

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**POHYBOVÉ AKTIVITY NA LETNÍM DĚTSKÉM TÁBOŘE
S INDIÁNSKOU TÉMATIKOU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vlastislav Kovařík

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2020

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

V Plzni, 20. dubna 2020

.....
vlastnoruční podpis

Rád bych věnoval poděkování Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za cenné rady, pomoc a odbornou konzultaci při vytváření této práce. Rád bych také poděkoval zapsanému spolku Wakan Topa, jakožto dětskému táboru a všem jeho členům i dotazovaným dětem. Dále Jiřímu Kohoutovi, který se zabývá výrobou předmětů Severoamerických indiánů a propagací této kultury, za rady a připomínky. A v neposlední řadě bych chtěl poděkovat svým blízkým a rodině za podporu a trpělivost v průběhu tvoření práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	5
1.1 CÍL	5
1.2 ÚKOLY	5
2 VÝVOJ MOTORIKY	6
2.1 MOTORIKA	6
2.1.1 Jemná motorika	6
2.1.2 Hrubá motorika	6
2.2 DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	6
2.3 DĚTI STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	7
3 HRA A JEJÍ VÝCHOVNÝ VÝZNAM	8
3.1 DEFINICE HRY	8
3.2 FUNKCE HRY PRO HRÁČE	9
3.3 VÝZNAM HER V PŘÍRODĚ	9
4 VÝZNAM POHYBU V KULTUŘE SEVEROAMERICKÝCH INDIÁNŮ	11
4.1 POHYB V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ	11
4.2 TANEC	12
4.3 HRY	12
5 METODIKA PRÁCE	14
6 ZÁSOBNÍK HER A AKTIVIT NA TÉMA INDIÁNI	15
6.1 VYSVĚTLIVKY ZNAČEK	15
6.2 HRY INDIÁNSKÉHO PŮVODU	17
6.2.1 Střelba z luku na cíl	17
6.2.2 Střelba z luku do vzduchu	19
6.2.3 Lukostřelecký golf	20
6.2.4 Hod oštěpem na cíl	20
6.2.5 Hod tomahavkem	22
6.2.6 Hod nožem	24
6.2.7 Jehla a kosti	25
6.2.8 Jehla a kroužek	27
6.2.9 Šípky s obručí	28
6.2.10 Míč na špagátu	30
6.2.11 Lakros (Irokézové)	30
6.2.12 Závod v běhu	33
6.2.13 Shinny	34
6.2.14 Ženská hra s dvěma míči	37
6.2.15 Hra v kostky	38
6.2.16 Stavění malého tee-pee	38
6.2.17 Přivolávač bouřky	39
6.2.18 Házení šípů	40
6.3 AKTIVITY INDIÁNSKÉHO PŮVODU	41
6.3.1 Tvorba výšivek	41
6.3.2 Keramika	42
6.3.3 Hra na buben nebo chřestidla	44
6.3.4 Tanec	45

6.3.5	Obřad Inipi (potní chýše)	47
6.3.6	Křesání ohně	50
6.3.7	Jízda na koni	53
6.4	HRY NA INDIÁNSKÉ TÉMA	55
6.4.1	Souboj na nože	55
6.4.1	Slepý souboj u kůlu	56
6.4.2	Boj o kůl	57
6.4.3	Boj o pytel	58
6.4.4	Hutut	59
6.4.5	Indiánský tenis	61
6.4.6	Indiánská ruleta	62
6.4.7	Bambulková válka	63
6.4.8	Pavoučí síť	64
6.4.9	Plížení	65
6.4.10	Náčelník (plížení na louce k osobě sedící zády)	65
6.4.11	Lovec s lukem	66
6.5	AKTIVITY NA INDIÁNSKÉ TÉMA	67
6.5.1	Válečná výprava	67
6.5.2	Poznávačka	68
6.5.3	Mlčení	69
6.5.4	Soustředění	70
6.5.5	Lovy	70
6.5.6	Kukadlo	73
7	DISKUZE	75
	ZÁVĚR	77
	RESUMÉ	78
	SEZNAM LITERATURY	79
	SEZNAM OBRÁZKŮ	80

SEZNAM ZKRATEK

HK – horní končetina

DK – dolní končetina

PA – pohybové aktivity

Úvod

Na úvod bych rád zmínil, z jakých důvodů jsem si toto téma vybral. Jedním z nich je, že již od dětství se zajímám o indiány Severní Ameriky. V této činnosti se jedná o přiblížení a předání informací o způsobu života indiánů a jejich umění běžné populaci a z velké části dětem pomocí různých vystoupení nebo tanečních show. Dalším důvodem je, že se podílím na organizaci a vedení dětského letního tábora právě s indiánskou tematikou. Dá se říci, že už od útlého věku jezdím na tento tábor a v současné době jsem několikátým rokem vedoucím. Zde se snažíme vést děti k správnému chování nejen mezi sebou, ale i k přírodě a sportu v ní a k získávání nových dovedností. Dále v neposlední řadě zmíním důvod výběru tohoto tématu, a tím je sport. Sportu a pohybu ve volné přírodě se věnuji paralelně s výše uvedenými aktivitami. Výše zmíněné zájmové činnosti bych chtěl propojit a vytvořit pestrý zásobník pohybových aktivit a her, který by byl využitelný především na letních dětských táborech. Tento zásobník by také mohl napomoci řešit problém s menším zastoupením aktivního pohybu dětí a mládeže ve venkovním prostředí v rámci jejich volného času.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem mé práce je vytvořit zásobník pohybových aktivit a her s indiánskou tematikou.

1.2 ÚKOLY

- a) Rozdělit a charakterizovat hry/aktivity s tématem Indiáni - podle doby a místa.
- b) Didakticky popsat hry/aktivity a uvést jejich význam.
- c) Zrealizovat vybrané hry/aktivity na dětském letním táboře.
- d) Zrealizované hry a aktivity reflektovat.

2 VÝVOJ MOTORIKY

2.1 MOTORIKA

Je to součet veškerých pohybů, souhybů lidského těla. Patří do toho i pohybové činnosti a výkony, ale i pohybové předpoklady, jako jsou pohybové schopnosti, dovednosti a zkušenosti. Motorika je spjatá i s intelektovým, neuro-fyziologickým a somatickým vývojem člověka. Motorika se dělí dle rozsahu na jemnou a hrubou motoriku (Zvonař, Duvač a kolektiv, 2011).

2.1.1 JEMNÁ MOTORIKA

Jemná motorika se týká pohybů a souhybů prstů a rukou. S těmito pohyby úzce souvisí zrak tzv. vizuomotorika. Tyto pohyby jsou jemné a díky nim můžeme citlivě manipulovat s malými předměty nebo vykonávat drobné pohyby, jako je malování nebo zavazování tkaniček. Rozvíjet ji lze drobnými cvičeními s pomůckami nebo s prsty vzájemně (Bednářová, Šmardová, 2006).

2.1.2 HRUBÁ MOTORIKA

Hrubá motorika jsou pohyby větších skupin svalů těla. Tyto pohyby jsou prostorově větší. Vztahuje se k celé hybnosti těla, rovnováhy a koordinace končetin, ale také z ní vychází následně jemná motorika. Rozvíjet ji lze rovnovážnými, koordinačními cvičeními, ale také při pohybových hrách. Hrubou motoriku také zdokonalujeme běžnou chůzí nebo během (Bednářová, Šmardová, 2006).

2.2 DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Mladší školní věk začíná zhruba v době započetí povinné docházky do základní školy až přibližně do věku 10 let. V tomto období mají děti stále velkou chuť po pohybu a přitom pořád probíhají fyzické, psychické i sociální změny. Věk od 8 let až do 10 let je považován za nejvhodnější období pro motorické učení a vývoj. V tomto období je největší snaha o vytvoření adekvátního vývoje psychického a zdravotního stavu dítěte. Zároveň ale také záleží na vytvoření pozitivního vztahu učení se správným návykům k pohybu a sportu. Velký rozdíl ale můžeme vidět mezi dívkami a chlapci. Chlapci mají lepší předpoklady k vytrvalostním výkonům, naproti tomu se ale nedokáží tolik soustředit, když se učí nové

pohybové dovednosti. Dívky spořivěji nakládají se silou a jsou i psychicky odolnější (Zumr, 2019).

2.3 DĚTI STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Období staršího školního věku se pohybuje v rozmezí 11 až 14 let. Z počátku tohoto věku je spotřeba energie k pohybu velice vysoká, a proto by děti měly navštěvovat sportovní nebo všestranně zaměřené kroužky či instituce k rozvoji co nejvíce schopností a získání nových dovedností. Věk 11-12 let je brán jako vrchol všestranného vývoje. Dochází k úspornějšímu nakládání s energií a provádění pohybů, k plynulosti a přesnosti. V druhé polovině období přichází komplikované období puberty. V něm dochází k rychlému a nesouměrnému růstu těla, který zapříčiňuje špatné držení těla a zhoršenou koordinaci pohybů. Proto by pohybová aktivita neměla být zanedbána a naopak být podporována všestranností a rozmanitostí. Dávat pozor by se mělo i na svalový vývoj a držení těla (Zumr, 2019).

Kodým a kolektiv (1985) zmiňuje, že ve starším školním věku probíhá puberta. Puberta začíná u dívek dříve než u chlapců a to už v 8. roce a trvá přibližně do 14 let naproti tomu u chlapců až v 10 letech a trvá přibližně do 16 let. Děti v pubertálního období začínají být více citlivé, vyhledávají přátelství se stejným pohlavím, nebo se uzavírají do sebe, preferují samotu. Děvčata mohou mít náklonnost k druhému pohlaví. Myšlení ovlivňuje zamilovanost. V tomto období se zlepšuje logické myšlení, porozumění racionálním důvodům, zrychluje se paměť a tím mají tyto děti i rychlejší schopnost učení.

3 HRA A JEJÍ VÝCHOVNÝ VÝZNAM

3.1 DEFINICE HRY

Popsat a vysvětlit hru jako takovou, je poněkud složitější, nežli by se mohlo zdát. Pokusilo se o to mnoho autorů různých prací na téma pohybové hry. Každý se to snaží popsat, jak nejlépe to jde, a každý trochu jinak. Je to tím, že hra má spoustu aspektů a vlivů na jedince.

Smysl takové hry může být mnohonásobný. Hra je relaxací a odpočinkem od povinností, je to forma aktivní i pasivní zábavy. Hra je zábavou a prožitkem nebo také volností a radostí, ale také může být učením a tréninkem v zábavné formě. Hrou můžeme jedince vést k rozvoji sociálních vztahů a chování k ostatním. Hráč se také učí dodržovat předem daná pravidla a následně i pokoře a uznání druhých v případě prohry. Naopak i uznání druhých a nikoliv povyšování se nad ně v případě výhry. Kooperace v týmu je věcí, kterou nesmím opomenout, a také patří k těmto vztahovým vlastnostem hry. To znamená, že hra má velký význam v socializaci. Pohybová hra rozvíjí nejen pohybové schopnosti, ale hráč se zároveň učí a zdokonaluje nové dovednosti. Také rozvíjí myšlení, taktiku, rychlost rozhodování, anticipaci a tak dále.

Každá hra by měl mít svá pravidla, která platí pro všechny stejně, a tedy nikoho nezvýhodňují nebo naopak znevýhodňují. Hra by měla probíhat plynule a bez zbytečných přerušování. To znamená, že hra by měla být řádně připravena, vysvětlena. Hra by měla být vhodná pro danou skupinu hráčů. Každá hra by měla obsahovat výše uvedené vlastnosti, a to být hlavně relaxací a odpočinkem od povinností, ale ukrývat i učení nebo zdokonalování dovedností.

Hra nám může prozradit i některé vlastnosti hráčů. A to zejména pohybovou úroveň, herní myšlení, tzv. taktizování, sociální chování ke spoluhráčům nebo protihráčům, chování pod tlakem a rychlé rozhodování. A v neposlední řadě vykazované chování při výhře či prohře (Zapletal, 1985).

Neuman (2000) popisuje hru těmito výrazy: „nejistota výsledku, řízenost pravidly, vážnost, zábava, radost, potěšení, dobrovolnost, samoučelnost, vnitřní nekonečnost,

zdanlivost, dvojakost, uzavřenost, dramatičnost a přítomnost (odehrává se v současnosti - teď a nyní).“

Hra je svobodomyšlné hospodaření s časem, který člověka uspokojuje. Hra se většinou skládá z prvků jako útok, sledování, srovnávání, napodobování, změna, důvěra a náhoda. Hra funguje jako forma dobrodružství nebo risku, protože můžeme ztratit (prohrát) nebo objevovat nové dosud neznámé. Funguje také jako druh učení a s narůstající obtížností vede ke zdokonalování dovedností (Neuman, 2000).

3.2 FUNKCE HRY PRO HRÁČE

- Hra má vliv na emocionální a psychickou stránku člověka.
- Ovlivňuje pocity a chování zúčastněných.
- Hra poskytuje nové zkušenosti.
- Umožňuje hráčům zvýšit si sebedůvěru.
- Zprostředkování sebepoznání a uvědomování si sama sebe.
- Rozvíjí toleranci, ohleduplnost, odpovědnost a celkově sociální vztahy.
- Zlepšuje kooperaci s ostatními.
- Rozvíjí kreativitu, pohybové dovednosti, schopnosti a celkově fyzickou kondici.

(Neuman, 2000)

3.3 VÝZNAM HER V PŘÍRODĚ

Samozřejmě, když se řekne příroda, každý z nás si určitě představí něco jako čistotu, kolébku všeho živého, matku, neomezený prostor nebo také místo, kde jsou si všichni rovni, místo odkud vše původem pochází a má svůj smysl.

V přírodě jsou nastavená pravidla pro každého stejně, kde i ten nejmenší nebo nejpomalejší člen skupiny nebo oddílu může uplatnit své schopnosti. Tak by to mělo být i ve hře. Určitě každé malé dítě a snad i někteří dospělí mají v sobě kus fantazie, a ta se právě v přírodě dá uplatnit snad ze všech míst nejlépe. Malý potok je rozbouřená řeka pro lodičky, padlý strom může být hlavní trám pro úžasný dům z mechu nebo část opičí dráhy a polní cesta běžecká dráha. Šišky mohou představovat munici do bitevní hry

a chytře vybraný kámen může posloužit jako úkryt. Vycházkou po zkosené louce můžete lovit zvěř tak, že si představíte z balíku sena bizona nebo jelena. Přes toto vše můžete jen pouze jít krajinou a orientovat se v přírodě a poznávat její znaky v podobě zvířecích stop a představovat si, že jste kmen indiánů, který je na stopě velkému stádu nebo nepříteli.

Prostředí lesa nebo louky nabízí k vybití přebytečné energie nebo nadměrné agrese především u dospívajících chlapců. Navázání sociálních kontaktů s jinými členy skupiny. Stmelování kolektivu a seznamování se navzájem. Vybízí, jak jsem už zmínil, k použití fantazie, a tedy i méně aktivní děti si v něm mohou najít své. Pohyb v lese nebo kdekoli venku přináší blahodárny vliv na fyzickou kondici a získávání nových dovedností, které v tělocvičně nebo v lavici děti nezískají.

