



Metodická řada výuky lezení pro děti 1. stupně ZŠ

Bakalářská práce

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Kristýna Koblasová

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Metodická řada výuky lezení pro děti 1. stupně ZŠ

Jméno a příjmení: **Kristýna Koblasová**
Osobní číslo: P16000274
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Cíl:

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření metodické řady výuky lezení na umělé stěně pro děti prvního stupně ZŠ

Požadavky:

Studium odborné literatury

Metody:

Vytvoření metodické řady.

Ověření metodické řady v praxi

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná
Čeština



Seznam odborné literatury:

BALÁŠ, J., STREJCOVÁ, B., VOMÁČKO, L., 2008. Lezeme a šplháme. První vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., ISBN 978-80-247-2272-6 LANGMEIER, J., & KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9 VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S., 2008. Lezení na umělých stěnách. Druhé, upravené vydání. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2174-3 WHITE, J., 2013. The indoor climbing manual. 1. Ed. London: Bloomsbury Publishing. ISBN 9781408186626 WINTER, S., 2007 Sportovní lezení. Bc. Česenková Lenka. 2. vyd. České Budějovice : KOPP, 2007. 127 s. ISBN 978-80-7232-294-7

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

1. dubna 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

24. května 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

17. července 2020

Kristýna Koblasová

Poděkování

Především bych chtěla poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Jaroslavu Kuprovi, Ph.D. za připomínky, konzultace, trpělivost a rady při zpracování bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala mladým členům horolezeckého kroužku za pomoc nafotografování metodického materiálu a mému trenérovi a kolegovi za vybírání tématu na bakalářskou práci.

V poslední řadě děkuji mé rodině, příteli a blízkým, kteří mě podporovali při tvorbě bakalářské práce a po celou dobu mého studia.

Anotace

Cílem bakalářské práce je vytvoření metodické řady výuky lezení na umělé stěně pro děti prvního stupně ZŠ. Práce obsahuje historii, přehled lezeckého vybavení, charakteristiku mladšího školního věku, bezpečnost na umělých stěnách apod. Hlavní část práce se věnuje metodické řadě lezení, která prezentuje základní pohybové dovednosti potřebné k lezení a dále základní dovednosti spojené s bezpečným působením na lezecké stěně. Vytvořený materiál byl ověřen v praxi v rámci pravidelné lezecké činnosti dětského kroužku. Součástí práce jsou přípravy jednotlivých lezeckých tréninků pro jedno pololetí školního roku.

Klíčová slova: lezení, umělá stěna, bouldering, metodická řada, trénink.

Annotation

The aim of the bachelor's thesis is to create a methodical series of lessons in artificial wall climbing for first grade children. The work contains history, an overview of climbing equipment, characteristics of younger school age, safety on artificial walls, etc. The main part of the work is devoted to a methodical series of climbing, which presents the basic mobility skills needed for climbing and the basic skills associated with safe operation on the climbing wall. The material created has been verified in practice as part of the regular climbing activities of the children's ring. The work involves preparing individual climbing practices for one half term of the school year.

Key words: Climbing, artificial wall, bouldering, method series, traini

Obsah

Úvod.....	13
1 Cíl práce.....	14
1.1 Hlavní cíl.....	14
1.2 Dílčí cíle.....	14
2 Úvod do problematiky.....	15
2.1 Počátky lezení na umělých stěnách.....	15
2.2 Vývoj boulderingu.....	16
2.3 Lezení a bouldering v současnosti.....	16
2.4 Rozdělení disciplín sportovního lezení.....	17
2.5 Klasifikační stupně.....	19
2.6 Základní lezecký materiál na umělé stěně.....	20
2.6.1 Lezecké úvazky.....	20
2.6.2 Karabiny.....	21
2.6.4 Lezecká obuv.....	23
2.6.5 Vhodné oblečení.....	23
3 Charakteristika mladšího školního věku.....	24
3.1 Vývoj základních schopností a dovedností.....	24
3.2 Kognitivní vývoj.....	25
3.3 Emoční vývoj a socializace.....	25
3.4 Vývoj v lezení.....	26
4 Bezpečnost na umělých stěnách.....	27
5 Metodická příručka.....	33
5.1 Základní dovednostní činnosti při lezení.....	33
5.2 Základní pohybové činnosti při lezení.....	36
5.2.1 Základní druhy postojů, úchopů a nástupů.....	36
5.2.2 Návčik techniky lezení.....	40
5.2.3 Návčik techniky jištění.....	43
5.3 Plánování metodické řady.....	52
5.3.1 Cíle metodické řady.....	52
5.3.2 Struktura lezeckého tréninku.....	52
6 Přehled tréninkových jednotek.....	54
7 Ověření v praxi.....	71

8	Závěr	73
9	Zdroje.....	74
10	Použité přílohy	76

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Schurmanova skála v Camp Long (zdroj: Parkways.seattle.gov)	15
Obrázek č. 2: Současný stav horolezectví a jeho disciplíny (Zdroj: Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 14).....	18
Obrázek č. 3: Srovnávací tabulka obtížností (zdroj: Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 15).....	19
Obrázek č. 4: Bederní sedací úvazek (zdroj: Hudy)	20
Obrázek č. 5: Celotělový úvazek (zdroj: Hudy)	20
Obrázek č. 6: Karabina HMS, Twist Lock, Smatr HMS a Crosslock (zdroj: Hudy)	21
Obrázek č. 7: Kyblík a Reverso (zdroj: Hudy)	21
Obrázek č. 8: Gri-Gri (zdroj: Hudy)	22
Obrázek č. 9: Lano (zdroj: Hudy).....	22
Obrázek č. 10: Lezečky (zdroj: Hudy)	23
Obrázek č. 11: Oblékání sedacího úvazku (zdroj: vlastní)	34
Obrázek č. 12: Vázání osmičkového uzlu (zdroj: vlastní).....	34
Obrázek č. 13: Provléknutí lana sedacím úvazkem (zdroj: vlastní)	35
Obrázek č. 14: Vázání protisměrné osmičky na sedacím úvazku (zdroj: vlastní).....	35
Obrázek č. 15: Základní pozice (zdroj: vlastní).....	36
Obrázek č. 16: Poloviční žába (zdroj: vlastní).....	36
Obrázek č. 17: Pozice žába (zdroj: vlastní)	37
Obrázek č. 18: Zavřený a otevřený úchop (zdroj: vlastní)	37
Obrázek č. 19: Pozitivní úchop, boční úchop, spodní úchop (zdroj: vlastní).....	37
Obrázek č. 20: Stoj na přední straně (zdroj: vlastní)	38
Obrázek č. 21: Stoj na patách (zdroj: vlastní).....	38
Obrázek č. 22: Stoj na boční straně (zdroj: vlastní).....	38
Obrázek č. 23: Madlo (zdroj: vlastní).....	41
Obrázek č. 24: Boule (zdroj: vlastní).....	39
Obrázek č. 25: Lišta (zdroj: vlastní)	41
Obrázek č. 26: Spodní chyt (zdroj: vlastní)	39
Obrázek č. 27: Odskok od stěny (zdroj: vlastní)	41
Obrázek č. 28: Partner check lezec X instruktor (zdroj: vlastní).....	41
Obrázek č. 29: Pozice odsednutí do lana (zdroj: vlastní)	42
Obrázek č. 30: Spotting (zdroj: vlastní).....	43
Obrázek č. 31: Jištění ve třech (zdroj: vlastní)	44

Obrázek č. 32: Návčik jištění druholezce (zdroj: vlastní)	44
Obrázek č. 33: Navlékání lana do jisticí karabiny kyblík (zdroj: vlastní)	45
Obrázek č. 34: Partner check (zdroj: vlastní)	46
Obrázek č. 35: Pozice jističe a lezce (zdroj: vlastní)	46
Obrázek č. 36: Jištění kyblíkem (zdroj: vlastní)	47
Obrázek č. 37: Brždění lana (zdroj: vlastní)	48
Obrázek č. 38: Postoj jističe při spouštění (zdroj: vlastní)	48
Obrázek č. 39: Vázání půllodního uzle (zdroj: vlastní)	49
Obrázek č. 40: Jištění půllodním uzlem (zdroj: vlastní)	50
Obrázek č. 41: Spouštění půllodním uzlem (zdroj: vlastní)	50
Obrázek č. 42: Navlékání lana do Gri-Gri (zdroj: vlastní)	51
Obrázek č. 43: Jištění s Gri-Gri (zdroj: vlastní)	51
Obrázek č. 44: Spouštění s Gri-Gri (zdroj: vlastní)	51

Seznam grafů

Graf č. 1: Typ lezení (Ticháková, 2017, str. 12)	27
Graf č. 2: Úraz (Ticháková, 2007, str. 13)	28
Graf č. 3: Etiologie (Ticháková, 2007, str. 17)	28

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Zásady bezpečného lezení (Hudy, 2011)	32
Tabulka č. 2: Přehled tabulky začátečníků (zdroj: vlastní)	54
Tabulka č. 3: Souhrn cílů (zdroj: vlastní)	55
Tabulka č. 4: Režim tréninku č. 1 (zdroj: vlastní)	56
Tabulka č. 5: Režim tréninku č. 2 (zdroj: vlastní)	57
Tabulka č. 6: Režim tréninku č. 3 (zdroj: vlastní)	58
Tabulka č. 7: Režim tréninku č. 4 (zdroj: vlastní)	59
Tabulka č. 8: Režim tréninku č. 5 (zdroj: vlastní)	60
Tabulka č. 9: Režim tréninku č. 6 (zdroj: vlastní)	61
Tabulka č. 10: Režim tréninku č. 7 (zdroj: vlastní)	62
Tabulka č. 11: Režim tréninku č. 8 (zdroj: vlastní)	63
Tabulka č. 12: Režim tréninku č. 9 (zdroj: vlastní)	64

Tabulka č. 13: Režim tréninku č. 10 (zdroj: vlastní)	65
Tabulka č. 14: Režim tréninku č. 11 (zdroj: vlastní)	66
Tabulka č. 15: Režim tréninku č. 12 (zdroj: vlastní)	67
Tabulka č. 16: Režim tréninku č. 13 (zdroj: vlastní)	68
Tabulka č. 17: Režim tréninku č. 14 (zdroj: vlastní)	69
Tabulka č. 18: Režim tréninku č. 15 (zdroj: vlastní)	70

Úvod

V dnešní době je sportovní lezení na umělých stěnách populární sport a věnují se tomu všechny věkové kategorie, hlavně mládež. Před deseti lety nebyla taková účast na horolezeckých kroužcích jako dnes. Už ve všech větších městech (v České republice se nachází přes 200 lezeckých umělých stěn) se nachází sportoviště s umělou lezeckou stěnou nebo specializované lezecké středisko.

Téma bakalářské práce, metodická řada výuky lezení na umělé stěně pro děti 1. stupně ZŠ, jsem zvolila z toho důvodu, že se lezení věnuji necelých 10 let a k tomuto sportu mám kladný vztah. Na 2. stupni základní školy jsem se začala věnovat lezení, kdy jsem docházela na horolezecký kroužek k bývalému trenérovi. Bohužel trenér preferoval výkonnostní výsledky a absolvování závodů, odešla jsem a na nějakou dobu jsem přestala lézt. Při nástupu na střední školu jsem docházela k nynějšímu kolegovi na horolezecký kroužek, kde neupřednostňoval výkon, ale osvojit si lásku a radost z lezení. S kolegou nyní trénuji děti a spolupráce s ním mě ohromně baví.

Cíle bakalářské práce je vytvořit metodickou řadu lezení na umělé stěně pro děti ve věku 7–11 let, kdy je důležité dávat dětem správnou metodiku, hodnoty a především kladný vztah ke sportu. Prostudováním literatury a zkušeností bude sestavena metodická řada pro začátečníky mladšího školního věku a poslední část se bude věnovat ověření metodické řady v praxi.

