

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Letní dětský tábor s lekcemi jezdeckví**  
**Bakalářská práce**  
Iveta Chlupová

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně na základě zde uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Iveta Chlupová

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a vstřícnost při konzultacích.

## Obsah

Úvod.....	6
<b>1 Letní tábor .....</b>	<b>7</b>
1.1 Volný čas a specifika výchovy ve volném čase.....	7
1.2 Hra.....	8
1.3 Význam letního tábora.....	9
1.4 Organizační příprava letního tábora.....	9
1.5 Program letního tábora a dramaturgie .....	10
1.6 Pracovníci letního tábora.....	12
<b>2 Příprava koně před jezdeckou lekcí a péče po výcviku .....</b>	<b>14</b>
2.1 Přivázání koně.....	14
2.2 Čištění koně.....	14
2.3 Sedláni a uzdění.....	15
2.4 Výbava jezdce .....	17
<b>3 Lekce jezdeckví .....</b>	<b>18</b>
3.1 Nasedání a sesedání.....	18
3.2 Držení otěží a správný sed .....	19
3.3 Základní pobídky .....	20
3.4 Pravidla na jízdárně.....	21
3.5 Základní cviky v jezdeckém obdélníku .....	22
<b>4 Dětský tábor s lekcemi jezdeckví .....</b>	<b>25</b>
4.1 SVČ Letovice – pořadatel tábora.....	25
4.2 Cíle jezdeckých lekcí a teorií.....	25
4.3 Průběh tábora.....	26
4.3.1 Neděle .....	28
4.3.2 Pondělí.....	29
4.3.3 Úterý.....	33
4.3.4 Středa .....	38
4.3.5 Čtvrtek .....	44
4.3.6 Pátek.....	48
4.4 Hodnocení vedoucích .....	49
4.5 Srovnání s jinými pracemi.....	50
Závěr.....	51
Seznam zdrojů .....	52

<b>Seznam obrázků použitých v textu .....</b>	<b>54</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>55</b>

## Úvod

Každý z nás byl jistě na nějakém letním táboře. Někdo má na tyto letní pobyty kladné vzpomínky, jiný je zase tak rád neměl. Tábory jsou tu především proto, aby děti trávily svůj volný čas i během letních prázdnin smysluplně. V dnešní době máme spoustu možností, kam můžeme dát dítě na tábor. Rodiče mohou dětem nabídnout tábory s různým zaměřením, jako např. in – linový tábor, pěvecký tábor, fotbalový nebo právě jezdecký. Dítě si tu může najít nové kamarády a objevit i volnočasovou aktivitu, která jej baví a bude se jí věnovat i nadále během školního roku.

Pro svoji práci jsem si vybrala téma, ke kterému mám velmi blízko. Jezdeckví se věnuji již od šesté třídy základní školy. Jako dítě jsem jezdila právě na tyto tábory, které pořádalo SVČ Letovice. Od 15 let jsem začala jezdit na tyto akce jako instruktorka. V roce 2019 jsem na jezdeckém táboře pracovala jako hlavní vedoucí.

Text bakalářské práce je rozdělen na dvě části. V první části se věnuji pojmu volný čas a prezentuji obecné informace o vedení tábora (dramaturgie, pracovníci letního tábora, ...). Důležité informace, které tu můžete najít, jsou zaměřené na jezdecký sport, kterým se děti na našem táboře učily. Druhá část je zaměřena na popis průběhu konkrétního jezdeckého tábora.

Cílem mé práce je zpracovat projekt letního tábora s lekcemi jezdeckví. Chtěla bych také zmínit základní pravidla, kterými jsme se řídili při přípravě tábora. Hlavním bodem mé práce je popsat, jak se děti na našem táboře od úplných začátků seznamují s koňmi. Jak se učí ke koním chovat, připravit je na jízdu a celkově o ně pečovat, což je ne méně důležité než samotná výuka jezdeckví. Snažíme se především o to, aby si děti vytvořili kladný vztah nejen ke koním, ale i ke všem ostatním zvířatům, která na farmě jsou. Kladný vztah ke zvířatům může hodně ovlivnit jejich další vývoj a způsoby chování v budoucnu.

Při jezdeckých hodinách bychom chtěli každého jezdce posunout dopředu a naučit jej co nejvíce nových věcí. Proto plánujeme děti na lekce rozdělit do skupin podle pokročilosti a pro větší efektivitu zůstanou u dané skupiny stejní instruktoři, aby se každý den děti učily něčemu novému. Do programu bychom chtěli zařadit i hodiny teorií, kde se opět děti budou učit podle pokročilosti.

Program tábora se nebude točit jen kolem koní. V plánu máme spoustu výplňových her jak v tělocvičně, tak i v přírodě. Hry by měly být pro děti především zábavou a pro odreagování od koňského světa.

# 1 Letní tábor

Jiřina Pávková a kol. (1999, s. 131) označuje letní tábor jako „*organizovanou činnost s dětmi, mládeží i rodiči s dětmi, provozovanou v době dlouhodobého volna*“.

Tábor by měl trvat alespoň čtyři dny. Pro nejméně 20 účastníků je připravený program. Při menším počtu účastníků a dnů organizovaného pobytu by se jednalo o příležitostnou akci. (Pávková a kol., 1999) Vyhláška Ministerstva zdravotnictví ČR č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění pozdějších předpisů, uvádí např. prostorové podmínky, ubytovací podmínky, režim dne na zotavovacích akcích. (Vyhláška č. 106/2001 Sb.) Vít Jakoubek (2017, [online]) definuje zotavovací akci jako „*organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popř. získat specifické dovednosti*”.

Letní tábory jsou pořádány v rámci volného času, proto bychom si měli tento pojem přiblížit.

## 1.1 Volný čas a specifika výchovy ve volném čase

Hofbauer definuje volný čas jako „*činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení*“ (Hofbauer, 2004, s. 13)

Volný čas má sloužit např. k odpočinku, zvědavosti, zotavení, rekreaci, rozvoji sociálních vztahů, a tak dále. Kratochvílová (2004, s. 87-88) popisuje význam volného času ve funkci zdravotně – hygienické, seberealizační, formativně – výchovné, socializační a preventivní. Jak lidé tráví svůj volný čas, nejvíce ovlivňuje věk, pohlaví a zdravotní stav účastníka, ale i rodina, vrstevnická skupina, masmédiá a prostředí ve kterém jedinec vyrůstá.

Když hovoříme o volném čase dětí a mládeže, nejedná se o školní výuku a úkoly s výukou spojené ani jiné povinnosti doma, jako např. úklid pokoje, .... Do volného času nezapočítáváme ani uspokojování biologických potřeb. Protože mají děti a mládež relativně hodně volného času, je důležité dbát na to, aby jej využívali smysluplně. Proto bývá velmi často pedagogicky veden. „*Pojmem pedagogizace volného času označujeme snahu výchovně ovlivňovat děti a mládež prostřednictvím volnočasových nabídek.*“ (Kaplánek, 2017, s. 47) Děti si svůj volný čas neumí uspořádat a často ještě ani neví, které činnosti by je mohly v budoucnu bavit, proto by měl pedagog nabízet aktivity z různých oblastí a účast na nich by měla být

dobrovolná. (Pávková a kol., 1999) „*Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální i sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy*“. (Pávková a kol., 1999, s. 15)

Svůj volný čas mohou děti trávit ve školních družinách, školních klubech nebo ve střediscích volného času, což je souhrnné označení pro domy dětí a mládeže, které nabízí aktivity z různých odvětví a stanice zájmových činností, která se zaměřují na určitou zájmovou oblast. Střediska volného času mohou navštěvovat jak děti, mládež, tak i jejich rodiče. (Hájek a kol., 2004) Nabízejí pravidelnou zájmovou činnost (kroužky – např. taneční kroužek, jezdecký kroužek, keramika), příležitostnou zájmovou činnost (organizace soutěží, turnajů, výletů, příměstské tábory), spontánní aktivity, práci s talentovanou mládeží a prázdninovou táborovou činností. (Pávková a kol., 1999)

## **1.2 Hra**

Hra patří mezi nejzákladnější potřeby dětí. Je důležitá pro jejich vývoj i socializaci. Definicí hry se zabývalo hodně autorů. Zapletal (1996, s. 12) hru definuje jako „*aktivní, dynamický proces, zaměstnávající v menší či větší míře duševní i tělesné schopnosti, které současně cvičí a rozvíjí. Má významné místo v životě každého člověka, bez ohledu na vývojový stupeň, kterým právě prochází.*“ Suchánková (2014, s. 10) uvádí, že „*hra je činnost spontánní, je přirozeným aktivním jednáním vycházejícím z naší vnitřní motivace.*“

Činčera z různých definic odvodil stejné znaky hry, které rozdělil na:

1. Hra jako znak (hra je něco, co není skutečné; pomocí hry se snažíme poukázat na něco jiného).
2. Emocionální angažovanost (během hry máme v sobě spoustu emocí; do poslední chvíle nevíme, jak to dopadne).
3. Pravidla (každá hra má určitá pravidla, která se musí dodržovat, aby byla hra spravedlivá pro všechny).
4. Soutěž (můžeme soutěžit proti někomu, něčemu např. proti časovému limitu)
5. Cíl (pomocí stanoveného cíle se snažíme účastníky dovést k dovednostem, porozumění...). (Činčera, 2007, s. 10)

Hra má ve volnočasových aktivitách obrovský význam. Využít ji můžeme na táboře nebo v kroužku. Při každé hře je důležité, aby se jí každý účastnil dobrovolně a vedoucí hry uměli účastníky správně namotivovat.



### 1.3 Význam letního tábora

Důvodů, proč rodiče své děti posílají na tábor, je hned několik. Většina rodičů chodí během prázdnin do práce, proto potřebují, aby se jim o dítě někdo postaral. Pokud nemají prarodiče nebo jiné rodinné příslušníky, kteří by jim děti pohlídali, je pro ně tábor ideální volba. Dalším důvodem může být to, že na táboře se dítě učí do jisté míry osamostatnit. Dítě, které je zvyklé být stále se svými rodiči, se tu naučí samostatně fungovat. Děti jsou na táboře v kolektivu, takže si tu také najdou nové kamarády a musí se naučit mezi sebou vycházet. Rodiče mohou své dítě poslat na tematicky zaměřený tábor, který se zaměřuje na konkrétní oblast zájmu, např. jezdecký tábor, keramický tábor, hudební tábor a jiné. (Filoušová, 2010)

### 1.4 Organizační příprava letního tábora

Příprava tábora začíná již v rok před tím, než má samotná akce proběhnout. Musíme rozhodnout hned několik důležitých věcí. Nejprve si stanovíme, jestli se bude jednat o tábor pobytový či příměstský a podle toho dále zajišťujeme ubytování nebo místo, kde a kdy tábor proběhne. Musíme také zajistit, jak bude probíhat stravování účastníků.

Když máme určené stravování, místo a termín tábora, určíme počet dětí a vedoucí tým. Pořadatel uzavře s vedoucím týmem dohodu o provedení práce a stanoví každému jeho kompetence.

Dále je důležité promyslet finance, které budeme potřebovat (orientačně) a stanovíme cenu tábora.