Hraní si v přírodě nepřináší pozitivum jen v rozvoji schopností a získávání nových dovedností, ale především ve zlepšení psychické stránky zdraví člověka. Jako při jakékoli rekreaci jde o to, aby člověk nabral nové fyzické a hlavně psychické síly. K tomuto slouží právě prostředí přírody, kde nejen u hry zapomíná člověk na starosti a povinnosti běžného života. Znamená to, že jen při krátké návštěvě mimo městské prostředí zapomínáme na úkoly a stres.

Další výhodou je bezesporu zdravotní vliv přírodního prostředí na tělo. Pobyt na čerstvém vzduchu prospívá nejen duchu, ale i tělu. Patří sem otužování se v chladnějším prostředí, neustálý pohyb, přirozené světlo a hlavně čistý a na kyslíku bohatší vzduch. Mohu také uvést to, že pohyb v nerovném, ale měkkém terénu, jako jsou louky, lesy, má pozitivní vliv na kloubní a svalový aparát.

Venkovní prostředí je i ideální možností pro organizující osobu si osvojit nebo vyzkoušet nové dovednosti v didaktice a získat tak spoustu zkušeností, které by jinde nezískal.

(Zapletal, 1985)

4 VÝZNAM POHYBU V KULTUŘE SEVEROAMERICKÝCH INDIÁNŮ

4.1 POHYB V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

Jednou z velikých částí každodenního pohybu indiánů bylo obstarávání potravy nebo boj. K obstarávání potravy patřilo u indiánů pěstování, sběr a lov. Jestli se jednalo o pěstování nebo lov, záviselo na kmeni a době, ale vždy se u indiánů objevoval lov. U indiánů osidlující Velké pláně byl lov hlavním způsobem shánění potravy. Pro tyto indiány bylo pěstování velice nepraktické z důvodů kočovného způsobu života. Hlavním zdrojem potravy byli bizoni. Tito lidé dokázali z bizona využít úplně vše - kůže na oblečení a stany nebo příkrývky, maso usušili nebo uvařili k jídlu a připravili do zásoby. Šlachy spotřebovali na šití nebo tětiny luků či jiné provázky, kosti jako materiál na nejrůznější nástroje, z kopyt vařili lepidlo a mnoho dalších částí bizona využívali jako suroviny k jejich životu. Proto, aby bizona ulovili, museli vynaložit značnou energii, obratnost a dovednosti. V dobách, kdy neměli k dispozici koně, bizony lovili pomocí naháněcích, plíživých a obkličovacích technik. Také u bizonů, jelenů či vidlorohů se používaly pasti v podobě jam nebo ohrad. U bizonů to probíhalo obdobně, jen místo do jam je naháněli na útesy. Poté, co byli k dispozici pro indiány Velkých plání koně, se lov značně zjednodušil a indiáni ve skupinách lovili stáda bizonů ze hřbetu koně pomocí různých zbraní, a to hlavně luků nebo oštěpů. Mezi dovednosti potřebných k lovu bylo tedy potřeba umět pracovat s lukem, oštěpem či palicí a později i jezdit na koni. Všechny tyto dovednosti a techniky se indiáni učili jako děti, a to i v podobě her a soutěží. Jsou to například: střelba z luku na cíl, hod oštěpem na obruč, závody v běhu či na koni a jejich další modifikace (Moore, 1996; 1999).

Význam boje u severoamerických indiánů spočíval v získání loveckého území, koní nebo jiné kořisti a byl také věcí cti. Boje mezi kmeny nebo skupinami indiánů Velkých plání by se daly popsat jako „sportovní“ utkání či zápas, kde především šlo o získání úderů pocty tzv. „coup“. Čím více měl bojovník takových úderů na nepříteli, tím byl váženější, a to jej nemusel ani zabít nebo zranit. Stačilo se ho dotknout nebo sesadit z koně. Samozřejmě takový systém boje nebyl u všech kmenů. Velice se to lišilo u Lesních indiánů nebo pobřežních kmenů nebo v pozdější době v boji proti bělochům (Taylor, 1997).

4.2 TANEC

Tanec byl často doprovázen hudebníky s bubny. Používalo se mnoho hudebních nástrojů, ale buben byl ten nejdůležitější a symbolizoval tlukot srdce. Tanec jako takový byl považován za velice důležitý prvek obřadů a rituálů. Některé tance tančili jen muži, některé jen ženy a jiné zas předváděli vybraní jedinci. Tance byly pro všechny zájemce, anebo také jen pro členy různých spolků nebo klanů. „Byly zde tedy tance osobní, spolkové, klanové, kmenové i mezikmenové s odlišnými komponenty společenského, komického, mimického, vojenského, vlasteneckého, vzývajícího, smutečního nebo erotického děje.” (Taylor, 1997, str. 45)

4.3 HRY

Hry byly pro indiánské kmeny stejně důležitou činností každodenního života jako tanec a zpěv. Mohly být spojovány s obřady nebo s různými oslavami, anebo byly součástí všedního dne. Také ale jimi mohli řešit konflikty s jinými kmeny, aniž by bylo potřeba zbraní. Nejznámější hry ze všech různých kulturních oblastí Severní Ameriky můžeme rozdělit do dvou hlavních skupin - na ty, které využívaly obratnost a na hry na náhodu (Taylor, 1997, str. 46). Hry na postřeh mohly být např.: lukostřelba, hod oštěpem, střelba na pohyblivý cíl, míčové hry a závody. Ve hrách na náhodu byly označené různé drobné předměty a vrhalo se s nimi podobně jako v kostky. Dalšími druhy her byly hádanky, kdy soutěžící museli uhodnout, kde se nachází jeden či více označených předmětů (Taylor, 1997).

Pohybové hry tedy vycházely z každodenních činností a byly zpestřovány a přizpůsobeny ke hře a soutěžení. Hry dětem zprostředkovávali přípravu na činnosti v dospělosti.

Culin (1975) píše také o tom, že lze hry rozdělit do dvou skupin, a to do skupiny her na náhodu a obratnost. Ale doplňuje, že hry na způsob například šachů, kdy výpočtem a předvídáním můžeme ovlivnit vývoj, chybí. Hry na náhodu mají princip hry v kostky. Hozená hodnota se započítává a sčítá pomocí oblázků, klacíků nebo jiného počítadla. Také v této kategorii mohou být hry hádající, kdy hádáte nebo hledáte ukrytou věc. Do her a aktivit obratnostních a pohybových prvků, můžeme zařadit lukostřelbu v různých modifikacích, zasahování na vypletený kruh nebo obruč pomocí luků nebo oštěpů, míčové hry, aktivity s oštěpy, různé závody, závody spojené s míči a jinak kombinované hry. Objevují se i hry s prvky jemné motoriky, kdy se snažíte chytit předmět na provázku buď

do nádoby, nebo na jehlu. Tato hra je podobná evropské hře „cup of ball“. Také je důležité zmínit, že původní obyvatelé vnímali hru nejen jako řešení problémů mezi kmeny bez boje, ale také jako tvoření a udržování vztahů i mezi vzdálenými kmeny.

5 METODIKA PRÁCE

Bakalářská práce je vytvořena pomocí získávání informací z oblasti pohybových činností indiánů Severní Ameriky a tábornických her na téma indiáni. Při vytváření zásobníku pohybových aktivit a her se inspiroji zkušenostmi lidí, kteří se této oblasti věnují celý život. Jsou jimi také hlavní vedoucí na letním táboře. V neposlední řadě vycházím ze svých vlastních zkušeností, které doplňuji z literatury. Do zásobníku her a pohybových aktivit řadím takové hry a aktivity, které jsem s dětmi sám vyzkoušel nebo mám od svých kolegů ověřeno, že v praxi fungují.

V rámci sestavování zásobníku jsem nejprve rozdělil do dvou skupin hry a pohybové aktivity. První skupina je zaměřená na hry a PA, které mohli vykonávat opravdu indiáni Severní Ameriky v té době. Do druhé skupiny řadím hry a PA, které na to téma byly vytvořeny později různými táborníky nebo organizacemi. Zásobník je doplněn fotografiemi, které jsem pořídil já, či moji kolegové na dětském letním táboře Wakan Topa v roce 2019 nebo minulých letech. V rámci ověření fungování a vhodnosti zařazení aktivit a her jsem vytvořil anketu, kterou vyplnily děti z uvedeného tábora. Výsledky z ní uvádím v kapitole Diskuze.

6 ZÁSObNÍK HER A AKTIVIT NA TÉMA INDIÁNI

V této kapitole se dostáváme k samotnému zásobníku pohybových aktivit a her. Zde se snažím aktivity a hry rozdělit nejprve do dvou skupin, a to na 1) indiánského původu a 2) vzniklé na téma indiáni. V těchto skupinách jsou aktivity a hry seřazeny a rozděleny podle jejich nejvýraznějšího charakteru. V každé aktivitě a hře uvádím její cíl, popis, význam, potřebné pomůcky (materiál), bezpečnost a popřípadě modifikace.

K lepší orientaci pro koho a v jakém prostředí jsou aktivity a hry vhodné, je použito následujících značek.

6.1 VYSVĚTLIVKY ZNAČEK

a) Znaky pro vhodné místo



LOUKA – vhodný prostor pro tuto činnost je louka nebo otevřené prostranství



LES – vhodný prostor pro tuto činnost je les



LOUKA/LES – pro tuto aktivitu se hodí les i otevřený prostor



POTOK – tato aktivita se provozuje ve vodě nebo menším vodním toku, jako je např. potok



PŘÍSTŘEŠEK – tuto činnost můžeme vykonávat ve stanu nebo pod přístřeškem

a) Znaky pro počet účastníků

∞ - libovolný počet, záleží na okolnostech

1 - jednotlivec

2 - dvojice

2 - 5 - dvojice až pětice

2- 10 - dvojice až deset hráčů

> 10 - více jak deset hráčů

(V případě přesného počtu hráčů bude uvedena konkrétní číslice.)

b) Znaky doporučující hranici věku vhodného k aktivitě

I - mladší školní věk (6 - 10 let)

II - starší školní věk (11 – 14 nebo více let)

c) Znaky doporučující dohled starší osoby

① - není třeba dozoru

⑮ - dohled alespoň starší osoby

⑱ - dohled plnoleté osoby

d) Znak pro vybranou a vyzkoušenou hru s reflexí



Tato hra byla vyzkoušena a pomocí ankety ohodnocena na škále od 1- 5.

1 = hra mě vůbec nebavila, už bych ji nikdy nehrál(a)

2 = hra mě moc nebavila

3 = hra byla zajímavá

4 = hra mě bavila

5 = hra byla velice zábavná a bavila mě

6.2 HRY INDIÁNSKÉHO PŮVODU

Indiáni byli všeobecně velice soutěživí a ve spoustě soutěžních klání a hrách se vsázeli o hodnotné předměty. Leckdy dokázali prohrát celý svůj majetek.

Zde je zásobník části takových her nebo aktivit, které indiáni mohli vykonávat v běžném životě více jak před 150 lety.

6.2.1 STŘELBA Z LUKU NA CÍL



- **Materiál:** luk, sada šípů, terč
- **O co jde:** Indiáni Severní Ameriky, a zejména kmeny Velkých plání, byli nejen skvělí jezdcí na koních, ale taky výborní lukostřelci. Tato dovednost byla uplatňována nejen v bojích, ale především v lovu zvířete. Před příchodem Evropanů a jejich vlivem na původní domorodce různým sortimentem, jako třeba různé předovky nebo později opakující pušky, byl luk a šípy hlavním nástrojem obživy.
- **Cíl:** dostat šíp vystřelením z luku co nejbliže středu terče
- **Popis:** Terč zhotovený např. z kartonu, spletené suché trávy, navrstvených starých pěnových karimatek, ale nejlépe balíku slámy umístíme tak, aby za ním byl alespoň mírný protisvah (lépe se tak hledají vystřelené šípy a brání k případnému zasažení osob nebo jiných cílů.) Od terče uděláme značku alespoň 10 m. Vzdálenost závisí na síle použitých luků a zručnosti střelců.

Střelec stojí bokem k terči. Ruka, která drží luk, je blíže k cíli a ruka, která napíná tětivu luku, je dál od cíle. Luk držíme nataženou rukou v upažení k cíli a ruka natahující tětivu napíná směrem ke vzdálenějšímu uchu. Loket ruky natahující tětivu míří přesně na opačnou stranu od cíle, tzn. předloktí je ve stejné rovině jako šíp založený v luku (viz Obrázek 1). Šíp zakládáme do tětivy koncem, kde je v dřívku drážka ve tvaru “V” a letky šípu směřují dolů, nahoru a směrem od luku (viz Obrázek

2). Šíp držíme mezi ukazovákem a prostředníkem tak, aby konce těchto prstů byly zároveň zahnuté o tětivu a mohly ji natáhnout (viz Obrázek 2). Na druhé straně šíp opíráme o klouby držící luk a tělo luku. Míříme tak, že šíp od konce dřívku k hrotu šípu míří do cíle. V závislosti vzdálenosti a síle luku nadstřelujeme nad cíl. K vypuštění šípu povolíme prsty držící tětivu a šíp.

- **Význam:** rozvoj jemné motoriky, zlepšování odhadu a zvyšování trpělivosti a práce s dechem
- **Bezpečnost:** Nikdy nepouštíme tětivu bez založeného šípu. Nemíříme na jiné osoby. Vždy zakládáme šíp bezprostředně před střelbou. Ostatní stojí vždy za střelcem. Pro šípy chodíme hromadně, když nikdo nemá v ruce luk s šípem a nestřílí z něj. K vystřeleným šípům chodíme v obuvi a pomalu. Před samotnou aktivitou zkontrolujeme náčiní. Vybereme místo tak, aby nedošlo ke škodám na osobách nebo na majetku.
- **Modifikace:** střelba na pohybující se cíl např. zavěšení terče nebo hozenou vypletenou obruč, střelba z různých poloh, střelba ze stále se zvětšujících vzdáleností



Obrázek 1 - Postoj při lukostřelbě



Obrázek 2 - Pozice Prstů držící šíp

6.2.2 STŘELBA Z LUKU DO VZDUCHU



2-10

II

18

- **Materiál:** luk, sada šípů s bambulkou
- **O co jde:** Jako v každé kultuře vznikly soutěže na základě povinností a pracovních nástrojů. Indiáni se rádi předháněli a dokazovali si, kdo je lepší nebo právě rychlejší.
- **Cíl:** Cílem je dostat po jednom co nejvíce šípů do vzduchu. Započítávají se jen ty šípy, které jsou v jednom momentě ve vzduchu.
- **Popis:** Střelec se postaví dále od ostatních a snaží se střílet tak rychle a vysoko, aby měl co největší počet šípů ve vzduchu (viz Obrázek 3).
- **Význam:** rozvoj rychlosti, zručnosti, jemné motoriky
- **Bezpečnost:** Nepoužíváme ostré šípy. Pouze šípy opatřené bambulkou nebo přilepeným korkovým špuntem na místo hrotu. Vždy se ujistíme, že bambulka je dostatečně měkká a neodpadne. Vybereme místo tak, aby nedošlo ke škodám na majetku.



