábytku, na prolézačky i na stromy. Lezením si děti osvojují pohybové dovednosti, pěstují tělesnou zdatnost, předcházejí vadnému držení těla, nebo kompenzují již vzniklé vady, jako jsou skolióza, zvětšená bederní lordóza či hrudní kyfóza.

Ve své práci bych ráda vytvořila soubor her a cvičení vhodných pro přípravu dětí v předškolním věku ke sportovnímu lezení.

---

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **1.1 CÍL**

Cílem bakalářské práce je vytvoření zásobníku lezeckých her a průpravných cvičení pro děti v předškolním věku.

### **1.2 ÚKOLY**

- 1) Na základě studia odborné literatury a praktických zkušeností vybrat lezecké hry vhodné pro děti v předškolním věku.
- 2) Vytvořit zásobník her realizovatelných na umělé horolezecké stěně.
- 3) Prakticky vyzkoušet jednotlivé lezecké hry na skupině dětí navštěvující horolezecký kroužek.
- 4) Zrealizované hry podrobně reflektovat.



## 2 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Za dítě v předškolním věku se z pravidla považuje dítě od tří do šesti let. Takové dítě již završilo batolecí období, navštěvuje mateřskou školu a připravuje se na nástup do první třídy základní školy.

### 2.1 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

V období předškolního věku se dítě zdokonaluje nejen v rozumových, či smyslových oblastech, ale i v jemné a hrubé motorice, která nás bude zajímat nejvíce. Celková pohybová koordinace se zlepšuje a dítě se stává obratnější i hbitější. Díky dozrávání mozku se výrazně rozvíjí i rovnováha, rytmičnost a další obratnostní schopnosti. (Dvořáková 2015)

Dítě již perfektně ovládá chůzi i běh. Po třetím roce skáče snožmo, nejprve na místě, později i různými směry, a díky zlepšení rovnováhy dovede skákat po jedné noze. Také zvládne přeskočit nízkou překážku. Hází s míčem, nebo do něho kopá. Umí jezdit na tříkolce, či koloběžce a učí se jezdit na kole, nejprve s přidavnými kolečky, později bez nich. V tomto období se mnohé děti naučí plavat. Některé děti ovládají lyže či snowboard dříve, než nastoupí do první třídy.

Dítě střídá nohy při chůzi do schodů i ze schodů, což pozitivně ovlivňuje i rozvoj mozkových hemisfér, stejně jako lezení po žebříku, žebřinách, či na horolezecké stěně.

Podle Dvořákové (2015) dochází u dětí mezi čtvrtým a šestým rokem k tzv. první vytáhlosti, kdy trup ztrácí svou kulatost a končetiny se prodlužují. I hlava se zdá menší v poměru k tělu a postava získává proporce podobné dospělému jedinci. Kostí jsou měkké, protože ještě nejsou osifikovány a kloubní spojení nejsou dokončena, což umožňuje dětem v tomto věku vysokou flexibilitu. Rychleji se rozvíjí hrubá motorika díky intenzivnějšímu vývoji velkých svalových skupin.

V předškolním období, zvláště mezi pátým a šestým rokem, je mnoho dětí přihlášeno do prvních zájmových kroužků. Špaňhelová (2004) uvádí, že je velmi důležité, aby se dítě samo podílelo na výběru volnočasové aktivity a rodiče by ho neměli do žádného kurzu nutit.

### 3 SPORTOVNÍ LEZENÍ

Sportovní lezení patří k nejrozšířenější disciplíně lezeckého sportu, který lze provozovat jak na vnitřní, či venkovní umělé stěně, tak na skalách. Tyto k lezení určené stěny bývají dobře odjištěny. Potřebné vybavení je dostupné téměř každému, což je jedním z možných důvodů zvyšujícího se zájmu o lezení. Sportovní lezení není jen koníček, pro některé se může stát životním stylem. Vedle zájmového lezení existuje i závodní forma lezení na rychlost, obtížnost či bouldering. (Fúcelová, Valachovič, 2015)

Lezení je jednou ze základních pohybových dovedností člověka, které získáváme již v batolecím období. Bohužel v dnešní době díky technickému pokroku nemáme potřebu překonávat lezením gravitaci a pouštět se do nebezpečí, kvůli překonávání překážek. (Vomáčko, Boštíková 2008)

Fylogeneticky i ontogeneticky je lezení předstupněm chůze a je tak první formou pohybu z místa. *„Kromě svých zdravotních účinků je i vhodným prostředkem k výchově morálně volných vlastností od odvahy, překonávání strachu z nezvyklých poloh, rozvíjení houževnatosti a samostatnosti. Cvičení lezením pro svou oblíbenost nepotřebuje zvlášť silnou motivaci, půjde hlavně o dosažení správného a přesného provádění.“* (Juklíčková-Krestovská a kolektiv, 1985, str. 87)

Způsobů lezení je hned několik, od lezení ve vzporu klečmo, které je vhodné jen na měkké podložce, nebo lezení ve vzporu dřepmo, po různé přelézání, prolézání, podlézání, vylézání, slézání i plížení a plazení. (Juklíčková-Krestovská a kolektiv, 1985)

Podle Fúcelové a Valchoviče (2015) bylo dříve lezení nedílnou součástí každodenního života lidí, kteří museli do výšek lézt za obživou, či do bezpečí před zvěří. Do hor se lidé vydávali nejen na lov, ale později i za sběrem minerálů. Z lovců, či sběračů žijících v blízkosti hor se stávali horští vůdci. V 19. století se začalo rozlišovat lezení v horách a lezení na skalních blocích, dnes známé jako sportovní lezení. Od tohoto rozdělení je považováno sportovní lezení za sport.

V roce 2020 budou moci horolezci poprvé změřit své síly na olympijských hrách v Tokiu. (Baláš, 2016)

### 3.1 VLIV LEZENÍ NA DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Podle Dvořákové (2015) si dítě lezením osvojuje pohybové dovednosti, pěstuje tělesnou zdatnost, rozvíjí myšlení a v neposlední řadě se učí socializaci a poznává psychickou oblast. Extrémní nedostatek, či přemíra pohybových aktivit může ovlivnit zdravotní stav, růst nebo vývoj dítěte, neboť lidstvo je geneticky nastaveno k pravidelné tělesné zátěži. (Baláš, 2016) „*Neostatečná pohybová aktivita je spojována s řadou onemocnění jako kardiovaskulární onemocnění, obezita II. typ, infarkt a některé rakoviny.*“ (Baláš, 2016, str.206)

Díky lezení dochází u dětí k zlepšení zdatnosti a úrovně pohybových dovedností. Lezení napomáhá k vytváření pozitivního smýšlení o aktivním způsobu života, umožňuje seberealizaci a díky němu dochází k socializaci a vytváření nových vztahových vazeb mezi lezci.

Specifické pohyby sportovního lezení napomáhají předcházet vadnému držení těla a jsou schopné již vzniklé vady, jako jsou skolióza, lordóza či kyfóza kompenzovat. Při sportovním lezení se aktivují celé svalové smyčky, což je efektivnější, než například cvičení na strojích, kdy se zapojují pouze izolované svalové skupiny. Sportovní lezení tedy napomáhá správnému tělesnému vývoji dítěte, Možná i díky zapojování běžně oslabených stabilizátorů lopatek.

Baláš (2016) zjišťoval, jaký efekt má lezení na rovnováhu dětí. V krátkodobé studii na dětech ve školních podmínkách byla zaznamenána tendence lepších výsledků u dětí, které se zapojily do výuky lezení.

Terapeutické lezení, tedy lezení na umělé stěně, pod vedením fyzioterapeuta je doporučováno lidem s chronickými bolestmi zad, instabilitou kloubů, posttraumatickými stavy, roztroušenou sklerózou, mozkovým tumorem, či encefalitidou. Lezení má pozitivní dopad i na osoby s psychotronickými nebo vrozenými vadami. Sledování proběhlo u dětí a dospívajících s Downovým syndromem, Aspergerovým syndromem, chronickým astmatem, hluchých i slepých. (Baláš, 2016)

V závislosti na pravidelnosti pohybové aktivity například kroužku lezení se u dětí vytváří povědomí o organizaci denního či týdenního režimu, což má pro děti významnou roli v uvědomění si časové posloupnosti.

Negativním důsledkem u sportovního lezení může být zhoršení psychického stavu dítěte, především v případě, pokud na něj budou mít rodiče, či instruktor příliš vysoké nároky, které dítě přivedou do stresu a neurózy.

Pokud bude dítě nesprávně motivováno a nevhodně hodnoceno, či dokonce porovnáváno s lepšími dětmi, může to mít negativní dopad i na sociální vztahy nejdříve v lezecké skupině, které se později mohou prohloubit i do jiných sociálních vztahů.