Všechny tyto informace pak může pořadatel vyvěsit pro veřejnost a spustit přihlašování. Přihláška musí obsahovat údaje o táboře, dítěti, zákonném zástupci a informace o pořadateli.

Tým táborových vedoucích začíná sestavovat program tábora (ad. 1.4 Program letního tábora a dramaturgie). Pro sestavení programu je důležité, aby vedoucí znali místo konání tábora. Podle aktivit v programu vyrábí a nakupují potřebné pomůcky. (Šturcová, 2007)

Před táborem projdou všichni vedoucí školením k zotavovacím akcím. Osnova školení, které probíhalo pod vedením SVČ Letokruh 25.6.2019:

1. *„Prevence rizik, jejich vyhledávání, zjišťování příčin, přijímání opatření.*
2. *První pomoc.*
3. *Seznámení s místem hlavního uzávěru vody, s hlavními jističi elektrického zařízení, umístěním a používáním hasicích přístrojů v objektu.*
4. *Péče o zdraví a bezpečnost dětí a dospívajících.*

5. *Práva a povinnosti pedagogického pracovníka.*

6. *Právní dokumenty k zotavovací akci:*

- *Zákon č. 258/2000 Sb., práva a povinnosti osob v ochraně veřejného zdraví*
- *Vyhláška č. 148/2004 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti a mládež.*“ (Osnova školení k zotavovacím akcím, SVČ Letokruh, 2019)

Před odjezdem na akci zkontrolují vedoucí, jestli mají vše, co budou potřebovat. Zdravotník si připraví lékárničku, kterou bude u sebe mít po celou dobu tábora.

Při příjezdu se vedoucí přesvědčí, že má dítě u sebe kartičku zdravotní pojišťovny. Každý účastník musí být poučen o bezpečnosti na táboře.

Po celou dobu tábora je veden táborový deník a zdravotnický deník.

Po skončení tábora zkontroluje hlavní vedoucí všechny pomůcky, které jsme potřebovali na program. Uspořádá schůzku, kde se sejde s celým týmem vedoucích a tábor zhodnotí. (Šturcová, 2007)

## **1.5 Program letního tábora a dramaturgie**

Program letního tábora zahrnuje všechny aktivity, které mají vedoucí připravené na celý pobyt pro účastníky. Bývá vytvářen na jednotlivé dny. Při přípravě musíme myslet na nepříznivé podmínky pro naše hry (špatné počasí), tudíž musíme mít připraven i program náhradní.

Findejs (2006) uvádí čtyři hlediska, na která musíme myslet, při tvorbě programu:

1. Zaměření tábora – máme tábory zaměřené na různá témata, proto i obsah programu bude odlišný; např. tábor jezdecký bude mít jinou hlavní náplň aktivit než tábor hudební, avšak některé činnosti mohou mít společné.
2. Délka tábora – pokud máme tábor např. čtrnáct dní, můžeme zvolit i aktivitu, která bude probíhat více dní.
3. Věk, pohlaví a počet dětí – při tvorbě programu musíme myslet na to, pro jaké věkové rozpětí skupiny program tvoříme a jestli budou převažovat dívky, či chlapci; podle počtu dětí pak vybíráme hry do programu.
4. Sjednocující rámec akce – hry a činnosti by spolu měly nějak souviset a navazovat na sebe; je důležité, aby program obsahoval hry z různých odvětví (sportovní, výtvarné, odpočinkové, ...). (Findejs, 2006)

Pelánek říká, že dramaturgie spočívá v tom, že „*musíme vybrat hry tak, aby směřovaly ke zvolenému cíli, aby namáhaly tělo i ducha, levou i pravou hemisféru*“, dále pak že hry musíme „*poskládat do správné posloupnosti, aby do sebe zapadaly, vhodně na sebe navazovaly, a přitom se vzájemně doplňovaly.*“ (Pelánek, 2013, s. 63)

Dramaturgii znázorňuje křivka akce, která zobrazuje atmosféru skupiny. Pelánek tvrdí, že „*akce by měla postupně gradovat, tj. křivka akce by měla být rostoucí. Protože dlouhodobá gradace není udržitelná, zařazujeme u delších akcí záměrně vrchol zhruba v půlce akce, po kterém následuje zvolnění. Závěr akce by však měl opět stoupat do dalšího vrcholu.*“ (Pelánek, 2013, s. 70)

Před akcí bychom si měli uvědomit, proč ji pořádáme a čím účastníky obohatí. Musíme si také promyslet cíle, kterých chceme pořádanou akcí dosáhnout. Než si stanovíme cíle, musíme znát cílovou skupinu. Cíle by měli být jasně stanovené, realistické a přijatelné pro všechny účastníky.

Pro tvorbu programu je dobré znát jednotlivé fáze akce, které jsou:

1. Před akcí – tým pracovníků připravuje akci, důležitá je propagace akce.
  2. Začátek akce – důležitou roli hraje první dojem, pro začátek je vhodné volit hry k seznamování a týmové hry.
  3. Jádru akce – tady již můžeme volit náročnější hry, po kterých pak musíme dát účastníkům čas na odpočinek.
  4. Vrchol akce – závěrečné zakončení akce; silný zážitek, na který budou účastníci dlouho vzpomínat.
  5. Závěr akce – společné zhodnocení akce, vzpomínání na zážitky, zpětná vazba.
  6. Po akci – zveřejnění fotek z akce, tým pracovníků na schůzce zhodnotí průběh akce.
- (Pelánek, 2013)

Když jsme již seznámeni s fázemi akce, přejdeme ke tvorbě programu. Na začátek tábora je vhodné zařadit seznamovací hry, soutěživé a jednodušší. Na konci akce pak složitější hry. Při vytváření programu musíme zohledňovat denní dobu. V dopoledních hodinách můžeme zařadit hry fyzicky náročné, kdežto odpoledne bychom měli vybírat spíše tvoření a hry odpočinkovější. Po obědě musí mít děti prostor na odpolední odpočinek. Večerní aktivity mohou být s tajemnou atmosférou, akční a pro zábavu. Nočních her by nemělo být mnoho. Úplně stačí jedna, správně zvolená, pro zpestření programu. Je také dobré, abychom střídali hry venku a uvnitř, hry soutěživé a nesoutěživé, hry zaměřené na přemýšlení a pohybové.

Při průběhu samotné akce nemůžeme trvat na přesném dodržení programu. Musíme zohledňovat aktuální stav skupiny. (Pelánek, 2013)

## 1.6 Pracovníci letního tábora

Před přípravou akce musíme dát dohromady tým pracovníků, kteří se budou na správném fungování tábora podílet. Důležité je, aby se na ně mohl hlavní vedoucí tábora stoprocentně spolehnout. Role můžeme rozdělit na dva typy – role podle funkce a neoficiální role.

Neoficiální role jsou např. role opatrovatele, výtvarníka, srandista a tak dále. Jde o role, které nejsou vázané na jejich oficiální funkci.

Role podle funkce jsou ty, které pracovník vykonává při organizaci tábora. Některé funkce jsou na všech táborech povinné, jiné tam být oficiálně nemusí. Jedná se o role vedoucího tábora, oddílového vedoucího, zdravotníka, kuchaře a jiné.

1. **Hlavní vedoucí tábora** – zařizuje dokumentaci a propagaci tábora, spolupracuje s ostatními pracovníky na přípravě akce, jedná v souladu s oprávněnými zájmy provozovatele, pečuje o svěřené děti, nesmí se vzdalovat z tábora (protože je za celou akci plně odpovědný), musí umět pracovat s dětmi, jako každý pracovník musí umět poskytnout první pomoc.
2. **Oddílový vedoucí** – osoba starší 18 let, která celý tábor vede svůj oddíl, jenž dostal na starost; podílí se na programu a celkové přípravě akce; musí umět děti správně motivovat a být pro své svěřence oporou a pomocníkem.
3. **Praktikant** – minimální věk tohoto pracovníka je 15 let a není právně odpovědný; pracuje tu jako pravá ruka oddílového vedoucího (nesmí vést oddíl pouze on sám); tato role slouží jako příprava na roli oddílového vedoucího.
4. **Zdravotník** – musí být přítomný celý den a vždy připraven zasáhnout; tuto funkci může provádět osoba, která prošla kurzem zdravotníka zotavovacích akcí nebo má vystudovanou střední odbornou školu v oborech zaměřené na děti (všeobecná sestra, dětská sestra, porodní asistent), zdravotníkem také může být student lékařství ve čtvrtém ročníku; hlavní funkcí zdravotníka je péče o zdraví všech účastníků tábora; dbá na dodržování hygienických předpisů a spolupracuje při tvorbě jídelníčku; po celou dobu akce musí vést zdravotnický deník.
5. **Sportovní vedoucí** – tato funkce není povinná; zajišťuje sportovní aktivity a pomáhá oddílovému vedoucímu s těmito aktivitami; stará se o sportovní pomůcky.

6. **Programový vedoucí** – nepovinná funkce; organizuje spolu s hlavním vedoucím program tábora; musí mít připravené i hry mimo program. (Mrnušík [online])

Pro zdárný průběh akce je důležité, aby spolu všichni pracovníci tábora komunikovali a navzájem si pomáhali.

## 2 Příprava koně před jezdeckou lekcí a péče po výcviku

Před každou lekcí je důležité se o koně řádně postarat. Před tím, než pro něj jdeme do výběhu nebo za ním do boxu, si musíme uvědomit, že vše budeme provádět z levé strany – nasazování ohlávky, sedláni, uzdění... Brůnová říká že „*kdysi nosila ozbrojená jízda meče na levé straně. Při nasedání zprava by jim velmi překážely*“ (Gohl, 1997, s. 98). Dnes je to především proto, že většina lidí jsou praváci a potřebují koně vést pravou, tedy tou dominantní rukou.

### 2.1 Přivázání koně

Než začneme koni nasazovat ohlávku nebo jinak s ním manipulovat, oslovíme ho jménem, aby o nás věděl. Poté jej pohladíme, dáme mu pamlsek a nasadíme mu ohlávku, na které máme připnuté vodítko. Při nasazování ohlávky si stoupneme koni k hlavě z levé strany a pravou rukou mu přidržíme nos, aby nám nemohl zvednout hlavu. Levou rukou nasadíme ohlávku. Když máme koně v boxu, uvážeme ho vodítkem k pevnému sloupku pohotovostním uzlem, který se snadno rozváže v případě, že by kůň nečekaně couvl nebo se splasil (Henderson, 2003). Pokud je kůň na pastvině, pamatujme na to, že jej vždy vedeme z levé strany. Vodítko držíme jednou rukou na konci, druhou máme vždy těsně u ohlávky – tak máme větší šanci koně udržet, kdyby se něčeho lekl. Po dovedení koně do boxu ho vyčistíme, osedláme a nauzdíme. (Owen, Bullock, 1991)

### 2.2 Čištění koně

Koně bychom měli vyčistit před každým ježděním. Zabráníme tak tomu, abychom mu odřeli záda sedlem. To, jak důkladně koně čistíme a jaké použijeme kartáče, záleží na několika faktorech, např. počasí a druh ustájení. U koní, které máme pastevně ustájené (jsou tedy 24 hodin venku), očišťujeme jen to nejnnutnější. Jejich srst se přizpůsobuje počasí. V chladném období vytvoří izolační vrstvu a během deštivých dnů slouží jako ochrana před deštěm. Naopak koně, které máme ustájené v boxech, musíme čistit velmi důkladně za každého počasí. (Owen, Bullock, 1991)

Každý kůň by měl mít svůj vlastní box s kartáči, kterými jezdcí čistí jenom jeho. Předcházíme tak přenosu bakterií. Před ježděním čistíme masážním kartáčem, hřebíčkem, měkkým kartáčem, rýžovým kartáčem, kopytním háčkem, houbou a hřebenem na hřívu a ocas.