Obrázek 3 - Postoj při střelbě do vzduchu

6.2.3 LUKOSTŘELECKÝ GOLF



2-5

II

18

- **Materiál:** Každý hráč má jeden luk a jeden označený šíp.
- **Cíl:** dostat šíp do vyznačeného místa na co nejméně výstřelů
- **Popis:** Vyznačíme místo 1x1 m ve větší vzdálenosti od startu. Vzdálenost může být i 1 km. Střelci postupují k cíli tak, že vystřelí šíp a kam dopadne, tam dojdou a střílí zase dál. Tímto způsobem pokračují, dokud nedojdou a nezasáhnou cíl. Střelci se po výstřelu střídají a každý si započítává body sám.
- **Význam:** chůze v terénu na větší vzdálenosti, odhad, dodržování fair-play
- **Bezpečnost:** Nikdo nestřílí v momentě, kdy v předpokládané dráze stojí člověk. První střílí vždy ten, co má šíp nejbliže ke startu a nezáleží kolikátý má pokus. Na nikoho nemíříme.
- **Modifikace:** Ostré šípy můžeme nahradit bambulkovými. Vzdálenost upravujeme v závislosti na věku účastníků.

6.2.4 HOD OŠTĚPEM NA CÍL



∞

II

18



(3,2 b)

- **Materiál:** oštěp, terč
- **O co jde:** Oštěp mohl sloužit jako rituální předmět, ale stejně tak jako luk byl jedním ze základních nástrojů pro lov a boj. Proto i v této disciplíně, jako u luku, se dalo různě soutěžit.
- **Cíl:** zasáhnout cíl v podobě vyznačeného území provázkem na zemi nebo na balíku slámy

- **Popis:** Výchozí postavení je bokem k cíli. Oštěp držíme v preferovanější ruce natažené za tělem. Druhá HK je pokrčená směrem, kam házíme, tzv. „díváme se na hodinky.“ Pomocí této ruky určujeme směr hodů (viz Obrázek 4). V momentě hodů vykračuje protilehlá DK vpřed. Jestliže tedy házíme pravou rukou, levá noha vykračuje vpřed a naopak. Výšku hodů určujeme velikostí úklonu trupu. Pohyb házející ruky je v co nejkratší přímce, která prochází kolem ucha (viz Obrázek 5). Oštěp by měl letět hrotem přímo v před nebo v mírném oblouku (viz Obrázek 6). Hod můžeme nejprve provádět z místa a poté z rozběhu.
- **Význam:** Rozvoj síly horní části těla
- **Bezpečnost:** Ostatní vždy stojí za házejícím s min. odstupem délky oštěpu. Nikdy neházet proti jiným osobám. Kontrola stavu oštěpu. Umístění terče viz Střelba z luku na cíl.
- **Modifikace:** hod oštěpem do dálky, hod oštěpem do výšky, hod oštěpem na pohyblivý cíl, hod na počet zapíchnutí do země



Obrázek 4 - Výchozí pozice při hodě oštěpem



Obrázek 5 - Nápřah a počátek hodů



Obrázek 6 - Vypuštění oštěpu z ruky

6.2.5 HOD TOMAHAVKEM



- **Materiál:** házečí sekera, terč z prken nebo špalek o průměru min. 40 cm
- **O co jde:** Tomahavk neboli malá sekyrka přišel do Ameriky až s příchodem Evropanů. Jelikož indiáni Velkých plání neovládali umění zpracování kovů, velice se jim malá, skladná a rychlá sekerka líbila. Později se objevovali i v podobě dýmkových tomahavků, které sloužili zároveň jako dýmka. Výhodou tomahavku bylo to, že se s nimi dalo házet na kratší vzdálenost.
- **Cíl:** zasáhnou cíl zaseknutím sekery
- **Popis:** Princip hodu sekerou je zaseknutí sekery do terče pomocí rotace v letu. Abychom určili vzdálenost od cíle, musíme si ji nakrokovat. Jeden průměrný krok je cca půl otáčky sekery. Je nutné si hod vyzkoušet a popřípadě vzdálenost upravit krokem k terči nebo od terče. Sekeru držíme na konci topůrka a ostřím směrem hodu (viz Obrázek 7). Výchozí postavení je čelem k cíli a nakročeno druhou DK od házející HK (viz Obrázek 8). Sekera by měla letět v co nejkratší dráze letu (viz Obrázek 9).
- **Význam:** odhad vzdálenosti, síla horní část těla
- **Bezpečnost:** Alespoň 1 m odstup za házejícím. Pozor na odraz sekery od terče. Dbáme na bezpečnost přítomných osob. Kontrola stavu seker.

- **Modifikace:** Hod sekerou v běhu nebo z jiných pozic; každým zaseknutím sekery zvětšovat vzdálenost; „Vyřazovák“ – kdo nezasekne po předchozím úspěšném hodu, vypadává.



Obrázek 7 - Nápřah tomahawkem



Obrázek 8 - Švih tomahawkem



Obrázek 9 - Vypuštění tomahawku

6.2.6 HOD NOŽEM



II

18

- **Materiál:** házečí nůž a terč v podobě velkého špalku nebo desky z prken
- **O co jde:** Jako nástroj pro boj také sloužil nůž, který se mohl mimo jiné použít i k házení.
- **Cíl:** hodit nožem tak, aby pomocí rotace skončil zabodnutý v terči
- **Popis:** Nejprve si nakrojujeme vzdálenost a prvním hodem zjistíme, zdali držet nůž za střenku (rukojeť nože) nebo za čepel (viz Obrázek 10 a 11). Házíme tak, že nakročíme levou nohou, házíme-li pravou rukou nebo naopak. Ruku máme pokrčenou vedle ucha a házíme podobně jako sekerou (viz Obrázek 12 a 13).
- **Význam:** odhad, koordinace HK
- **Bezpečnost:** Házíme, pokud nikdo nestojí před námi, nikdo nestojí v blízkosti házejícího ani a terče. Pozor na odraz nože od terče. Kontrola stavu nože.
- **Modifikace:** ---



Obrázek 10 - Úchop za čepel



Obrázek 11 - Úchop za střenku (madlo)

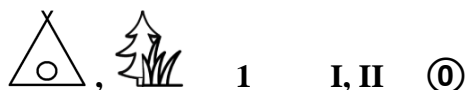


Obrázek 12 - Nápřah při hodu nožem



Obrázek 13 - Vypuštění nože

6.2.7 JEHLA A KOSTI



- **Materiál:** Vrbový proutek o průměru 0,5 – 1 cm a délce 20 – 25 cm. Konec proutku opatříme jednou tak dlouhým provázkem, na který přivážeme čtyři kroužky z rozřezané holenní kosti z jelení nebo srnčí zvěře (viz Obrázek 14). Kostěné kroužky můžeme nabarvit (viz Obrázek 15).
- **Cíl:** Cíl je dostat kroužky po jednom na jehlu pomocí nadhození, aniž by se jich dotklo rukou.
- **Popis:** Jehlu (proutek) držíme špičkou vzhůru a rozhoupáním provázků s kroužky se je snažíme dostat nad jehlu a kroužky postupně nabrat (viz Obrázek 16, 17 a 18).
- **Význam:** rozvoj jemné motoriky
- **Bezpečnost:** ---

- **Modifikace:** Měnit obtížnost velikostí kroužků. Závody více hráčů na čas.



Obrázek 14 - Jehla a Kosti



Obrázek 15 - Kosti ve tvaru kroužků



Obrázek 16 - Nadhoz

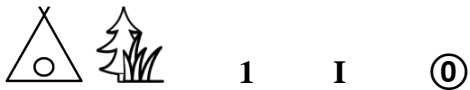


Obrázek 17 - Navlečení jedné kosti

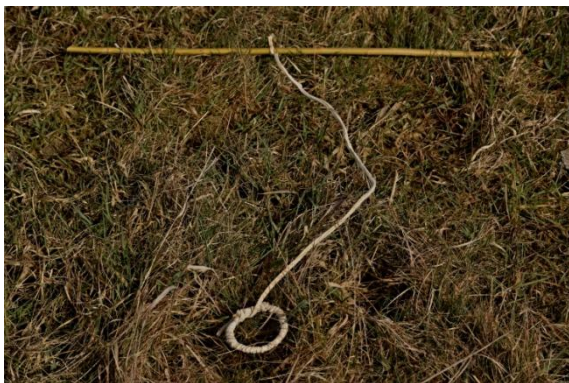


Obrázek 18 - Navlečení všech kostí

6.2.8 JEHLA A KROUŽEK



- **Materiál:** proutek o délce 30 – 40 cm, kroužek průměru 5 – 10 cm přivázaný na provázku k prutu (viz Obrázek 19)
- **Cíl:** dostat kroužek na prut
- **Popis:** Prut držíme špičkou vzhůru a rozhoupáním provázku s kroužkem se snažíme dostat nad prut a kroužek nabrat (viz Obrázek 20 a 21).
- **Význam:** rozvoj jemné motoriky
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** hra s více hráči na čas; hra s více hráči, kdo první dosáhne určeného počtu chycení



Obrázek 19 - Jehla a kroužek



Obrázek 20 - Výchozí postavení



Obrázek 21 - Navlečení kroužku

6.2.9 ŠIPKY S OBRUČÍ



I, II



- **Materiál:** dřevěné klacíky s letkami o délce 30-40 cm, obruč s výpletem o průměru 20 - 30 cm (viz Obrázek 22)
- **Cíl:** Úkolem je trefit střední otvor hozené nebo kutálející se obruče.
- **Popis:** Házející hráč stojí na označeném místě a snaží se trefit hozenou obruč (viz Obrázek 23 a 24). Házeč stojí od hráče 4 m. Bod získává tehdy, když trefí střední

otvor obruče. Pokud trefí jeden z krajních, nezískává bod, ale může házet znovu. V případě, že netrefí obruč, hází další hráč. Kdo získá první 5 bodů, vyhrává.

- **Význam:** odhad, přesnost
- **Bezpečnost:** Ve směru hodů by nikdo neměl stát.
- **Modifikace:** Šipky může nahradit menší oštěp (viz Obrázek 25).



Obrázek 22 - Obruč a šipky



Obrázek 23 - Letící obruč a míření



Obrázek 24 - Hod šipkou



Obrázek 25 - Obruč a oštěp

6.2.10 MÍČ NA ŠPAGÁTU



- **Materiál:** míč, kolík, delší kus provazu
- **O co jde:** Hra, kterou hrály spíše ženy, se hrála tak, že si ženy stouply do kruhu a hráčka stojící uprostřed vykopla míč do vzduchu a snažila se ho co nejdéle udržet ve vzduchu bez použití rukou.
- **Cíl:** udržet míč co nejdéle ve vzduchu
- **Popis:** Vytvoříme míč z látky nebo kůže vycpaný senem a trochou hlíny. K míči připevníme špagát dlouhý pár metrů, který připevníme k zemi. Poté míč vykopneme a snažíme se ho udržet ve vzduchu co nejdéle.
- **Význam:** orientace v prostoru, koordinace
- **Bezpečnost:** pozor na kolík v zemi, kontrola terénu
- **Modifikace:** ---

6.2.11 LAKROS (IROKÉZOVÉ)



- **Materiál:** Sada lakrosových holí pro 2 týmy; lakrosové hole vyrobené z ohnutého prutu s výpletem nebo zakoupené hole na český lakros; 2x trojnožky o výšce 1 – 1,5 m; tenisový míček

- **O co jde:** Tato hra je původem od kmene Irokézů. Hra byla velice tvrdá a daly se pomocí ní řešit i menší spory mezi kmeny. Původně se hra hrála s dvěma lakrosovými holemi a koňským ohonem za pasem. Úkolem bylo dopravit míček pomocí holí do místa určení (viz Obrázek 28 a 29). Velikost hřiště mnohdy nebyla ničím limitující a hrálo se na veliké vzdálenosti.
- **Cíl:** Vyhrává ten tým, který dá více gólů.
- **Popis:** Jde o kontaktní sportovní hru dvou týmů (viz Obrázek 27). Oba týmy mají stejný počet hráčů s možností střídání. Každý tým má jednu trojnožku sloužící jako brána. Úkolem je dát druhému týmu gól pouze tak, že míček prohodí kteroukoliv stranou trojnožky pomocí lakrosové hole (viz Obrázek 30). Lakrosová hůl je hůl se sítíčkou (viz Obrázek 26). Vymezené území je na dohodě týmů. Smí se hrát za bránou. Údery holí do části těla nebo úmyslné podkopávání jsou zakázány a jedná se o foul. Vyrážet míček ze soupeřovy hole pomocí své hole je dovoleno, ale držení hole rukou ne. Zvednutí míčku ze země se smí pouze holí (viz Obrázek 31 a 32). Zahrání rukou neplatí a míček získává druhý tým, stejně jako u faulu. Po obdržení branky rozehrává tým, který inkasoval, u své brány.
- **Význam:** rychlost, obratnost, vytrvalost, kooperace, zručnost, smysl pro fair-play
- **Bezpečnost:** Nutná je kontrola hrací plochy. Mohou se na ní vyskytovat díry nebo jiné předměty. Vysvětlíme všem pravidla. Vyvarujeme se nebezpečným úderům do části těla. Střídáme hráče nebo rozdělíme hry na části pro odpočinek.
- **Modifikace:** přihrávky ve více lidech v kruhu, střelba na cíl, překážková dráha s míčkem v lakrosce



Obrázek 26 - Duralová lakroska a míček



Obrázek 27 - Lakrosový zápas



Obrázek 28 - Pohyb s míčkem



Obrázek 29 - Nápřah horem



Obrázek 30 - Zakončení na bránu



Obrázek 31 - Zvednutí míčku č. 1



Obrázek 32 - Zvednutí míčku č. 2

6.2.12 ZÁVOD V BĚHU



- **Materiál:** značky v podobě např. trojnožky nebo fáborků
- **O co jde:** Je známo, že indiáni byli velice houževnatí a vytrvalí, a proto soutěžili i v disciplínách jako je závod v běhu (viz Obrázek 33).
- **Cíl:** doběhnout první
- **Popis:** Vyznačíme startovní čáru a cíl. Seřadíme závodníky na startovní čáru a odstartujeme závod. Vyhrává ten, který je první v cíli.
- **Význam:** rozvoj reakční a akční rychlosti, přijímání prohry
- **Bezpečnost:** kontrola tratě od předmětů a děr
- **Modifikace:** změna startovních poloh, změna polohy běhu, změna startovních signálů



Obrázek 33 - Závod v běhu (zdroj: Wakan Topa)

6.2.13 SHINNY

Varianta 1



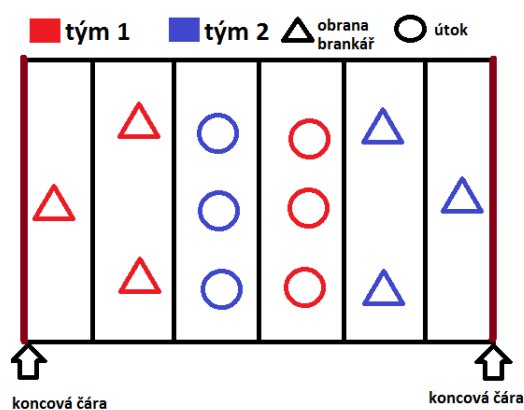
Varianta 2



- **Materiál:** pevný zahnutý klacek podobný hokejové holi, míček (tenisák), provázek, 2x trojnožka (viz Obrázek 35)
- **O co jde:** Tuto hru hrály některé kmeny Severní Ameriky např. Šajeni nebo Arapaho. Hra může být považována za předchůdce hokeje svou nápadnou podobností. Právě zahnuté hole z klacků a kutálející se míček tuto skutečnost může připomínat. Hra se provozovala jak na ledě, tak na souši.
- **Cíl:** vsítit více gólů nežli soupeř
- **Popis: Varianta 1 (původní):** Postavíme 2 trojnožky stejně jako u lakrosu pár desítek metrů od sebe (záleží na počtu hráčů). Spravedlivě rozdělíme hráče na 2 družstva a výhozem na půlce zahájíme zápas. Hráči pomocí holí se snaží vést míček

po zemi a přihrávkami a nakonec zakončením ho vsítit do soupeřovy trojnožky z jakékoli strany (viz Obrázek 36 a 37).