## **4 TRÉNINK LEZENÍ**

### **4.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA**

Každá tréninková jednotka se skládá z pěti částí, jež na sebe metodicky navazují. Dodržení pořadí jednotlivých částí je důležité pro další vývoj dítěte nejen v lezecké, ale i jiné pohybové a sportovní oblasti. Po příchodu dětí na kurz začínáme úvodní částí, následuje rušná část, kde se děti zahřejí, a poté část průpravná, kde se rozcvičí. Pokračujeme hlavní částí a lekci zakončíme závěrečnou částí.

#### **4.1.1 ÚVODNÍ ČÁST**

V úvodu lekce je prostor pro organizační a motivační záležitosti. Po příchodu do prostor lezecké stěny se děti pozdraví s instruktorem, aby měl přehled o počtu svých lezců a mohl pohledem zkontrolovat jejich oblečení, včetně obuvi, doplňků a účesu a zjistit též jejich aktuální zdravotní a psychický stav. Instruktor dále děti seznámí s průběhem lekce a vhodně je motivuje do činnosti. V této části lze v případě potřeby připomenout pravidla bezpečnosti a chování na lezecké stěně i pod ní.

Děti v předškolním věku potřebují rituály, pevný řád a pravidla, aby se mohly cítit bezpečně a s jistotou věděly, co je na kroužku čeká a proč.

#### **4.1.2 RUŠNÁ ČÁST**

Do obecného bloku rušné části se řadí aktivity na zvýšení tepové i dechové frekvence a celkové rozhýbání těla. Pro lepší motivaci k zahřátí organismu lze zařadit hry pod stěnou. Tyto hry by neměly mít soutěžní ani štafetový charakter, ale spíše nižší intenzitu zatížení, neboť tepová frekvence by v této části v předškolním věku neměla překročit 140 tepů za minutu. (Volfová, Kolovská, 2011)

Do této části je vhodné zařadit například běh, poskoky, přeskoky přes švihadlo, či jiné pomůcky položené na zemi, dřepy s výskokem apod. Následně se děti v traverzu ve výšce do dvou metrů rozlezou na jednoduchých cestách podle svých schopností a aktuálního psychického i fyzického stavu. Rozlezením se děti adaptují, zahřejí a připraví tak své tělo na zátěž.

Do této části se hodí zařadit lezeckou hru *škatulka, hejbejte se*, která není lezecky příliš náročná a nevyžaduje specifické lezecké dovednosti, které by bylo potřeba předem natrénovat.

Vomáčko, Boštíková (2008) uvádí, že tato část lezecké lekce by neměla trvat déle než deset minut.

Podle Volfové a Kolovské (2011) by rušná část společně s úvodní měla obsahovat 10% z celkového času hodiny. Pokud trvá lezecká lekce devadesát minut, znamená to tedy, že úvodní a rušné části by se mělo věnovat do deseti minut. A pokud je lekce šedesátiminutová, tak přibližně minut šest.

#### **4.1.3 PRŮPRAVNÁ ČÁST**

*„Hlavní funkcí průpravné části je příprava svalstva na zátěž v části hlavní, podpora správného držení, protažení svalstva, které má tendenci ke zkracování a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování. Hlavně sem zařazujeme kompenzační cviky, uvolňovací, protahovací, zpevňovací a protahovací.“ (Volfová, Kolovská, 2011, str.9)*

Po vydýchání ve stoje je vhodné zahájit cviky v nízké poloze například v lehu nebo v sedu a postupně přecházet k cvikům ve vyšších polohách, tedy ve stoji. U každého cviku je potřeba vycházet ze základní polohy. Cvičení se provádí pomalým vedeným pohybem, společně s přesným popisem. Během cvičení instruktor, vždy opraví chybné provedení cvičenců a dopomůže k provedení správnému. Zároveň zohledňuje i správné dýchání, protože některé děti mohou mít sklony k zadržování dechu.

Této části by se mělo věnovat přibližně 20 % z celkového času lezecké lekce. Z devadesáti minutové lekce patří průpravné části okolo osmnácti minut a z hodinové lekce přibližně minut dvanáct. (Volfová, Kolovská, 2011)

#### 4.1.4 HLAVNÍ ČÁST

Pro hlavní část tréninkové jednotky je důležité, aby měl instruktor stanovený reálný cíl, kterého chce dosáhnout. Cílem je zpravidla rozvoj vybraných pohybových schopností, kam patří např. obratnost, vytrvalost, dále se zaměřujeme na rozvoj techniky lezení, nebo odstranění svalové dysbalance. Na rozvoj silových schopností se u dětí cíleně nezaměřujeme, děti při lezení posilují přirozeným způsobem.

Instruktor vysvětlí dané cvičení, názorně vše předvede a poté s dětmi prakticky vyzkouší. Úkon si děti zkusí i v jiných pozicích a různých obměnách. Když už děti úkon zvládají, lze zařadit hru na zdokonalení, čímž se přibližují stanovenému cíli.

Pokud by si instruktor stanovil za cíl naučit děti správnou techniku stání na stupu, nejdříve jim názornou ukázkou vysvětlí, jak se správně leze nohama, poté dá dětem prostor na nacvičení a zdokonalení techniky, a to nejen na kolmé stěně. Lezecká hra *nášlapné miny* děti přinutí soustředit se na techniku nohou a je tedy vhodnou doplňující činností.

Děti v předškolním věku se nacházejí ve zlatém období hry, potřebují vhodně motivovat a vhodně střídát aktivity, neboť příliš neudrží pozornost. (Vomáčko, Boščíková, 2008)

*„Dobrou přípravou pro lezení jsou změny poloh a jejich rychlé střídání. Abychom použili co nejvíce způsobů lezení, sestavujeme dětem co nejpestřejší dráhy, které kombinujeme s přeběhy nebo přechody po zvýšených polohách, se seskokem nebo skluzem.“* (Jukličková-Krestovskáa kolektiv, 1985, str.87)

#### 4.1.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Po zátěži v hlavní části je potřeba zklidnit organismus docvičením, které je vedeno ve dvou blocích. V aktivním bloku se snažíme snížit tělovou frekvenci například některou z lezeckých her, která obsahuje pouze pro děti jednoduché a již natrénované prvky.

V pasivní části se zařazuje strečink, díky kterému urychlíme regeneraci zatěžovaných svalů, které se aktivitou zkrátili a navrátí se tak do původního stavu. Během strečinku věnujeme zvláštní pozornost protažení svalů v předloktí a v prstech. Ohybače prstů protáhneme mírným tlakem do natažených prstů a ohybače zápěstí odkloněním trupu i ramen od opřených dlaní. Pomocí úklonů hlavy se protáhnou šíjové svaly. Prsní svaly se protáhnou zapřením paží o stěnu a rotací celého trupu s výdechem do strany. K protažení dolních končetin je vhodné v sedu spojit plochy chodidel a tlačit kolena směrem k zemi,

děti tento cvik znají pod pojmem motýlek. Dalším cvikem na protažení nohou je dotyk rukou špičky natažené nohy.

Na závěr lekce instruktor několika větami lekci zhodnotí, ukončí a rozloučí se s dětmi.

## 4.2 BEZPEČNOST

*„Řada studií, zejména z oblasti psychologie, řadí sportovní lezení mezi vysoce rizikové sporty. Jaké je ovšem skutečné riziko při lezení, záleží na tom, zda se jedná o tradiční skalní lezení, lezení na umělé stěně, sportovní lezení na skalách, nebo bouldering“* (Baláš, 2016, str. 219)

Při sportovním lezení dochází k 0,027-3,1 zranění na 1000 hodin, jejich závažnost je nízká a k fatálnímu zranění dochází jen ojediněle. Populárnější sporty jako například fotbal, házená, lední hokej, či basketbal nebo ragby mají obecně mnohem vyšší incidenci i závažnost zranění. Úrazovost prvolezce je mezi 67-74%, zato úrazovost druholezce je podstatně nižší a to konkrétně 2-24%. Na umělé stěně se děti v předškolním věku jako prvolezci nepohybují a tím je lezení pro ně bezpečnější. (Baláš, 2016)

Na bouldrové stěně hrozí nebezpečí v případě nekontrolovatelného pádu, a aby se předešlo zranění, je nutné dodržovat bezpečnostní zásady. Všechny překážky z dopadiště musí být před zahájením lezení odstraněny. Na lezeckých kurzech se žádný svěřenec nepohybuje v dopadišti lezce, čímž chrání sám sebe, aby na něj lezec nespádl a zároveň lezce, aby mohl bezpečně dopadnout na žíněnku a nezranit se o kamaráda. Každý lezec, který se pohybuje na stěně, leze pouze do takové výšky, aby zvládl sám bezpečně slézt. Pokud se přeci jen rozhodne k seskoku, nejdříve sleze do nižší úrovně, zkontroluje dopadiště, zahlásí: „Pozor, skáču!“ a následně pustí naráz všechny chyty i stupy a s mírným odražením odskočí od stěny a pokusí se doskočit nejlépe na obě nohy s povolenými koleny. Instruktor lezce jistí takzvaným chytáním, kdy stojí v bezpečnostní pozici a jeho paže směřují k těžišti lezce. Jistič lezce nechytá, ale zpomaluje a usměrňuje jeho dopad. (Winter, 2007)

Během lezení na bouldrové i vysoké stěně je nutné omezit hlučnost, neboť komunikace mezi lezci je více než důležitá. Při lezení na vysoké stěně se pohybují lezci poměrně vysoko a musejí se s jističem dobře slyšet. Pokud by jistič špatně rozuměl lezci, může to mít až fatální následky. Na bouldrové stěně si lezci hlásí, kdy kdo skáče ze stěny a



pokud si lezci nebudou věnovat dostatečnou pozornost, můžou se srazit a ublížit si. Jakmile je na stěně klid, výuka je efektivnější, například když instruktor radí některému z lezců, může ta samá rada pomoci i jinému lezci v podobné situaci a instruktor se tak nemusí opakovat a může lezce rozvíjet v jiných oblastech.