### **Nyní si popíšeme, k čemu se jednotlivé kartáče používají:**

- 1. Masážní kartáč** – tímto kartáčem koně hřebelcujeme krouživými pohyby proti srsti od krku k zádi, tímto kartáčem odstraňujeme tu největší špínu.
- 2. Hřebíčko a měkký kartáč** – tyto kartáče využíváme k odstranění prachu z koně poté, co jsme jej vyčistili masážním kartáčem; do pravé ruky vezmeme měkký kartáč a po směru srsti (opět od krku směrem k zádi) z něj vyčesáváme prach; hřebíčko chytíme do levé ruky a po každém tahu měkkým kartáčem jej o hřebíčko vyčistíme.
- 3. Rýžový kartáč** – používáme ho na čištění nohou a kopyt – jsou totiž obvykle nejvíce špinavé.
- 4. Kopytní háček** – slouží k čištění kopyt; postavíme se vedle koně tak, abychom byli zády k jeho hlavě, rukou pak koni sjíždíme po noze dolů, když jsme u kopyta, řekneme „nohu“ – kůň nám nohu sám nabídne; nohu tedy chytíme a kopyto zespod pomocí kopytního háčku vyčistíme.
- 5. Hřeben na hřívu a ocas** – slouží k rozčesání hřívky a ocasu.
- 6. Houbička** – navlhčenou houbičkou koni vytíráme oční koutky a nozdry. (Owen, Bullock, 1991)

Při čištění musíme dbát především na bezpečnost. Když chceme přejít na druhou stranu koně – vždy jdeme pod krkem a koně na to vždy hlasem upozorníme, aby se nesplašil.

Péče po ježdění je stejně důležitá jako před ježděním. Když koně odsedláme a odůzdíme, připneme si ho opět na ohlávku. Měli bychom mu vybrat špínu z očí, očistit měkkým kartáčem od prachu (pokud je opocení a má splepenou srst, použijeme i masážní kartáč a přikryjeme jej odpocovací dekou, aby mu nenachladly záda). V létě můžeme po práci koně i osprchovat. (Gohl, 1997)

### **2.3 Sedláni a uzděni**

Když máme koně vyčištěného, můžeme začít sedlat. Vše budeme na koně pokládat z levé strany. Nejprve na koně položíme podsedlovou dečku. Položíme ji do oblasti kohoutku a teprve potom ji posuneme do požadované polohy. Posunutí se vždy provádí po směru růstu srsti. Chráníme jí hřbet koně před otlaky. Vezmeme sedlo a položíme je na dečku. Sedlo i dečku chytíme a párkrát ji necháme sklouznout koni od krku směrem k zádi, vytvoří se nám u kohoutku takový „tunýlek“, díky kterému nesedí sedlo s dečkou koni přímo na páteři a nebrání mu pohybovat rameny. Teď můžeme zapnout podbřišníky, který dosud ležel přehozený přes sedlo (zapíná se kolem břicha koně a slouží k tomu, aby se sedlo s jezdcem na koni nehýbalo). Na sedle máme tři sedlové řemeny, ten prostřední necháme

volný a na dva boční zapneme podbřišník. Ten se zapíná tak, abychom mezi koně a podbřišník mohli vložit ruku. Při dotahování podbřišníku dáváme pozor, aby nás kůň nekousl. (Henderson, 2003)

Nyní si musíme nastavit třmeny. Délka třmenu je skoro stejná jako délka naší paže. Proto se postavíme čelem k sedlu a zvedneme bočnici. Stáhneme po třmenovém řemeni třmen dolů, dáme ruku v pěst a položíme ji na třmenový zámek. Druhou rukou třmen natáhneme do podpaží, pokud tam třmen dosahuje, pak máme správně nastavenou délku třmenů. Totéž uděláme i na druhé straně. Pokud jsme si třmeny nenastavili tak, abychom mohli správně sedět, můžeme si je „doladit“ i ze sedla. V takovém případě vyndáme nohu ze třmenu a posuneme směrem dozadu. Pak můžeme snadno manipulovat s třmenovým řemenem a upravit si délku tak, aby se nám dobře sedělo. (Owen, Bullock, 1991)

Každý jezdecký styl má však jiná pravidla pro nastavení délky třmenů. Tady jsme si popsali, jak si třmeny nastavují jezdcí, kteří se věnují parkurovému skákání. Drezúrní a westernoví jezdcí mají třmeny delší. (Owen, Bullock, 1991)

Teď, když máme koně nasedlaného a třmeny nastavené, musíme si jej nauzdit. Vezmeme si uzdečku do ruky a jdeme ke koni. Nejprve odepneme vodítko od ohlávky, přehodíme koni otěže přes krk a otočíme jej směrem ke dveřím boxu. Sundáme ohlávku a pravou rukou chytíme lícnice u uzdečky, abychom koni mohli obejmout touto rukou nos a tím si přidržel hlavu, aby ji nemohl zvednout nebo neodešel. Na dlani levé ruky máme položené udidlo, které vkládáme koni do pusy. Když má kůň udidlo v puse, přetáhneme mu přes uši nátylník. Nyní koni zapneme podhrdelník tak, aby se nám pod něj vešla pěst. (Gohl, 1997)

Po tréninku musíme koně odsedlat a oduzdit. Nejprve koně oduzdíme. V tomto pořadí je to především z důvodu bezpečnosti. Kdybychom koně nejprve odsedlali, mohl by se nám do otěží zaplést nebo uzdečku roztrhnout. Když chceme koně oduzdit, odepneme nejprve podhrdelník. Dále přetáhneme přes uši nátylník a nasadíme koni ohlávku. Přes hlavu přendáme otěže a koně připneme na vodítko. Je důležité, aby se vždy postupovalo podle těchto kroků. Kdybychom koně odepli z vodítka, sundali mu ohlávku a on by utekl, neměli bychom ho za co chytout. Když má přehozené otěže přes krk, nemůže nám odejít. (Gohl, 1997)



Nyní můžeme koně začít odsedlávat. Nejprve vytáhneme třmeny po třmenových řemenech zpět nahoru, aby koně neodíraly. Dále pak odepneme podbřišník a přehodíme jej přes sedlo. Poté uchopíme sedlo i s podsedlovou dečkou a sundáme ze zad koně.

Po odsedlání zkontrolujeme hřbet, jestli kůň nemá otlaky od sedla nebo nějaké jiné oděrky. (Owen, Bullock, 1991)

## 2.4 Výbava jezdce

Nejen kůň ale i jezdec musí být na jezdecký výcvik správně oděn a mít ochranné prvky jako je např. přilba, vesta nebo bezpečnostní chránič páteře, ...

U začátečníků stačí, když budou mít elastáky zúžené kolem lýtek, vysoké ponožky (aby si neodřeli nohy o sedlo), hladkou podrážku, dlouhý rukáv a ochrannou přilbu – ta je povinná.

Pokročilí jezdci by pak měli mít:

1. **„Rajtky“** – kalhoty, které mají upnutý střih a celokožený sed nebo sed s gripem, který slouží k tomu, aby se jezdec lépe udržel v sedle.
2. **Jezdecká přilba** – tuto věc by si každý jezdec měl pořídit jako první, nevyplatí se na ní šetřit, patří do povinné výbavy jezdce.
3. **Jezdecké boty** – máme boty vysoké a nízké neboli pérka – k těm však musíme nosit podkolenky nebo chapsy, které zabraňují odření kotníků a lýtek; boty mohou být kožené i gumové, mají hladkou podrážku s mírným podpatkem, který slouží především k tomu, aby nám noha nezapadla do třmenu a v případě pádu tam nezůstala.
4. **Jezdecká vesta nebo bezpečnostní chránič páteře** – jedná se o doporučený ochranný prvek.
5. **Jezdecké rukavice** – slouží především k tomu, abychom si neodřeli ruce od otěží.
6. **Další možná výbava jezdce** – bičík, tušířka, chapsy nebo podkolenky... (Gohl, 1997)

## 3 Lekce jezdeckví

V této kapitole si popíšeme, jak se vyučuje jezdeckví v anglickém stylu. Zaměřuji se na výuku od úplných začátků, kdy se jezdec učí na koně sedlat, uzdit a nasednout na něj. Předkládám tu také informace o základních pobídkách, pravidlech na jízdárně a cvicích v drezúrním obdélníku. Tyto základy jsou v jezdeckém sportu obzvláště důležité.

### 3.1 Nasedání a sesedání

Máme tři možnosti, jak můžeme na koně na jízdárně nasednout. Než začneme na koně nasedat, přesvědčíme se, že máme sedlo správně dotažené, aby se s námi při nasedání nepřetočilo. To, jestli máme sedlo správně dotažené, poznáme tak, že když dáme ruku pod podbřišník, vejdou se nám tam dva prsty (dotažení pak ještě zkontrolujeme po opracování). Nasedat můžeme přes třmen, výhozem nebo přes schody. Ve všech stylech nasedání musíme držet otěže, které má kůň již přehozené přes krk, pevně v ruce, abychom měli kontakt s hubou koně.

1. Nasedání přes třmen – postavíme se k levé straně koně zády k jeho hlavě, vložíme levou nohu do třmenu a pravou nohu přehodíme přes sedlo; tento způsob nasedání se příliš nedoporučuje začátečníkům, měli by tak nasedat až jezdcí, kteří to už dobře umí a nasednutí bude rychlé.
2. Nasedání výhozem – tímto způsobem nasedáme, jen když máme vedle sebe dalšího člověka, který nám může pomoci do sedla; postavíme se opět z levé strany koně, zvedneme levou nohu, za kterou nás vyhazující chytí; na znamení teď nás vyhazující zvedá nahoru, my se odrážíme od země pravou nohou a snažíme se ji přehodit přes sedlo.
3. Nasedání přes schody – pokud máte na jízdárně schody, tak si koně za otěž přivedeme ke schodům tak, abychom nasedli opět z levé strany, vylezeme na schody a pravou nohu přehodíme přes sedlo. (Owen, Bullock, 1991)

Poté, co koně zastavíme, musíme nejprve vydělat nohy ze třmenů. Dále přešvihneme pravou nohu přes záda koně a pomalu sklouzneme dolů na zem. Nikdy nemůžeme nechat levou nohu ve třmenu a sesedat přes třmen. Kůň by se mohl splášt a my bychom zůstali viset za nohu ve třmenu. Po sesednutí vytáhneme třmeny zpět nahoru a povolíme podbřišník (ale jen tak, aby sedlo nesklouzlo) a přehodíme otěž přes krk dolů. (Gohl, 1997)

### 3.2 Držení otěží a správný sed

Podle Owen a Bullock „*Sed je velmi důležitý nejen z hlediska estetického, ale i proto, že nabýváme kontroly nad pohybem zvířete. Dobrý jezdec při jízdě udržuje rovnováhu*“. (Owen, Bullock, 1991, s. 88).