Varianta 2: Tato varianta je bezpečnější pro děti. Postavíme hřiště z provázků a kolíčků. Kolíčky slouží jako ukotvení provázku k zemi v rozích hřiště. Hřiště je o rozměrech cca 15x10 m a je rozděleno na šířku na šestiny (viz Obrázek 34). V koncových polích jsou brankáři. V polích před nimi jsou jejich dva obránci a v polích za půlící čarou jsou tři útočníci. Každý hráč může být jen ve svém poli a nesmí přešlápnout nebo jinak zasáhnout do vedlejšího pole. Pomocí nahrávky si nahrává z pole do pole se spoluhráči nebo stílí tak, aby dostal míček za koncovou čáru protihráčovo brankáře. Gól platí pouze střelou holí. Hráči ve stejném poli si mohou nahrávat. Hra rukou je zakázaná.



Obrázek 34 - Schéma rozložení hřiště a hráčů hry Shinny (Varianta 2)

Brankář: Jeho úkolem je jakkoli bez použití samotných rukou zastavit míček před koncovou čarou.

Obránci: Obránci rozehrává na začátku a po inkasování gólu a pomáhá bránit brankáři, ale jen holí nebo nohou.

Útočníci: Jeho úkolem je dát gól soupeři.

- **Význam:** kooperace, rozvoj jemné i hrubé motoriky, obratnost, fair-play

- **Bezpečnost:** kontrola stavu herní plochy, pozor na kotvící kolíčky, pozor na fauly, kontrola holí
- **Modifikace:** přihrávky, slalom



Obrázek 35 - Míček a hůl na Shinny



Obrázek 36 - Postoj při hře Shinny



Obrázek 37 - Zakončení holí

6.2.14 ŽENSKÁ HRA S DVĚMA MÍČI



- **Materiál:** Několik párů hůlek dlouhých 50 cm. Dva míčky nebo špalíčky 10 cm dlouhé svázané provázkem a dvě trojnožky
- **O co jde:** Podobně jako muži hráli lakros, tak i ženy hrály podobnou hru jménem Hra s dvěma míči nebo tzv. s varlaty. Rozdíl byl v tom, že místo lakrosek měly dvě hůlky a pomocí jich dopravovaly a přihrávaly si míčky nebo zmíněné špalíčky spojené provázkem dlouhým pár centimetrů.
- **Cíl:** dostat pomocí hůlek míčky do soupeřovy brány v podobě trojnožky
- **Popis:** Tuto hru hrají 2 týmy a každý z nich má svou bránu. Pomocí hůlek si hráčky přihrávají spojené míčky. Bod se počítá po dopravení míčků do brány.
- **Význam:** kooperace, rozvoj rychlosti a vytrvalosti, smysl pro fair-play, koordinace HK
- **Bezpečnost:** kontrola hrací plochy
- **Modifikace:** nahrávky, slalom, překážková dráha; hrát mohou samozřejmě i muži

6.2.15 HRA V KOSTKY



- **Materiál:** 6 stejně velikých kamínek nebo vyřezaných kostí do tvaru mince
- **O co jde:** Indiáni měli rádi hazard, a proto se ve většině případů při hraní her vsázeli o nemalé hodnoty.
- **Cíl:** hodit více označených kamenů než protihráč
- **Popis:** Máme 6 plochých kamínek a každý označíme symbolem z jedné strany. Druhou stranu necháme čistou. Poté vezme kameny do obou rukou první z hráčů a vrhne s nimi. Zapamatuje si, kolik kamenů bylo symbolem vzhůru, a druhý hráč se ho snaží přehodit. Vyhrává ten, kdo hodí víc.
- **Význam:** tvořivost, soutěživost
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** jiný počet kamenů, více symbolů s různými hodnotami

6.2.16 STAVĚNÍ MALÉHO TEE-PEE



- **Materiál:** klacky o délce 150–200 cm, látka odpovídající velikosti, barvy, proutky o délce 15 cm, provaz, kolíčky
- **O co jde:** Stavbou malého tee-pee získávaly děti zkušenosti a dovednosti pro stavbu velkého tee-pee v dospělosti, ale zároveň sloužilo k hraní.
- **Cíl:** stavba malého tee-pee

- **Popis:** Pro to, abychom takové tee-pee postavili, potřebujeme mít látku střiženou podle velkého vzoru nebo alespoň tvaru půlkruhu s otvory na jehlice. V obou případech o poloměru délky klacků o alespoň 30 cm kratší. To znamená, pokud máme plachtu o poloměru 160 cm, tyče musí být alespoň o 30 cm delší. Postavíme trojnožku svázanou provázkem tak, aby 2 m provázku zbyly. Poté přidáme další tyče, které nakonec pod korunou zbylým provázkem omotáme. Dále nasadíme plachtu a spojíme ji pomocí jehlic jako u skutečného tee-pee. Nakonec můžeme tee-pee ozdobit různými vhodnými vzory pomocí barev.
- **Význam:** kooperace ve skupině, komunikace, začlenění, hrubá i jemná motorika
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** stavba na čas ve skupinách

6.2.17 PŘIVOLÁVAČ BOUŘKY



- **Materiál:** provázek 2 m, nůž, prkénko
- **O co jde:** Indiánští chlapi rádi točili s dřevěnou destičkou na provázku nad hlavou. Tato destička byla z kosti nebo dřeva a při rychlém točení vydávala zvuk blížící se bouřky nebo řev bizona.
- **Cíl:** vyřezat a dostatečně roztočit destičku tak, aby vydala zvuk
- **Popis:** Vyřezeme si destičku o velikosti 15–25 cm a šířce 5–10 cm. Oba konce vyřezeme do špičky, nebo zakulatíme a buď okraje uděláme vroubkované, nebo celou destičku seřízíme do tvaru vrtule. Do jednoho konce destičky vyvrtáme díрку a přivážeme skrz ní pevně provázek. Na druhý konec provázku připevníme klacek nebo silnější prut sloužící jako madlo. Poté nad hlavou silně roztočíme a čekáme na zvuk. Popřípadě upravujeme tvar destičky.
- **Význam:** rozvoj jemné motoriky a práce s nožem

- **Bezpečnost:** Poučení o práci s nožem. Pozor na okolní osoby při roztáčení. U nejmenších je vhodný dohled.

6.2.18 HÁZENÍ ŠÍPŮ



- **Materiál:** materiál na šípy = rovný prut o délce 40–50 cm, peří na letky, nit', nůžky, nůž a lepidlo
- **O co jde:** Indiáni z kmene Kiowa soutěžili v tom, kdo dohodí rukou dál svůj šíp.
- **Cíl:** dohodit co nejdále svůj šíp
- **Popis:** Každý ze soutěžících si vyrobí vlastní šíp. Šíp vyrobíme tak, že na lehčí konec prutu přilepíme letky z peří, které na jejich koncích omotáme nití a špičku šípu seřízeme do špičky. Pro inspiraci se řiďte podle klasických šípů do luku. Dále se určí čára, odkud se bude házet. Nakonec hráči hází jeden po druhém.
- **Význam:** obratnost, rozvoj fantazie, jemná motorika, příprava pro hod oštěpem
- **Bezpečnost:** nikdo nestojí ve směru hodů, držíme šípy směrem k zemi
- **Modifikace:** ---

6.3 AKTIVITY INDIÁNSKÉHO PŮVODU

6.3.1 TVORBA VÝŠIVEK



- **Materiál:** jelenice, jehla na korálky, skleněné malé korálky, nit, nůžky, tužka
- **O co jde:** Pomocí výšivek indiáni zdobili např. halenu, legíny, mokašiny, taštičky nebo různá pouzdra. Každý kmen měl specifické vzory a používal dané barvy. Pro autentičnost se můžeme řídit vzory z literatur nebo internetových zdrojů.
- **Cíl:** vyšít pomocí barevných korálků ozdobu a vzor
- **Popis:** Na jelenici popřípadě kus látky si tužkou vyznačíme okraje výrobku a načrtneme vyšíváný vzor. Pro začátek použijeme tzv. líný steh (viz Obrázek 38). Začínáme tak, že protáhneme nit jehlou a konce spojíme uzlíkem. Poté kůži propíchneme v místě začátku vzoru a navlíkneme 5-10 korálků podle toho, jak chceme mít široký steh (viz Obrázek 39). Počet korálků dále neměníme, jen pokud jiné barvy mají lehce odlišnou velikost. Po propíchnutí jehly na druhou stranu kůže se vracíme hned vedle vpichu a steh opakujeme zase směrem zpět a takto dále (viz Obrázek 40). Barvy korálků ve stehu měníme v závislosti na vzoru.
- **Význam:** rozvoj jemné motoriky, trpělivosti, estetického cítění
- **Bezpečnost:** Vždy dbáme na to, že pracujeme s jehlou. Před a po práci vždy spočítáme jehly. V případě zlomení jehly ji bezpečně zlikvidujeme. Nevykonáváme činnost v blízkosti potravin.
- **Modifikace:** tvorba různých výrobků a vzorů, tvorba dle originálů



Obrázek 38 - Rozpracovaná výšivka líným stehem



Obrázek 39 - Propíchnutí kůže nabranými korálky



Obrázek 40 - Utáhnutí korálek

6.3.2 KERAMIKA



(3,4 b)

- **Materiál:** jílovitá zem nebo zem přímo ke keramice určená, voda, dřevo na oheň, nůž a pruty na pec
- **O co jde:** Indiáni ke konzumaci a skladování potravin potřebovali různé nádoby. Tyto nádoby byly z různých materiálů, jako jsou třeba vyuzená surová kůže nebo žaludek či měchýř, proutěné košíky, dřevěné misky nebo právě keramické nádoby. Tyto nádoby nebo jiné výrobky z hlíny byly typické především pro národy v jižní části Severní Ameriky, jako jsou třeba Pueblané.
- **Cíl:** vyrobit a vypálit věc z hlíny

- **Popis:** Důležité je vyrobit pec. Pec se dá vyrobit mnoha způsoby. Jedním z nich je vytvořit konstrukci z prutů kupolovitého tvaru asi 05,-1 m vysoká. Tuto konstrukci oplácáme hlínou a necháme částečně vyschnout (viz Obrázek 41). Konstrukce musí být dostatečně pevná a bez děr. Jediný otvor je nahoře pro únik kouře a z boku pro vstup kyslíku a dřeva (viz Obrázek 42). Poté můžeme začít s výrobou samotných keramických výrobků. K tomu potřebujeme výše uvedenou hlínu a nádobu s vodou. Nejprve si uplácáme a vyválíme kuličku. Ruce bychom měli mít mírně navlhčené pro lepší manipulaci a tvárnost hlíny. Poté z kuličky můžeme vytvářet věci dle fantazie (viz Obrázek 43). Následně výtvořiny dáme na prkno a necháme vyschnout. Po vyschnutí připravíme ohniště a výtvořiny poskládáme do těsné blízkosti a zakryjeme kupolí z hlíny. Nakonec rozděláme oheň a čekáme na vypálení. Nedostatečné vyschnutí může způsobit následné popraskání nebo rozpadnutí výrobku. Pro vyndání výrobků bychom měli počkat, až vše dostatečně vychladne. Poté můžeme dětem hotové výrobky rozdat (viz Obrázek 44).

- **Význam:** Rozvoj fantazie, jemné motoriky, vztahu k přírodním materiálům
- **Bezpečnost:** odstup dětí od rozpálené pece
- **Modifikace:** ---



Obrázek 41 - Pec (pohled shora)



Obrázek 42 - Rozpálená pec s keramikou



Obrázek 43 - Modelování hlíny



Obrázek 44 - Vypálená keramika

6.3.3 HRA NA BUBEN NEBO CHŘESTIDLA



- **Materiál:** buben nebo bubínek, palička, chřestidla
- **O co jde:** Indiáni používali nejrůznější hudební nástroje. Ať už to byla flétna, píšťalka, chřestidla nebo právě buben. Buben byl velice symbolický a znázorňoval tlukot srdce. Indiáni jej používali při tanci, zpěvu nebo nejrůznějších obřadech. Existovaly různé typy bubnů. Nejznámější jsou skupinové, na které hrálo několik hráčů najednou, nebo „hand drums“, což jsou bubny do jedné ruky a hraje na ně jeden hráč pomocí paličky (viz Obrázek 45 a 46).
- **Cíl:** hraní na nástroje do rytmu písničky nebo melodie
- **Popis:** Nejprve se učíme hrát jednoduché rytmy stále dokola, poté hru zrychlujeme nebo obohacujeme o nové úderů do rytmu. Můžeme zapojit zdůraznění nebo zjemnění.
- **Význam:** rozvoj rytmických schopností, koordinace HK, kooperace, rozvoj hudebního citu
- **Bezpečnost:** ---

- **Modifikace:** Hra více hráčů dohromady na jeden velký buben (viz Obrázek 47). Hra do kruhu postupně po jednom, kdy každý zahraje a může zaspívat jednu sloku, po něm vždy ostatní dohromady a tak se střídají všichni do kola.