Na každé horolezecké stěně by neměla chybět lékárnička (obrázek 1), která by měla obsahovat trojcípý šátek, pružné obinadlo šíře 12 cm a délky 5 m alespoň 2 kusy, hotový obvaz se dvěma polštářky, cívku kvalitní náplasti, nůžky, resuscitační roušku, latexové chirurgické rukavice, ALU folie, desinfekci a alespoň 4 špendlíky. (Hattingh 2000)



Obrázek 1 – lékárnička (zdroj: vlastní)

### 4.3 PROSTORY K LEZENÍ

Lezení se nemusí striktně provozovat na umělých stěnách, či na skále, ale klidně ve třídě mateřské školy, v tělocvičně, nebo na hřišti. U dětí v předškolním věku se za lezení považuje i vylezení na židli, lavičku, švédskou bednu, nebo můžeme využít žebřiny, na kterých nejlépe nacvičíme lezecký pohyb aplikovatelný při sportovním lezení.

Umělá lezecká stěna slouží k tréninku, relaxačnímu lezení, nebo k nácvičku lezecké techniky. Za vysokou stěnu se považuje taková lezecká umělá stěna, kde je potřeba, aby byl lezec jištěný. V takovém případě ho může jistit jistič, nebo manuální zařízení zvané naviják. K lezení na takovéto stěně je zapotřebí dalšího bezpečnostního materiálu, který lezce v případě nevydařeného lezeckého manévru zachrání před pádem.

Boulderová stěna s dopadištěm ve formě velké duchny či bouldermatky má na výšku maximálně 4 metry. Na takové stěně nepotřebuje lezec jističe. Je zde dostatečné množství stupů i chytů pro traverzování a bezpečné lezení malých dětí nízko nad dopadištěm. Tato stěna je ideální pro průpravná cvičení i herní aktivity.

#### **4.4 LEZECKÉ VYBAVENÍ A POMŮCKY**

Veškeré pomůcky využívané během lezení musí být bezpečné, tedy nepoškozené a musí splňovat všechny požadavky. Všichni účastníci musí být vždy předem seznámeni s jejím používáním. Nesprávné používání může zapříčinit vážné zranění nebo dokonce smrt některého z lezců.

##### **4.4.1 LEZECKÉ BOTY**

Pro lepší pohyb na lezecké stěně jsou určeny speciální lezecké boty zvané lezečky (obrázek 2), které mají podrážku z gumové směsi, která díky dobrým třecím vlastnostem neklouže. Tyto speciální boty lze rozdělit podle několika parametrů.

Podle způsobu zapínání existují lezečky na šněrování, které se zavazují pomocí tkaniček, což lezci umožní pohodlné nazouvání a stažení podle potřeby. Děti v předškolním věku často zavazovat tkaničky samy ještě neumí, a proto se šněrovací lezečky v dětské velikosti nevyrábí.

Dalším způsobem je suchý zip, díky kterému se může lezec rychle obouvat a zouvat, což je výhodné při lezení na umělé stěně a zvláště děti obuv snadno nazují i samy zapnou. Pro lezení ve spárách jsou lezečky na suchý zip nedoporučované, neboť by se mohl zip rozlepit.

Posledním typem jsou tzv. baletky, které nejsou ani na tkaničky, ani na suchý zip. Jednoduše a rychle se nazouvají, ale po dlouhodobém používání se mohou vytáhnout a noha tak nebude zpevněna. V dětské verzi nejsou obvyklé.

Na trhu můžeme sehnat lezečky s rovnou podrážkou, které jsou vhodnější pro začátečníky a pro malé děti, kterým noha stále roste, a je nežádoucí deformovat vývoj nevhodnou lezečkou. Pokud děti s lezením začínají, je dobré lézt nejdříve v teniskách, nebo bačkorách, či cvičkách. Děti jsou na svou obuv zvyklé a lezení pro ně tak bude méně stresující. S rozvojem lezeckých dovedností lze přistoupit k prvním lezečkám. Zkušenější

lezci dávají přednost lezečkám se zahnutou podrážkou, které perfektně obepnou nohu a lezec se tak v této obuvi cítí jistě i na malých stupech. Lezečky může pořídit ve variantě s užší podrážkou, pro úzkou převážně dívčí nohu a se širší pro robustnější a zvláště pánskou nohu. I tvrdost lezečky hraje důležitou roli a pro děti je nejvhodnější střední tvrdost. (Hattingh, 2000)



Obrázek 2 – dětské lezečky na suchý zip (zdroj: vlastní)

#### 4.4.2 LEZECKÝ ÚVAZEK

V dřívějších dobách se lidé navazovali do lana přes hrudník, později začali využívat odsedávání do požárních hadic a dnes se používají komfortní úvazky ze speciálních pevnostních popruhů. Největší důraz je stále kladen na bezpečnost, a proto jsou úvazky testované na strojích, které simulují opakované zachycení pádu.

Pro lezení na stěně se nejčastěji využívají sedací úvazky tzv. sedáky a pro děti vhodnější celotělové sedáky (obrázek 3). Děti do deseti let a 120 cm by měly lézt výhradně v celotělových úvazcích. „Tento typ spojuje hrud', ramena, záda a kyčle do jednoho navazovacího bodu, čímž je zajištěna stabilita trupu při spouštění nebo visu.“ (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 27)

Obrázek 3 – dětský sedací úvazek (zdroj: vlastní)



### 4.4.3 LANO

Pomocí lana jistí jistič lezce při pohybu na umělé stěně, aby případný lezcův pád měl co nejmenší následky. Dříve se používala konopná lana, ale dnes se využívají lana ze syntetických materiálů, které jsou bezpečnější, neboť vydrží více pádů a zvyšuje se i odolnost vůči vodě či oděru.

Lano má svou hlavní pevnostní část, čili jádro, které zachycuje pád a oplet, který těsně obaluje jádro lana a tím ho chrání před prodřením. Lana dělíme primárně na statická a dynamická.

Statická lana jsou určena pro statické zatěžování a mají průměr od devíti do dvanácti milimetrů. Využívají je speleologové, jachtaři, záchranáři i pracovníci ve výškách a jsou vhodná i pro stavbu lanových překážek.

Lana dynamická mají průměr od osmi do dvanácti milimetrů a v případě lezcova pádu zapruží, čímž rozptýlí rázovou energii. (Vomáčko, Boštíková, 2008)

### 4.4.4 JISTÍCÍ POMŮCKY

Děti v předškolním věku nejsou rozumově natolik vyspělé, aby zvládly jistit, proto se děti s jistíci pomůckami různých druhů do šesti let pouze seznamují, učí se zakládat lano do jistíci pomůcky a testují jejich funkci na zemi nebo v malé výšce.

Mnohá jistítka slouží zároveň jako slaňovací pomůcky. Děti s dopomocí instruktora zvládnou v předškolním věku založit lano do jistítka, a slanit se ze stoje do sedu. Nejběžnějším jistítkem je tzv. kýbl, neboť manipulace s ním je jednoduchá a funkčnost vysoká. Mezi další jistíci pomůcky patří například slaňovací osma, a mezi poloautomatická například gri-gri

(obrázek 4).



