

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ INLINE BRUSLENÍ U DĚTÍ
PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Večerková

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kateřina Večerková

Název bakalářské práce: Nácvik a zdokonalování inline bruslení u dětí předškolního a mladšího školního věku

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby bakalářské práce: 2022

Abstrakt: Bakalářská práce se zaměřuje především na skupinovou výuku inline bruslení. Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení didaktického postupu nácviku a zdokonalování skupinového inline bruslení u dětí předškolního a mladšího školního věku. Metodikou použitou v práci je analýza odborné literatury, přímé, hromadné a neadresné pozorování a tvorba videozáznamu. Výsledkem práce je rozdělení techniky a technických cvičení do šesti úrovní – 1. úroveň – „Tráva je náš kamarád“, 2. úroveň – „Zoologická zahrada“, 3. úroveň – „Doprava – každá stíhačka umí zastavit“, 4. úroveň – „Bruslení nás baví“, 5. úroveň – „Oči už máme i vzadu“, 6. úroveň – „Bruslíci akrobati“. Každá úroveň obsahuje specifická cvičení, hry a závěrečnou překážkovou dráhu. Dalšími výsledky jsou didaktická doporučení/motivace, případné obměny a videozáznam techniky a technických cvičení v inline bruslení.

Klíčová slova: didaktický postup, kolečkové (inline) brusle, skupinová výuka, volnočasová pohybová aktivita

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Kateřina Večerková

Title of the thesis: Training and improving inline skating for children of preschool and younger school age

Supervisor: Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Department: Department of Sport

The year of presentation: 2022

Abstract: This bachelor's thesis focuses primarily on group inline skating teaching. The main goal of my thesis is to build a didactic practise of training and improving group inline skating with children of pre-school and younger school age. The methodology used in the work is the analysis of reference literature, direct, mass and unaddressed observation and the production of a video recording. The result of this work is the division of technique and technical exercises into six levels: Level 1 – „Grass is our friend“, Level 2 – „Zoo“, Level 3 – „Traffic – every jet fighter can stop“, Level 4 – „We enjoy Skating“, Level 5 – „We have the eyes at the back already“, Level 6 – „Skating acrobats“. Each level contains specific exercises, games and a final obstacle course. Further results are didactic recommendations/motivation, possible variations and the video of techniques and technical exercises in inline skating.

Keywords: didactic procedure, roller (inline) skates, group teaching, leisure physical activity

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Karla Hůlky, Ph.D., uvedla všechny použité a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.4. 2022

.....

Kateřina Večerková

Děkuji Mgr. Karlovi Hůlkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání bakalářské práce.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1	Charakteristika inline bruslení	10
2.2	Historie a vývoj inline bruslení	10
2.3	Děti a inline bruslení	15
2.4	Ontogenetický vývoj předškolního a mladšího školního věku ve vztahu k inline bruslení.....	15
2.4.1	Ontogenetický vývoj předškolního věku	15
2.4.2	Ontogenetický vývoj mladšího školního věku.....	17
2.5	Bezpečnost na inline bruslích.....	18
2.5.1	Ochranné pomůcky	18
2.5.2	Výběr terénu	19
2.6	Nejčastější zranění na inline bruslích.....	20
2.7	Organizační formy výuky inline bruslení	20
2.8	Struktura lekce inline bruslení	21
2.9	Technika a technická cvičení v inline bruslení	22
2.9.1	Postavení nohou a bruslí	22
2.9.2	Pády a vstávání	23
2.9.3	Jízda vpřed	23
2.9.4	Zoo-cviky.....	26
2.9.5	Zastavení	27
2.9.6	Zatáčení a přešlapování při jízdě vpřed	29
2.9.7	Slalomy	30
2.9.8	Výskoky, přeskoky přes překážky	30
2.9.9	Jízda vzad.....	31
2.9.10	Zatáčení a přešlapování při jízdě vzad.....	32
2.9.11	Otočení.....	32
2.9.12	Základy freestyle.....	33
3	CÍLE PRÁCE	35
3.1	Hlavní cíl.....	35

3.2	Dílčí cíle	35
4	METODIKA.....	36
4.1	Metody získávání dat	36
4.2	Tvorba videozáznamu	37
4.3	Popis vlastního zpracování práce	37
5	VÝSLEDKY.....	38
5.1	Struktura lekce inline bruslení – „Bruslení za školou“	38
5.2	Struktura úrovní	38
5.3	1. úroveň – „Tráva je náš kamarád“	39
5.3.1	Cvičení pro 1. úroveň.....	40
5.3.2	Hry pro 1. úroveň.....	48
5.3.3	Překážková dráha pro 1. úroveň	54
5.4	2. úroveň – „Zoologická zahrada“	56
5.4.1	Cvičení pro 2. úroveň.....	57
5.4.2	Hry pro 2. úroveň.....	65
5.4.3	Překážková dráha pro 2. úroveň	71
5.5	3. úroveň – „Doprava – každá stíhačka umí zastavit“	72
5.5.1	Cvičení pro 3. úroveň.....	74
5.5.2	Hry pro 3. úroveň.....	84
5.5.3	Překážková dráha pro 3. úroveň	91
5.6	4. úroveň – „Bruslení nás baví“	94
5.6.1	Cvičení pro 4. úroveň.....	95
5.6.2	Hry pro 4. úroveň.....	101
5.6.3	Překážková dráha pro 4. úroveň	106
5.7	5. úroveň – „Oči už máme i vzadu“	108
5.7.1	Cvičení pro 5. úroveň.....	109
5.7.2	Hry pro 5. úroveň.....	114
5.7.3	Překážková dráha pro 5. úroveň	118
5.8	6. úroveň – „Bruslíci akrobatí“	119
5.8.1	Cvičení pro 6. úroveň.....	120
5.8.2	Hry pro 6. úroveň.....	127

5.8.3	Překážková dráha pro 6. úroveň	132
6	ZÁVĚRY	134
7	SOUHRN.....	135
8	SUMMARY	136
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	137
10	PŘÍLOHY	140

1 ÚVOD

Inline bruslení je populární sport, který je známý především ve formě aktivního trávení volného času neboli fitness bruslení. Existují ale i další odvětví jako je inline rychlobruslení, inline krasobruslení, inline hokej, inline slalom a freestyle bruslení. U všech těchto odvětví je umístění koleček na brusli za sebou v řadě, proto „inline“. Ovšem před tím, než si vybereme zaměření, kterým se v inline bruslení vydáme, musíme se naučit bruslit. Výhodou je, že s tímto sportem můžeme začít už v předškolních letech. Předškolní věk je připisován období od 3 let člověka, avšak dle zkušeností je dobré odstartovat výuku po 4. roce dítěte, kdy by už měl být jedinec jak po tělesné, tak i duševní stránce schopný tento druh sportu vykonávat. Více se o specifikách ontogenetického vývoje cílových skupin rozepisují ve své bakalářské práci.

Výuka dětí inline bruslení probíhá převážně ve skupinách, kdy při každém nástupu do kurzu je nutno zjistit úroveň dovedností, kterou dítě ovládá. Z toho důvodu mi přišlo vhodné rozdělit technické prvky a již popsaná technická cvičení do úrovní, která ulehčí instruktorům či učitelům práci s jejich rozdělováním. Zároveň by výuka měla být pro děti zábavná, proto jsem k úrovním zpracovala cvičení, hry a překážkovou dráhu, která slouží k náplni lekcí. Skupinová výuka je oříškem hlavně v začátcích inline bruslení, jelikož každý začínající bruslař potřebuje individuální dopomoc. Cvičení a hry jsem proto navrhla tak, aby instruktor nebo učitel byl schopný sám skupinu dětí směřovat k progresi a lekce měly spád.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika inline bruslení

Inline bruslení je velmi oblíbeným sportem, který je vhodný nejen pro děti, ale také pro dospělé. Jak uvádí MUDr. Mariola Gracia N'Dua v knize Mišičkové (2009, p.8) „inline bruslení je sport na udržování kondice i pro hubnutí, posiluje většinu velkých svalů nohou a hýžděové svaly, ale je vhodné ho doplnit protahujícími a posilujícími cviky“. Také podle Reicherta a Krejčíře (2006) je tento sport nejen rekreačním, ale také praktickým, jakožto způsob dopravy. Posiluje u lidí obratnost, odolnost, odvahu, fyzickou kondici, strategii a techniku.

Nejen, že inline bruslení spojuje lidi se stejným zájmem a tvoří tak nová přátelství, ale tato aktivita nabízí i možnost individuality, když se rozhodneme trávit svůj čas pro sebe aktivně. V obou těchto případech nám toto trávení volného času dává do života „hormony štěstí“ – endorfíny. Tudiž má kladný dopad na sociální vazby, duševní zdraví a pohodu, obzvlášť když se tato pohybová aktivita opakuje pravidelně. V neposlední řadě je s touto aktivitou spojován přírodní a kulturní zážitek, kdy se bruslař vydá na stezku nebo hřiště do přírody či města. Díky sportovním zážitkům jako je radost z pohybu, prožitek z rychlosti nebo umění inline bruslení tak jedinec může docílit zvýšení sebevědomí, relaxace a uvolnění, které spadají pod psychické odůvodnění, proč se tomuto sportu věnovat. (Mišičková, 2009).

2.2 Historie a vývoj inline bruslení

Už před více jak 200 lety začaly první pokusy o bruslení mimo led v období, kdy bruslit na ledě není možné. Z technického hlediska se jednalo o snahu zkonstruovat náčíní, které by se co nejvíce podobalo ledním bruslím skrze jeho ovladatelnost. Již v 19. století vizionáře napadlo, že ovladatelnost bruslí bude příznivější, když kolečka umístí do jedné řady (tzv. inline, z anglického „v řadě“). Než se tento nápad rozšířil do světa, museli jsme si 100 let počkat (Kuban, Kirchner & Louka, 2004).

18. století

Harjung a Athanasiadis (1996) a Edwards (1996) uvádějí ve svých knihách, že k objevení prvních klasických kolečkových bruslí došlo už v 17. století. Avšak Kuban et al. (2004) v knize prezentuje konkrétní rok, a sice až rok 1760, ve kterém započal vývoj inline bruslení a také došlo k prvnímu veřejnému představení kolečkových bruslí

s kovovými kolečky jejich výrobcem Belgičanem Johnem Josephem Merlinem na maškarním plese v Londýně. Harjung a Athanasiadis (1996) potvrzují, že tyto kolečkové brusle sestrojil Belgičan, ale namontováním dřevěných koleček, nikoli kovových, na své brusle na led.

19. století

V roce 1815 získal Francouz Garcin první patent na své kolečkové brusle (Kuban et al., 2004).

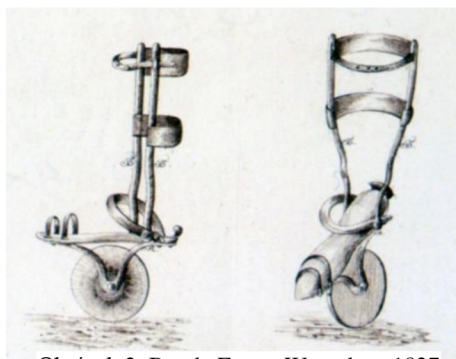
První patent na kolečkové brusle inline konstrukce získal Monsieur Petitbled roku 1819. Ačkoli tvrdil, že se na nově patentovaných bruslích dá praktikovat to co na ledních, historické prameny uvádějí, že zatáčení a otáčení se na bruslích bylo obtížné, ne-li nereálné (Kuban et al., 2004).

Roku 1823 vynalezl Robert John Tyers v Londýně první brusle s pěti kolečky v jedné řadě. Někteří toto řešení považují za předchůdce dnešních inline bruslí pro rychlostní disciplíny (Kuban et al., 2004). Edwards (1996) uvádí, že na těchto bruslích se stále nedalo zatáčet ani zastavit, jelikož byly železné a nestabilní.

V Rakousku v roce 1825 byl vydán další patent, a to na kolečkové brusle Augusta Löhnera, vídeňského výrobce hodinek. Tato verze měla podobu tříkolky, dvě kolečka byla vzadu a jedno vepředu s vidlicí, ve které byla zavedená západka, která zabraňovala otáčení kola dozadu (Chartier, n.d.).



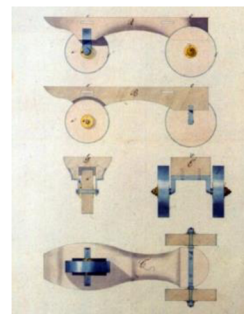
Obrázek 1. Löhnerova brusle patentovaná r. 1825 (zdroj: Chartier, n.d.).



Obrázek 2. Brusle Ernsta Wessely r. 1827 (zdroj: Chartier, n.d.)

V roce 1827 další Rakušan Ernst Wessely vynalezl a patentoval jednokolečkové brusle. Tyto brusle umožňovaly pohyb po silnicích. Noha na bruslích byla hodně vysoko, a tak použil dvě tyče, které byly vedené podél lýtek z boku až pod koleno, aby zvýšil stabilitu a zabránilo se vyvrtnutí kotníku (Chartier, n.d.).

V roce 1833 Josef Högn zdokonalil Löhnerovu brusli. Ponechal tři kola uspořádaná do trojúhelníku, ale zmenšil jejich rozměry (Chartier, n.d.).



Obrázek 3. Brusle Josefa Högna z roku 1833 (zdroj: Chartier, n.d.)

Roku 1843 Francouz Legrand v Paříži sestrojil kolečkové brusle s rozmístěním koleček do dvou řad paralelně vedle sebe (Kuban et al., 2004).

V roce 1863 obchodník z Massachussetts James Plimpton vynalezl kolečkové brusle, které umožňovaly jak zatáčení, tak i provádění jednoduchých tanečních figur. Nazval je „nakláněcí“. Také v New Yorku otevřel bruslařský klub. Od této doby začalo být kolečkové bruslení stále více populární a v následujících dvaceti letech se postupně začalo prolínat do sportů jako je hokej, rychlobruslení, pólo, tanec apod. (Kuban et al., 2004).

Významným mezníkem v rozvoji kolečkových bruslí se stal rok 1884, kdy došlo k vynalezení kuličkového ložiska (Neumann & Neumannová, 2008).

20. století

V roce 1924 vznikla mezinárodní organizace The Federation Internationale de Patinage a Roulettes (FIPR), která zaštiťovala hokej na kolečkových bruslích. V současnosti se jedná o světovou asociaci kolečkového bruslení nesoucí název Fédération Internationale de Roller Sports (F.I.R.S.), která byla do tohoto znění transformována v polovině roku 1960 pod vedením Victoriana Oliverase de la Rivy. F.I.R.S. se stala mezinárodně uznávaným členem olympijského výboru (IOC – International Olympic Committee) a plní funkci hlavního činitele ve vedení a organizování soutěží pro jízdu na kolečkových bruslích (Procházka, 2010).

Rok 1937 je spojován se založením „The Roller Skating Rink Operators Association“ – RSROA (Asociace provozovatelů ploch pro bruslení na kolečkových bruslích), kterou později přejmenovali na „The Roller Skating Association International“ – RSAI (Mezinárodní asociace bruslení na kolečkových bruslích). Tato organizace, kterou založili provozovatelé ploch pro bruslení na kolečkových bruslích,

existuje dodnes. Je důležitým článkem v rozvoji tohoto odvětví. Ve 40.- 60. letech začalo považovat kolečkové bruslení za společenskou a rodinnou aktivitu zacílenou na zlepšování fyzické kondice či vyplnění volného času (Kuban et al., 2004).

Chicago Skate Company roku 1960 uvedlo na trh inline brusle, které se už velmi podobaly současnému provedení, avšak tyto brusle nebyly dostatečně pohodlné a stabilní. Také neumožňovaly zastavení, které by bylo spolehlivé a bezpečné. Díky Olsonu Scottovi jsou považovány za klíčový mezník v orientaci na inline konstrukci, ačkoli nezaznamenaly ve své době komerční úspěch (Kuban et al., 2004).

V 70. letech se začala postupně zavádět výroba kolečkových bruslí s plastovými kolečky, která jsou vhodná na hladké povrchy, kde umožňují snadnou a plynulou jízdu. Tyto brusle se staly velmi populárními na stadionech s reprodukcí hudby. Největší rozkvět popularity této činnosti je zaznamenán v období roku 1977 (Kuban et al., 2004).

Mladý hokejista Scott Olson z Mineapolis si v roce 1979 zakoupil v obchodě s použitým zbožím brusle vyrobené v Chicagu, protože chtěl trénovat hokej i v období, kdy není led. Následně je se svým bratrem Brennanem upravil do podoby dnešních inline bruslí. Pro vylepšení totiž použil lepší kolečka a na patu umístil brzdu (Kuban et al., 2004).

V roce 1984 Olsonovu rozjíždějící se továrnu na výrobu inline bruslí odkoupil obchodník Bob Neagele a přejmenoval ji na Rollerblade Inc. Tato továrna sice nebyla první ve svém oboru, ale za to produkovala výrobky, které byly pohodlné, dobře ovladatelné a byly na trh nabízeny za příznivou cenu. Díky tomu se inline brusle dostali mezi veřejnost a nesloužili tak jen jako doplňkové tréninkové náčiní pro hráče ledního hokeje (Kuban et al., 2004). Firma Rollerblade přetrvává dodnes a je jednou z největších prodejců inline bruslí a příslušenství.

Rok 1986 je rokem, kdy se inline brusle v USA začaly vyrábět v masovém měřítku a zájem o jízdu na nich stále narůstal a rozšířil se hlavně v průběhu 90. let do ostatních zemí světa (Kuban et al., 2004).

Inline bruslení bylo roku 1990 oficiálně zařazeno do Panamerických her (Ladig & Rüger, 2003).

Mezinárodní asociace inline bruslení (IISA – The International Inline Skating Association) vznikla v roce 1991 a jejím cílem se „propagovat inline bruslení jako

rekreační aktivitu, způsob dopravy, zdravotní a kondiční tréninkovou aktivitu a soutěžní sport. Dalším cílem je vývoj bezpečnostních a vzdělávacích programů, ochrana práva na provozování bruslení a rozšiřování veřejných bruslařských cest“ (Kuban et al., 2004, p. 13).

Od roku 1994 je oficiálně veden Český svaz kolečkového bruslení, díky kterému se kolečkové bruslení začalo rozvíjet v České republice (Český svaz kolečkového bruslení, n.d.).

Rok 1996 je významným pro historii českého inline bruslení, jelikož byla v České republice založena Česká asociace skateboardu a inline – ČASIL, jejíž naplní je řídicí, organizační, informační a metodická činnost ve své oblasti. Zároveň je přímým spojením se zahraničními asociacemi podobného typu (Kuban et al., 2004).

V roce 1998 vznikl první český oficiální bruslařský klub KSB Benátky (Český svaz kolečkového bruslení, n.d.).

21. století

Roku 2000 byla vybudována v Benátkách nad Jizerou oválná asfaltová dráha pro kolečkové bruslení, která byla po dlouhou dobu jedinou svého druhu na území České republiky. O několik let později vznikl ovál pro kolečkové bruslení také v Praze-Běchovicích nebo v Otrokovicích. V roce 2001 se na této dráze pořádali i mezinárodní závody, jedním z nich je Czech Inline Open (Český svaz kolečkového bruslení, n.d.).

V České republice dělíme kolečkové bruslení na dvě hlavní větve. Na hokejovou, o kterou se stará ČAILS (Česká asociace inline hokeje) a větev rychlobruslařskou pod vedením Českého svazu kolečkového bruslení. Tyto uvedené dvě organizace se zabývají pouze bruslením na inline bruslích, kolečka mají umístěná v jedné řadě za sebou (Procházka, 2010).

Reichert a Krejčíř (2006) ve své knize píšou o nočních jízdách většími městy pod názvem Blade night, která jsou společensko-sportovní akcí. Jedná se o projížďení několika set až tisíců bruslařů nočním městem po předem určené trase (cca 10-20 km) za doprovodu policie a organizátorů. S největšími akcemi tohoto typu se můžeme setkat v Berlíně, Bratislavě, Paříži a dalších velkoměstech. Dle Reicherta a Krejčíře (2006) se konaly největší Blade night na území České republiky v okresním městě Opava.

2.3 Děti a inline bruslení

Inline bruslení je jednou z forem aktivního trávení volného času, neboť inline bruslaře můžeme vidět od jara do podzimu v městských sadech či na cyklostezkách. Nevyhne se tak zraku dětí, pro které je tento sport velkým lákadlem.

U malých dětí musíme myslet na to, zda jejich pohybový aparát je na tuto sportovní aktivitu dostatečně vyvinut. Ve 4 letech by měla být dokončena hrubá motorika zajišťující držení těla a pohyb. Tudíž dítě zvládá po krátkou dobu stoj na jedné noze, který je pro bruslení důležitý. Avšak u tak malých dětí nemůžeme čekat rychlou cestu k pokročilemu bruslení, protože jemnou koordinaci pohybů a složité udržení rovnováhy na jedné noze, které je základním předpokladem pro efektivní jízdu, ovládá až šestileté dítě. Proto mnozí preferují začít ještě o rok později (Reichert & Krejčíř, 2006).

Reichert a Krejčíř (2006) dále apelují na zajištění bezpečnosti dětí, do které spadají mimo jiné ochranné pomůcky. K nim by si měly děti vytvořit důvěru, kterou získají po zjištění faktu, že pády nebolí. První seznámení s bruslemi a první kroky na nich by měly proběhnout na neklouzavém povrchu. Vyvarovat bychom se měli poskytnutí opory v podobě uchopení dítěte za ruku. Dítě je pak na takovouto oporu fixováno a nezvládá bez ní bruslit. Navíc by mohlo dítě přijít při pádu k odřeninám navíc, jelikož skrze nemožnost rychle zastavit bychom jej mohli chvíli táhnout.

Je také nutné přizpůsobit náplň výuky tak, aby byla pro děti atraktivní. Zapojení her a motivace jsou proto nezbytné. K výuce používáme názorné ukázky a snažíme se vyhnout dlouhým instrukcím a popisům (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.4 Ontogenetický vývoj předškolního a mladšího školního věku ve vztahu k inline bruslení

2.4.1 Ontogenetický vývoj předškolního věku

Věkové rozmezí předškolního věku charakterizuje Matějček (2005) jako období čtvrtého, pátého a šestého roku dítěte. Jedná se o období před školou, o jakési přípravné období. Příhoda (1963, p. 208) stanovuje začátek předškolního věku již od třetího roku dítěte, jelikož je dítě „schopno výchovného školení ve skupině jiných dětí“.

2.4.1.1 *Somatický vývoj*

Od počátku čtvrtého roku nastupuje pomalé a plynulé růstové tempo, které přetrvává až do začátku puberty. Dítě průměrně ročně vyroste o 6 cm a hmotnost se mu zvýší asi o 2 kg. Na konci tohoto období měří průměrné dítě asi 118 cm a váží okolo 22 kg. Málo vyvinuté zádové a břišní svalstvo má dopad na to, že lopatky odstupují nazad a břicho je vyklenuté dopředu. Neutrálním dětstvím se nazývá období do šesti let, jelikož ve způsobu ukládání tuku, ve stavbě kostry a svalstva ještě nejsou mezi dívkami a chlapci patrné žádné pohlavní rozdíly (Machová, 2016).

2.4.1.2 *Motorický vývoj*

Hrubá motorika má převahu na začátku této doby, ale ke konci se zlepši i jemná motorika. Tříleté dítě by mělo umět dobře chodit, rozběhnout se, utíkat bez častých pádů a zvládnout napodobit chůzi po špičkách. Ve věku čtyř let dítě přeskakuje nízké překážky, jezdí na tříkolce. Obratné házení míčem, skoky a dopady na špičky nastávají v rozmezí pátého a šestého roku (Machová, 2016).

Matějček (2005) dodává, že krom jiného mají už děti schopnost udržet rovnováhu (např. skákat po jedné noze), za což je odpovědný mozeček, který se podílí na orientaci v prostoru, udržování svalového tonu, rovnováhy a na koordinaci rychlých a cílených pohybů (Botek, Neuls, Klimešová, & Vyhnálek, 2017).

2.4.1.3 *Psychický a sociální vývoj*

V tomto období ontogeneze začínají děti snít. Mohou se díky jejich představivosti stát průzkumníky, učiteli, lékaři, sportovci či herci (West, 1995). Machová (2016, p. 212) toto nazývá „fantazii“, která dle ní „pravděpodobně zastupuje realistický výklad jevů, jehož dítě předškolního věku ještě není schopno“. Myšlení dětí se odvíjí od jejich vlastního postoje a prožitku, který je ovlivněn vnímáním a činnostmi dítěte. Dítě v tomto věkovém rozmezí nemusí ještě vždy umět rozlišit pravou a levou ruku (Raboch, Pavlovský, Beran, & Češková, 2012).

Hra je hlavní činností dítěte v předškolním věku, jeho základní psychickou potřebou a také významným motivačním a socializačním činitelem (Petrová & Plevová, 2018). Jak Panskepp (1998) uvádí: „Hra má pravděpodobně mnoho pozitiv nejen pro mozek, ale i pro tělo, ulehčuje určité druhy učení a rozvoj různých tělesných schopností.“ Hry u dětí rozvíjejí paměť, myšlení, představivost, řeč, jemnou i hrubou motoriku, ale i ukázněnost a sebeovládání (Machová, 2016).

Dítě ve věku čtyř let spadá do období prvního vzdoru, kdy se vzteká, odmítá poslouchat a požaduje realizaci svých požadavků. Toto období se považuje za projev formování sebevědomí a vlastní vůle, které je však v rozporu s vůlí a autoritou dospělých. (Machová, 2016).

Socializace s dalšími dětmi a dospělými je v tomto věku nezbytná a její zanedbání může mít celoživotní následky (Hrvoj-Mihic, Bienvenu, Stefanacci, Muotri, & Semendeferi, 2013). Dítě se naučí spolupracovat a komunikovat s ostatními, navázat první přátelství, pečovat o slabší, podřizovat se či vést (Machová, 2016; Matějček, 2005).

2.4.2 Ontogenetický vývoj mladšího školního věku

Mladší školní věk charakterizuje Vágnerová (2012) jako období 6.–10. roku života člověka. V tomto rozmezí je pro jedince typická změna sociálního postavení ovlivňující vývoj dětských schopností a dovedností. Název tohoto období je odvozen od skutečnosti, že dětem začíná povinná školní docházka, která je podstatným sociálním mezníkem.

2.4.2.1 Somatický vývoj

V průběhu mladšího školního období dochází k plynulému výškovému růstu spolu se zvyšující se tělesnou hmotností. Celková odolnost organismu roste a krevní oběh, plíce a další vnitřní orgány se mění (Kaplan & Válková, 2009). V tomto období jedinec dosahuje výšky okolo 145 cm a hmotnosti zhruba 37 kg (Crittenden, Claussen, & Sugarman, 1994). Osifikace kostí stále probíhá, přesto jsou kloubní spojení dosti pružná a měkká. Mění se tvar těla, kdy mezi trupem a končetinami nastávají optimálnější pákové poměry končetin. Ty poskytují pozitivní předpoklady pro vývoj různorodých pohybových norem (Perič, 2008).

Mozek má svůj vývoj začátkem tohoto období v podstatě ukončen, avšak nervové struktury, především v mozkové kůře, nadále dozrávají, což umožňuje skvělé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Proto schopnost se učit novým pohybům je pro toto věkové období optimální (Perič, 2008).

2.4.2.2 Motorický vývoj

Během celého období se významně a souvisle zlepšuje hrubá i jemná motorika. Jak uvádí Křištofič (2006), „zlatým věkem motoriky“ je nazýváno věkové rozpětí mezi 8.–12. rokem dítěte. Děti jsou schopné pohyby vykonávat rychleji, s větší svalovou

silou a zlepši se jim koordinace všech pohybů celého těla. Motorické výkony ale nezávisí jen na věku. Hraje zde důležitou roli mimo jiné přístup rodičů. Záleží na tom, zda jsou děti ze strany rodičů povzbuzovány nebo utlumovány ze strachu, aby si neublížily (Langmeier & Krejčířová, 1998).

2.4.2.3 *Psychický a sociální vývoj*

Velmi významným sociálním mezníkem v životě dítěte je nástup do školy. Nejen že se mění jeho sociální role a zakládá sociální vztahy s vrstevníky, ale poznává i nové autority ve formě učitelů nebo trenérů. Prožívání všeho má v tomto období citový charakter, a tím si zkvalitňují emoční stabilitu. Učí se zvyšovat rozsah pozornosti a regulovat svoje chování (Spangler, 1994). Je to období střízlivého realismu, kdy se dítě vzdaluje od své fantazie a dává přednost reálnému světu (Langmeier & Krejčířová, 1998). Vágnerová ve své knize uvádí, že postupem času začne u dítěte panovat jistá soutěživost mezi vrstevníky, která má pozitivní vliv na rozvoj osobnosti. Děti si upevňují přátelské vztahy a vytváří skupiny dle pohlaví.

V tomto věku se jedinci učí především napodobováním, z toho důvodu je nutné dbát na kvalitu ukázky. Mezi 9. a 10. rokem dochází k nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí), kdy se dětem zlepši odhad vzdálenosti, rychlosti pohybujících se předmětů a periferní vidění. Proto můžeme začít s rozvojem orientačních schopností (Křištofič, 2006).

Pozornost se v tomto období rozvíjí o flexibilní pozornost. Jednou z jejích částí je schopnost přepínat mezi různými pokyny a pravidly s ohledem na to, zda v daný moment platí nebo ne. Známkou školní zralosti je fakt, že dítě v tomto věkovém období by se mělo umět soustředit žádoucím směrem po danou nezbytně dlouhou dobu. V 7 letech se dítě dokáže soustředit 7-10 minut, v 10 letech 10-15 minut. Mladší školáci jsou ale stále náchylnější k rozptýlení se. Schopnost ovládat pozornost se zlepšuje mezi 8. a 11. rokem života (Vágnerová, 2012).

2.5 Bezpečnost na inline bruslích

2.5.1 Ochranné pomůcky

Mezi nezbytně nutné vybavení inline bruslaře patří ochranné pomůcky jako jsou přilba a chrániče. Toto vybavení má za úkol ochránit bruslaře před zlomeninami kostí a odřeninami, jelikož se tato aktivita odehrává na tvrdém a nepoddajném povrchu. Bruslař se při svých začátcích a také při posouvání svých bruslařských hranic nevyhne

případným pádům a zraněním, které by díky těmto pomůckám a bezpečnému padání neměly mít vážnější následky (Procházka, 2010).