Obrázek 45 - Buben do jedné ruky „hand drum“



Obrázek 46 - Hra na buben



Obrázek 47 - Hra na buben ve více lidech (zdroj: Wakan Topa)

6.3.4 TANEC



- **Materiál:** buben, taneční doplňky
- **O co jde:** Tance indiáni uskutečňovali při obřadech, slavnostech nebo pro předvedení událostí a hrdinských skutků, které se v bitvě nebo na lovu odehrály. Takový tanec může připomínat tzv. výrazový tanec. Také tančili před lovem nebo bitvou pro

naklonění dobrých duchů a dodání dobré medicíny. K tanci se hraje na buben jako hlavní nástroj a doprovázejí ho zpěvy a do jeho rytmu tanečníci tancují. V dnešní době se tance rozdělují do mnoha kategorií. První rozdělení je na muže, ženy a párové tance. Mužské tance jsou např. Northern man's traditional dance (tradiční tanec severního stylu), Grass dance (tanec trávy), Chicken dance (tanec prérijního kura), Fancy feather men's (pestrý válečný tanec). Do ženských tanců se řadí Northern women's traditional dance (ženský tradiční tanec severního stylu), Jingle dress dance (rolničkový tanec) a Fancy shawl dance (pestrý šálový tanec). Do párových nebo smíšených tanců patří Intertribal, Rabbit dance, Two-step a Round dance. Kategorie Tiny tots je tanec pro ty nejmenší, kteří tancují jen tak pro radost a napodobují to, co vidí u dospělých nebo starších. Tanec pro děti vymyšlený později se nazývá Kid song, kde ostatní v zástupu opakují to, co předvádí ten, co je první, a tak se pohybují do kruhu jako had. Každá kategorie má své kroky a může tancovat na různé písně, kde se kroky mohou lišit.

- **Cíl:** vybrat druh tance, zvolit správný rytmus a tancovat vhodné kroky do rytmu, odreagovat se
- **Popis:** Základním krokem u mužů tance severního stylu je špička, pata. Tělo je mírně předkloněno a hlava vzpřímena s hrudí vpřed. Ruce má tanečník skrčeny před sebou tak, že lokty míří do stran. Rameny a lokty tanečník dělá prudké pohyby. Tanečník většinou znázorňuje pohyby nějakého zvířete. Každý tanečník tohoto tance by měl mít v rukách nějaké předměty, např. ozdobnou taneční hůlku nebo vějíř z per.

Tradiční ženský tanec severního stylu je založen na houpavém pohybu těla. Tělo je vzpřímené a hlava vytažena z ramen. Houpání vychází z kroků špičky jedné nohy na druhou. Ruce mohou být v bok. Doplnkem může být deka složená přes jednu ruku.

- **Význam:** rytmické pohyby, koordinace těla a končetin, odreagování
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** vyzkoušení různých tanečních stylů, taneční pow wow (soutěž)

6.3.5 OBŘAD INIPI (POTNÍ CHÝŠE)



2-10 II

18



(3,7 b)

- **Materiál:** Cca 20 vrbových prutů o délce 3-4 m, provázek, sekera, nůž, množství vlněných dek nebo stará plachta z tee-pee, rýč, kbelík s vodou, keramický hrneček, množství suchých kamenů o velikosti celeru, dřevo na větší oheň po dobu alespoň 2-3 h. Osoba, která se neúčastní obřadu a stará se o kameny a oheň.
- **O co jde:** Inipi je starý rituál indiánů Severní Ameriky. V překladu to znamená znovu se narodit. Tento rituál slouží k očistě těla i duše a spojení živé bytosti s velkým tajemstvím. Velké tajemství je to, co nás všude obklopuje. Je to země, vzduch, zvířata, obloha i nevysvětlitelné. Tento rituál sloužil nejen k očistě těla a mysli, ale také se v něm konala rokování mezi staršími válečníky kmenů o různých záležitostech. Důležité je říci, že rituál vede muž, který je přirozeně respektován všemi zúčastněnými. Většinou to byl medicinman nebo šaman. Ten také určuje místo initipi (Initipi = konstrukce pro obřad) a oltáře. Všichni zúčastnění se podílí na přípravě obřadu. Obřad doplňuje řada pravidel a zvyků, které je třeba dodržovat, pokud se snažíme prožít obřad v plném rozsahu a hloubce. Samotné cykly se opakují čtyřikrát. Mezi nimi mohou být krátké přestávky na vyvětrání a občerstvení douškem čisté vody. Jedním ze zvyků, které mohou k tomuto obřadu patřit, je denní půst, anebo zapálení vonné šalvěže a obětování trocha tabáku velkému tajemství na oltář v podobě kopečku hlíny z vykopané díry. Do initipi se vždy jde po kolenou a ve směru pohybu slunce na nebi tzv. ve směru hodinových ručiček.

Pro lepší představu, initipi je stan kupolovitého tvaru tvořen konstrukcí svázaných prutů do tvaru hvězdy. Velikost se odvíjí od počtu zúčastněných osob. Běžná velikost je 3 m v průměru 130-150 cm na výšku. Je pokryt několika vrstvami dek nebo bavlněnými plachtami, které slouží jako izolační vrstva před únikem tepla a vniknutím světla. Uvnitř je vykopána jáma o hloubce 30-40 cm a průměru listu lopaty pro ukládání žhavých kamenů, které se v průběhu obřadu polévají. Vchod je směrem na východ. Princip je jako pára nebo vlhká sauna. Velkou výhodou je umístění vedle vodního toku pro zchlazení a prokrvení na konci obřadu.

- **Cíl:** Cílem může být uskutečnění obřadu a je přínosem, brát ho se všemi pravidly, zvyky, pokorou a úctou. Samozřejmě, že tuto činnost můžeme pojmout pouze ozdravně, ale i tak to prožívat se vši vážností.
- **Popis:** Prvním krokem je výběr vhodného místa pro vstup do potoka s tůní (viz Obrázek 50). Dále vybereme v blízkosti tohoto místa také místo na samotné initipi s vhodnou půdou pro zabodnutí prutů na konstrukci. Toto místo zbavíme vysoké trávy nebo jiných překážek. Nakonec vybereme místo pro ohniště alespoň 20 m od initipi. Se započítím samotné stavby může začít sběr suchého tvrdého dřeva, suchého měkkého a mokrého tvrdého dřeva na oheň. Tato kombinace zajistí dlouho hořící a výhřevný oheň.

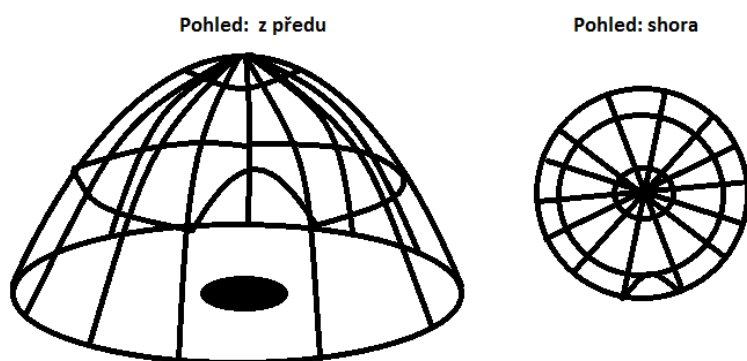
Stavba konstrukce je složena ze 3 částí. První je vykopání díry o hloubce 40 cm a šířce listu lopaty. Poté nasbíráme a očistíme čerstvé vrbové pruty o délce 3–4 m, které rovnoměrně zabodneme kolem vykopané díry tak, aby tvořily kruh o průměru 3 m. Tyto pruty ohneme a navzájem s protilehlým prutem svážeme na dvou místech provázkem. Na vrcholu a v polovině kopule pomocí tenčích prutů vytvoříme vodorovnou výztuhu po celém obvodu a nakonec samotný vchod směrem na východ (viz Obrázek 48). Poslední částí stavby je opláštění. K základní vrstvě se hodí stará bavlněná tee-pee plachta nebo kterákoli jiná bavlněná plachta (viz Obrázek 49). Další vrstvu mohou tvořit vlněné deky nebo jiné podobné izolační materiály. Důležité je, aby to bylo neprodyšné a neprůsvitné, proto utěsníme i spáry u země.

Výběr a rozžhavení kamenů je stejně důležité jako stavba celé konstrukce. Při stavbě hranice prokládáme velké kulatiny suchými kameny o velikosti celeru, které nemají tendenci v ohni pukat. Zcela nevhodné jsou např. křemeny, pískovce, vápence nebo břidlice. Vyhnout bychom se měli také mokřým kamenům. Naopak vhodné jsou vyvěřelé horniny bez prasklin a puklin. Správně nažhavený kámen poznáme tak, že je rozžhaven do ruda nebo až do bíla a po poklepaní lopatou z něj jdou jiskry. Tehdy začíná samotný obřad. Pamatujte na to, že nikdy se nepoužívají kameny, které již byly k obřadu použity.

Osoba, která vede obřad, dá obětiny v podobě tabáku a šalvěje na oltář. Poté ve směru pohybu slunce na obloze, tzv. ve směru hodinových ručiček, po kolenou lezeme do initipi a sedíme tak, že máme kolena skrčená na hrudi. Následně nám osoba starající se o kameny přinese na lopatě prvních pár kamenů a vloží je opatrně do jámy. Nakonec nás zavře a my polijeme kameny vodou. Můžeme tak opakovat, dokud se dostatečně

neprohřejeme. V inítipi se chováme uctivě. Můžeme mlčet a myšlenkami být tam, kam nás zavedou, nebo si vyprávět příběhy. Po domluvě nám osoba starající se o kameny může otevřít a lehce se můžeme občerstvit čistou vodou. Tyto cykly se opakují čtyřikrát. Po posledním cyklu vstupujeme do potoka, kde se můžeme ochladit vodou.

Důležité je také zmínit to, že by to mělo být každému příjemné, proto není ostuda odejít dříve nežli ostatní.



Obrázek 48 - Kostra Initiipi (potní chýše)



Obrázek 49 - Opláštěné Initiipi



Obrázek 50 - Initiipi v oblouku potoka

- **Význam:** navození pocitu znovuzrození, regenerace organismu, relaxace, prokrvení tkání, kooperace, rozvoj hrubé i jemné motoriky
- **Bezpečnost:** Dotaz na zdravotní omezení jednotlivců. Práci s ohněm a žhavými kameny vykonává pouze dospělá osoba. Výběr bezpečného místa na oheň a práci s ním. Před vsunutím kamene jej musíme oklepat od popela. Neustálá přítomnost člověka mimo initiipi. V dosahu je vždy zdravotník. Vstup je pouze v ručníku nebo

plavkách bez kovových ozdob nebo doplňků. Zůstat do doby, dokud je nám to příjemné. Po vykonání se dostatečně zavodníme.

- **Modifikace:** ---
- **Poznámka:** Jedná se o obřad indiánů Severní Ameriky, který má svá pravidla a zvyky, které zde nemusí být dostatečně popsány, a proto by bylo dobré si je před činností doplnit. Obřad také může každý provádět trochu odlišně, a proto se některé zdroje mohou lišit. Provozování této činnosti je na uvážení každého z účastníků.

6.3.6 KŘESÁNÍ OHNĚ



- **Materiál:** pazourek (nerost), ocílka nebo pilník z uhlíkové oceli, troud (viz Obrázek 51), suché seno nebo piliny z měkkého dřeva a chrastí, pro lehčí manipulaci menší prkénko
- **O co jde:** Indiáni samozřejmě neměli žádné sirky či zapalovače, a proto používali jiné způsoby rozdělání ohně. Jedním způsobem je právě křesání ohně pomocí kamene a ocílky.
- **Cíl:** rozdělát oheň pomocí jiskry pazourku o ocílky
- **Popis:** Prvním úkolem je připravit si všechn materiál a mít ho po ruce. Dále rozděláváme oheň na vhodném místě, nejlépe vedle ohniště nebo přímo v něm. Základem úspěchu je mít všechn materiál v suchu. V momentě, kdy začínáme, máme připravenou otýpku sena, chrastí a trochu troudu. Uchopíme do ruky ocílku a kámen (viz Obrázek 52). Na kameni najdeme nejostřejší hranu a tou směrem dolů po ocílce udeříme o její okraj tak, aby vylétly jiskry (viz Obrázek 53). Jakmile jsme našli vhodnou hranu a umíme házet jiskry, přidáme troud. Troudu přiložíme pod ostrou hranu kamene tak, aby o něj zavadily jiskry. Jakmile máme jiskru v troudu, můžeme přiložit trochu dalšího a jemně přiživit jiskru lehkým fouknutím (viz Obrázek 54). Na řadu přichází prkénko a suché piliny, seno nebo jiná suchá jemná směs, například

odkvetlé chmýří pampelišky s jemnými šupinkami z březové kůry. Piliny nebo směs přiložíme na prkénko, které slouží jako podložka a vložíme troud s jiskrou (viz Obrázek 55). Jemně přitlačíme a foukáme směrem na troud a piliny. Foukáme soustředěně na jeden bod a dlouze (viz Obrázek 56). Jakmile se vyvalí kouř, je napůl vyhráno. Při prvních plamenech přikládáme do ohniště a přidáváme chrastí (viz Obrázek 57).

Ocílka (křesadlo): Ocílku můžeme pořídit v obchodech zabývajících se historií nebo si ji vyrobit. Vyrobit ji nejlépe z uhlíkové oceli, např. ze starého pilníku na železo. Z pilníku stačí uříznout 10 cm dlouhý kus.

Kámen: Pro křesání se nám z dostupných hornin nejlépe hodí pazourek, který je i zároveň dobovým materiálem pro spoustu nástrojů. Nejlepším kusem je ten, který má spoustu ostrých hran a zároveň se dobře drží.

Troud: Troud je název pro materiál, který je tak suchý, že lze snadno zapálit. V našem případě pro snadné zachycení jiskry přepálíme plátno nebo jinou bavlněnou látku. Postupujeme tak, že látku podpálíme a pomocí plechovky udusíme. Černou spálenou látku si schováme do plechovky (viz Obrázek 51).

Vzplanutí: Pro rozfoukání a vzplanutí můžeme použít řadu materiálů. Prvním z nich můžou být suché piliny z měkkého dřeva. Dále také slabounké hoblinky nebo šupinky z březové kůry. Suché seno, chmýří z odkvetlé pampelišky nebo také např. obsah z květiny orobinec známé jako doutník. Dobře poslouží i suché květy z lučních trav. Nejlepší volbou může být směs ze všech těchto i dalších přírodních materiálů.

- **Význam:** rozvoj jemné motoriky, dechové cvičení, učení manipulace s ohněm
- **Bezpečnost:** Vždy máme po ruce nádobu s vodou. Pozor na plameny v blízkosti obličeje. Při rozfoukávání držíme piliny a troud směrem od obličeje šikmo vzhůru (viz Obrázek 56). Při dlouhém rozfoukávání může dojít k zamotání hlavy, a proto je lepší vykonávat činnost vkleče.