Správný sed se učí jako první a většinou na lonži (tzn., že trenér bude stát uprostřed kruhu a vodit koně kolem sebe). Začínající jezdec se pak nemusí soustředit na pobízení koně a soustředí se pouze na to, jak sedí. Správný sed tedy vypadá tak, že jezdec sedí s narovnanými zády na sedacích kostech, lokty má u těla a ruce směřují k hubě koně. Nohy má jezdec ve třmenech. Třmen je důležité mít na nejširší části chodidla. Paty směřují k zemi a špičky k trupu koně. Máme tedy v jedné rovině rameno, zadek a patu.

Otěže se drží tak, že máme ruce postavené, jako bychom v nich drželi sklenice s vodou a sevřené v pěst. Otěže pak máme provlečené mezi palcem a malíčkem. Je důležité si uvědomit, že otěž neslouží k udržení stability jezdce, ale k jemnému vedení koně. Zároveň je ani nemůžeme pouštět tak, aby byla prověšená. (Tettenborn, 1996)

Obr. 1. Správný sed



Zdroj: fotodokumentace tábora (foto Klára Chloupková)

### 3.3 Základní pobídky

Krok je jeden ze základních chodů koně. Vždy se učí jako první, protože je nejpomalejší. Až jezdec umí svého koně ovládat v kroku, může se začít učit pobídky do klusu a do cvalu, což jsou další dva základní chody koně. Než koně rozejdeme, ujistíme se, že máme správný sed. Koně uvedeme do kroku tak, že stiskneme obě holeně k bokům koně a podíváme se, kam chceme jet. Když kůň jde, pobízíme jej střídavě pravou a levou nohou, protože stisknutí oběma holeněmi zároveň by pro něj znamenalo změnu chodu.

Pokud chceme, aby kůň šel doprava, musíme se tímto směrem podívat. Dále přitlačíme levou holeň k boku koně, případně lehce přitáhneme pravou otěž. Pokud chceme, aby šel kůň vlevo, musíme se tímto směrem podívat, přiložíme pravou holeň k boku koně, případně lehce přitáhneme levou otěž. (Tettenbornová, 1996)

Pro zastavení koně musíme proslápnout paty, přitisknout kolena ke koni a přestaneme jít naším tělem s pohybem koně, případně lehce přitáhneme obě otěže. (Tettenbornová, 1996)

Chceme-li, aby kůň couval, musíme jej prvně zastavit. Držíme obě otěže napnuté, mírně se předkloníme a koně lehce pobízíme střídavě levou a pravou holení (závisí na tom, jak je kůň naučen). (Tettenbornová, 1996)

Další důležitou věcí, kterou se musí každý začátečník naučit, je lehký sed. V lehkém sedu můžeme na koni jezdit ve všech chodech. Vypadá tak, že jezdec zvedne zadek ze sedla a mírně se předkloní, otěž musí zůstat stále napnutá. Lehký sed se využívá především při skocích nebo v nerovném terénu, koni tak odlehčíme záda, kterými pak může lépe pracovat, což je cílem každého ježdění (aby se kůň uvolnil a pracoval zády). (Paalman, 2014)

Obr. 2. Lehký sed



Zdroj: fotodokumentace tábora (foto Klára Chloupková)

Nyní, když už víme, jak se kůň rozchází, zastavuje a umíme zatočit na obě strany, bychom se měli naučit pobídky do klusu a do cvalu.

1. Klus – dělíme na pracovní a lehký. V pracovním klusu musíme sedět stále v sedle, kdežto v lehkém klusu tak zvaně vysedáváme – zvedneme se v sedle ve stejné chvíli, kdy se zvedá vnější přední noha koně. Klusat můžeme na volné otěži (otěž je prověšená a kůň nese hlavu u země) nebo na kontaktu (v rukách cítíme lehký kontakt s jeho hubou). Koně naklušeme tak, že stiskneme oběma holeněmi boky koně silněji než při pobídce do kroku. Při udání této pobídky musíme sedět narovnaní a koni nesmíme povolit otěž.
2. Cval – Nacválat můžeme z couvání, zastavení, kroku i klusu. Pro nacválení stiskneme vnitřní holení bok koně a vnější holeně necháme v klidu za podbřišníkem. Opět musíme sedět rovně a nesmíme povolovat otěž. (Paalman, 2014)

### 3.4 Pravidla na jízdárně

Pod pojmem jízdárna si můžeme představit obdélník (otevřený nebo zastřešený), který má rozměry 20x40m nebo 20x60. Tady se učíme jezdit, když jsme již měli lekce na lonži, kde jsme ne naučili správný sed. Začátečníci tu jezdí v zástupu za sebou (mezi každým koněm musí být mezera alespoň taková, aby se tam vešel ještě jeden kůň, a to především z důvodu bezpečnosti) a vykonávají různé cviky, kterými se učí koně ovládat. Pro jezdce, kteří se teprve učí pracovat na jízdárně, je mnohem jednodušší jezdit takhle v zástupu, protože kůň většinou následuje koně před sebou.

Když už umíme svého koně vést samostatně, nejezdíme v zástupu, ale budeme rozmístění po celém obdélníku-tak si ověříme, že všechny základní pobídky dobře známe.

Pojmy týkající se jízdárny popisuje Tettenbornová takto:

**„Hrazení: Vnější ohraničení jízdárny se nazývá hrazení.**

**Stopa:** Podél hrazení vede první stopa, asi o 1,5 metru dále uvnitř druhá stopa.

**Vnitřek a vnějšek:** Vnitřní strana je na jízdárně ta, která se nachází blíže ke středu haly. Vnější strana leží směrem k hrazení.

**Pravá ruka:** Pokud jedeme doprava kolem, říkáme tomu „jezdit na pravou ruku“

**Levá ruka:** Pokud jezdíme doleva, nazýváme to „jezdit na levou ruku“

**Jízdárenské body:** *Jízdárna je rozdělena body, které představují značky pro jednotlivé cviky: A, K, E, H, C, M, B, F*“ (Tettenbornová, 1996, s.130)

Na jízdárně se musíme řídit těmito pravidly:

1. Musíme udržovat rozestup (alespoň takový, aby mezi koňmi byla mezera ještě pro jednoho koně)
2. Míjíme se vždy levou rukou
3. Pokud jezdíme po obvodu jízdárny (ve stopě), máme přednost před jezdcí, kteří dělají nějaký jízdárenský cvik
4. Ten, kdo jede rychlejším chodem má přednost (pojede ve stopě; ti co jedou pomalejším chodem, mu musí uhnout do vnitřní stopy-cca 1,5 m od okraje obdélníku)
5. Když se chystáme jet nějaký jízdárenský cvik, řekneme jej nahlas, aby to ostatní věděli a nekřížili jsme si cestu (Tettenbornová, 1996)

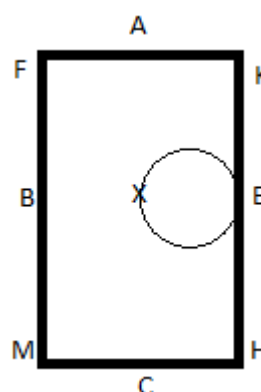
### 3.5 Základní cviky v jezdeckém obdélníku

Jak jsme již uvedli, máme jezdecký obdélník rozdělený na několik písmen, podle kterých se jezdí cviky, jako např. malý kruh, velký kruh, od stěny ke stěně, obloukem změnit směr, vlnovka o třech obloucích, diagonálou změnit směr, ...

Nyní jednotlivé cviky popíšeme:

1. Malý kruh má průměr 6-10 metrů.  
Pro jezdce i koně je daleko obtížnější než velký kruh, protože musíme udat daleko přesnější pobídky, aby se kůň dokázal na kruh ohnout. Tento cvik můžeme jet kdekoli na stěně jízdárny.

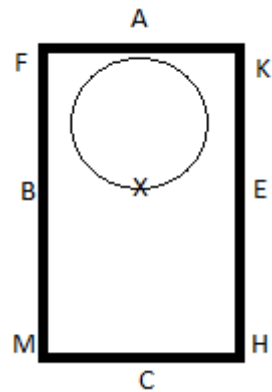
Obr. 3. Malý kruh



Zdroj: vlastní

2. Velký kruh má průměr 20 metrů, zpravidla se jezdí v písmenech A nebo C.

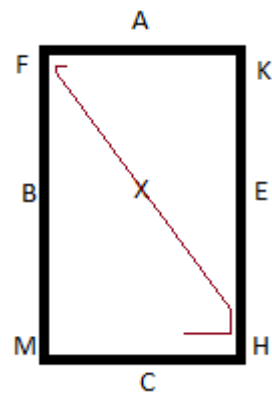
Obr. 4. Velký kruh



Zdroj: vlastní

3. Cvik diagonálou změnit směr se jezdí jako úhlopříčka. Může se jet čtyřmi způsoby: z M do K, z K do M, z F do H nebo z H do F.

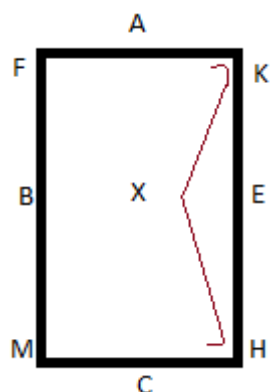
Obr. 5. Diagonálou změnit směr



Zdroj: vlastní

4. Od stěny ke stěně jedeme jako oblouk od dlouhé stěny ve vzdálenosti 5. metrů od středu dlouhé strany.

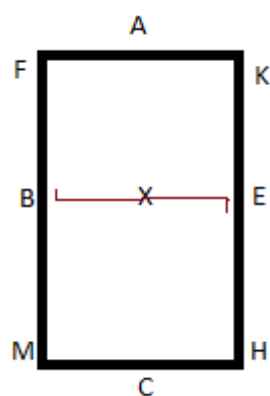
Obr. 6. Od stěny ke stěně



Zdroj: vlastní

5. Půl jízdárny jezdíme z B do E nebo naopak. Cvik může být se změnou směru nebo bez ní.

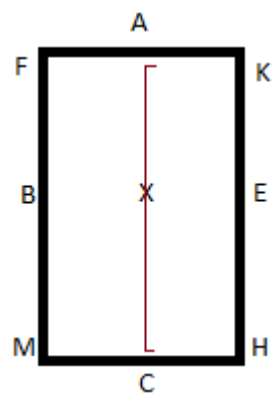
Obr. 7. Půl jízdárny



Zdroj: vlastní

6. Ze středu jedeme z písmene A do C nebo naopak a stejně jako půl jízdárny může být se změnou směru nebo bez ní. (Tettenbornová, 1996)

Obr. 8. Ze středu



Zdroj: vlastní

(Cviků existuje samozřejmě mnohem více, uvedla jsem pouze ty základní a nejjednodušší.)



## 4 Dětský tábor s lekcemi jezdeckví

V této kapitole prezentuji základní informace o SVC Letovice – pořadateli akce. Podstatnou část tvoří popis průběhu tábora, kde jsem byla hlavní vedoucí. Podrobně tu charakterizuji jednotlivé aktivity z našeho programu. V závěru kapitoly pak předkládám hodnocení vedoucích.