Přilba

Jak se shodují Procházka (2010) a Mišičková (2009) přilba je nejdůležitějším ochranným vybavením, jelikož zranění hlavy na bruslích jsou poměrně častá v podobě otřesu mozku, pohmožděnin atd. Existuje více typů helem (dětské, na inline, cyklistické, horské, freestylové), přičemž nezáleží na tom, v jaké helmě budeme bruslit, ale že nějakou vůbec budeme mít na hlavě. Přilba by měla ve všech případech pevně držet na obvodu hlavy a upínací řemínek by neměl být volný.

Chrániče

Chrániče rozlišujeme podle toho, jakou část těla nám mají ochraňovat. Máme chrániče na zápěstí, lokty a kolena.

Postup při navlékání chráničů

Jak Mišičková (2009) popisuje ve své knize, chrániče kolenou a loktů si navlékáme před samotným nazutím bruslí. Nejdříve však rozepneme upevňovací řemínky, které bývají ze suchého zipu, poté je můžeme umisťovat na místo, kam patří. Než si navlékneme chrániče zápěstí, je nutné si předtím nasadit helmu a about brusle, jelikož by nám mohly překážet při jejich zavazování a upínání. Teď by nám už měly zbývat jen zápěstní chrániče. Protáhneme palec otvorem pro něj určeným, ale nezapomeňme na to, aby se pevné jádro chrániče vždy nacházelo na dlani, nikoli na hřbetu ruky. Závěrem zkontrolujeme správnost umístění na kloubu a dostatečné utažení, aby nedošlo k jejich samovolnému pohybu či abychom při nadměrném utažení neomezili náš krevní oběh.

2.5.2 Výběr terénu

Dle Kubana et al. (2004) je výběr terénu podstatnější pro začínající bruslaře než pro sportovce se zkušenostmi z pohybově příbuzných sportů. Začátečníci se v úvodu bruslení setkávají se cvičeními statického rázu, kdy k nim postačí trávník očištěný od velkých kamenů, případných střepů od skleněných lahví a odpadků. Než začneme zahajovat nácvik jízdy, vyhledáme klidné prostředí s hladkým povrchem. Nejlepší variantou jsou veřejně přístupná hřiště s asfaltovým či betonovým povrchem nebo atletické dráhy. Při výběru místní silničky, volné části parkoviště u supermarketů a

obchodů, asfaltového prostranství nebo cesty na sídlištích a v obytné zóně, pečlivě zvážíme hustotu provozu v dané oblasti.

2.6 Nejčastější zranění na inline bruslích

Sportovní aktivitu jako je inline bruslení lidé často podceňují a neuvědomují si, že může být, nejen při dosažení vysoké rychlosti, nebezpečná. Mezi rizikové faktory zranění spadá nezkušenost, agresivní jízda a neochota používat ochranné pomůcky (Tan, Seldes, & Daluiski, 2001). Schieber a Branche-Dorsey (1995) ještě dodávají překážky a tvrdý povrch. Nejčastějšími úrazy jsou pohmožděniny, odřeniny, tržné rány a zlomeniny (Konx & Comstock, 2006). Poranění či zlomeniny bývají distálního antebrachia (předloktí), carpů (zápěstí) nebo metacarpů (záprstí). Chrániče zápěstní oblast při pádu chrání, ale zcela neeliminují riziko zlomenin a zranění (Bahari & Christensen, 2000). Ne tak častým ale možným zraněním je podle Houshian, Herold a Røck (1997) otřes mozku. Bylo také hlášeno několik úmrtí mezi bruslaři cestujícími v hustém provozu (Callé & Eaton, 1993).

2.7 Organizační formy výuky inline bruslení

Po organizační stránce je v inline bruslení možnost volby mezi skupinovou a individuální formou výuky.

Skupinová výuka

Se skupinovou výukou inline bruslení se můžeme setkat v podobě inline kurzů pro veřejnost, skupinových kurzů, inline školy a školičky, výuky v týmu nebo klubu a inline zájezdů a dovolených (Mišičková, 2009).

Mišičková (2009) mezi výhody této formy řadí socializaci, rozvoj dovedností a bezpečnosti na bruslích, větší motivaci, zábavu a legraci, vyvarování se špatných zlovyků, možnost opakování cvičení, napodobení pohybů bruslařů ve skupině, rozvoj osobnosti a týmového ducha. Nevýhody spočívají v menším individuálním přístupu a času na ukázkou, a také se může dojít opakování stejné chyby.

Bruslaře ve skupinových lekcích dělíme převážně podle jejich výkonnosti, ale můžeme také podle věku nebo zaměření. Ideální počet je 6–8 bruslařů na jednoho instruktora, nedoporučuje se překračovat poměr 12 bruslařů a jeden instruktor. Při výuce začátečníků, zejména dětí 3 - 5letých by neměl být počet dětí v družstvu vyšší než 6. U 6 - 10letých bruslařů tvoříme družstva do 10 žáků (Mišičková, 2009).

Individuální výuka

Soukromé, individuální hodiny jsou sice nejdražší variantou výuky, ale zato tou nejúčinnější. Nabízejí možnost učit se podle vlastního tempa, jelikož instruktoři poskytují individuální přístup, který může urychlit pokrok v bruslení. Možností jsou i poloindividuální lekce, kdy skupinu tvoří zpravidla 2-3 bruslaři. Lekce nabízejí možnost učení se na bruslích s přáteli či vrstevníky, individuálnější přístup, jsou časově přizpůsobeny členům skupiny, náplň se odvíjí od jejich požadavků a výhodou je také možnost společného sdílení kurzovního (Mišičková, 2009).

2.8 Struktura lekce inline bruslení

Lekce by se měla skládat z úvodní, hlavní a závěrečné části, jak dále popisuje Mišičková (2009).

Úvodní část

Jedná se o zahájení lekce, seznámení s jejími cíli, zahřátí a rozcvičení, a také případného zopakování (např. formou hry na zahřátí) předchozí náplně hodiny. Přibližná časová náročnost úvodní části je $\frac{1}{6}$ vyučovací lekce.

Hlavní část

Zde se zaměříme na učení se novým dovednostem, nácviku a zdokonalování techniky inline bruslení (pomocí cvičení) a používání osvojených pohybových dovedností v různých podmínkách (formou her). Přibližná časová náročnost hlavní části jsou $\frac{4}{6}$ vyučovací lekce.

Závěrečná část

V závěrečné části dochází ke zmírnění zatížení, relaxaci, uvolnění, vybruslení se nebo závěrečné společné hře, dále shrnutí a zhodnocení výuky. Přibližná časová náročnost závěrečné části je $\frac{1}{6}$ vyučovací lekce.

2.9 Technika a technická cvičení v inline bruslení

2.9.1 Postavení nohou a bruslí

2.9.1.1 Základní postoj

Mírně se pokrčíme v kyčlích a kolenou, kdy při správném provedení by nám kolena měla zakrývat brusle. Trup a hlava jsou ve vzpřímení. Vzdálenost mezi bruslemi by měla odpovídat šířce ramen. Brusle stojí rovně v paralelním postavení. Paže v mírném pokrčení máme před tělem tak, abychom je mohli zrakem kontrolovat. Ramena, kolena a špičky by měly být v jedné rovině. Pokud se na postavu podíváme z profilu, mohli bychom tyto 3 body spojit pomyslně imaginárním pravitkem (Reichert & Krejčíř, 2006; Herout, 2015).

2.9.1.2 Postoj v „áčku“

Podle Reicherta a Krejčíře (2006) tímto postojem bruslař zvyšuje stabilitu do stran. Je používán nejen při základním zatačení, ale setkáváme se s ním i u začátečníků, kdy u nich převládá dvouoporová jízda, tzv. začínající bruslař „jen přešlapuje z nohy na nohu a doba skluzu je velmi omezená“ (Reichert & Krejčíř, 2006, p. 54).

2.9.1.3 V-postoj

Zaujmeme základní postoj, paty dáme k sobě a špičky od sebe tak, aby nám brusle znázorňovaly písmeno V. Pro získání jistoty a zjištění, že tento postoj je opravdu stabilní, si zapérujeme v kolenou jako pružina (Thor, 2019).

2.9.1.4 A-postoj

Vycházíme ze základního postoje, paty dáme od sebe a špičky k sobě tak, aby nám brusle znázorňovaly písmeno A. Pro získání jistoty a zjištění, že tento postoj je opravdu stabilní, si zapérujeme v kolenou jako pružina (Thor, 2019).

2.9.1.5 T-postoj

Zaujmeme základní postoj, jednu nohu necháme ve směru jízdy a tu druhou přiložíme za ni do pravého úhlu. Zadní kolečko přední brusle směřuje do střední části zadní brusle, postavení bruslí tak znázorňuje písmeno T. Pro získání jistoty a zjištění, že tento postoj je opravdu stabilní, si zapérujeme v kolenou jako pružina (Thor, 2019).

2.9.1.6 *Nízkový postoj*

Postavíme se do základního postoje, jednu nohu dáme dopředu a druhou dozadu tak, aby zadní kolečko přední brusle bylo na stejné úrovni jako první kolečko zadní brusle. Pořadí nohou je pro tentokrát nepodstatné (Thor, 2019).

2.9.2 **Pády a vstávání**

2.9.2.1 *Pád vpřed a vstávání*

Při nácviu pádu vpřed je žádoucí, aby těžiště těla bylo co nejnižší. Proto se co nejvíce přikrčíme a tím ztlumíme náraz při dopadu. Pohled směřuje dopředu, dlaně jsou otevřené, kolena i lokty jsou pokrčené, paže před tělem. Naší snahou je spadnout na chrániče. Chrániče kolen zachytí první náraz, následně plocha všech chráničů pohltí zbytek. Aby se neodřely prsty na ruku, zvedneme je nad povrch, tak docílíme skluzu po vyklenuté části zápěstních chráničů (Reichert & Krejčíř, 2006).

Reichert a Krejčíř (2006) uvádí, že vstávání je nejjednodušší ze vzporu klečmo/kleku. (Pro děti tato poloha bývá motivovaná „kočkou“.) Ve vzporu klečmo jednu nohu pokrčíme a brusli postavíme na kolečka. Přibližně 90° by měl svírat úhel mezi stehnem a lýtkem přední nohy. V tento moment si opřeme obě ruce o koleno, zapřeme se a pomalu vstaneme.

2.9.2.2 *Pád vzad a vstávání*

I nácvik pádu vzad doprovází snížená poloha, ze které vycházíme. U tohoto pádu je nejbolestivější pád na hýždě a kostrč. Z toho důvodu se snažíme odlehčit náraz pomocí položení paží vedle těla a rozložení nárazu opět na plochu chráničů loktů a zápěstí. Abychom se vyhnuli nárazu hlavy o povrch, přitáhneme bradu co nejbližší k hrudníku (Reichert & Krejčíř, 2006).

Vstávání z pádu vzad vypadá stejně jako při pádu vpřed, jen se nejdříve musíme překulit do vzporu klečmo. Poté jdeme přes „kočku“ do základního postoje na bruslích.

2.9.3 **Jízda vpřed**

2.9.3.1 *Základní jízda vpřed (Větvička) – dvouoporová*

Při nácviu jízdy vpřed vycházíme z V-postoje (paty svírají 90° úhel a špičky na nohou směřují do stran). Spodní části těla (kotníky, kolena, kyčle) jsou v pokrčení, ale trup máme vzpřímený. Nepředkláníme se. Ruce umístíme před tělo tak, abychom je periferně viděli, protože jejich postavení nám zajišťuje správně umístěné těžiště a předcházíme tak pádu vzad. V ose s kyčlemi a patami máme ramena. Přeneseme váhu

na jednu nohu. Nezatíženou brusli zvedneme a položíme ji tak, aby zadní kolečko bylo asi 3 cm od středu druhé brusle. Takto to opakujeme i na druhou stranu (Reichert & Krejčíř, 2006).

Jak už bylo zmíněno v kapitole 2.3.1.2 Postoj v „áčku“, v tomto momentu u inline začátečníků převládá dvouoporová fáze.

2.9.3.2 *Koloběžka*

Začneme ve V-postoji, kdy máme jednu nohu postavenou ve směru jízdy na zemi. Obě ruce dáme na koleno této nohy a druhou nohou se odrážíme jako na koloběžce. V kyčlích a kolenou jsme v mírném pokrčení. Tento cvik provádíme na obě strany (Thor, 2019).

2.9.3.3 *Citrónek*

Vycházíme z V-postoje, kdy necháme nohy na zemi a začínáme je sunout od sebe, a to až do bodu, kdy je máme rozkročené na šíři ramen. V tomto bodu dáme brusle špičkami k sobě, až se přední kolečka potkají, a to samé opakujeme vzad. Citrónek s přibývajícím opakováním můžeme rozšiřovat maximálně do fáze, kdy jej jsme schopni provádět bez pádu či odlepení bruslí od země. Při nejširším postavení se naše postavení snižuje do dřepu, a když máme nohy u sebe, narovnáme se (Thor, 2019).

2.9.3.4 *Buřtíky (Cibulky) vpřed*

Jízdu zahajujeme z V-postoje, kolena máme pokrčená, ruce v bok či na stehna. Díky tlaku do vnitřních hran koleček se brusle rozjedou do stran a dopředu. V rozkročení přerušíme tlak do hran a nasměrujeme brusle špičkami k sobě. Brusle se nám následně sjedou a my tak můžeme navázat dalším odrazem. Tímto způsobem se pohybujeme vpřed a rychlost dokážeme i zvyšovat, pokud si osvojíme správné provedení (Reichert & Krejčíř, 2006). Mišičková (2009) klade důraz na to, aby provádění pohybu spočívalo v pokrčování a propínání se v kolenou, nikoli v silovém roztahování a přitahování nohou. Když jsou nohy v rozkročení, jdeme do dřepu a pokud jsou u sebe, vzpřímíme se. Tlakem rukama do pokrčených kolenou si můžeme pomáhat ke správnému provedení (Thor, 2019).

2.9.3.5 *Poloviční buřtíky (céčka) vpřed*

Jedná se o formu buřtíku s tou změnou, že pohyb provádíme pouze jednou nohou, zatímco druhá jede ve stálém kontaktu se zemí po přímce. Z toho důvodu je

nazýváme polovičními buřtíky nebo polorybičkami (Reichert & Krejčíř, 2006; Mišičková, 2009).

2.9.3.6 *Jízda po jedné brusli, Holubička (váha předklonmo)*

Rozjedeme se, ruce upažíme pro lepší stabilitu. Nohu, po které nejedeme, tudíž na ní nemáme váhu, zvedneme do vzduchu. Po stojné noze, na níž je váha a máme ji v pokrčení, jedeme (Thor, 2019).

Dle Reicherta a Krejčíře (2006) je možné tu nohu, po níž momentálně nejedeme, mít před tělem, stranou či za tělem.

2.9.3.7 *Pokročilá jízda vpřed – jednooporová*

V této úrovni bruslení se už podle Reicherta a Krejčíře (2006) nacházíme v jednooporové fázi, kdy pokročilý bruslař je schopen provést kvalitní odraz, s použitím větší síly, a tím docílit dlouhého skluzu po jedné brusli. S touto dovedností roste rychlost i ekonomika pohybu.

Odrazová noha musí působit po co nejdelší dráze, abychom docílili správného a efektivního odrazu, proto snížíme těžiště tak, abychom umožnili odrazové noze se dostat co nejdále. V momentu odrazu zatížíme patu odrazové nohy, poněvadž je důležité se odrazit ze všech koleček brusle. Správně provedený odraz by měl směřovat do stran, nikoli vzad. Po provedení odrazu vracíme odrazovou nohu zpět ke skluzové a mírně zvýšíme těžiště. Těžiště se při jednooporové fázi dostává více do stran, oproti dvouoporové, kdy se těžiště pohybuje jen nad bruslemi. Brusle, která se vrací po odrazu zpět na povrch, je položena na vnější hranu koleček. Poté dochází k přehranění a opětovnému odrazu z vnitřní hrany (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.3.8 *Jízda vpřed po kružnici odšlapováním*

Vycházíme ze základního postavení na kruhu, kdy natočíme levý bok a provedeme rotaci trupu vlevo směrem do středu kruhu. Pravou paži uvedeme do předpažení, levou do zapažení. Váhu těla přeneseme na levou nohu, která je postavená na vnější hraně brusle a jede po obvodu kruhu. V tomto momentu snížíme postoj a celou vnitřní hranou pravé brusle provedeme odraz se současným oddálením volné nohy do unožení vzad mírně nad zemí (Starec & Vychodilová, 2011). To samé provedeme i na opačnou stranu.

2.9.4 Zoo-cviky

2.9.4.1 *Tučňák neboli Kachnička*

Thor (2019) tento prvek nazývá „kachničkou“, zato Herout (2015) ho praktikuje pod názvem „tučňák“. Zaujmem V-postoj, návazně na to začneme dělat pomalé krůčky vpřed. Jak uvádí Thor (2019), tento cvik je předstupněm jízdy vpřed, ve kterém se jedná spíše o krůčky na bruslích než samotné bruslení.

2.9.4.2 *Medvěd*

Dolní končetiny dáme dál od sebe a pokrčíme je jako u základního postoje. Ruce opět umístíme před hrudník tak, abychom je periferně viděli. Mají nám připomínat medvědí tlapy. Pomalu se začneme rozjíždět tím, že budeme na střídačku zvedat jednu a pak druhou nohu. Čím budeme mít nohy více od sebe, naše jízda bude houpatí se ze strany na stranu, díky tomu bude připomínat chůzi medvěda (Herout, 2015).

2.9.4.3 *Čáp*

Zaujmem základní postoj, natažené a spojené paže dlaněmi proti sobě dáme před trup směrem k zemi tak, aby připomínaly čapí zobák. Pomalu se rozjedeme a začneme střídavě zvedat kolena přibližně do úrovně pasu. Ve chvíli, kdy máme jedno koleno zvednuté, jedeme po jedné brusli. Dlaněmi (zobákem) se zápěstními chrániči přitom tleskáme o sebe (Herout, 2015).

2.9.4.4 *Opice*

Postavíme se do stoje rozkročného na šíři ramen, snížíme se v kolenu, ohneme trup dopředu a rukama se odrážíme mezi nohama od země a posouváme se díky tomu dopředu. Nezvedáme brusle od země (Thor, 2019).

2.9.4.5 *Lenochod → Gepard*

Postavíme se do základního postoje a co nejpomaleji se rozjedeme jako lenochod. Jakmile zazní zvukový signál, proměníme se v geparda a pojedeme, jak nejrychleji dovedeme (Herout, 2015).

2.9.4.6 *Dvojice (Had)*

Vytvoříme dvojice, první v pořadí zaujme základní postoj a opře si ruce o kolena/stehna. Druhý se postaví za něj, položí mu ruce do bederní části zad nebo na boky. Druhý v pořadí tlačí toho před sebou pomocí V-postoje a první se nechává vézt (Herout, 2015).

2.9.5 Zastavení

2.9.5.1 *Vyjetí do trávy (Grass stop)*

Máme dva způsoby tohoto zastavení. První typ můžeme použít při nižší rychlosti, kdy budeme najíždět do upraveného měkkého povrchu. V takovém případě zaujmeme nůžkový postoj a zatížíme zadní brusli před tím, než opustíme asfalt. V momentu, kdy vjedeme do trávy, snížíme těžiště pokrčením kolen a kyčlí. Můžeme dát také ruce na kolena či stehna (Reichert & Krejčíř, 2006).

Dle Reicherta a Krejčíře (2006) druhý typ využijeme při vjezdu do neupravených mokrých povrchů a v případě, že mezi asfaltem a trávnikem bude vyšší obrubník nebo naopak rýha pro odvod vody, jak uvádí Kuban et al. (2004). Reichert a Krejčíř (2006) radí, že když se dostaneme na trávu buď vjetím, nebo přeskočením, přechodem do běhu postupně snížíme rychlost. V obou variantách tohoto typu se můžeme setkat s pádem, proto Kuban et al. (2004) doporučuje zaujmout nůžkové postavení. Kvůli silnému brzdnému účinku může docházet k problémům s rovnováhou.

Tyto způsoby nám umožňují snadné zastavení. Jsou vhodné nejen pro začátečníky, ale také pro pokročilé, kteří potřebují nouzově zastavit (Reichert & Krejčíř, 2006; Kuban et al. 2004).

2.9.5.2 *Zastavení o zeď (Wall stop)*

Reichert a Krejčíř (2006) uvádějí, že tento způsob můžeme použít při nízké rychlosti k zastavení o pevnou překážku. Pomalou jízdou jedeme proti zdi nebo mantinelu, stojícímu autu atd. a paže nám poslouží k utlumení nárazu. Pohyb, který provedeme pažemi, je stejný jako při provádění kliků. Abychom si nezranili nos, vytočíme hlavu do strany.

Jednou z variant je tzv. zastavení způsobem billiardové koule. Bruslař před námi nám může posloužit místo pevné překážky. Předáme mu tak opřením svou hybnost díky setrvačnosti (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.5.3 *Zastavení brzdíčkou*

Při jízdě zaujmeme základní postoj, předsuneme brusli s brzdou, vznikne tak nůžkový postoj, aby byla brzda alespoň na stejné úrovni jako první kolečko druhé brusle, ještě lépe před ním. Následně snížíme těžiště, jako bychom se chtěli posadit na židli, odlepíme špičku přední brusle od země a zatížíme brzdu. Pro lepší zatížení brzdy můžeme zatlačit oběma rukama položenýma na koleno či stehno předsunuté končetiny.

Druhá noha se stává opěrnou. Rychlost se tak bude snižovat, až postupně zcela zastavíme. Pokud budeme stát v úzké stopě, vyhneme se tak nechtěnému zatačení (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.5.4 *Zastavení buřtíkem*

Zastavení buřtíkem předchází buřtík s rozjetím bruslí co nejvíce od sebe. Při sjíždění špiček zpět k sobě je potřeba do bruslí mírně zatlačit, poté jednoduše zastavíme. Brusle při i po zastavení by měly zaujmout A-postoj. Přední kolečka bruslí se nesmí srazit, pokud by se tak stalo, následoval by pravděpodobně pád (Herout, 2015).

Dle zkušeností jde provést toto zastavení i při jízdě vzad.

2.9.5.5 *Zastavení pluhem*

Při jízdě rozložíme váhu rovnoměrně na obě brusle a těžiště snížíme v kolenou a kyčlích. Abychom se dostali do postoje v „áčku“, který je pro pluh potřebný, rozšíříme stopu. Špičky bruslí a kolena nasměrujeme mírně k sobě a pokusíme se vyvinout oběma bruslemi tlak proti povrchu. K závěru brzdícího manévru se sjedou brusle blíže k sobě (Reichert & Krejčíř, 2006; Mišičková, 2009).

Herout (2015, p.16) upozorňuje na postavení bruslí: „Obě brusle by měly být vnitřním kotníkem nakloněny k brzdě ploše. Nikdy nesmíme dopustit, aby brusle byly vykloněny na vnější kotník.“

2.9.5.6 *Zastavení vpřed brzdívkami krůčky*

Tato technika vychází z A-postoje, při kterém se nesmějí potkat přední kolečka bruslí. Je vhodné tento způsob zastavení nacvičovat od minimální rychlosti. Začneme dělat malé krůčky, podobně jako tučňák (kachnička) jen naopak – pokládáme nohu před nohu, tím začínáme brzdit. Snížíme těžiště tak, že se pokrčíme v kyčlích a kolenou, na kterých máme ruce. Při správném provedení by se rychlost každým krokem měla zmenšovat (Thor, 2019).

2.9.5.7 *Zastavení „téčkem“ (T-stop)*

Brzdění začíná přenesením váhy na dominantní nohu. Koleno zatížené nohy výrazně pokrčíme a vrchní část těla nakloníme vpřed. Druhou nohu zvedneme a umístíme ji za první brusli na vnitřní hranu všech koleček s vytočením o 90° ke směru jízdy (do dlouhého T-postoje). Po tomto činu přeneseme část váhy na zadní nohu a třením vnitřních hran koleček o povrch nám začne klesat rychlost až po úplné zastavení.

Pro rychlejší zastavení můžeme zadní nohu plynule přitahovat k přední brusli do T-postoje (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.5.8 *Zastavení otočkou (Spin stop)*

Při čelní jízdě předsuneme jednu z bruslí vpřed a zatížíme ji $\frac{3}{4}$ váhy. Nadzvedneme zadní kolečka druhé brusle a vytočíme ji patou dopředu směrem k brusli, po níž jedeme. Přední kolečko by stále mělo mít kontakt se zemí. Pomalu položíme zadní kolečka na zem a hned, jak budou mít všechna kolečka kontakt se zemí, začneme se čelem otáčet do oblouku. Úhel vytočení bruslí nám udává poloměr oblouku. Toto zastavení je spojeno s rychlým zatočením, kdy celkový pohyb vpřed se přenáší do rotace. Abychom předešli pádu na záda skrze odstředivou sílu, musíme se do oblouku naklonit a vytočit tam ramena (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.5.9 *Zastavení vzad brzdívkami kručky*

Jedná se o podobné provedení tohoto typu zastavení jako při jízdě vpřed, které je popsáno v knížce od Thora (2019). Vycházíme z jízdy vzad, kdy brzdívkami kručky, tentokrát ve V-postoji (paty k sobě, špičky od sebe) a postupným střídáním levé a pravé nohy snížíme rychlost až do úplné nečinnosti koleček (Herout, 2015).

2.9.6 Zatačení a přešlapování při jízdě vpřed

2.9.6.1 *Zatačení v „áčku“ (Pistolník)*

Rozjedeme se několika odrazy vpřed do středního tempa a zaujmeme základní postoj. Pozvolna vytlačíme brusle do stran, aby nohy připomínaly písmeno A. Pokud se chceme v tomto způsobu cítit jistěji, rozkročíme se více a snížíme ještě o kus těžiště pokrčením dolních končetin. Zatačení započne pohybem hlavy, ramen a paží směrem do oblouku. Natažené paže spojíme před tělem a naznačíme držení pistole, zvýrazní se tak vytočení ramen dovnitř oblouku. Rozhodneme-li se zatačet doleva, vytočíme se vlevo. V ten stejný moment musíme vyvinout tlak na vnější brusli, který se přenáší do její vnitřní hrany, jelikož se nacházíme v „áčkovém“ postoji. V tomto příkladu se jedná o pravou brusli. Zatočíme (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.6.2 *Paralelní zatačení (Letadlo)*

Tento prvek, můžeme najít jak v knize od Reicherta a Krejčíře (2006), tak i Thora (2019), ovšem náklon těla a rukou je u provedení každého z nich odlišný.

Při obou způsobech provedení vycházíme z nůžkového postoje s nohama pokrčenými v kolenou a váhou rozloženou rovnoměrně na obou bruslích. Před

zahájením předsuneme vnitřní nohu v oblouku. Pokud budeme zatáčet doprava, předsuneme pravou nohu, v opačném případě levou.

V provedení podle Reicherta a Krejčíře (2006) hlavu, ramena a paže vytočíme do oblouku. Paže roztáhneme jako křídla letadla, dolů bude směřovat ta paže, která je na vnitřní straně oblouku. Oblouk zahájíme pohledem do směru zatáčení. Změnu směru jízdy zvýrazníme větším náklonem těla.

Podle Thora (2019) také upažíme jako letadlo a jeho křídla kvůli stabilitě, ale dolů dáme tu ruku, která je na vnější straně oblouku a za ní se také tělem nakloníme. Obě nohy poté nakloníme na stranu, kam chceme zatáčet, to znamená, že přední noha bude na vnější hraně a zadní noha na vnitřní.

2.9.6.3 *Přešlapování vpřed*

Brusle při přešlapování pojedou po souhlasných hranách (levých nebo pravých) odpovídajících směru zatáčení a tělo udělá stejnou rotaci hlavy a ramen do oblouku, jak to bylo i u předešlých způsobů zatáčení. Přešlapování docílíme tak, že jedna noha bude překračovat přes druhou. Při výraznějším snížení v kolenou dosáhneme většího rozsahu pohybů a kvalitnějšího odrazu. Při odrazu se obě nohy napínají a vyvíjejí tak tlak na bruslařský povrch. Trup máme vzpřímený a uvolněný (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.7 **Slalomy**

Pokud objíždíme kloboučky z pravé strany, jako první jede pravá brusle a levá ji následuje v nůžkovém postoji, to stejné provádíme na opačnou stranu. Při vyšší rychlosti brusle střídavě předsouváme v nůžkovém postoji bez přerušení kontaktu koleček se zemí a podle potřeby zatočení (Herout, 2015).

Herout (2015) ve své brožuře uvádí, že lze postavit mnoho slalomů v různých formách (rovné, v oblouku, „cik cak“ atd.) a v různých obtížnostech. U klasických slalomů, kdy jsou kužílky/kloboučky v jedné řadě za sebou, můžeme měnit pouze množství a vzdálenost mezi nimi. Základním pravidlem je, že pokud jsou kloboučky k sobě blíže, tím náročnější je projetí.

2.9.8 **Výskoky, přeskoky přes překážky**

2.9.8.1 *Výskok snožmo*

Odras i dopad při výskoku provádíme s pokrčenými koleny (do podřepu) a v předklonu. Ruce umístíme na kolena nebo stehna, popřípadě je natáhneme před sebe.

Provedení je totožné v jízdě i na místě. Před skokem musí dojít k pokrčení nohou, které jsou v základním postoji. Ruce umístíme do jedné ze tří předem zmíněných pozic, odrazíme se, vyskočíme a dopadneme zpět do pokrčených nohou a předklonu (Thor, 2019).

2.9.8.2 *Výskok odrazem z jedné brusle*

Pokrčíme kolena, předkloníme se, odrazíme se jednou nohou (bruslí) dopředu a dopadneme na druhou do pokrčení. Po celou dobu máme ruce natažené před sebou (Thor, 2019).

2.9.9 **Jízda vzad**

Při jakémkoliv způsobu jízdy vzad je nutné kontrolovat situaci za sebou. Nejlepší variantou je pohled přes rameno na jednu či druhou stranu (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.9.1 *Základní jízda vzad (Stromeček)*

Dle Herouta (2015) se postavíme do základního postoje, natočíme špičky proti sobě (A-postoj) a začneme je návazně jednu po druhé zvedat od země. Odraz vychází ze špiček. Tímto způsobem se brusle začnou rozjíždět.