- **Modifikace:** pouze házení jisker, rozdělování ohně na čas, rozdělování ohně pomocí různých přírodních materiálů



Obrázek 51 - Váček s křesadlem, pazourkem a troudem



Obrázek 52 - Uchopení křesadla a pazourku



Obrázek 53 - Škrtnutí pazourkem o křesadlo



Obrázek 54 - Jiskra v troudu



Obrázek 55 - Vložený žhavý troud ve směsi

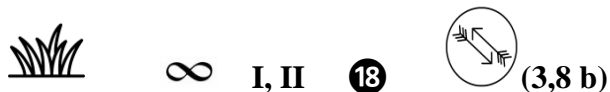


Obrázek 56 - Rozfoukávání



Obrázek 57 - Oheň

6.3.7 JÍZDA NA KONI



- **Materiál:** kůň, sedlo, vodítko, odborný pracovník (viz Obrázek 58)
- **O co jde:** Indiáni po příchodu Evropanů získali mimo jiné hlavně koně. Pro indiány Velkých plání byl kůň neodmyslitelnou součástí jejich kultury. Měli k nim zvláštní vztah. Indiáni měli koní víc a každý sloužil k něčemu jinému. Jeden byl na lov a jiný třeba na boj nebo závod. Koně byli taky symbolem nějakého majetku a leckdy sloužili ve výměnném obchodu. Zejména pak tehdy, když indián žádal o ruku ženu, musel obdarovat jejího otce. V každém případě to byli skvělí jezdcí na koních a jejich koně jim usnadňovali životy, jak je z té doby známe.
- **Cíl:** jízda na koni s nebo bez asistence ze země
- **Popis:** Na koně nasedáme z levé strany. Rukama se chytáme na předním a zadním konci sedla a do třmenu dáváme levou nohu. Poté prudkým odrazem z pravé nohy a pomocí nohy ve třmenu se vytáhneme nahoru a pravou nohu přehodíme přes hřbet koně. V sedle sedíme vzpřímeně. Hlava, ramena, pánev a paty jsou v jedné ose. Koně se držíme zejména koleny. V chůzi lehce podsadíme pánev a necháme se vést rytmem koně. Při sesedání z koně vyndáme obě nohy ze třmenů a opět slézáme na levou stranu

přehozením pravé nohy přes hřbet koně a spustíme se rukama dolů. Vodič jde také nalevo od koně a má vodítko na krátko.

- **Význam:** získání nových dovedností, hipoterapie
- **Bezpečnost:** seznámení jezdce s pohybem kolem koně, s jeho prací a se samotnou jízdou
- **Modifikace:** vedení koně, jízda bez asistence



Obrázek 58 - Jízda na koni s asistencí (zdroj: Wakan Topa)

6.4 HRY NA INDIÁNSKÉ TÉMA

Tyto hry a PA byly vytvořené v dnešní době různými táborníky nebo táborovými organizacemi. Nejsou tedy původně indiánské, ale mohou být indiánskou činností inspirovány nebo modifikovány.

6.4.1 SOUBOJ NA NOŽE



2

I, II

15



(3,9 b)

- **Materiál:** Kožené nebo gumové nože (lze nahradit dřevěnými tyčkami s oblými konci)
- **O co jde:** U indiánů jistě v bitvě docházelo i k souboji na nože, kde rozhodovala rychlost a mrštnost. A proto si můžeme díky této hře procvičit, jak jsme na tom s obratností nebo postřehem.
- **Cíl:** zasáhnout protivníka do končetin nebo trupu
- **Popis:** Vymezíme prostor 4 x 4 m a postavíme proti sobě 2 hráče. Každý dostane jeden „nůž“. Hráči pomocí výpadů a úhybných manévřů se snaží zasáhnout nepřítele a zároveň se vyhnout jeho útokům (viz Obrázek 59). Po zásahu do končetiny tuto končetinu nesmí dále používat a po zásahu do trupu je vyřazen.
- **Význam:** rozvoj reakční rychlosti, obratnosti, fair-play
- **Bezpečnost:** Zakázané jsou údery na krk, hlavu a do slabin. Při použití dřevěných tyček může dojít k bolestivému zásahu na prsty. Kontrola hrací plochy.
- **Modifikace:** turnaj, hra na více životů, hra např. na jedné noze



Obrázek 59 - Souboj na nože

6.4.1 SLEPÝ SOUBOJ U KŮLU



2

I, II

15



(3,8 b)

- **Materiál:** provaz dlouhý alespoň 10 m, kůl v zemi nebo strom, dva hadry nebo utěrky, dva neprůsvitné šátky
- **O co jde:** Přírodní národy se dokázaly pohybovat takřka neslyšně, aby ulovily zvěř nebo zaskočily nepřítele. V této zábavné hře i pro diváky si můžeme vyzkoušet jaké to je se spolehnout jen na jeden smysl a využít tak toto umění pohybu.
- **Cíl:** zasáhnout hadrem protivníka
- **Popis:** Provaz v pŮlce přivážeme ke kůlu tak, abychom měli stejně dlouhé konce o 3-5 m. Ke koncům přivážeme hráče a zavážeme jim oči, aby nic neviděli. Poté jim do ruky dáme hadr a oni se snaží našlapovat tak potichu, aby je soupeř neslyšel. Tichou chůzí a nasloucháním se snaží soupeře vystopovat a zasáhnout (viz Obrázek 60). Zásahem hra končí.
- **Význam:** tichá chůze a koordinace, orientace ve ztíženém prostoru, zábavná podívaná
- **Bezpečnost:** kontrola hrací plochy, kontrola stability kůlu
- **Modifikace:** Hráčům můžeme přivázat k noze zvoneček. Můžeme prodloužit provaz a tím zvětšit potencionální plochu. Možnost uskutečnit turnaj.



Obrázek 60 - Slepý souboj u kůlu

6.4.2 BOJ O KŮL



> 10

I, II

15



(4,4 b)

- **Materiál:** kůl, dostatečně velká plocha alespoň 50 x 50 m, dostatek hráčů
- **O co jde:** V této velké hře si můžeme vyzkoušet jednu z taktik indiánů, kterou využívali v boji proti nepříteli. Tím je pohyb ve velkém kruhu kolem nepřítele, kterému tak znemožnili snadné zasáhnutí a dobrý přehled na bojišti.
- **Cíl:** Tým běžců: dostat se skrz strážce ke kůlu; Tým strážců: chytit běžce
- **Popis:** Hra se dělí na strážce a běžce. Strážci se chytí za ruce kolem kůlu tak, aby kolem něj vytvořili kruh (viz Obrázek 61). Stojí zády ke kůlu a udělají od něj pár kroků. Mezi každým strážcem by měla být mezera cca 3,5 m. Úkolem strážců je chytat běžce, kteří se chtějí dostat ke kůlu. Strážce může dělat jen kroky do strany směrem k sousedícím strážcům. Kroky do kruhu jsou pro strážce zakázány. Strážci si mohou zvolit i své chytače, kteří ke konci hry mohou z kruhu ven mezi běžce a dochytat zbylé běžce (viz Obrázek 62).
- **Význam:** rozvoj rychlosti a obratnosti, týmovosti a kooperace nebo taktiky
- **Bezpečnost:** Důležitá je kontrola hrací plochy. Pozor na pády způsobené zachycením strážce. U malých dětí může dojít k srážce důsledkem zvýšeného zmatku.

- **Modifikace:** Zapojení vedoucích proti dětem (je to ověřená zábava).



Obrázek 61 - Kruh strážců před vytvořením mezer (zdroj: Wakan Topa)



Obrázek 62 - Boj o kůl (zdroj: Wakan Topa)

6.4.3 BOJ O PYTEL



2

I, II

⓪



(3,7 b)

- **Materiál:** pytel vyplněný senem, větev na stromě nebo trojnoha z tee-pee tyčí, provaz, dřevěná pevná tyč o délce alespoň 1,5 m
- **O co jde:** Tato disciplína slouží k poměření sil.
- **Cíl:** dotknout se svým koncem tyče pytle nad hlavou
- **Popis:** Zavěsíme pytel na větev nebo na trojnohu z Tee-pee tyčí tak, abychom mohli regulovat výšku zavěšení. Pytel by měl být tak vysoko, aby oba soupeři na něj dosáhli svým koncem tyče. Dále postavíme oba soupeře čelem k sobě pod pytel a do rukou jim dáme jednu tyč. Tu chytí tak, aby měli ruce stejně daleko od středu a i od konce. Zvolíte jim, jakou stranou se mají dotknout pytle, a na té straně budou tyč držet podhmatem a druhý konec nadhmatem. V praxi to vypadá tak, že hráč „A“ má pravou ruku podhmatem, tou zvedá konec tyče, a levou nadhmatem, kterou tlačí soupeřův konec k zemi a zabraňuje mu tím zvítězit. Hráč „B“ je na tom stejně a tím, že stojí naproti, je v pozici opačné a zvedá tím pádem druhý konec nežli hráč „A“. Pozice rukou by měla být vždy spravedlivá pro oba hráče (viz Obrázek 63). Vítěz je ten, který přetlačí druhého a dotkne se první pytle (viz Obrázek 64).

- **Význam:** rozvoj síly horní části těla, rozvoj taktického myšlení.
- **Bezpečnost:** Vždy stavte proti sobě podobně staré anebo váhově totožné hráče.
- **Modifikace:** Turnaj



Obrázek 63 - Výchozí postavení



Obrázek 64 - Boj o pytel

6.4.4 HUTUT



> 10

I, II



(4,5 b)

- **Materiál:** bavlněný provaz o délce 45 m, 6 kolíků
- **O co jde:** Jedná se o úpolovou hru, při které se pracuje i s dechem.
- **Cíl:** vyřadit všechny soupeřovy hráče
- **Popis:** Vytvoříme pomocí provazu hřiště ve tvaru obdélníku o rozměrech 10 x 5 m. Toto hřiště rozdělíme provazem na dvě poloviny, aby vznikly půlky ve tvaru čtverců 5 x 5 m. Kolíky zatlučeme v rozích hřiště pro upevnění a našponování provazu k zemi.

Spravedlivě rozdělíme hráče do dvou týmů.

Tým, který útočí, začíná hru tím, že jeden jeho hráč vstoupí na polovinu soupeře a před překročením půlící čáry se nadechne. Po celou dobu na soupeřově půlce vydává zvuk „hu tu tu tu...“, aniž by se znovu nadechl (viz Obrázek 65). Jeho úkolem je se dotknout co nejvíce protihráčů a vrátit se zpět na svou polovinu (viz Obrázek 66). Až poté se může znovu nadechnout. Všichni, koho se tento hráč dotknul, vypadávají. Bránící tým, který zůstává na své půlce, se snaží útočícímu hráči vyhnout nebo ho chytit, a tím ho vyřadit ze hry. Pokud se útočící hráč, ale dostane alespoň rukou na svou půlku, vypadávají všichni ti, kteří se ho dotkli v průběhu jeho útoku. Takto se týmy v útocích střídají. Vyhrává ten tým, který vyřadí i posledního soupeře.

Vyřadí vás: nádech při „tutání“, přerušení „tutání“ na soupeřově půlce, přešlap čáry

Nesmí se: lochtat, štípat, škrtit

- **Význam:** práce s dechem, rozvoj obratnosti, taktiky, reakční rychlosti a kooperace
- **Bezpečnost:** kontrola hrací plochy, pozor na nepřiměřenou agresivitu mimo pravidla
- **Modifikace:** uskutečnění zápasu s vedoucími, týmový turnaj



Obrázek 65 - Hra Hutut



Obrázek 66 - Chytání na soupeřově polovině

6.4.5 INDIÁNSKÝ TENIS



2

I, II



(3,4 b)

- **Materiál:** tee-pee tyč o délce 6 - 7 m, provaz o délce 5 m, tenisák, ponožka, dvě pátky vyřezané z prkna
- **O co jde:** Je to takřka totožná hra se známou hrou tetherball. Zavěšený tenisák se snažíme omotat kolem stožáru.
- **Cíl:** Omotat provaz s tenisákem kolem stožáru tak, aby ho soupeř nemohl odpálit.
- **Popis:** Vykopeme díru tak hlubokou, aby v ní stožár pevně stál. Před vztyčením připevníme provaz a na něj ponožku, v níž bude tenisák. Tenisák by měl po vztyčení stožáru viset asi 1 m nad zemí. Vytvoříme čáru protínající stožár, která nám vytvoří dvě poloviny hřiště. Na konec vyrobíme dvě pátky z prkna.

Hru hrají jen dva hráči (viz Obrázek 67). Nejprve se musí shodnout, na jakou stranu budou hrát. Vždy bude jeden znevýhodněn, pokud hrají oba stejnou rukou. Proto by si měli poté vystřídat strany. Nikdy nesmí nijak zasáhnout na polovinu soupeře. Úkolem je, že přes domluvenou stranu odpalují míček tak, aby ho druhý minul, a tím omotal stožár. Takto pokračují, dokud jeden z nich neomotá celý stožár (viz Obrázek 68). Odpalovat smí jen pátkami a chytat nebo jinak zabraňovat omotání je zakázáno. Jednou za čas je potřeba míček dotáhnout. Toto závisí na domluvě hráčů.