### 4.1 SVC Letovice – pořadatel tábora

Letokruh je školské zařízení, které nabízí zájmové vzdělávání. Činnost je stanovena školským zákonem, Vyhláškou o zájmovém vzdělávání č. 74/ 2005 Sb. a Zřizovací listinou. Zřizovatelem tohoto zařízení je Jihomoravský kraj.

Cílovou skupinou Letokruhu jsou děti, mládež, ale i dospělí a senioři. Nabízí zájmové kurzy a kroužky, semináře, výtvarné a řemeslné dílny, vzdělávací workshopy i zábavné aktivity, soutěže i výlety, tábory či pobyty. Obsahově aktivity Letokruhu zahrnují nejrozumnější obory lidské činnosti – od sportu přes výtvarné či dramatické umění, hudbu či tanec po přírodovědu a ekologii.

### 4.2 Cíle jezdeckých lekcí a teorií

Před každou jezdeckou lekcí je důležité, aby dítě mělo i teoretické znalosti o cvicích, které si bude při hodině zkoušet v praxi. Proto jsme každý den po odpoledním klidu zahrnuli do našeho tábora lekce teorie.

Děti byly rozděleny do skupin, ve kterých probíhaly jezdecké lekce.

Cíle, které tu uvádím, byly sestavené pro skupinu začátečníků.

#### Cíle teoretických lekcí:

Dítě dokáže koni nasadit stájovku a přivázat jej.

Dítě popíše uzdečku a sedlo.

Dítě popíše správný stehenní sed a držení otěží.

Dítě charakterizuje základní pravidla na jízdárně.

Dítě je schopno vyjmenovat základní pobídky.

#### Cíle jezdeckých lekcí:

Dítě dokáže koně samo vyčistit.

Dítě umí správný sed a držet otěž.

Dítě umí používat základní pobídky.

Dítě dokáže projet slalom.

Dítě umí sedět ve stehenním sedu.

Dítě zvládne koně převést přes kavalety.

Tyto cíle se týkají pouze skupiny úplných začátečníků.

Hlavním cílem lekcí je, aby jezdec zvládl na konci tábora koně ovládat sám v kroku.

### **4.3 Průběh tábora**

Tábor se konal od neděle 30. června 2019 do pátku 5. července 2019 v Cetkovicích nedaleko Boskovic a Jevíčka. Děti byly ubytovány ve zdejší škole, která se nachází 15 minut pěšky od Farmy „Ch“, kde probíhaly jezdecké výcviky dětí a většina aktivit z programu. Tábor byl připraven pro 20 dětí. Rozdělili jsme účastníky do čtyř týmů, ve kterých celý tábor soutěžili o faremní peníze, kterým říkáme „farmacháky“. Tým, který jich při hrách získá nejvíce, má výhodu při noční hře na konci tábora.

Režim dne:

7:00 – budíček, snídaně

7:40 – odchod na Farmu „Ch“

7:55-8:05 – rozdělení koní u ohniště, odchod ve dvojicích ke koním

8:05-8:30 – příprava koní, odchod na jízdárnu

8:30-9:30 – jezdecký výcvik

9:30-10:00 – péče o koně po ježdění

10:00-10:15 – svačinka

10:15-12:00 – dopolední aktivity

12:00-14:00 – oběd, polední klid

14:00-15:30 – teorie, odpolední aktivity

15:30-15:45 – svačinka

15:45-17:15 – příprava koní, vyjížďka, péče o koně po jízdě

17:15-18:30 – odpolední aktivity

18:30-19:00 – večeře

19:00-20:30 – večerní aktivity

20:30 – večerní hygiena, pohádka

21:30 – večerka

Jezdecký výcvik jsme zařadili hned jako první aktivitu v ranních hodinách především proto, že jsou děti ráno svěží, odpočaté a výcvik je opravdu velice náročný jak fyzicky, tak i na přemýšlení. Následovaly pak aktivity na odreagování. Po poledním klidu jsme zařadili teorie jezdeckví a volili jsme hry týmové, které jsme mohli zrealizovat v prostředí kolem školy. Dále následovala vyjížďka s koňmi do přírody, na které si děti odpočinuly. Odpolední hry po vyjížďce pak byly fyzicky náročnější. Večery pak patřily společenským hrám, pohádce na dobrou noc.

	Dopoledne	Odpoledne	Večer
neděle		příjezd 17-17:30 hod	seznamovací hry návštěva farmy malování na plecháčky + výběr názvu týmu
pondělí	jezdecký výcvik kolíček balonkovaná	teorie pták ohnivák kin – ball vyjížďka vlajkovaná	zadávání scének
úterý	jezdecký výcvik záchodová bába epidemie	teorie štafeta s vodou lentilky vyjížďka mravenci	prostor pro nácvik scének pohádka
středa	jezdecký výcvik	teorie	zlatá cihlička

	semafor	oblékání oběti vzkaz přes Orlík pohádková vyjížďka nosítka hledání věcí na farmě	
čtvrtek	jezdecký výcvik luštění morseovky	nápis na čele jezdecké závody a předvádění koní	noční hra
pátek	vyjížďka i jezdecký výcvik	plavení koní koupaní od 17 hod – odjezd	

Jezdecký výcvik

Teorie

Týmové hry

Vyjížďka

Jiné aktivity

Středeční večer se hrála vědomostní soutěž v týmech, abychom si prověřili, co si děti pamatují z teorie. Noční hru, tedy vyvrcholení celé akce, jsme zařadili až na čtvrteční večer, abychom stihli co nejvíce týmových her, zařazených do celotáborové soutěže a hlavně proto, že v pátek odjíždí domů, kde si mohou odpočinout. Jezdecké tábory jsou vždy velmi fyzicky náročné, proto se snažíme tuto noční hru řadit až na poslední večer (pokud nám to počasí dovolí).

#### 4.3.1 Neděle

Příjezd dětí na tábor byl od 17 do 17:30 hodin. Poté, co jsme všechny ubytovali a zahráli si pár seznamovacích her např. házení klubíčka, hry na jména, .... Dále jsem děti seznámila s režimem dne, s pravidly našeho tábora a rozdělila jsem je do týmů, ve kterých budou soutěžit v celotáborových aktivitách.

Po večeri jsme šli navštívit Farmu „Ch“, aby se děti, které u nás byly poprvé, seznámily s koňmi (jména, věk, příbuzenské vztahy, povaha, ...), pravidly na Farmě „Ch“, ale i s tím, jak se budou celkově u koní chovat.

Večer v tělocvičně v táborových týmech vymýšleli názvy týmu, které si malovali na plechový hrneček a týmový pokřik.

Ve 21:30 byla večerka.

#### **4.3.2 Pondělí**

##### **Dopoledne:**

##### **Jezdecký výcvik**

Po příchodu na Farmu „Ch“ a rozdělení koní jsme se šli chystat na odchod na jízdárnu. Děti, které byly u koní poprvé, jsme učili, jak se o ně pře jízdou postarat (viz kap. 2). Na jízdárně jsme pak „zkoušeli“ co opravdu děti umí, abychom věděli, na co navázat a jak s nimi dále pracovat. Podle poznámek jsme různě měnili dětem koně, abychom našli pro každého toho nejvhodnějšího.

Na konci jezdecké lekce, která byla zaměřená pouze na to, abychom zjistili, co kdo umí (neučili jsme se tudíž nic nového), jsme děti rozdělili do jezdeckých skupin podle pokročilosti, ve kterých pak jezdily celý týden a společně se dále posouvaly. Instruktory jsme rozdělili k jezdeckým skupinám. Já jsem měla celý týden na výuku začátečnický.

##### **Kolíček**

Cíl:	trénování postřehu.
Rozdělení účastníků:	každý hraje sám za sebe.
Prostředí:	kdekoliv.
Doba trvání:	čtyři dny.
Pomůcky:	kolíček.

**Pravidla:** Vedoucí pověsí někomu na tričko/mikinu zezadu kolíček. Ten, až si jej všimne, musí někomu dalšímu kolíček nenápadně zavěsit na oblečení, aby si toho nevšiml. Vedoucí si udělají čárku u těch, co u nich kolíček vidí připnutý. Na konci hry vyhrává ten, co má nejméně čárek.

### Balonkovaná

**Cíl:** trénování postřehu, týmová spolupráce.

**Rozdělení účastníků:** týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.

**Prostředí:** venkovní prostředí (louka).

**Doba trvání:** 30 minut.

**Pomůcky:** provázek, balonky, nůžky.

**Pravidla:** Každý hráč si musí nafouknout balonek a uvázat si jej kolem pasu tak, aby měl balonek na zádech. Vedoucí stanoví hrací plochu, po které se mohou hráči pohybovat. Protože hra patří do celotáborové soutěže, mohou si děti ve svých týmech pomáhat. Cílem je, prasknout ostatním týmům balonky jako první. Vyhrává ten tým, jehož člen bude mít jako poslední balonek nafouknutý.

### Odpoledne:

#### Teorie

Teorie vždy probíhala ve skupinách podle pokročilosti. Začátečníci se učili, jak koni nasazovat stájovku, přivazovat jej (viz kap. 2.1). Také jsme si ukázali, jak koně čistit (viz kap. 2.2). Déle jsme si popsali základní pobídky (viz kap. 3.3), správný sed, který si každý mohl vyzkoušet na cvičné koze, a držení otěží (viz kap. 3.2). Vysvětlili jsme si i základní pravidla na jízdárně (viz kap. 3.4). Přivázání, čištění a základní pobídky, správný sed a držení si mohli vyzkoušet hned při odpolední vyjížďce, kde se nemuseli soustředit na jízdářská pravidla (ty využili hned následující den na parkurovém kolbišti).

## Pták ohnivák

- Cíl:** trénování postřehu, týmová spolupráce.
- Rozdělení účastníků:** každý trhá papírky sám, poté si úlovky tým spočítá dohromady.
- Prostředí:** venkovní i vnitřní prostředí.
- Doba trvání:** 30 minut.
- Pomůcky:** krepový papír, šátek, molitanová tyč.
- Pravidla:** Jeden z vedoucích se promění v ptáka Ohniváka. Má na sobě navěšené barevné ústřižky krepového papíru, zavázané oči a na obranu svého peří molitanovou tyč. Každý hráč se snaží z ptáka Ohniváka utrhnout co nejvíce peří (naráz může pouze jeden fáborek), ten se však brání molitanovou tyčí – pokud hráče zasáhne, musí udělat mimo hrací pole 5 dřepů a poté se opět vrací do hry. Vítězí ten tým, který dohromady nasbíral nejvíce krepových kousků.

Obr. 9. Pták ohnivák



Zdroj: vlastní

## Kin-Ball

Cíl: týmová spolupráce.

Rozdělení účastníků: dle týmů.

Prostředí: víceúčelové hřiště.

Doba trvání: 30 minut.

Pomůcky: míč na kin – ball, kompresor.

Pravidla: Před výhozem míče si tým určí, kdo bude odpalovač (v průběhu hry se střídají) a zbytek týmu musí míč držet. Před odpalem musí odpalovač nahlas říct „omnikin, mnikin“ a název týmu, který má míč chytat, teprve až poté jej vysoko do vzduchu odpálí. Míč se snaží chytit pouze tým, který k tomu byl vyzván. Pokud jej chytí – získá bod a odpaluje, pokud ne – bod získává tým, který jej vyvolal.