2.9.9.2 *Buřtíky (Cibulky) vzad*

Paty nasměrujeme od sebe a vyvineme tlak na vnitřní hrany koleček a rozjedeme se směrem vzad. Současně oběma bruslemi opisujeme půlkruhy. Na závěr půlkruhu se paty opět sjedou k sobě. Po celou dobu jízdy jsme všemi kolečky v kontaktu s povrchem. Hlavu máme vzpřímenou v prodloužení trupu, neupíráme zrak na brusle (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.9.3 *Poloviční buřtíky (Céčka) vzad*

Jedna z bruslí jede přímo, druhou děláme podél první vlnovku a snažíme se ji postupně více zatěžovat. Až céčka zvládneme na obě strany, začneme nacvičovat střídání nohou během jízdy, tzn. jednou pravou nohou – jednou levou nohou (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.9.4 *Jízda vzad po kružnici odšlapováním*

V základním postoji zády k jízdě se postavíme na kruh. Levý bok nasměrujeme do kruhu a upažíme. Pravou paži dáme do pozice předpažení a levou do zapažení. V tomto postoji se snížíme v kolenou a provedeme odraz z vnitřní hrany pravé brusle,

špička brusle směřuje dovnitř. To samé provedeme i na opačnou stranu (Starec & Vychodilová, 2011).

2.9.10 Zatačení a přešlapování při jízdě vzad

2.9.10.1 Zatačení vzad v „áčku“

Provedení je podobné jako při zatačení tímto způsobem v jízdě vpřed (viz Zatačení v „áčku“ (Pistolník)). Zaujmem široký postoj, hlavu a ramena vytočíme do středu oblouku a zatížíme vnější brusli. Následně začneme zatačet (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.10.2 Zatačení vzad paralelními oblouky

Stejně jako při jízdě vpřed (viz Paralelní zatačení (Letadlo)) je možné zatačet paralelními oblouky při jízdě vzad. Při zatačení jedou brusle po souhlasných hranách (pravých nebo levých) vzhledem k oblouku a tělem se do oblouku nakloníme (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.10.3 Přešlapování vzad

Výrazně se snížíme v kolenou, vzpřímíme trup a uvolníme jej. Jedeme vzad mírnou rychlostí, provedeme náklon doprava do oblouku a zvolna zatačíme. Pro zlepšení stability upažíme a vytočíme ramena doprava do oblouku. Přeneseme váhu na pravou nohu a levou přešlápneme před pravou tak, že kolečka budou v jedné stopě. Poté přesuneme pravou nohu zpátky vedle levé a takto celý pohyb opakujeme. S přibývajícím se opakováním se snažíme levou nohu překřížit přes pravou do oblouku. Při odrazu jdou obě nohy do napnutí a brusle jedou výrazně po pravých hranách. Postupně přidáváme na síle odrazu, který je tím dynamičtější (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.11 Otočení

2.9.11.1 Otočení na místě (Zastavením)

Tento způsob otočení popisuje Herout (2015) jako ten nejjednodušší, kdy zastavíme, ve stoju se otočíme a rozjedeme se vzad.

2.9.11.2 Otočení medvědem

Dolní končetiny dáme dál od sebe a rozkýváme se ze strany na stranu, viz. 2.3.4.2. Medvěd. Tu nohu, která je ve vzduchu, otočíme do jízdy vzad a jakmile je otočená a v kontaktu s povrchem, přeneseme na ni váhu a otočíme i nohu druhou (Herout, 2015).

Thor (2019) popis tohoto stylu otočení doplnil o fáze před úplným plynulým otočením se. Ke kolébání se ze strany na stranu jako medvěd přidáme pomalé otočení se malými krůčky dokola. Otáčení natrénujeme na obě strany. Následně se budeme snažit při každém dalším pokusu snižovat počet malých krůček až na dva.

2.9.11.3 *Otočení přes špičky*

Před zahájením otočení se rozjedeme vpřed mírnou rychlostí, brusle odlehčíme rychlým pohybem vzhůru a s pomocí rotace ramen je otočíme o 180°. Při tomto otočení zůstávají brusle předními kolečky ve stálém kontaktu s povrchem. Tento způsob otočení můžeme praktikovat i při otočení do jízdy vpřed, jen místo špiček zůstaneme v kontaktu s povrchem zadními kolečky (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.11.4 *Otočení výskokem*

Tento způsob otočení je podobný předešlému (2.9.11.3 Otočení přes špičky), jen s tím rozdílem, že při této otočce zcela ztrácíme kontakt s povrchem a otočení se děje ve vzduchu. Kvalitní odraz a bezpečné přetočení bruslí ve vzduchu o 180° zajistí snížení těžiště na začátku pohybu (Reichert & Krejčíř, 2006).

2.9.11.5 *Otočení nepovedeným „tčkem“*

Při tomto otočení se nesnažíme udělat T-stop, kde je váha na přední noze a druhou nohou v kolmém postavení k první přibrzdíme. Nyní je naším cílem rozložit váhu na obě nohy a postavit brusle spíše do písmene „L“, které nás jednoduše otočí a my můžeme pokračovat v jízdě vzad. Paže, kyčle a kolena máme po celou dobu v pokrčení (Herout, 2015).

2.9.12 Základy freestyle

2.9.12.1 *Jízda po dvou kolečkách*

Vycházíme z nůžkového postoje. Pokud máme brzdičku, tak na té noze, kde ji máme, nemůžeme jezdit po zadním kolečku a je nutné na to myslet. Proto tuto brusli v nůžkovém postavení dáme na zadní pozici. Následně odlehčíme přední část přední brusle, abychom mohli jet po zadním kolečku (po patách), a na druhé brusli odlehčíme zadní část, abychom mohli jet po předním kolečku (po špičkách). V tento moment se vyhoupneme nahoru a chvíli pojedeme po těchto dvou zmiňovaných kolečkách. Dá se také jet po obou předních (špičky, špičky) nebo zadních kolečkách (paty, paty; pozor na brzdu). Při jízdě po špičkách odlehčíme paty a provedeme mírný nůžkový postoj. Při jízdě po patách je to naopak (Thor, 2019).

2.9.12.2 *Freestyle slalom*

V postavení nohou do písmene „X“ objíždíme připravené malé kužilky/kloboučky. Kužilky míjíme mezi překříženými bruslemi (Herout, 2015).

V knize od Thora (2019) vycházíme v tomto případě z buřtíků, kdy jednu brusli zrychlíme oproti druhé v momentu nejširšího postavení nohou, tudíž se nesetkají špičky bruslí, jak tomu bývá u buřtíků. Díky rychlejší brusli dojde k překřížení nohou. V této pozici chvíli setrváme a poté znovu zrychlíme přední brusli, abychom se dostali z křížení, a to samé opakujeme na druhou stranu a následně pořád dokola. Postupným opakováním se nám jízda tímto způsobem bude zrychlovat. Po celou dobu jsme pokrčeni v kyčlích, kolenou a máme mírný předklon.

2.9.12.3 *Jackson*

Jedná se o známý taneční prvek Michaela Jacksona – „moonwalk“. Herout (2015, p. 20) popisuje tento prvek takto: „jedna brusle jede zpět po jednom kolečku a druhá noha vpřed po všech kolečkách, nohy neustále střídáme“.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení didaktického postupu nácviku a zdokonalování skupinového inline bruslení u dětí předškolního a mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

1. Rozdělení techniky a technických cvičení v inline bruslení do šesti úrovní.
2. Vytvoření zásobníku cvičení, pohybových her a překážkové dráhy na inline bruslích k daným úrovním.
3. Vytvoření videozáznamu techniky a technických cvičení v inline bruslení.
4. Aplikace didaktického postupu nácviku a zdokonalování inline bruslení u dětí předškolního a mladšího školního věku a úprava rozdělení dovedností do jednotlivých úrovní.
5. Vytvoření didaktických doporučení/motivace a případných obměn u cvičení, her a překážkových drah.

4 METODIKA

4.1 Metody získávání dat

Probíhalo formou analýzy odborné literatury a pozorování.

Analýza odborné literatury

Informace pro tvorbu bakalářské práce jsem čerpala z české i zahraniční odborné literatury, odborných článků a studií. Zvolila jsem strategii, která spočívala ve vyhledávání odborné literatury skrze databázi ústřední knihovny UP Zbrojnice a její pobočky na fakultě tělesné kultury, stránek jako jsou Pubmed (dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>) a Portál elektronických informačních zdrojů (dostupné na: <https://ezdroje.upol.cz/>). Při vyhledávání vhodných zdrojů jsem využívala klíčových slov: inline bruslení, metodika, technika, historie, ontogeneze, předškolní a mladší školní věk, inline skating injury, pohybové hry. Dále jsem čerpala z věrohodných webových stránek zabývajících se inline bruslením.

Obsah kapitoly „Technika a technické cviky v inline bruslení“ popsany v přehledu poznatků, byl zhotoven na základně materiálů získaných vyhledávací strategií bakalářské práce a praktických zkušeností v rámci výuky dětí v období od 4 do 11 let.

Metoda pozorování

Pozorování je úmyslná činnost výzkumníka (učitele, instruktora), kterou lze definovat jako určitý druh selektivního, kontextuálního a kontrolovaného smyslového vnímání, především pak chování osob a jevů (Šafaříková, 1988).

Podle Šafaříkové (1988) a jejího rozdělení vědeckého pozorování jsem zvolila pozorování přímé, hromadné a neadresné. Darst, Zakrajsek a Mancini (1989) při pozorování doporučují dodržovat následující postup:

1. stanovit cíl pozorování – posouzení správnosti zařazení dovedností do jednotlivých úrovní vzniklé metodické řady a vhodnosti cvičení, her z hlediska dovednostní úrovně, věku dětí a cílů dané úrovně
2. formulovat dílčí cíle a úkoly – bezpečnost, přiměřená obtížnost cvičení a her, nejčastější chyby, efekt motivačních prvků,
3. časově vymezit pozorování – sledovala jsem nepřetržitě celou tréninkovou jednotku

Na základě pozorování bylo upraveno rozdělení dovedností do jednotlivých úrovní a zároveň u každého cvičení a hry jsem vytvořila didaktická doporučení/motivaci a případné obměny.

4.2 Tvorba videozáznamu

Ke své práci jsem natočila videa správného provedení techniky a technických cvičení na inline bruslích. Aby byl videozáznam autentičtější, obsahuje také záznam provedení prvků dětmi předškolního a mladšího školního věku. Rodiče dětí byli informováni o natáčení videí a následném zveřejnění jich na YouTube. Informovaný souhlas byl stvrzen podpisem rodičů, jelikož se jednalo o děti do 18 let.

S natáčením videí mi vždy pomáhala druhá osoba, která dostala přesné instrukce, co a jakým způsobem natočit. Video jsou natáčena na mobilní telefon Huawei P20 Lite nebo iPhone XS. Na sestřihání a zkompletování videí jsem použila program Adobe Premiere Pro. Hotová videa s popisem cvičení v popisku jsem nahrála na svůj YouTube kanál a v bakalářské práci na videa odkazují pomocí QR kódů k jejichž vytvoření mi pomohla internetová stránka QR Code Generator (dostupná na: <https://www.the-qrcode-generator.com/>).

4.3 Popis vlastního zpracování práce

Všechna uvedená cvičení a hry v bakalářské práci rozvíjejí bruslařské dovednosti. V začátcích inline bruslení se dítě spíše setkává se skupinovou výukou, která má být zábavná a má vést k progresi. Proto jsem se zaměřila na cvičení a hry, které se dají realizovat se skupinou dětí. Některé hry jsou sestaveny na základě mých zkušeností a část z nich jsem převzala z odborné literatury, které jsem si upravila nebo částečně pozměnila tak, aby vyhovovaly mým cílům v úrovních a v celkové práci. Tato cvičení a hry jsem si odzkoušela v průběhu mé instruktorské praxe na kroužcích inline bruslení, školách v přírodě či táborech.

5 VÝSLEDKY

5.1 Struktura lekce inline bruslení – „Bruslení za školou“

Délka lekce inline bruslení Newman School Olomouc – „Bruslení za školou“ trvá, od vyzvednutí si děti ve škole po jejich odevzdání zpět, hodinu a půl. Instruktoři si děti převezmou od paních učitelek/vychovatelek, dovedou je na hřiště, případně do prostoru vyhrazeného pro bruslení. Po příchodu dáme pokyn k oblékání se do chráničů a bruslí. Začátečnickům a malým dětem s tímto pomáháme. V případě, že dítě nemá své bruslařské vybavení, poskytujeme mu jej k vypůjčení. Po obléknutí a obutí se, proběhne kontrola chráničů, hra na zahřátí a rozvíčka. Toto všechno zabere přibližně 15 až 20 minut. Děti rozdělené do skupin podle úrovní nácviku a zdokonalování od této doby začínají bruslit a učit se novým dovednostem. Každá skupina má minimálně jednoho instruktora, který jí přichystává náplň, v první části na 30 minut a v druhé části na 20 až 25 minut, formou cvičení a her. V mezích mezi první a druhou částí mají děti svačinku a příležitost se napít. V teplejších dnech dáváme prostor k napití se častěji. Svačinka trvá 5 minut. Druhá část bruslení je většinou zakončena společnou hrou. Po skončení výuky se děti přezují do bot, uklidí si své věci a odchází zpět do školy.

5.2 Struktura úrovní

V hlavičce každé úrovně jsou uvedené vstupní dovednosti, které by dítě mělo zvládat při přechodu do pokročilejší úrovně. Také tam jsou sepsány cíle, které se budou prolínat v náplni úrovně. A v posledním bodu – doporučení jsou uvedené postřehy, se kterými jsem se setkala v praxi a které by mohly být instruktorovi či učiteli nápomocné.

Cvičení slouží k nácviku a osvojení si daných dovedností podle náplně úrovně. Ke každé úrovni jsou přiřazené hry, které by bruslaři v dané úrovni měli zvládnout. Každá hra v této práci se dá použít či při trošce fantazie modifikovat i do jiné z úrovní. Překážková dráha je nástrojem k ověření si naučených dovedností v dané úrovni nácviku a zdokonalování. Proto je vhodné ji realizovat před přechodem do vyšší úrovně.

U každého cvičení, hry a překážkové dráhy je uveden: rozvoj dovedností, které si má dítě danou aktivitou osvojit a QR kódy, pod kterými se schovává odkaz na YouTube, kde se nachází video s názornou ukázkou techniky či technického cvičení a v popisku videa přesný slovní popis techniky; počet dětí, který může aktivitu realizovat; prostředí, kde se aktivita má uskutečnit; čas na přípravu a doba trvání cvičení/hry/překážkové dráhy tzv. jak dlouho zabere nachystání a samotná realizace aktivity; pomůcky, co

všechno bude potřeba k realizaci aktivity; popis aktivity, jak daná aktivita probíhá; didaktická doporučení/motivace – na co si dát při aktivitě či bruslařském prvku a jeho provedení pozor, motivace k dané aktivitě; obměny – jak se dá daná aktivita pozměnit, aby se stala lehčí či těžší, zábavnější apod.

5.3 1. úroveň – „Tráva je náš kamarád“

Vstupní dovednosti: nazutí bruslí, chráničů a helmy s pomocí

Cíle: - uvědomění si chráničů na těle,

- seznámení s pohybem a základním postojem na inline bruslích,



- bezpečné pády a vstávání vpřed,



- bezpečné pády a vstávání vzad,



- první krůčky na bruslích (tráva, zpevněný povrch),

- V-postoj,



- postoj v „áčku“,



- základní jízda vpřed (větvička) – dvouoborová,



- nůžkový postoj,



- vyjetí do trávy (Grass stop),



- slalomy,



- rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby –
podřepy, dřepy, výskoky snožmo (na trávě),



- rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Doporučení: Úroveň 1. zvládnou děti starší 5 let většinou v průběhu jedné lekce. U mladších dětí se můžeme setkat s větší časovou náročností.

Je nutné počítat se strachem z přechodu na bruslařský povrch, děti mohou zapomenout všechno, co se na trávě naučily (základní postoj, padání a vstávání atd.). Proto je dobré, aby první kroky na bruslařském povrchu byly v blízkosti trávy a byly prokládané hrami na trávě.

5.3.1 Cvičení pro 1. úroveň

HELMA, RUCE, KOLENA, BRUSLE

Rozvoj dovedností: uvědomění si chráničů na těle a základního postoje na bruslích, rozvoj stability na bruslích

Počet dětí: neomezeno

Prostředí: rovná travnatá plocha

Čas na přípravu: –

Doba trvání cvičení: 1 až 2 minuty

Pomůcky: instrumentální hudba + Bluetooth reproduktor (není nutností)

Popis cvičení: Děti se rozmístí v předem určeném prostoru tak, aby viděly na instruktora. Instruktor popíše a znázorní základní postavení na bruslích. Děti zopakují. Následně si pomalým až středním tempem budou říkat: „Helma, ruce, kolena, brusle, kolena, brusle, kolena, brusle. Helma, ruce, kolena, brusle, oči, uši, pusa, nos.“ na všem známou melodii („Hlava, ramena, kolena, palce, ...“) a zároveň se budou dotýkat těch částí na svém těle, které právě vysloví. Nejdůležitější částí pro uvědomění si základního postoje na bruslích je střídání kolen s bruslemi, jelikož dochází k pérování v kolenou.

Didaktická doporučení / Motivace: Je důležité dohlížet na to, aby děti po celou dobu cvičení stály v základním postoji na bruslích.

Obměny: S dětmi to můžeme začít říkat a ukazovat co nejpomaleji a postupně zrychlovat. V tom nejrychlejším tempu už ale nepůjde o naplnění cílů, ale o zábavu.

ZEMĚ SE OTŘÁSLA

Rozvoj dovedností: bezpečné padání a vstávání vpřed i vzad, základní postoj, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: neomezeno (záleží na velikosti travnaté plochy)

Prostředí: rovná travnatá plocha

Čas na přípravu: do 30 sekund (při práci s malými dětmi)

Doba trvání cvičení: 1 až 2 minuty

Pomůcky: kloboučky (při práci s malými dětmi)

Popis cvičení: Děti se rozmístí po prostoru tak, aby kolem sebe měly místo na upažení. Když se řekne: „Země se otřásla.“, každé dítě spadne na zem dopředu či dozadu a znovu se postaví do základního postoje na bruslích.

Didaktická doporučení / Motivace: „Kočka spadla ze stromu, když se Země otřásla. Postav se na čtyři a vyškrábej se zpět do stoje.“

Každý z pádů nejdříve dětem názorně předvedeme a poté se i správným způsobem postavíme.

Pro malé děti můžeme předem na zem rozmístit kloboučky s dostatečným prostorem kolem každého.

Aby se děti padání nebály, řekneme jim, ať provedou maximální podřep, díky kterému budou padat z menší výšky a náraz nebude tak prudký. Je lepší s nimi správné provedení natrénovat na měkkém povrchu, kde je to tak nebude bolet.

Obměny: Cvičení můžeme několikrát zopakovat. Je dobré dětem stanovit směr pádu a ten obměňovat, ať stále nepadají do pro ně nejlehčí polohy.

GOLFOVÝ VOZÍK

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích, bezpečné padání a vstávání vpřed i vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 a 10

Prostředí: travnatá plocha

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 2 až 4 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Vymezíme si cca 6 až 8 metrů dlouhou plochu kloboučky na každé straně. Dětem rozdáme klobouček, který bude asociovat volant. Úkolem dětí je chodit v bruslích od kloboučku ke kloboučku s volantem chyceným oběma rukama před hrudníkem. Když instruktor zatroubí jednou, děti napodobí troubení jako v autě a musejí zastavit pádem vpřed, poté zase vstát. Pokud zatroubí dvakrát, děti opět napodobí troubení a tentokrát zastaví pádem vzad.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, představte si, že řídíte golfový vozík, který jezdí po trávě.“

Obměnu hry s balónky není dobré hrát při silném větru. Plastové balónky odnáší vítr.

Obměny: Děti „golfovým vozíkem“ můžou projíždět slalom, který je na zemi vyznačen kloboučky.

Na zemi mohou být rozsypané balónky jako golfové míčky na golfovém hřišti a děti si je musí vozit na jimi zvolené místo.

SLALOM MEZI KYTIČKAMI

Rozvoj dovedností: základní postoj, první krůčky na bruslích (tráva), slalom, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 10

Prostředí: rovná travnatá plocha

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky, balónky

Popis cvičení: Na rovném travnatém povrchu připravíme 4 až 6 kloboučků v řadě za sebou (cca 1 metr od sebe). Děti budou startovat ze zástupu, který utvoří v prostoru mezi kloboučky před přichystaným slalomem. Na každém kloboučku bude položen balónek, aby to více připomínalo kytičku. Úkolem dětí je projít slalomem za sebou a vrátit se bokem zpět do zástupu. Během chůze v bruslích se nemohou dotknout kytiček z kloboučků a míčků.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, v trávě roste mnoho krásných kytiček, které nemůžeme zašlápnout.“

Děti musí každý klobouček obejít oběma nohama. Některé děti totiž mají tendence kloboučky ve slalomu jednou nohou překračovat.

Učíme je, aby se od začátku na bruslích pohybovaly s pažemi před tělem. Při pádu se díky nim vyhnou zranění obličeje.

Obměny: Pokud budeme mít větší skupinu dětí, můžeme udělat dva paralelní slalomy. Děti díky tomu nebudou mít tak velkou prodlevu mezi tím, než přijdou na řadu.

Pokud děti budou šikovní, je možné slalom rozmístit „cik-cak“. Kromě více ostřejších zatáček na trase vše zůstává stejné jako v jednodušší variantě.

MRAVENČÍ STEZKA

Rozvoj dovedností: základní postoj, první krůčky na bruslích (tráva), slalom, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 10

Prostředí: rovná travnatá plocha

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, vršky od PET lahví

Popis cvičení: Na rovném travnatém povrchu připravíme 5 kloboučků v řadě za sebou (cca 1 metr od sebe). Děti budou startovat ze zástupu, který utvoří v prostoru mezi kloboučky, které budou sloužit jako startovní čára. Kloboučky na trase budou mít 2

barvy. Pokud dítě projde kolem červeného kloboučku (1.,3.,5.) bude muset udělat dřep, když projde kolem modrého kloboučku (2.,4.), vyskočí. Za těmito úkoly ho budou čekat v trávě vysypané vršky od PET lahví („mravenci“). Dítě si vezme jeden vršek a vrátí se bokem podél mravenčí stezky zpět do zástupu.

Didaktická doporučení / Motivace: „Mravenci se zatoulali. Děti, pomozte mravencům se dostat zpět do mraveniště.“

Toto cvičení není na rychlost, ale na správné provedení. Pokud se děti bojí vyskočit, můžeme jim při výskoku nabídnout oporu.

Než by děti měly provést špatný dřep, řekneme jim, ať udělají jen podřep.

Upozorňujeme děti na umístění paží před tělem a při výskoku jdou paže s pohybem.

Obměny: Úkoly u kloboučků prohodíme, takže děti budou 3x dělat výskok a 2x udělají dřep. Další variantou je dát kloboučky do jiného barevného pořadí.

VĚTVIČKA

Rozvoj dovedností: V-postoj, bezpečné padání a vstávání vpřed i vzad, první krůčky na bruslích (zpevněný povrch), postoj v „áčku“, základní jízda vpřed (větvíčka) – dvouoporová, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 10

Prostředí: rovná travnatá plocha poblíž zpevněného asfaltového/betonového povrchu

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, křídý

Popis cvičení: Na začátku dětem na trávě předvedeme V-postoj, který s nimi také natrénujeme. Až jej budou umět všichni zaujmout, přejdeme do chůze v něm po trávě od kloboučku ke kloboučku se vzdáleností asi 5 metrů od sebe. Pokud tento prvek a chůzi budou děti zvládat, přesuneme se na okraj trávy, kde děti u kloboučku udělají zástup. Nejlépe je umístit klobouček na trávu asi 2 metry od rohu asfaltového/betonového hřiště a druhý na opačnou stranu rohu do stejné vzdálenosti,

aby děti přejížděly rovně přes hřiště. Na zem v tomto místě před zahájením cvičení nakreslíme větvičku, která bude dětem napomáhat ke správnému pokládání bruslí. Když dítě dojede na druhou stranu, vrátí se přes trávu zpět do zástupu a toto opakuje každý minimálně třikrát.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, pojďme se podívat na větvičku, která je nakreslená na zemi. Po takové větvičce za chvíli budeme bruslit a třeba nám brusle taky nějakou větvičku nakreslí.“

Dbáme na to, aby děti měly po celou dobu pokrčená kolena, paže před tělem a postavení bruslí do písmene V. Stačí, když budou dělat malé krůčky a postupně si budou zvykat na to, jak kolečka po povrchu kloužou. Dopomoc poskytujeme jen v krajních situacích.

Děti se při tomto cvičení nevyhnou pádům, je dobré pády s nimi před začátkem zopakovat a zkusit je i na bruslařském povrchu. Provedení zůstává stejné.

Obměny: Abychom to dětem udělali zajímavější, necháme je, ať si kolečka bruslí potřou křídami, a když budou „řapat“, tak jim budou brusle malovat na zem větvičku.

BRZDĚNÍ DO TRÁVY

Rozvoj dovedností: nůžkový postoj, vyjetí do trávy (Grass stop), základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 10

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště s možností vyjetí do trávy

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, křídý, balónky

Popis cvičení: Toto cvičení navazuje na předešlé. Děti se budou po projetí větvičky pokoušet zabrzdit vyjetím do trávy. Před samotným nácvikem dětem ukážeme nůžkový postoj, který je pro vyjetí do trávy potřebný a děti si je posléze vyzkouší. Brzdění si každé dítě zopakuje minimálně 3x. Poté na zpevněném povrchu podél nakreslené větvičky rozložíme pár kloboučků. Děti budou mít každou jízdu balónek, který položí na klobouček během jízdy tak, aby nespadl. Toto zopakují tolikrát, dokud nebude mít

každý klobouček svůj balónek. Děti se vždy vrací po trávě zpět do zástupu. Následně balónky mohou sesbírat stejným způsobem, jakým je tam dávaly.

Didaktická doporučení / Motivace: „Tráva je náš kamarád, a tak nám teď pomůže zastavit, aby se nám brusle nerozjely příliš rychle.“

Děti upozorňujeme na pokrčené nohy v kolenou, mírný předklon a aby měly po dobu jízdy paže před tělem a před vyjetím do trávy ruce umístily na stehna či kolena. Při vyjetí do trávy díky položení rukou na stehna/kolena snížíme těžiště a zpevníme se. Tím bychom se měli vyhnout pádu vzad.

Obměny: V případě, že dětem tyto prvky půjdou, dáme jim možnost se vracet zpět do zástupu přes hřiště.

BAREVNÉ KAMÍNKY

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích (tráva, zpevněný povrch), základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, vyjetí do trávy (Grass stop), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 10

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště + travnatá plocha

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 3 až 5 minut

Pomůcky: kloboučky, lano, křídý, vršky od PET lahví, papír s barevnými políčky (viz Příloha 2.)

Popis cvičení: Na trávě vymežíme podél hřiště 6 až 8 metrů dlouhý pás, na jehož začátku bude startovací klobouček. Uprostřed roztáhneme lano minimálně 5 m dlouhé, návazně na to vytvoříme z kloboučků koridor s vysypanými vršky od PET lahví jakožto „barevnými kamínky“, který nasměruje na asfaltové/betonové hřiště. Na hřišti nakreslíme na zem větvičku s dojezdem do trávy, kde bude cíl na stejné úrovni jako start. V cíli bude papír s barevnými políčky. Děti se seřadí ke startovacímu kloboučku. Na trase mají za úkol lano překračovat oběma bruslemi ze strany na stranu (minimálně 4x), projít koridorem a vzít si jeden barevný kamínek, jet po větvičce a zabrzdit vyjetím

do trávy. Zde položí kamínek na políčko barevného papíru, které má stejnou barvu. Cvičení končí tehdy, až každé políčko bude mít minimálně jeden kamínek.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, teď se proměníme ve sběrače kamínků různých barev. Jaká barva je vaše nejoblíbenější?“

Dbáme na to, aby děti překračování prováděly vědomě, přenášely váhu a zaujímaly základní postavení. Není zde důležitá rychlost, ale správné a vědomé provedení.

Obměny: Při jízdě zpět po hřišti děti mohou zkusit bokem překračovat nakreslenou čáru křídou na zemi.

KYTICE Z KVĚTINEK

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, vyjetí do trávy (Grass stop), bezpečné padání a vstávání, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 10

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště s možností vyjetí do trávy

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 3 až 5 minut

Pomůcky: kloboučky, křídý

Popis cvičení: Vymezíme si prostor na jedné straně hřiště, kde bude možnost vyjetí do trávy. Na asfaltu/betonu si uděláme z kloboučků půlkruh, který bude začínat i končit v trávě. V cílové části na asfalt položíme křídý. Děti budou mít za úkol přejet hřiště z trávy do trávy, už bez nakreslené větvičky na zemi, a vyjetím do trávy zabrzdit. Poté bezpečně spadnou ke křídám, kde nakreslí květinu. Takto pokračují, dokud nebudou mít v kytici minimálně 5 květin.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, pojďme na kreslit krásnou kytici pro maminku a tatínka, měli by z toho radost? Co myslíte?“

Děti stále upozorňujeme na pokrčené nohy v kolenou, mírný předklon a aby měly po dobu jízdy paže před tělem a před vyjetím do trávy ruce umístily na stehna či kolena.

Pokud někomu z dětí bude dělat problém správně pokládat brusle do větvičky bez jejího nákresu na zemi, nakreslíme mu ji.

Obměny: Změníme směr jízdy. S přibývajícím opakováním můžeme půlkruh zvětšovat do dálky podél trávy.

5.3.2 Hry pro 1. úroveň

BALÓNKOVÁ HONIČKA

Rozvoj dovedností: V-postoj, první krůčky na bruslích, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 5 a více

Prostředí: rovná travnatá plocha, asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 6 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Pomocí kloboučků vyznačíme herní plochu, která se odvíjí od počtu dětí. Po vyznačení herní plochy vybereme jedno dítě, které bude znázorňovat „špendlík“. Ostatní děti budou poletovat po herní ploše jako balónky. Koho se „špendlík“ prstem dotkne, ten se stává vyfouknutým balónkem a dřepne si. Kamarád jej může nafouknout třemi dřepy. Poté může hráč opět běhat.

Didaktická doporučení / Motivace: „Teď vás proměním v balónky a jednoho ve špendlík, co bude asi jeho úkolem?“

Při této hře musíme děti upozornit na to, že stačí dotek pro vyfouknutí balónku. Nesmí se strkat a štípat.

Kdo vyběhne za vyznačené herní pole, vrátí se zpět a stává se vyfouknutým balónkem.

Dbáme na správné provedení dřepů.