- **Význam:** rozvoj vytrvalosti, síly, odrazu DK, trpělivosti a fair-play
- **Bezpečnost:** kontrola stavu náčiní a stožáru, kontrola hrací plochy
- **Modifikace:** turnaj

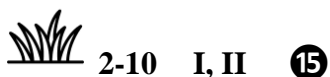


Obrázek 67 - Indiánský tenis



Obrázek 68 - Téměř omotaný míček a konec hry

6.4.6 INDIÁNSKÁ RULETA



- **Materiál:** alespoň jeden luk a bezpečný bambulkový šíp (viz Obrázek 69)
- **O co jde:** Indiáni Velkých plání se rádi sázeli a riskovali. Toto je také hra, kde si můžeme malinko zariskovat.
- **Cíl:** Vyhrává ten, kterého netrefí šíp.
- **Popis:** Hra spočívá v tom, že všichni hráči se shromáždí v hlouček a ti, co mají luky, vystřelí bambulkové šípy vzhůru kolmo k nebi. Potom, aniž bychom se na ně podívali a uhnuli z místa, čekáme, koho strefí do hlavy nebo do jiné části těla. Koho šíp zasáhne, vypadává, a ostatní pokračují, dokud nezbude poslední.
- **Význam:** čistě zábavný, pocit napětí
- **Bezpečnost:** Vždy se přesvědčte a ujistěte, zda se používají bambulkové šípy a jsou v dobrém stavu. Bambulka by měla být dostatečně měkká a připevněná.
- **Modifikace:** ---



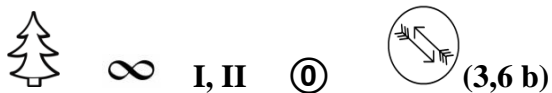
Obrázek 69 - Bambulkový šíp

6.4.7 BAMBULKOVÁ VÁLKA



- **Materiál:** luky a sada několika bambulkových šípů, 2 šátky, štíty
- **O co jde:** Abychom si vyzkoušeli, jaké je to válčit s lukem proti nepřítelům nebo jinému kmeni, můžeme toho docílit touto hrou.
- **Cíl:** zasáhnout nepřítele
- **Popis:** Vytvoříme 2 týmy. Pokud nemáme dost luků a šípů pro každého hráče, můžeme z některých vytvořit sběrače šípů, kteří mohou mít štít. Následně vybereme dvě vhodná místa, kam umístíme viditelně šátky. Tyto šátky po ukořistění nepřítelem ukončují hru. Úkolem je tedy ukořistit nepřítelův šátek a svůj chránit. Každý má pouze jeden život. Pro zapojení více hráčů můžeme použít smrkové šišky jako munici na házení.
- **Význam:** rozvoj taktiky, obratnosti, koordinace HK
- **Bezpečnost:** Nikdy nemíříme na hlavu a krk. Pozor na zásah do obličeje. Vymezíme herní plochu. Důraz přikládáme na kontrolu šípů.
- **Modifikace:** všichni proti všem, šišková válka

6.4.8 PAVOUČÍ SÍŤ

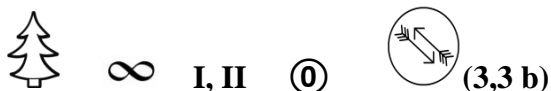


- **Materiál:** dlouhý provázek, nůž, popř. rolničky
- **O co jde:** Pro rozvoj rovnováhy, obratnosti a orientace v prostoru můžeme vytvořit tuto hru. Je to trať mezi nataženými provázky, kterým se hráč musí vyhnout a nedotknout se jich.
- **Cíl:** Prolézt trať tak, abychom se nedotkli žádného provázku (viz Obrázek 70).
- **Popis:** Najdeme si vhodné místo v lese mezi několika stromy, na které je vhodné natáhnout provázky. Obtížnost nastavujeme tím, kolik provázků natáhneme a jak velké uděláme mezi nimi mezery. Na každý provázek můžeme zavěsit jednu rolničku pro akustický signál po doteku. Cíl můžeme označit fáborkem.
- **Význam:** orientace v prostoru, rozvoj koordinace, rovnováhy
- **Bezpečnost:** Dávejte pozor na vyvrácené stromy nebo vyčnívající větve.
- **Modifikace:** prolézání se svázanou končetinou s partnerem, prolézání na čas



Obrázek 70 - Pavoučí síť (zdroj: Wakan Topa)

6.4.9 PLÍŽENÍ



(3,3 b)

- **Materiál:** množství šátků odpovídající soutěžícím, několik hlídačů
- **O co jde:** Mezi významné dovednosti indiánů a všech přírodních národů patřilo bezesporu plížení a tichý pohyb v terénu. To sloužilo k stopování a lovu zvěře nebo pozorování nepřátel.
- **Cíl:** Získat fáborek a dostat se do cíle tak, aby mě nikdo neviděl a neslyšel.
- **Popis:** Prvním úkolem je najít vhodné místo pro aktivitu. Tím je místo, které je dostatečně členité pro to, aby se lovec mohl ukrývat a nepozorovaně dostat k cíli. Místo ale musí být zároveň bezpečné. Dále rozmístíme hlídače, kteří mohou lovce vidět, ale posuzují jeho pohyb a případnou hlučnost. Nakonec jednoho hlídače, který bude nedaleko fáborků a bude se pohybovat kolem, ale pomalu. To proto, aby lovci měli šanci získat kořist v podobě fáborků. Tento hlídač by neměl lovce vidět. Lovci by měli vyrážet po 5-10 minutách, záleží na rozsáhlosti tratě.
- **Význam:** tichý pohyb v terénu, vyhodnocování situace, zvládání stresu, trpělivost
- **Bezpečnost:** vyhodnocení vhodného terénu pro danou věkovou skupinu
- **Modifikace:** plížení na čas

6.4.10 NÁČELNÍK (PLÍŽENÍ NA LOUCE K OSOBĚ SEDÍCÍ ZÁDY)



1

I, II

①

- **Materiál:** šátek
- **O co jde:** jedna z forem aktivit tiché chůze
- **Cíl:** Zařukat náčelníkovi na rameno, aniž by mě slyšel přicházet.

- **Popis:** Náčelník sedí od soutěžících cca 20 m a má zavázané oči šátkem. Soutěžící musí jít tak potichu, aby ho náčelník neslyšel.
- **Význam:** koordinace, tichá chůze
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** ---

6.4.11 LOVEC S LUKEM



I, II



- **Materiál:** luk
- **O co jde:** Jak již bylo několikrát zmíněno, indiáni byli skvělí v plížení se ke kořisti, nebo k nepříteli. K tomu, aby se k němu mohli přiblížit, museli tuto dovednost skvěle ovládat. Touto aktivitou si to můžete vyzkoušet a natrénovat.
- **Cíl:** dostat se co nejbliže k lovcí
- **Popis:** Lovec si stoupne na vyvýšené místo obklopené členitým terénem. Ostatní hráči se rozestaví několik desítek metrů od lovce kolem do kruhu. Na signál se začnou nepozorovaně plížit. V momentě, kdy lovec někoho spatří, natáhne luk a symbolicky vystřelí, ale bez šípu! Rozhodčí vedle lovce posoudí, zdali byl hráč vidět po tak dlouhou dobu, po kterou lovec stihl natáhnout a pustit tětívu. V tento moment hráč končí. Pokud hráč nedá lovcí tolik času zamířit a vystřelit, tak ve hře pokračuje. Vyhrává ten, který se během 10 min dostane nejbliže k lovcí.
- **Význam:** pohyb v náročném terénu, koordinace, obratnost, rychlost
- **Bezpečnost:** kontrola terénu
- **Modifikace:** ---
- **Zdroj:** (Zapletal, 1985)

6.5 AKTIVITY NA INDIÁNSKÉ TÉMA

6.5.1 VÁLEČNÁ VÝPRAVA



2-10

I,II

18



(4,3 b)

- **Materiál:** Pevná obuv, pití pro skupinu, zbraně v podobě dřevěných klacků nebo luku, taška pro sběr
- **O co jde:** Indiáni také konali výzvědné, válečné nebo průzkumné výpravy do okolí svého ležení. To činili, aby věděli, že jsou v bezpečí, nebo zjistili, kolik nepřátel se na ně chystá, popřípadě když stopovali zvěř.
- **Cíl:** Vydat se na výpravu do okolí a nebýt vidět a slyšet nebo po sobě zanechávat viditelné stopy. Dalším cílem je zjistit, jaká zvěř, případně kolik lidí nebo obydlí, se v okolí nachází.
- **Popis:** Nejprve si jako vedoucí vybereme bezpečný směr, kterým se vydáme. Můžeme předem připravit nějaké stopy nebo nástrahy, kterých si budou muset děti všimnout. Také můžeme improvizovat na místě.

Děti musí mít pevnou obuv a v lepším případě nohavice v podobě indiánských legín, nebo kalhot do přírody. Dobré je mít u sebe čturu s vodou pro děti a na větší výpravě menší lékárničku. Důležité je znát předpověď počasí a dát vědět někomu z tábora, kudy se vydáme. Také je vhodné si děti na začátku a na konci spočítat.

Při samotné výpravě je důležité si všimnout věcí a upozorňovat na ně děti nebo se jich na ně ptát (viz Obrázek 71). Napětí přidává také schovávat se před jinými lidmi nebo je z dálky pozorovat. Učte děti chodit v zástupu tzv. „šlapat si do stop“ (viz Obrázek 72). Je to dobré pro zmatení případného nepřítele a pro větší disciplínu dětí. Mimo jiné tím nesešlapáváte zbytečně rostliny. Také můžete vyslat menší skupinku, aby prozkoumala nějakou oblast. Vždy však mějte děti na očích. Na konci výpravy vždy shrňte, co jste zpozorovali a zjistili. Pro větší dobrodružství si můžete vymyslet, že jste něco zahlédli a musíte se tam jako výprava se zbraněmi vydat a místo prozkoumat.

- **Význam:** tichý pohyb v terénu, nauka o chování se v přírodě, význam poznávacího charakteru, rozvoj vytrvalosti, dobrodružství
- **Bezpečnost:** Vždy si uvědomte, koho máte ve skupině, a řiďte se dle nejslabšího. Na delší výpravy mějte pití a menší lékárničku. Dejte někomu vědět, kam jdete a v kolik se chcete vrátit. Jeden vedoucí na 10 dětí.
- **Modifikace:** výpravy válečného, poznávacího, pozorovacího nebo loveckého charakteru

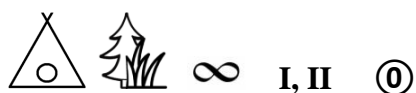


Obrázek 71 - Prozkoumávání okolního terénu



Obrázek 72 - Rychlý přesun na výpravě

6.5.2 POZNÁVAČKA



- **Materiál:** listí nebo jehličí z různých stromů, jejich plody, nakreslené stopy zvířat nebo jejich kůže či paroží, několik druhů bylinek
- **O co jde:** Všechny přírodní národy, jak již z jejich názvu vyplývá, byly velice spojené s přírodou, která je obklopovala. Proto bychom i my měli znát alespoň pár věci, které jsou součástí přírody.
- **Cíl:** poznat a pojmenovat ukázky

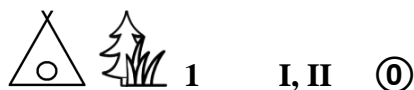
- **Popis:** Sesbíráme nějaké větvičky nebo plody různých stromů, přidáme k nim několik lučních bylin. Následně namalujeme stopy zvířat, které indiáni znali nebo jim dokonce zprostředkovali zdroj potravy. Pokud máme k dispozici jejich kůži, paroží nebo jinou jejich část, bude to jenom lepší. Důležité je zmínit, že ten, který poznávačku pořádá, by měl všechny ukázky znát. Každou ukázkou očíslovíme číslem na papírku a ukážeme dětem. To, co nepoznají sami, jim samozřejmě poradíme. Poznávačku můžeme spojit s výpravou.
- **Význam:** naučně poznávací
- **Bezpečnost:** pozor na jedovaté rostliny
- **Modifikace:** v rámci výletu nebo výpravy

6.5.3 MLČENÍ



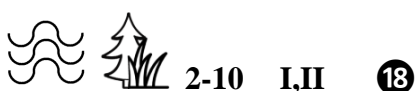
- **Materiál:** ---
- **O co jde:** Pro rozvoj trpělivosti a sebeovládání slouží tato aktivita v podobě zkoušky.
- **Cíl:** nepromluvit ve vymezené době
- **Popis:** Tato aktivita může být vhodná jako zkouška. Vymezíme dobu např. od snídaně do večere a v tuto dobu daná osoba nesmí promluvit.
- **Význam:** rozvoj trpělivosti a sebeovládání
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** úprava časového intervalu

6.5.4 SOUSTŘEDĚNÍ



- **Materiál:** deka
- **O co jde:** Indiáni dokázali udržet tzv. „kamennou tvář“. Mohlo jim to pomoci v zajetí nebo zastrašení nepřítele. Ale hlavně tím dokazovali svojí hrdost. K tomu může sloužit tato zkouška soustředění.
- **Cíl:** vydržet několik minut bez hnutí a úšklebků hledět do tváře druhého člověka
- **Popis:** Zkoušející a zkoušený si sednou na deku někde o samotě v klidu. Posadí se tak, aby byli na 1 m naproti sobě. Po odstartování si hledí navzájem do očí tak dlouho, dokud zkouška neskončí. Ani jeden by neměl dělat žádné posunky nebo úšklebky. Zkouška může trvat 5-15 minut.
- **Význam:** rozvoj sebeovládání, trpělivosti, vytrvalosti, soustředění a disciplíny
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** časové rozpětí, bezkontaktní rozesmívání

6.5.5 LOVY



- **Materiál:** luky s bambulkovými šípy, šišky nebo „kameny“ ze svázané látky, dřevěné tyče, štíty, popřípadě zvířecí kůže
- **O co jde:** Indiáni lovíli především bizony. Ti byli pro kmeny Velkých plání hlavním zdrojem obživy, protože z nich využili vše jak pro obživu, tak pro obydlí nebo oblečení. Ale také si jich nesmírně vážili jako i ostatních zvířat. Protože si dobře uvědomovali, že bez nich by nemohli přežít. Také věřili, že mohou získat některé

vlastnosti těchto zvířat, jako např. rychlost, sílu, odvahu anebo obratnost. Proto tyto zvířata často můžeme vidět jako symboly zdobící různé předměty.

- **Cíl:** ulovit dané zvíře odpovídajícím způsobem
- **Popis:** Vybereme člověka, který ztvární dané zvíře a následně se vybaví tak, jak je níže popsán. Řekne, jakým směrem se vydá, a první skupina lovců mu dá 15 min náskok. Tento člověk může nechat za sebou i odpovídající stopy pro lehčí stopování. Vybere si místo, které se hodí k charakteristice daného zvířete a bude se tak chovat. Skupina, která se za ním vydá, se chová jako by lovila opravdové zvíře. To znamená, že jde neslyšně, plíží se a hledá stopy. V momentě objevení zvířete začíná samotný lov. Po skončení lovu vyráží další skupina.
- **Význam:** vytvoření přirozeného respektu k přírodě, pochopení smyslu a způsobu lovu, organizace a kooperace
- **Bezpečnost:** vždy dávat pozor na ostatní lovce ve skupině, poslouchat vůdce lovu, nikdy nemířit do obličeje, zkontrolovat výbavu lovců
- **Modifikace:** ---

a) Lov medvěda

Medvěd je mohutné silné zvíře, které, když se postaví, má přes 2 m. Jeho hlavními zbraněmi jsou mohutné tlapy s obrovskými ostrými drápy a tlama s velkými zuby. Medvěd má silnou srst, kterou jen tak něco neprojde. Jeho přirozené prostředí je les, ale také se může pohybovat v blízkosti řek nebo potoků bohatých na ryby. Medvěd žije v brlohu, kterému je lepší se vyhnout, protože vás může chytře napadnout zezadu.

Medvěda znázorňují dva muži, kteří se neustále musejí nějak dotýkat. Každý z nich má štít, který je chrání nebo jím mohou srazit lovce k zemi. V druhé ruce mají tyč znázorňující dlouhou tlapu s drápy, tou mohou zásahem lovce vyřadit z lovu. Medvěd musí být zasažen alespoň 5x pomocí šípů s bambulkou nebo dřevěné hole. „Kameny“ nebo šišky slouží jen pro odlákání pozornosti. Medvěd se může schovat a zákeřně zaútočit zezadu.

b) Lov ryby

Pro lov ryby musíme mít k dispozici nejlépe stojatou vodu v podobě rybníku. Rybu znázorňuje plovoucí prkno s přivázanou otýpkou slámy. Skupina lovců si musí vyrobit plovoucí vor, kterým se přiblíží k rybě a pomocí luku s ostrým šípem na provázku rybu zastřelí a vytáhnou na břeh (viz Obrázek 73).

c) Lov jelena

Jelen je velice vznešené zvíře s obrovským paroží. Toto zvíře ale dokáže být velice rychlé obratné a vytrvalé. Jeho kůži indiáni používali hlavně na své oděvy nebo různé tašky a pouzdra. Přirozené prostředí jelena je les, ale může se pást i na loukách.