Obrázek 4 – zleva: Jistítka ROCK EMPIRE Gym, kýblík SIMOND Tubik 2, Edelrid Mega Jul (zdroj: vlastní)

## PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 ČINNOSTI VEDOUcí K PRŮPRAVĚ SPORTOVNíHO LEZENí NA UMĚLÉ STĚŇĚ

Děti předškolního věku je potřeba vhodně motivovat k jakékoliv sportovní i nesportovní činnosti. Aby děti během lezecké výuky nelezly pouze značené cesty, lze je motivovat pomocí lezeckých her, které mohou rozvíjet nejen lezeckou techniku, ale i soustředění, koordinaci pohybů a spolupráci ve dvojici, či ve skupině.

#### 5.1 LEZECKÉ HRY

Lezecké hry se často odvíjejí od her, které děti běžně hrají například v mateřské škole, jen jsou upraveny tak, aby měly význam pro nácvik lezecké techniky či orientaci na lezecké stěně a manipulaci s lezeckým náčiním.

Hry by měly u dětí rozvíjet smysl pro rovnováhu, orientaci v prostoru a uvědomění si vlastního těla. Je důležité, aby zvolené hry nebyly příliš náročné, abychom u dětí podpořily pozitivní vztah k pohybu a zároveň by neměly být příliš jednoduché, aby pro ně hry byly zábavné a dostatečně aktivní.

Před začátkem každé hry je potřeba přesně definovat pravidla a ověřit si, zda všechny děti pravidlům porozuměly, vymežit prostor a připravit pomůcky. Mnohdy je potřeba si hru nejdříve vyzkoušet a některé hry se dokonce lépe vysvětlují, když už jsou rozdělené role ve hře.

##### 5.1.1 KUBA ŘEKL

**Doba trvání:** 5-7 minut

**Doporučený věk:** od 4 let

**Pomůcky:** žádné

**Rozvíjí:** pozornost, rychlost, rovnováhu, hledání alternativ řešení, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Instruktor zadává úkoly, děti však poslouchají rozkazy pouze od „Kuby“. Když instruktor začne slovy: „Kuba řekl...“ dítě zadaný úkol splní, jakmile splní všichni, následuje další úkol. Když na začátku rozkazu nezazní: „Kuba řekl...“ je to chyták a dítě zadaný úkol plnit nemá.

Př.: „Kuba řekl, vylez co nejvýše!“ – Děti lezou co nejvýše.

„Kuba řekl, vylez k červenému chytu!“ – Děti vylezou na stěnu a drží se červeného chytu.

„Lehni si na zem!“ Je chyták – Děti zůstanou na stěně a stále se drží za červený chyt.

Dítě, které se splete, udělá tři dřepy a pokračuje ve hře dál s ostatními dětmi.

**Možné obměny úkolů na stěně:** dotkni se chytu modrého, zeleného, žlutého, růžového, ... dotkni se struktury, najdi „no hand“ (obrázek 5), zamávej jednou rukou, zvedni jednu nohu, drž se jednoho chytu oběma rukama, stůj na jednom stupu oběma nohama, drž se jednou rukou a stůj na jedné noze, drž se každou rukou jen za tři prsty,...

**Možné obměny úkolů pod stěnou:** sedni si na zem, lehni si na záda na zem, stůj na zemi na jedné noze, chod' po zemi jako pejsek, válej sudy,...

**Reflexe:** V případě, že děti jsou schopné pochopit pravidla hry, není pro ně těžké zúčastnit se této hry na lezecké umělé stěně. Z praxe mám potvrzeno, že mnohé děti znají princip hry z mateřské školy.

Důležité je, aby instruktor správně formuloval celou větu a zvolil vhodnou obtížnost úkolu pro konkrétní skupinu dětí a jejich aktuální fyzickou kondici. Do hry je možné zařadit jen ty prvky, které všechny děti bezpečně ovládají z předešlých lekcí. Abychom předešli úrazu, je dobré kombinovat úkoly na stěně s úkoly pod stěnou a střídavě zatěžovat různé části těla. Pokud má dítě za úkol na stěně zvednout jednu nohu, není vhodné po něm v dalším úkolu chtít stát na zemi na jedné noze. Chyták je lepší zařadit po nenáročném prvku, abychom se vyvarovali nebezpečí, že děti budou v nepříjemné, či nelehké situaci dvakrát tak dlouhou dobu.

Děti ve čtyřech letech již ovládají barvy a tak můžeme zařazovat úkoly typu: „Dotkni se rukou modrého chytu.“ (barvy střídáme podle nabídky na stěně). Starším dětem v předškolním věku, které již ovládají pojmy „levá a pravá“ můžeme zadávat úkoly ve formě: „Drž se červeného chytu levou rukou.“ Záměrem je správné provedení cviku, a nikoliv, stres dětí kvůli tomu, které ruka je levá či pravá.

Díky této hře můžeme plynule navázat na další aktivity. Jednou z možností je ta, že po prvku na stěně si stoupne instruktor na zem a řekne: „Kuba řekl, zařadte se do zástupu.“ Děti tak vytvoří zástup a jsou připraveni k další činnosti.



Obrázek 5 – „no hand“ pozice bez držení rukou (zdroj:vlastní)

### **5.1.2 VLEZ DO TUNELU**

***Doba trvání:*** 5-7 minut na skupinu

***Doporučený věk:*** od 5 let

***Pomůcky:*** obruč

***Rozvíjí:*** koordinaci pohybů, orientaci na stěně, předvídavost lezeckého terénu, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti lezou traverz (vodorovně) a instruktor drží v trase obruč kolmo na stěnu. Děti obručí prolézají (obrázek 6). Obruč drží vždy instruktor, aby mohl v případě kolize zareagovat a nezranit tím dítě.

**Možné obměny:** velikost obruče, obruč lze držet svisle a děti prolézají zleva doprava a naopak, či ji můžeme držet vodorovně a děti prolézají ze spodu nahoru, nebo obráceně.

**Reflexe:** Tato činnost není určena pro naprosté nováčky, neboť je potřeba, aby děti byly schopné samostatně traverzovat na stěně. Je vhodné si před realizací této aktivity ověřit, že všechny děti cestu přetraverzují. V této době si může instruktor všimnout, která pasáž je pro děti nejnějnější a kam by bylo nejlepší umístit obruč. Pro děti to má ještě tu výhodu, že si mohou analyzovat terén a osahat si strukturu chytů.

Pro zachování bezpečnosti je zapotřebí, aby si děti udržovaly rozestupy. Obruč drží vždy instruktor a nikdy ji nepřiděluje napevno, aby mohl v případě neúspěšného pokusu o přečlenění s obručí manipulovat a usnadnit tak dítěti sestup ze stěny a předešel zranění. Děti traverzují nízko nad zemí, aby měly větší jistotu a nebály se.



Obrázek 6 –  
vlez do tunelu  
(zdroj: vlastní)



### 5.1.3 NA OVCE A NA VLKA

**Doba trvání:** 5 minut jedno kolo

**Doporučený věk:** od 4 let

**Pomůcky:** žádné

**Rozvíjí:** rychlost, koordinaci pohybů, rovnováhu, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Ze skupiny dětí se zvolí jedno dítě do role mámy ovce a jedno dítě bude představovat vlka. Ostatní děti jsou ovečky. Všechny ovečky lezou na jedné stěně bouldery a na protější stěně leze ovce. Ani máma ovce, ani ovečky se nesmí dotýkat země. Vlk se pohybuje volně po prostoru a jeho úkolem je pochyťat ovečky. Hra začíná tím, že máma ovce zavolá: „Ovečky, pojďte domů!“ a ovečky se snaží dostat na stěnu k ovci tak, aby je vlk nechytil. Chycené ovečky se promění na vlka a v dalším kole chytají společně s vlkem. Pokud se vlk dotkne ovečky, když je v domečku, je chráněná a nestává se vlkem, nicméně pokud se jí vlk dotkne v momentu, kdy ovečka ještě stojí jednou nohou na zemi, je chycená. Vyhrává ovečka, která vydrží ve hře nejdéle.

**Reflexe:** Hra patří k obtížnějším především díky dělbě rolí. Děti i ve hře často napodobují své kamarády, ale v této hře je zapotřebí, aby každé dítě přesně vědělo, jak má svou roli hrát, kdo koho chytá a kdo před kým utíká a kam. Nejlépe se pravidla hry vysvětlují již s rozdělenými rolmi. Děti si tak lépe představí, kdo je ten vlk, před kterým utíkají a za jakým kamarádem – mámou ovci utíkají.

Do role mámy ovce a vlka je vhodné zvolit děti, které jsou buď starší anebo chápavější, aby se nepřidaly ke skupině dětí v rolích ovci.

Důležité je přesné vymezení prostoru pro hru, aby ovečky věděly, kde se mohou pohybovat a jasně definovat oblast domečku. V opačném případě by se mohlo stát, že by děti nekontrolovatelně lezly po stěně, aby se vlkovi vyhnuly, čímž hrozí větší nebezpečí úrazu.