Hrací doba závisí na nadšení a zápalu dětí do hry. Po určité době (cca 1 minutě) můžeme zvolit nového „špendlíka“.

Obměny: Pokud zvětšíme hrací plochu, můžeme zvolit více chytačů („špendlíků“).

Dalo by se zvolit i více chytačů na menším prostoru, to bychom děti donutili být stále v pohybu.

NA MRAZÍKA

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích, V-postoj, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, bezpečné padání a vstávání vpřed i vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: rovná travnatá plocha, asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 6 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Předem vytyčíme herní prostor kloboučky. Mezi dětmi zvolíme „Mrazíka“, který, pokud se někoho dotkne, tak jej zmrazí. Kdo je zmrazený, postaví se do stoje rozkročmo. Aby mohl roztát a pokračovat zase ve hře, musí jej jeho kamarád zachránit tím, že před ním bezpečně spadne, proleze mu po čtyřech mezi nohama a bez pomoci se postaví. Během podlézání jej „Mrazík“ nemůže zmrazit a ani si na něj počkat. Mrazík vyhraje tehdy, pokud se mu podaří zmrazit všechny hráče.

Didaktická doporučení / Motivace: „Víte, co dokáže udělat takový mráz?“

Děti by do sebe neměly vrážet.

Pokud někoho „Mrazík“ zmrazí u kraje herního prostoru, dítě se otočí tak, aby ho mohl někdo podlézt čistě jen v herním prostoru. Kdo vyběhne z herního prostoru, je automaticky zmrazen.

Po určité době (cca 1 minutě) můžeme zvolit nového „Mrazíka“.

Obměny: Pokud zvětšíme hrací plochu, můžeme zvolit více chytačů („Mrazíků“). Dalo by se zvolit i více chytačů na menším prostoru, to bychom děti donutili být stále v pohybu.

Přidělíme jednomu dítěti roli „Sluníčka“, které má za úkol zahřát zmražené děti. Pro rozlišení „Mrazíka“ a „Sluníčka“ jim dáme klobouček jiné barvy, kterým se děti budou dotýkat.

OPYLOVÁNÍ KVĚTINEK

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích, V-postoj, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, bezpečné padání a vstávání, vyjetí do trávy (Grass stop), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: rovná travnatá plocha, asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, kužely, balónky, nádoby/pytlíky na nasbírané balónky

Popis hry: V prostoru rozmístíme kloboučky a na nich usadíme míčky. Děti rozdělíme do skupin tak, aby v každé skupině byli minimálně 2 hráči. Každá skupina bude mít svůj startovní kužel („úl“) na stejné úrovni k herní ploše. Úkolem týmů bude opylovat co nejvíce kytiček, a to štafetovým způsobem. Z každého týmu může být na trase jen jeden závodník. Další smí na trasu vyrazit po předání štafety druhému závodníkovi v pořadí plácnutím. Kytičky se opylují „zalehnutím kloboučku s míčkem“ = bezpečný pád, zalehnutí kytičky, sebrání balónku z kloboučku, zvednutí se a dovezení míčku do svého „úlu“. Hraje se do té doby, dokud nebudou všechny kloboučky bez balónku. Vyhrává tým, který bude mít na konci hry nejvíce balónků ve svém úlu.

Didaktická doporučení / Motivace: „Který tým včeliček vyhraje?“

Ohlídáme si, aby děti opravdu spadly a nebraly balónky jen za jízdy.

Mezi kloboučky musí být bezpečné rozestupy, aby měly děti prostor pro pád a vstávání.

Týmy by měly být výkonnostně vyrovnané, pokud možno i genderově.

Tato hra není vhodná při silném větru. I bez větru přijde vhod, aby děti nasbírané balónky dávaly do nějaké nádoby/pytlíku.

Obměny: Každá včelička, než vyletí z úlu, musí 1x/2x/3x oběhnout/objet startovací kužel.

VEVERKA A OŘÍŠKY

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích, V-postoj, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, bezpečné padání a vstávání vpřed i vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 3 a více

Prostředí: travnatá plocha, asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 3 až 5 minut

Pomůcky: krabice, balónky, lano

Popis hry: Doprostřed hrací plochy umístíme krabici s balónky a kolem ní uděláme kruh z lana, ve kterém bude „veverka“ (zvolené dítě). „Veverka“ má za úkol vyhazovat balónky („oříšky“) z krabice mimo kruh po celou dobu hry. Ostatní děti se pohybují po prostoru, sbírají balónky, do každé ruky smí vzít jeden, a vracejí je zpět veverce do krabice, ovšem nesmějí vstoupit do kruhu. Po uplynutí předem stanoveného času hru ukončíme a vyhrál ten, kdo má ve svém prostoru méně balónků.

Didaktická doporučení / Motivace: „Veverka není lakomá, oříšek každému ráda dá.“

V dalších kolech vždy vyměníme „veverku“.

Při stálém vyhrávání dětí nad „veverkou“, vybereme do kruhu více dětí.

Obměny: –

MRAVENČÍ ŠTAFETOVÉ ZÁVODY

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, slalom, vyjetí do trávy (Grass stop), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: rovná travnatá plocha, asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání hry: 5 až 15 minut

Pomůcky: kloboučky, vršky od PET lahví

Popis hry: Předem nachystáme dvě stejné tratě vedle sebe – 5 kloboučků v řadě za sebou (cca 1 metr od sebe), 2 z 5 kloboučků budou mít stejnou barvu a na obou tratích budou ležet ve stejném pořadí, za řadou kloboučků budou u každého týmu v trávě vysypané vršky od PET lahví.

Děti rozdělíme do dvou týmů. Každý tým bude mít svůj startovací klobouček („mraveniště“), jelikož se ze všech stanou „mravenci“, kteří budou muset z trati donést do mraveniště co nejvíce vršků. Protože se jedná o štafetový závod, tak z každého týmu může být na trase jen jeden „mravenec“. Další smí na trasu vyrazit po předání štafety druhému závodníkovi v pořadí plácnutím. Trasu budou závodníci zdolávat slalomovým oběhnutím a vždy u kloboučku s barvou, která je tam 2x, vyskočí a dopadnou do základního postavení. Pokračují dále až k vrškům, kde si jeden vezmou a podél závodní tratě se vracejí za svým týmem a předávají štafetu dále. Vyhrává ten tým, který má nejvíce vršků.

Didaktická doporučení / Motivace: „Která skupinka mravenců bude mít na konci hry nejvíce vršků ve svém mraveništi?“

Hrací doba závisí na nadšení a zápalu dětí do hry.

Týmy by měly být výkonnostně vyrovnané, pokud možno i genderově.

Dáváme pozor, aby děti tajně nebraly více vršků najednou.

Obměny: Při hraní více kol můžeme vystřídat barevné rozmístění kloboučků nebo přidat obíhání kloboučků.

CUKR, KÁVA, LIMONÁDA, ČAJ, RUM, BUM

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích, vyjetí do trávy (Grass stop), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 3 a více

Prostředí: travnatý povrch

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 6 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Vymezíme si prostor 10 až 12 metrů. Na jednom konci uděláme z kloboučků čáru, ze které budou děti startovat. Na druhém konci bude uprostřed na zemi položený klobouček, u kterého bude stát předem vybrané dítě. Úkolem dítěte stojícího u kloboučku je se otočit zády k hrací ploše a středním tempem říct: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“. Když to dořekne, hned se otočí a má za úkol vrátit o tři bruslařské odrazy zpět ty, kteří se pohnou – nestihnou zastavit, rozjedou se jim kolečka nebo se jakkoli jinak pohnou. Ostatní děti se totiž smí hýbat pouze tehdy, když je dotýčný u kloboučku otočený zády k nim. Konec hry nastává tehdy, když se první dítě dotkne toho, kdo opakuje říkanku. Poté se z výherce v dalším kole stává říkající: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“.

Didaktická doporučení / Motivace: „Komu se povede nespadnout s (imaginárním) hrníčkem a nevylít jeho obsah do trávy?“

Brzdění pádem je zakázáno!

I během her v trávě si děti mohou procvičovat nůžkové postavení a imitovat vyjetí do trávy. Zvyknou si tak na zpevnění celého těla.

Obměny: Do ruky dětem můžeme dát plastový kelímek s troškou vody. Budou se o to více snažit tekutinu z něj nevylít.

KOPŘIVA

Rozvoj dovedností: první krůčky na bruslích, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, slalom, vyjetí do trávy (Grass stop), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 5 a více

Prostředí: travnatý povrch, asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 3 až 6 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Dle počtu dětí vymezíme herní prostor. Zvolíme dítě, které bude představovat kopřivu. To si dřepne doprostřed kruhu, který utvoří zbytek dětí. Děti začnou bruslit po kruhu a říkají: „Kopřivo, kopřivo, stojíš trochu nakřivo. Kopřivo, kopřivo, stojíš trochu nakřivo, stoupli si rovně.“. Když to dořeknou, zastaví se. V tom momentu se začne kopřiva vzpřimovat a povídá: „Co je ti po mě? Já se jen tak válím, a když chci tak páliím!“. Při vyslovení posledního slova se kopřiva rozjíždí a má za úkol někoho popálit (dotknou se ho). Ten, kdo bude jako první popálený od kopřivy, se stává kopřivou a hra se opakuje.

Didaktická doporučení / Motivace: „Co vám děti udělá kopřiva, když se jí dotknete?“

Kopřiva nemůže do dětí narážet, aby je popálila. Dbáme na to, aby si popálení předávali pouze dotykem.

Obměny: Můžeme zvolit 2 kopřivy, které budou pálit. Kolo hry může skončit, až kopřiva popálí všechny děti.

5.3.3 Překážková dráha pro 1. úroveň

Rozvoj dovedností: rozvoj všech dovedností, které spadají do cílů této úrovně

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: rovná travnatá plocha vedle asfaltového/betonového hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání překážkové dráhy: 10 až 20 minut

Pomůcky: kloboučky, lano, balónky, křídý

Popis překážkové dráhy: Děti se na startu seřadí do zástupu

1 – slalom kolem kloboučků – u modrých provedeme výskok, u červených dřep

2 – bezpečně provedeme pád vpřed a vstaneme

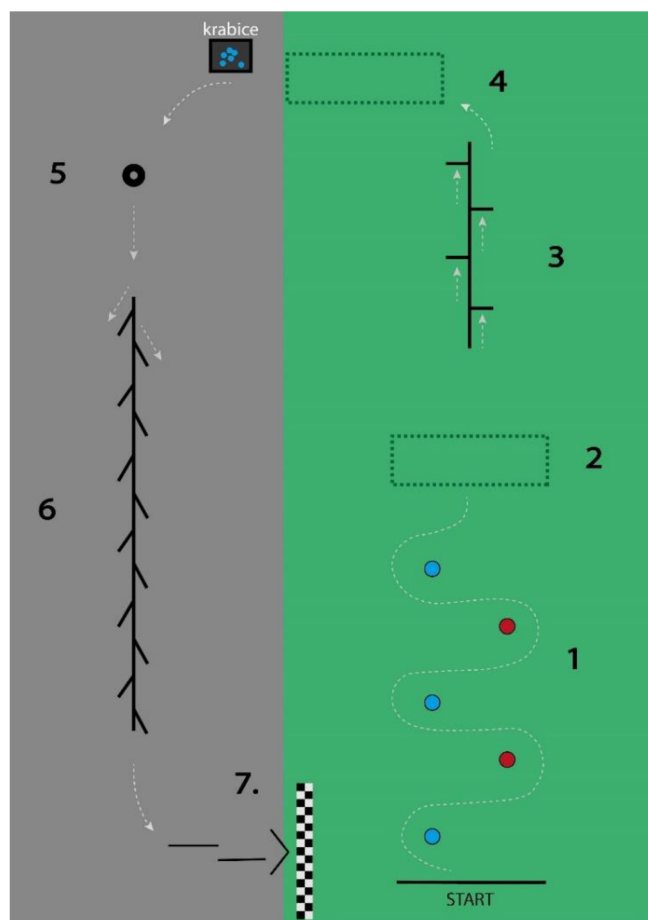
3 – překračování lana

4 – bezpečně provedeme pád vzad a vstaneme, vezmeme balónek z krabice

5 – položíme balónek na otvor v kloboučku

6 – základní jízda vpřed (Větvička)

7 – zastavení vyjetím do trávy



Obrázek 4. Překážková dráha 1. úrovně (zdroj: vlastní)

Didaktická doporučení / Motivace: „Než se přesuneme za zvířaty do zoologické zahrady, měl by každý šikovný bruslař zvládnout projet tuto dráhu, jste připraveni?“

Dráhu děti projíždějí s bezpečnými rozestupy mezi sebou.

Obměny: Překážkovou dráhu necháme děti plnit na čas. Dítě s nejrychlejším časem vyhraje a může zvolit např. jakou hru si zahrajeme.

5.4 2. úroveň – „Zoologická zahrada“

Vstupní dovednosti: uvědomění si chráničů na těle, seznámení s pohybem a základním postojem na inline bruslích, bezpečné pády a vstávání vpřed i vzad, první krůčky na bruslích (tráva, zpevněný povrch), V-postoj, postoj v „áčku“, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoborová, nůžkový postoj, vyjetí do trávy (Grass stop), slalomy, rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy, výskoky snožmo (na trávě), rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Cíle: - základní jízda vpřed (větvička) – dvouoborová,



- bezpečné padání a vstávání vpřed i vzad,



- ZOO cviky – tučňák neboli kachnička,



- medvěd,



- čáp,



- opice,



- lenochod → gepard,



- dvojice (had),






- zastavení o zeď (Wall stop),



- zastavení brzdíčkou,



- T-postoj, 
- koloběžka, 
- zatačení v „áčku“ (pistolník), 
- změny směru jízdy,
- rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy,
- rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Doporučení: Mezi touto a první úrovní je velký posun v tom, že by většina cvičení už měla probíhat pouze na zpevněném povrchu. Proto se nic neděje, když děti budou často padat, je to součást progresu.

Praxe ukazuje, že se v této úrovni skoro každé dítě zdrží 2 až 3 lekce, musí se takzvaně vybruslit.

5.4.1 Cvičení pro 2. úroveň

KRESLENÍ RYBY

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, bezpečné padání a vstávání, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky různých barev (počet barev stejný jako počet dětí), křídly

Popis cvičení: Předem nachystáme podle počtu dětí kloboučky tak, aby každé dítě mělo svůj. Do vzdálenosti 5 až 10 metrů položíme před každý klobouček křidu. Mezi kloboučkem a křidou bude na každé dráze nakreslený strom s větvičkami (pomůcka pro

správné pokládání bruslí do odrazového postavení „V“ v čelním směru jízdy). Úkolem dětí bude po částech nakreslit rybu (1. tělo ryby, 2. oko, 3. pusa, 4. ploutvička, 5. šupiny). Před kreslením vždy musí bezpečně spadnout na čtyři a po nakreslení dané části se opět postavit na brusle a jet ke svému kloboučku. Takto se bude jezdit až do nakreslení celé ryby.

Didaktická doporučení / Motivace: Pokud budeme mít malý prostor a větší počet dětí (8 a více), můžeme je rozdělit do dvojic. V kreslení se budou střídat a rybu nakreslí společně.

Obměny: Na cestě za rybou dětem můžeme udělat slalom.

Starší děti se u své ryby mohou podepsat.

Toto cvičení můžeme realizovat i formou hry: „Kdo bude mít jako první nakreslenou rybu?“. Stále ale musíme dbát na správné provedení bruslení a pádů.

ZVÍŘÁTKOVÁ PROMENÁDA - 1. ČÁST: MEDVĚD, TUČŇÁK, ČÁP

Rozvoj dovedností: ZOO cviky – tučňák neboli kachnička, medvěd, čáp, bezpečné padání a vstávání, vyjetí do trávy (Grass stop), rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Děti se rozmístí na čáře, aby kolem sebe měly prostor na upažení. Naproti nich je ve vzdálenosti cca 10 metrů tráva, do které zabrzdí nebo čára, na které bezpečně spadnou. Děti mají za úkol jet každou jízdu jako jiné zvířátko (medvěd, tučňák, čáp) dle pokynů instruktora. Na druhé straně musí zastavit jedním ze dvou jim známých způsobů. Tam a zpět napodobují to stejné zvíře.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na správné provedení zvířátek.

„Brum, brum, brum. Medvěd jsem, drápky ukazují všem.“

„Tučňák sukničku má, ze strany na stranu se kolíbá.“

„Klapy, klap. Žabky, já mám hlad.“

Obměny: Když už děti budou vědět, jak se jaké zvířátko napodobuje, můžeme zařadit jízdu po prostoru, kdy budeme říkat, jaké zvíře v daný časový úsek budou napodobovat.

ZASTAVENÍ O ZEDĚ/MANTINEL

Rozvoj dovedností: zastavení o zeď (Wall stop), základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání cvičení: 3 až 5 minut

Pomůcky: mantinel/zeď/plot, křídý

Popis cvičení: Děti se seřadí na čáru naproti mantinelu/zdi/plotu. Nejdříve děti budou stát např. u mantinelu a vyzkouší si brzdění o mantinel bez rychlosti. Následně se rozjedou z dvoumetrové dálky, poté tři, čtyř, ...desetimetrové. Vždy zabrzdí o mantinel.

Didaktická doporučení / Motivace: Děti by neměly mít příliš vysokou rychlost.

Dbáme na to, aby děti při brzdění tímto způsobem měly hlavu v mírném záklonu a vytočenou na jednu ze stran. Nedojde tak k nárazu obličeje do zdi.

Obměny: Pokud nemáme mantinel, můžeme využít instruktora nebo stěnu budovy či plot, pokud je v blízkosti.

BRZDĚNÍ BRZDIČKOU

Rozvoj dovedností: zastavení brzdičkou, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání cvičení: 3 až 5 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly

Popis cvičení: Děti se seřadí na čáře tak, aby kolem sebe měly dostatečný prostor (minimálně na upažení). Všichni se rozjedou stejným směrem a po instruktorem zvoleném úseku začnou brzdít pomocí brzdičky. Je jedno, jak dlouhou budou mít brzdnu dráhu. Toto praktikují minimálně 5x. Jako další v pořadí děti budou muset zastavit brzdičkou v úseku od kloboučku ke kloboučku. U druhého kloboučku už nesmějí mít brusle v pohybu.

Didaktická doporučení / Motivace: Dohlížíme na to, ať děti zaujímají základní postavení na bruslích, jelikož začátečníci mají tendence se zaklánět, být příliš vzpřímení nebo jsou přikrčení.

Pro uvědomění si nohy, na které mají brzdičku, může posloužit klobouček, který si děti položí na koleno nohy s bruslí, na které se brzdička nachází.

Obměny: Děti musí zastavit čistě na úrovni kloboučku. Kdy začnou brzdít je na nich, ale nesmí předjet klobouček.

Při zápalu dětí do zastavování brzdičkou je možné toto cvičení použít jako soutěž na vypadávání.

KLOBOUČKOVÝ KRUNÝŘ

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání cvičení: 3 až 5 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Děti jezdí po prostoru a umísťují si klobouček na různé části těla, které určí a ukáže instruktor (např. loket pravé ruky, koleno levé nohy, hlavu, břicho, ...).

Didaktická doporučení / Motivace: „Jsme jako želvičky, které mají krunýř. Kde ho mají? Tam si dáme jako první klobouček.“

Dbáme na pokládání bruslí při jízdě do větvičky a na pokrčení v kolenou.

Obměny: Děti budou jezdit ve dvojicích za sebou s tím, že ten první v pořadí bude určovat, kde bude klobouček umístěn. Po čase se vymění.

„T“ POSTAVENÍ BRUSLÍ (T-postoj)

Rozvoj dovedností: T-postoj, základní jízda vpřed (větvicka) – dvouoporová, bezpečné padání a vstávání, zastavení o zeď (Wall stop), zastavení brzdíčkou, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání cvičení: 1 až 3 minuty

Pomůcky: –

Popis cvičení: Děti se rozmístí do prostoru tak, aby kolem sebe měly dostatek místa. Postaví se do základního postoje, kdy pravou nohu přiloží středem brusle kolmo k zadnímu kolečku levé brusle. Rukama se opřou o stehno a rozjedou se vpřed a libovolně zastaví. To samé vyzkoušíme na druhou nohu. Děti se pak rozhodnou, které z postavení bylo pro ně přirozenější, a toto postavení budou moci využívat při startech závodů, štafet atd.

Didaktická doporučení / Motivace: Při startu musí být v popředí vždy opačná ruka než noha, např. pravá ruka a levá noha.

Všichni se rozjíždějí jedním směrem.

Obměny: –

JÍZDA JAKO NA KOLOBĚŽCE

Rozvoj dovedností: T-postoj, koloběžka, zastavení brzdíčkou, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, zastavení brzdíčkou, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1,5 minuty

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly

Popis cvičení: Na zem nakreslíme křídou čáru. Před ní se děti postaví do zástupu mezi položené kloboučky. Dva metry za čárou položíme klobouček, u kterého budou muset děti zastavit. Po čáře se děti pohybují pomocí koloběžky. Nejdříve pojedou pravou nohou po čáře a levou se budou odrážet a při dalším kole nohy vymění a provedou totéž. Nazpět do zástupu se děti po zabrzdění vracejí základní jízdou na bruslích.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, to byste nevěřily, že i na bruslích se dá jezdit jako na koloběžce. Pojďme se to naučit.“

Pro lepší uvědomění si, že jedoucí noha má být stále přilepená k čáře, je dobré na kolenu/stehnu té nohy mít ruce. Dětem můžeme dát klobouček, který si budou na této noze přidržovat.

Děti budou ze začátku dělat častější odrazy. Abychom prodloužili jejich dobu, kdy setrvávají ve skluzu, pomocí kloboučků uděláme podél čáry zářezky, za kterými se budou odrážet.

Obměny: Po zvládnutí cvičení koloběžky na obě strany můžeme jet koloběžkou tam i zpět, vždy bude jiná noha jedoucí po čáře. Případně při jízdě tam můžeme vystřídat obě nohy nebo při cvičení převážet nějaký předmět z místa na místo.

ZVÍŘÁTKOVÁ PROMENÁDA - 2. ČÁST: OPICE, LENOCHOD → GEPARD, HAD

Rozvoj dovedností: ZOO cviky – opice, lenochod → gepard, dvojice (had), zastavení o zeď (Wall stop), zastavení brzdíčkou, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 10 až 15 minut

Pomůcky: kloboučky, kostky

Popis cvičení: Děti se rozmístí na čáře, aby kolem sebe měly prostor na upažení. Naproti nich je ve vzdálenosti cca 10 m tráva či mantinel, pomocí kterého zabrzdí, nebo zabrzdí brzdíčkou. Děti mají za úkol každou jízdu jet jiným zvířátkem (opice, lenochod/gepard had) dle pokynů instruktora. Na druhé straně musí zastavit brzdíčkou. Tam a zpět napodobují to stejné zvíře.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na správná provedení zvířátek.

„Uuu, aaa, uuu, aaa, opice je hravá.“

„Jsi líný jako lenochod nebo rychlý jako gepard?“

„Sssssss, hadi syčí, číhají na myši.“

Obměny: Abychom ježdění tam a zpět dali nějaký smysl, můžeme na konci cesty dát dětem za úkol, aby z kostek postavily věž, něco převážely nebo skládaly.

Když už děti budou vědět, jak se všech 6 zvířátek napodobuje, můžeme zařadit jízdu po prostoru. Dětem budeme říkat, jaké zvíře v daný časový úsek mají napodobovat.

ŽABKA

Rozvoj dovedností: T-postoj, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky/křídly, lano

Popis cvičení: Předem si vymezíme prostor. Šířka prostoru bude záviset na počtu dětí a délka bude 10 až 15 metrů. Uprostřed podélné části napneme lano. Lano můžeme uvázat okolo lampy/stožáru nebo jej bude držet pomocný instruktor či nejvyšší dítě. Děti budou mít za úkol projíždět prostorem po jeho délce a dělat vertikální pohyby – stoj, podřep, dřep, hluboký dřep („napodobovat pohyby žáby“). V prostřední části se ale setkají s lanem, které budou muset podjet. Lano bude ze začátku v takové vzdálenosti od země, aby jej bez problémů podjelo každé dítě. S přibývajícimi se opakováním podjíždění se prostor mezi zemí a lanem bude zmenšovat. Děti se jakoukoli částí těla či chráničů nesmějí lana dotknout.

Didaktická doporučení / Motivace: „Jak šikovné tady máme žabky? Zvládnou podjíždět pod lanem bez pádu a dotknutí se ho?“

Výšku lana od země po zahájení jízdy neměníme.

Obměny: Toto cvičení můžeme také pojmout formou soutěže. Hru vyhraje ten, který zvládne podjíždět lano bez doteku nejdéle. Výška lana od země se s každým kolem bude postupně snižovat. Ten, který se lana dotkne, vypadává ze hry.

VETERINÁŘ A PISTOLE S USPÁVAJÍCÍMI NÁBOJI („PISTOLNÍK“)

Rozvoj dovedností: zatačení v „áčku“ (pistolník), změny směru jízdy, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, zastavení brzdičkou, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Na zem položíme startovní klobouček. Ve vzdálenosti cca 10 metrů od něj vyznačíme na zemi pomocí kloboučků půlkruh střední velikosti. Děti mají za úkol rozjet se a zatočit nejdříve na jednu, poté na druhou stranu. Toto zopakujeme na obě strany minimálně třikrát. Děti se v tom musí cítit jistě. Následně můžeme umístit půlkruhy naproti sobě v takové vzdálenosti, aby šla projet osmička. Děti budou během jedné jízdy zatáčet „pistolníkem“ do obou stran.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, viděly jste už někdy uspávací pistoli? Jaké zvíře je například potřeba takhle uspat?“

Otáčení vychází z horní poloviny těla. Hlavu a ruce, které zaměřují zvíře nasměrujeme do středu půloblouku, nohy se do otáčení zapojí samy.

Obměny: Velikost půloblouku můžeme zvětšovat či zmenšovat, stejně tak i vzdálenost startu od půloblouku.

Pro zpestření můžeme zadat dětem, jakým stylem dle zvířete (medvěd, tučňák, čáp) mají k a od půloblouku jet.

5.4.2 Hry pro 2. úroveň

MEDVĚDÍ HONIČKA

Rozvoj dovedností: ZOO cviky – tučňák neboli kachnička, medvěd, čáp, opice, lenochod → gepard, dvojice (had), změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 5 a více

Prostředí: travnatý povrch, asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Předem vytyčíme hrací plochu kloboučky. Medvědí honička se hraje na způsob známé hry „Na babu“. Jediná změna nastává v přesouvání se po hrací ploše. Děti se budou přemisťovat medvědí chůzí = kolébání se z brusle na brusli, ruce jsou pokrčené v předpažení, prsty roztažené a pokrčené jako medvědí tlapy.

Didaktická doporučení / Motivace: „Medvědi se probudili po zimním spánku a hrají si na honěnou.“

Je dobré upozornit děti, aby si „babu“ předávaly dotekem, a ne žducháním do sebe.

Obměny: Tuto hru můžeme hrát i se zapojením jiných druhů přemisťování (koloběžka, zvířata ze zvířecích promenád).

ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, zastavení brzdíčkou, zatáčení v „áčku“ (pistolník), změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: různě barevné kloboučky, barevný padák

Popis hry: Předem po prostoru rozmístíme různě barevné kloboučky. Když zazní „Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku? Modrou!“ děti musejí dojet a zastavit u kloboučku modré barvy. U kloboučku smí být vždy jen jedno dítě. Dítěti, na které nezbude klobouček, se vymyslí úkol, který bude muset ihned splnit.

Didaktická doporučení / Motivace: „Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku?“

U kloboučku musí děti zabrzdít do úplného zastavení. Klobouček je toho, kdo jako první bude bez pohybu koleček stát u dané barvy kloboučku.

Obměny: Dětem můžeme určovat, jakým způsobem mají zastavit u kloboučku (pádem, brzdíčkou) a pro zatažení používat pouze „pistolníka“.

U kloboučku může být více dětí nebo na koho nezbude klobouček, ten vypadává.

Tuto hru hrajeme s použitím padáku. Děti si budou měnit místa projížděním pod ním. Každé dítě má přidělenou barvu dle políčka na padáku, u kterého stojí a drží padák.

CHOBOTNICE

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, T-postoj, bezpečné padání a vstávání, zastavení brzdíčkou, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání hry: 5 až 15 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky, vršky od PET lahví

Popis hry: Ke hře budeme potřebovat plochu minimálně 5 x 10 m. Na jednom delším konci budou umístěny pokladničky lovců pokladů (kloboučky), na druhém budou na zemi rozsypané vršky jako v pokladnici od chobotnice. Uprostřed tratě bude na zemi křídami nakreslený minimálně půlmetrový pás po celé herní šířce. Je to území, kde se může chobotnice pohybovat. Úkolem dětí je převážet zlaťáky z pokladnice chobotnice do své pokladničky (kloboučku). Se zlaťákem musí přejet přes území chobotnice tak, aby se jich svými chapadly nedotkla. Pokud se stane, že se lovec pokladu dotkne jedním z chapadel, musí jí odevzdat převážený zlaťák. Hra končí po vyloupení pokladnice chobotnice nebo pocitově podle zápalu dětí do hry. Vyhrává ten lovec pokladů, kterému se podařilo uloupit a přivést do své pokladnice nejvíce zlaťáků.

Didaktická doporučení / Motivace: „Který lovec pokladů zvítězí nad chobotnicí a uloupí jí co nejvíce zlaťáků? Pozor! Chobotnice má jedovatá chapadla, která vás o zlaťáky na cestě připraví.“

Jízda i při hře takového charakteru by měla být stále bezpečná a ohleduplná.

Pokud budeme mít děti více a menší hrací plochu, můžeme děti rozdělit do výkonnostně vyrovnaných týmů.

Obměny: Během hry můžeme spontánně určovat, kolik zlaťáků mohou lovci najednou vést. Daný počet může platit libovolný čas.

KRMENÍ HADA

Rozvoj dovedností: V-postoj, ZOO cvik – dvojice (had), základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, zastavení o zeď (Wall stop), zastavení brzdíčkou, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 5 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: –

Popis hry: Zvolí se dvojice, která pojede za sebou v hadovi. První dítě se drží za kolena, druhé a pak i další v pořadí se drží toho před sebou za ramena nebo pas. V tomto seskupení se pohybují po prostoru, kde bruslí ostatní děti. Zvolená dvojice je „hlava hada“ a má za úkol přibruslit k dalšímu kamarádovi, dotknout se jej a on se k nim připojí. Had se „najedl“ a jde dále lovit kořist. Takto hra probíhá až do doby, kdy nezbude už žádné dítě, které bruslí samo. Úkolem dětí je si uvědomit postavení bruslí do písmene „V“ a způsob odrazu.