V zájmových kroužcích, které se věnují lezení na umělé stěně pro mládež, by nemělo jít jen o horolezectví a zdokonalování. V lezení jde především i o spolupráci, rozvíjení vzájemné důvěry a kladného vztahu ke sportu. Lezení rozvíjí nejen pohybovou, ale i psychickou a sociální stránku jedince.

Dále tato práce poslouží lidem, kteří s lezením na umělé stěně začínají. Pomůže při prvních krocích, bezpečnosti a se vzory jednotlivých lekcí při sestavování tréninku.

1 Cíl práce

1.1 Hlavní cíl

Cílem práce je vytvoření metodické řady výuky lezení na umělé stěně pro děti prvního stupně základní školy na 1. pololetí.

1.2 Dílčí cíle

Dílčí cíle:

1. Studium odborné literatury.
2. Vytvoření metodické řady.
3. Ověření metodické řady v praxi.

2 Úvod do problematiky

2.1 Počátky lezení na umělých stěnách

Lezení na umělých stěnách je disciplína sportovního lezení z odvětví horolezectví. Sportovní lezení je nejrozšířenějším termínem pro lezení na umělých stěnách a na skalách. Winter (2007, str. 11) uvádí, že „*k pohybu vpřed mohou být použity pouze kamenné struktury přirozené skalní stěny nebo chyty a stupy umělé lezecké stěny.*“

„*Počátky vývoje specializovaných lezeckých technik v současném smyslu slova lze minimálně v Evropě datovat do 16. století*“ (Pacut, 2010, str. 47).

Ve středověku jsou již první známky lezení, kdy tzv. žebříkáři byli vysíláni k výstupům na hradby a byli důležitou součástí obléhajících vojsk. Umělé lezecké stěny tehdy byly součástí výcviku armád (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 19). Za druhé světové války ve 30. letech 20. století byla postavena první umělá lezecká zeď – Schurmanovy skály postavené v Camp Long poblíž Seattlu. Odtud se začalo uměle vytvářet, aby mohli jedinci trénovat (White, 2013, str. 8).



Obrázek č. 1: Schurmanova skála v Camp Long (zdroj: Parkways.seattle.gov)

Turneři byli jednou z nejvýznamnějších skupin pro sportovní lezení. Friedrich Ludwig Jahn a Ernst Bernhard Eiselen byli zakladateli turnerského tělovýchovného sportu, kteří vnímali tělovýchovu jako cvičení s vlasteneckou výchovou a přípravu na osvobozenou válku. Později Německý turnerský svaz tuto myšlenku využil a dali tomu antisemitskou podobu (Kolářová, 2020).

Lezení na umělých stěnách prošlo revolucí od doby postavení účelových lezeckých stěn v 60. a 70. letech 20. století. Dříve stěny sloužily k dosažení cílů – příprava na lezení na skalách, časem se objevovali i lezci, kteří se zaměřovali na gymnastické prvky, která nabízela umělá lezecká stěna.

2.2 Vývoj boulderingu

Bouldering, či lezení do výšky seskoku, se leze bez lana a může se lézt individuálně nebo ve skupinách. Existují boulderovací umělé stěny nebo se může odehrávat venku na skalách. Na tomto druhu sportovního lezení je výhodou to, že nepotřebujete mnoho výbavy, ale jsou potřeba jen lezečky a magnézium, dodatečně se používá podložka (bouldermatka), která slouží při pádu na zem, aby lezec padal do měkkého (Winter, 2007, str. 19).

Již v roce 1880 se v Británii používal bouldering při tréninku horolezců. John Gill vnesl bouldering jako sport sám o sobě v 50. letech 20. století a v 70. letech 20. století jsou zdokumentované první pokusy o boulderingu ve Francii. Ernest Cezanne vytvořil v Paříži klub „Alpin Francais“ a tehdy členové objevili vášně pro lezení po balvanech (Faber, 2020).

2.3 Lezení a bouldering v současnosti

V dnešní době bouldering a lezení na umělých stěnách nabírá na oblíbenosti a u nás je lezeckých stěn nespočet a to díky bezpečným podmínkám. Můžeme se setkat se stěnou na univerzitách, v každém městě či sportovním středisku. Jsou buď kryté nebo venkovní (Galabová, 2016, str. 24). K roku 2020 se uvádí přes 200 lezeckých stěn, kde jsou zahrnuty sportovní centra, školy, tak i veřejně přístupné stěny (Horydoly, 2020).

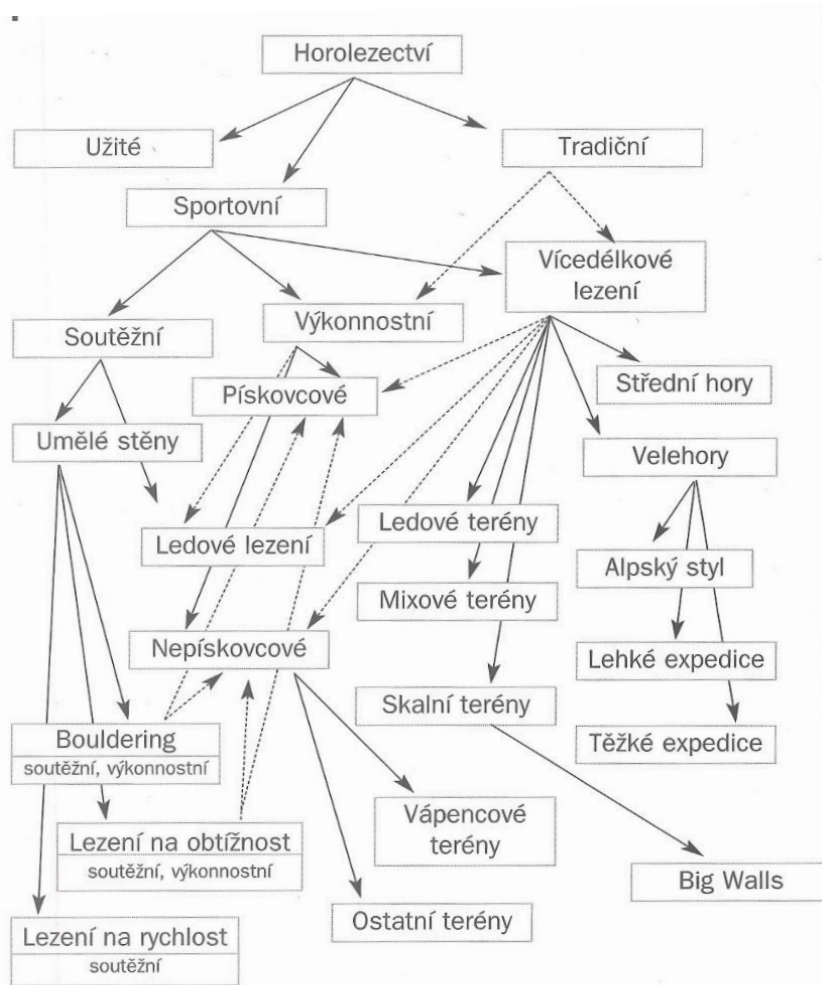
Organizace UIAA začala v roce 1989 pořádat závody světového poháru v horolezectví. Závody se konaly na skalách, které byly speciálně připraveny pro tyto závody. Později se začalo pořádat Mistrovství světa v roce 1991 a Mistrovství Evropy. IFSC od roku 2007 pořádá závody světového poháru a oddělila se od UIAA. IFSC pořádá závody ve světě jak na lezení na umělé stěně, tak i na bouldering (Jedlička, 2016, str. 19-20). Sportovní lezení bylo schváleno a je nyní jako olympijský sport pro LOH 2020 v Tokiu (přesunuto na rok 2021).

2.4 Rozdělení disciplín sportovního lezení

Nejdříve si vysvětlíme, jaký je rozdíl mezi horolezectvím a lezectvím. Rozdíl spočívá v tom, kde se jedinec pohybuje. Lezení se odehrává na umělých stěnách, skalkách, budovách atd. Naopak horolezectví je v terénu (hory, velehory) a typické jsou zde delší nástupy, vícedélkové lezení atd. (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 12).

Samotné horolezectví časem prošlo vývojem několika etapami. Lezení rozdělujeme do dvou základních typů: sportovní a tradiční lezení. Rozdíly mezi těmito typy jsou, že u sportovního lezení musí lezec víc řešit problémy fyzické než u tradičního, kde je nutné sladit technickou, psychickou a fyzickou připravenost. Při tradičním lezení musí lezec zakládat postupová jištění a nacházet lezecké cesty, kde naopak u sportovního lezení jsou cesty zajištěné. Sportovní lezení se dále dělí na umělé stěny, bouldering (tréninkové pojetí, závodní pojetí) a skalní lezení (pískovcové, nepískovcové, bouldering). Do tradičního lezení se zahrnuje též skalní lezení a i ledové lezení.

Lezení má i další odvětví a to soutěžní a nesoutěžní disciplíny. Do soutěžních se zahrnuje lezení na obtížnost (lezení na neznámé cestě co nejvýše), lezení na rychlost (vylézt cestu co v nejkratším čase) a bouldering (zdolání boulderových problémů na nejmenší počet pokusů).



Současný stav horolezectví a jeho disciplíny

Obrázek č. 2: Současný stav horolezectví a jeho disciplíny (Zdroj: Vomáčko, Boščíková, 2008, str. 14)

2.5 Klasifikační stupně

V lezení se setkáváme se stupni obtížnosti cest. Čím je vyšší stupeň obtížnosti, tím je cesta těžší na sportovní výkon (Přeložila Burianová, 2014, str. 8). Na umělých stěnách v ČR se používá francouzská stupnice a na skalách se používá saská stupnice. Tyto klasifikace slouží k porovnání obtížnosti mezi jinými cestami. Je několik druhů stupňů klasifikace obtížnosti lezení. V České republice používáme stupnici UIAA a FR. Označuje se římskými čísly, kdy od stupně V se používá označení + (těžší cesta) a – (lehčí cesta). Dále klasifikace slouží i k rozvržení tréninku či k překonávání dovedností jednotlivce. Nedoporučuje se u začátečníků začít lezení těžší cestou, ale postupně od jednodušší po těžší, lezec se může unavit na začátku a nebude schopen pokračovat dále (Winter, 2007, str. 13).

UIAA	FR	USA	Saská
III	III	5.5	IV
IV	IV	5.6	V
V	5	5.7	VI
V+	5+	5.8	VIIa
VI-		5.9	VIIb
VI	6a	5.10a	VIIc
VI+			
VII-	6b	5.10b	VIIIa
VII		5.10c	VIIIb
VII+	6c	5.10d	VIIIc
VIII-	7a	5.11a	IXa
VIII		5.11b	IXb
VIII+		5.11c	IXc
VIII+/IX-	7b	5.11d	Xa
IX-	7b+	5.12a	
IX-/IX	7bc	5.12b	Xb
IX	7c	5.12c	
IX/IX+	7c+	5.12d	Xc
IX+	7c+/8a	5.13a	
IX+/IX-	8a	5.13b	
X-	8a+	5.13c	
X-/X	8ab	5.13d	
X	8b	5.14a	
X/X+	8b+	5.14b	
X+	8c	5.14c	
XI	8c+	5.14d	
	9a		

Obrázek č. 3: Srovnávací tabulka obtížností (zdroj: Vomáčko, Boščíková, 2008, str. 15)

2.6 Základní lezecký materiál na umělé stěně

2.6.1 Lezecké úvazky

Lezecký úvazek slouží k jištění druhého a sebe sama před pádem. Rozlišujeme dva základní typy lezeckých úvazků, se kterými se můžeme setkat na umělé stěně:

Bederní sedací úvazek

Je to nejčastěji používaný typ úvazku v lezení. Skládá se z bederního pásu, ke kterému jsou připojeny nohavice pomocí spojovacího nebo také jistícho oka (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008, str. 28).



Obrázek č. 4: Bederní sedací úvazek (zdroj: Hudy)

Celotělový úvazek

Celotělové úvazky jsou především pro děti nebo pro jedince s nadváhou. Je to celek složený z kombinace prsního a bederního úvazku.