Nejlepší pozice instruktora v době hry je v blízkosti stěny, kde je máma ovce a kam poběží všechny ovečky, aby mohl kontrolovat a dopomáhat dětem s vylézáním a následným slézáním z horolezecké stěny. V případě rozporu dětí, jestli byla ovečka chycena, když už byla na stěně, nebo měla nohu na zemi, může instruktor rychleji zasáhnout jako rozhodčí, nebo rychleji napomoci dětem spor urovnat.

#### 5.1.4 NÁŠLAPNÉ MINY

**Doba trvání:** 5-10 min

**Doporučený věk:** od 3 let

**Pomůcky:** malé hračky (postavičky z kinder vajíček), kostičky lego

**Rozvíjí:** koordinaci pohybů - především nohou, plánování dalšího kroku dopředu, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti lezou v traverzu daným směrem. Na chytech a stupech jsou rozmístěné hračky a děti během přelezu nesmí postavičku shodit. Pokud postavičku shodí, slezou ze stěny dolů, postavičku vrátí zpět na místo, odkud postavička spadla a pokračují dále.

**Možné obměny:** umístění hračky pouze do oblasti rukou, anebo jen do oblasti nohou, děti smí, nebo nesmí využít chyt obsazený hračkou, množství hraček

**Reflexe:** Hru je vhodné zařadit do výuky v době, kdy děti již samostatně lezou na lezecké stěně a je žádoucí, aby se zkvalitnila koordinace pohybů, zpřesnilo došlapování na stupy a zvýšila se koncentrace na samotný lezecký pohyb, neboť děti v tomto věku mají velký sklon lézt zbrkle, instinktivně a tou nejnanechlejší cestou, tedy po velkých chytech, které se jim dobře drží.

Tuto hru je lepší hrát v menším počtu dětí, nebo na skupiny, aby se netvořily fronty kvůli padajícím postavičkám. Pokud máme dětí více a nechceme hru zdržovat, může popadané postavičky sbírat instruktor a dávat je zpět na své místo. Tím pádem nebudou muset děti slézat a znovu vylézat na stěnu a hra bude plynulejší.

Varianta hry, kdy dítě může využít chyt obsazený hračkou je nejnanechlejší a zvládnou ji i téměř úplní začátečníci. Již tříleté děti se zapojují do této aktivity i přes to, že často nepřelezou traverz v kuse, nebo vynechávají těžké úseky. Děti v tomto věku lze snadno motivovat tím, kolik a jaké postavičky potkají.

Pokud dětem postavičky již nepadají, těžší varianta je ta, kdy děti nemohou využívat k přelezu chyt, který je obsazený hračkou.

Pro starší děti ve věku kolem pěti let lze připravit verzi, kdy mohou využívat pouze takové chyty, na kterých postavička je. V tomto případě je ale potřeba velkého množství postaviček, aby byla trasa pro děti přelezitelná a nevyskytla se místa, která děti přelézt nezvládnou. Postavičky tedy volíme malé a chyty naopak velké, aby se měly děti kde držet a kde stát.

Pokud se budeme chtít cíleně zaměřit hlavně na koordinaci nohou, zvýšíme množství postaviček na stupech, ale stále necháme postavičky v oblasti rukou na velkých chytech. Kontraproduktivní by totiž bylo, kdyby se děti mohly držet velkých madel, neboť by více zapojovaly sílu v rukou a méně by rozvíjely obratnost v nohou, což není žádoucí.

#### **5.1.5 ŠKATULATA, HEJBEJTE SE**

**Doba trvání:** 3-5 minut

**Doporučený věk:** od 3 let

**Pomůcky:** žádné

**Rozvíjí:** rychlost, obratnost, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti vylezou na stěnu a v tu chvíli instruktor řekne: „*Škatulata, hejbejte se z místa na místo, ted!*“ Na „*ted*“ děti slezou, nebo bezpečně seskočí a začnou si hledat jiné místo na stěně. Jakmile si všichni lezci najdou novou pozici, začne instruktor nanovo.

**Možné obměny:** Děti mají lanem, křídou, nebo spárou ve stěně zadáno, jak nejméně vysoko musejí vylézt.

**Reflexe:** Z praktického ověření hry lze vyvodit, že pokud bude instruktor trpělivý, je tato hra vhodná i pro děti od tří let. Pokud jsou tříleté děti navíc ve skupině se staršími dětmi, nápodobou jsou schopny pochopit pravidla hry rychleji.

Pro zpestření a obměnu této hry ve skupině s dětmi ve věku mezi čtyřmi a pěti lety můžeme v určité výšce nakreslit křídou čáru, či nainstalovat lano a děti musí vždy vylézt až nad vyznačenou výšku.

Pro lezce starších šest let jde spíše o nezajímavou hru. Nicméně i přes to, že je tato hra příliš nebaví, není špatné ji do výukové hodiny zařadit. Děti si zažijí pravidla, která lze využít v jiných aktivitách. Pokud se děti ve skupině od šesti let budou učit nějakou novou dovednost a každý ji bude trénovat na jednom místě na stěně, tak po větě: „*Škatulata, hejbejte se z místa na místo ted!*“, lezci opustí své dosavadní místo a přelezou jinam, kde si mohou svou nově získanou dovednost lépe osvojit.

### 5.1.6 POŠŤÁK

**Doba trvání:** 3 - 5 minut

**Doporučený věk:** od 4 let

**Pomůcky:** malé hračky, míčky, lezecké náčiní, netradiční pomůcky

**Rozvíjí:** koordinaci pohybů, lezení a držení se za nedominantní ruku, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti lezou v traverzu. Na startu si vezmou do ruky hračku, míček, či lezecké náčiní a snaží se s ním přelézt zadaný traverz. Když, hračka spadne na zem, musí lezec slézt ze stěny, hračku si vzít a začít znovu. Děti mohou mít hračku pouze v ruce, nebo si ji mohou položit na chyt, udělat další krok a poté hračku přemístit blíže k cíli trasy, kde hračku opět odevzdají.

**Možné obměny:** Děti nesmí položit hračku na chyt, nebo nesmějí střídat ruce, omezení lezecké trasy shora, nebo od spodu lanem, či křídou.

**Reflexe:** Každý lezec si vylosoval jednu hračku neboli zásilku, vzal ji do ruky a s hračkou nastoupil na stěnu a pokusil se přelézt stěnu zprava do leva. Většina lezců držela zásilku ve své dominantní ruce, což lze usoudit z pozorování zapojení dominantní končetiny při jiných aktivitách. Znamená to tedy, že tito lezci rozvíjeli jak silovou, tak koordinační schopnost nedominantní ruky.

Tato verze hry patří k těm snadným, protože si děti mohou samy zvolit, ve které ruce budou hračku držet, mohou ji pokládat na chyt a jejich lezecká trasa nemá žádné omezení.

V obtížnější verzi, kterou by bylo vhodné zařadit do aktivit pro děti od pěti let, je omezení jen na jednu ruku v prvním kole a na opačnou ruku v druhém kole. V druhé polovině školního roku by bylo možné takovým dětem vymezit přesný prostor, ve kterém se mohou se zásilkou pohybovat. Trasa může být omezena buď shora, ze spodu, nebo z obou stran. Pokud dětem omezíme pohyb na stěně z obou stran, je tato hra vhodná pro děti kolem šestého věku. Zde totiž můžeme dětem prostor velmi zmenšit anebo dokonce směř z vodorovného, kdy děti lezou ze strany do strany, na svislý, kdy děti lezou po stěně nahoru, nebo dolů, nebo na směr úhlopříčný.

V obtížnějších verzích hry je vždy zapotřebí více dbát na bezpečnost, stanovit větší rozestupy, aby se nestalo, že ve svislém úseku polezou dvě děti nad sebou, což je z bezpečnostního hlediska nepřijatelné.

### 5.1.7 VĚZEŇSKÉ LEZENí

**Doba trvání:** 5-15 min

**Doporučený věk:** od 5 let

**Pomůcky:** expresky

**Rozvíjí:** přesnost pohybu na lezecké stěně, lezení na tření, koordinaci pohybů dolních končetin, stoj na špičce, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti lezou cestu nebo traverz, kde mají boty či lezečky spojené expresemi (obrázek 7). Lezečky se spojí v zadní části za oka na nazouvání a jiné boty za tkaničky nebo tam, kde to je možné. Lepší je začít se třemi expreskami a postupně ubírat.

**Možné obměny:** Využít menší počet expresek, či jednu karabinu na závěr.

**Reflexe:** Lezení se spojenými nohami u dětí podněcuje soustředěnost a zlepšuje koordinaci dolních končetin, došlapování na špičky a tření o stěnu. Toto cvičení je naučí používat i malé stupy. Důležité je, aby bylo stupů v lezecké cestě dostatek, jinak by hrozilo, že děti budou více zapojovat sílu v ruce a koordinace nohou se nebude rozvíjet.