Didaktická doporučení / Motivace: Děti upozorňujeme na příliš vysokou rychlost. Mohlo by totiž dojít k hromadným pádům a možným zraněním.

Při opakování hry zvolíme jinou startovací dvojici.

Obměny: Děti bruslí po prostoru a najednou bude vyřčeno číslo. Pokud se řekne např. 3, tak tři děti by se musely spojit, udělat hada a bruslit v tomto seskupení.

RYBIČKY A RYBÁŘI

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, T-postoj, zastavení o zeď (Wall stop), zastavení brzdíčkou, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Pokud není jasně daná velikost hrací plochy, vyznačíme ji kloboučky. Mezi dětmi zvolíme jednoho rybáře. Ten se postaví sám na jednu stranu hrací plochy a zbytek dětí (rybiček) na protější stranu. Úkolem rybáře je za jízdy pochytat do nejvíce rybiček. Nesmí se ovšem vracet (ani rybičky) a chytat rybičky smí pouze dotykem. Pokud nějakou rybičku chytne, ta se stává rybářem a chytá spolu s ním. Takto hrajeme do chvíle, dokud nezbude poslední nechycená rybičky, která zvítězí a pro další kolo se stane rybářem.

Didaktická doporučení / Motivace: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou. / Rybičky, rybičky, lovte se.“

Není dobré, aby se děti při jízdě na bruslích chytaly za ruce jako rybáři při klasické hře bez bruslí. Mohlo by docházet k nechtěným pádům a vláčení popadaných dětí po zemi.

Obměny: Na začátku můžeme zvolit dva rybáře.

SOBÍ PUZZLE

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, T-postoj, zastavení brzdíčkou, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání hry: 6 až 12 minut

Pomůcky: kloboučky, 2x velké puzzle (viz Příloha 3.)

Popis hry: Předem nachystáme dvě stejné paralelní dráhy. Každá bude mít startovní klobouček, za sebou v řadě 2 kloboučky vzdálené mezi sebou cca 4 metry a na konci ohraničený prostor, kde děti budou skládat puzzle. Děti rozdělíme do početně stejných týmů. Úkolem dětí je vystartovat s jedním dílem puzzle, objet klobouček kolem dokola (první zprava doleva a druhý naopak), přijet k vymezenému prostoru pro skládání puzzle, položit tam dílek a jet zpátky podél dráhy ke startovacímu kloboučku. Až poté, co bude dotyčný zpět u svého týmu, vyjíždí další na dráhu. Takhle budou děti jezdit do té doby, dokud jeden z týmů nebude mít jako první správně složené puzzle. Pokud se dětem hned nepovede pokládat puzzle tak, aby z toho vznikl obrázek, musí ho postupně přeskládat do finální podoby. Dítě vždy může hýbat pouze s jedním dílkem.

Didaktická doporučení / Motivace: Štafetu si děti mohou předávat plácnutím.

Dráhy musí mít mezi sebou prostor minimálně 1,5 m.

Jízda s dílkem puzzle by měla být opatrná v případě, že je vyroben z tvrdého materiálu s hranami.

Obměny: Děti budou jezdit pro dílky puzzle a skládat je za zástupem svého družstva. Po cestě zpět už nebudou projíždět dráhu, ale pojedou podél ní nazpět.

5.4.3 Překážková dráha pro 2. úroveň

Rozvoj dovedností: rozvoj všech dovedností, které spadají do cílů této úrovně

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání překážkové dráhy: 10 až 20 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky

Popis překážkové dráhy: Děti se seřadí na startu do zástupu a zaujmou T-postoj, ze kterého budou startovat. Dráha se v polovině dělí na dvě strany, kdy jejich projetí budou děti v každém kole střídat.

1 – úsek 3 m, který děti projedou tučňákem

2 – úsek 3 m, který děti projedou medvědem

3 – úsek 3 m, který děti projedou čápem

4 – zastavení o kamaráda způsobem biliardové koule (zastavení o zeď (Wall stop))

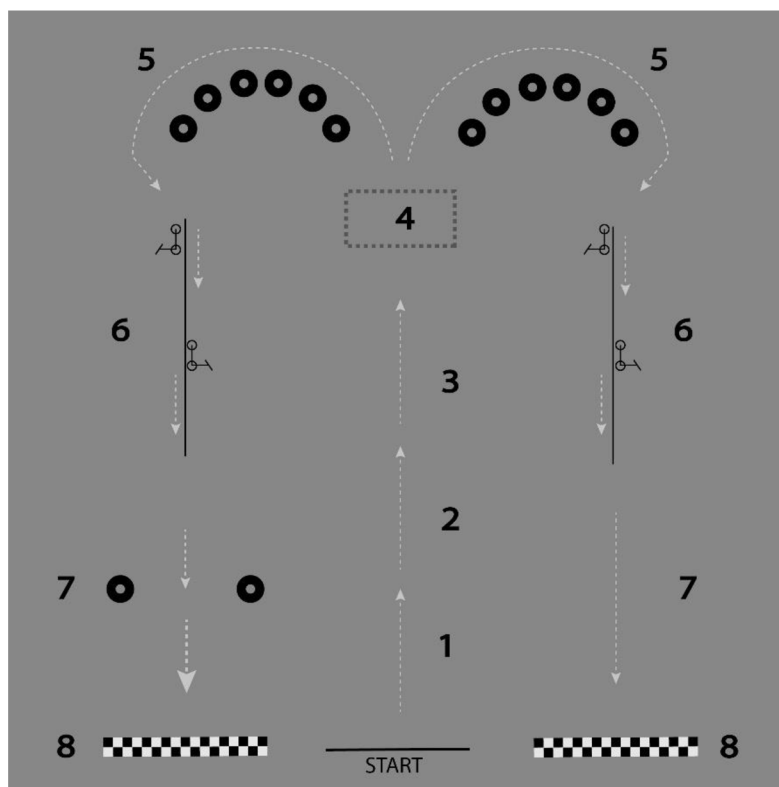
5 – levotočivá či pravotočivá zatáčka v „áčku“ (pistolník)

6 – koloběžka s výměnou odrazové nohy po 3 m

7 – na levé straně 2 m lenochod, po projetí brány z kloboučků gepard až do cíle

– na pravé straně opice až do cíle

8 – zastavení brzdíčkou v cíli





Obrázek 5. Překážková dráha 2. úrovně (zdroj: vlastní)

Didaktická doporučení / Motivace: Jako první musí jet na trasu instruktor, který dětem bude nápomocný u zastavení způsobem biliardové koule. V dalších kolech v tomto bodě bude vždy čekat dítě, které se rozjede a bude pokračovat v jízdě v momentu, kdy o něj zastaví další v pořadí. Jako poslední musí jet také instruktor, který zastavením o poslední dítě mu umožní dokončení překážkové dráhy.

Obměny: V prvních 3 bodech dráhy děti mohou zvířátky projíždět slalom.

5.5 3. úroveň – „Doprava – každá stíhačka umí zastavit“

Vstupní dovednosti: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoborová, bezpečné padání a vstávání vpřed i vzad, ZOO cviky – tučňák neboli kachnička, medvěd, čáp, opice, lenochod → gepard, dvojice (had), zastavení o zeď (Wall stop), zastavení brzdíčkou, T-postoj, koloběžka, zatáčení v „áčku“ (pistolník), změny směru jízdy, rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

- Cíle:**
- A-postoj, 
 - citrónek, 
 - buřtíky (cibulky) vpřed, 
 - zastavení buřtíkem vpřed, 
 - jízda po jedné brusli, 
 - základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová,  
 - paralelní zatáčení (letadlo), 
 - poloviční buřtíky (céčka) vpřed, 
 - jízda vpřed po kružnici odšlapováním, 
 - slalomy, 
 - základní jízda vzad (stromeček), 
 - otočení na místě (zastavením), 
 - otočení medvědem, 
 - změny směru jízdy,
 - rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy, výskoky snožmo a odrazem z jedné brusle,  
 - rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Doporučení: Tato úroveň je u většiny dětí v předškolním věku finální. Její obsah je bohatý, jelikož došlo už k rozbruslení se, a tak můžeme postoupit k náročnějším prvkům.

S ohledem na množství cílů v úrovni je zřejmé, že zkvalitnění prvků a jejich osvojení si zabere minimálně 2 lekce. Proto u předškolních dětí můžeme považovat dosažení 3. úrovně za hezký výsledek.

5.5.1 Cvičení pro 3. úroveň

DOPRAVNÍ KUŽEL

Rozvoj dovedností: A-postoj, citrónek, změny směru jízdy, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 1 až 3 minuty

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Do prostoru rozmístíme na zem kloboučky. Řekneme dětem, ať se každý postaví k jednomu kloboučku čelem k instruktorovi. Úkolem bude bruslemi přejíždět z V-postoje, plynule bez zvednutí bruslí od země, do A-postoje a zpět, tzv. citrónek. Klobouček musejí mít děti stále mezi bruslemi. Nejdříve začínáme s malou vzdáleností bruslí od kloboučku a postupně ji zvětšujeme.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na správné provedení vertikálních pohybů a pokrčení v kolenou.

Obměny: Snažíme se klobouček mezi bruslemi objet kolem dokola citrónkem.

BUŘTÍKY (CIBULKY)

Rozvoj dovedností: buřtíky (cibulky) vpřed, zastavení brzdíčkou, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly

Popis cvičení: Na zem předem přichystáme cvičební dráhu – kloboučky znázorněnou startovní a cílovou bránu (na stejné úrovni). Poté na dráze rozmístíme kloboučky tak, aby se dětem vizualizovaly buřtíky (mezi dvěma budou projíždět a dva nebo tři budou přejíždět v rozkročení mezi nohama). Děti utvoří zástup před startovní bránou, rozjedou se a při projetí prvními kloboučky začínají dělat buřtíky. Až děti dojedou na konec „buřtíkové“ dráhy, zastaví pomocí brzdičky a zpět jedou základní jízdou vpřed až do cílové brány. Toto cvičení si každé dítě projede minimálně 3x.

Didaktická doporučení / Motivace: „Nahoru, dolů, nahoru, dolů.“ / „Burger, hranolky, burger, hranolky.“

Stává se, že se děti při buřtících spíše předklánějí, než aby provedly pokrčení v kolenou a jakoby „si sedly na židli“. Proto je lepší to s nimi v takovém případě nacvičit na místě a ukázat jim to názorně a zpomaleně.

Klademe důraz na to, aby děti dělaly pohyby oběma nohama současně. Při nekoordinaci obou stran se stává, že brusle zatáčejí.

Pro lepší přehled dráhy můžeme na zem nakreslit čáry pro správný průjezd bruslemi.

Obměny: Do zpáteční cesty můžeme zakomponovat jízdu v „buřtíku“ bez vyznačení kloboučky na zemi.

Do každého buřtíku si děti napíší své jméno a při jejich projíždění je musí za sebou vyslovovat.

ZASTAVENÍ BUŘTÍKEM (CIBULKOU)

Rozvoj dovedností: zastavení buřtíkem, buřtíky (cibulky) vpřed, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, křídý

Popis cvičení: Předem si na zem přichystáme dráhu určenou pro nácvik buřtíků (cibulek) a za ní kloboučky (5) do tvaru šipky pro nácvik zastavení buřtíkem. Děti projedou jim známou dráhu buřtíků, kdy na jejím konci zastaví buřtíkem. Když se dětem povede zastavit tak, aby nespadly a nikam jim brusle neodjízděly, pojedou základní jízdou podél dráhy zpět ke startu a zařadí se na konec zástupu. Pokud se stane, že dítě zcela nezastaví, dobrzdí si brzdíčkou do úplného zastavení. Toto cvičení opakujeme tak dlouho, dokud všichni nezastaví buřtíkem.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, nohy s bruslemi se musejí nejdříve od sebe rozjet, aby se pak mohly přední kolečka po dlouhé cestě setkat a dát si pusinku.“

Pro zastavení buřtíkem musí mít děti střední rychlost, aby bylo provedení správné.

Dbáme na to, aby děti dělaly vertikální pohyby a měly ruce na kolenou/stehnech, budou díky tomu stabilnější.

Obměny: Po zastavení děti na zem něco přikreslí/připíší. Co, se rozhodne na začátku.

Při cestě zpět děti využijí jízdu v buřtících bez dráhy vyznačené kloboučky.

JÍZDA JAKO NA KOLOBĚŽCE → JÍZDA PO JEDNÉ BRUSLI

Rozvoj dovedností: jízda po jedné brusli, zastavení buřtíkem, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 a 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Připravíme si startovní bránu z kloboučků a cca 10 m od ní vzdálený klobouček pro zastavení. Do vytyčeného prostoru deseti metrů dáme za sebou na zem kloboučky. Ze začátku budou mezery mezi nimi 1 m. Děti mají za úkol jet podél kloboučků koloběžkou a odrážet se vždy na úrovni kloboučku. Vystřídají obě nohy pro odraz. Zpět zatím jezdí základní dvouoporovou jízdou vpřed. S přibývajícím opakováním se bude zvětšovat náročnost v tom, že mezi kloboučky se bude prodlužovat vzdálenost – 1,5 m, 2 m, 2,5 m, 3 m, U nejdálšího kloboučku zabrzdí brzdíčkou nebo buřtíkem a při jízdě zpět vyzkoušejí samy jet co nejdéle po jedné brusli.

Didaktická doporučení / Motivace: Brusle, po které pojedeme, by měla stát kolmo k zemi a noha by měla být po celou dobu v pokrčení.

Obměny: Děti budou jezdit ve dvojicích. Můžou vyzkoušet i jízdu, kdy se budou držet za ramena vedle sebe. Toto je ovšem vhodné zařadit jen po zvládnutí základního cvičení.

PLACHTÍCÍ LETADLO

Rozvoj dovedností: paralelní zatáčení (letadlo), změny směru jízdy, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení brzdíčkou a buřtíkem, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Rozmístíme kloboučky po dráze. Startovní a cílový budou na stejné úrovni. Z 6 kloboučků uděláme ve vzdálenosti přibližně 15 m od startu půlkruh o poloměru 2 m. S dětmi nejdříve vyzkoušíme postoj paralelního zatočení na místě. Poté se rozjedeme v upažení na dráhu a provedeme zatočení na jednu stranu způsobem od Reicherta a Krejčíře (2006). To stejné provedeme na druhou stranu. Při rozjezdu a

dojezdu zkusíme pokročilou jízdu vpřed, kdy si dáme záležet na delší době ve skluzu. Pro brzdění volíme techniku zastavení brzdíčkou nebo buřtíkem.

Didaktická doporučení / Motivace: Dáváme si pozor, aby měly děti správné postavení bruslí a umístění paží v oblouku.

Obměny: Starší děti si mohou vyzkoušet i způsob zatáčení od Thora (2019), který je obtížnější na koordinaci.

Můžou se jim také spojit obě zatáčky do jedné dráhy s tím, že start a cíl bude od sebe diagonálně vzdálen, stejně tak i zatáčka. Dráha bude připomínat hada.

PROPLÉTÁNÍ MEZI DOPRAVNÍMI ZNAČKAMI

Rozvoj dovedností: poloviční buřtíky (céčka), paralelní zatáčení (letadlo), slalom, změny směru jízdy, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly, obrázky dopravních značek (viz Příloha 4.)

Popis cvičení: Na zem nakreslíme čáru a vedle ní položíme po 1,5 m za sebou 5 kloboučků (dopravních značek) na jedné straně. To stejné uděláme o 2 m dál na druhé straně. Následovat bude zatáčka a při cestě zpět nachystáme slalom. Děti se seřadí před čarou u kloboučku, pomocí céček projedou první část dráhy, bez toho, aniž by se jim brusle odlepily od země, zatočí pomocí letadla a po zpáteční cestě projedou odšlapováním slalom.

Didaktická doporučení / Motivace: Pro lepší provedení umístíme ruce na stehna. Zrak směřuje před sebe.

Na zem můžeme nakreslit značky, které děti budou muset objíždět vždy jednou bruslí. Mohou se je za jízdy naučit.

Obměny: Zpáteční slalom projedeme pomocí céček, které budeme střídat. Brusle se nám neodlepí od země.

AUTODROM – JÍZDA VPŘED PO KRUŽNICI ODŠLAPOVÁNÍM

Rozvoj dovedností: jízda vpřed po kružnici odšlapováním, změny směru jízdy, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, poloviční buřtíky (céčka), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky/křídly

Popis cvičení: Nachystáme kruh o poloměru minimálně 2,5 m, který vyznačíme křídou či kloboučky. Na začátku si zopakujeme koloběžku v čelním provedení. Poté ji vyzkoušíme na kruhu. Můžeme také vyzkoušet polobuřtíky, pokud by děti potřebovaly ještě větší průpravu. Děti jezdí s rozestupy za sebou. V případě velké skupiny je rozdělíme na několik malých nebo děti pouštíme postupně. Ruce jsou umístěny na stehnu vnitřní nohy ke kruhu. Provádíme odrazy a s přibývajícím jistotou jdeme do vzpřímenějšího postoje. Aby se nám nezamotala hlava, prokládáme jízdy pauzami a změnami směru.

Didaktická doporučení / Motivace: „Jsme auta, která jezdí na dráze i do zatáčky rychle.“

Odras vychází z vnější nohy ke kruhu a vnitřní hrany brusle na této noze. Snažíme se o to, aby vnitřní noha byla ve stálém kontaktu se zemí.

Obměny: Můžeme zařadit tuto jízdu v dráze s půlkruhy, kdy bude docházet ke střídání směru jízdy.

ZPÁTEČKA – ZÁKLADY JÍZDY VZAD (STROMEČEK)

Rozvoj dovedností: A-postoj, základní jízda vzad (stromeček), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Připravíme si naproti sobě dvě brány z kloboučků s cca 6 – 7 m prostorem mezi nimi. Děti se seřadí mezi kloboučky jedné z bran zády k jízdě a zaujmou A-postoj. Instruktor dětem bude dělat dopomoc tak, že je bude držet za ruce. Děti pojedou vzad pomocí A-postoje. Instruktor pojedou naproti dítěti čelem do směru jízdy, bude se minimálně odrážet, jelikož je na dětech, aby se naučily správnému odrazu pro jízdu vzad. Tímto způsobem dojedou až na úroveň protější brány. Dítě zůstává na straně, na kterou došlo a instruktor se vrací zpět dopomoci dalšímu dítěti. Ti, kteří se nebojí, mohou zkusit jízdu vzad samostatně.

Didaktická doporučení / Motivace: „Při jízdě vzad se můžeme cítit jako v lese, protože na zem budeme kreslit spoustu stromečků.“

Při úplném začátku jízdy vzad můžeme pro děti na zem nakreslit stromeček. Díky tomu nezapomenou na postavení bruslí pro jízdu vzad.

Před začátkem si osvěžíme pád vzad a upozorníme na to, aby zbrzdily pád pažemi, které v žádném případě nebudou dávat pod sebe.

Obměny: Při vysokém počtu dětí je rozdělíme do dvojic, kdy si navzájem budou poskytovat dopomoc. Aby se vystříдалy, pojedou jízdu tam i zpět.

OTOČENÍ NA MÍSTĚ (ZASTAVENÍM) A OTOČENÍ MEDVĚDEM

Rozvoj dovedností: otočení na místě (zastavením), otočení medvědem, změny směru jízdy, základní jízda vzad (stromeček), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 8 až 12 minut

Pomůcky: křídly

Popis cvičení: Na zem nakreslíme čáru na začátku, uprostřed a na konci hřiště. Děti se postaví na počáteční čáru všechny vedle sebe s rozestupy minimálně na upažení. Rozjedou se jízdou vpřed, zastaví buřtíkem nebo brzdičkou, cupitáním se otočí o 180° a zahájí jízdu vzad. Takto pojedou až za koncovou čáru, kterou vidí na zemi. Zpáteční cestu pojedou buřtíky vpřed, zastaví, otočí se a pojedou zpět na start. Nyní se odeberou na travu, kde si v chůzi medvědem vyzkoušejí přestoupení a zároveň otočení medvědem do chůze vzad. Toto potom vyzkoušejí v minimální rychlosti stejným způsobem jako u prvního otočení na pevném povrchu. V tomto případě vynecháme jízdu buřtíky. Otočení medvědem je koordinačně náročnější a mělo by probíhat plynule, proto dbáme na správné provedení a nebojíme se s jeho nácvikem chvíli zdržet.

Didaktická doporučení / Motivace: V případě většího počtu dětí nebo malého prostoru, děti rozdělíme do skupin.

Jelikož děti nebudou při jízdě vzad nabírat ze začátku tolik rychlosti, pojedou do zastavení.

V případě, že dětem otočení medvědem na pevném povrchu nepůjde, vrátíme se na travu, kde budeme pohyb provádět ve zpomalení.

Obměny: Po zvládnutí jízdy vpřed a otočení do jízdy vzad můžeme způsoby jízdy přehodit, tzn. nejdříve pojedeme vzad a po otočení pojedeme vpřed.

SILNICE – DOPRAVNÍ ZNAČKY A RETARDÉRY

Rozvoj dovedností: výskoky snožmo a odrazem z jedné brusle, změny směru jízdy, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání cvičení: 8 až 12 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly, obrázky dopravních značek (viz Příloha 4.), lano

Popis cvičení: Na zem nakreslíme a vyznačíme kloboučky dráhu, která bude simulovat silnici. Jako první bude startovní brána ze dvou kloboučků, následuje nakreslená čára na šířku, natažené lano na délku, značka STOP, nakreslený přechod, značka dej přednost v jízdě, díra nakreslená v zemi a cílová brána. Děti mají za úkol se na startu seřadit do zástupu a po ukázání, jak se silnice projíždí, vyrazit za sebou s bezpečnými rozestupy. Čáru („retardér“) v prvním kole překročí a v následujících kolech pak přeskočí odrazem z jedné brusle. Natažené lano budou překračovat bokem, jako by vystupovaly a sestupovaly z chodníku. Před značkou STOP zastaví a rozjedou se doleva, na přechodu přizpůsobí odrazy podle šířky pruhů. Následně před značkou dej přednost v jízdě přibrzdí a nakreslenou díru přeskočí snožmo. S dětmi si nejdříve výskok snožmo a odrazem z jedné brusle vyzkoušíme na trávě a na místě na zpevněném povrchu.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, může se po silnici jezdit na bruslích? Pro bruslaře jsou určeny inline/cyklostezky a chodníky. I na takových stezkách se ale můžeme setkat s přejezdy přes silnici. Proto si pojdme vyzkoušet, z čím vším se můžeme setkat.“

Dbáme na to, aby děti stále zaujímaly základní postavení.

Obměny: Dráhu mohou děti projet od konce.

Na zem za sebou můžeme nakreslit více čar (klidně i za sebou), které budou muset děti přeskočit.

JÍZDA ZRUČNOSTI

Rozvoj dovedností: A-postoj, základní jízda vzad (stroměček), otočení na místě (zastavením) a medvědem, základní jízda vpřed na bruslích (dvouoporová → jednooporová), buřtíky (cibulky) vpřed, zastavení buřtíkem, jízda po jedné brusli, zastavení brzdičkou, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly, vršky od PET lahví, papíry s barevnými políčky (viz Příloha 2.)

Popis cvičení: Připravíme si prostor 10 až 12 metrů dlouhý. Na jeho začátek umístíme startovní bránu z kloboučků a vedle ní na stejnou úroveň bránu cílovou. Cesta tam – na startu bude krabice s vršky od PET lahví. V polovině cesty položíme na zem 2 kloboučky ve stejné úrovni 2 m od sebe. Po 10 až 12 m položíme klobouček a za ním ve vzdálenosti do 2 m položíme papír s barevnými políčky. Cesta zpět – na zem nakreslíme za sebou dva koridory křídou, v nichž budou muset děti jet pouze po jedné brusli. Koridor bude minimálně 2 m dlouhý. Před tím, než děti vyjedou na trasu, vezmou si jeden vršek. Mají za úkol zaujmout A-postoj a jet až po bránu z kloboučků pozadu, kde se otočí zastavením nebo medvědem. Dále budou pokračovat buřtíky ke kloboučku, u kterého buřtíkem zastaví. Položí barevné víčko na políčko mající stejnou barvu a vydávají se do druhé části dráhy. Zde se rozjedou, odrazí a projedou koridorem nejdříve po pravé brusli, poté po levé. V cílové bráně zastaví brzdičkou. Cvičení končí ve chvíli, kdy každé políčko na papíře bude mít svůj vršek stejné barvy.

Didaktická doporučení / Motivace: Děti nabádáme k tomu, aby mezi sebou komunikovaly, protože když přivezou vršek barvy, která už není potřebná, vršek je mimo hru a jejich cesta byla zbytečná.

Obměny: Děti budou vozit kostky, ze kterých v cíli mají za úkol postavit nejvyšší věž.

5.5.2 Hry pro 3. úroveň

BANDITI vs POLICAJTI

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, změny směru jízdy, zastavení, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Do prostoru na zemi rozmístíme kloboučky. První polovina kloboučků bude ležet správným způsobem (SZ – správný způsob), druhá polovina vzhůru širší částí kloboučku (NZ – nesprávný způsob). Děti rozdělíme do dvou týmů a určíme, který tým budou policisté a který bandité. Policisté mají za úkol otáčet kloboučky z NZ do SZ a bandité to dělají přesně naopak. Když zahájíme hru, děti se rozjedou do prostoru s kloboučky a začínají je otáčet dle svého týmového úkolu. Každý smí otáčet kloboučky jeden za druhým a jen jednou rukou. Nesmějí do nich kopat. Vždy ke kloboučku přijedou, přibrzdí a tam, odkud jej ze země zvednou, tam jej také musí položit. Instruktor dle intuice děti informuje o konci kola. Udání času nemusí být na vteřiny přesné. Minimálně 10 vteřin před koncem začne instruktor hlasitě odpočítávat poslední vteřiny kola. Po signálu „konec“ musí všichni zvednout ruce nad hlavu. Otočení kloboučku po ukončení hry neplatí. Hru hrajeme nejméně 3x, abychom věděli, jestli zvítězili policisté či banditi.

Didaktická doporučení / Motivace: Hru musí instruktor sledovat, jelikož děti mají tendence podvádět a pak se po ukončení hry dohadovat.

Pokud děti hra baví, můžeme hrát na několik vítězných kol.

Obměny: V pokročilejších úrovních tuto hru můžeme hrát při jízdě vzad.

SEMAFOR

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed na bruslích (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: terčíky – zelený, oranžový, červený (nemusí být)

Popis hry: Děti jezdí po předem vyznačeném prostoru, mají zelenou na semaforu. Instruktor stojí uprostřed nebo jezdí mezi dětmi a říká „oranžová“, děti ví, že musí začít brzdít. Když po chvíli řekne „červená“, všechny děti musí zastavit. Kolečka bruslí a ani žádná velká část těla se nesmí pohnout. Když se někdo pohne, vymyslí se pro něj úkol, který musí ihned splnit (3 dřepy, objet skupinu dětí, ...). Hra pokračuje dále, když instruktor řekne „zelená“. Místo zvukových signálů můžeme použít terčíky, které děti během jízdy budou muset sledovat.

Didaktická doporučení / Motivace: „Zelená, oranžová, ČERVENÁ!“

Dbáme na to, aby děti zastavovaly brzdíčkou či „buřtíkem“. Brzdít pádem je zakázáno.

Obměny: Hru můžeme hrát také na vypadávání.

Během hry můžeme dětem určovat, jakým stylem se mají pohybovat – „buřtíky“/ koloběžka/opice/

STÍHAČKY A LETADLA

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed na bruslích (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, změny směru jízdy, jízda vpřed po kružnici odšlapováním, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Hrací plochu ve tvaru kruhu vyznačíme kloboučky, velikost se bude odvíjet od počtu dětí. Mezi dětmi zvolíme jednu stíhačku, která bude mít za úkol pochyvat ostatní děti („letadla“). Stíhačka má jako jediná ruce v upažení. Když bude letadlo chycené (dotekem stíhačky), zastaví se a bude čekat do té doby, dokud jej jiné letadlo 3x neobletí. Poté se vrací do hry a může zase létat.

Didaktická doporučení / Motivace: Pokud je dětí hodně, můžeme zvolit více stíhaček.

Obměny: Chycené děti („letadla“) budou mít za úkol obletět jednou celou hrací plochu. Procvičí si tak jízdu vpřed po kružnici odšlapováním.

AUTA

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed na bruslích (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, jízda po jedné brusli, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: žádné, pro jednu z dalších variant šátky

Popis hry: Děti se rozdělí do dvojic a postaví za sebe ve dvojici. První v pořadí je auto, druhý v pořadí je řidič. „Auto“ je v podřepu a má ruce na stehnech/kolenou. Řidič toho před sebou drží za pás. Úkolem řidiče je řídit auto a úkolem auta je se nechat řídit. Řidič koriguje rychlost a směr auta, který může mít mnoho podob. Instruktor může oznámit, že všem na trasu spadl strom, který musí podjet či objet, nebo je na cestě díra či kámen, který musí přeskocit. Cesta se také může zužovat, proto je nutné jet jen po např. pravém

předním a zadním kole (děti se chvíli svezou jen po pravé brusli). Po dostatečně dlouhé projížďce si děti vymění místa. Z řidiče se stane auto a z auta se stane řidič.

Didaktická doporučení / Motivace: „Ukažte mi, jak silné motory tady máme!“
odpověď: „BRNNNN, BRNNNNNNNNNN!“

Dvojice, které děti utvoří, by měly být výškově i váhově vyrovnané.

Obměny: Pokud tuto hru budeme realizovat s většími a na bruslích zkušenějšími dětmi, můžeme prvnímu v pořadí („auto“) zavázat oči. Řidič tak bude muset jezdit profesionálně.

DOPRAVNÍ POLICISTA

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed na bruslích (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, základní jízda vzad (stromeček), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: píšťalka (případně postačí ruce)

Popis hry: Děti zpočátku bruslí v prostoru základní jízdou vpřed, poté dle instrukcí dopravního policisty (instruktora) mohou jezdit pomocí „buřtíků“ či koloběžky. Dopravní policista dopravu koordinuje pískáním či tleskáním. Pokud pískne/tleskne 1x – děti musí spadnou na zem bezpečným způsobem, 2x – děti zastaví brzdíčkou, 3x děti zastaví buřtíkem, 4x – děti se zastaví a zahájí jízdu vzad, 5x – děti změni směr jízdy. Pravidla pískání říkáme dětem postupně. Začneme od jedničky a pokračujeme až k pětce. Při chybném provedení úkolu dle písknutí dítě dostává trestné body. Po 2 trestných bodech vypadává ze hry. Vyhrává dítě, které ve hře zůstane nejdéle.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na to, aby děti každý úkol provedly správně a splnily jej celý.