Obrázek č. 5: Celotělový úvazek (zdroj: Hudy)

2.6.2 Karabiny

Karabiny slouží k jištění spolulezce. K jištění používáme karabinu a k tomu je nacvaknutá jistící pomůcka. Existuje několik karabin různých tvarů a různých zámků. Při lezení s dětmi se doporučuje karabina Twist Lock.



Obrázek č. 6: Karabina HMS, Twist Lock, Smatr HMS a Crosslock (zdroj: Hudy)

Představíme si zde několik jistících karabin, které se používají při jištění na umělé stěně:

ATC Guide – „Kyblík“

Kyblík slouží na jištění prvolezce i druholezce a na slaňování. Slouží na lana všech průměrů a jsou buď na jedno nebo dvě lana. Dříve se používala k jištění osma, ale ta nyní slouží jen ke slaňování. Lano je provlečeno skrz jistící karabinu a přicvaknuté karabinou k sedacímu úvazku, kdy dochází ke zvýšenému tření (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 30). Karabina Reverso je od značky Petzl, kdy stejně jako kyblík je určena pro slaňování a jištění prvolezce a druholezce. Reverso poskytuje při dobírání asistovaného jištění a jištění do štandu. Rozdělujeme karabiny Reverso na Reverso 1, Reverso 2 a Reverso 3.



Obrázek č. 7: Kyblík a Reverso (zdroj: Hudy)

Gri-Gri

Gri-Gri slouží pro prvolezce i druholezce. Jistící pomůcka pracuje na samosvorném principu (jako pásy u aut), kdy při pomalém protahování se lano povoluje a při prudkém trhnutí se lano zasekne. K dispozici je postranní páčka, kdy je možné spouštět lezce (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 31). Rozdělujeme druhy Gri-Gri 1 a Gri-gri 2.



Obrázek č. 8: Gri-Gri (zdroj: Hudy)

2.6.3 Lano

Lano je další základní materiál pro lezení. Lano slouží k jištění na stěně, aby pád měl co nejmenší následky.

Lano se skládá z jádra (pevnostní část lana) a opletu (obal jádra, chrání jádro před prodřením). Dělíme na lana statická a dynamická. Lana statická jsou pro statické zatěžování (jachtaři, záchranáři, canyoning i na práci) a vhodná pro nácvik slaňování a na lanové překážky. Pro horolezectví používáme lana dynamická. V pádu se lano napruží, čímž rozptýlí rázovou energii. Dynamické lano se dále dělí na lano jednoduché, poloviční a dvojité (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 35-36).



Obrázek č. 9: Lano (zdroj: Hudy)

2.6.4 Lezecká obuv

Speciálním botám na lezení se nazývá lezečky. Mají podrážku ze speciální gumové směsi, která je odolná vůči tření. Lezečky rozlišujeme podle zapínání (šněrovací, na zip, nazouvací), podle tvaru podrážky (kopyta, zahnuté lezečky) a podle tvrdosti (měkké, středně tvrdé a tvrdé). Na stěnu jsou vhodné lezečky univerzální a podle jejich výběru zapínání (Vomáčko, Boštková, 2008, str. 21-22).



Obrázek č. 10: Lezečky (zdroj: Hudy)

V lezečkách nevydržíme celou dobu, proto děti nosí tenisky na přezutí a lezečky si navlékají tehdy, kdy jsou lézt.

2.6.5 Vhodné oblečení

Základním vybavením je vhodné sportovní oblečení, tedy tričko a tepláky. Nyní se vyrábí speciální oblečení pro lezení, jehož materiál je pevný a odolný vůči oděru, ale zároveň i pružný, aby nesnižovalo pohyblivost.

Doporučujeme dětem nosit tepláky nebo kalhoty pod kolena, jelikož častými úrazy jsou sedřená kolena. Nejlépe používat staré oblečení, jelikož se často zašpiní od magnézia (Vomáčko, Boštková, 2008, str. 21).

3 Charakteristika mladšího školního věku

Vzhledem k rozdílům mezi dětmi na začátku školní docházky a dětmi v přestupu na 2. stupeň (Vágnerová, 2005, str. 237) rozlišujeme na tato období:

- raný školní věk (6–8 let) – charakteristická změna sociálního postavení i různé vývojové změny, které se projevují především ve vztahu ke škole
- střední školní věk (8–12 let) – dochází k různým změnám, které lze považovat za přípravu na dospívání
- starší školní věk (12–15 let) – první fáze dospívání

Langmeier a Krejčířová (2006, str. 117-118) označují mladší školní období od věku 6–7 let až do 11.–12. roku, kdy začínají první známky pohlavního dospívání. Škola poznamenává rozhodujícím způsobem toto období, ale u pubescenta se začínají prosazovat mimoškolní vlivy. Psychoanalýza označila tento věk jako období latence: ukončena jedna část psychosexuálního vývoje, základní emoční a pudová složka osobnosti dřímá až do začátku pubescence.

Toto období lze označit jako věk střízlivého realismu, jelikož je plně zaměřen na to, co je a jak to je. Naopak od mladšího dítěte, které je závislé na svých přáních a od dospívajícího, který se řídí, co by mělo být správně. Realismus školáka je nejprve závislý na to, co mu autority sdělí (realismus „naivní“) a později se stává kritičtější („kriticky realistický“).

3.1 Vývoj základních schopností a dovedností

Vývoj pohybových i ostatních schopností je závislý na tělesném růstu, který je rovnoměrně plynulý. Zlepšuje se hrubá i jemná motorika, pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a je zejména zlepšena koordinace všech pohybů celého těla. Tím se i zvětšuje větší zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Motorické výkony nezávisí jen na věku, ale i na vnějších podmínkách. Děti rodiči omezované nebo tělesně slabé podávají nižší výkony a ztrácejí zájem o pohybové aktivity.

Smyslové vnímání je složitý psychický akt, na němž jsou zúčastněny všechny složky osobnosti člověka (postoje, očekávání, soustředěnost, vytrvalost, dřívější zkušenosti a rozvinuté schopnosti).

Řeč je předpokladem úspěšného učení a napomáhání zapamatování a prodlužuje pochopení a ovládnutí světa. Velice roste slovní zásoba, délka a složitost vět a souvětí. Vývoj řeči podporuje i rozvoj paměti (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 120-123).

3.2 Kognitivní vývoj

Říčan (2005, str. 272) píše, že čeho jedinec dosáhl v předchozím období, se nyní bude rozšiřovat a zdokonalovat. Zde se objeví i konkrétní logické operace neboli logika, která se opírá o konkrétní nazírání.

Na počátku školního věku je dítě schopno skutečných pravých úsudků odpovídajících zákonům logiky. Logické usuzování se týká stále jen konkrétních věcí a jevů, které si lze názorně představit. Teprve kolem 11 let je dítě schopno vyvozovat soudy zcela formálně. Piaget tedy předpokládá přechod od názorného myšlení do stádia konkrétních operací na počátku školního věku. Úroveň konkrétně logických operací = dítě je schopno zpracovat více nových transformací v mysli současně. Může chápat identitu, zvratnost nebo vzájemné spojení různých myšlenkových procesů do jedné sekvence. Inteligenční testy i Piagetovy pokusy dávají malý důraz na tvořivé myšlení, které přináší nové a rozmanité způsoby řešení místo jediného správného (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 124-130).

3.3 Emoční vývoj a socializace

Dítě se učí modelovat své vlastní způsoby chování podle rodičů, ale nyní také dle učitele a spolužáků. Způsoby sociální reaktivity dává skupina dítěti příležitost k četnějším a rozlišenějším interakcím. Reakce dítěte na druhé děti má jiný ráz než reakce na dospělé.

Emoční vývoj a schopnosti seberegulace – dítě rozumí vlastním pocitům v dané situaci a současně bere ohled na očekávání, požadavky a postoje sociálního okolí. Děti s dobrou emoční kompetencí jsou si dobře vědomy vlastních pocitů i emocí druhých. Vyjadřují své prožitky přiměřeným způsobem a jsou schopny své pocity kontrolovat a regulovat podle okamžité situace.

Vývoj morální vědomí a jednání – chápání norem a hodnot a jednání závisí na celkovém vývoji dítěte a na schopnosti poznávat a řadit věci, tzn. na vývoji kognitivním. Morálka školních začátečníků je heteronomní = určována druhými, příkazy a zákazy dospělých.

Po začátku školního věku kolem 7–8 let se stává morálka autonomní = dítě uznává určité jednání za správné či špatné samo o sobě, bez ohledu na autoritu dospělého, na jeho názor a příkaz. V 11–12 letech bere dítě ohled na situaci, vnější podmínky i vnitřní pohnutky (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 130-133).

3.4 Vývoj v lezení

Jedinec, který se chystá na lezení na umělé stěně by měl být pohybově zdatný. Nejen, že při tomto sportu jedinec rozvíjí své dovednosti a schopnosti, ale dále se rozvíjí i jeho fyzická, psychická a sociální stránka. Lezení není jen vylezení cesty, ale je to i překonání sebe sama, navazování kontaktů a důvěřování ostatním, jelikož tzv. jistič drží váš život v rukách.

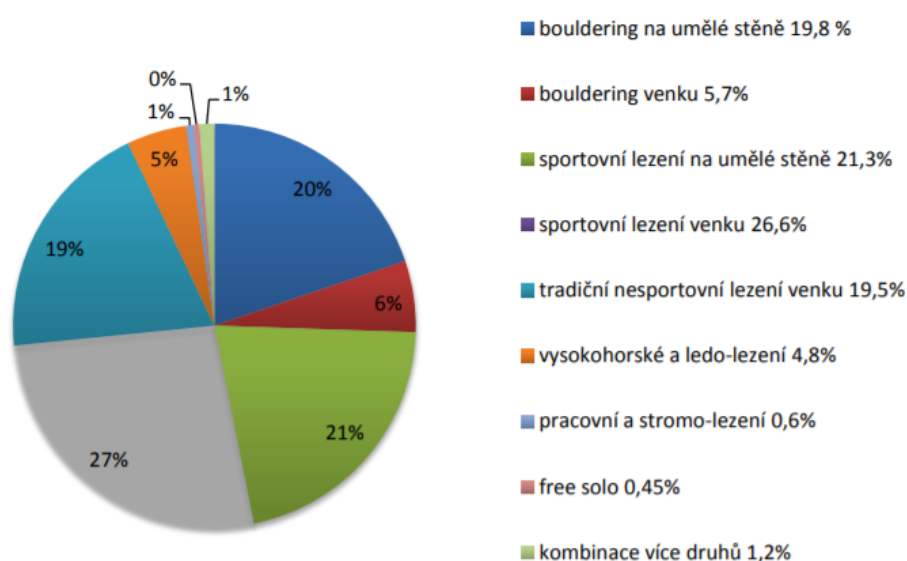
Pro děti je dobré, aby se věnovaly více druhům sportu a tento sport braly jako formu zábavy a sebezdokonalování a zbytečně se nepřetěžovaly (vyplývá tzv. období zlaté motoriky vedoucí ke snadnému zapamatování pohybu). Měli by zkoušet lézt po různých chytech, v různých profilech, na různých stěnách i skalách (Karešová, 2010, str. 16).

4 Bezpečnost na umělých stěnách

V lezení na umělé stěně, musíme počítat s tím, že se stávají nejrůznější zranění, proto je důležité nepodceňovat rizika a důsledně se připravit jak po stránce teoretické, tak i praktické. Musíme dbát také na příčiny nehod a úrazů a ty můžeme rozdělit na subjektivní a objektivní. Mezi objektivní příčiny můžeme zahrnout zhoršení počasí nebo lavinu apod., tyto příčiny člověk neovlivní a s objektivními příčinami se málokdy setkáváme na stěnách. Při lezení na umělých stěnách se převážně setkáváme se subjektivními příčinami. Mezi subjektivní příčiny patří chyby lidského faktoru, kdy dochází ke špatnému navázání, krátké lano nebo nepozornost. Je důležité, abychom byli při tomto sportu pozorní a obezřetní. Časté nehody na stěně jsou převážně způsobeny rozptýlením nebo nedostatkem znalostí v oblasti lezení (Hochmann, 2017, str. 32-33).