(Pravidla podle Českého svazu Kin-ballu jsou jiná, my jsme si je přizpůsobili tak, aby byla jednodušší pro děti a všichni si hru užili.)

Obr. 10: Kin – Ball



Zdroj: vlastní



Po hrách jsme se vydali na odpolední vyjížďku. Děti jely po skupinách podle pokročilosti. Začátečníci vyzkoušeli své teoretické znalosti z odpolední výuky v praxi.

### **Vlajkovaná**

<b>Cíl:</b>	týmová spolupráce.
<b>Rozdělení účastníků:</b>	dle týmů.
<b>Prostředí:</b>	les.
<b>Doba trvání:</b>	45 minut.
<b>Pomůcky:</b>	šátky (vlajky).
<b>Pravidla:</b>	Každý tým má 15 minut na to, aby si ve stanoveném hracím poli schoval před ostatními týmy svoji vlajku. Pote se všichni sejdou u vedoucích a hra je zahájena. Úkolem je během stanoveného limitu získat co nejvíce vlajek a ubránit si tu svoji. Hra byla vyhodnocena a vítěz získal faremní peníze.

### **Večer:**

Na papírky jsme vypsali 4 pohádky. Kapitáni družstev si vylosovali jednu pohádku. Cílem týmu je u táborového ohně zahrát scénku z pohádky.

### **4.3.3 Úterý**

#### **Dopoledne:**

#### **Jezdecký výcvik**

Před výcvikem jsme si společně zopakovali, jak na koni správně sedět, jak držet otěž, základní pobídky a jízdářská pravidla. Lekce začátečníků probíhaly na drezurním obdélníku, protože je to menší prostor. Měla jsem je tak víc na očích a při jakémkoliv problému jsem mohla rychleji zareagovat. Hodinu začínáme protahovacími cviky, jako jsou např. trhání jablíček (děti

se musí vytáhnout co nejvíce nad sebe), trhání borůvek (při tomto cviku se musí natahovat ruce ke kotníkům), sahání na uši koně nebo kořen ocasu a další. Během těchto cviků mají děti vodiče, protože ještě neumí koně řídit a zároveň se soustředit na cviky.

Po protažení zkusíme všechny odepnout a vodič jde pouze vedle koně. Cílem této lekce bylo, aby se jezdci naučili koně rozejít, zastavit a zatáčet doprava/doleva.

Jestli dobře ovládají zatáčení, jsem se přesvědčila na slalomu mezi kužely, který musel každý několikrát projít.

Obr. 11. Slalom



Zdroj: vlastní

### **Záchodová bába**

Cíl: probuzení soutěživosti, trénování postřehu.

Rozdělení účastníků: týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.

Prostředí: venkovní prostředí (louka).

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: toaletní papír, papíry, misky.

**Pravidla:** Vedoucí se promění v záchodovou bábu, která je schovaná, aby děti před začátkem hry nevěděli, kde je – vydává body (čtverečky toaletního papíru), průjem – chytá děti a bere od nich životy i body a zácpu – děti ji chytají, protože dává životy. Každý hráč na začátku hry dostane tři životy (vždy alespoň jeden u sebe musí mít, pokud o všechny přijde, tým ztrácí tři nasbírané body). Úkolem dětí je získat od záchodové báby čtvereček toaletního papíru a odnést jej do cíle. Po cestě do cíle se však musí vyhýbat průjmům. Pokud je průjem chytí, musí ony chytit zácpu, aby jim dala život. Hru vyhraje ten tým, který bude mít ve své misce v cíli nejvíce bodů. Hra se počítala do celotáborové hry.

## Epidemie

**Cíl:** pomáhat si v týmu, držet pospolu.

**Rozdělení účastníků:** týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.

**Prostředí:** venkovní prostředí.

**Doba trvání:** 30 minut.

**Pravidla:** Po cestě na oběd postihla náš tábor epidemie. Všichni v týmu měli nějaké postižení. Někdo přestal mluvit, další neviděl, nebo přišli o ruce a ti nejmenší ochrnuli od pasu dolů. Každému týmu jsme jejich postižení rozdělili tak, aby byli všichni schopni cestu do školy z farmy zvládnout. Družstvo, které přišlo ke škole první, vyhrálo faremní peníze a opět se uzdravilo.

## **Odpoledne:**

### **Teorie**

Cílem úterní teorie bylo naučit děti popisovat uzdečku a sedlo. Ukazovali jsme si také na cvičné koze, jak se sedí ve stehenním sedu. Každý si zkusil popsat sedlo i uzdečku a na cvičné koze sedět ve stehenním sedu. Na cvičné koze tento cvik provádíme proto, aby děti získali lepší stabilitu a bylo to pak pro ně na koni snazší.

Na farmě si každý zkusil, jak se kůň sedlá a uzdí.

### **Štafeta s vodou**

Cíl:	týmová spolupráce, soutěživost, rychlost.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	venkovní prostředí za hezkého počasí.
Doba trvání:	45-50 minut.
Pomůcky:	nádoby na vodu, voda, trička
Pravidla:	Družstvo si sedne do řady. Na jednom konci je nádoba plná vody a na druhém je prázdný kbelík. Úkolem družstva je pomocí trička naplnit kbelík vodou. Podmínkou je, že se z místa nesmí hnout a tričko si předávají nad hlavami. Tým, který jako první naplní kbelík po risku, vyhrává.

### **Lentilky**

Cíl:	soutěživost.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	venkovní i vnitřní prostředí.
Doba trvání:	30 minut.

Pomůcky:	brčka, lentilky, ešusy.
Pravidla:	Každý hráč dostane brčko, kterým musí donést lentilky, které jsou rozsypané na zemi do ešusu svého týmu. Tým, který během stanoveného limitu nasbírá nejvíce lentilek – vítězí a získává „farmacháky“.

Než jsme vyjeli na odpolední vyjížďku, mohli si všichni začátečníci vyzkoušet, jak koníka nasedlat a nauzdit.

Opět jely děti do lesa ve skupinách podle pokročilosti. Začátečníci si mohli vyzkoušet jízdu bez sedla.

## Mravenci

Cíl:	týmová spolupráce, soutěživost, představivost.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	venkovní prostředí.
Doba trvání:	45-50 minut.
Pomůcky:	kartičky s mravenci (na jednotlivých kartičkách bude 1, 2, 3, ... až do počtu dětí v týmu).
Pravidla:	Po lese rozmístíme kartičky s mravenci. Děti soutěží v týmech. Protože mravenci neumějí mluvit, musí si každý tým vymyslet nějaké znamení, kterým se bude svolávat k nalezeným kartičkám s mravenci (na každé kartičce je různý počet mravenců). Mravenci běhají po lese a hledají kartičky. Když nějakou najdou, ozvou se svému týmu určeným znamením. Kartičku musí přinést tolik mravenců, kolik jich je na obrázku (hráči se musí držet za ruce). Vyhrává ten tým, který donesl nejvíce mravenců.

## **Večer:**

Před večerkou měly děti čas na nácvik scének nebo se mohly dívat na pohádku.

## **4.3.4 Středa**

### **Dopoledne:**

#### **Jezdecký výcvik**

Výcvik jsme opět začali zopakováním pobídek, jak správně sedět. Následovaly protahovací cviky, které jsme se naučili v pondělí. Dále jsme si zopakovali slalom kolem kuželů.

Cílem středeční lekce bylo naučit jezdce stehenní sed, navedení koně na kavalety a následné přejítí kavalet. Stehenní sed jsme si nejprve zkoušeli, když kůň stál. Až všichni tento cvik zvládli, zkoušeli jsme jej v kroku. Aby jezdci získali lepší stabilitu, učili se tento cvik tak, že museli jet ve stehenním sedu s rukama v bok, u koní byl vodič.

Dále si zkoušeli navést koně na střed kavalet, které měli přejít ve stehenním sedu (toto cvičení se dělá především proto, aby se jezdci naučili koně navést na střed překážky a získali si lepší stabilitu, obojí budou potřebovat, až se budou učit skákat přes překážky).

Stehenní sed i přechod přes kavalety všichni perfektně zvládli.

Obr. 12. Stehenní sed nad kavaletami



Zdroj: vlastní

## Semafor

Cíl:	poznání barev, probudit soutěživost + týmová spolupráce, zopakování teorie.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	venkovní prostředí.
Délka trvání:	30 min.
Pomůcky, materiál:	kartičky s barvami semaforu, otázky.
Pravidla:	Vedoucí vytyčí trasu (podle věku dětí, vhodná je kolem 20 m). Na začátek se postaví hráči a na konec položí vedoucí kartičky s barvami, které jsou na semaforu. Počítáme tak se 4 kartičkami od každé barvy na skupinu. Kartičky dobře promícháme. První hráči běží ke kartičkám, jednu si vylosují. Mají-li zelenou, běží hned zpátky. Na oranžovou udělají 2 dřepy a na červenou 5 dřepů.

Nejprve jsme si tuto hru zahráli tak, jak uvádím v pravidlech, ale protože jsme byli na jezdeckém táboře, další kolo bylo přizpůsobeno jezdecké tematice – zelená = můžeš běžet zpět, oranžová = otázky zaměřené na jména koní ve stáji, červená = otázky z probrané teorie.

## Odpoledne:

### Teorie

Střední teorie patřila výuce základních cviků v jezdeckém obdélníku (viz kap. 3.5). Lekce probíhala tak, že jsme si cviky nejprve ukázali na papíře a pak jsme po tělocvičně rozmístili písmenka, jak jsou v drezúrním obdélníku. Děti si zahrály na koníky a všechny cviky si zkusili oběhnout po tělocvičně. Výuku základních cviků jsem nechala až na poslední lekci, protože ve čtvrtek zvládne většina jezdců základní pobídky a zatáčet samostatně.

Dále jsme si řekli, jak se kůň pobízí do klusu, jaké typy klusu máme a jak při klusu musíme sedět. Vše si děti opět vyzkoušely na cvičné koze.

### Oblékání oběti

Cíl: týmová spolupráce, probudit soutěživost.

Rozdělení účastníků: týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.

Doba trvání: 30 minut.

Pomůcky: kartičky s popisem oblékání.

Pravidla: Každý tým dostane přidělenou barvičku. Stanoví si jednoho člověka, který bude čekat u vedoucích-toho budou oblékat. Na vyhrazeném místě jsou poschovávány barevné papírky s nápisy, co kam mají oběti obléct (např. ponožka na ruku). Tým, který nejrychleji najde všechny kartičky své barvy a oběť podle toho oblékne – vyhrává.

Obr. 13. Oblékání oběti



Zdroj: vlastní



## Vzkaz přes Orlík

Cíl:	týmová spolupráce.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Doba trvání:	45 minut.
Pomůcky:	rybník, klacíky, tužka, papír, vzkaz.
Pravidla:	Děti si ze svého týmu vyberou dva, kteří půjdou na opačnou stranu rybníka a pomocí sebe nebo přírodnin, co najdou, musí „napsat“ vzkaz tak, aby jej ostatní z týmu pochopili. Ti, kteří jako první splní úkol ze vzkazu, vyhrávají. Hra byla o „farmacháky“.