Obměny: Pro ozvláštňení hry se může vítěz stát dopravním policistou, který bude řídit bruslařský provoz.

Úkoly přiřazené k písknutím mohou mít různé podoby – podřep, dřep, výskok. Můžeme také rozlišit krátká a dlouhá písknutí a zařadit tak všechny úkoly. V několikanásobných písknutích by se mohly děti ztratit.

STÍHAČKY

Rozvoj dovedností: paralelní zatáčení (letadlo), základní jízda vpřed na bruslích (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání hry:

Pomůcky: molitanové hrací kostky (množství podle počtu skupin), kloboučky

Popis hry: Děti rozdělíme do skupin minimálně po dvou. Na zem rozmístíme kloboučky tak, aby utvořily plochou osmičku, která bude více roztáhnutá do délky, aby bylo více prostoru se v místě zkřížení rozjet. Skupiny se seřadí do zástupů na úrovni zkřížení s odstupem 2 metrů. Každý tým bude mít jednu molitanovou hrací kostku. Úkolem dětí bude ji hodit mimo dráhu tolikrát, kolik kostka ukáže, projet plochou osmičku s užitím paralelního zatáčení (letadla) a vrátit se do zástupu. V tom momentě vyjíždí na dráhu další hráč, který si hodil v průběhu jízdy předchozího. Takto to bude pokračovat až do vystřídání všech hráčů. Vyhrává tým, jehož členové nejrychleji splnili svůj počet osmiček a stojí v zástupu vyrovnaní.

Didaktická doporučení / Motivace: „V této hře až do posledního kola není jisté, kdo vyhraje. Stíhačky, jste připravené? Máte natankované palivo? A hlavně, musíte dát pozor, abyste se nestřetly se soupeřovou stíhačkou, takže brzdové klapky očistit, ať jsou funkční.“

Před zahájením necháme děti, aby si dráhu projely a zvykly si na křížení drah, kde musejí dávat pozor.

Obměny: Pro ulehčení můžeme udělat dráhu ve tvaru oválu, kdy první kolo hry budou bruslit jedním směrem a v dalším kole pojedou všichni na druhou stranu.

ZAŘAĎ ZPÁTEČKU

Rozvoj dovedností: A-postoj, základní jízda vzad (stromeček), otočení na místě (zastavením), otočení medvědem, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: křídý

Popis hry: Před začátkem si na zem nakreslíme dvě čáry v rozmezí pěti až deseti metrů od sebe. Děti se posadí na jednu z čar zády k dráze. Na zvukový signál se zvednou a zahájí jízdu vzad. Úkolem je dojet co nejrychleji a správným způsobem pozadu za čáru, která je na zemi nakreslená. Z jízdy vzad poté otočením přejdou do jízdy vpřed, ve které zastaví.

Didaktická doporučení / Motivace: Pro vštípení si A-postoje, ze kterého jízda vzad vychází, můžeme dětem na zem nakreslit stromeček.

Za koncovou čarou musíme nechat dojezdový prostor, aby děti měly možnost se otočit a zastavit.

Obměny: Děti mohou startovat z kleku/lehu na zádech, lehu na břiše/tureckého sedu/...

CUKR, KÁVA, LIMONÁDA, ČAJ, RUM, BUM

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed na bruslích (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 3 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: křídly, klobouček

Popis hry: Vymezíme si prostor 10 až 12 metrů. Na jednom konci nakreslíme čáru, ze které budou děti startovat, naproti ní bude uprostřed na zemi položený klobouček, u kterého bude stát předem vybrané dítě. Úkolem dítěte stojícího u kloboučku je se otočit zády k hrací ploše a středním tempem říct: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“. Když to dořekne, hned se otočí a má za úkol vrátit o tři bruslařské odrazy zpět ty, kteří se pohnou, tzn. nestihnou zastavit, rozjedou se jim kolečka nebo se jakkoli jinak pohnou. Ostatní děti se totiž smí hýbat pouze tehdy, když je dotýčný u kloboučku otočený zády k nim. Konec hry nastává tehdy, když se první dítě dotkne toho, kdo říká říkanku. Poté se z výherce v dalším kole stává říkající: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“.

Didaktická doporučení / Motivace: „Řidiči se rádi stavují na čerpací stanice, kde mohou nejen natankovat, ale také si tam něco koupit. Jaký nápoj si nemohou dát, když chtějí pokračovat v jízdě?“

Brzdění pádem při čelní jízdě je zakázáno!

Obměny: Hru můžeme transformovat na procvičení jízdy vzad. Děti místo jízdy vpřed pojedou vzad. Na úrovni kloboučku bude také čára, kterou budou muset přejet. Kdo čáru přejede jako první, vyhraje. Děti necháme přijít na to, jak by se dalo brzdit při jízdě vzad. Je dovoleno v prvním kole brzdit pády, ale dbáme na umístění paží před tělem po celou dobu hry, hlavně při pádech.

ČERNÁ x BÍLÁ

Rozvoj dovedností: základní jízda vpřed na bruslích (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: křídly

Popis hry: Na zem uděláme křídou celkem 3 čáry, dvě na koncích hřiště a jednu v jeho polovině. Děti rozdělíme do dvojic, v nichž se postaví naproti sobě na vzdálenost natažených paží ke středové čáře, která bude mezi nimi. Instruktor/učitel přidělí dětem na jedné straně bílou barvu. Ta druhá bude mít automaticky barvu černou. Poté začne vyprávět příběh, ve kterém budou figurovat tyto dvě barvy. Pokud v něm zazní jedna z barev, dotyčný, který ji má přidělenou, se otočí a snaží se co nejrychleji dostat za koncovou čáru na jeho polovině hřiště. Druhý ze dvojice ho má za úkol chytit, než se dostane do svého „domečku“.

Didaktická doporučení / Motivace: „Jednoho dne se po červené střeše procházela BÍLÁ kočka. Když byla zrovna u komínu, sedl na něj ČERNÝ kos, který povídal: „Co tady pohledáváš, BÍLÁ kočko?“ „Divám se na BÍLÉ květiny, které támhle rostou“ odvětila kočka. Jak se kos rychle otočil, aby viděl BÍLÉ květiny, zavrával a spadl do komínu plného ČERNÝCH sazí. ...“

Obměny: Místo barev můžeme použít například pohádkové postavičky (Karkulka a vlk, Jeníček a Mařenka apod.) a vyprávět tak o nich pohádku.

Dvojice můžeme obměňovat tím, že jednu řadu dětí posuneme o místo vedle.

5.5.3 Překážková dráha pro 3. úroveň

Rozvoj dovedností: rozvoj všech dovedností, které spadají do cílů této úrovně

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 4 minut

Doba trvání překážkové dráhy: 10 až 20 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky, balónky/míčky, krabici na míčky

Popis překážkové dráhy: Děti se na startu seřadí do zástupu v T-postoji a každé z nich bude mít v ruce balónek/míček.

1 – citrónek – v prvním provedení umístíme při čelní jízdě balónek/míček na klobouček, při druhém jej sebereme. Po cestě k druhému bodu odhodíme balónek/míček do krabice.

2 – buřtíky (cibulky) vpřed

3 – zastavení buřtíkem

4 – pokusy o pokročilou jízdu vpřed

5 – jízda vpřed po kružnici odšlapováním, resp. jízda do zatačky odšlapováním

6 – jízda po jedné brusli v koridorech, vystřídání nohou v polovině

7 – poloviční buřtíky (céčka) – lehčí varianta – poloviční buřtíky nejdříve pravou poté
levou nohou

– těžší varianta – slalom mezi kloboučky pomocí střídání
polovičních buřtíků

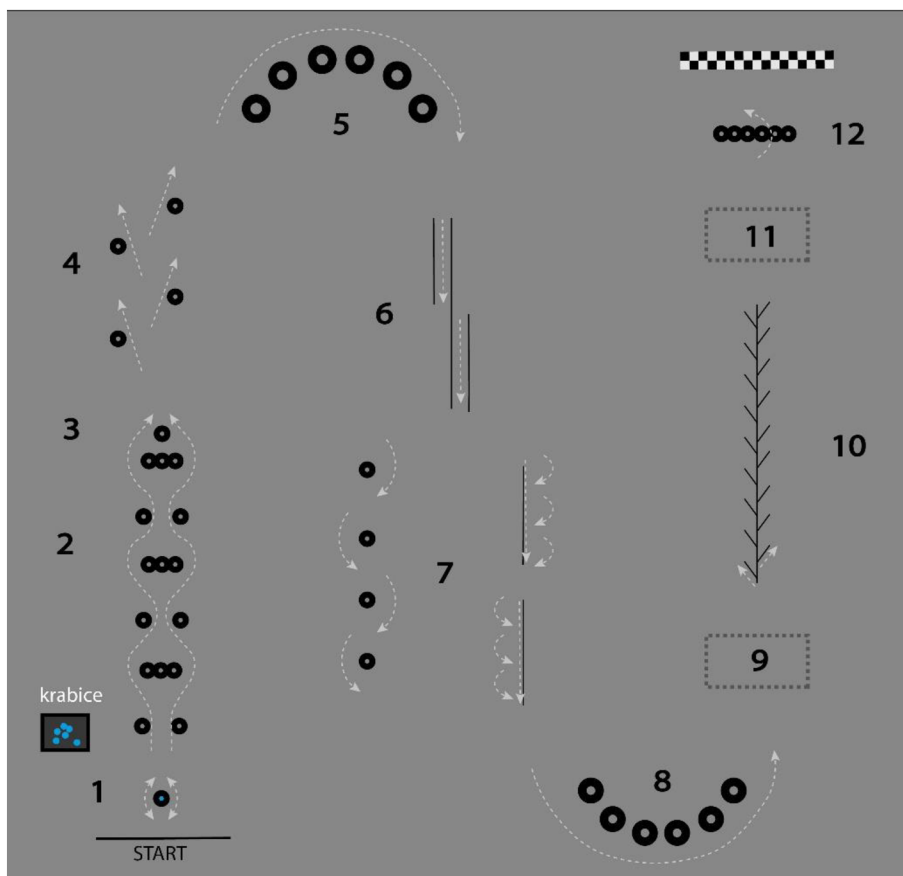
8 – paralelní zatačení (letadlo)

9 – otočení zastavením do jízdy vzad

10 – základní jízda vzad (stroměček)

11 – otočení medvědem do jízdy vpřed

12 – přeskočení řady kloboučků výskokem snožmo nebo odrazem z jedné brusle



Obrázek 6. Překážková dráha 3. úrovně (zdroj: vlastní)

Didaktická doporučení / Motivace: „Čeká nás projetí autodráhy, která má na trase spoustu dovednostních úkolů. Máte natrénováno?“

Pro lepší zapamatování a orientaci v úkolech na trase můžeme na zem nakreslit čáry, po kterých děti pojedou nebo jen budou vědět, co se zde má dělat. Pro větší děti to stačí na zem křídou napsat.

Obměny: Překážkovou dráhu zdoláme od konce.

5.6 4. úroveň – „Bruslení nás baví“

Vstupní dovednosti: A-postoj, citrónek, buřtíky (cibulky) vpřed, zastavení buřtíkem vpřed, jízda po jedné brusli, základní jízda vpřed (větvička) – dvouoporová → pokročilá jízda vpřed – jednooporová, paralelní zatačení (letadlo), poloviční buřtíky (céčka) vpřed, jízda vpřed po kružnici odšlapováním, slalomy, základní jízda vzad (stromeček), otočení na místě (zastavením), otočení medvědem, změny směru jízdy, rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy, výskoky snožmo a odrazem z jedné brusle, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Cíle: - pokročilá jízda vpřed – jednooporová,



- zastavení pluhem,



- zastavení vpřed brzdívkami krůčky,



- přešlapování vpřed,



- základní jízda vzad (stromeček),



- buřtíky (cibulky) vzad,



- otočení výskokem,



- zatačení vzad v „áčku“,



- holubička (váha předklonmo),



- slalomy,



- změny směru jízdy,

- rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy, výskoky snožmo a odrazem z jedné brusle,



- rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Doporučení: V této úrovni by děti už měly být schopné udržet rovnováhu po delší dobu na jedné noze, jelikož se zde budou snažit jezdit vpřed převážně jednooporovou jízdou, a provádět prvky spojené s jízdou po jedné noze.

Dovednosti v jízdě vzad se budou rozvíjet, a proto je nezbytné dát dětem prostor na získání sebedůvěry v ní.

5.6.1 Cvičení pro 4. úroveň

KLOUZÁNÍM AŽ K PEXESU

Rozvoj dovedností: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly, pexeso (viz Příloha 5.)

Popis cvičení: Vše budeme dělat dvakrát, jelikož děti budou hrát proti sobě. Na zem rozmístíme kloboučky v takové vzdálenosti od sebe ve směru jízdy vpřed, aby se jich boky koleček na bruslích bylo možno dotknout. Mezi nimi budou nakreslené čáry, po kterých budou děti po odrazu jezdit na jedné brusli. Takto pojedou až k na zemi rozloženému pexesu, které budou klasickým způsobem hrát. Zpět na start se vrátí podél dráhy. V případě, že je jich v týmu více, jede další, jinak znovu jede ten hráč, který se vrátil na start. Pexeso je v tomto případě jen motivátorem, děti se učí prodloužit dobu ve skluzu po jedné brusli. Dítě/skupina s větším počtem pexesových dvojic vyhrává.

Didaktická doporučení / Motivace: Pro lepší stabilitu si děti mohou dát v prvních kolech ruce na stehna.

Zpět by se děti samy měly zaměřit na prodloužení doby skluzu.

Obměny: Můžeme začít s kratší vzdáleností kloboučků od sebe a postupně ji prodlužovat.

SKORO JAKO NA LYŽÍCH – zastavení pluhem a brzdívkami krůčky vpřed

Rozvoj dovedností: zastavení pluhem, zastavení vpřed brzdívkami krůčky, pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly

Popis cvičení: Děti utvoří zástup, kde před nimi ve vzdálenosti cca 10 m uděláme podlouhlou úzkou šipku z kloboučků. Jejich úkolem bude se rozjet a provézt zastavení pluhem, jedná se o prodloužení buřtíku a zastavení bruslí tlakem bruslí vůči povrchu. Následně k zastavování pluhem přidáme i brzdívkami krůčky, které nejdříve vyzkoušíme na místě. Zkombinujeme zastavení v pluhu s brzdívkami krůčky, které nás přivedou do konečného zastavení. Až pochopíme jejich princip, můžeme se pustit do zastavení čistě jen brzdívkami krůčky.

Didaktická doporučení / Motivace: „Na bruslích je možné zastavit stejně jako na lyžích. Kdo z vás umí lyžovat?“

Před samotným nácvikem můžeme zopakovat jízdu pomocí buřtíků.

Dbáme na to, aby děti měly zpevněný střed těla. Toho můžeme docílit tím, že jim do rukou v předpažení umístíme klobouček, který po celou dobu zastavení budou držet.

Ze začátku cvičení provádíme v minimální rychlosti, s přibývajícím sebedůvěrou a správným provedením můžeme rychlost zvyšovat.

Instruktor či kamarád ze skupiny může poskytnout pomoc ve formě uchopení za ruce a jízdy vzad před dítětem, které provádí tento způsob zastavení.

Obměny: –

JEDNA NOHA PŘES DRUHOU

Rozvoj dovedností: přešlapování vpřed, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: barevný padák

Popis cvičení: Děti se seřadí na čáru vedle sebe a vyzkouší si překračování brusle v chůzi na jednu a pak na druhou stranu. Poté uchopí barevný padák, který pořádně ve vzduchu napnou. Vytočí paže a tělo do oblouku pro zatáčení doprava. Levá paže bude v natažení vzadu a pravá vepředu. S takto uchopeným padákem objedou jedno kolo. Následně započneme pokusy o přešlapování v malé rychlosti. Padák by nám měl zajišťovat oporu v případě, že je napnutý. Takto si natrénujeme princip přešlapování do obou směrů.

Didaktická doporučení / Motivace: V případě potřeby si děti ještě v zatáčce vyzkouší jízdu koloběžkou a jízdu vpřed po kružnici odšlapováním.

Obměny: Místo padáku můžeme vyzkoušet svázané lano nebo velkou obruč.

PROPLÉTÁNÍ SE – přešlapování vpřed

Rozvoj dovedností: přešlapování vpřed, slalomy, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, křídly

Popis cvičení: Děti se seřadí do zástupu před dráhou, která je složena ze slalomu, který budou projíždět pomocí překračování bruslí dle potřeby zatočení, a zatáčky doprava a doleva, kde budou zkusit zatáčení nejdříve pokládáním brusle před brusli a následným celým překračováním brusle. Děti si vždy zvolí, na kterou stranu chtějí a potřebují překládání trénovat.

Didaktická doporučení / Motivace: V případě potřeby si děti ještě v zatáčce vyzkouší jízdu koloběžkou a jízdu vpřed po kružnici odšlapováním.

Soustředíme se zároveň na správné umístění paží a vytočení těla do oblouku.

Obměny: Abychom děti více zapojili, můžeme udělat úvodní slalom dvakrát, přičemž jedna dráha bude obsahovat zatočení přešlapováním doleva a druhá doprava.

BUŘTÍKY VZAD A ZASTAVENÍ POMOCÍ NICH

Rozvoj dovedností: buřtíky (cibulky) vzad, zastavení buřtíkem vzad, základní jízda vzad (stromeček), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 6 minut

Pomůcky: křídly

Popis cvičení: Na zem jen pro orientaci nakreslíme linky bruslí, jak se mají jet buřtíky a na začátek a konec cvičební plochy čáru. Děti se rozjedou vzad nebo rovnou buřtíky, princip je stejný jako při jízdě vpřed. Po přejetí koncové čáry pomocí buřtíku zastaví. Povezou s sebou každou kostičku, ze které po zastavení mají postavit věž či hrad. Kostičky jsou vysypané za seřazenými dětmi na startu. Zpět se děti vracejí bokem podél dráhy.

Didaktická doporučení / Motivace: Ruce máme v předpažení a přes rameno kontrolujeme směr jízdy.

Obměny: Po zpáteční jízdě si děti budou mít za úkol jet pozadu a 2x za tu jízdu zastavit buřtíkem vzad.

OTOČENÍ VÝSKOKEM A ZATÁČENÍ VZAD V „ÁČKU“

Rozvoj dovedností: otočení výskokem, zatáčení vzad v „áčku“, změny směru jízdy, základní jízda vzad (stroměček), rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 6 až 10 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky

Popis cvičení: Nejdříve natrénujeme otočení výskokem, kdy první pokus provedeme s dopomocí, která spočívá v držení se za ruce instruktora či kamaráda. Děti si v této fázi zvolí preferovanou stranu otáčení. Následně minimálně 2x vyzkoušíme otočení výskokem z pomalé jízdy vpřed do jízdy vzad. Poté nakreslíme na zem startovací čáru, 5 m od ní bránu z kloboučků, ve které děti provedou otočení, a o 5 m dál zatáčku s poloměrem cca 2,5 m vyznačenou kloboučky, kterou budou projíždět vzad v „áčku“. Po zpáteční cestě opět projedou bránou z kloboučků, ve které se z jízdy vzad otočí do jízdy vpřed. Dráha bude ve tvaru oválu. Po projetí dráhy minimálně 2x ji budeme zdolávat od konce.

Didaktická doporučení / Motivace: Předstupněm může být ještě vyzkoušení si otočení výskokem na trávě. Kolena jsou během celé jízdy pokrčená.

Obměny: Jízda vpřed i vzad může být prováděna buřtíky (cibulkami).

HRÁTKY S ROVNOVÁHOU

Rozvoj dovedností: holubička (váha předklonmo), rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání cvičení: 4 až 6 minut

Pomůcky: křídly, dvě velikosti kuželů držící laťku vodorovně nad zemí, brány na podjíždění

Popis cvičení: Toto cvičení se bude realizovat na stanovištích. Na prvním stanovišti na zem vyznačíme křídou 2 až 3 m dlouhý koridor o šířce 10–15 cm, který děti projedou holubičkou na jejich dominantní noze, poté i na méně dominantní. Na druhém stanovišti rozmístíme kužely, které budou držet laťku ve dvou vzdálenostech od země. Děti nízkou laťku přeskočí snožmo a vyšší přeskočí odrazem z jedné brusle. Na třetím stanovišti je bude čekat podjíždění, které bude mít více úrovní. Po předvedení instruktorem, co se, na jakém stanovišti bude dělat, se děti rozdělí do rovnoměrných skupin, ve kterých budou stanoviště projíždět. Na stanovišti stráví předem dohodnutý čas. Instruktor se pohybuje mezi dětmi a případně jim pomáhá či radí, jak dosáhnout lepšího provedení.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na to, aby i při této samostatnější aktivitě byly děti vůči ostatním ohleduplné, dělaly mezi sebou rozestupy a dělaly jen to, co se od nich vyžaduje.

S každým přibývajícím kolem se provedení prvků dětmi bude zlepšovat.

Obměny: Děti mohou vyzkoušet jízdu v podřepu/dřepu s nohou v přednožení. Toto mohou realizovat i při podjíždění brány.

ŽIVÝ SLALOM

Rozvoj dovedností: slalomy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 3 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: křídly

Popis cvičení: Děti se seřadí do zástupu a postupně budou vyjíždět do prostoru, kde se jeden po druhém budou seřazovat do slalomu. Až se zařadí jeden, vyjíždí další. Rozestupy mezi dětmi by měly být dostatečné na projetí i s nějakou rezervou. Po rozmístění všech projede slalom ten, který stál jako první. Slalom děti projíždějí nejdříve odšlapováním, poté v paralelním postavení nohou, a to v různých rychlostech.

Didaktická doporučení / Motivace: „Zahrajeme si na lidské kužely, tak pozor ať nějaký neshodíte.“

Pro dostatečné rozestupy mezi dětmi ve slalomu jim na zem křídami uděláme značky, na které se budou stavět.

Obměny: Slalom můžou děti plynule projíždět nebo se rozestavět „cik cak“. Je možné jej také projíždět polovičními buřtíky (céčky). To ovšem bude vyžadovat větší rozestupy.

5.6.2 Hry pro 4. úroveň

MOLEKULY

Rozvoj dovedností: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, rozboj obratnosti na bruslích

Počet dětí: 5 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání hry: 3 až 5 minut

Pomůcky: –

Popis hry: Děti bruslí v prostoru, jakmile instruktor/učitel řekne číslo, musí se podle něj seskupit. Pokud vzniknou skupinky s jiným počtem než požadovaným nebo nějaké

dítě zbude, je jim vymyšlen úkol, který musí ihned splnit (např. objet skupinu dětí, udělat holubičku apod.).

Didaktická doporučení / Motivace: Děti nesmějí jezdit po celou dobu ve skupinách. Dbáme na to, aby využívaly celý bruslařský prostor.

Při příjezdu do skupiny děti dobrzdí, nenarazí do ostatních, aby nespadly.

Obměny: Dětem určíme, jakým způsobem se mají přemisťovat (buřtíky, jízda vzad, zoo-cviky aj.).

OCÁSKY

Rozvoj dovedností: rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání hry: 5 až 8 minut

Pomůcky: ocásky z šátku/krepového papíru/uzlovačky (množství podle počtu dětí), kloboučky

Popis hry: Podle počtu dětí vyznačíme kloboučky hrací plochu. Každému z nich rozdáme ocásek, který si zastrčí za kalhoty v zadní části těla tak, aby mu minimálně 30 cm přečuhoval. Děti se pohybují ve vyznačeném prostoru a snaží se ostatním sebrat ocásek, ale zároveň si musí dávat pozor, aby ocásek nevzal někdo jim. Pokud se tak stane, dítě vypadává. Vyhrává ten, který zůstane v hřišti jako poslední.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, teď se z nás na chvíli stanou čerti. Nejsilnější čert s ocáskem zvítězí.“

Zkontrolujeme, zda jde každému dítěti vidět dostatečný kus ocásku. Pokud by tomu tak nebylo, mohlo by dojít k poškrábání.

Obměny: Vítězí ten, kdo bude mít nejvíce nasbíraných ocásků, nebo se získané ocásky mohou používat jako náhradní životy. Případně děti rozdělíme do dvou týmů, které

budou mít odlišnou barvu ocásků a budou proti sobě soutěžit. Tým, který bude mít v hracím poli jako poslední svého člena, vyhrál.

KLOBOUČKOVANÁ

Rozvoj dovedností: změny směru jízdy, zastavení, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 3 až 6 minut

Pomůcky: křída, kloboučky

Popis hry: Děti rozdělíme do dvou skupin a hřiště čarou pomocí křídly na dvě poloviny. Každá ze skupin se rozmístí na jedné polovině hřiště. Ve středu hřiště okolo čary rozsypeme kloboučky. Úkolem každého dítěte bude po dobu hry házet pouze jednou rukou jeden klobouček na soupeřovu polovinu. Po ukončení hry vyhraje to družstvo, které na své polovině bude mít méně kloboučků.

Didaktická doporučení / Motivace: „Děti, kloboučky jsou jako miny. Nechcete jich přece mít hodně na své polovině hřiště, že ne?“

Každé dítě smí držet v rukou pouze jeden klobouček, až poté si může vzít a házet další.

Kloboučky děti házejí vrchem. Nesmějí do nich kopat a ani si je seskupovat na hromady.

Obměny: Pokud nefouká, můžeme místo kloboučků použít balónky. Ty ale nesmějí být tvrdé, aby nedošlo ke zranění při jejich nekontrolovaném odhazování.

VEM NEBO CHYTNI

Rozvoj dovedností: změny směru jízdy, pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, rozvoj obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: křída, kloboučky

Popis hry: Na zem uděláme křídou celkem 3 čáry, dvě na koncích hřiště a jednu uprostřed. Děti utvoří dvojice, které se u středové čáry naproti sobě postaví na předpažení. Mezi každou dvojicí je na zemi na čáře položený klobouček. Na povel (např. tlesknutí) instruktora má ten s rychlejší reakcí za úkol vzít klobouček, otočit se a bruslit za čáru na své herní polovině. Druhý se jej snaží dotknout před tím, než bude za čárou. Pokud se mu to povede, zvítězil, pokud ne, je vítězem ten, který vzal klobouček. Každý sám si počítá, kolikrát vyhrál.

Didaktická doporučení / Motivace: „Ták a teď zjistíme, kdo z vás má dobrý postřeh. Zareagujete rychle, když se třeba něco řítí k zemi?“

Mezi dětmi musí být rozestupy minimálně 1 m a je nutné zdůraznit, aby se děti netahaly a nežduchaly.

Obměny: S většími dětmi je možné zařadit variantu, že pokud ten s pozdější reakcí stihne chytit prvního, než přejede čáru, klobouček bude odhozen na zem a je zase ve hře.

OVOCNÝ KOŠ

Rozvoj dovedností: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, základní jízda vzad (stromeček), zastavení, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: neomezeno

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání hry: 4 až 6 minut

Pomůcky: –

Popis hry: S dětmi se domluvíme na konkrétním ovoci (např. hrušky), které po jeho vyslovení instruktorem bude znamenat povel k zastavení. Děti jezdí v prostoru jízdou vpřed či vzad dle pokynů instruktora a ten vyslovuje různé druhy ovoce. Když zazní „hrušky“ musejí do 3 sekund zastavit. Způsob zastavení si smějí vybrat, jen to nesmí být pád.

Didaktická doporučení / Motivace: „Jaké ovoce máte nejraději a jakou technikou se vám nejlépe zastavuje?“

Obměny: Pro přemísťování mohou používat buřtíky vpřed či vzad. Dá se hrát i s druhy zeleniny, se značkami aut, barvami atd.

ZAJÍC A LIŠKA

Rozvoj dovedností: přešlapování vpřed, pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, změny směru jízdy, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Děti utvoří dvojice, ve kterých se chytí za ramena. Tyto dvojice znamenají pelíšek. Jedna z dvojic se rozdělí na lišku a zajíčka. Liška honí zajíčka a ten se zachrání tak, že si vleze k někomu do pelíšku – postaví se před dvojici. Liška se stává zajíčkem. Pokud se ale stane, že liška dohoní zajíčka, role se vymění. K zatáčení používají zajíček a liška techniku přešlapování vpřed. Hra se opakuje, dokud děti baví.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na to, aby se postupem hry všechny dvojice obměnily. Do dvojic nenarážíme. Než k nim dojedeme, námi zvoleným způsobem zastavíme.

Obměny: Dětem neurčíme velikost herního pole (ale jen v případě, že si to v prostoru, ve kterém se nacházíme, můžeme dovolit). Uvidíme tak, zda jej využijí a přiměje je to více bruslit.

UJEĎ, NEBO TĚ CHYTÍM

Rozvoj dovedností: přešlapování vpřed, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 3 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis hry: Z kloboučků vytvoříme kruh. Jeho velikost se odvíjí od počtu dětí. Děti se seřadí po obvodu kruhu do zástupu. Na povel instruktora se rozjedou a snaží se dohnat bruslaře před sebou, ale současně se snaží ujet tomu za sebou, který jej stíhá. Kdo je chycen, dostává trestný bod.

Didaktická doporučení / Motivace: „Jen počkej, zajíci!“

Děti se nesmí předjíždět ani nijak jinak nezasahovat do jízdy ostatních, kromě dotknutí se toho před sebou.

Obměny: Pro zjednodušení můžeme zvolit jízdu koloběžkou, polovičními buřtíky nebo jízdu vpřed po kružnici odšlapováním.

5.6.3 Překážková dráha pro 4. úroveň

Rozvoj dovedností: rozvoj všech dovedností, které spadají do cílů této úrovně

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání překážkové dráhy: 10 až 20 minut

Pomůcky: křidy, kloboučky

Popis překážkové dráhy: Děti před startem zaujmou T-postoj.