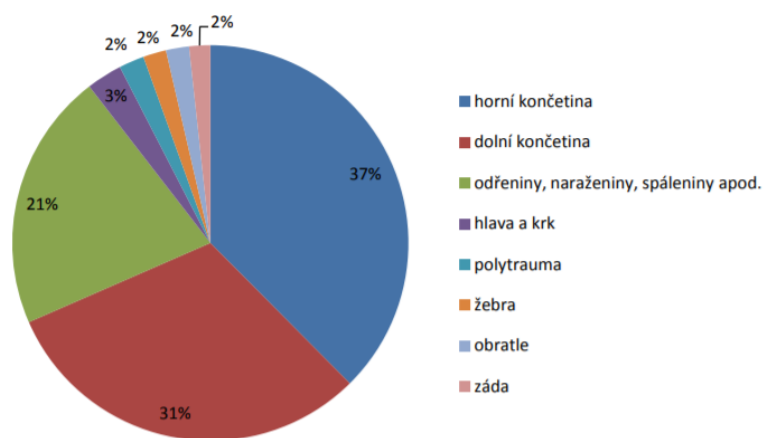
Následující grafy úrazů znázorňují procenta, v jakém druhu sportovního lezení bylo nejvíce zranění, o jaké typy úrazů se jedná a jaké byly příčiny.

1. Typ lezení, při kterém se stal úraz



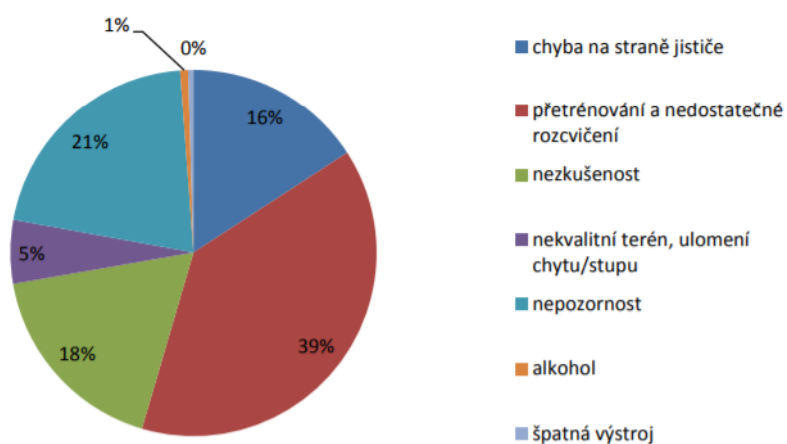
Graf č. 1: Typ lezení (Ticháková, 2017, str. 12)

2. Typ úrazu



Graf č. 2: Úraz (Ticháková, 2007, str. 13)

3. Etiologie – příčiny úrazu



Graf č. 3: Etiologie (Ticháková, 2007, str. 17)

Při vstupu do lezecké haly by měli být účastníci seznámeni s bezpečnostním řádem, kterým si své účastníky instruktor proškolí a řádem, kterým se řídí účastníci na stěně v kroužku.

Chyby v protažení:

- **Zahřátí organismu**

Zahřát organismus můžeme pomocí pohybových her či dynamickým cvičením. Před rozcvičením by mělo proběhnout zahřátí, jinak může nastat bolest celého těla či natažení svalů.

- **Rozcvičení**

Před sportem je potřeba protáhnout svaly a klouby celého těla. Při špatném či žádném protažení může dojít k úrazům, proto je důkladné protažení před sportováním velice důležité.

- **Strečink**

Špatné či žádné protažení svalů může způsobit bolesti svalů nebo zranění. Také po sportu či aktivitě by mělo následovat protažení, jelikož může dojít k zatuhnutí svalů.

Chyby lezce

- **Chybné navázání**

Špatné navázání na lano může při spouštění lezce způsobit uvolnění uzlu na sedacím úvazku a následný pád. Je důležité, aby zde proběhnul partner check (vzájemná kontrola).

- **Špatné oblečení sedáku**

Když řemínky a poutka nejsou dostatečně utažené nebo jsou překroucené, mohou způsobit vyvlečení a pád. Při každém oblékání je nutná kontrola i partner check.

- **Špatný partner check**

Lezec nezkontroval pořádně jističe a naopak; špatná kontrola u sebe. Kontrola je nezbytně důležitá a nesmí být brána jen jako nutnost, ale jako povinnost.

Chyby jističe

- **Špatné založení lana do jisticí karabiny**

Automatické založení lana do jisticí karabiny bez kontroly může dojít ke špatné funkci lana při jištění a hrozí i pád.

- **Lano je příliš krátké**

Pokud lano projede jisticí karabinou, hrozí lezci pád. Proto je nutné před každým lezením zjistit délku lana a uvázání uzlu na konci lana jako pojistku.

- **Špatný partner check**

Lezec nezkontroval pořádně jističe a naopak; špatná kontrola u sebe. Kontrola je nezbytně důležitá a nesmí být brána je jako nutnost, ale jako povinnost.

- **Postavení do cesty lezce**

Při jištění bychom měli udržovat správné postavení a vzdálenost od lezce a stěny, jelikož by se lezec při spouštění mohl zamotat do lana.

- **Uvolněné lano při jištění**

Uvolněné lano vede k prodlouženému pádu a to nejen v blízkosti země. Lano by nemělo být prohnuté, ale také ne úplně napnuté.

- **Příliš rychlé spouštění lezce**

Rychlé spouštění lana je zábavné, dokud se nestane úraz. Spouštět lezce bychom měli rovnoměrně a kontrolovatelným způsobem.

(Stöhr, 2009)

1. Důvěřuj svému vybavení	Používej pouze vybavení splňující příslušnou normu (označení CE, popř. UIAA) a pečlivě si prostuduj návod k použití.
2. Před lezením se rozcvič	Strečink a rozlezení chrání tvoje klouby, vazy a svalstvo před zraněním. Na plný výkon lez jen tehdy, jsi-li dostatečně rozcvičený.
3. Vzájemná kontrola lezců	Se spolulezcem se navzájem zkontrolujte před každou cestou: navazovací uzel, zapnutí úvazku, založení lana v jisticí pomůcce, zašroubovanou pojistku zámku karabiny, která spojuje úvazek s jisticí pomůckou a také uzel na konci lana, který zamezí případnému proklouznutí lana jisticí pomůckou (krátké lano).
4. Jištění věnuj plnou pozornost	Život spolulezce máš ve svých rukou. Proto neustále svírej brzdný pramen lana, zvol si správné místo pro jištění a sleduj, zda se partner neodchyluje od své cesty.
5. Dej partnerovi vědět, co se děje	Komunikace zabraňuje nedorozumění, svého jisticího partnera informuj vždy před odsednutím do lana nebo očekávaným pádem. Jisticí se naopak ozve lezci, pokud nastanou komplikace při jištění.
6. Pozor při provlékání lana	Spouštět partnera je dovoleno jenom po laně zavěšeném v kovovém kruhu nebo v karabině s pojistkou, případně ve dvou expreskách (jedna expreska nestačí). Je zakázáno zavěšovat lano do karabiny nebo kruhu, který je už obsazen jiným lanem. Tření lan o sebe může být příčinou jejich poškození nebo přetržení vlivem vývinu tepla při tření. Horní jištění nebo spouštění nikdy neprovádějte přes smyčku z pomocné šňůry nebo ploché smyčky.
7. Chraň si hlavu	Přilba chrání před zraněním hlavy způsobeným nekontrolovaným pádem nebo padajícím kamením. Dodržuj si bezpečný odstup od lezců v sousedních cestách. Nestyd' se nosit přilbu na cvičných skalách, hlavně pokud lezeš na prvním konci lana. I v dobře

	zajištěných cestách se dá nešťastně spadnout. Současné moderní přilby jsou tak lehké, že vůbec nepřekážejí. Přilba v batohu je k ničemu!
8. Chovej se ohleduplně	Počkej, až se tvoje cesta uvolní. Všímej si svého okolí – pozoruj ho. Měj přehled o situaci nad tebou. Respektuj ostatní lezce, informuj o zpozorovaném nebezpečí (volné kameny, uvolněné fixní jištění atp.) a chybách (špatné navázání, nezapnutá spona atp.), dodržuj zákazy a omezení v lezeckých oblastech.

Tabulka č. 1: Zásady bezpečného lezení (Hudy, 2011)

5 Metodická příručka

Tato kapitola se věnuje metodické řadě, která obsahuje základní dovednostní činnosti jako je např. oblékání sedacího úvazku, vázání uzlů apod. a dále pohybovým činnostem, kde se zahrnuje jištění, lezení, apod. Druhá část se věnuje plánování metodické řady, kde jsou stručně popsány cíle a struktura lezeckého tréninku.

5.1 Základní dovednostní činnosti při lezení

U lezení se musí bez potíží zvládnout bezpečnostní prvky při lezení a samozřejmě lezecká technika. K základním dovednostním činnostem se řadí oblékání sedacího úvazku, vázání protisměrné osmy a navazování lana na sedací úvazek.

Oblékání do sedacího úvazku

Je důležité mít sedací úvazek správně navléknutý. Správný výběr lezeckého úvazku závisí na výběru velikosti. Úvazek by neměl být lezci volný přes pas a sklouzávat.

Nejdříve se zkontroluje sedací úvazek, zda nejsou porušeny popruhy a přezky (tato kontrola se provádí každý trénink před zahájením lezení). Úvazek se na podlaze srovná tak, aby byly nohavice uvnitř pasu, guma spojující pas a nohavice byly v zadní části (gumy se nekříží) a v přední části bylo spojovací oko, které je též nepřekřížené (Obrázek č. 11A). Nyní se obleče úvazek spojovacím okem dopředu a pokud má úvazek přezky na nohavicích, musejí směřovat vně od stehů (Obrázek č. 11B a 11C). Utáhne se bederní pás (Obrázek č. 11D) a nohavice (Obrázek č. 11E), poté je úvazek připraven (Obrázek č. 11F).



Obrázek č. 11: Oblékání sedacího úvazku (zdroj: vlastní)

Vázání osmičkového uzlu

Ke spojení úvazku a lana slouží uzly, neměly by se používat karabiny. Nejprve se uváže osmičkový uzel (Obrázek č. 12). Při vázání se dbá na přesnost, rovnost a nepřekroučení lana.



Obrázek č. 12: Vázání osmičkového uzlu (zdroj: vlastní)

Navazování protisměrné osmy k sedacímu úvazku

Lano se váže přes oko v pase a oko spojující nohavice (Obrázek č. 13), nikoli přes spojovací poutko; mezera mezi uzlem a sedákem by měla být cca 10 cm. Pokud je správně provléknuté lano na sedací úvazek, váže se osmičkový protisměrný uzel (Obrázek č. 14).



Obrázek č. 13: Provléknutí lana sedacím úvazkem (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 14: Vázání protisměrné osmičky na sedacím úvazku (zdroj: vlastní)

5.2 Základní pohybové činnosti při lezení

5.2.1 Základní druhy postojů, úchopů a nástupů

Pozice na stěně

Pro začátečníky jsou tři základní pozice na stěně, postupem času se počet pozic zvyšuje kvůli osvojení si základních dovedností (Karešová, 2010, str. 38).