Věžeňské lezení lze praktikovat jak na bouldrové, tak na vysoké stěně. Na vysoké stěně musí být děti vždy jištěni pomocí top rope, aby se předešlo zranění. Lezená cesta by měla být kolmá a bohatě ochytovaná. Na bouldrové stěně mohou děti lézt horizontálně i vertikálně a pro zpestření mohou zároveň plnit další úkoly.



Obrázek 7 – věžeňské lezení (zdroj:vlastní)

### 5.1.8 NA SLEPCE

**Doba trvání:** 5-7 minut

**Doporučený věk:** od 5 let

**Pomůcky:** neprůsvitný šátek, nebo šála

**Rozvíjí:** spolupráci ve dvojici, koordinaci a přesnost pohybů, lezení podle instrukcí, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti pracují ve dvojici, kdy jeden má zavázané oči šátkem, stojí u stěny a druhý lezec ho slovně naviguje k zadanému chytu, či jinému cíli, například na konec stěny v případě traverzování (obrázek 8).

**Možné obměny:** Navigátor leze se slepcem, navigátor lezce naviguje dotykem.

**Reflexe:** Tuto hru je dobré zařadit jako doplňkovou a dobrovolnou, neboť pro některé děti může být nepříjemným pocitem mít zavázané oči a tak je lepší, aby se samy rozhodly, zda se hry zúčastní, či nikoliv. Volnější variantou, je možnost, že si děti oči jen zavřou a v nejisté situaci je mohou otevřít.

Hra není vhodná pro naprosté začátečníky, ale pro lezce, kteří na stěně již mají několik lekcí odlezeno a mají ve svých krocích jistotu.

V případě, kdy jistič lezce naviguje pouze slovně, je nutné, aby oba věděli kde je levá nebo pravá strana, popřípadě, aby měli dohodnuté jiné znamení pro pohyb do strany. Pokud jistič naviguje i dotekem, starosti s pravolevou orientací odpadají.

Obrázek 8 -

Slepec (zdroj: vlastní)



### 5.1.9 LEZECKÉ PEXESO

**Doba trvání:** 5-7 minut

**Doporučený věk:** od 4 let

**Pomůcky:** pexeso (počet dvojic stejný jako počet lezců)

**Rozvíjí:** koordinaci pohybů, držení se za nedominantní ruku, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Instruktor ukryje na stěně stejný počet kartiček, jako je počet lezců, a to pokaždé jiný obrázek. Zbylé kartičky si děti vylosují, a po zahájení hry se vydají hledat párovou dvojici, která je ukryta na stěně. Děti si nesmí navzájem radit. Jakmile někdo najde dvojici obrázků, vyhrává. Pokud kartička, kterou lezec nalezne, není stejná jako ta, kterou si vytáhl od instruktora, musí ji zanechat na stejném místě, kde ji našel a hledá dál.

**Možné obměny:** Dvojnásobný, či několikrát násobný počet kartiček, děti si mohou radit, výška ukrytých kartiček

**Reflexe:** Lezecké pexeso má jednoduchá pravidla, která pochopí i čtyřleté děti. Pokud se jim přizpůsobí výška schovaných kartiček na stěně, jedná se o vhodnou hru pro tuto věkovou kategorii. Čím jsou děti starší, tím výše a do méně přístupných míst je potřeba kartičky ukrýt.

Nevýhoda této hry je v čase, který potřebuje instruktor na přípravu, aby mohl kartičky schovat a nejlépe tak, aby děti netušily, kde je hledat. Jednou z možností je ta, kdy instruktor kartičky na stěnu rozmístí před zahájením výuky. Druhou možností je zadat dětem úkol a on je mezi tím ukryje. Také se osvědčila metoda, kdy si lezci z po sobě navazujících kurzů schovávají kartičky navzájem.

Další nevýhodou je nižší bezpečnost, neboť děti z radosti z nalezené dvojice ze stěny seskakují a jsou méně pozorné k ostatním lezcům pohybujícím se pod nimi. Doporučením je tedy před zahájením hry připomenout pravidla bezpečnosti seskakování ze stěny.

**5.1.10 NA VRABCE A NA HLÍDAČE**

**Doba trvání:** 1-2 minuty na jedno kolo

**Doporučený věk:** od 4 let

**Pomůcky:** žádné

**Rozvíjí:** koordinace pohybů, lezení na rychlost, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Jedno z dětí je hlídačem, sedí v rohu místnosti se zavřenýma nebo zakrytýma očima a předstírá spánek. Ostatní děti znázorňují vrabce, chodí kolem hlídače a recitují:

*„Hlídač usnul na lavici, všichni vrabci na silnici.*

*Až se zrní nazobáme, na hlídače zavoláme: Hlídači vstávej!“*

Jakmile zavolají: *“Hlídači, vstávej!“* Hlídač vybíhá a snaží se někoho chytit. Děti (vrabci) se snaží co nejdříve vylézt na stěnu, kde je hlídač chytit nemůže. Chycené dítě se stává hlídačem. V případě, že hlídač nikoho nechytí, musí být v dalším kole znovu hlídačem.

**Možné obměny:** Děti (vrabci) musejí vylézt nad vyznačené území. Pokud tam nestihnou vylézt, hlídač je může chytit i na stěně.

**Reflexe:** Pravidla hry nejsou náročná na pochopení, říkanka je chytlavá a lezecky se tato hra řadí k méně náročným, proto ji zvládnou hrát děti od 4 let. Ze zkušenosti lze říci, že každé dítě chce být hlídač, a proto není potřeba přehnané vnější motivace ke hře.

Dětem starších šesti let je možno vyznačit hranici, nad kterou musejí vylézt, a tím se hra stává zajímavější. Z realizace byly pozorovatelné rozdíly, kdy čtyřleté děti se snažily být co nejdříve v bezpečné oblasti na stěně a vyčkávaly, kdo bude chycený. V případě starších dětí se často stávalo, že vrabci schválně vyčkávali těsně pod bezpečnou zónou, lákali k sobě hlídače, a když už byl skoro u nich, vylezli nad čáru a poté opět slézali a znovu vylézali.



### 5.1.11 CHYTNÍ MÍČ

**Doba trvání:** 5-10 minut

**Doporučený věk dětí:** od 5 let

**Pomůcky:** míč

**Rozvíjí:** koordinaci pohybů, lezení a držení se za nedominantní ruku, hledání stabilní pozice (no handu), silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti lezou zadaný traverz. Instruktor má v ruce míč, zvolí si některého z lezců a míč mu opatrně a pokud možno přesně hodí. (zvolí takové dítě, které se nachází ve stabilní pozici) Lezec se musí připravit, chytit od instruktora míč (obrázek 9) a hodit mu ho zpět, pak instruktor zvolí další dítě. Když míč dítě nechytí, musí pro něj slézt a opět s ním vylézt a pak ho hodit.

**Možné obměny:** Děti si říkají jména a hází si míč mezi sebou.

**Reflexe:** Chytání míče není pro mnoho dnešních dětí jednoduchá věc, proto je důležité, aby instruktor házel míč pomalu a přesně a až tehdy, kdy je dítě připraveno se pokusit alespoň jednou rukou chytit míč.

Ideální míč je měkký míč, molitanový, nebo plyšový, aby neklouzal a dal se zmáčknout. Pro děti v předškolním věku je ideální míč o průměru 15 – 20 cm. Takový míč se dětem chytá nejlépe, protože na ně není ani příliš malý, tudíž mají možnost ho zachytit, a ani příliš velký, takže si mohou děti chycený míč přidržet tělem o stěnu a přesto jsou ve stabilní pozici. Pokud se děti nenacházejí v pozici „no hand“ a mají tedy obě ruce volné na hod oběma rukama, drží se děti jednou rukou za chyt a druhou rukou házejí, i z tohoto důvodu není vhodný příliš velký míč.

Pokud si budou chtít děti házet míč samy navzájem, je dobré, aby lezci lezli na protilehlých stěnách, aby měli šanci míč hodit tak, aby se podařil chytači chytit.

Hra nepotřebuje kromě bouldermatky a dostatečných rozestupů mezi lezci žádné speciální bezpečnostní opatření.



Obrázek 9 – chytání míče

#### 5.1.12 STRÁŽCE

**Doba trvání:** 5 – 10 min

**Doporučený věk:** od 4 let

**Pomůcky:** obruč, křída, hračka, lezecké náčiní (karabina,...)

**Rozvíjí:** obratnost, kreativitu, komunikaci v týmu, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Instruktor na chyty pověsí obruč, hračku, lezecké vybavení, nebo na stěnu nakreslí křídou kruh. Lezci mají za úkol v co nejkratším čase oblézt obruč, či jiný objekt kolem do kola, aniž by se ho dotkli. Pokud hračka spadne, musí ji lezec nainstalovat zpět a začít znovu. Tuto hru lze hrát i v soutěžní verzi na čas. Vedoucí může hru zadat jednotlivcům, nebo lze hrát soutěžně na týmy.