1 – pokročilá jízda vpřed – jednooporová

2 – přibrzdění pluhem a zastavení vpřed brzdivými krůčky

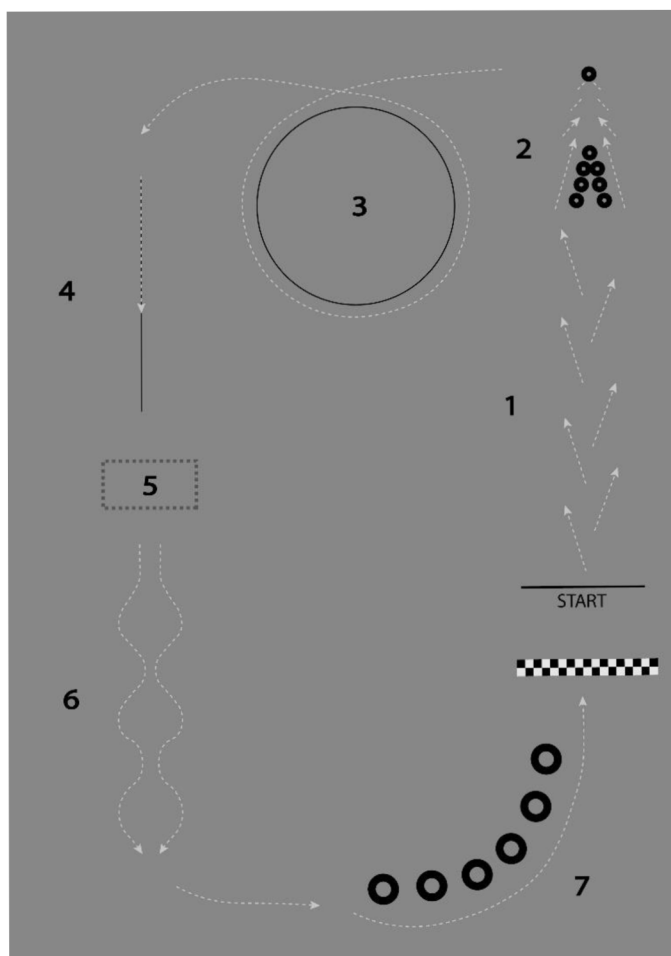
3 – přešlapování vpřed

4 – holubička (váha předklonmo)

5 – otočení výskokem

6 – buřtíky (cibulky) vzad

7 – zatáčení vzad v „áčku“



Obrázek 7. Překážková dráha 4. úrovně (zdroj: vlastní)

Didaktická doporučení / Motivace: „Bruslení je nej, hola, hola, HEJ!“

Dráhu projedeme minimálně 2x, abychom mohli provést přešlapování vpřed a zatáčení vzad v „áčku“ i na druhou stranu.

Obměny: Dráhu postavíme v opačném směru.

5.7 5. úroveň – „Oči už máme i vzadu“

Vstupní dovednosti: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení pluhem, zastavení vpřed brzdívkami krůčky, přešlapování vpřed, základní jízda vzad (stromeček), buřtíky (cibulky) vzad, otočení výskokem, zatáčení vzad v „áčku“, holubička (váha předklonmo), slalomy, změny směru jízdy, rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováha, vertikální pohyby – podřepy, dřepy, výskoky snožmo a odrazem z jedné brusle, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Cíle: - pokročilá jízda vpřed – jednooporová,



- otočení přes špičky,



- zatáčení vzad paralelními oblouky,



- zastavení „tčkem“ (T-stop),



- otočení nepovedeným „tčkem“,



- poloviční buřtíky (céčka) vzad,



- zastavení otočkou (Spin stop),



- zastavení vzad brzdívkami krůčky,



- slalomy,



- změny směru jízdy,

- rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováhy, vertikálních pohybů – podřepy, dřepy,
- rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Doporučení: Nesprávné pokládání bruslí v této úrovni znamená, že si s námi brusle začnou dělat, co chtějí. V provedení prvků by si měly být děti jisté, proto jim vše názorně a zpomaleně, poté v normální rychlosti předvedeme, a také jim poskytneme čas na nácvik.

V prvcích této úrovně, které vyžadují rychlé otočení, se setkáme s odstředivou silou, která s dětmi dokáže zamávat, když na to nejsou připraveni. Proto je upozorňujeme na zpevnění těla a snížení těžiště pokrčením se v kolenou a kyčlích.

5.7.1 Cvičení pro 5. úroveň

PLYNULÁ KRASOJÍZDA

Rozvoj dovedností: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: křídly, pexeso

Popis cvičení: Čarami na odlehlých koncích vyznačíme cca 15m prostor. Na jedné z čar, která bude představovat startovní, se děti seřadí. Za čarou na druhém konci rozložíme pexeso. Děti budou postupně jezdit tam a zpět jednooporovou pokročilou jízdou vpřed a hrát při tom pexeso, přičemž ve vyznačeném prostoru mohou být v jeden okamžik maximálně dvě. Nasbírané dvojice pexesa si pokládají mimo cvičební plochu v blízkosti startu.

Didaktická doporučení / Motivace: „Krasojízda spočívá v krásných, plynulých a dlouhých skluzech. Pojd'te mi je ukázat.“

Dbáme na správném zapojení rukou v pohybu.

Obměny: Dětem určujeme, kolik odrazů mají při cestě tam nebo zpět provést.

OTOČENÍ PŘES ŠPIČKY SE ZATÁČENÍM VZAD PARALELNÍMI OBLOUKY

Rozvoj dovedností: otočení přes špičky, jízda vzad, zatáčení vzad paralelními oblouky, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 8 až 10 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky

Popis cvičení: Nejdříve natrénujeme otočení přes špičky, kdy první pokus provedeme s dopomocí, která spočívá v držení se za ruce instruktora či kamaráda. Děti si v této fázi zvolí preferovanou stranu na otáčení. Následně minimálně 2x vyzkoušíme otočení z pomalé jízdy vpřed do jízdy vzad. Poté nakreslíme na zem startovní čáru, 5m od ní bránu z kloboučků, ve které děti provedou otočení, a o 5m dál zatáčku s poloměrem cca 2,5m vyznačenou kloboučky, kterou budou projíždět vzad paralelním obloukem. Poté buřtíky vzad dojedou zpět na úroveň startu. Po projetí dráhy minimálně 2x ji budeme zdolávat od konce.

Didaktická doporučení / Motivace: Předstupněm může být ještě vyzkoušení si otočení přes špičky na trávě. Kolena jsou během celé jízdy pokrčená a hlídáme si směr jízdy přes rameno.

Obměny: V závěrečné části vyznačíme také bránu, ve které provedeme otočení přes paty zpět do jízdy vpřed.

TVRĎÁCKÁ STOPKA (T-STOP)

Rozvoj dovedností: zastavení „téčkem“ (T-stop), pokročilá jízda vpřed – jednooporová, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 6 minut

Pomůcky: křídly, dřevěné kostky

Popis cvičení: Na zem v prostředním úseku bruslařské dráhy nakreslíme obrácené T, kdy jeho nožička bude mít délku minimálně 2 m. Děti se od začátku dráhy rozjedou s dřevěnou kostkou v ruce a těsně před nakresleným obráceným T začnou zaujímat T-postoj. Při projíždění nákresu křídou začínají přibrzďovat a brzdit „těčkem“. S počtem opakování by technika tohoto způsobu měla být jistější. Po zabrzdění položí děti kostku na zem se záměrem vytvořit během kol nějaký obrazec. Nazpět bruslí pokročilou jízdou vpřed.

Didaktická doporučení / Motivace: „Kolik kol vám zabere postavit z kostek hrad?“

Dbáme na to, aby brusle jedoucí přímo byla stále kolmo k bruslařskému povrchu a zadní noha třela o zem za ní, ne vedle ní. Při špatném provedení by došlo k otočení se.

Obměny: Obrácených T můžeme na zem nakreslit více a všechny děti budou jezdit zároveň. V tomto případě se budou děti snažit propojit svou čaru z kostek s ostatními a utvořit tak jednu dlouhou.

OTOČENÍ NEPOVEDENÝM „TÉČKEM“ A POLOVIČNÍ BUŘTÍKY VZAD

Rozvoj dovedností: otočení nepovedeným „těčkem“, poloviční buřtíky (céčka) vzad, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 a 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 2 minut

Doba trvání cvičení: 8 až 12 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky

Popis cvičení: Začneme tréninkem otočení nepovedeným „táčkem“, kterého docílíme špatným provedením T-stop. Ovšem teď pomoci tohoto otočení přejdeme plynule do jízdy vzad. Otočení zkusíme provést na obě strany. Poté začneme provádět cvičení, ve kterém si nejdříve zopakujeme poloviční buřtíky vpřed, pak se otočíme nepovedeným „táčkem“. Přejdeme do jízdy vzad, kde budeme provádět poloviční buřtíky vzad nejprve pravou nohou, následně levou, a zastavíme. Po zvládnutí céček vzad na obě strany přejdeme do jejich střídání. Celé cvičení opakujeme minimálně 4x.

Didaktická doporučení / Motivace: Cvičební dráhu můžeme znázornit křídami a kloboučky.

Těžiště by u tohoto otočení mělo být níže, proto se při jízdě pokrčíme a zaujmeme tzv. pohotovostní postoj, ve kterém jsme schopni lépe zpracovat odstředivou sílu.

Obměny: Nachystáme dráhu, kde budeme provádět céčka vzad jejich nepravidelným střídáním (např. 1x céčko levou, 2x pravou, 3x levou, 2x pravou apod.).

ZASTAVENÍ OTOČKOU (SPIN STOP) A BRZDIVÝMI KRUČKY VZAD

Rozvoj dovedností: zastavení otočkou (Spin stop), zastavení vzad brzdívkami kručky, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 8 až 12 minut

Pomůcky: křídý, kloboučky

Popis cvičení: Návik zastavení otočkou spočívá v přenesení váhy na jednu nohu a druhou nohu musíme otočit tak, aby jely patky vedle sebe a špičky směřovaly do odlišných stran. Vyznačíme si na zemi kloboučky půlkruh o poloměru 0,5 až 1m. Rozjedeme se a pomalou rychlostí provedeme nejprve přenesení váhy na přední nohu a druhou nadzvedneme a snažíme se ji umístit do správného postavení. Vše zatím probíhá s dopomocí ve formě uchopení za ruku instruktorem, který stojí vně půlkruhu. S přibývajícím jistotou a správným postavením bruslí můžeme prvek provádět

samostatně, zvyšovat rychlost a vzdálenost, díky které se naučíme si prvek časově rozvrhnout.

Při nácviku zastavení vzad brzdívkami začneme jízdou vzad, kdy před námi pojede instruktor/kamarád držící nás za ruce. Ten nám bude oporou, jelikož u tohoto způsobu zastavení dochází k náklonu dopředu a pro někoho nepřirozeným zásekům bruslí v jízdě. Na povel začne bruslař jedoucí vzad provádět brzdivé krůčky až do zastavení. Když přijde na způsob provedení prvku, může začít trénovat bez opory.

Didaktická doporučení / Motivace: Těžiště by u těchto prvků mělo být níže, proto se při jízdě pokrčíme a zaujmeme tzv. pohotovostní postoj, ve kterém jsme schopni lépe zpracovat odstředivou sílu a lépe ustát výkyvy v rovnováze.

Obměny: Spin stop a zastavení vzad brzdívkami si po jejich osvojení můžeme spojit do jednoho cvičení, které bude začínat jízdou vpřed, pokračovat zastavením otočkou (spin stop), zahájením jízdy vzad, jízdou vzad a zastavením vzad brzdívkami krůčky bude končit.

Pro ozvláštňování cvičení si můžou děti nabarvit kolečka křídami. Budou mít ze svého provedení prvků zpětnou vazbu nakreslenou na zemi.

PARALELNÍ SLALOMY VE ZPÁTEČCE

Rozvoj dovedností: slalomy, zatáčení vzad paralelními oblouky, poloviční buřtíky (céčka) vzad, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kužilky, vršky od PET lahví, papíry s barevnými políčky (viz Příloha 2.)

Popis cvičení: Na zemi rozložíme kužilky do slalomu za sebou v řadě tak, aby se mezi nimi dalo projet střídavými céčkami vzad. Vedle v dostatečné vzdálenosti od první dráhy vytvoříme paralelní slalom, který ovšem děti budou projíždět zatáčením vzad

paralelními oblouky. Děti startují už z jízdy vzad a po projetí slalomů libovolným způsobem vzad zastaví. Mezi startem (i cílem) a slalomem necháme dostatečný prostor pro rozjezd a zabrzdění. Děti převážejí od cíle do startu vršky, kterými musí zaplnit každé políčko papíru dle dané barvy.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na správné provedení technických prvků a kontrolování směru přes rameno.

Je možné, že děti budou jezdit ze začátku pomalu a nenávně, necháme jim prostor na vyježdění se.

Obměny: Kužilky ve slalomech můžeme rozmístit do „cik cak“ postavení.

5.7.2 Hry pro 5. úroveň

ZÁCHRANKA

Rozvoj dovedností: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení „tčkem“ (T-stop) a otočkou (spin stop), změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 7 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky, lana

Popis hry: Kloboučky vyznačíme hrací plochu, kdy na jednom okraji uděláme výseč, kterou vyplní nemocnice vyznačená po obvodu lanem. Mezi dětmi zvolíme jednoho „bacila“, který bude mít za úkol „nakazit“ dotekem ostatní děti. Pro lepší přehlednost mu dáme klobouček. Nakažené dítě se v místě, kde došlo ke kontaktu s bacilem zastaví, zaujme nehybný postoj a bude čekat, dokud jej jiní dva zdraví kamarádi nezavezou do nemocnice. V nemocnici dostane od instruktora „lékaře“ úkol (např. udělej 3 dřepy, výskoky apod.), který jej vyléčí a následně se může vrátit do hry.

Didaktická doporučení / Motivace: „Nikdo z nás není rád, když je nemocný. Teď je na vás, zda bacilu ujedete.“

Při vysokém počtu dětí můžeme udělat dvě nemocnice.

Obměny: Můžeme hrát na životy, po vypotřebování životů dítě odchází ze hry.

OTOČ SEBE, OTOČ ČÍSLO

Rozvoj dovedností: všechny způsoby otočení se, jízda vpřed a vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání hry: 5 až 12 minut

Pomůcky: kloboučky, 2x sada papírových lístečků s čísly 1-10/15/20

Popis hry: Tato hra probíhá formou štafety. Od startovního kloboučku po jedné i druhé třetině tratě na zemi vyznačíme kloboučky bránu. Na konci vyskládáme papírky s čísly obrácenými k zemi. Děti vyjedou na trať, v první bráně se otočí do jízdy vzad a ve druhé zpět do jízdy vpřed. Styl otočení je na nich, nebo jej určí instruktor. Poté dojedou k lístečkům, kde zastaví a jeden z nich otočí. Pokud se trefí a otočí lísteček s jedničkou, mohou otáčet dále, pokud ne, zapamatují si, který lísteček otáčely a jedou normální jízdou podél tratě zpět. Úkolem je, aby děti odkrývaly čísla tak, jak jdou za sebou.

Didaktická doporučení / Motivace: Počet lístečků se odvíjí od počtu dětí. Pokud jich je málo, použijeme jen lístečky s čísly 1 až 10.

Obměny: Děti se otočí pouze do jízdy vzad, ve které dojedou a zabrzdí u papírků.

Můžeme hrát jako závod mezi dvěma štafetami.

PRDELÁKOVÁ BABA

Rozvoj dovedností: jízda vzad všemi způsoby, zastavování vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 4 až 6 minut

Pomůcky: křídly

Popis hry: Vyznačíme křídou prostor, jehož vnitřek bude hrací plochou. Instruktor nebo nejméně dítě v jízdě dozadu v něm jezdí a snaží se někoho zadkem dotknout nebo jej ním vytlačit z hrací plochy. Dítě se po dotyku či vytlačení „prdelákovou bábou“ také otáčí do jízdy vzad a pomáhá v chytání a vytlačování dalších. Konec hry nastává v momentě, kdy jsou všichni chyceni.

Didaktická doporučení / Motivace: „Hry v jízdě pozadu jsou velice zábavné, že děti?“

Dbáme na opatrnost, bezpečnost dětí při hře a aby nedocházelo k jízdě s nepřírozeň vystrčenými hýžděmi.

Obměny: Děti pro jízdu vzad i vpřed volí buřtíky nebo poloviční buřtíky.

Upraveno podle Herouta (2015).

SOCHY

Rozvoj dovedností: poloviční buřtíky (céčka) vzad, zatáčení vzad paralelními oblouky, zastavení vzad brzdívkami, změny směru jízdy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 2 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: hudba, reproduktor

Popis hry: Děti jezdí po prostoru pomocí polovičních buřtíků (céček) vzad a zatáčejí vzad paralelními oblouky za zvuku hudby. Když hudba přestane hrát, děti zastaví

brzdívkými krůčky vzad. Kdo se pohne v době, kdy nehraje hudba, nebo nestihne rychle zastavit, dostává úkol. Po splnění úkolu hra pokračuje dále.

Didaktická doporučení / Motivace: „Chci tady vidět sochy jako v Národní galerii.“

Zastavování hudby bychom měli provádět nenápadně.

Obměny: Hru hrajeme na vypadávání.

KLOBOUČKOVÉ DOMEČKY

Rozvoj dovedností: rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: –

Doba trvání hry: 10 až 15 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky

Popis hry: Děti rozdělíme do týmů minimálně po dvou, v nich si před začátkem hry na zem nakreslí domeček o velikosti 1x1 metr. Instruktor každému týmu přidělí stejný počet kloboučků, které si jednotně vyskládají do domečku. Principem hry je odcizování kloboučků ostatním týmům a přidávání si jich do svého domečku. Po uběhnutí libovolného časového limitu vyhrává ten tým, který má ve svém domečku nejvíce kloboučků. Děti smí převážet vždy jen jeden klobouček.

Didaktická doporučení / Motivace: „Který z domečků bude mít nejvíce ubytovaných kloboučků?“

Týmy by měly být výkonnostně, případně i genderově vyrovnané.

Při počítání kloboučků platí jen ty, které jsou větší částí v domečku.

Hrací prostor vyznačíme křídami, aby nedošlo k přílišnému vzdálení se. Domečky by měly být od sebe v bezpečné vzdálenosti a navzájem od sebe stejně vzdáleny.

Obměny: Je možnost zavést pravidlo, že pokud se vás někdo dotkne při převozu kloboučku, musíte jej pustit na zem a odjet zpět ke svému domečku. Klobouček v takovémto případě může kdokoliv vzít. Tento způsob hry je však těžké uhlídat.

Zkušení bruslaři mohou tuto hru hrát v jízdě vzad.

5.7.3 Překážková dráha pro 5. úroveň

Rozvoj dovedností: rozvoj všech dovedností, které spadají do cílů této úrovně

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání překážkové dráhy: 10 až 20 minut

Pomůcky: křídý, kloboučky

Popis překážkové dráhy: Děti se na startu seřadí do zástupu v T-postoji.

1 – pokročilá jízda vpřed – jednooporová

2 – otočení přes špičky

3 – jízda vzad

4 – zatáčení vzad paralelním obloukem

5 – poloviční buřtíky (céčka) vzad – lehčí varianta – poloviční buřtíky nejdříve levou,
poté pravou nohou

– těžší varianta – slalom mezi kloboučky pomocí
střídání polovičních buřtíků

6 – otočení přes paty

7 – otočení nepovedeným „téčkem“

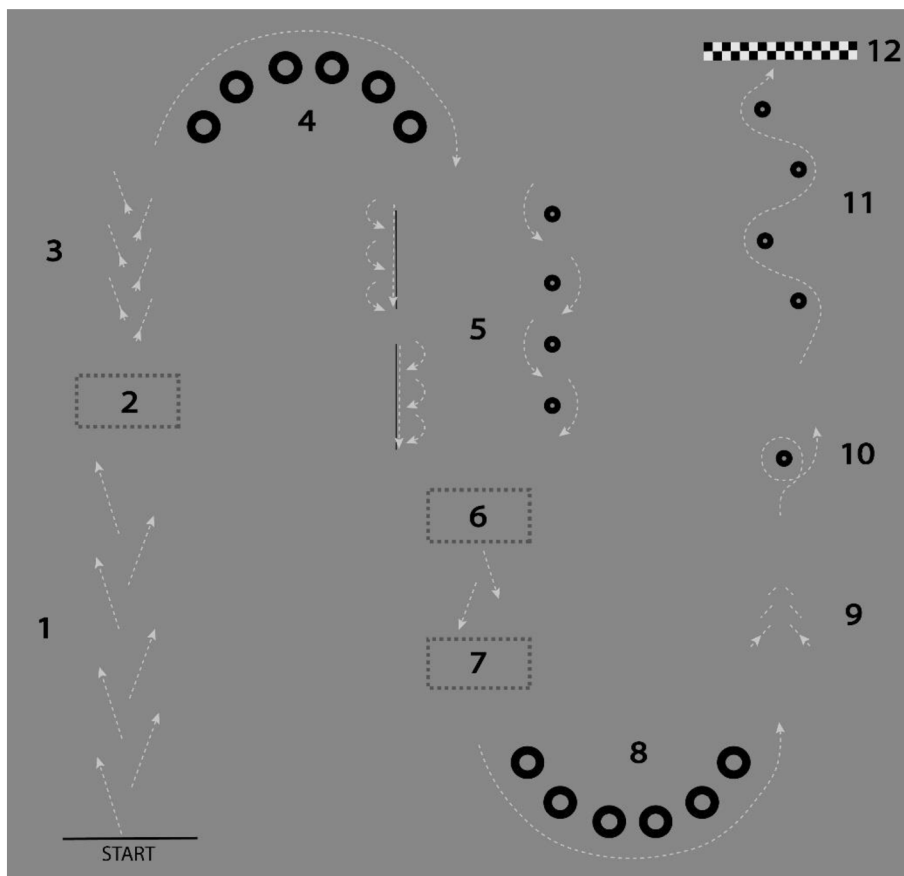
8 – zatáčení vzad paralelním obloukem

9 – zastavení vzad brzdivými krůčky

10 – zastavení otočkou (Spin stop)

11 – slalom

12 – zastavení „téčkem“ (T-stop) v cíli



Obrázek 8. Překážková dráha 5. úrovně (zdroj: vlastní)










Didaktická doporučení / Motivace: Dráhu projíždíme tak, aby otáčení bylo bezpečné.

Dbáme na to, aby děti sledovaly jízdu vzad přes rameno a správně prováděly prvky.

Obměny: Dráhu budeme projíždět na rychlost se správným provedením.

5.8 6. úroveň – „Bruslicí akrobati“

Vstupní dovednosti: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, otočení přes špičky, zatáčení vzad paralelními oblouky, zastavení „téčkem“ (T-stop), otočení nepovedeným „téčkem“, poloviční buřtíky (céčka) vzad, zastavení otočkou (Spin stop), zastavení vzad brzdívkami, slalomy, změny směru jízdy, rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováhy, vertikálních pohybů – podřepy, dřepy, rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

- Cíle:**
- pokročilá jízda vpřed – jednooporová, 
 - jízda vzad po kružnici odšlapováním, 
 - přešlapování vzad, 
 - slalomy, 
 - jízda po dvou kolečkách, 
 - freestyle slalom, 
 - Jackson, 
 - rozvoj stability na bruslích – předozadní rovnováhy, vertikálních pohybů –
podřepty, dřepy, výskoky snožmo a odrazem z jedné brusle,  
 - rozvoj orientace v prostoru a obratnosti na bruslích.

Doporučení: V této úrovni se nacházejí prvky, u kterých je potřeba se zbavit případného strachu a toho docílíme častým opakováním samotných prvků.

Ve zvolených věkových obdobích se do této úrovně dostanou děti, které bruslení baví, jsou pohybově nadané, chtějí posouvat své bruslařské hranice nebo vše dohromady.

5.8.1 Cvičení pro 6. úroveň

ODŠLAPOVÁNÍ A PŘEŠLAPOVÁNÍ ATLETICKÉHO ŽEBŘÍKU

Rozvoj dovedností: jízda vzad po kružnici odšlapováním, přešlapování vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 6 minut

Pomůcky: 2x atletický žebřík

Popis cvičení: Na zem roztáhneme dva atletické žebříky, jeden po směru tam, druhý zpět. Úkolem dětí je bočním odšlapováním v chůzi vzad na bruslích překonat žebřík po jeho délce. Tam jdeme na jednu stranu, zpět na opačnou.

V dalším kole provedeme totéž s tím rozdílem, že použijeme přešlapování.

Didaktická doporučení / Motivace: Toto cvičení je nutné provádět na úplné rovině.

Dbáme na dostatečné rozestupy a kontrolu směru pohybu přes rameno.

Obměny: 1. žebřík odšlapujeme v chůzi vzad, kdy začínáme na jeho boku, odšlápeme do strany do otvoru žebříku a dalším krokem v bok vyjedeme z žebříku. Krokem vzad se posuneme o otvor dále a celý postup takto opakujeme až na jeho konec.

2. druhý žebřík překonáváme stejným způsobem, jen budeme do otvorů vstupovat a vystupovat z nich přešlapováním.

JÍZDA VZAD ODŠLAPOVÁNÍM A PŘEŠLAPOVÁNÍM PO KRUŽNICI

Rozvoj dovedností: jízda vzad po kružnici odšlapováním, přešlapování vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 8 až 12 minut

Pomůcky: kloboučky/křídly, barevný padák/obruč

Popis cvičení: Na zem kloboučky/křídami vyznačíme kružnici o poloměru minimálně 3 m. Děti si nejdříve vyzkouší jízdu vzad po kružnici polovičními buřtíky do obou směrů. Poté brusle začnou odlepovat od země a přecházet do jízdy vzad odšlapováním.

Přešlapování vzad je náročnější na stabilitu, proto děti rozdělíme do dvojic, kdy jeden druhému bude dělat oporu při postupném vyzkoušení si přešlapování vzad v zatáčkách. Poté přejdeme na kružnici a zahájíme pokusy o přešlapování vzad samostatně. Nejdříve

se bude jednat o pokládání nohy před nohu, po čase přejdeme do plného překračování nohy. Soustředíme se mimo jiné i na správné postavení paží.

Oba prvky provádíme jak na pravou, tak i na levou stranu.

Didaktická doporučení / Motivace: Můžeme zařadit mezistupeň, kdy i po kružnici budeme mít oporu ve formě barevného padáku či obruče.

Té straně, na které půjde dětem provedení prvků hůře, dáme více prostoru na trénink.

Obměny: Samostatnou jízdu těmito způsoby vyzkoušíme v jízdě po ploché osmičce.

DYNAMICKÝ SLALOM A SLALOM ODŠLAPOVÁNÍM VZAD

Rozvoj dovedností: jízda vpřed, jízda vzad odšlapováním, slalomy, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 4 až 8 minut

Pomůcky: malé kužely

Popis cvičení: Na zemi vytvoříme dva slalomy. U prvního rozmístíme malé kužely cca 1 m od sebe, u druhého slalomu bude prostor mezi kužely 1,5 m. Děti se pořádně rozjedou a první slalom projedou dynamicky v paralelním postavení bruslí, za ním přibrzdí a provedou spin stop, který je otočí minimálně o 360°. Před projetím druhého slalomu se otočí do jízdy vzad a projedou jej pomocí odšlapování vzad.

Didaktická doporučení / Motivace: „U prvního slalomu se nám nesmějí od země odlepit kolečka, proto si je „jako“ potřeme lepidlem (zaježdíme bruslí tam a zpět na místě). Ještě se vám odlepují?“

Dbáme na to, aby dynamický slalom vycházel z vertikálních pohybů a tlaku bruslí vůči povrchu.

Obměny: Měníme vzdálenost mezi kužely a jejich rozestavení.

PŘESKAKOVÁNÍ BARIÉRY Z KLOBOUČKŮ/LANA

Rozvoj dovedností: výskoky snožmo, výskoky odrazem z jedné brusle, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 10 minut

Pomůcky: kloboučky, lano

Popis cvičení: Přeskakování oběma způsoby jsme už prováděli v předchozích úrovních, teď se ale zaměříme na výšku skoku. Na zemi vytvoříme čaru z kloboučků, kterou děti budou pomocí výskoku snožmo nebo odrazem z jedné brusle přeskakovat. S přibývajícím koly budeme kloboučky na sebe vrstvit tak, aby se výška zvětšila o velikost kloboučku.

Didaktická doporučení / Motivace: Před zahájením cvičení si zopakujeme pády, jelikož se při posouvání svých bruslařských hranic můžeme setkat s tvrdými nárazy o zem.

Pokud děti dostanou strach při přibližování se k bariéře z kloboučků, objedou ji.

Obměny: Pro přeskakování můžeme zvolit lano a jeho výšku od země libovolně měnit. Lano však může děti znervózňt, protože se nedá v případě zaváhání objet.

Možností je také zrealizovat toto cvičení formou hry. Vyhraje ten, který zvládne přeskakovat bariéru/lano s postupným zvyšováním se bez pádu.

JÍZDA PO DVOU KOLEČKÁCH

Rozvoj dovedností: jízda po dvou kolečkách, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Nakreslíme na zem čáry na šíři ramen, po kterých pojedou kolečka a rozmístíme kloboučky podél trati s rozestupy 1 m od sebe.

Nejdříve si vyzkoušíme se dostat na jedno přední a zadní kolečko ve stoji buď s oporou o kamaráda/instruktora nebo sami. U tohoto si dle pocitu určíme, kterou nohu budeme mít vepředu a kterou vzadu s ohledem na brzdičku. Poté vyzkoušíme s oporou přerušovanou jízdu po dvou a všech kolečkách. Následně se jezdíme samy a snažíme se každou jízdu prodlužovat setrváním v jízdě na dvou kolečkách. K orientaci nám slouží kloboučky podél trati.

Didaktická doporučení / Motivace: „Teď si zahrajeme na cirkusové klauny na chůdách.“

Lépe nám to půjde, když se budeme dívat před sebe.

Obměny: Vyzkoušíme a natrénujeme jízdu i po dvou zadních a předních kolečkách.

FREESTYLE SLALOM A JACKSON

Rozvoj dovedností: freestyle slalom, Jackson, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: malé kužely, písničky Michaela Jacksona, reproduktor

Popis cvičení: Na zem rozestavíme za sebou 5 malých kuželů do slalomu. Vzdálenosti mezi nimi na začátku budou větší, jelikož potřebujeme dostatečný čas na vystřídání překřížení. Překřížení začneme trénovat v pomalé jízdě nejdříve jednou nohou, poté druhou a střídáním. Postupně budeme zrychlovat. Děti slalom projíždějí proudově s bezpečnými rozestupy.

Děti při čekání na to, až budou opět na řadě trénují s rozestupy od sebe (minimálně na upažení) Jacksona, kterého jim na začátku předvedeme a vysvětlíme. Začneme pomalým střídáním nohou a postupně zrychlujeme. Na závěr jej zkusíme v pohybu.