1. Základní pozice



Obrázek č. 15: Základní pozice (zdroj: vlastní)

2. Poloviční žába



Obrázek č. 16: Poloviční žába (zdroj: vlastní)

3. Pozice žába



Obrázek č. 17: Pozice žába (zdroj: vlastní)

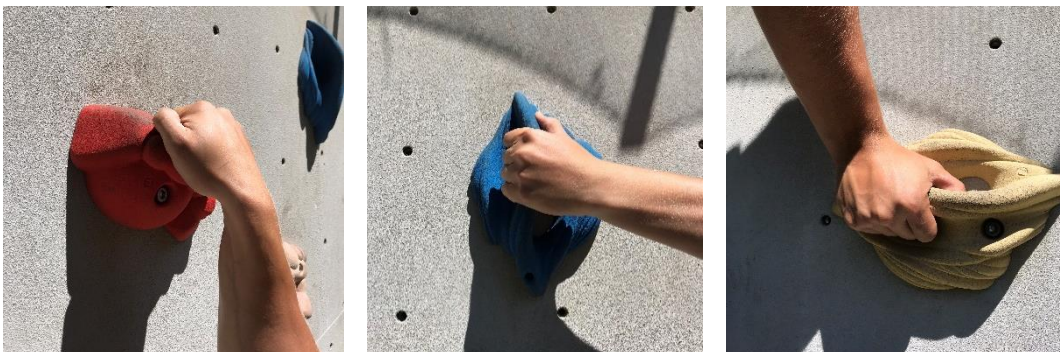
Úchopy a nástupy

Při uchopení platí, že styk tvaru ruky, respektive prstů a tvar chytu musí ladit.

Základní úchopy:



Obrázek č. 18: Zavřený a otevřený úchop (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 19: Pozitivní úchop, boční úchop, spodní úchop (zdroj: vlastní)

Základní nástupy nohama

1. Stoj na přední straně



Obrázek č. 20: Stoj na přední straně (zdroj: vlastní)

2. Stoj na patách



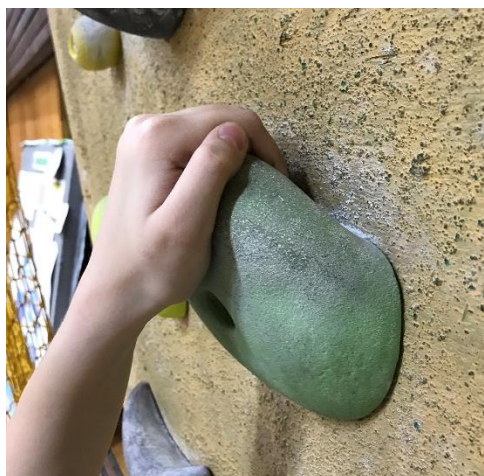
Obrázek č. 21: Stoj na patách (zdroj: vlastní)

3. Stoj na boční straně



Obrázek č. 22: Stoj na boční straně (zdroj: vlastní)

Základní tvary chytů



Obrázek č. 23: Madlo (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 24: Boule (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 25: Lišta (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 26: Spodní chyt (zdroj: vlastní)

5.2.2 Nácvik techniky lezení

Vomáčko, Boštíková, (2008) uvádí: „*V lezení platí, že nevyhrávají ti nejsilnější, ale naopak ti, kteří si dokážou lezeckou cestu co nejvíce zjednodušit*“ (s. 58).

V lezení jsou velmi komplikované pohyby, které se nedají přesně předepsat pro všechny lezce. Je to dáno výškou, silou, rovnováhou atd. Je důležité, aby si jedinec vyzkoušel několik technik a zjistil, co mu osobně vyhovuje. Lezecké kroky také závisí na vzdálenosti chytů a stupů, ale i na tvaru a úchopu chytů (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 58).

Ačkoliv se zdá, že lezení je primárně o rukou, tak to je omyl. Ruce slouží k přidržování a pohyb nahoru se provádí od nohou.

Základní zásady

Na začátek bude stačit pravidlo tří pevných bodů, např. dvě ruce a jedna noha se dotýkají stěny. Těžiště by mělo být nad nohama kvůli držení rovnováhy a ruce by měly být co nejvíce natažené (krčí se a pracují pouze při pohybu vzhůru). „*S cestou bychom si měli „hrát“, při lezení stejného místa bychom měli zkusit různé druhy postojů*“ (Vomáčko, Boštíková, 2008, s. 66).

Zlepšení techniky lezení

Důležitá zásada je uvědomění, že lezení je práce nohou.

Ke zlepšení práce nohou se provádí cvičení, která posilují nohy při výstupu. Je důležité si rozmyslet kroky dopředu. Dříve, než se o nějakém pohybu nahoru jedinec rozhodne, měl by si dobře prohlédnout chyty, aby odhalil možnosti výstupu. Může jít přes hranu nebo využít jiné stupy o stěnu či využít jiné chyty. Výhodné je trénovat na lehkých cestách. Rukama se drží velkých chytů a zkouší, jakou zátěž každý typ stupu udrží. Pomalu se uvolňuje stisk ruky a nechává se váha na nohách. Po vyčerpání všech možností se zkouší menší chyty. Mění se pozice nohou. Pokud se chce jedinec naučit odlišné variace s nohama, leze jednu cestu víckrát, ale pokaždé s jinými stupy (Vomáčko, Boštíková, 2008, str. 70-71).

Odskoky a dopady

Cvičení odskoku ze stěny se provádí bez lana a z malé výšky (max. 0,5 m). Tento cvik slouží k tomu, aby si dítě osvojilo postoj při dopadu či pádu. Z pozice ze stěny jedinec pokrčí kolena a odrazí se od stěny, kdy dopad bude v mírném předklonu, pokrčená kolena a ruce předpaženy. Jedinec by po celou dobu odskoku i při dopadu měl být stabilní a držet rovnováhu.



Obrázek č. 27: Odskok od stěny (zdroj: vlastní)

Partner check – lezec X instruktor

Jelikož se lezec zatím nevěnoval jištění, probíhá vzájemná kontrola mezi ním a instruktorem. Instruktor zkontroluje, jestli se lezec správně navázal (kontrola protisměrné osmy) a zda má správně obléknutý sedací úvazek. Lezec zkontroluje, jestli jistič (instruktor) má správně dané lano v jisticí karabině (kyblík) a správně obléknutý sedací úvazek.



Obrázek č. 28: Partner check lezec X instruktor (zdroj: vlastní)

Metodické cvičení pro nácvik odsednutí lezce

Než dítě vyleze celou cestu, zkusí si odsednout v nízké výšce (max. 2 metry). Lezec si odsedne do lana, otočí se proti stěně, chytne lano a při spouštění dolů má lezec mírně roztažené nohy do tvaru A (Obrázek č. 29) a malými odrazy se od stěny odráží (aby se neodřel o stěnu a o chyty). Pro aklimatizaci lezce na výšku tento cvik provádíme každé 2 metry až do konce cesty; postupně odbouráváme strach z výšky.



Obrázek č. 29: Pozice odsednutí do lana (zdroj: vlastní)

5.2.3 Návik techniky jištění

Spotting

Při boulderování či lezení prvolezce na stěně používáme metodu spotting, kdy jistič do první expresní karabiny přidrží lezce rukama pro případ možného pádu. V tomto momentu je lezec nejistěn do té doby, kdy nacvakne první expresní karabinu. Pokud zacvakne, jistič dobere lano a dále jistí standartním způsobem.



Obrázek č. 30: Spotting (zdroj: vlastní)

Metodický popis náviku jištění

Před samotným návikem jištění se děti seznámí s jistíci pomůckami (viz kapitola 2.6 Základní lezecký materiál na umělé stěně). Prvotní jištění provádíme bez lezce, kdy si jistič volně na laně trénuje metodu jištění. Lano je buď přicvaknuté na první expresní karabině a druhý za konec trochu táhne (aby vytvořil zátěž) a jistič si pomalu osvojuje techniku jištění.

Na začátku se jistí ve třech – jistič, lezec a třetí drží lano kvůli zamotání, kontrole jističe a bezpečnosti (Obrázek č. 31). Pozornost se věnuje dobírání, brzdění a spouštění spolulezce.



Obrázek č. 31: Jištění ve třech (zdroj: vlastní)

Při nácviku jištění nejprve jistič vyzkouší udržet lezce těsně nad zemí a při prvotním jištění je vždy přítomen instruktor, který dbá na techniku, bezpečnost a přidržuje lano (Obrázek č. 32).



Obrázek č. 32: Nácvik jištění druholezce (zdroj: vlastní)

Dále provádíme metodické cvičení, kdy instruktor jistí jističe a další drží druhý konec lana. Jistič vyleze do první expresní karabiny (2-3 m). Poté si chytne jistič (na stěně) jednou rukou lano tak, aby držel lano na boku. Dále si postupně sedá a v momentě sedání chytne i druhou rukou lano. Třetí jistič drží lano napnuté, kdy se lano zabrzdí o jistící karabinu a jistič

se vyhne pádu. Postupně se jistič spouští dolů. Tento cvik zařazujeme proto, jelikož chceme, aby si dítě uvědomilo, jak karabina reaguje při spouštění.

Nácvik jištění kyblíkem

Jedná se o nejčastější jištění po celém světě. Princip spouštění spočívá ve tření lana o jistící pomůcku.

Princip navlékání lana do jistící karabiny (kyblík) je takový, že se lano uchopí a udělá se oblouček, který se provleče do karabiny (dbáme na to, jaký konec lana leží na které straně – pomůžte obrázek na kyblíku). Po provlečení se lano cvakne do karabiny, která je připnuta ke spojovacímu oku k sedáku tak, aby lano, na kterém je navázaný lezec, bylo nahoře (Obrázek č. 33). Důležité je udělat na konci lana uzel kvůli situaci, kdy jistič neodhadne délku lana a uzel lano zabrzdí, nevyvleče se z kyblíku a zajistí lezce před pádem.



Obrázek č. 33: Navlékání lana do jistící karabiny kyblík (zdroj: vlastní)

Partner check – lezec X jistič

Při nácviku jištění již probíhá partner check mezi jističem a lezcem (instruktor dohlíží). Důležitá je komunikace a vzájemná kontrola (Obrázek č. 34). Po kontrole nastává signál, kdy je lezec připraven zvoláním „lezu“, na to mu jistič odpoví „jistím“.



Obrázek č. 34: Partner check (zdroj: vlastní)

Postavení

Důležité je postavení lezce a jističe (Obrázek č. 35). U top-ropu (horní jištění) jistič stojí tak, aby lano bylo kolmo k podlaze – nestál za lezcem a tím se vyvaroval úrazu (při pádu se lezec zhoupne a následně se zamotá o lano, na kterém je navázaný jistič).



Obrázek č. 35: Pozice jističe a lezce (zdroj: vlastní)

Postup při jištění – Nejdříve se dobře a zabrzdí lano. Dalším krokem je úchop spodního lana levou rukou pod pravou (obě ruce jsou pod jističí karabinou), pravá ruka se přesune k jističí karabině (vzdálenost ruky od karabiny cca 10 cm – bezpečnost proti skřípnutí prstů do kyblíku)

a levá ruka se vrátí na horní lano, na kterém je zajištěný lezec. Nadále se dobírá lano tak dlouho, dokud lano přestane být prověšené.



Obrázek č. 36: Jištění kyblíkem (zdroj: vlastní)

Pokud si chce lezec během cest odpočinout nebo si odsednout po dolezení cesty, jistič zbrzdí lano (Obrázek č. 37). Provádí se dobráním lana co nejvíce napevno (tzv. „natvrdo“), lano se přehne přes hranu kyblíku a tím se zabrzdí.



Obrázek č. 37: Brždění lana (zdroj: vlastní)

Spouštění lana se provádí, když lezec doleze cestu nebo když už nemůže lézt a musí se dostat dolů na zem. Zbrzdí se lano, položí se ruce pod karabinu a spouští se tím, že se pozvolna povoluje lano (Obrázek č. 38).



Obrázek č. 38: Postoj jističe při spouštění (zdroj: vlastní)

Další možnosti jištění

Na lezeckém kroužku používáme k jištění pomůcku kyblík (ATC Guide), ale učíme děti seznamovat i s dalšími jisticími pomůckami. V následujícím textu se představí další styly jištění.

- Půllodní uzel

Jištění půllodním uzlem je jištění pomocí lana a karabiny HMS. Tato technika jištění se používá v situaci, kdy lezec zapomene nebo ztratí jisticí pomůcku.

Váže se půllodní uzel tak, že se vytvoří očko, které se následně ohne směrem dolů. To celé se otočí a ve spodní části uzlu (očko) se zacvakne do karabiny. Zbrzd'ovací poloha je opačná než u kyblíku a to proto, že jisticí lano musí směřovat nahoru. A touto polohou se také spouští lezec. (Ličík, 2014, str. 44)



Obrázek č. 39: Vázání půllodního uzle (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 40: Jištění půllodním uzlem (zdroj: vlastní)



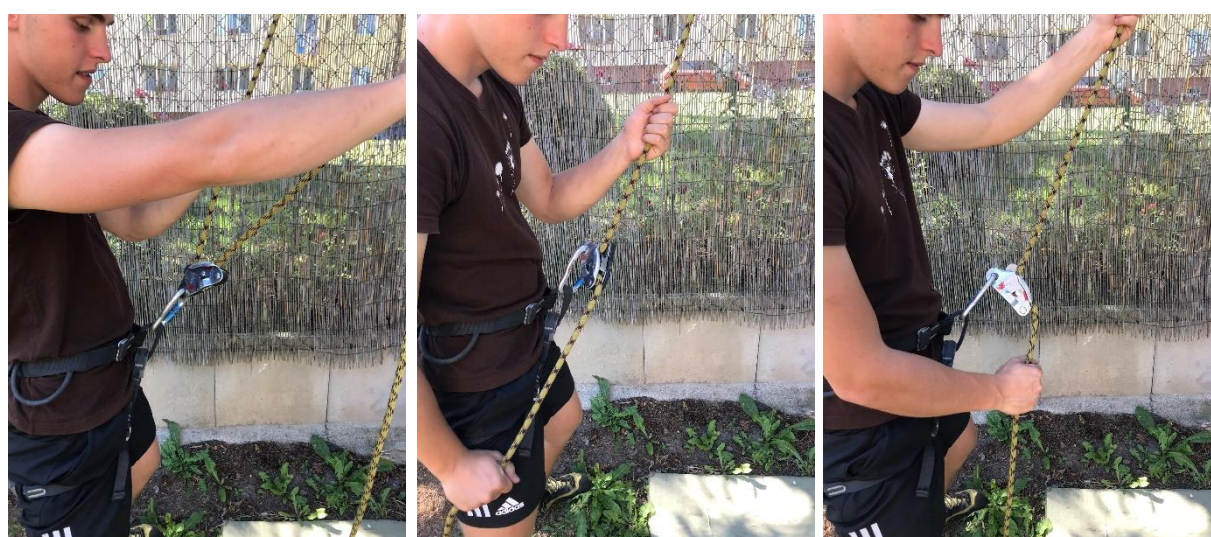
Obrázek č. 41: Spouštění půllodním uzlem (zdroj: vlastní)

- **Gri-Gri**

Gri-Gri je poloautomatická jisticí pomůcka. Výhodou je zablokování lana, když jistič lano nedrží například v nouzové situaci. Uvnitř gri-gri je výkyvný váčkový mechanismus, který se při nadměrném zatížení přitiskne na lano a tím ho zablokuje (Galabová, 2015, str. 92).



Obrázek č. 42: Navlékání lana do Gri-Gri (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 43: Jištění s Gri-Gri (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 44: Spouštění s Gri-Gri (zdroj: vlastní)

5.3 Plánování metodické řady

5.3.1 Cíle metodické řady

Je důležité před samotným zahájením tréninků stanovit cíle. Lezecký kroužek, ve kterém působím, není vrcholový, ale slouží rekreačně pro radost. Chceme, aby si děti vyvinuly kladný vztah ke sportu, rozvíjely techniku lezení, kladné návyky a schopnosti (sílu, vytrvalost, obratnost atd.) a vytvořily pozitivní hodnoty ke sportu, vzájemnou komunikaci, samostatnost a odpovědnost.

Shrnutí hlavních cílů:

1. Rozvoj dovedností (technika, návyky)
2. Rozvoj schopností (síla, vytrvalost, obratnost)
3. Rozvoj pozitivního vztahu ke sportu

5.3.2 Struktura lezeckého tréninku

Nezaměřujeme se na výkon, ale na techniku, bezpečnost lezení a na výchovné aspekty (vzájemná důvěra, vytváření pozitivních hodnot ke sportu, komunikace, samostatnost a odpovědnost).

Úvodní část:

V úvodní části je zahrnuto seznámení účastníků s průběhem a cílem tréninku. Cíl hlavní části je příprava organismu dětí na zátěž v hlavní části tréninku.

Připraví se pro děti nejdříve rozehřívací hra (honičky, sportovní apod.) a následně pokračuje rozvíčka, kterou předvíčuje zprvu instruktor a po několika trénincích děti pod dohledem instruktora. Po protažení se použije na rozvoj koordinace a flexibility gymnastická kladina, na které se provádí několik cviků (nabírání vody, otáčení na místě, překračování krabic atd.).

Po procvičení na kladině se děti převléknou do lezeckého materiálu (úvazek, lezecká obuv) a další procvičení je rozlezení na boulderovací stěně a zahřívání svalové partie.

Hlavní část:

Hlavní část závisí na jejím obsahu. Pokud hlavní cíl tréninku je lezení na stěně, je potřeba vytvořit menší skupiny s instruktorem.

V hlavní části se zaměřuje na nácvik nové dovednosti či opakování činnosti z minulého tréninku. Dále se zaměřuje na zdokonalení a fixování lezecké dovednosti. Na konci tréninku jsou zařazeny posilovací cviky, kdy jednotlivý lezec posiluje cviky, které jsou dány pro konkrétní skupinu a poté krátkou hru „Barvičky“.

Závěrečná část:

Po skončení hry provádíme úklid. V závěru tréninku je zařazen dynamický strečink, který slouží k protažení svalů a po skončení cvičení následuje kruh, ve kterém probíhá zhodnocení tréninku, „Tři slova“ a následné rozloučení.

6 Přehled tréninkových jednotek

V přehledu představím rozvržených 15 tréninkových jednotek, které jsou obsaženy v prvním pololetí školního roku.

Úvod

Lezecký kroužek probíhal v TJ Jiskra v Novém Boru, kde je interní lezecká stěna již několik let, v počtu 20 dětí, 3 vyškolených instruktorů a 3 dlouholetých horolezců. Pokud žáci měli své osobní vybavení, nosili si ho na kroužek, pokud ne, měli k dispozici zapůjčení lezecký úvazek, lezečky, lano, karabiny apod.

Žáci jsou rozdělené do čtyř skupin podle zdatnosti a zručnosti. Každá skupina dětí má přizpůsobený trénink podle toho, ve které skupině je a od toho se odvíjejí i zkoušky, které slouží k postoupení do vyšší skupiny. Já zde uvedu skupinu začátečníků, jelikož se jim v této práci věnuji.

Skupina	Zdatnost/zručnost	Zkoušky	Individuální cvičení na závěr
Č. 4	Začátečníci	Navázat se protisměrnou osmou, vylézt černou cestu (4)	1x šplh na laně, 5x sed-leh, 5x klik, 5x dřep s výskokem

Tabulka č. 2: Přehled tabulky začátečníků (zdroj: vlastní)

Lekce	Cíl
1.	Seznámení s lezeckým materiálem a bezpečnosti na umělých stěnách.
2.	Naučení vázání osmy, protisměrné osmy a navazování na sedací úvazek.
3.	Osvojování techniky lezení a navazování.
4.	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností.
5.	Nácvik techniky jištění.
6.	Osvojování techniky lezení a jištění.
7.	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností.
8.	Cvičení na stěně – rozvoj obratnosti a osvojení pohybů.
9.	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností (Čertovská besídka).
10.	Lezení na vytrvalost – rozvoj obratnosti a vytrvalosti.
11.	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností (Vánoční lezení)
12.	Individuální rozvrh tréninku – osvojení lezení a jištění.
13.	Metodické cvičení ve dvojicích - rozvoj koordinace, obratnosti, vytrvalosti.
14.	Lezení na vytrvalost – rozvoj obratnosti a vytrvalosti.
15.	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností.

Tabulka č. 3: Souhrn cílů (zdroj: vlastní)

Cíl tréninku	Seznámení s lezeckým materiálem a bezpečnosti na umělých stěnách.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Lagory (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Kladina	Viz příloha č. 3: Kladina	10 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Seznámení s materiálem + bezpečnost	Seznámíme žáky s lezeckým materiálem (viz kapitola 2.5 Základní lezecký materiál) Seznámíme žáky s pravidly bezpečnosti (viz kapitola 4 Bezpečnost na umělých stěnách)	30 min
	Výběr materiálu	Žáci jsou obeznámeni s využitím a nyní si vyberou dle velikosti lezeckou obuv, úvazek s pomocí instruktorů	15 min
	Lezení na stěně	První lezení necháme žáky lézt po všech barvách, aby si osahali chyty a zjistili, jak který tvar se využívá	15 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 4: Režim tréninku č. 1 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

První trénink byl náročnější, jelikož jsme děti seznamovali s lezeckým vybavením a nešlo to podle našeho očekávání. Byly menší komplikace ze strany navlékání sedacího úvazku, kdy se jednotlivcům různě úvazky překrucovali (stáří úvazků), ale s problémem se později „poprali“.

Cíl tréninku	Naučení vázání osmy, protisměrné osmy a navazování na sedací úvazek.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Myslivci a zajíci (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Kladina	Viz příloha č. 3: Kladina	10 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Nácvik oblékání úvazku	Opakujeme správné navlékání úvazku	15 min
	Nácvik vázání uzlů	Učíme žáky vázat osmu, protisměrnou osmu a navazování na sedací úvazek (viz kapitola 5.1 Základní dovednostní činnosti)	30 min
	Lezení na stěně	Necháme žáky lézt po všech barvách, aby si osahali chyty a trénujeme navazování lana na úvazek	15 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 5: Režim tréninku č. 2 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Dětem už navazování šlo dobře a učili jsme děti vázání osmy na sedací úvazek. Překvapivě se dětem dařilo a pochvala byla na místě.

Cíl tréninku	Osvojování techniky lezení a navazování.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Barva-čára (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Kladina	Viz příloha č. 3: Kladina	10 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Lezení + navazování	Opakujeme a osvojujeme si navazování na sedací úvazek a vázání uzlů. Nadále zkusíme lézt cesty podle barev a osvojujeme si pohyby při lezení.	60 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 6: Režim tréninku č. 3 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Nadále bylo trénování navlékání sedacího úvazku, navazování a lezení na umělé stěně. Jde vidět značný posun a děti si pomalu osvojily techniku navazování protisměrné osmy na sedací úvazek.

Cíl tréninku	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Gorila (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Kladina	Viz příloha č. 3: Kladina	10 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Volné lezení	Necháme žáky, aby dle jejich uvážení a silových schopností si zorganizovali trénink sami. Mohou trénovat uzle, vylézt cesty dle jejich silových schopností.	20 min
	Houpačka	Vždy na konci měsíce natáhneme houpačku a žáci se mohou 3x zhoupnout pro odlehčení hodiny.	40 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 7: Režim tréninku č. 4 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Tento trénink nelze hodnotit, protože poslední trénink v měsíci děti lezou libovolné cesty nadále pod kontrolou instruktora a poté byla zařazena houpačka, kdy se dítě 2x zhouplo a potom měly volný trénink.

Cíl tréninku	Nácvik techniky jištění.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Lasery (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Kladina	Viz příloha č. 3: kladina	10 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Ukázka + trénování jištění	Ukážeme nanečisto na laně techniku jištění, jak dát lano do karabiny, metoda jištění (viz kapitola 5.2.3 Nácvik techniky jištění)	20 min
	Lezení na stěně	Necháme žáky lézt po všech barvách, aby si osahali chyty a trénujeme navazování lana na úvazek	20 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 8: Režim tréninku č. 5 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Postupně jsme všem ukázali techniku jištění a instruktor si vzal pod dohled dvojici, se kterou individuálně rozebíral a trénoval styl jištění. Já své dvě slečny musela pochválit, jelikož šlo vidět, že to mají holky „pod palcem“.

Cíl tréninku	Osvojování techniky lezení a jištění.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Loupežníci a poklad (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Kladina	Viz příloha č. 3: kladina	10 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Lezení + jištění	Opětovné trénování techniky jištění pro osvojení a lezení cest dle jejich silových schopností.	60 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 9: Režim tréninku č. 6 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Opakování a osvojování techniky lezení a jištění pod dohledem instruktora. Postupně jdou u jednotlivců vidět posuny v oblasti techniky jištění.

Cíl tréninku	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Loupežníci a poklad (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Volné lezení	Necháme žáky, aby dle jejich uvážení a silových schopností si zorganizovali trénink sami. Mohou trénovat uzle, vylézt cesty dle jejich silových schopností.	20 min
	Houpačka	Vždy na konci měsíce natáhneme houpačku a žáci se mohou 3x zhoupnout pro odlehčení hodiny.	40 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 10: Režim tréninku č. 7 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Tento trénink byla volná forma, kdy děti lezly cesty a osvojovaly si techniku jištění s následnou účastí na houpačce.

Cíl tréninku	Cvičení na stěně – rozvoj obratnosti a osvojení pohybů.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Polévka (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Trénování žáby a no-hand	Trénování žáby pro fixaci (dynamický pohyb nahoru) a osvojení pohybu a lezení se cvikem no-hand (vyleze do polohy, kde žák se zafixuje nohama o stěnu a nedrží se rukama – zatleská).	20 min
	Lezení + jištění	Opětovné trénování techniky jištění pro osvojení a lezení cest dle jejich silových schopností.	30 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 11: Režim tréninku č. 8 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Při lezení děti zkoušely cvik tzv. no-hand a poměrně se dařilo. Děti bavilo cvičení žába, kdy při lezení ji ale nepoužívaly. Tento cvik jsme uvažili zařadit do průběžného cvičení na další tréninky.

Cíl tréninku	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností (Čertovská besídka).		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Barva-čára (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Volné lezení	Necháme žáky, aby dle jejich uvážení a silových schopností si zorganizovali trénink sami. Mohou trénovat uzle, vylézt cesty dle jejich silových schopností.	20 min
	Čertovská besídka	Čertovskou besídku máme tak, že pro žáky máme houpačku a pod houpačkou mají dobroty a během houpání chytají dobroty.	40 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 12: Režim tréninku č. 9 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Čertovská besídka byla pojata formou houpačky, kdy na matraci byly vyskládány sladkosti a dítě během houpání mělo šanci si sladkost chytit. Toto byla volnější forma tréninku.

Cíl tréninku	Lezení na vytrvalost – rozvoj obratnosti a vytrvalosti.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Polívka (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Lezení na vytrvalost	Vylezení cesty a poté i následně slezání cesty. Celý trénink toto cvičení opakují.	30 min
	Lezení + jištění	Opětné trénování techniky jištění pro osvojení a lezení cest dle jejich silových schopností.	30 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 13: Režim tréninku č. 10 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Lezení na vytrvalost bylo pro děti po delší době náročné po fyzické stránce, jelikož lezly obtížnější cesty a na slezání již neměly energii. Děti poté volily jednodušší cesty. Jde vidět zlepšení, kdy si už sám jedinec rozvrhne cestu dle obtížnosti.

Cíl tréninku	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností (Vánoční lezení).		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Myslivci a zajáci (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Volné lezení	Necháme žáky, aby dle jejich uvážení a silových schopností si zorganizovali trénink sami. Mohou trénovat uzle, vylézt cesty dle jejich silových schopností.	20 min
	Vánoční lezení	Pro žáky je připraveno Vánoční lezení, kdy na konci cesty (u stropu) je zavěšená dobrotka a žáci si pro dobrotu musí vylézt.	40 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 14: Režim tréninku č. 11 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Vánoční besídka byla pojata v horolezeckém duchu, kdy instruktoři zavěsili u stropu (na konci cesty) dobrotu, která sloužila jako motivace pro vylezení cesty. Děti toto ohromně bavilo a ze začátku byly až moc přemotivované.

Cíl tréninku	Individuální rozvrh tréninku – osvojení lezení a jištění.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Lagory (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Lezení + jištění	Po Vánočních prázdninách nebudeme dávat těžká cvičení a aktivity. Necháme, aby si žáci rozvrhli trénink. Opětovné trénování techniky lezení a jištění pro osvojení.	50 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 15: Režim tréninku č. 12 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Po novém roce a prázdninách děti nebyly v takové kondici, kdy jsme mohli dát fyzicky náročnější trénink. Zvolili jsme volnou formu, kdy si dítě vylezlo cestu dle uvážení jejich silových schopností. Děti aktivně lezly a trénovaly techniku jištění.

Cíl tréninku	Metodické cvičení ve dvojicích – rozvoj koordinace, obratnosti, vytrvalosti.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Lagory (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Metodická cvičení pro lezení ve dvojicích	Lezení poslepu (lezec leze poslepu a jistič vede)	40 min
		Lezení ve dvojici s míčem (děti lezou vedle sebe naráz, přičemž si musí při každém kroku podat míč)	
	Lezení spojení ve dvojici (děti lezou vedle sebe naráz, přičemž jsou k sobě svázání 2m provazem)		
Lezení + jištění	Opětovné trénování techniky jištění pro osvojení a lezení cest dle jejich silových schopností.	20 min	
Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min	
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 16: Režim tréninku č. 13 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Tento trénink hodnotím kladně z důvodu pozitivních ohlasů dětí. Bavila je metodická cvičení ve dvojicích. Při cvičení lezení poslepu šla vidět podpora a snaha navigovat slepého lezce; v rolích ve cvičení se měnily a tak poznaly, že není jednoduché navigovat i lézt poslepu.

Cíl tréninku	Lezení na vytrvalost – rozvoj obratnosti a vytrvalosti.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Gorila (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Lezení na vytrvalost	Vylezení cesty a poté i následně slezání cesty. Celý trénink toto cvičení opakují.	45 min
	Lezení + jištění	Opětovné trénování techniky jištění pro osvojení a lezení cest dle jejich silových schopností.	20 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 17: Režim tréninku č. 14 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Lezení na vytrvalost bylo pro děti náročné po fyzické stránce, kde šla vidět po delším čase únava. Děti volily jednodušší cesty nebo vylezly méně cest. Jde vidět zlepšení, kdy si už sám jedinec rozvrhne cestu dle obtížnosti.

Cíl tréninku	Volné lezení – individuální lezení dle jejich silových schopností.		
Část tréninku	Obsah	Poznámky	Čas
Úvodní	Nástup	Informace o dnešním tréninku (aktivity, cíl)	2 min
	Rozcvičení	Viz příloha č. 2: Rozcvička Pohybová hra: Lasery (viz příloha č. 4: Pohybové hry)	20 min
	Rozlezení	Žáci traverzují z jednoho konce stěny na druhý mírně nad zemí v rozestupech za sebou (opakují 2x)	10 min
Hlavní	Volné lezení	Necháme žáky, aby dle jejich uvážení a silových schopností si zorganizovali trénink sami. Mohou trénovat uzle, vylézt cesty dle jejich silových schopností.	20 min
	Houpačka	Vždy na konci měsíce natáhneme houpačku a žáci se mohou 3x zhoupnout pro odlehčení hodiny.	40 min
	Hra „Barvičky“	Viz příloha č. 4: Pohybové hry	10 min
Závěrečná	Úklid	Úklid materiálu	5 min
	Strečink	Viz příloha č. 6: Dynamický strečink	10 min
	Kruh	Viz příloha č. 5: Závěrečný kruh	5 min

Tabulka č. 18: Režim tréninku č. 15 (zdroj: vlastní)

Komentář k tréninku:

Tento trénink byla volná forma, kdy děti lezly cesty a osvojovaly si techniku jištění s následnou účastí na houpačce.

Po 15ti lekcích u mé skupiny začátečníků byl velký posun, co se týče navazování protisměrné osmy, techniku jištění a zdolání cest. Šlo vidět, jak dítě přemýšlí nad jednotlivými kroky na stěně a pohyb nahoru vychází z nohou. Nadále se zlepšily v jištění, kdy postupně se jistí navzájem, ale nadále pod dohledem instruktora.

7 Ověření v praxi

Tato kapitola se bude věnovat souhrnu ověření metodické řady v praxi.

Ověření metodické řady probíhalo na horolezeckém kroužku pro děti, který zastřešuje Dům dětí a mládeže Smetanka v Novém Boru. Horolezecký kroužek se uskutečňoval v TJ Jiskra Nový Bor pod vedením Bc. Vladimíra Hřebička. Na kroužek docházelo 20 dětí z toho 8 začátečníků ve věku 8-10 let, se kterými byla uskutečňována metodická řada.

Tréninky byly rozvrženy na 1. pololetí školního roku (říjen 2019 – leden 2020), kdy počet vycházel na 15 lekcí. Každá lekce byla konzultována s vedoucím kroužku, kdy musel být brán zřetel na fyzickou zátěž jednotlivé lekce, náročnost i čas. Nejdříve se vymezily cíle a podle cílů se sestavovala jednotlivá lekce, která zahrnovala rozcvičku, pohybovou hru na zahřátí organismu, cviky na kladině a poté hlavní cvičení, které se odvíjí od cíle tréninku.

Hodnocení metodické řady v praxi

Tato kapitola bude hodnocena podle cílů tréninků.

1. Rozvoj dovedností (technika, návyky)

Podle tohoto cíle byla vytvářena metodická řada tak, aby lezecké techniky byly pochopitelné pro danou věkovou skupinu. Ze začátku byly potíže si osvojit dané techniky, ale brali jsme styl učení podle metodické řady, kdy se osvojí daná pohybová dovednost opakováním a po celou dobu tréninku šly vidět posuny. Ze začátku jsme motivovali děti a ukázali jim správnou techniku. Důležité bylo opakovat pohybovou činnost každý trénink a vždy jsme procvičovali potřebné činnosti. Na konci tréninku šel vidět posun, kdy si již děti osvojily dané činnosti, ale nadále je důležité trénovat.

2. Rozvoj schopností (síla, vytrvalost, obratnost)

Na tento cíl byl brán ohled a byly zařazeny aktivity, které rozvíjí schopnosti uvedené v cíli. Pokud jsme nezařadili aktivitu specializovanou na rozvoj schopností, byla zařazena v rozcvičce nebo v jiné doplňující aktivitě. Postupem času lezení jsme mohli pozorovat obratnost dětí na umělé stěně. Po procvičování cviků podávaly lepší výkony na umělé stěně a posunovaly se i v obtížnosti cest.

3. Rozvoj pozitivního vztahu ke sportu

Bohužel jedno dítě opustilo kroužek z důvodů nezálibení sportu, ale u ostatních dětí šel vidět zájem k lezení. Vždy s radostí docházely na kroužek. Jak jsem zmínila již na začátku práce, nechceme v dětech vyvolávat stres a soutěživost, ale aby si naopak lezení užily a zdokonalovaly se jak fyzicky, tak i psychicky a sociálně. Hodnotím tým velmi kladně. Instruktoři, se kterými spolupracuji již několik let, se opět ověřil jako funkční a bezproblémový. Děti též hodnotím kladně. Všichni se všemi spolupracovali a pomáhali si.

8 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodické řady lezení pro 1. stupeň ZŠ, která slouží pro začátečníky lezeckého kroužku.

Práce se zabývá počátky lezení na umělých stěnách a boulderingu a dále jejich současný stav. Práce se také věnuje vývojové psychologii dětí mladšího školního věku, jelikož s touto věkovou kategorií byly vytvářeny metodické tréninky.

Prvním dílčím cílem bylo studium odborné literatury, kdy bylo zjištěno, že existuje mnoho publikací o horolezectví, ale málo publikací o metodice lezení na umělých stěnách. Ve větším případě sloužily spíše internetové zdroje, které byly obsahem rozsáhlejší. Dále bylo čerpáno ze zkušeností a cenných rad trenéra lezeckého kroužku.

Dalším dílčím cílem bylo vytvoření metodické řady. Tento cíl byl psán pod studiem odborné literatury a konzultace s vedoucím. Dílčí cíl byl splněn v kapitole 5 Metodická příručka, kde byly zahrnuty základy při prvním vstupu na lezeckou stěnu, jak jistit apod.

Poslední dílčí cíl popisoval ověření metodické řady v praxi, ve kterém byly uvedeny údaje o zájmovém útvaru. Bylo prováděno ověřování, jak celá metodická řada byla uplatňována a jaký vznikl výsledek.

Tento materiál slouží pro instruktory, kteří se zabývají naukou lezení pro děti mladšího školního věku nebo pro začátečníky.

9 Zdroje

BALÁŠ, J., STREJCOVÁ, B., VOMÁČKO, L. (2008). *Lezeme a šplháme*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2272-6.

Přeložila BURIANOVÁ, M. (2015). *Lezení na umělých stěnách: fascinující svět umělých stěn pro každého*. Praha: Ikar. ISBN: 978-80-249-2848-7.

Fehler bei der Ausrüstung [online]. 2009. [cit. 2020-05-15]. Dostupné z: <https://www.klettern.de/sicherheit/fehler-bei-der-ausruestung/>

GALABOVÁ, M. *Výukový materiál pro instruktory lezení na umělé horolezecké stěně*. Liberec, 2016. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

HOCHMANN, L. *Bezpečnost při lezení na umělých stěnách*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

Hory a historie horolezectví [online]. 2020. [cit. 2020-05-28]. Dostupné z: <https://daily-adventures.cz/2020/01/10/hory-a-historie-horolezectvi/>

LANGMEIER, J., & KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

LIČÍK, L. *Bezpečnost lezení na umělých stěnách do 15 let*. Liberec, 2014. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

KALÁBOVÁ, N. (2016). *Hry plné nápadů a fantazie: do klubovny i do přírody*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1005-4.

KAREŠOVÁ, E. *Metodická řada výuky sportovního lezení*. Liberec, 2010. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

PACUT, M. (2010). *Dějiny vybraných individuálních sportů*. Ostrava: Repronis. ISBN: 978-80-7329-245-4.

ŘÍČAN, P. (2005). *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-923-2.

SEZNAM: umělé lezecké stěny [online]. 2020. [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.horydoly.cz/horolezci/umele-lezecke-steny.html>

TICHÁKOVÁ, K. *Traumatologie a etiologie úrazů při lezecké činnosti*. Jablonec nad Nisou, 2017. Populační studie. Lékařská Fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové.

VÁGNEROVÁ, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-1037-5.

VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách*. (2. vydání). Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN: 978-80-247-2174-3.

What is bouldering? [online]. 2020. [cit. 2020-05-15]. Dostupné z: <https://www.abc-of-rockclimbing.com/info/bouldering.asp>

WHITE, J. (2013). *The indoor climbing manual*. London: Bloomsbury Publishing. ISBN: 9781408186626.

WINTER, S., (2007). *Sportovní lezení*. (2. vydání). České Budějovice : KOPP. ISBN: 978-80-7232-294-7.

10 Použité přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1: Souhlasy o fotografování

Příloha č. 2: Rozcvička – statická

Příloha č. 3: Kladina

Příloha č. 4: Pohybové hry

Příloha č. 5: Závěrečný kruh

Příloha č. 6: Dynamický strečink

Příloha č. 1 – Souhlasy o fotografování

Souhlasím, aby můj syn/dcera..... Šárka Kuncová.... mohl/a být fotografován/a pro studijní materiál, který bude zveřejněn v bakalářské práci pod vedením Kristýny Koblasové.

V Novém Boru dne 3. 3. 2020

Podpis zákonného zástupce dítěte:


ARIE KUNCA

.....


Souhlasím, aby můj syn/dcera Barbora Kroniková mohl/a být fotografován/a pro studijní materiál, který bude zveřejněn v bakalářské práci pod vedením Kristýny Koblasové.

V Novém Boru dne 3. 3. 2020

Podpis zákonného zástupce dítěte:

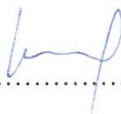


.....

Souhlasím, aby můj syn/dcera Amélie Koutná mohl/a být fotografován/a pro studijní materiál, který bude zveřejněn v bakalářské práci pod vedením Kristýny Koblasové.

V Novém Boru dne 3. 3. 2020

Podpis zákonného zástupce dítěte:



.....

Příloha č. 2 – Rozcvička – statická

1. Protažení krku



2. Protažení zápěstí



3. Protažení ramenního kloubu a paží



4. Protažení zad a trojhlavý sval lýtkový



5. Protažení pravé nohy



6. Protažení levé nohy



7. Protažení kolenního kloubu, zad a ramenního kloubu



8. Protažení kyčelních kloubů



9. Protažení zad, ramen a kolen

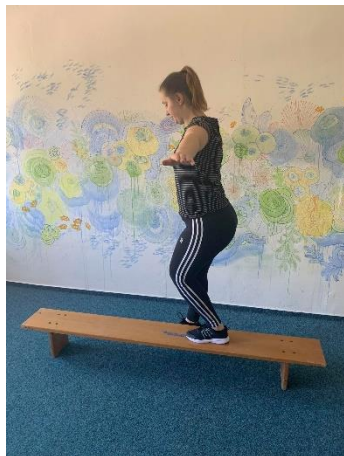


10. Protažení ramenního kloubu



Příloha č. 3 – Kladina

1. „Nabírání vody“



2. „Cupitání“



3. Překračování krabic



Příloha č. 4 – Pohybové hry

1. Myslivci a zajáci

- Pomůcky: lano, 2x kbelík, míčky (malý chyty)

- Postup hry: Hráče rozdělíme do dvou týmů. Pomocí lana se vytyčí území, kde budou 4 čáry jako území, po které se budou pohybovat myslivci (rovnoběžně). Na jedné straně bude plný kbelík míčků a na druhé straně prázdný. Úkol zajíců je přenést bez chycení myslivců potravu na druhou stranu. Myslivci mohou chytat jen před sebou, pokud zajíc přeběhne, myslivec nesmí chytat za sebou (zdroj: vlastní)

2. Míčová honička

- Pomůcky: tři míče

- Postup hry: Hráči běhají libovolně po tělocvičně a přehazují si mezi sebou míči. Jeden hráč chytá ostatní a předává babu. Když hráč přiběhne k jinému hráči, kterému hrozí, že dostane babu, může ho zachránit jiný hráč tím, že mu hodí míč. Hráč, který drží míč v rukách, nemůže dostat babu (Kalábová, 2016, str. 111).

3. Lagory

- Pomůcky: lano, kbelík, malý míč, velký míč

- Postup hry: Vytyčí se pomocí lan dva kruhy (jeden menší, druhý větší – mezi sebou 2-3 metry mezera). Do menšího kruhu doprostřed se postaví kbelík a na to malý míč. Hráči se rozdělí do dvou týmů kdy tým A bude mezi malým a velkým kruhem a tým B vně všech kruhů. Tým B má za úkol shodit malý míč, kdy tým A brání. Hráči si mohou nahrávat. Pokud tým B trefí, mají bod a mění se s týmem A. Pokud tým, který je vně kruhů a hodí míč a chytí ho druhý tým, který je mezi kruhy, je změna a útočí a z druhého týmu se stávají útočníci. Hra končí po dané časové lhůtě. Vyhrává tým s nejvíce body (zdroj: vlastní)

4. Barva-čára

- Pomůcky: žádné

- Postup hry: Hráči se rozprostřou po tělocvičně a vedoucí řekne barvu a části končetin. Hráči mají za úkol pomocí čar v tělocvičně položit určené části na danou barvu čáry (př. Zelená, dvě ruce, jedna noha) (zdroj: vlastní).

5. Loupežníci a poklad

- Pomůcky: lano, míčky (malé chyty)

- Postup hry: Hráči se rozdělí do dvou týmů. Jeden tým jsou loupežníci, kteří mají za úkol ukrást poklad a druhý tým jsou obránci, kteří střeží svůj poklad a chytají loupežníky. Vytyčí se kruhové pole, kde v celém kruhu bude rozházen poklad (míčky, malé chyty, ...). Úkolem loupežníků je ukrást poklad, ale nesmějí je chytit obránci. Pokud loupežník má v ruce poklad a obránci ho chytí, musí vrátit poklad. (zdroj: vlastní)

6. Lasery

- Pomůcky: lana

- Postup hry: Udělá se pomocí lan čtvercové území, ve kterém se všichni shromáždí. Vedoucí či další dva pomocníci drží druhé lano a přejíždí přes území. Úkolem je, aby se hráči nedotkli lana (laseru). Lasery různě mění výšku i směr. Vyhrávají poslední přeživší (zdroj: vlastní).

7. Polévka

- Pomůcky: míč

- Postup hry: Děti se postaví do kruhu rameno na rameno a dají ruce za záda. Uprostřed je míč a všichni stojí stejně daleko od míče. Jeden řekne jméno a ten dotýčný musí rychle chytit míč, když ho chytne, řekne STOP! Ostatní se mezitím rozutečou a ve chvíli, kdy uslyší stop, tak se zastaví. Úkolem je vybit hráče. Pokud hráč nevybije nebo protihráč chytí míč, vypadává. Pokud hráč vybije protihráče, protihráč vypadává. Vyhrává poslední (zdroj: vlastní).

Hra „Barvičky“

- Děti se postaví na čáru (5m od stěny) a jedno dítě stojí čelem k nim. Dítě má za úkol říct barvu. V momentu, kdy řekne dítě barvu, děti se rozutečou ke stěně a mají za úkol se chytit a viset na chytu dané barvy (chytu dané barvy se musí dotýkat buď ruce, nebo nohy). Pokud se dítě nedrží dané barvy nebo se dotýká země či se neudrží, vypadává. Vyhrává poslední dítě (zdroj: vlastní).

Příloha č. 5 – Závěrečný kruh

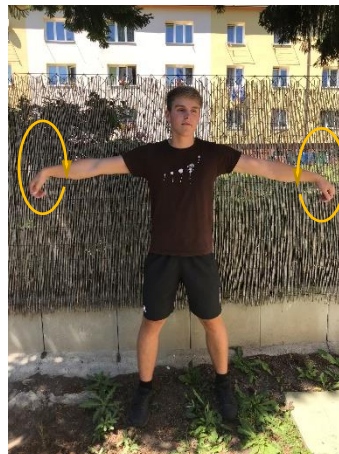
- Závěrečný kruh je určen na konci tréninku a slouží k shrnutí tréninku a závěrečná reflexe. Děti se shromáždí před stěnou v kruhu a trenér řekne, jestli někdo postoupil do další skupiny či dnešní pokroky dětí. Po sdělení informací následuje reflexe „Čtyři slova“ – postupně dítě řekne jedno slovo (4 děti) a skládají větu, která shrnuje jejich trénink. Po dítěti, které řekne čtvrté slovo, všichni zopakují celou větu a pokračuje další dítě, které řekne jedno slovo.
- Děti tvoří věty, které shrnují jejich pocity z tréninku či zážitky a nám slouží jako zpětná vazba.

Příloha č. 6 – Dynamický strečink

1. Protahování hlavy (půlkruhy)



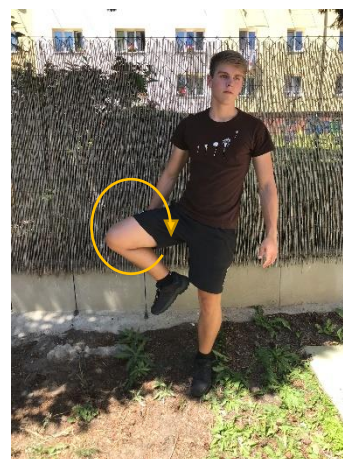
2. Kroužení zápěstím



3. Protahování trupu (půlkruhy)



4. Protahování stehenního kloubu (kroužení)



5. Běhání na místě



6. Skákací panák



7. Protážení lýtkového svalu a ramenního kloubu