Lovci jelení zvěř loví tak, že se plížili nebo se jej snažili uhnat. A pomocí luku nebo oštěpu zvěř usmrtili.

Jelena znázorňuje člověk, který je vytrvalý, rychlý a obratný pro to, aby mohl utéct, protože nemá jinou zbraň, kterou by se bránil. Má 2 životy, přičemž po prvním zásahu nesmí běžet.

Lovci mají pouze luky s bambulkovými šípy.

d) Lov bizona

Jak již bylo zmíněno, bizon byl nejdůležitějším zdrojem potravy a materiálu pro indiány Velkých plání. Toto zvíře bylo velice silné, vytrvalé, a když mu nezbylo jinak, dokázalo se urputně bránit pomocí ostrých rohů na jeho hlavě. Jeho přirozené prostředí jsou prairie nebo louky, kde se pase.

Dříve než indiáni měli koně, loví bizona pomocí nadhánění a zatlačení ze skalních útesů. Pro nadhánění používaly roztažené deky nebo ohrady z naházených klacků. Samozřejmě, že používali také luky a šípy.

Bizona znázorňuje mohutnější člověk se štítem a kratším klackem. Po zásahu štítem nebo klackem je lovec vyřazen z lovu. Bizon má 3 životy.

Lovci mají pouze luky s bambulkovými šípy.

e) Lov vlčí smečky

Vlky indiáni tak často nelovili, ale mohlo se stát, že je vlčí smečka mohla napadnout. Vlci žili, loví i útočili dohromady. Různě lovce obíhali a napadali pomocí ostrých zubů v jejich tlamách. Jejich prostředí byl les, ale pohybovali se víceméně všude. Také jako medvěd mohou skupinu zaskočit z úkrytu.

Vlky představuje sehraná skupina lidí, která se dokáže organizovat. Vyřazení lovce z boje je symbolické kousnutí. Vlk má jeden život a jeho pohyb je alespoň po třech končetinách dotýkajících se země.

Lovci mají pouze luky a šípy s bambulkami, popřípadě imitace nože.



Obrázek 73 - Lov ryby (zdroj: Wakan Topa)

6.5.6 KUKADLO



I, II

15



(4,0 b)

- **Materiál:** rekvizity nebo masky pro odehrávaný děj
- **O co jde:** V indiánské kultuře byl jedním z prvků zábavy vyprávění příběhů. Měl bych určitě zmínit fakt, že indiáni milovali smích a zábavu. V mnoha zdrojích o indiánské kultuře se můžeme dozvědět to, že indiáni rádi vyprávějí a mnohdy až své příběhy přehánějí a vynášejí do extrému. Kukadlo, jak nazýváme tuto činnost u nás na táboře, je divadelní představení, které slouží nejen k pobavení publika, ale také rozvoji projevu dětí a mládeže.
- **Cíl:** vytvořit a sehrát scénku před publikem

- **Popis:** Prvním krokem je získat herce. Herci jsou děti a mohou jimi být i dospělí. Podle počtu získaných herců vytvoříme námět a příběh kukadla. Pro začátečníky je vhodné zahrát známou pohádku, která může být upravená o komické scény, nebo si můžete příběh zcela vymyslet. Dále si vybereme vhodné místo pro vybraný počet herců a množství diváků. Pro samotné zkoušení děje je nutno rozdělit role, rozdat texty a děj rozdělit do dějství. Poté je na řadě samotné zkoušení. Pokud máte mezi sebou muzikanty, můžete je využít jako kapelu při střídání dějství. Před samotným výstupem před publikem je dobré celé představení vyzkoušet nanečisto, tzv. generálka.
- **Význam:** rozvoj tvůrčích schopností, představivosti a projevu
- **Bezpečnost:** ---
- **Modifikace:** ---

7 DISKUZE

Tato bakalářská práce je vytvořena formou zásobníku her a pohybových aktivit na indiánské téma. Pohybové hry a aktivity jsou shromážděny především pomocí vlastních zkušeností a dlouholetou praxí na letním dětském táboře.

Hry a aktivity jsou podrobně popsány a vysvětlené a doplněné o názornou fotodokumentaci. Je tedy možné tuto práci využít jako zdroj pohybových her a aktivit na letních dětských táborech s indiánskou tematikou nebo i bez této tematiky. Tuto práci lze také využít např. v družinách, vybrané aktivity a hry i jako zpestření v hodinách tělesné výchovy nebo ve sportovních oddílech (např. na letním soustředění).

Pro vytvoření představy, jaká hra nebo PA je vhodná či více oblíbená u dětí, jsem vytvořil anketu. Ankety se zúčastnilo 33 respondentů z 50 přítomných dětí. Těchto 33 respondentů bylo přítomno na letním dětském táboře Wakan Topa v roce 2019 u Kovářova u Žlutic. Tento tábor je v činnosti pod názvem Wakan Topa od roku 1994 a někteří z vedoucích tábory organizují mnohem déle. Anketa v úvodu obsahovala 3 otázky, z toho 2 otázky byly zaměřeny na pohlaví a věk a jedna otázka na prostředí her a PA. Následně respondenti hodnotili uvedené hry a aktivity pomocí bodové škály od 1 do 5, přičemž 1 je nejnižší hodnocení a 5 nejvyšší hodnocení. Toto hodnocení je uvedeno v záhlaví každé vyzkoušené hry a aktivity vedle daného symbolu.

Děti, které se ankety zúčastnily, byly ve věku od 8 do 15 let (ø 12,4 let), z celkového počtu 33 dotazovaných bylo 21 děvčat a 12 chlapců. Co se týče výběru prostředí, preferovaly otevřený prostor louky.

Dá se předpokládat, že kvalita provedení uvedených her je závislá na mnoha aspektech. Těmi jsou např. zkušenosti organizátorů a vedoucích, okolnosti vhodné situace a zápal dětí. Z vlastní zkušenosti a zkušeností starších kolegů vím, že chceme-li, aby si dítě hrálo, je nutné si hrát společně s ním. To znamená, že je nutné se dostatečně vžít do role. Pro zvýšení efektu je dobré se jako vedoucí do hry zapojit, ale také zapojovat méně aktivní děti. Je totiž možné, že některé děti stojí stranou a nedokáží se samy prosadit nebo odhodlat, a od toho tady jsme my, abychom jim pomohli.

Dalším postřehem, který si uvědomuji díky vedení dětí na táborech, je ten, že byť si jen hrajeme, děti by měly rozeznat vážně věci od věcí, které můžeme brát na lehčí váhu.

Dále také to, že z každé hry by si měly něco odnést. Tím je např. chování k ostatním nebo nové znalosti či vědomosti.

Asi posledním důležitým poznatkem je to, že vedoucí funguje jako výchovný článek a díky hře lze poznat, pokud s dítětem není něco v pořádku. Tehdy je dobré si vzít dítě stranou a situaci probrat a případně vyřešit. Tím se dostávám k pravidlu, že je dobré s každým dítětem jednat jako s jednotlivcem a brát v potaz jeho individualitu.

ZÁVĚR

V této práci se zabývám hrami a pohybovými aktivitami na téma Indiáni. V teoretických východiscích jsem popisoval dělení a význam her a stručný způsob života a význam pohybu Severoamerických indiánů Velkých plání. Hlavním cílem práce bylo vytvořit zásobník her a pohybových aktivit na téma Indiáni. Dílčími úkoly bylo hry/aktivity rozdělit dle původu a doby vzniku a didakticky je popsat. Nakonec vybrané hry/aktivity zrealizovat na letním dětském táboře a získat reflexi pomocí ankety. Tyto cíle a úkoly se povedlo úspěšně splnit.

Každá hra/aktivita byla podrobně popsána a vysvětlena. Uvedl jsem vždy její cíl, popis (průběh), význam, potřebné pomůcky (materiál), bezpečnost a popřípadě modifikace. K rychlejšímu a přehlednějšímu porozumění bylo využito značek, které jsem vytvořil. Většina her/aktivit byla doplněna o názorné fotografie.

Tato práce může posloužit nejen jako zásobník her a pohybových aktivit, ale také k přiblížení kultury v časech svobodně žijících indiánů Severní Ameriky na Velkých pláních.

RESUMÉ

Jako téma pro svou bakalářskou práci jsem si zvolil vytvoření zásobníku her a pohybových aktivit na téma Indiáni. K získání informací jsem využil konzultace s lidmi zabývajícími se kulturou Severoamerických indiánů nebo tábornictvím, vlastní zkušenosti, nebo případný rozbor literatury. Tyto informace jsem zpracoval v zásobník her a pohybových aktivit. Zásobník je rozdělen na dvě hlavní části. Těmi jsou hry a aktivity indiánského původu a hry a aktivity na indiánské téma. Každou aktivitu a hru jsem didakticky popsal (cíl, popis, význam, potřebné pomůcky/materiál, bezpečnost a modifikace), vybrané hry zrealizoval a reflektoval.

Summary

This bachelor's thesis deals with creating a stack of Indian games and movement activities. To obtain information I used consultations with people interested in the culture of North American Indians or camping, my own experience or analysis of literature. I processed this information into a stack of games and movement activities. The list is divided into two main parts: games and activities of Native American origin and games and activities with a Native American theme. Furthermore, I divided these two main parts into individual games and activities. I didactically described every activity and game (target, description, meaning, necessary aids / materials, safety and modifications). Finally I implemented and reflected several selected games.

SEZNAM LITERATURY

- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 8025109771.
- CULIN, Stewart. *Games of North American Indians*. New York: Dover Publications, 1975. ISBN 0-486-23125-9.
- KODÝM, Miloslav a kolektiv. *Fyziologie a Psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- KUPČÍK, Lubomír. *Velká indiánská kniha: Hau Kola, 50 návodů k výrobě indiánských předmětů*. Praha: Mladá fronta, 2017. ISBN 978-80-204-4066-2.
- MOORE, John H. a Roman TADIČ. *Šajeni*. 1. Praha 2: NLN, 2003. ISBN 80-7106-392-4.
- NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2000. 325 s. ISBN 80-7178-405-2.
- TAYLOR, Colin F. *Život indiánů Severní Ameriky: Rodina, lov, zábava a obřady*. Praha: Volvox Globator, 1997. ISBN 80-7207-074-6.
- ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. I. svazek, Hry v přírodě. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1985. 629 s.
- ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Garda Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.
- ZVONAŘ, Martin, Igor DUVAČ a kolektiv. *Antropomotorika: Pro magisterský program tělesná výchova a sport*. 1. Brno: Masaríkova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5380-9.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Postoj při lukostřelbě	18
Obrázek 2 - Pozice Prstů držící šíp.....	18
Obrázek 3 - Postoj při střelbě do vzduchu.....	19
Obrázek 4 - Výchozí pozice při hodu oštěpem.....	21
Obrázek 5 - Nápřah a počátek hodu	21
Obrázek 6 - Vypuštění oštěpu z ruky	22
Obrázek 7 - Nápřah tomahawkem	23
Obrázek 8 - Švih tomahawkem	23
Obrázek 9 - Vypuštění tomahawku	23
Obrázek 10 - Úchop za čepel.....	24
Obrázek 11 - Úchop za střenku (madlo).....	24
Obrázek 12 - Nápřah při hodu nožem	25
Obrázek 13 - Vypuštění nože	25
Obrázek 14 - Jehla a Kosti.....	26
Obrázek 15 - Kosti ve tvaru kroužků.....	26
Obrázek 16 - Nadhoz.....	26
Obrázek 17 - Navlečení jedné kosti.....	26
Obrázek 18 - Navlečení všech kostí	27
Obrázek 19 - Jehla a kroužek	28
Obrázek 20 - Výchozí postavení	28
Obrázek 21 - Navlečení kroužku	28
Obrázek 22 - Obruč a šipky	29
Obrázek 23 - Letící obruč a míření.....	29
Obrázek 24 - Hod šipkou.....	29
Obrázek 25 - Obruč a oštěp	29
Obrázek 26 - Duralová lakroska a míček	32
Obrázek 27 - Lakrosový zápas	32
Obrázek 28 - Pohyb s míčkem.....	32
Obrázek 29 - Nápřah horem	32
Obrázek 30 - Zakončení na bránu.....	32
Obrázek 31 - Zvednutí míčku č. 1	32
Obrázek 32 - Zvednutí míčku č. 2	33
Obrázek 33 - Závod v běhu (zdroj: Wakan Topa).....	34
Obrázek 34 - Schéma rozložení hřiště a hráčů hry Shinny (Varianta 2)	35
Obrázek 35 - Míček a hůl na Shinny	36
Obrázek 36 - Postoj při hře Shinny	36
Obrázek 37 - Zakončení holí	36
Obrázek 38 - Rozpracovaná výšivka líným stehem	42
Obrázek 39 - Propíchnutí kůže nabranými korálky	42
Obrázek 40 - Utáhnutí korálků	42
Obrázek 41 - Pec (pohled shora)	43
Obrázek 42 - Rozpálená pec s keramikou	43
Obrázek 43 - Modelování hlíny.....	44
Obrázek 44 - Vypálená keramika	44
Obrázek 45 - Buben do jedné ruky „hand drum“	45

Obrázek 46 - Hra na buben.....	45
Obrázek 47 - Hra na buben ve více lidech (zdroj: Wakan Topa)	45
Obrázek 48 - Kostra Initipi (potní chýše).....	49
Obrázek 49 - Opláštěné Initipi.....	49
Obrázek 50 - Initipi v oblouku potoka.....	49
Obrázek 51 - Váček s křesadlem, pazourkem a troudem	52
Obrázek 52 - Uchopení křesadla a pazourku.....	52
Obrázek 53 - Škrtnutí pazourkem o křesadlo	52
Obrázek 54 - Jiskra v troudu.....	52
Obrázek 55 - Vložený žhavý troud ve směsi.....	52
Obrázek 56 - Rozfoukávání.....	52
Obrázek 57 - Oheň.....	53
Obrázek 58 - Jízda na koni s asistencí (zdroj: Wakan Topa)	54
Obrázek 59 - Souboj na nože.....	56
Obrázek 60 - Slepý souboj u kůlu	57
Obrázek 61 - Kruh strážců před vytvořením mezer (zdroj: Wakan Topa).....	58
Obrázek 62 - Boj o kůl (zdroj: Wakan Topa).....	58
Obrázek 63 - Výchozí postavení	59
Obrázek 64 - Boj o pytel.....	59
Obrázek 65 - Hra Hutut	60
Obrázek 66 - Chytání na soupeřově polovině	60
Obrázek 67 - Indiánský tenis.....	62
Obrázek 68 - Téměř omotaný míček a konec hry	62
Obrázek 69 - Bambulkový šíp	63
Obrázek 70 - Pavoučí síť (zdroj: Wakan Topa).....	64
Obrázek 71 - Prozkoumávání okolního terénu	68
Obrázek 72 - Rychlý přesun na výpravě	68
Obrázek 73 - Lov ryby (zdroj: Wakan Topa).....	73