**Možné obměny:** Velikost hračky či obruče, výška instalace

**Reflexe:** Pro motivaci do hry jsou lezci strážci, kteří mají za úkol sčezit svůj poklad. Pokud si donesou například svého plyšového medvídku, či jinou hračku, je o motivaci postaráno.

Na místo pokladu lze použít cokoliv, kromě některého z dětí, neboť strážce oblézá poklad kolem dokola a ocitá se i nad pokladem. Kdyby se mu v této chvíli smekla noha, strážce během pádu strhne ze stěny i svého kamaráda, což je z bezpečnostního hlediska nežádoucí. Je potřeba dbát i na vhodnou instalaci, aby si lezec v případě pádu ještě nepřítížil špatnou instalací předmětu. Pokud je plyšová hračka na chytu jen položena a spadne na lezce, nic se neděje, což by nemělo stejný následek v případě ocelové karabiny.

Jestliže by lezlo více strážců na jedné stěně najednou, musí být dodrženo rozmezí mezi lezci, aby si nepřekáželi.

### 5.1.13 SBĚRAČI KARABIN

**Doba trvání:** 10 minut

**Doporučený věk:** od 5 let

**Pomůcky:** karabiny, expresky, smyce (obrázek 10)

**Rozvíjí:** lezeckou techniku, obratnost, odpočinkové pozice, schopnost manipulace s lezeckým materiálem - cvakání karabin, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Na stěnu instruktor zavěsí dva řetězy z na sebe nacvakáných karabin tak, aby byly oba řetězy na stejné stěně a podobně vysoko. Lezci utvoří dva zástupy a štafetově po odstartování běhají jednotlivě ke stěně s karabinami, po jedné karabině smí odcvaknout, slézt ze stěny, přiběhnout ke svému družstvu, cvaknout na svou týmovou smyci a po cvaknutí na smyci vybíhá další lezec. Rychlejší tým vítězí.

**Možné obměny:** Nesoupeří týmy, ale jednotlivci, výška zavěšení karabin, zamčené karabiny se zámkem.

**Reflexe:** Nácvik manipulace s lezeckým materiálem je důležitá především pro rozvoj nejen hrubé, ale i jemné motoriky. Navíc je důležité, aby lezec bezpečně ovládal cvakání karabin či expresek dříve, než bude lézt jako prvolezec, kde si bude cvakat postupové jištění sám. Čím obratněji si povede, tím bezpečnější pro něj lezení bude.

Týmy by se neměly nacházet v blízkosti stěny, z bezpečnostního důvodu, neboť se může stát, že lezec upustí karabinu, nebo sám spadne ze stěny. Navíc v soutěžní verzi lezci upřednostňují seskok před bezpečnějším slezáním, a tak potřebují mít prázdnou dopadovou plochu.

Pozice instruktora je u lezecké stěny, aby mohl dopomoci lezci v situaci, kdy by si nedokázal poradit, a hrozilo by nebezpečí úrazu. Také se zároveň ujímá funkce rozhodčího hry.

Soutěžní týmy by měly být početně, výškově, věkově i obratnostně podobné, aby měly oba týmy stejnou šanci na vítězství. Menší děti, nebo lezci, kteří se bojí do velkých výšek, jsou na předních pozicích v zástupu, vybíhají mezi prvními a odevakávají tak tu nejnižší karabinu. Poslední v zástupu by měl být ten nejschopnější lezec, i když v případě karabin se nejedná o tak velký rozdíl jako u expresek, které jsou delší.



Obrázek 10 – řetěz z expresek (vlevo), expresky na smyčci (vpravo nahoře),

řetěz z karabin (vpravo dole)

(zdroj: vlastní)

#### **5.1.14 PAMATOVÁK**

**Doba trvání:** 7-10 minut

**Doporučený věk:** od 4 let

**Pomůcky:** míč

**Rozvíjí:** střídání aktivit, pozornost během lezení, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Děti pod stěnou začínají hrát míčovou hru „pamatovák“ (druh vybíjené). Vybité dítě si pamatuje, kdo ho vybil a leze na stěně do té doby, dokud není vybitý ten, kdo ho vybil. Pak se vrací znovu do hry. Vyhrává dítě, které zůstane poslední ve hře.

**Možné obměny:** Vybité děti lezou na stěně podle zadání instruktora, traverz, po barvách

**Reflexe:** Míčová hra „pamatovák“ patří k oblíbeným dětským hrám a v této lezecké modifikaci je tomu stejně.

Velkou nevýhodou je bezpečnost při hře, kdy děti pod stěnou jsou zaujaté do vybíjení a děti na stěně mezi tím lezou. Hluk během hry na bezpečnosti nepřidává. Vhodnou variantou by byl prostor tělocvičny s lezeckou stěnou, kde by odděleně probíhala hra s míčem a za určitou hranicí by mohli lezci bezpečně lézt a nemuseli dbát zvýšeného ohledu na hrající si děti na dopadišti. I přes to, že takové prostory nebyly během realizace k dispozici, lezci věděli, kde mají lézt, a hrající děti se snažily držet na opačné straně bouldrové stěny.

Děti si často ani nevšimnou, kdo je vybil, nebo to během lezení zapomenou, proto jim musí po vybití instruktor objasnit, kdo je vybil a pomáhat s korigováním hry u dětí, které buď nedávají dostatečný pozor při lezení, anebo mají ještě mezery v pochopení pravidel.

## 5.2 KOMBINACE HER A PRŮPRAVNÝCH LEZECKÝCH CVIČENÍ

Některé lezecké činnosti a hry lze kombinovat, modifikovat nebo mohou na sebe vhodně navazovat. Díky jedné hře lze ztížit pravidla jiné hry a vytvořit tak nespočet variant. Pro příklad: věžeňské lezení lze uplatnit také ve hrách: Kuba řekl, Škatulata, hejbejte se!, ve slepci a lezeckém pexesu. Pokud si lezci budou věřit a neovlivní to bezpečnost kurzu, lze takové cvičení využít téměř při jakékoliv lezecké aktivitě. To samé platí se zavázanýma očima, které mohou oživit a ztížit i jiné hry.

Pokud na sebe budou lezecké činnosti navazovat, mohou vytvořit lezeckou „překážkovou dráhu“ či jinou cestu, která není jen o běžném chození, či lezení. Takovým příkladem je hra Indiana Jones, která přesně taková kritéria splňuje.

### 5.2.1 PUTOVÁNÍ INDIANA JONESE

**Doba trvání:** 15-30 minut se celá lekce může nést v daném tématu

**Doporučený věk:** od tří let, záleží na obtížnosti jednotlivých úseků

**Pomůcky:** uzlovací lana, dlouhé lano, bambusové tyčky, lze využít obruče, lezecké vybavení, šátky, hračky,...

**Rozvíjí:** lezecké dovednosti, koordinaci pohybů, rovnováhu, vytrvalost, silové schopnosti

**Pravidla hry:** Jedná se o překážkovou dráhu, kde se střídají pasáže jednoduchého lezení (traverz), lezení s náčiním a úseky pod horolezeckou stěnou. Děti absolvují dráhu s rozestupy jeden za druhým.

**Realizace:** Na úvod hodiny proběhne motivace dobrodružné výpravy Indiana Jonese, a poté si děti společně s instruktorem projdou jednotlivé úseky trati.

„Nejdříve to nebyla cesta náročná - traverz shora ohraničený lanem (obrázek 11), když v tom uviděl před sebou propast, se kterou se musel poprat (děti musí přelézt bez pádu oblast dveří), následoval hluboký les (ve stěně jsou zapíchané bambusové tyčky a děti se jim musí vyhnout), v deštném pralese se houpal Jones z liány na liánu (děti překonávají stěnu držením se pouze lana a nohama si pomáhají tím, že stoupají na stupy), následně se musel dostat přes řeku (děti ručkují po laně zavěšeném mezi stěnami na druhou stranu stěny jakýmkoliv způsobem), vyšplhal na nepřístupnou horu (převis), prošel polem nášlapných min (na chytech umístěné postavičky z kinder vajíček, které děti nesmí shodit),

nezamotal se ani do pavoučí sítě (v rohu bouldrové stěny jsou navázaná lana, které děti překonají jako opičí dráhu) a šťastně dorazil až do cíle.“

**Možné obměny:** Jiný název a motivace, například „cesta do říše divů, útěk z vězení“, obměna stanovišť nebo jejich pořadí, lze využít obruče, zkusit trasu se zavázanýma očima, nohama, rukama,...

**Reflexe:** Tato hra může nahradit celou hlavní část lezecké lekce, pokud je dobře navržena. Této hlavní části není složité uzpůsobit ani úvodní, rušnou, či průpravnou část a děti tak budou mít z takové lekce větší zážitek.

Obtížnější verzí je absolvování cesty se svázanýma nohama, která by šla perfektně doplnit motivací útěku z vězení. Pokud by se tato trať procházela se zavázanýma očima, bude to sice náročnější a některé úseky bychom museli zlehčit, aby nebyly nebezpečné, šlo by zvolit motivaci tajemného nočního lesa.

Pokud by tato varianta byla pro některé děti příliš těžká a přesto by se chtěly dráhy zúčastnit, mohou těžké úseky vynechat a místo nich jim instruktor připraví náhradní překážku pod stěnou takzvanou zkratku. Možností je nespočet, skákání z obruče do obruče, chůze po položeném laně, plížení, přeskoky, podlézání, slalom nebo cokoliv, co by se dalo zařadit do překážkové dráhy a bude na to dostatek pomůcek a vhodný prostor.



Obrázek 11 – traverz shora ohraničený lanem (zdroj: vlastní)

## DISKUZE

Realizace lezeckých her a průpravných cvičení a jejich dokumentace se uskutečnila v období od října roku 2017 do června roku 2018 na kurzech zájmového lezení, které navštěvují děti v předškolním věku. Tyto kurzy probíhají pravidelně vždy jednou týdně po devadesáti minutách na boulderových stěnách v Rock n Wallu v centru města a v Koloseum Sport Centrum v Plzni.

Počet lezců ve skupině nikdy nepřesáhl osm členů. Děti byly ve věku od tří do šesti let. Zájem o lezení mají chlapci i děvčata.

Základní reflexe z realizace je uvedena u každé hry v zásobníku v kapitole 5.

Mezi další všeobecné poznatky patří časová náročnost na vysvětlení pravidel hry. Pokud instruktor chce děti naučit novou hru, kterou nikdy před tím nehrály, musí si vytvořit časovou rezervu, neboť vysvětlení pravidel zabere někdy i několik minut. Častokrát je nutné si zahrát nejdříve pokusnou hru, do které instruktor vstupuje a pravidla upřesňuje a děti se doptávají na nejasnosti. Tato prvně realizovaná hra zabere deset minut v případě, kdy je její časová dotace je pouhých pět minut.

Dalším důležitým zjištěním je rozdíl ve spolupráci ve skupině mladších a starších dětí. Mladší děti raději hrají kolektivní hry, nebo naopak pracují samostatně. Při realizaci hry na kominíky ve skupině dětí starších pěti let jsem si uvědomila, že tyto děti mnohem více preferují práci ve dvojici a prohlubují své kamarádké vztahy. V tomto věku již volí i podle toho, kdo se komu líbí, a vytvářejí tak dobrovolně smíšené dvojice. V tomto případě je nevhodné, aby smíšené dvojice utvářel instruktor, neboť hrozí nespolečné mezi nespřátelými lezci.

Za kladnou zpětnou vazbu považují případy, kdy si děti samy řeknou, o jakou činnost by měly zájem, nebo kdy vstoupí do prostor lezecké stěny a již se ptají, zda budeme opět hrát tu samou hru jako na předešlé lekci.

Nejvíce oblíbenými hrami jsou: „Kuba řekl, vlez do tunelu a Škatulata, hejbejte se! Velice oblíbené jsou i celé tematické celky, jako například Putování Indiana Jonese.



## ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit zásobník lezeckých her a průpravných cvičení pro děti v předškolním věku a prakticky je vyzkoušet na skupině lezců.

Zásobník jsem vytvořila na základě odborné literatury, literatury týkající se pohybových dovedností dětí v předškolním věku a vlastní instruktorské praxe. Prakticky jsem vše vyzkoušela na skupině předškolních dětí navštěvujících kroužek horolezectví v Plzni. Domnívám se, že zásobník byl vytvořen vhodně s ohledem na věk dětí, jelikož již nyní je z něj čerpáno na kurzech zájmového lezení a osvědčil se u mnohých instruktorů. Lekce jsou díky těmto lezeckým hrám a průpravným cvičením zajímavější, hravější a děti jsou do činností více motivované.

Tento zásobník není určen jen instruktorům lezení, ale i všem učitelům, rodičům, lezcům a lidem, kteří se zajímají o lezecký sport.

Během tvorby zásobníku lezeckých her jsem zjistila, že téměř jakoukoliv hru, kterou děti znají z prostředí mateřské školy, lze alespoň částečně modifikovat do lezecké činnosti, aby byla přínosem v osvojování si lezeckých dovedností.

Lezení dětem přináší zábavu, sociální zařazení do lezecké skupiny, zlepšení tělesné zdatnosti a úrovně pohybových dovedností. Napomáhá k vytváření pozitivního smýšlení o aktivním způsobu života a umožňuje seberealizaci. Lezením děti předcházejí vadnému držení těla a mohou kompenzovat již vzniklé vady.

## RESUMÉ

Tématem práce jsou lezecké hry a průpravná cvičení, kterými lze děti v předškolním věku vést ke sportovnímu lezení na umělé stěně.

V druhé kapitole je definováno dítě v předškolním věku, jeho pohybové schopnosti a dovednosti. Další část práce je věnována sportovnímu lezení, tréninku, pomůckám a vlivu sportovního lezení na zdraví a psychiku dítěte.

Na základě odborné lezecké literatury, literatury týkající se pohybových dovedností dětí v předškolním věku a vlastní instruktorské praxe jsem vytvořila zásobník lezeckých her a prakticky je vyzkoušela na skupině dětí navštěvující kroužek horolezectví.

Každá uvedená hra obsahuje: časovou náročnost, doporučený věk, potřebné pomůcky, pravidla hry, možné obměny a reflexi z její realizace.

## SUMMARY

The topic of this bachelor thesis is focused on climbing games and preparatory exercises, that help children in preschool age to prepare to sport climbing on artificial wall.

In the second chapter I describe children in preschool age and their movement abilities and skills. Next part is about sport climbing, training, aids and influence of sport climbing on health and psyche of children.

On the basis of professional climbing literature, literature about movement skills of children in preschool age and my own instructor practice I created a file of climbing games and applied them by the group of children from climbing class in Pilsen.

Each game contains: time durations, recommended age, necessary tools, rules of game, possible modifications and reflection from realization.

**SEZNAM LITERATURY**

- 1) BALÁŠ, Jiří. *Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3361-9.
- 2) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
- 3) HATTINGH, Garth. *Rock and Wall Climbing*. London: New Holland, 2000. ISBN-10 0811729168.
- 4) FÚČELOVÁ, Mária a Jiří VALACHOVIČ. *Kuchařka pro začínající lezce*. Přeložila Alexandra VALACHOVIČOVÁ. V Plzni: Západočeská univerzita, 2015. ISBN 978-80-261-0523-7.
- 5) JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka, Jitka DVOŘÁKOVÁ a Anna ŠMEJKALOVÁ. *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2.-4. ročník středních pedagogických škol studijní obor Učitelství pro mateřské školy a pomocnou knihu pro učitelky mateřských škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro střední školy.
- 6) ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.
- 7) VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.
- 8) VOMÁČKO, Ladislav a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Lezení na umělých stěnách*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2174-3.
- 9) WINTER, Stefan. *Sportovní lezení*. 2. vyd. Přeložil Lenka ČESENKOVÁ. České Budějovice: Kopp, 2007. ISBN 978-80-7232-294-7.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZEK 1 - LÉKÁRNIČKA .....	13
OBRÁZEK 2 - DĚTSKÉ LEZEČKY NA SUCHÝ ZIP .....	15
OBRÁZEK 3 - DĚTSKÝ SEDACÍ ÚVAZEK .....	15
OBRÁZEK 4 - JISTÍTKO ROCK EMPIRE GYM, KYBLÍK SIMOND TUBIK 2, EDELRID MEGA JUL.....	16
OBRÁZEK 5 - „NO HAND“ POZICE BEZ DRŽENÍ RUKOU .....	19
OBRÁZEK 6 - VLEZ DO TUNELU.....	20
OBRÁZEK 7 - VĚZEŇSKÉ LEZENÍ .....	25
OBRÁZEK 8 - SLEPEC .....	26
OBRÁZEK 9 - CHYTÁNÍ MÍČE.....	30
OBRÁZEK 10 - ŘETĚZ Z EXPRESEK, EXPRESKY NA SMYCI, ŘETĚZ Z KARABIN.....	32
OBRÁZEK 11 - TRAVERZ SHORA OHRANIČENÝ LANEM .....	35