## Pohádková vyjížďka

Střeďeční vyjížďka byla výjimečná tím, že po trase byly různě rozmístěné obrázky, na kterých byly postavy z večerníčků (např. Rákosníček, Štaflík a Špagetka, maková panenka, ...). Děti nevěděly, co mají sledovat, řekli jsme jim, ať koukají kolem sebe a pamatují si věci, které v lese normálně nejsou. Po návratu z vyjížďky dostalo každé družstvo papír a všechny neobvyklé věci mělo za úkol sepsat. To družstvo, které napsalo nejvíce postav z večerníčků – vyhrálo. Hra patřila do celotáborové soutěže.

Protože to byla vyjížďka, na které se hrála tahle hra, museli jet všichni dohromady, a tak se na koních střídaly vždy dvě děti. Díky střídání jsme mohli obrázky umístit tak, aby některé byly vidět jen z koní a ty ostatní pouze ze země.

## Nosítka

Cíl:	týmová spolupráce a soudržnost.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.

Doba trvání:	45 minut.
Pomůcky:	provazy, klacíky, dřeva a další, co si děti v lese najdou.
Pravidla:	V každém týmu náhle ochrnuly nohy jednomu z nich, když jsme byli procházce v lese. Abychom se všichni dostali zpět na farmu, musel zbytek týmu pro svého nemocného postavit nosítka z přírodnin. Abychom jim situaci usnadnili dostal každý kousek provazu. Družstvo, které svého ochrnutého kamaráda přineslo na farmu nejdříve, zvítězilo (výhra platila pouze pokud jej celou cestu nesli na vyrobených nosítkách).

### Hledání věcí na farmě

Cíl:	týmová spolupráce, rychlost, dělba práce.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	venkovní prostředí.
Délka trvání:	40 minut.
Pomůcky, materiál:	kartičky s hledanými věcmi, hledané věci.
Pravidla:	Po farmě rozmístíme věci ze seznamu, které mají skupiny hledat (všichni mají stejný seznam, aby nebyla některá skupina v nevýhodě). Hledané věci vyly např. borůvčí, voda z rybníka, smrková větvička, vazák, umělý had, kuželka z parkuru a další. Vyhrává družstvo, které přinese nejdříve všechno ze seznamu na smlouvané místo. Pro jednu věc museli jít nejméně dva.

## Večer:

### Zlatá cihlička

Cíl:	probudit soutěživost, týmová spolupráce, zopakování teorie, pobavení.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	vnitřní prostředí
Délka trvání:	45-60 min.
Pomůcky, materiál:	kartičky s otázkami, body a kategoriemi, nástěnka, špendlíky, podložky, papíry a tužky.
Pravidla:	Pro soutěžící jsme připravili pět okruhů, ze kterých si mohli v týmech volit otázky za 100–600 bodů (čím více bodů – tím těžší otázka). Kategorie se týkaly probrané teorie, koní z farmy, instruktorů, obecně jezdeckého sportu a dětí z tábora. V každé kategorii byla umístěna jedna tajně ukrytá zlatá cihlička – to pak tým získal uvedené body hned bez otázky. Týmy na začátku hry dostaly rozstřelový kvíz, abychom určili pořadí, v jakém budou volit otázky. Po přečtení otázky mají všechny týmy na napsání odpovědi třicet sekund, poté zvednou desky, na které zaznamenávají odpovědi a rozhodčí kolo vyhodnotí. Týmy, které správně odpověděly, získali uvedený počet bodů z kartičky. Pokud odpověď správná nebyla, body se odečetly. Hra končí po otočení všech kartiček s otázkami. Vyhrává tým s nejvíce body. Soutěž byla za dvojnásobný počet „farmacháků“.

Po vyhodnocení soutěže jsme si ještě pustili pohádku o koních na dobrou noc.

#### 4.3.5 Čtvrtek

**Dopoledne:**

##### **Jezdecká lekce**

Účelem dnešní lekce bylo zopakovat si všechny dovednosti, které jsme se naučili v předchozích hodinách a vyzkoušet si s koňmi zajeť jízdářské cviky, jako např. malý a velký kruh, změna směru diagonálou, od stěny ke stěně, ....

Dále jsme zkoušeli, jak se na koni vysedává v klusu. Nejprve když kůň stál, pak v kroku. Kdo se nebál, mohl si vyzkoušet i klusat s vodičem. Protože to byla poslední hodina, postavila jsem pro odvážné i kavalety na klus a mohli si pak vyzkoušet přeskočit malou překážku (samozřejmě s vodičem), aby si zkusili koně na překážku navést i v rychlejším chodu.

Obr. 14. Překážka



Zdroj: vlastní

Na závěr každý zhodnotil sebe i jezdecké lekce. Všichni byli se svými výkony spokojeni. To, co se naučili, využili v odpoledních jezdeckých závodech.

## Luštění morseovky

Cíl:	naučit se Morseovu abecedu, týmově spolupracovat, být ve střehu.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	venkovní prostředí.
Délka trvání:	30 min.
Pomůcky, materiál:	Morseova abeceda, papíry, tužky, špendlíky, věta napsaná Morseovou abecedou rozstříhaná na slova.
Pravidla:	V okolí farmy (parkur, ohniště, louka, rybník) jsme rozmístili rozstříhaný vzkaz, který je psaný Morseovou abecedou. Každý tým měl přidělenou jinou barvu papírků. Zpráva obsahovala úkol, který má tým splnit. Předěšlý den si děti vytvořily kartičku s touto abecedou, kterou mohly při této hře využít jako nápovědu.

## Odpoledne:

### Nápis na čele

Cíl:	probudit v dětech soutěživost, soudržnost; postřeh.
Rozdělení účastníků:	týmy, ve kterých soutěží v celotáborových hrách.
Prostředí:	venkovní prostředí (louka).
Délka trvání:	30 min.
Pomůcky, materiál:	fixy na obličej, barevné papíry, misky.
Pravidla:	Každé mu týmu je přidělena jedna barva. Cílem je přenést co nejvíce papírků svého týmu z bodu A do bodu B. Aby to nebylo příliš jednoduché, každý hráč má na čele napsané trojmístné číslo,

keré si musí pamatovat. V hracím poli jsou škůdci, kteří nesmí přečíst číslo, které má hráč na čele. Pokud se tak stane, musí hráč odevzdat papírek svého týmu a utíkat rychle pro jiný. Děti tak spolu musí spolupracovat, aby svůj nápis na čele před škůdci ochránily. Vítězí ten tým, který ve stanoveném čase přenesse nejvíce papírku. Hra se počítala do celotáborové soutěže.

Obr. 15. Nápis na čele



Zdroj: vlastní

Protože nás odpoledne čekaly jezdecké závody a večer noční hra, měly děti delší polední klid. Měly také možnost doladit svůj týmový pokřik a scénku na večer. Kdo chtěl, mohl hrát deskové hry.

### **Jezdecké závody a předvádění koní**

Dalšími soutěžemi, které se počítají do celotáborové hry, jsou předvádění koní a jezdecká soutěž týmů. Na papírky jsme napsali jména koní. Každý kapitán družstva si jednoho vylosoval. Úkolem týmu bylo se o svého koně kompletně postarat – vykydání boxu, umytí napáječky, perfektní vyčištění a učesání koně. Mohli využít gumičky do hřívky i různé kytky, které našli v okolí stáje. Když byly všechny týmy připraveny, proběhlo předvádění koní – kapitán týmu svého ozdobeného koně přivedl před porotu, která hodnotila čistotu boxu, koně a jeho účes. Celý tým nám pak koně představil, řekl o něm důležité informace (kdy se

narodil, povaha, co má rád, ...) a předvedl týmový pokřik, který mají od neděle připravený. Odborná porota všechna družstva zhodnotila a vyhlásila vítěze. Soutěž byla za dvojnásobný počet „farmacháků“.

Jezdeckou soutěž jsme přizpůsobili tak, aby ji zvládla i skupina začátečníků. Jednalo se o štafety, při kterých musel jezdec překonávat překážky. Nejprve musel jezdec přejít startovní kavaletu ve stehenním sedu, pak byl slalom z kuželů. Za slalomem byla značka, na které musel jezdec přesně zastavit. Následovaly kavalety (pro zkušenější jezdce malá překážka). Za kavaletami byl sloup, který musel jezdec objet a mohl klusat do cíle. Začátečníci mohli mít vodiče, pokud se na závod sami necítili a pokročilejší mohli jet trasu v kluse a cestou zpět ve svalu (museli však jet tak, aby stíhali plnit všechny úkoly – pokud nesplnili, dostali trestný bod). Vyhrálo to družstvo, jehož členové se na trase vystřídalí nejrychleji. Protože to byla nejdůležitější soutěž tábory, vítězný tým získal trojnásobný počet „farmacháků“.

### **Večer:**

Poslední večer jsme si udělali táborák a opékali špekáčky. Pro děti jsme měli připravené „Faremní zpěvníky“, takže jsme si u ohně zaspívali táborové písně v doprovodu kytary.

Po setmění předvedl každý tým scénku, kterou si celý týden připravoval. Mohli využít i kostýmy, které jsme měli zapůjčené z Letokruhu. Scénky se dětem opravdu povedly. Byla to poslední celotáborová hra, po které si kapitáni týmů spočítali všechny faremní peníze a určili jsme pořadí, ve kterém šly týmy na noční hru pro poklad.

### **Noční hra**

Noční hru jsme pro děti připravili v lese kolem farmy, kde to dobře znaly (chodili jsme tam ve dne na vyjížděky). Děti šly v týmech po cestě označené svítícími náramky. V lese na ně čekalo spoustu strašidel. Musely také splnit šest úkolů. Po splnění získali nápovědu k otevření pokladu.

#### Úkoly:

1. Sliz – ve slizu musel jeden z týmu vylovit vajíčko, ve kterém byla nápověda k pokladu (musel lovit tak dlouho, dokud nevytáhl papírek své barvy).
2. Pavučina – celý tým musel prolézt pavučinou mezi stromy, aniž by se dotkl.

3. Poznávka chutí – ve sklenicích jsme měli nachystané různé suroviny, které děti musely poznat pouze podle chuti.
4. Vylov nápovědu – z rybníka si každý tým musel vylovit nápovědu, která byla schovaná v nafukovacím balónku.
5. Slepý parkur – všichni z týmu, kromě kapitána, měli zavázané oči. Kapitán je musel provést přes připravené překážky (podlézání, přeskokování, slalom, ...).
6. Podpis – všichni se museli podepsat to přístřešku ve výběhu, kde na ně čekala strašidla, která jim zavázala oči a odvedla je k pokladu (u pokladu seděl strážce, který bubnoval na bubínek)

Poslední, co musely děti splnit, bylo říct heslo k pokladu, aby je strážce pustil pro odměny. Z vodítek, které získaly na stanovištích, musely uhodnout jedno slovo, které všechny nápovědy spojuje. Po uhodnutí hesla si každý vybral odměnu.

#### 4.3.6 Pátek

V pátek jsme nechali děti déle spát, protože byla předešlý večer noční hra. Po příchodu na farmu si mohli samy vybrat koně, kterého si nejvíce přejí a také si mohly vybrat, kam chtějí jít, jestli na poslední trénink na parkur nebo na vyjížďku.