Didaktická doporučení / Motivace: „Pozor, ať se nám nezamotají nohy.“

Pro efektivnější trénování můžeme připravit více slalomů.

Obměny: Vzdálenosti mezi kužilkami budeme zkracovat anebo přidávat další kužilky do slalomu.

Jacksona budeme dělat všichni najednou. Pokusíme se sladit pohyby a pustíme k tomu písničky od Michaela Jacksona.

ZNAMENÍ

Rozvoj dovedností: jízda vzad, přešlapování vzad, odšlapování při jízdě vzad, otáčení, jízda po dvou kolečkách, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání cvičení: 4 až 6 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Děti jezdí vzad po vyznačeném prostoru dle jejich počtu. Instruktor dává znamení v podobě vzpažení pravou nebo levou – děti začnou přešlapovat v jízdě vzad do daného směru, upažení pravou nebo levou – započnou jízdu vzad ošlapováním do daného směru, připázení – otočení do jízdy vpřed a provedou jízdu po dvou kolečkách, zapažení – otočení do jízdy vpřed s následným prolétáním nohou jako ve freestyle slalomu. Děti musejí reagovat na změny poloh paží s jejich úkoly.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na udržování bezpečných rozestupů, jelikož děti jezdí při této hře všichni najednou po prostoru.

Zatáčení by mělo probíhat plynule ve velkých poloměrech kruhů.

Obměny: Můžeme použít i pro trénink jízdy vpřed.

PARKOUR

Rozvoj dovedností: výskoky, holubička, jízda po dvou kolečkách, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 1 až 12

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání cvičení: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky

Popis cvičení: Jedná se o dráhu složenou převážně z výskoků a přeskoků. Děti se seřadí na startu a postupně budou vyjíždět na trať. Jako první je čeká vysoký výskok a přeskok bariéry z kloboučků (snažíme se zefektivnit odraz a pokrčit při letu kolena), následně budou přeskakovat tam a zpět čáru z kloboučků v jízdě (min. 4x), poté přeskočí do jízdy vzad, kde provedou holubičku. Následuje vrácení se přeskokem do jízdy vzad a dojetí do cíle po dvou kolečkách.

Didaktická doporučení / Motivace: „Skoky, tříčky, to je naše, strach nám to nezakáže.“

Dbáme na dopady do pokrčených nohou a na umístění rukou před tělem.

Nejdříve projíždíme dráhu v malé rychlosti, s přibývajícím počtem pokusů můžeme zrychlovat.

Obměny: V prvním kole budou děti výskoky a přeskoky realizovat pouze odrazem z jedné brusle, v dalším snožmo.

Pokud máme po obvodu bruslařské plochy lavičku/mantinel nebo zvýšenou bezpečnou plochu, můžeme ji využít k přejíždění nebo opření se o výše zmíněné věci při skoku, když vůči tomu přizpůsobíme dráhu.

Dětem, které zvládají přemet stranou (hvězdu) jej můžeme zařadit i do tohoto cvičení. Hvězdu na bruslích s nimi ale nejdříve vyzkoušíme na trávě, poté ji vyzkoušíme na zpevněném povrchu.

5.8.2 Hry pro 6. úroveň

INLINE PIŠKVORKY

Rozvoj dovedností: pokročilá jízda vpřed – jednooporová, zastavení, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 1 minuty

Doba trvání hry: 5 až 12 minut

Pomůcky: křídly, kloboučky

Popis hry: Děti rozdělíme do dvou týmů, které postavíme do zástupu každý u svého startovního kloboučku. Ve vzdálenosti cca 15 m od kloboučků na zem mezi týmy nakreslíme křídami čtverec, který bude dělit mřížka na 9 políček. Každý tým dostane 3 kloboučky jiné barvy. Úkolem dětí je štafetově v každém týmu dobruslit k políčkům a tam hrát piškvorky – pokládat nebo přemisťovat kloboučky tak, aby vznikla řada 3 kloboučků, může být i diagonální. Tým, kterému se to podaří jako prvnímu, získává bod. Hrajeme minimálně 2 kola.

Didaktická doporučení / Motivace: Děti nevjíždění do čtverce s políčky a kloboučky umisťují do středu políček.

Obměny: Dopravování ke čtverci budeme realizovat jízdou vzad.

STRÍHANÁ

Rozvoj dovedností: slalomy, rozvoj stability a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 6 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 5 až 10 minut

Pomůcky: malé kužely

Popis hry: Na zem do přímého slalomu rozmístíme kužely. Děti rozdělíme do dvou týmů, které postavíme na protější konce slalomu cca 3 metry od něj. Úkolem vždy prvního dítěte v řadě v každém je vyjet na hrací plochu a jet slalomem do té doby, dokud se na něm nepotkají s dítětem druhého týmu. V tom momentu si dají „kámen, nůžky, papír, teď“ a ten kdo vyhraje pokračuje v jízdě slalomem k protějšímu týmu. V tom nezahálí další dítě v řadě z prohraného týmu a vyjíždí k dalšímu střetnutí na trase. Dítě, které prohraje „kámen, nůžky, papír, teď“ se vrací do svého týmu bokem podél slalomu. Cílem je, aby se všichni členové družstva dostali na druhou stranu. Kterému týmu se to povede jako prvnímu, ten vyhrál.

Didaktická doporučení / Motivace: Dbáme na to, aby se děti při projíždění slalomu koukali před sebe, aby nedošlo ke strážce.

Obměny: Děti budou proti sobě jezdit jízdou vpřed nebo utvoříme na zemi kruh po jehož obvodě budou jezdit pomocí jízdy vzad odšlapováním/přešlapováním. Princip hry zůstává stejný.

Upraveno podle Bělky (2018).

KAŽDÝ MÁ ČÍSLO

Rozvoj dovedností: jízda vpřed/vzad, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, předmět – např. šátek

Popis hry: Kloboučky vyznačíme na zemi ovál, ve kterém se rozmístí děti. Každému z nich přidělíme číslo tak, aby se minimálně 2x mezi nimi opakovalo. Poté instruktor začne vyvolávat čísla a k tomu dodá, jestli pojedou vpřed nebo vzad. Děti s daným číslem mají za úkol objet co nejrychleji ovál a vrátit se zpět na své místo. Bod si připisuje ten, který byl na místě první. Na konci vyhrává to dítě, které má nejvíce bodů.

Didaktická doporučení / Motivace: Každé číslo by mělo být vyřčeno stejněkrát.

Obměny: Dětem v párech přiřadíme číslo a ony se rozdělí do dvou týmů (může jich být i více). Když instruktor zavolá číslo, hráči s těmito čísly vyjedou a snaží se jako první sebrat předmět, který leží mezi družstvy. Kdo doveze předmět do svého družstva jako první, zvítězí. Je na instruktorovi, jaký styl jízdy dětem určí.

Upraveno podle Mišičkové (2009).

SKÁKAVÉ BRUSLÍCÍ KOLO

Rozvoj dovedností: jízda po kružnici vpřed, výskoky, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 3 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 5 až 8 minut

Pomůcky: kloboučky, lano

Popis hry: Děti se rozestaví po kruhu vyznačeném kloboučky. Poloměr kruhu bude minimálně 4 m. Instruktor stojící uprostřed kruhu bude pomalu točit lanem, které bude ve stálém kontaktu se zemí. Děti se budou pohybovat pomalou jízdou vpřed po kružnici a lano přeskakovat. Při jakémkoli dotyku s lanem dítě vypadává ze hry. Hra pokračuje do doby, kdy na kruhu zbude jen jedno dítě.

Didaktická doporučení / Motivace: „Brusli, skákej, hlavně se neflákej.“

Točit lanem bude vždy pouze instruktor. Rychlost bude nízká a konstantní.

Dáváme pozor na to, aby se mezi dětmi neměnil rozestupy, mohlo by totiž dojít k hromadnému pádu nebo zamotání se do lana.

V případě vysokého počtu dětí je rozdělíme do skupin a budeme mít tak více kruhů.

Obměny: Děti nebruslí, ale pouze stojí na místě a přeskakují lano.

Upraveno podle Pokorného (2019).

CIRKUS

Rozvoj dovedností: jízda po kružnici vpřed i vzad, jízda po dvou kolečkách, freestyle slalom, rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 4 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání hry: 5 až 15 minut

Pomůcky: malé kužely, křídly, (hudba, reproduktor)

Popis hry: Na zem vyznačíme kruh z malých kuželů minimálně o průměru 4 m. Děti rozdělíme do týmů a postavíme je 1,5 m vzdálených „domečků“ od kruhu. V každém domečku na zemi budou vypsány styly jízdy a jejich bodové ohodnocení. Úkolem dětí je jezdit po kruhu různými styly a sbírat za to body. Tým s největším počtem bodů vyhrává. Na dráze mohou být všechny děti zároveň z jednoho týmu. Ke stylu, který jely, si po každém kole připišou čárku. Styly jízdy:

1 bod – jízda vpřed

2,5 body – jízda ve dvojici

4 body – jízda vzad

6 bodů – freestyle slalom mezi kužely ohraničující kruh

BONUS za 10 bodů – jízda po dvou kolečkách (omezený počet odražení)

Didaktická doporučení / Motivace: „Cirkusáci, tenhle cirkus není jen o rychlosti, ale také o strategii, kterou si zvolíte.“

Upozorníme děti na to, že kdo nebude hrát fair play, bude ze hry vyloučen. Zapisování se instruktor snaží hlídat.

Bezpečné předjíždění je povoleno a před příjezdem do „domečku“ je nutno začít včas brzdit.

S větším počtem dětí kruh zvětšíme.

Jako podkres můžeme pustit písničku z Madagaskaru – Afro cirkus.

Obměny: Bodování a styly jízdy si můžeme upravit dle libosti.

DISKOTÉKA

Rozvoj dovedností: rozvoj stability, orientace v prostoru a obratnosti na bruslích

Počet dětí: 5 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 30 sekund

Doba trvání hry: 10 až 20 minut

Pomůcky: hudba, reproduktor, (barevná světla)

Popis hry: Jedná se spíše o zážitkovou aktivitu než o hru. Děti bruslí po prostoru na hudbu, kdy si tančí, hýbou se do rytmu. Můžou si také vymyslet krátkou choreografii (sami/ve dvojici/ve skupině) na jimi vybranou písničku. Choreografie může obsahovat obraty, výskoky, jízdu ve dvojicích nebo po dvou kolečkách, Jacksona, holubičku, freestyle slalom atd. Následně choreografii představi přede všemi.

Didaktická doporučení / Motivace: „Tanec na bruslích může mít mnoho podob. Kterou si vyberete vy? Každý je originál.“

Dětem dáme čas na nácvik choreografie. Snažíme se do tance na bruslích zapojit všechny. Z těch, kteří se nebudou chtít zapojit, uděláme porotu nebo DJ.

Obměny: Všichni si během jízdy můžou zatančit taneček např. na písničku Skibidi nebo Baby Shark.

5.8.3 Překážková dráha pro 6. úroveň

Rozvoj dovedností: rozvoj všech dovedností, které spadají do cílů této úrovně

Počet dětí: 1 a více

Prostředí: asfaltové/betonové hřiště

Čas na přípravu: do 3 minut

Doba trvání překážkové dráhy: 10 až 20 minut

Pomůcky: kloboučky, brána na podjíždění a přeskakování, křídly

Popis překážkové dráhy: Děti se seřadí na startu a zaujmou T-postoj.

1 – pokročilá jízda vpřed

2 – přeskoky do stran přes kloboučkovou čaru (snožmo/odrazem z jedné brusle)

3 – podjezd pod bránou

4 – přeskok brány

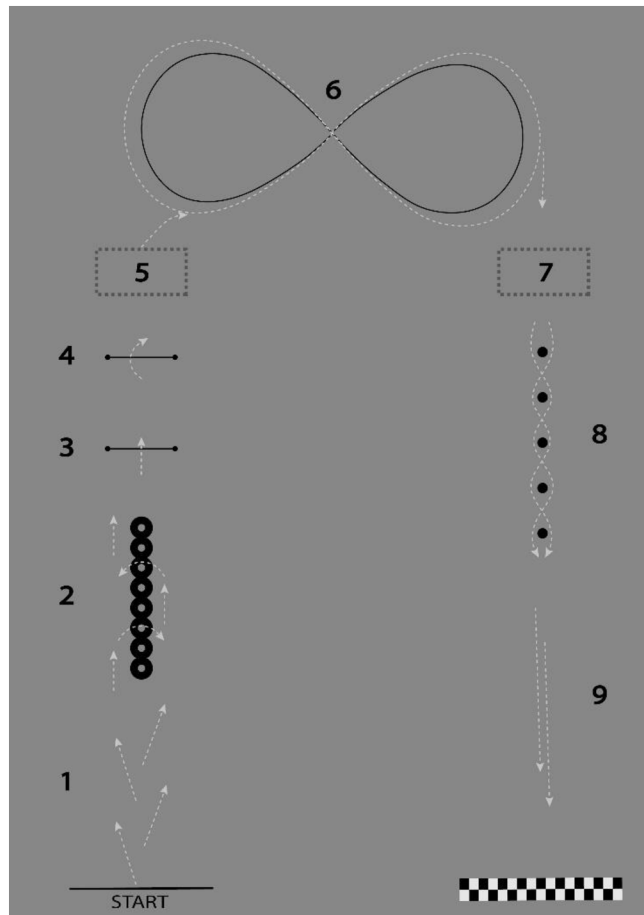
5 – otočení se do jízdy vzad libovolným způsobem

6 – projetí ploché osmičky jízdou vzad odšlapováním

7 – Jackson

8 – freestyle slalom

9 – jízda po dvou kolečkách



Obrázek 9. Překážková dráha 6. úrovně (zdroj: vlastní)

Didaktická doporučení / Motivace: „Bruslení se nebojíme, akrobacii my umíme!“

Při projíždění ploché osmičky nezapomeňme na správné umístění paží.

Dbáme na to, aby děti sledovaly jízdu vzad přes rameno, správně prováděly prvky a snažili se o krásnou návaznost jednotlivých prvků.

Obměny: Plochou osmičku budeme projíždět přešlapováním vzad, laťku na podjíždění můžeme postupně snižovat a na přeskok zvyšovat.

6 ZÁVĚRY

V této bakalářské práci se mi podařilo rozdělit techniku a technická cvičení v inline bruslení do šesti úrovní:

1. úroveň – „Tráva je náš kamarád“
2. úroveň – „Zoologická zahrada“
3. úroveň – „Doprava – každá stíhačka umí zastavit“
4. úroveň – „Bruslení nás baví“
5. úroveň – „Oči už máme i vzadu“
6. úroveň – „Bruslíci akrobati“

Název úrovní se odvíjí od jejich náplně. Smyslem tohoto rozdělení byl fakt, že v začátcích každé skupinové výuky dochází k rozdělení dětí podle stupně jejich dovedností.

Byl vytvořen zásobník cvičení, pohybových her a překážkové dráhy na inline bruslích k daným úrovním, které se dají používat při dětských skupinových lekcích inline bruslení.

Zhotovila jsem videozáznam techniky a technických cvičení v inline bruslení, který je přiřazen ke každému popisu prvku techniky a technických cvičení v inline bruslení a slouží k vizualizaci správného provedení prvků instruktorem a jejich následného provedení dětmi ve zvolených věkových kategoriích.

Aplikování didaktického postupu nácviku a zdokonalování inline bruslení u dětí předškolního a mladšího školní věku jsem zrealizovala v zájmovém kroužku „Bruslení za školou“ vedeném organizací Newman School Olomouc. Díky jeho aplikaci proběhla úprava rozdělení dovedností do jednotlivých úrovní, jelikož bylo zjištěno, že např. začátek nácviku jízdy vzad můžeme začít provádět už v 3. úrovni nebo že se málo dětí z předškolního věku dostane výš než do 3. úrovně.

V návaznosti na předešlý bod byla vytvořena didaktická doporučení/motivace a případné obměny u cvičení, her a překážkových drah, které instruktorům a učitelům slouží jako vodítka úrovněmi a jsou prostředkem pro snadnější realizaci výuky inline bruslení.

7 SOUHRN

Inline bruslení je populárním sportem, který je známý především ve formě aktivního trávení volného času a je také atraktivní sportovní aktivitou pro děti. Jako v ostatních sportech musíme dbát na správnost, posloupnost a přiměřenost učení se mu. Proto hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavení didaktického postupu nácviku a zdokonalování inline bruslení u dětí předškolního a mladšího školního věku s ohledem na výuku skupinového charakteru.

Aby bylo dosaženo hlavního cíle, byly vytvořeny cíle dílčí, kdy jsem rozdělila techniku a technická cvičení v inline bruslení do šesti úrovní. Technika a technická cvičení a dále také poznatky o inline bruslení, jeho historii, organizaci a struktuře výuky, bezpečnosti, dětech a inline bruslení byly shrnuty metodou analýzy odborné literatury a popsány v teoretické části práce. Ke každé úrovni jsem vytvořila zásobník cvičení, pohybových her a překážkové dráhy na inline bruslích, které mají na sebe návaznost a mají tvořit náplň lekcí. Jelikož provedení prvků instruktorem není totožné jako u dětí v různých věkových obdobích, vytvořila jsem videozáznam techniky a technických cvičení v inline bruslení, jenž tuto skutečnost vizualizují. Úrovně s jejich náplní jsem aplikovala v zájmovém kroužku, kdy jsem na základě pozorování provedla upravení rozdělení dovedností a vytvořila didaktická doporučení/motivaci a případné obměny u cvičení, her a překážkových drah.

Největším přínosem práce je fakt, že děti mají stále rády pohyb a o to víc, když jim ho podáme zábavnou formou. Uplatnění této bakalářské práce vidím nejen v zájmových kroužcích inline bruslení, ale také ve výuce tělesné výchovy, kdy instruktoři či učitelé budou přesně vědět, do jaké úrovně dítě zařadit, jakými prvky ve výuce pokračovat a jaká cvičení a hry volit. Díky videím techniky a technických cvičení v inline bruslení budou mít instruktoři a učitelé povědomí o správném provedení prvků.

8 SUMMARY

Inline skating is a popular sport that is primarily known in the form of active leisure and is also an attractive sports activity for children. As in other sports, we must pay attention to the correctness, order and suitability of learning it. Therefore, the main goal of this bachelor's thesis was to compile a didactic process of training and improving inline skating with children of pre-school and younger school age with respect to group teaching.

In order to achieve the main goal, sub-objectives were created in which I divided technique and technical exercises in inline skating into six levels. Technique and technical exercises, as well as knowledge of inline skating, its history, organization and structure of teaching, safety, children and inline skating, were summarized by the method of analysis of professional literature and described in the theoretical part of the work. For each level, I have created a stack of exercises, motoric games and obstacle courses on inline skates that have a connection to each other and are meant to form the content of lessons. As the performance of the exercises by the instructor is not identical to that of children at different ages, I created a video recording of the technique and technical exercises in inline skating that visualize this fact. I applied the levels with their content in the skates group, when based on observations I made adjustments to the skill distribution and created didactic recommendations/motivation and possible variations for exercises, games and obstacle courses.

The biggest benefit of my work is the fact that children still like to move and even more so when we approach them in a fun way. I consider an application of this work not only in inline skating lessons, but also in physical education teaching, when instructors or teachers will know exactly what level to include the child in, what elements to continue teaching and what exercises and games to choose. Thanks to videos of technique and technical exercises instructors and PE teachers will be aware of their correct performance.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bahari, S., & Christensen, B. (2000). Rulleskøjteulykker. Registrering af rulleskøjteuheld ved to af landets skadestuer [Roller skating accidents. Registration of roller skating injuries in two emergency departments]. *Ugeskrift for læger*, 162(22), 3181–3183.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek J. (2017). *Fyziologie pro tělesné obory: Vybrané kapitoly, část I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Callé, S. C., & Eaton, R. G. (1993). Wheels-in-line roller skating injuries. *The Journal of trauma*, 35(6), 946–951. <https://doi.org/10.1097/00005373-199312000-00024>
- Crittenden, P. M., Claussen, A. H., & Sugarman, D. B. (1994). Physical and psychological maltreatment in middle childhood and adolescence. *Development and psychopathology*, 6(1), 145-164. <https://doi.org/10.1017/S095457940000592>
- Český svaz kolečkového bruslení (n.d.). *Historie*. Retrieved from <https://www.cskb-inline.cz/historie>
- Darst, P. W., Zakrajsek, D. B., & Mancini, V. H. (1989). Analyzing physical education and sport instruction. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Edwards, Ch. (1996). *Abeceda inline bruslení*. Praha: Ikar Praha.
- Harjung, M., & Athanasiadis, A. (1996). *Kolečkové brusle – sport a zábava pro každého*. Bratislava: PRÍRODA.
- Herout, T. (2015). *Hravé inline bruslení*. Praha: INLINETALENT.
- Houshian, S., Herold, N., & Røck, N. D. (1997). Rulleskøjteulykker [Roller skating injuries]. *Ugeskrift for læger*, 159(23), 3580–3582.
- Hrvoj-Mihic, B., Bienvenu, T., Stefanacci, L., Muotri, A. R., & Semendeferi, K. (2013). Evolution, development, and plasticity of the human brain: From molecules to bones. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00707>
- Chartier, A. (n.d.). *August Löhner (Autriche) – inventeur d'un patin à roulettes tricycle*. Retrieved from <https://www.rollerenligne.com/dossiers-roller/august-lohner-autriche-inventeur-dun-patin-a-roulettes-tricycle/>

- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Knox, C. L., & Comstock, R. D. (2006). Nonparticipant injuries associated with skating activities. *Pediatric emergency care*, 22(3), 164–167. <https://doi.org/10.1097/01.pec.0000202452.34484.d7>
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí, koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Kuban, J., Kirchner, J., & Louka, O. (2004). *Inline bruslení*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Ladig, G., & Rüger, F. (2003). *Inline bruslení*. České Budějovice: KOPP nakladatelství.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Mišičková, L. (2009). *Škola inline bruslení krok za krokem*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Neumann, T., & Neumannová, J. (2008). *Historie in-line bruslení*. Retrieved from <https://www.kolemkola.cz/historie-in-line-brusleni.html>
- Panksepp, A. (1998). *Affective Neurosciences*. Oxford: Oxford University Press.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Petrová, A., & Plevová, I. (2018). *Vybrané kapitoly z vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Procházka, J. (2010). *Inline bruslení bezpečně*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Příhoda, V. (1963). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, N. P.

- Raboch, J., Pavlovský, P., Beran, J., & Češková, E. (2012). *Psychiatrie*. Praha: Karolinum.
- Reichert, J., & Krejčíř, J. (2006). *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*. Praha: Grada Publishing.
- Schieber, R. A., & Branche-Dorsey, C. M. (1995). In-line skating injuries. Epidemiology and recommendations for prevention. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 19(6), 427–432. <https://doi.org/10.2165/00007256-199519060-00006>
- Spangler, G. (1994). Individual and social predictors of school-related behavior of children in the 1st-grade – a longitudinal-study. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 26(2), 112-131.
- Starec, P., & Vychodilová, R. (2011). *Bezpečně a hravě na in-line bruslích*. Brno: Masarykova univerzita.
- Šafaříková (1988). Diagnostika herního výkonu ve sportovních hrách. In L. Dobrý (Ed.), *Didaktika sportovních her* (pp. 114-141). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Tan, V., Seldes, R. M., & Daluiski, A. (2001). In-line skating injuries. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 31(9), 691–699. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131090-00005>
- Thor, O. (2019). *Inline bruslení*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- West, G. K. (1995). *The Greatest Adventures in Human Development*. New York: Taylor & Francis.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Informovaný souhlas

Příloha 2. Papír s barevnými políčky

Příloha 3. Puzzle (př. Newman School)

Příloha 4. Obrázky dopravních značek

Příloha 5. Pexeso (př. Newman School)

Příloha 1. Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Já, níže podepsaný/á,

zákonný zástupce dítěte narozeného

1. Souhlasím s účastí mého dítěte v bakalářské práci.
2. Byl/a jsem seznámen/a s podstatou a účelem nahrávání videozáznamu, který je součástí bakalářské práce "Nácvik a zdokonalování inline bruslení u dětí předškolního a mladšího školního věku" na katedře sportu Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.
3. Jsem si vědom/a toho, že mohu od účasti v bakalářské práci kdykoli odstoupit. Moje účast je dobrovolná.
4. Souhlasím s natočením videi techniky a technických cvičení v inline bruslení, ve kterých bude figurovat mé dítě.
5. Souhlasím s tím, že videonahrávky budou zveřejněny na kanálu YouTube.
6. Porozuměl/a jsem tomu, že osobní údaje dítěte, jako je jméno, příjmení a datum narození, nebudou nikomu předány a nebudou se vyskytovat v bakalářské práci ani jiných referencích.

Datum

Podpis

Vážení rodiče,

v rámci výuky kroužku in-line bruslení (tzv. Bruslení za školou) pod záštitou Newman School Olomouc proběhne v říjnu 2021 výzkum pro bakalářskou práci studentky FTK Kateřiny Večerkové na téma: „Nácvik a zdokonalování in-line bruslení u dětí předškolního a mladšího školního věku“. V případě jakýkoliv dotazů ji neváhejte kontaktovat na tel. čísle:
Prosíme o vyplnění Vašeho souhlasu níže.

Za Newman School Olomouc

Jakub Lehnert



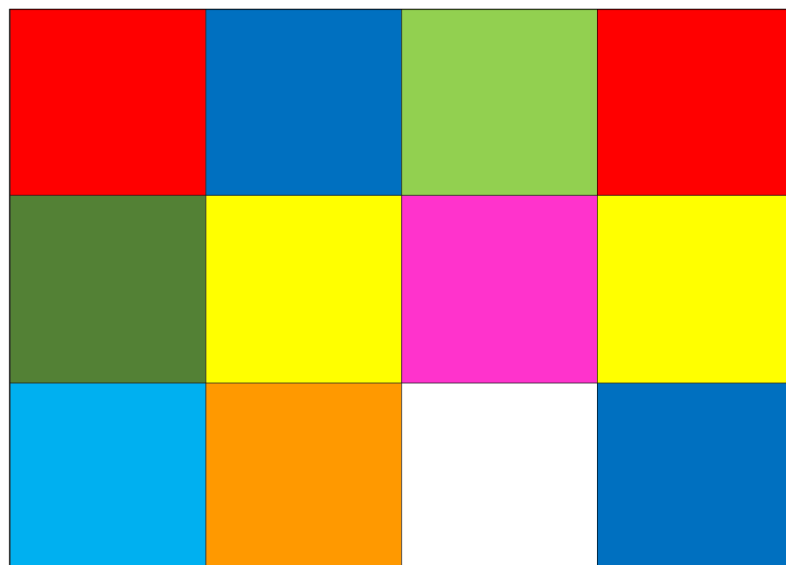
Souhlasím s tím, aby se mé dítě zúčastnilo výzkumu pro bakalářskou práci studentky FTK UP K. Večerkové v rámci výuky kroužku in-line bruslení organizovaného Newman School Olomouc. Při výzkumu nebude pořizován žádný obrazový ani zvukový záznam.

Datum:

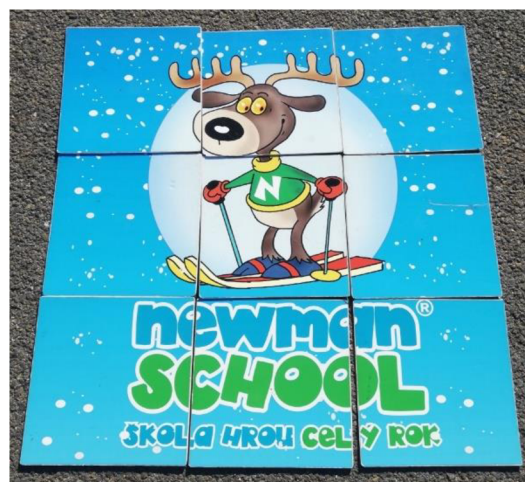
.....

podpis zákonného zástupce

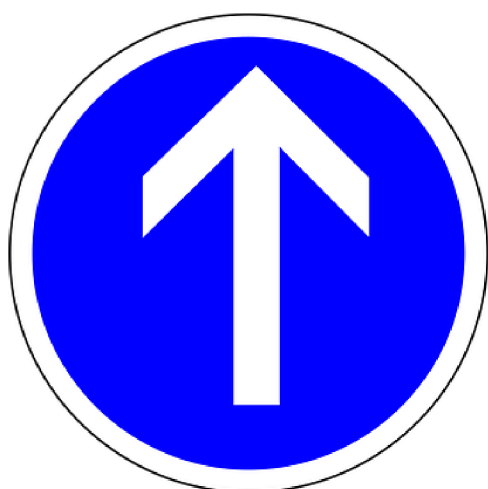
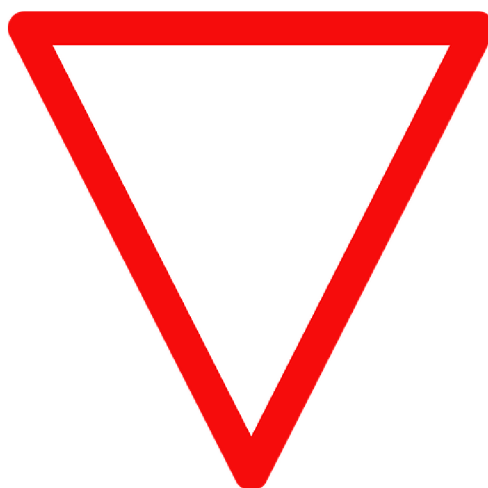
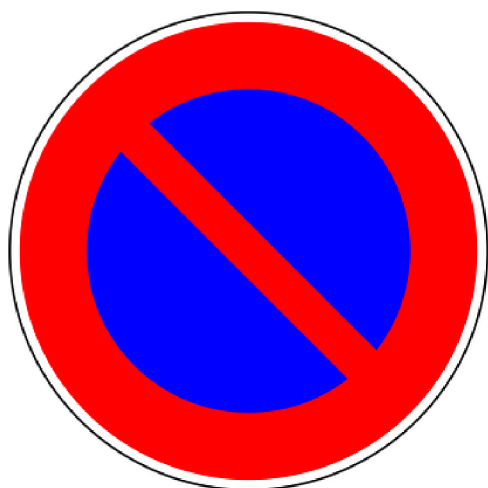
Příloha 2. Papír s barevnými políčky



Příloha 3. Puzzle (př. Newman School)



Příloha 4. Obrázky dopravních značek



Příloha 5. Pexeso (př. Newman School)