Před obědem a po obědě byl vytyčený čas na balení věcí.

Odpoledne jsme se pak vydali naposledy ke koním. Šli jsme k rybníku plavit. Po odchodu koní se mohly děti v rybníku vykoupat.

Obr. 16. Plavení koní



Zdroj: vlastní



Po koupání jsme si všichni sedli u ohniště a tábor zhodnotili. V 5 hodin tábor oficiálně skončil.

#### **4.4 Hodnocení vedoucích**

Jak už to, tak bývá, vždy se něco povede a něco pokulhává. Málokdy se stane, že by něco fungovalo na 100 %.

Začneme hodnocením kapacity. Všichni jsme se shodli, že počet dětí byl úměrný velikosti ubytování. Bydleli jsme ve školní tělocvičně, kde jsme pouze přespávali. Protože jsme se snažili veškerý čas trávit venku, ubytování nám vyhovovalo. Děti bylo pouze 20 nejen kvůli velikosti ubytování ale především kvůli počtu koní, které jsme mohli využívat. Koní je na Farmě „Ch“ sice přes 20, ale museli jsme vybrat takový počet koní, abychom měli dostatek prostoru na parkuru pro jezdecké lekce – 10 koní bylo tedy na prostor vytyčený pro lekci absolutní strop.

Co jsme ale všichni viděli jako obrovské mínus bylo to, že jsme pro letošní rok neměli nikoho, kdo by se staral o úklid, jídlo a dovoz obědů, jako to bývalo roky předešlé. Místo toho, abychom si v poledním klidu odpočívali nebo připravovali pomůcky na odpolední aktivity, museli jsme řešit tyto věci.

Protože jsme většinu dětí na táboře znali (z jiných akcí Letokruhu), snažili jsme se připravit takový program, abychom zaujmuli co nejvíce dětí. Byli jsme si vědomi toho, že většina z nich tam nejede pouze kvůli koním – koně brali jako takové zpestření programu. Proto jsme program zvolili tak, že u koní jsme trávili zhruba 3 hodiny denně a zbytek dne patřil hrám. Volili jsme hry na přemýšlení, pohyb, pozornost, spolupráci, ....

Protože každý jsme úplně jiní, každé dítě si mohlo najít právě tu osobu, za kterou přišlo a vědělo, že mu se vším pomůže, vyslechne jej, ... Právě i díky tomu, že jsme každý jiný si myslím, že nám to dobře fungovalo, perfektně jsme se totiž doplňovali.

To, že byl tábor úspěšný, nám dávají najevo především děti. Již pár dní po táboře se nám ozývají, že by se chtěli přihlásit na příští rok, ptají se, jestli mohou jet na takovém a takovém koni, jaké budeme hrát hry, ....

Bohužel náš tábor byl poslední, protože se Letokruh již nedomluvil s Farmou „Ch“ na další spolupráci.

#### **4.5 Srovnání s jinými pracemi**

Při psaní své bakalářské práce jsem se inspirovala celou řadou diplomových prací, avšak nenašla jsem žádnou, která by se zaměřovala na letní jezdecký tábor. Bylo napsáno mnoho prací na téma letní dětské tábory (Filoušová, 2010; Vlašicová, 2008). Z oblasti jezdeckví jsem našla práce, které se zaměřují na výuku jízdy na koni v odpoledních kroužcích během školního roku (Bukvová, 2019).

## Závěr

V bakalářské práci jsou uvedeny základní informace důležité pro uspořádání letního tábora s lekcemi jezdeckví. Každý tábor je jedinečný, proto nelze přesně určit, jak jej připravit a vést. Průběh akce nezáleží pouze na vedoucích, ale i na samotných účastnících – jejich ochotě zapojit se do programu, atd.

Pokusila jsem se v této práci popsat, jak postupovat při organizaci tábora. V žádné literatuře však nebyl uveden přesně stanovený postup. Jsou pořádána různá školení a kurzy, které jsou na tuto problematiku zaměřené. V mnoha publikacích můžeme najít náměty na hry a táborový program, ale každý si musí najít své postupy, které mu budou při přípravě tábora a tvorbě programu nejvíce vyhovovat.

Jsem přesvědčená, že se nám podařilo dosáhnout všech cílů, které jsme si před táborem stanovili. Všechny děti se jezdecky zlepšily a dozvěděly se nové informace z jezdeckého sportu. Snažili jsme se dětem koně během týdne příliš nestřídat, aby si jezdec s koněm na sebe zvykli, a proto většina dětí našla svého nového koňského kamaráda.

Protože se celý náš tábor netočil jen kolem koní, musím zmínit i doprovodný program. Do všech her se děti zapojovaly a šly naplno, což bylo opravdu úžasné. Snažili jsme se nejvíc her zařadit na týmovou spolupráci, aby se děti více spřátelily a naučily se držet pospolu, čehož jsme dosáhli. Dále jsme volili především venkovní aktivity, aby byly děti co nejvíc na čerstvém vzduchu. Pro hry jsme využívali jak les, louky, tak i rybník, který je nedaleko farmy. Myslím, že právě díky častému střídání prostředí při hrách to děti bavilo více. Mezi účastníky bylo hodně dětí z velkých měst a ty pobyt venku obzvláště ocenily.

Spokojené děti jsou hlavním odrazem toho, že naše práce a přípravy nebyly zbytečné.

## Seznam zdrojů

ČINČERA, Jan. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1974-0.

GOHL, Christiane. *Jezdectví: život kolem koní*. Praha: Granit, 1997. ISBN 80-85805-53-7.

HÁJEK, Bedřich a kol. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-06-1.

HENDERSON, Carolyn. *Všechno o koních*. Praha: Cesty, 2003. ISBN 80-7181-842-9.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

OWEN, Robert a John BULLOCK. *Jezdectví*. Ilustroval Jon WHITBOURNE. Praha: Aventinum, 1991. ISBN 80-85277-13-1.

PAALMAN, Anthony. *Skokové ježdění: výcvik koně a jezdce pro skokový sport, parkurové ježdění, stavba parkuru*. Vyd. v češtině 3. Přeložil Martin ŠVÉDA. Praha: Brázda, 2014. ISBN 978-80-209-0404-1.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PELÁNEK, Radek. *Průručka instruktora zážitkových akcí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0454-1.

SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.

TETTENBORN, Monika von. *Škola jezdeckví*. Praha: Svojtka a Vašut, 1996. Rádce (Svojtka & Vašut). ISBN 80-7180-142-9.

ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her. Hry v klubovně*. 2. vyd. Praha: Leprez, 1996. ISBN 80-901826-9-0.

Internetové zdroje:

BUKVOVÁ, Sabina. *Výuka jezdeckví dítěte mladšího školního věku*. [online]. Olomouc, 2019. [cit. 2020-02-19]. Dostupné z <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=8802933405>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. Mgr. Pavla Vyhánková, Ph.D.

FILOUŠOVÁ, Eva. *Tábor jako možnost využití volného času dětí o letních prázdninách*. [online]. Brno, 2010. [cit. 2019-12-19]. Dostupné z [https://is.muni.cz/th/iz5xn/FILOUSOVA\\_-\\_Posudek\\_vedouciho\\_bakalarske\\_prace.doc](https://is.muni.cz/th/iz5xn/FILOUSOVA_-_Posudek_vedouciho_bakalarske_prace.doc). Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. PaedDr. Jan Šťáva, Cs.

FINDEJS, Jan. *Zařazení sportovních aktivit do náplně letních dětských táborů*. [online]. Brno, 2006. [cit. 2019-12-19]. Dostupné z [https://is.muni.cz/th/agwsh/Zarazeni\\_sportovnich\\_aktivit\\_do\\_naplne\\_letnich\\_detskych\\_taboru.pdf](https://is.muni.cz/th/agwsh/Zarazeni_sportovnich_aktivit_do_naplne_letnich_detskych_taboru.pdf). Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Doc. PhDr. Vladimír Jůva, CSc.

JAKOUBEK, Vít. *Jaké je třeba zdravotní zabezpečení pro zotavovací akci?*. [online]. Vydáno 2017. [cit. 2029-04-02]. Dostupné z <https://www.sokol.cz/dokument/3464-jake-je-treba-zdravotni-zabezpeceni-pro-zotavovaci-akci?>

MRNUŠTÍK, Pavel. *Příručka hlavního vedoucího letních dětských táborů* [online]. Brno.[cit. 29.12.2019]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/umk49/Prirucka\\_HVT.pdf](https://is.muni.cz/th/umk49/Prirucka_HVT.pdf)

ŠTURCOVÁ, Adéla. *Organizace dětského letního tábora*. [online]. Praha, 2007. [cit. 28.12.2019]. Dostupné z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/22595/>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. PaedDr. Ivan Příbyl.

Další:

Osnova školení k zotavovacím akcím, SVČ Letokruh, 2019

## **Seznam obrázků použitých v textu**

Obr. 1. Správný sed

Obr. 2. Lehký sed

Obr. 3. Malý kruh

Obr. 4. Velký kruh

Obr. 5. Diagonálou změnit směr

Obr. 6. Od stěny ke stěně

Obr. 7. Půl jízdárny

Obr. 8. Ze středu

Obr. 9. Pták ohnivák

Obr. 10. Kin – Ball

Obr. 11. Slalom

Obr. 12. Stehenní sed nad kavaletami

Obr. 13. Oblékání oběti

Obr. 14. Překážka

Obr. 15. Nápis na čele

Obr. 16: Plavení

## **Seznam příloh**

1. Příklady otázek ze zlaté cihličky

Příloha č. 1.

Příklady otázek ze zlaté cihličky

Jak se jmenuje nejstarší kůň ve stáji:

- a) Theodén
- b) Lousiane
- c) Kovera.

Jak říkáme kartáči, kterým čistíme koně krouživými pohyby:

- a) masážní kartáč
- b) kopytní háček
- c) měkký kartáč.

Nánosník na uzdečce zapínáme koni na:

- a) pěst
- b) 2 prsty
- c) 5 prstů.

Jak se jmenuje kůň vedoucí Markétky:

- a) Tapi
- b) Miky
- c) Lopy.

Kolik dětí na táboře nosí brýle:

- a) nikdo
- b) 5 dětí
- c) 3 děti.



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Iveta Chlupová
<b>Katedra:</b>	KPG – Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Letní dětský tábor s lekcemi jezdeckví
<b>Název v angličtině:</b>	Summer camp with horseriding lessons for children
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zaměřuje na letní dětský tábor s lekcemi jezdeckví. V práci jsou popsány základy jezdeckého sportu a důležité informace o přípravě letního tábora. V praktické části je prezentován průběh konkrétního pobytu, kde hlavním cílem bylo účastníky naučit něco nového v oblasti jezdeckví.
<b>Klíčová slova:</b>	Hra, jezdeckví, letní tábor, příroda, volný čas
<b>Anotace v angličtině:</b>	This Bachelor essay is aimed at a summer camp for children with lectures of horseriding. In the essay there are described the basics of the sport of horseriding and important information about preparation of the summer camp. In the practical part of the essay there is presented the process of an individual stay, where the main goal was to teach the participants something new in the field of horseriding.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Play, horseriding, summer camp, nature, leisure time

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1. Příklady otázek ze zlaté cihličky
<b>Rozsah práce:</b>	58 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština