

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VÝUKA LYŽOVÁNÍ DĚTÍ FORMOU HERNÍCH AKTIVIT

Bakalářská práce

Autor: Petr Kubiš

Ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Petr Kubiš

Název bakalářské práce: Výuka lyžování dětí formou herních aktivit

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá vybranými metodickými postupy výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku. Hlavním cílem je komparace jednotlivých metodik (J. Treml, Asociace profesionálních učitelů lyžování, lyžařská škola Novako) a vytvoření zásobníku pomůcek a herních aktivit, které mohou využít při výuce jak lyžařské školy, tak pořadatelé zimních výcvikových kurzů či samotní rodiče.

Klíčová slova: metodika, lyžování dětí, hra, vyučovací postupy, technika sjíždění

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Petr Kubiš

Title of the bachelor thesis: Teaching skiing to children using games

Department: Department of Sports

Supervisor: Mgr. Taťána Bank Navrátková

The year of presentation: 2016

Abstract: The Bachelor thesis is focused on selected methodical instructions on teaching skiing to preschool-age and younger children. The main purpose is a comparison of particular methods (J. Treml, Association of professional ski instructors, ski school Novako) and creation of a series of teaching aids and games, which can be used not only by ski schools but also by winter training course organizers or even parents.

Keywords: methodology, children skiing, games, teaching methods, skiing technique

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Taťány Bank Navrátkové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2016

.....

Děkuji Mgr. Taťáně Bank Navrátkové za její odborné vedení a cenné rady, které mi byly velkým přínosem při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat lyžařské škole Novako na Božím Daru v Krušných horách a zejména Mgr. Ondřeji Paříkovi, PhD. za poskytnutí vlastních materiálů a podnětné připomínky.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1 Historie lyžování ve školní tělesné výchově	9
2.2 Historie herních aktivit ve výuce dětí	9
2.3 Prožitkové lyžování	10
2.4 Charakteristika dětí předškolního a mladšího školního věku	12
2.4.1 Předškolní věk	13
2.4.2 Mladší školní věk	14
2.5 Motorické učení	16
2.6 Formy výuky lyžování	17
3 CÍLE A ÚKOLY	19
3.1 Hlavní cíl	19
3.2 Dílčí cíle	19
4 METODIKA	20
4.1 Harmonogram práce	20
4.2 Sběr a třídění dat	20
5 VÝSLEDKY	21
5.1 Specifika výuky lyžování	21
5.2 Struktura výuky lyžování.....	22
5.3 Herní aktivity ve výuce lyžování	25
5.3.1 Nošení lyží	26

5.3.2 Obouvání a odepínání lyží, nasazování a používání holí	27
5.3.3 Cvičení na rovině, chůze	29
5.3.4 Obraty na rovině, obraty na svahu	35
5.3.5 Výstupy	36
5.3.6 Přímý sjezd	37
5.3.7 Zastavování, brzdění	39
5.3.8 Jízda na vleku	41
5.3.9 Přejezd terénních nerovností	42
5.3.10 Terénní skok	43
5.3.11 Sjezd šikmo, odšlapování	43
5.3.12 Bruslení na lyžích	44
5.3.13 Zatáčení	45
5.4 Pomůcky	51
5.5 APUL	53
5.6 Lyžařská škola Novako	53
6 DISKUZE	55
7 ZÁVĚRY	57
8 SOUHRN	59
9 SUMMARY	60
10 REFERENČNÍ SEZNAM	61

1 ÚVOD

Téma týkající se lyžování dětí jsem zvolil z několika důvodů. Prvním z nich je můj vztah k prostředí, které k lyžování patří. Odjakživa mám rád hory a zimní aktivity. Dalším důvodem jsou moje děti. Staršího syna jsem učil lyžovat minulý rok, mladšího to teprve čeká. Na vlastní kůži jsem poznal, jak těžké může být udržet pozornost malého dítěte, jak nesnadné může být vysvětlit a naučit něco, co je pro lyžaře samozřejmostí.

V současné době se lyžování těší velké oblibě jak u dospělých, tak u dětí. Právě ti nejmenší milují pohyb na sněhu, rychlost a zábavu s lyžováním spojenou. Začátky však nemusí být vždy jednoduché a děti si často svou cestu k lyžování musí nejprve najít. Někteří rodiče se spolehnou na vlastní potenciál a učí dítě sami, jiní volí jistotu lyžařské školy. Ať si vyberete jakoukoliv možnost, cesta k úspěchu bude jednodušší, pokud program obohatíte hrou. Děti nevykonávají činnost kvůli cíli, činnost je musí především bavit a právě hra je ideální formou, jak cíle dosáhnout, aniž by dítě začalo výuku bojkotovat. Výuka zábavnou formou je pro děti atraktivní a motivující. V práci jsem využil své zkušenosti s touto tematikou a pokusil se kriticky zhodnotit rozdíly mezi jednotlivými metodickými přístupy pro výuku lyžování dětí. Současně práce obsahuje zásobník pomůcek a cviků, které by mohly být ku prospěchu jak laické veřejnosti, tak učitelům na lyžařském výcviku či instruktorům lyžování.

Tato práce vychází primárně ze studia dostupné literatury a je kompilací dosavadních poznatků ohledně výuky lyžování dětí formou herních aktivit. Dále je práce obohacena o osobní poznatky z praxe veřejné lyžařské školy.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Historie lyžování ve školní tělesné výchově

Děti se s horami seznamují nejrůznějšími způsoby. Nejjednodušší cesta je prostřednictvím rodiny. Další možnosti jsou školy, které pro děti pořádají lyžařské kurzy, pro zdravotně handicapované děti se připravují ozdravné pobyty. Na horách se výuky ujímají rodiče, učitelé či instruktoři lyžařské školy.

Součástí výuky školní tělesné výchovy na základních a středních školách je lyžařský výcvik. Lyžování se na školách objevilo již koncem 19. století, a to v Krkonoších. Předním průkopníkem byl řídící učitel Jan Buchar, který se zasloužil o rozvoj lyžování a turistiky v Krkonoších. V letech 1896 – 1900 organizoval výlety školních dětí na lyžích a založil pro školní mládež fond „Mladý lyžař“, který zajišťoval finance pro zakoupení lyžařského vybavení. Již v roce 1890 prosadil u školských úřadů, aby byla v zimě tělesná výchova nahrazena sáňkováním. O pět let později bylo povoleno v hodinách tělesné výchovy lyžovat. Tento pokrokový způsob vedení hodin tělesné výchovy byl vzorem i pro ostatní horské oblasti jak u nás, tak v zahraničí (např. na německých školách). Obliba lyžování v rámci tělesné výchovy rostla, a tak byly postupně organizovány kurzy pro učitele, závody školní mládeže a také i několikadenní lyžařské pobyty městských škol. Ve školních osnovách se první zmínka o lyžování v rámci tělesné výchovy objevuje až roku 1922. Výnosem presidia ministerstva školství a osvěty v roce 1946 bylo povoleno konat osmidenní rekreační zájezdy na hory v zimě pro mládež ze škol měšťanských, středních a odborných z velkých průmyslových měst. Osnovy z roku 1960 propojily povinnou školní tělesnou výchovu s mimoškolní i v oblasti lyžování, a tak byly na školách s nadmořskou výškou nad 400 m zakládány sportovní lyžařské třídy a kroužky, které přispěly ke zvyšování úrovně závodního lyžování mládeže. V současné době se na základních školách koná lyžařský výcvik v 7. třídě a na středních školách v 1. ročníku, školy v horských a podhorských oblastech zařazují lyžování do hodin tělesné výchovy (Gnad, 2002).

2.2 Historie herních aktivit ve výuce dětí

Pro plné pochopení významu herních aktivit ve výuce lyžování je vhodné detailněji rozvést problematiku hry samotné. Dle Suchánkové (2014) se záznamy o hře dětí vyskytují již v dílech starověkých filozofů. V období renesance a osvícenství se autoři zaměřují na rozvoj

osobnosti dítěte a zdůrazňují význam hry. I v současnosti je aktuální tvorba Jana Amose Komenského, který se hře věnoval ve svých dílech „Velká didaktika“ či „Informatorium školy mateřské“. Hru chápal jako metodu, která pomáhá cvičit tělo i ducha. V období osvícenství J. J. Rousseau dospěl k názoru, že by každá činnost dítěte měla být hrou, rozvíjí totiž především smyslové vnímání a tělesnou stránku. Veřejné předškolní instituce postupně vznikaly již v 19. století. Mezi první zakladatele se řadí J. F. Fröbel se svou dětskou zahrádkou. Hra pro něj byla nejvýznamnější činností dětí a největší důraz kladl na didaktický přínos míče, který má být první hračkou dítěte, neboť je pohyblivý, bezpečný a je možné ho využít při jakékoli hře. J. V. Svoboda byl učitelem v první české opatrovně (1832) a i on prosazoval ve své koncepci hru. V našich prvních mateřských školách (od r. 1869) byl důraz kladen na prvopočáteční vzdělávání, mateřské školy byly kopií škol obecných. Prostor pro volnou hru byl minimální. O reformu se zasloužily I. Jarníková a A. Sůsová, což vedlo k návratu herních aktivit do náplně mateřských škol.

Brtník s Neumanem (2008) se zabývají herním přístupem k výuce. Pomocí hry se děti učí základním dovednostem v uvolněné atmosféře, což přispívá k efektivnímu učení. Potřebnou techniku pohybové činnosti si děti osvojují, aniž by si to plně uvědomovaly. Jedná se o tzv. učení se v akci (learning by doing). Prostřednictvím hry se děti nejen učí, ale získávají také pocit pohody, baví se. Díky hře rozvíjejí nejen dovednosti, ale vnímají také přírodní prostředí a další účastníky skupiny. Dobrým důkazem vhodného výběru hry je zájem, radost a aktivita dětí.

2.3 Prožitkové lyžování

Suchánková (2014) se zmiňuje o prožitkovém učení, které je dnes chápáno jako významná metoda na všech školských stupních. Právě hra je zprostředkovatelem prožitkového učení. Hra je prožitkem a prožitek může být hrou.

Vnitřnímu (prožitkovému) lyžování se věnuje i Brtník a Neuman (2008). Prožitkové lyžování je zkušenými učiteli a instruktory lyžování často využíváno, ale v metodických učebnicích lyžování se objevuje zřídka. Anglický výraz „inner skiing“ pochází zřejmě od T. Gallweye, který se jako hráč a trenér tenisu zabýval principy učení. V souvislosti se snahou o nalezení stěžejních základů lidského učení se věnoval také studiu východní filozofie

a meditačních technik. Problematiku lyžování zpracovával společně s B. Kriegelem, který jako ředitel centra *Seberozvoje prostřednictvím aktivních her a sportů* aplikoval principy vnitřního lyžování při školení lyžařských instruktorů, ale také lyžařské veřejnosti.

Oba autoři říkají, že smyslem vnitřního lyžování (také někdy meditativního lyžování) je zvýšení kouzla a přitažlivosti lyžování, a snížení útrap a nespokojenosti při lyžařské výuce začátečníků.... Tento postup má vést všechny, kdo začínají lyžovat, k tomu, aby nehodnotili své pokusy z hlediska sportovních dovedností (biomechanicky ideální obraz), ale uvažovali vlastní pohybovou činnost, která je má uspokojovat. Začínající lyžař má při tomto postupu poznat své největší výzvy (problémy, zábrany v myšlení, hodnocení situace apod.) a z toho vyplývající největší možnosti pro jejich překonávání. Vychází se z toho, že všechny obavy, pochybnosti se automaticky přenáší na pohyby těla, což vede ke strnulosti, napětí, nešikovnosti a všemu, co brání plynulým pohybům a správnému hodnocení prostředí. Zdůrazňuje se, že nejlepším učitelem každého lyžaře jsou jeho vlastní prožitky a zkušenosti (Brtník & Neuman, 2008, 38).

Dále se Brtník s Neumanem (2008) zmiňují o tzv. „lyžování bez přemýšlení“. Jedná se o stav, kdy se lyžař nechá vtáhnout do pohybové činnosti a nepřemýšlí nad svými obavami. V souvislosti s touto problematikou se autoři zmiňují o teorii dvou „Já“, která byla vytvořena v koncepci „vnitřní hry“:

„Já 1“ bychom mohli nazvat vnitřním hlasem, který říká, co máme dělat, hodnotí nás, varuje, pochybuje a srovnává nás s lepšími vzory. „Já 2“ si lze představit jako naše tělo, které vykonává pohyby, je to náš vrozený potenciál, kterým reagujeme na každou situaci a který se vždy projeví, když překonáváme svoje pomyslné hranice. Tento rozdíl dvou „Já“ je možné objasnit i pomocí rozdílné funkce dvou mozkových hemisfér. Levá hemisféra je převážně zodpovědná za logické, analytické, racionální a verbální (je blíže k „Já 1). Pravá hemisféra pracuje intuitivně, synteticky, metafyzicky, analogicky, prostorově a pomocí obrazů (stojí blíže k „Já 2“) (Brtník & Neuman, 2008, 40).

Výše zmiňovaná vnitřní hra je při učení se novým pohybovým dovednostem založená na snaze uklidnit své „Já 1“ (mysl) a důvěřovat více „Já 2“ (tělo). Je důležité, aby se lyžaři – začátečníci učili pomocí vlastního objevování, tedy aby poznali, kde se jejich lyže nacházejí, než aby hledali, ve které poloze by měly správně být. K tomu, abychom více využívali

schopnosti pravé hemisféry, lze využívat mnohé hry, které umožňují méně myslet na to, co zrovna děláme. Pomocí her obohatíme klasické metodické postupy. Hry můžeme zařazovat v nejrůznějších situacích (Brtník & Neuman, 2008).

2.4 Charakteristika dětí předškolního a mladšího školního věku

Lyžování je řazeno k technickým sportovním disciplínám, proto musí respektovat specifika vývoje dětského organismu a současně zákonitosti motorického učení. Při výuce lyžování je vhodné vycházet z didaktických zásad přiměřenosti a postupnosti (Gnad, 2002).

„Schopnost učit se koordinačně náročné dovednosti je přímo podmíněna stupněm zralosti nervové soustavy a smyslových a receptorních orgánů“ (Gnad, 2002, 145).

Období mezi 4. až 6. rokem se z hlediska koordinace označuje jako období výrazných kvalitativních změn, průměrné dítě můžeme označit jako koordinačně zralé ve věku přibližně 5 let. Mladší školní věk bývá považován za období prvního motorického zklidnění, kdy se u dětí výrazně zlepšuje koordinace všech pohybů celého těla a rozvíjí se rychlost pohybů ruky (Gnad, 2002).

Gnad (2002) dále uvádí, že výuka lyžařských dovedností bývá periodizována na tato období:

- 1) Seznamování, navykání (3-5 let),
- 2) výuka hrou (6-10 let),
- 3) nácvik, učení (11-14 let),
- 4) procvičování, zdokonalování (14-16 let).

Pro sport je důležitý nejen věk kalendářní, který je dán datem narození, ale také věk biologický, kterým se rozumí skutečně dosažený stupeň vývoje. Ke stanovení biologického věku se nejčastěji používají ukazatele vývoje výšky a hmotnosti těla podle jednotlivých let, atlasy kostní zralosti a stupeň pokročilosti pubertálních změn, např. pohlavní znaky, vývoj hrtanu (Dovalil et al., 2002).

2.4.1 Předškolní věk

Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let a konec této fáze je ohraničen především sociálně, a to nástupem do školy. V tomto období se dítě odpoutává od rodiny, začíná navštěvovat mateřskou školu, komunikuje s vrstevníky a setkává se s autoritou „nerodinného typu“, s učitelkou. Předškolní věk bývá označován jako období iniciativy, dítě se snaží něco zvládnout, potvrdit svoje kvality, vytvořit něco kladného (Vágnerová, 2005).

Dle Allen (2002) bývají děti předškolního věku plné energie, zvědavosti a nadšení. Jsou neustále v pohybu, do všeho se pouštějí naplno, v jejich činnosti se projevuje kreativita a fantazie.

Psychický vývoj

V tomto období se u dětí výrazně rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí se intelekt, dítě dokáže lépe řešit problémy. Děti předškolního věku jsou velmi pevně přesvědčeny o pravdivosti svých názorů, na druhou stranu jsou už ale schopny vnímat potřeby ostatních a do určité míry získávají kontrolu nad svým chováním. Předškolní dítě touží po vlastní nezávislosti, ale současně potřebuje ujišťovat, že mu v případě potřeby dospělý pomůže (Allen, 2002).

Treml (1984) upozorňuje, že city jsou nejdůležitější hybnou silou výchovy. Tělesná i duševní aktivita může být mobilizována pomocí silných citů (radost, zlost) nebo naopak utlumena prostřednictvím strachu a podceňování.

Myšlení přechází ze symbolického na názorové. V předškolním období je charakteristickou činností dítěte hra, která přináší sama o sobě uspokojení. Celé období předškolního věku můžeme nazvat obdobím hry (Langmeier & Krejčířová, 1998). Ke stejnému názoru dospěli i Kovařík et al. (1991), kteří tvrdí, že není nutné striktně organizovat výuku, děti jen stačí usměrňovat ve hře.

Treml (1984) zmiňuje pozornost dětí. Ta bývá nestálá a trvá maximálně kolem 5 minut. Pokud chceme dítě upoutat, musíme na něj působit silnějšími (barva, obrázek), novými podněty či prostřednictvím citů dítěte (veselá pohybová hra).

Pohybový vývoj

Pohybový projev dětí předškolního věku již bývá koordinovaný, náplň tvoří herní činnosti, které jsou emotivního charakteru. Postupně se zlepšuje jemná i hrubá motorika. Dítě

vykonává činnost bez vědomí cíle, činnost pro něj musí mít silný emotivní základ, samotná činnost jej musí bavit (Gnad, 2002).

Podle Trembla (1984) jsou mezi dětmi předškolního věku výrazné rozdíly v pohybové zdatnosti, mezi chlapci a děvčaty nejsou větší rozdíly. Pohybová koordinace se přenáší z velkých svalových skupin i na menší svalové partie. Děti mají přemíru pohybové energie a radost z pohybu. Z pohybových schopností je vhodné rozvíjet především obratnost.

Děti v tomto věku nejvíce zaujme hra, což platí i pro výuku lyžování. Nejdříve by si měly na sněhu jen hrát, seznamovat se se zimním prostředím a lyžařským vybavením. „Do 4. roku života dítě jen výjimečně akceptuje pohyb na lyžích“ (Gnad, 2002, 148).

Při výuce lyžování je nutné myslet na to, že dítě má jiné dovednosti a myšlení než dospělý člověk. Dítě je často fixováno na rodiče, má omezenou koncentraci a poměrně rychle se unaví. Problémem tohoto věku bývá určování stran, kde je vpravo a kde vlevo, dítě si nedokáže pohyby představit zrcadlově.

2.4.2 Mladší školní věk

Mladší školní věk je obdobím od 6 do 10 let a jeho počátek je vymezen vstupem do školy, což bývá pro dítě důležitý okamžik, kdy začíná jeho postupná socializace, s níž se vyrovnává kolem 9 let (Trembl, 1984).

Kolektiv klade vyšší požadavky na zařazení dítěte. Dítě přestává být středem rodičovské pozornosti, stává se jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají silnější kamarádké vztahy. Zatímco v předškolním věku se rozlišuje víceméně jen dobro a zlo, v kolektivu se objevují jemnější citové odstíny, např. smysl pro čest, spravedlnost nebo odvalu (Dovalil et al., 2002).

Psychický vývoj

Dle Gnada (2002) se dítě snadno učí, je schopné napodobovat. Ve výuce je tedy důležitá názornost a experimenty. Dochází k rozvoji jeho rozumových funkcí, myšlení se posouvá k racionální úrovni, přesunuje se od fantazie k realitě. Dovalil et al. (2002) doplňují, že rysy osobnosti nejsou ustáleny, dítě charakterizuje impulsivnost a vůle je vyvinuta slabě, dítě není ještě schopné sledovat cíl v dlouhodobém horizontu. V emotivní oblasti se stabilizují základní city, dítě někdy prochází náhlými změnami nálad, pozornost se prodlužuje.

Dítě mladšího školního věku se postupně stává méně závislé na rodičích (za autoritu bývá považován učitel, později jej nahrazují vrstevníci). Těžce nese selhání, potřebuje být chváleno (Allen, 2002).

Pohybový vývoj

Dle Gnada (2002) je dítě na počátku školní docházky již koordinačně zralé a jednoduché i složitější pohyby se velmi zkvalitňují.

Treml (1984) uvádí, že věk šesti let je pro rozvoj motoriky klíčovým, zdokonaluje se nervová soustava a dítě se snadno učí i složitějším pohybovým vzorcům. Je vhodné ponechat dítěti dostatek času k volnému pohybu v přírodě. Z pohybových schopností rozvíjíme převážně obratnost a rychlost, vyvarujeme se dlouhodobé a jednostranné činnosti, nevhodná jsou silová cvičení s jednostranným zatížením. Stejně tak i Dovalil et al. (2002) považují mladší školní věk za plodné období pro rozvoj schopností koordinačních, rychlostních a obratnostních a naopak nedoporučují výraznější rozvoj vytrvalostních a silových schopností.

Na počátku mladšího školního věku ovládá dítě základní pohybové činnosti (běh, skok, hod, lezení). Mezi chlapci a děvčaty nejsou v pohybové výkonnosti stále větší rozdíly, ale zvětšuje se síla svalů a chlapci bývají silnější než stejně velká děvčata. Děti velmi rádi soutěží, ve výuce a tréninku by měl dominovat herní princip, který přináší příjemné zážitky (Dovalil et al., 2002).

Treml (1984) doplňuje, že by výuka měla mít rychlý spád, dostatečnou intenzitu a měla by vycházet ze schopnosti krátkodobé koncentrace pozornosti žáků.

Allen (2002) dodává, že děti mladšího školního věku velmi rády vyvíjejí velkou tělesnou aktivitu (běhají, skáčou, šplhají). Děti jsou obratnější, zručnější a mají lepší koordinaci oka a ruky.

2.5 Motorické učení

Motorické učení můžeme charakterizovat jako specifickou formu učení, pro kterou je typické osvojování pohybových dovedností. Motorické učení je obsahem výukových jednotek a má svoji strukturu a dynamiku (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

Dle Strobla a Bedřicha (1999) jsou hlavními činiteli motorického učení učitel, žák, podmínky a cíl učení. Výsledkem jsou pak pohybové dovednosti a rozvoj pohybových schopností. Strobl a Bedřich dále kladou důraz na pedagogické aspekty, jež mají rozhodující vliv na průběh motorického učení a mezi které řadí: motivační předpoklady, pohybové předpoklady, stimulace, učební cíl, percepce a prezentace úkolů, zpevňování a retence, integrace a transfer dovedností.

Motorické učení bývá členěno do čtyř fází (Drahoňovský, Novák et al., 2011):

- Fáze generalizace (lyžařská úroveň začátečníci) – počáteční seznámení s učenou dovedností, žák provádí první pokusy, úroveň dovednosti je nízká, mentální aktivita je naopak vysoká;
- Fáze diferenciacce (lyžařská úroveň pokročilí) – zdokonalování učené dovednosti, žák provádí cvičení na zdokonalení vyučované dovednosti, mění se rychlost, sklon svahu, úroveň dovednosti a mentální aktivita je střední;
- Fáze automatizace (lyžařská úroveň vespělí lyžaři) – zdokonalování a automatizace pohybů, úroveň dovednosti je vysoká, mentální aktivita je nízká;
- Fáze tvořivé koordinace (lyžařská úroveň závodní lyžaři) – technika je obměňována v závislosti na podmínkách (např. typ trati), úroveň dovednosti je označována jako sportovní (mistrovská), mentální aktivita je vysoká.

Strobl a Bedřich (1999) dále uvádějí, že na motorické učení mají vliv odlišné vlastnosti lyžařů, a to vlohy a schopnosti, temperament, charakter a zaměřenost (tj. potřeby, zájmy a postoje).

2.6 Formy výuky lyžování dětí

Mezi základní formy výuky řadíme formu hromadnou, skupinovou a individuální (Drahoňovský, Novák et al., 2011). Pojmenování vychází z organizačních aspektů, konkrétně se jedná o definování počtu žáků ve výuce.

Hromadná forma je charakteristická tím, že všichni žáci plní stejný úkol, provádí stejnou činnost. Ve výuce lyžování je tato forma velmi oblíbená pro snadnou kontrolu skupiny, bezpečnost a časovou úspornost. Forma předpokládá, že pokud by se nejednalo o začátečníky, je vhodné zajistit stejnou dovednostní úroveň celého družstva (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

Treml (2006) uvádí, že počet dětí v družstvu by neměl přesáhnout 15. Začátečníci a 6-10leté děti by měli tvořit družstva do 10 žáků, 3-5letých dětí by nemělo být více než 6. Dále doporučuje, aby děti měly podobné fyzické a mentální předpoklady, podobné předchozí zkušenosti s lyžařskou výukou a aby družstva byla koedukovaná. Výhodami této formy výuky je společné zadávání úkolů, společná kontrola a opravování, dobrý přehled o dětech a výukovém prostoru. Nevýhodou je minimální možnost individuálního přístupu k jednotlivcům a určování náročnosti výuky dle průměrných členů v družstvu.

Skupinová forma je charakteristická rozdělením žáků do skupin. Členové skupiny, která může být výkonnostně homogenní i heterogenní, pak společně řeší zadané úkoly. Učitel se u skupin střídá a následně podává zpětnou vazbu. Při výuce lyžování musí být z hlediska bezpečnosti všechny skupiny řízeny učitelem. Každá skupina nacvičuje jinou dovednost a učitel střídavě pracuje se všemi skupinami, což klade na učitele větší nároky (Drahoňovský, Novák et al., 2011).

Treml (2006) k této formě dodává, že nespornou výhodou je především diferenciací výukového programu dle stupně výkonnosti dětí, naopak nevýhodou, že děti mohou opakovat a tím posilovat chybu až do příchodu učitele, mají menší možnost opakovaného výkladu a společné ukázky. Najít odpovídající svah je náročnější a doporučuje se kvůli bezpečnosti a stálé kontrole využívat pouze malé vleky.

Při **individuální formě** výuky učitel pracuje s každým žákem samostatně, výuka se přizpůsobí žákovi.

Drahoňovský, Novák et al. (2011) uvádějí, že je tato forma časově náročná a ekonomicky neefektivní.

Treml (2006) ji naopak vyzdvihuje jako neúčinnější formu organizace lyžařské výuky, se kterou se nejčastěji setkáváme při výuce dětí rodiči. V lyžařské škole se jedná o výuku max. tří dětí, je velmi žádaná u 3-5letých dětí. Na lyžařských zájezdech škol je využívána minimálně (velký počet žáků, malý počet učitelů). Treml dále uvádí, že výhodou této formy výuky je, že učitel trvale kontroluje provedení nacvičovaného pohybu, okamžitě opravuje případné chyby. Tato forma přináší při oboustranném nasazení rychle výsledky. Nevýhodou spatřuje v mimořádném nasazení všech zúčastněných. Dítě vyžaduje trvale nové podněty, aby se výuka nestala nudnou, ale současně je rychle unavené a nemá možnost srovnání s ostatními ve skupině.

Většina lyžařských škol nabízí individuální (privátní) a hromadnou výuku. Každé dítě je jiné, proto je nutné zvážit, která forma výuky je pro dané dítě vhodnější. Obecně je možné říci, že pro nejmenší děti je doporučována individuální výuka (dítě ještě není zvyklé na kolektiv, tempo se přizpůsobí dítěti, okamžitá oprava chyb, viditelné výsledky). Pro starší děti je zajímavější hromadná výuka, kdy dítě lyžuje se svými vrstevníky. Skupina dětí díky svému počtu nabízí širší škálu herních aktivit, do kterých se děti rády zapojují. Spolupráce a soutěživost uvnitř skupiny zvyšují u dětí motivaci.

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je komparovat vybrané metodické postupy výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

1. Kompilovat poznatky související s výukou lyžování dětí.
2. Charakterizovat formy výuky lyžování dětí.
3. Vytvořit zásobník herních aktivit a pomůcek pro výuku lyžování dětí.
4. Charakterizovat prostředí lyžařské školy pro děti.

4 METODIKA

Bakalářská práce byla zpracována na základě sběru informací při studiu dokumentů. Nejvíce využívanou metodou byla obsahová analýza textu, která je jednou ze základních metod historického výzkumu. Dále byla v případech empirického studia jevů využívána metoda indukce, kdy autor postupoval od jednotlivých faktů k obecnějším údajům o skutečnosti. Metoda dedukce byla použita v případech, kdy byl nahromaděn empirický materiál a bylo nutné se v něm zorientovat. Získané informace byly nejdříve analyzovány a poté syntetizovány za účelem srovnání jednotlivých metodik výuky lyžování. V neposlední řadě autor získal osobní zkušenost s výukou lyžování dětí při pobytu v lyžařském areálu Boží Dar.

4.1 Harmonogram práce

Zpracování bakalářské práce mělo následující fáze:

1. Volba tématu a stanovení hlavního cíle: květen – říjen 2015.
2. Sběr dokumentů: říjen 2015- únor 2016.
3. Třídění dat: průběžná kritika prostudované literatury a metodických filmů.
4. Publikace: únor – červen 2016.

4.2 Sběr a třídění dat

Informace pro svou bakalářskou práci jsem čerpal převážně z odborných publikací a vědeckých článků a doplnil je o osobní zkušenost z lyžařské školy. V průběhu třídění dat jsem zjišťoval, že nejpodrobněji se lyžování dětí věnují Josef Treml a metodiky Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL).

5 VÝSLEDKY

5.1 Specifika výuky lyžování

Lyžování můžeme charakterizovat jako pohybovou činnost se složitými pohybovými strukturami, která se odehrává v proměnlivých podmínkách přírodního prostředí. Jedná se o objektivní podmínky, ve kterých se lyžař nachází a které činnost značně ovlivňují (např. kvalita sněhu, sklon svahu).

Psotová, Příbramský et al. (2006, 13) uvádějí, že výuka jízdě na lyžích je v současnosti založena na „náviku tzv. otevřených pohybových dovedností“. To znamená, že cílem výuky není jen zvládnutí samotných pohybových dovedností, ale také jejich uplatnění v proměnlivých podmínkách, které jsou právě pro lyžování charakteristické.

Vyučovací zásady a metody, které se aplikují v současné lyžařské výuce (Psotová, Příbramský et al., 2006):

- Zásada uvědomělosti – prostřednictvím motivace přistupuje žák k výuce aktivně;
- Zásada názornosti – na základě názorné ukázky si žák vytváří správnou představu o pohybu;
- Zásada přiměřenosti – míra náročnosti požadavků na žáka vychází ze specifických podmínek lyžařské výuky;
- Zásada trvalosti – trvalost lyžařských pohybových dovedností je negativně ovlivněna specifickými podmínkami lyžování (výuka převážně v zimním období).

Vyučovací metody:

- Metoda výkladu – popisuje jednotlivé fáze pohybu, je doplňována ukázkou;
- Metoda cvičení – opakovaně procvičuje jednotlivé formy pohybu tak, aby lyžař mohl reagovat na proměnlivost podmínek, ve kterých se nachází;
- Metoda kontroly a nápravy chyb – důležitá pro úspěšné vedení výuky.

Výuka lyžování přináší další specifika:

- Specifičnost variability vnějšího prostředí – souvisí s měnícími se podmínkami, ve kterých výuka lyžování probíhá;
- Náročnost a složitost pohybové činnosti;

- Vytváření pohybových předpokladů a pohybové jistoty – ve výuce lyžování má stěžejní význam, jedná se o „vytváření speciálních forem senzomotorického vnímání, získávání komplexních lyžařských vjemů, mezi něž zahrnujeme především pocit lyží a pocit sněhu“ (Psotová, Příbramský et al., 2006, 16);
- Vytváření otevřených pohybových dovedností – charakteristický znak pro současnou výuku lyžování, který spočívá v neustálém rozvíjení a zdokonalování pohybových dovedností a jejich aplikaci v nejrůznějších podmínkách.

Při vytváření pohybových dovedností postupujeme „od základního tvaru nebo zlehčeného tvaru ke tvaru konečnému, od základní (hrubé) formy pohybu k formě pohybu co nejdokonalejší“ (Psotová, Příbramský et al., 2006, 16).

5.2 Struktura výuky lyžování

Cílem každé výuky lyžování je nabídnout dítěti postup a techniku, která bude vycházet z jeho předpokladů. Přihlížíme např. k věku, kondici či motivaci. V rámci obecné struktury výuky lyžování je před výukou různých typů oblouků nutné zvládnout všeobecnou a specializovanou lyžařskou přípravu (Kutáč & Navrátková, 2002).

Všeobecná lyžařská příprava

Základní přípravou lyžaře – začátečníka je všeobecná lyžařská příprava, jejíž cílem je „osvojení základních lyžařských dovedností a získání komplexních lyžařských vjemů, které dále využijeme při sjíždění a zatáčení na lyžích, při běhu na lyžích, i při ostatních formách lyžování“ (Psotová, Příbramský et al., 2006, 30).

Příbramský et al. (1996) dále uvádějí, že mezi základní lyžařské dovednosti řadíme např. přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži či jízdu po jedné nebo obou lyžích. Pod komplexními lyžařskými vjemy si můžeme představit např. pocit skluzu, rychlosti, pocit lyží a holí.

Všeobecná lyžařská příprava seznamuje lyžaře s lyžařskou výstrojí, výzbrojí a prostředím, v kterém se bude pohybovat (Kutáč & Navrátková, 2002).

Do všeobecné lyžařské přípravy řadíme (Kutáč & Navrátková, 2002):

- Seznámení a manipulace s výzbrojí – svazování lyží, nošení lyží, zapínání a odepínání lyží;
- Chůze – koloběžka (obuta je jen jedna lyže, druhá noha slouží pro odraz), chůze s holemi;
- Obraty – přešlapování přívratem, přešlapování odvratem, obrat přednožením, obrat výskokem;
- Výstupy – výstup chůzí šikmo svahem, výstup jednostranným odvratem, výstup oboustranným odvratem, výstup stranou, výstup stranou vpřed;
- Pády a vstávání – prevence úrazu – snažíme se zabránit zapíchnutí špiček či patek lyží. V průběhu sjezdu snížíme těžiště a sedneme si na sníh vedle lyží, při vstávání je potřeba obě lyže srovnat do paralelního postavení, umístit je ze svahu kolmo ke spádnicí a pro vstávání využít opory o hole;
- Návčik jízdy na vleku – prak (dva žáci bez lyží vystřelují pomocí slalomové tyče žáka na lyžích), curling (roztlačení lyžaře s jeho následným prudkým odstrčením), skijöring (místo talíře si žák mezi nohama přidržuje hůl a druhý žák ho bez lyží táhne).

Strobl a Bedřich (1999) mezi cviky pro začátečníky dále zařazuje zvedání špiček a patek lyží, zvedání celé lyže a úkroky, přestupování z lyže na lyži během skluzu, přeskokování z lyže na lyži, chytání a odhazování předmětů.

Psotová, Příbramský et al. (2006) do všeobecné lyžařské průpravy zahrnují i sjíždění (po spádnicí, šikmo svahem, po jedné a obou lyžích), brzdění (jednostranným a oboustranným přívratem, sesouváním), zastavování, odšlapování (ze sjezdu šikmo, ze sjezdu po spádnicí), bruslení, jízdu na vleku a lanovkách, přejíždění terénních nerovností, terénní skok a oblouky v pluhu.

Specializovaná lyžařská průprava

Ve specializované lyžařské průpravě zdokonalujeme dovednosti, které se lyžař naučil ve všeobecné lyžařské průpravě, a současně se lyžař seznamuje s dovednostmi, které budou tvořit základ pro sjíždění a zatáčení na lyžích.

Do specializované lyžařské průpravy řadíme (Kutáč & Navrátková, 2002):

- Jízda přímo – návčik základního sjezdového postoje, návčik vertikálního pohybu těžiště, návčik přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, návčik rovnováhy (zvedání

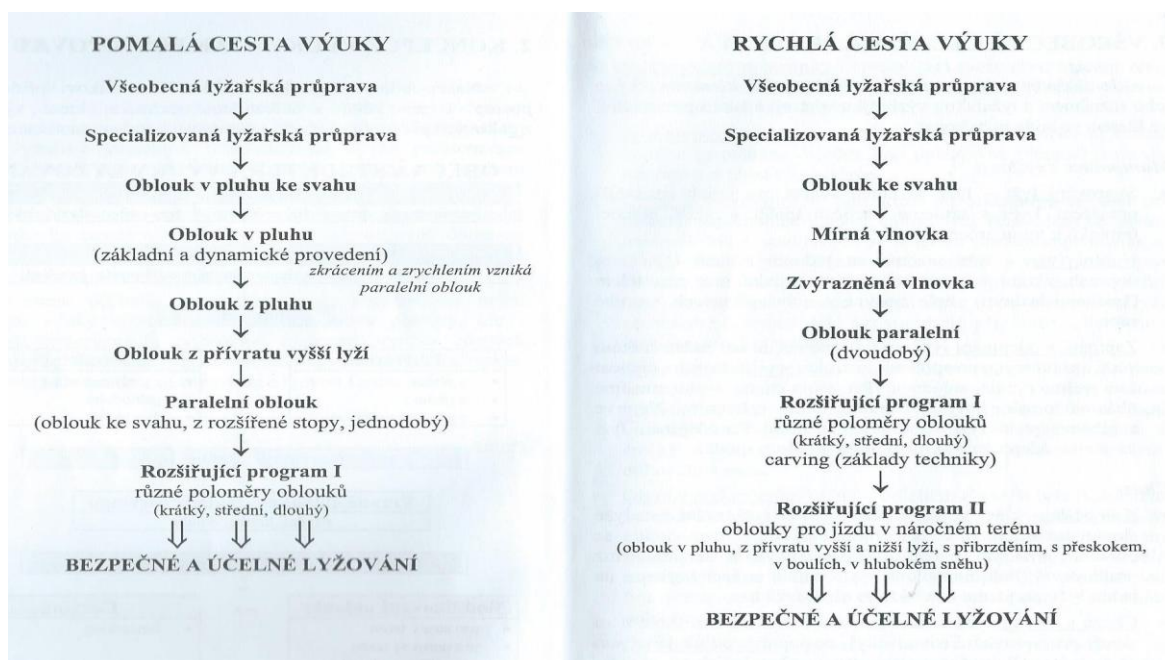
patky, špičky nebo celé lyže během jízdy, jízda po jedné lyži), nácvik regulace rychlosti jízdy (klouzavý, brzdivý pluh);

- Nácvik postavení lyží na hranu a míry hranění (předpoklad pro jízdu řezanými oblouky a carving) – jízda šikmo svahem, nácvik míry hranění (různé druhy sesouvání), odrazu z hran (odšlapování, bruslení) a vedení lyží po hranách.

Strobl a Bedřich (1999) do specializované lyžařské průpravy řadí ještě jízdu na vleku.

Psotová, Příbramský et al. (2006) uvádějí specializovanou lyžařskou průpravu obsáhlejší:

- Sjezdové postoje - snížený a nízký sjezdový postoj;
- Sjíždění – sjezd po spádnici, sjezd v různých sjezdových postojích, sjezd šikmo, sjezd v různých rychlostech, sjezd přes různé terénní nerovnosti;
- Průprava pro zatáčení na lyžích – specializovaná lyžařská průprava pro kročné oblouky (základní vlnovka, oblouk ke svahu, oblouky v pluhu, oblouky z přívratu vyšší lyží), specializovaná lyžařská průprava pro carvingové oblouky (carvingová vlnovka), specializovaná lyžařská průprava pro snožné oblouky (oblouky z pluhu, oblouky z přívratu nižší lyží).



Obrázek 1. Struktura výuky (Kutáč & Navrátková, 2002)

5.3 Herní aktivity ve výuce lyžování

Při zpracovávání bakalářské práce jsem komparoval následující tři metodiky:

A) Odborné publikace J. Tremla, jehož trvalým zájmem je lyžařská výuka, a to především dětí a mládeže. Jednotlivé body výuky jsou doplněny zásobníkem cviků z odborné literatury zaměřující se na výuku lyžování dětí.

B) Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL). Členské školy APUL (Asociace profesionálních učitelů lyžování) nabízejí novou dětskou metodiku, prostřednictvím které můžou děti absolvovat navazující výuku lyžování v různých střediscích, která jsou do projektu zapojena. Takovou školu poznáme dle samolepky „Dětská zimní liga“, která bývá v členských školách vylepena. Maskotem této metodiky je opičák APU, který učí děti lyžovat zábavnou formou a provede je od lyžařských začátečníků až k lyžařským profesionálům (Anonymous, 2013).

C) Lyžařská škola Novako na Božím Daru v Krušných horách. Škola Novako nabízí jak skupinové kurzy, tak individuální výuku. Obě formy jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé lyžaře. Velkou výhodou tohoto areálu je jeho poloha, která nabízí mírné svahy a malé převýšení, což ocení převážně lyžařští začátečníci a rodiče malých dětí. Právě pro ty nejmenší je k dispozici lyžařská škola, ve které probíhá první seznamování s lyžemi v uzavřeném prostoru a originální formou. Škola Novako nabízí pohyblivý koberec pro začátečníky, dětské hřiště s pomůckami a rady profesionálních lyžařských instruktorů (Anonymous, 2011).

Ve své práci vycházím z odborných publikací J. Tremla, jehož metodika je porovnávána s metodikou Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL) a lyžařské školy Novako.

Treml (2006) doporučuje následující řazení prvků lyžařské techniky:

1. Nošení lyží,
2. obouvání a odepínání lyží, nasazování holí,
3. cvičení na rovině, chůze,
4. obraty na rovině, obraty na svahu,

5. výstupy,
6. přímý sjezd,
7. zastavování, brzdění,
8. jízda na vleku,
9. přejezd terénních nerovností,
10. terénní skok,
11. sjezd šikmo, odšlapování,
12. bruslení,
13. zatáčení (oblouky v pluhu, oblouky z pluhu, oblouk z přívratu vyšší lyže, oblouk z rozšířené stopy, carvingová vlnovka).

Dále pro přehled uvádím náplň jednotlivých částí Dětské zimní ligy, která je rozdělena do tří hlavních částí – nejlehčí „Modré“, těžší „Červené“ a pokročilé „Černé ligy“. Jako doplňková bývá přiřazována „Růžová liga“. (Lektorský sbor APUL, 2012):

- | | |
|---------------|--|
| Modrá liga: | <ol style="list-style-type: none"> 1) Chůze na lyžích – Apu poprvé na lyžích s medvědem. 2) Jízda přímo a zastavení – Apu jezdí a brzdí s kočičkou a pejskem. 3) Pluhové oblouky – Apu zatáčí s hadem. 4) Paralelní oblouky – Apu lyžuje se zajícem. |
| Červená liga: | <ol style="list-style-type: none"> 1) Carvingové oblouky – Apu carvuje. 2) Krátké a dlouhé oblouky – Apu mistr oblouků. |
| Černá liga: | <ol style="list-style-type: none"> 1) Základy freestyle – Apu skáče. 2) Úvod do závodního lyžování – Apu závodí. |
| Růžová liga: | <ol style="list-style-type: none"> 1) Apu expert – snowboarding, telemark, běžecké lyžování. 2) Apu se baví – snowtubing, lanový park, sáňkování. |

5.3.1 Nošení lyží

A) Odborná literatura

Nejmenší děti (3-5 let) navléknou poutka holí na zápěstí a lyže drží za patu vázání špičkami lyží dozadu tak, že každá ruka drží jednu lyži a hůl, vše táhne po sněhu. Starší děti

nosí lyže na jednom rameni, a to špičkami dopředu, hole jsou v druhé ruce, popř. společně na pokrčených pažích před tělem (Tremml, 2006).

Herní aktivity (Tremml, 2006):

- Děti si položí hole a lyže na zem a zkoušejí si je připravit k transportu podle popisu učitele, poté i bez slovní instrukce.

B) APUL

Úvodní část v rámci Modré ligy je nazvaná „Apu poprvé na lyžích s medvědem – chůze na lyžích“. V rámci této části se děti seznamují s lyžařským prostředím, prostorem lyžařského parku a učí se nosit lyže. Na rozdíl od Tremmla doporučuje APUL u nejmenších dětí držet špičku vázání a táhnout lyže za sebou (Dětský lektorský sbor APUL, 2013).

C) NOVAKO

Lyžařská škola Novako považuje nošení lyží za důležitý prvek, neboť si tak už malé děti zvykají na samostatnost. V Novaku se osvědčilo dávat lyže nejmladším dětem (3-5 let) do sebe a jednoduše do náruče. Pokud dítě není schopné samostatně lyže odnést, nosí si alespoň jednu. Případně Novako využívá další možnosti nošení lyží jako je tomu u Tremmla či APUL.

5.3.2 Obouvání a odepínání lyží, nasazování a používání holí

A) Odborná literatura

Děti předškolního věku používají hole zcela výjimečně, do výuky se začleňují až u dětí mladšího školního věku (Tremml, 2006).

Herní aktivity (Tremml, 2006):

- Kdo si nejrychleji navlékne obě poutka holí.
- Děti přeskakují odrazem snožmo stranou položené hole.
- Dítě se opírá o zabodnuté hole a poskakuje snožmo / houpe se v kolenou / střídavě přeskakuje z nohy na nohu / oporou o hole a zhoupnutím v kolenou se pokusí skočit.
- Návčik pádu – vysednout stranou a oporou o hole se znovu postavit / vysednout vzad a přes „houpačku“ se vrátit zpět do stoje.

- Učitel zadává pokyny: Máte dobře položené lyže? Jsou všechna vázání čistá? Slyšeli jste „cvaknutí“ při zapínání paty? Kdo se dokáže nejrychleji about / vyzout? Kdo dokáže po uvolnění jedné lyže volnou nohou uvolnit vázání druhé lyže?

Brtník a Neuman (2008) doplňují:

- Na sněhu se vyznačí startovní a cílová čára ve vzdálenosti cca 10 m. Za cílovou čáru si děti odloží lyže (popř. i hole). Na povel vyběhají ze startovní čáry a vítězí ten, který má nejdříve připnuté lyže (popř. správně drží i hole).
- Honička na jedné lyži ve vyznačeném území – před „babou“ se dítě zachraňuje lehnutím na zem (po zvednutí je 10 vteřin chráněn). Pokud je chyceno, opouští území, sundá si lyži. Do hry se vrací po připnutí druhé lyže.

B) APUL

Dalším bodem „Apu poprvé na lyžích s medvědem“ je obouvání lyží. Instruktor kontroluje, zda jsou lyže správně obuty, příp. pomáhá s „docvaknutím“. Používání holí APUL zařazuje do výuky až v rámci pokročilejší Červené ligy.

C) NOVAKO

V lyžařské škole Novako nejmenší děti hole nepoužívají, tudíž instruktoři neučí, jak s nimi manipulovat. Hole se používají pouze jako cvičební pomůcka. U dětí předškolního věku, které jsou poprvé na lyžích, je téměř nemožné, aby se do vázání obuly samy. Snahou instruktorů je dětem pomáhat minimálně, tudíž se snaží pomáhat pouze s „docvaknutím“ do vázání, protože většina malých dětí není schopna vyvinout takovou sílu. Při vyzouvání lyží se současně nacvičuje rovnováha na jedné lyži, protože druhá lyže či bota se snaží stoupnout na patku vázání stojné lyže, a tím ji vyzout. Pokud není schopné udržet rovnováhu samo, může se opřít o hole nebo mu instruktor jednou rukou pomůžeme v držení.

Herní aktivity:

- Odstraňování sněhu z lyží v rámci rozcvičky s lyžemi i bez lyží (odstraňování ze špiček / patek vázání, případně z podrážky boty).
- Opírání se o lyže / hole v rámci rozcvičení horní i spodní poloviny těla, úklony, předklony, rotace.

- Biatlon na lyžích nebo bez lyží, kdy se hole používají jako "střelivo" a hází se s nimi na terč, do stromu apod.

5.3.3 Cvičení na rovině, chůze

Dle Tremla (2006) jsou tato cvičení prvním seznámením žáků s prostředím a lyžařským vybavením. Zpočátku děti cvičí bez lyží a holí, postupně přidáváme hole a následně lyže. U nejmenších dětí (3-5 let) je vhodné provádět cvičení bez holí, aby nedošlo k úrazu.

Cvičení bez holí a lyží

A) Odborná literatura

Treml (2006) doporučuje využívat tento blok cvičení u úplných začátečníků jako úvodní celek, u 3-5letých dětí jsou tato cvičení vhodná pro vytváření pocitu sněhu a pocitu lyží, u ostatních lze cviky využít v úvodní části výukové jednotky (zahřátí, motivace).

Herní aktivity (Treml, 2006)

- Různé druhy honiček – honí jedno nebo dvě děti, dvojice, přibírání chycených do hada.
- Hra na rybičky a rybáře.
- Stoj na jedné noze – pokus o „holubičku“ / kroužení paží / vzpažit / zapažit.
- Poskoky v podřepu.
- Koulovaná.

B) APUL

Hlavní náplní první části Modré ligy „Apu poprvé na lyžích s medvědem“ je cvičení bez lyží, cvičení s jednou lyží, cvičení s oběma lyžemi na místě a cvičení s oběma lyžemi v pohybu. Oproti Tremlovi APUL nepoužívá v této fázi cvičení s holemi, ale věnuje se cvičení na jedné lyži. U většiny herních aktivit je doporučováno provádět je nejdříve bez lyží, poté na jedné lyži a nakonec s oběma lyžemi (Skočdoplová, Novák et al., 2015).

Dle Skočdoplové, Nováka et al. (2015) se děti nejdříve zahřejí a rozcvičí a poté se s nimi nacvičuje základní postoj bez lyží, chůze, přenášení těžiště, zlepšování koordinace (podřepy, stojíme jako „medvěd“ / „plameňák“, jdeme jako „skřítek“ / „obr“, skáče jako „vrabčák“).

Říkanky pro zpestření výuky (Dětský lektorský sbor APUL, 2014, 38):

Zatáčíme

My se kopce nebojíme,
nádherně už zatáčíme.

Doleva a doprava,
kdo se směje, vyhrává.

(Zlepšování koordinace – otáčení doleva a doprava, bez lyží).

Zvířátka a zima

Lesem kráčí paní Zima, *(kráčíme v kruhu).*

A co na to zvířátka?

Medvěd, ten má za ušima, v zimě spí a je mu prima, *(lehne si na zem).*

Zajíček, ten hupky hupky, zaskočí do sena kupky, *(skáčeme jako zajíc).*

Srnka nemá botičky, tak ji zebou nožičky, *(přešlapujeme z jedné nohy na druhou).*

A veverka z výšky hází po zvířátkách kuličky, *(zkoulujeme se).*

(Zlepšování koordinace, bez lyží).

C) NOVAKO

V úvodu lekce je dítě seznámeno s náplní hodiny. Následuje zahřátí (hra, honička, koulovaná, sudy, lezení po čtyřech). Poté se přistupuje k rozcvičce a k cvičení bez holí a lyží. V lyžařské škole Novako se osvědčilo provést rozcvičku se stejným obsahem dvakrát po sobě, kdy se nejprve cvičí bez lyží a poté se stejné cviky provedou i s lyžemi. Důraz je kladen na rovnovážná cvičení a na pocit skluzu a sněhu. Cviků nesmí být mnoho, aby si je dítě zapamatovalo a poté při cvičení s lyžemi nemělo takovou obavu o jejich nezvládnutí.

Herní aktivity:

- Úklony stranou, rotace, předklony, dotýkání rukama sněhu, špiček bot, patek bot, bot ze strany.
- Stoj a výdrž na jedné noze, velké úkroky stranou, dopředu, dozadu.

- Malé / velké kroky, „cupitání“, „šoupání“ nohama, poskoky a skoky (napodobujeme zvířátka), výskok a posléze položení dlaní na kolena, břicho, hlavu (dle stability dítěte).
- Rotace na obě strany, rotace s poskoky, obrat o 360° na minimální počet skoků.
- Různé postavení chodidel (špičky bot k sobě / paty k sobě - nácvik přivrátného postavení, obě nohy k sobě / od sebe – „aby nebyla skulinka a neproběhla ani myška“ nebo naopak „co největší mezera a díra i pro slona“.

Cvičení s holemi, bez lyží

A) Odborná literatura

Herní aktivity (Tremel, 2006):

- Chůze s holemi, střídavá práce paží.
- Pokus o komíhání jednou nohou s oporou o hole.
- Různé druhy slalomu.
- Dvě děti drží jedny hole a točí se dokola ve stálém držení.

Brtník a Neuman (2008) dále doplňují:

- Kozáček s oporou o hole.
- S důrazem na oporu o hole obraty na místě překračováním střídavě levou a pravou nohou.
- Mix – děti položí své hole na jednu hromadu a postaví se do řady. Na povel běží k holím, snaží se vybrat svoje a co nejrychleji se vrátit na start.
- Sněžní zajíci – děti zapíchnou lyžařské hole v počtu o dvě menším než je počet hráčů. Jeden hráč představuje lovce, ostatní se můžou před chycením zachránit držením hole, u které může být jen jeden hráč.

APUL a NOVAKO v této fázi nevyužívají cvičení s holemi a bez lyží.

Cvičení s lyžemi, bez holí

A) Odborná literatura

Herní aktivity (Tremml, 2006):

- Stoj v širší stopě – střídavé předklony (pravá ruka k levému vázání a opačně).
- Dvojice – děti stojí bokem k sobě, drží se za obě ruce – postaví se na bližší / vzdálenější nohy a ukloní se stranou.

Matošková a Moravcová (2007):

- Na „babu“ – všechny děti mají „babu“ a snaží se dohonit učitele, který se pohybuje bez lyží. Poté, kdy ho chytanou, se „baba“ přesouvá na učitele. Chycené děti si sednou do dřepu, vysvobozeny mohou být kamarádem např. pohlazením.

Brtník a Neuman (2008) doplňují:

- V mírně rozkročném stoji přepadávání vpřed do maximálního vychýlení bez pohybu z místa.
- Dvojice stojí vedle sebe (cca na 1 m), vzájemně jsou opření rameny – postavením na hrany brání podklouznutí lyží.
- Kroky stranou – velké / malé / rychlé / v podřepu.
- Zmrzlý balet – zaujímání různých pozic na jedné lyži a výdrž v této poloze.
- Odraz ze dvou lyží, dopad na jednu.
- Překlápění lyží na hranu.
- Dvojice stojí proti sobě, ruce v předpažení – přetlačování.

B) APUL

Zatímco Tremml přechází ke cvičení s oběma lyžemi na místě, APUL vkládá ještě cvičení na místě s jednou lyží (Tremml uvádí pouze typickou „koloběžku“ v rámci cvičení s lyžemi a holemi v pohybu), a to např. chůzi, klouzání vpřed s odrazem („koloběžka“), otáčení („čáp“ se otáčí), výstupy stranou a odvratem. Opět můžeme cvičení zpříjemnit pohybovou říkankou (Dětský lektorský sbor APUL, 2014, 33):

Koloběžka

Naše hra, ta není těžká,
všechny baví koloběžka.

První, druhá, raz, dva, tři,
medaili si opatří.

(Cvičení s jednou lyží, odraz a skluz po jedné lyži).

Mezi cvičení s oběma lyžemi na místě APUL řadí podřepy v kolenou („jedeme na koníčku“), vertikální pohyb („sbíráme jablíčka a dáváme je do košíčku“), letíme jako „letadlo“, střídavé zvedání lyží (běžíme přes „žhavé uhlíky“), úkroky stranou, přívrat a odvrat - malujeme „sluníčko“, „napiš své jméno“ (Skočdoplová, Novák et al., 2015).

C) NOVAKO

Lyžařská škola Novako využívá (shodně jako Apul) cvičení s jednou lyží, nejprve na místě, poté jako koloběžku nebo na velmi mírném svahu jízdu na jedné lyži, kdy se dítě pokouší udržet rovnováhu. Pokud je to pro něj velmi těžké (ani se nerozjede), přidržují ho instruktoři za ruku. Při tomto nácviku se pouze kontroluje dojezd dětí, pády jsou součástí nácviku. Dále se používají modifikace cvičení, která se objevují v rámci cvičení bez lyží (viz výše).

Cvičení s holemi a lyžemi na místě

A) Odborná literatura

Herní aktivity (Tremel, 2006):

- Střídavé předsouvání pravé a levé lyže.
- Výskoky s otočením o několik stupňů stranou po odrazu snožmo.
- Opakované zvedání lyže se zavřenýma očima (s oporou o hole, poté bez opory).
- Klouzání obou lyží souběžně vpřed a vzad s oporou o hole.

Brtník a Neuman (2008):

- Děti jsou rozmístěny v rovinném terénu v dostatečných rozestupech. Učitel předvádí různé polohy a ostatní se jej snaží napodobit.

APUL a NOVAKO v této fázi nevyužívají cvičení s holemi a lyžemi na místě.

Cvičení s lyžemi a holemi v pohybu

A) Odborná literatura

Herní aktivity (Tremml, 2006):

- Skluz na obou lyžích s odpichem soupaž.
- Nápodobivá cvičení – malé kroky jako „trpaslík“, velké kroky jako „obr“, kroky s předupnutím jako „slon“, rychlé kroky jako „mravenec“, plíživé kroky jako „kočka“, skoky jako „klokan“.
- Veselý zvířinec – jedno dítě předvádí chůzi zvířete, ostatní ho napodobují a hádají, o které zvíře se jedná.
- Koloběžka – dítě má obutou pouze jednu lyži, volnou nohou se odráží.
- Honičky.
- Ve vymezeném prostoru se děti snaží chytit míč (bez holí).
- Soutěže - kdo po jednom odpichu soupaž dojede nejdál, kdo projede vymezenou trasu nejrychleji, kdo překoná určenou trasu nejmenším počtem kroků, kdo umí nejrychleji chodit pozpátku.
- Běh kolem mety – soutěž družstev.
- Slalomový běh.
- Boj o hole – děti stojí v řadě bez holí, v určité vzdálenosti před nimi stojí zapíchnuté lyžařské hole, ale o jednu méně než je dětí. Na povel vybíhají a snaží se hůl získat pro sebe. Kdo ji nezíská, vypadává.

Brtník a Neuman (2008):

- Chůze s obcházením překážek.
- Napodobování chůze zvířat – „čáp, slon, opice“.
- Dvojice - lyžař tlačení druhým bez lyží.
- Dvojice – oba lyžaři mají jen jednu lyži. Vzájemně se drží za ruce a snaží se ujet trasu pomocí minimálního počtu odrazů.

- Létající rukavice – děti se rozdělí do dvou skupin. Jedna skupina má rukavici a přihrává si ji (s rukavicí se nesmí hráč pohybovat). Úkolem druhé skupiny je rukavici získat (možné jen v přihrávce, nesmí se vytrhávat z ruky).

B) APUL

Jak jsem již zmiňoval výše, APUL do své výuky zařazuje používání holí v rámci Červené ligy. Cvičení s oběma lyžemi v pohybu jsou obdobná jako u Tremla a Brtníka (klouzavé kroky – jedeme na „běžkách“, vertikální pohyb – jdeme jako „mravenec“ / „slon“, krátké a dlouhé kroky – „trpaslík“ / „obr“. Posledním bodem, který se objevuje v kapitole „Apu poprvé na lyžích s medvědem“, jsou výstupy odvratem („stromček“) a výstupy stranou („skládáme polínka vedle sebe“), které jsou u Tremla samostatně vyčleněny (viz níže).

C) NOVAKO

K nácviku pohybu na lyžích využívá lyžařská škola dětské hřiště a pomůcky. Děti procházejí slalom, podjíždějí branky, hradní věže, obcházejí kostky, hledají a zdraví zvířátka. Instruktoři nekladou důraz a nepřipomínají dítěti, co má dělat, jen si s dítětem povídají a pohybují se na lyžích. Pro snadnější pohyb na sněhu používá Novako starý koberec, který se nesmeká a po kterém jdou děti snáze do mírného svahu, případně i po rovině.

Při pohybu do mírného svahu používají další pomůcky jako je lano, cvičební „kotvička“ pro nácvik jízdy na vleku, koště, zvířátka. Vše jim usnadňuje výstup do svahu, pocit skluzu. Výuka se odvíjí dle dovedností dítěte, pokud je dítě bojácné, drží se zpočátku instruktora za ruku, aby získalo pocit jistoty.

5.3.4 Obraty na rovině, obraty na svahu

A) Odborná literatura

Jedná se o cvičení zaměřená na obraty přešlapováním přivratem, odvratem a obtížnější obraty přednožením, výskokem a překročením vzad či vpřed (Tremel, 2006).

Herní aktivity (Tremel, 2006):

- Obraty na společné počítání.
- Obrat o 180° - kdo udělá hezčí „vějíř“.
- Obrat o 360° - kdo udělá hezčí „kytičku“.

- Kdo udělá nejrychleji jednu „kyticíčku“ kolem špiček a hned druhou kolem patek lyží?
- Kdo umí nejvíce způsobů obrátů?
- Kdo správně předvede určený obrat na mírném svahu?

Brtník a Neuman (2008):

- Obrat o 360° na co nejméně přešlápnutí.
- Obraty na místě přivratem a odvratem (vyšlapat nápis, sluníčko).
- Umělci – pomocí obrátů vytváří každý lyžař jakýkoliv obrázek (nebo obrázek dle stanoveného zadání) na sněhu.

B) APUL

Přivrátané a odvrátané postavení lyží se nacvičuje v rámci cvičení s lyžemi, bez holí (viz výše).

C) NOVAKO

Novako učí obraty pomocí přešlapování nebo skoků. Ve výuce používají různé obměny: obrat na co nejmenší počet pokusů, otáčení přivratem / odvratem, aby špičky / patky lyží byly stále zcela u sebe, v co nejužší stopě / v široké stopě.

5.3.5 Výstupy

A) Odborná literatura

Dle Tremla (2006) je cílem cvičení seznámit děti s různými způsoby výstupů – chůzí pomocí kratších kroků, chůzí šikmo svahem, jednostranným odvratem, oboustranným odvratem výstupem stranou a stranou vpřed.

Herní aktivity (Treml, 2006):

- Kdo udělá hranami lyží nejhezčí „stromček“?
- Kdo dokáže stoupat „stromčkem“ bez holí?
- Výstup oboustranným odvratem v zástupu bez holí, dítě se drží v pase dítěte před sebou.
- Výstup v tandemu – dvojice stojí proti sobě a drží se za ruce. Děti vystupují tak, že střídavě přemísťují lyži přes právě se nepohybující lyži partnera.

Brtník a Neuman (2008):

- Závod, kdo v daném časovém limitu vystoupí pomocí výstupů stranou nejvyšší (modifikace – závod štafet).

B) APUL

Apul zařazuje výstupy odvratem („stroměček“) a výstupy stranou („skládáme polínka vedle sebe“) v rámci cvičení s oběma lyžemi v pohybu (viz výše).

C) NOVAKO

Při nácviku výstupu se v lyžařské škole osvědčilo jít naproti dítěti a mířit svými lyžemi proti lyžím dítěte. Největším problémem u dětí je udržet lyže kolmo na spádnici. Mají tendenci pořád směřovat a klást špičky lyží směrem do svahu a tím pádem sjíždět zpět pozadu. Nácvik hranění na prudším svahu je u malých dětí velmi obtížný, je tedy nutné cvičit na mírném svahu, kde správné zahranění není nutné.

5.3.6 Přímý sjezd

A) Odborná literatura

Dle Tremly (2006) cvičení zahrnují nácvik základního sjezdového postoje, přímého sjezdu, rozvoj pocitu skluzu a rychlosti.

Herní aktivity (Tremly, 2006):

- Cvičení na rovině - nácvik základního sjezdového postoje, pérování v kolenou, naklánění vpřed (tlak na prsty nohou) a vzad (tlak na paty nohou), úklony vpravo a vlevo.
- První pokusy se slalomovou tyčí - učitel drží tyč uprostřed před tělem a na konci tyče veze jednoho žáka / učitel drží dvě tyče podél těla a za sebou veze jednoho žáka, který se drží obou tyčí.

První pokusy o samostatné sjíždění (v základním sjezdovém postoji s rukama na kolenou):

- Krčení a napínání kolen, pérování v kolenou.
- Podřepy a dřepy s dotekem lyží před vázáním.
- Jízda s pohybem paží („máváme křídly“).

- Podřepy nebo dřepy spojené s máváním pažemi („letíme jako ptáci“).
- Pohyby trupu se vzpažením („strom ve větru“).
- Úklony vpravo a vlevo s upažením („letadlo“).
- Jízda ve dřepu bez holí, poté s holemi – spojeny v předpažení („pádlování“ po sněhu).
- Počítání vztyčených prstů učitele.
- Jízda s držením předmětu, pokládání předmětu na lyže před boty, vyhazování předmětu.
- Střídavé zvedání patky nebo špičky lyže / jízda po jedné lyži / střídavé zvedání lyže nad překážkou / na úrovni překážky odraz snožmo / opakované skoky s oporou o obě hole / sbírání a házení předmětů nebo sněhových koulí na cíl / přisednutí nebo sed na patky lyží / krátký leh na patkách lyží / rozšiřování a zužování stopy v paralelním postavení lyží („buřty“).
- Dvě děti se drží za ruce a společně či střídavě dělají dřepy, podřepy / vyskakují odrazem snožmo.
- Tři děti se drží za ruce a tahem za paže předjíždí střední lyžař oba krajní a opačně.
- Had – děti jedou v zástupu, drží se v pase, špičky lyží jsou mezi patkami předcházejícího žáka. Společně provádějí různé úkoly (např. lichý dřep, sudý vztyk).
- Překážka položená ve spádnicí (lano, slalomové tyče) – dítě ji ve sjezdu překračuje vpravo a vlevo (Vodičková ve svém článku Návčik sjíždění a zatáčení na lyžích u předškolních dětí doporučuje nejen překračování podélně položených lan, ale přiklání se i k druhé možnosti, že se lana pokládají napříč a děti je překračují).
- Branky – podjíždění branky nebo tunelu (z několika branek blízko za sebou) v trase / vyhazování předmětu před brankou a chytnutí za ní / úkol v brance (např. dřep).

B) APUL

Další kapitola „Modré ligy“ se nazývá „Apu jezdí s kočičkou – jízda přímo“. Náplní jsou obdobná cvičení jako Tremla a Brtníka: podřepy v kolenou („houpeme se na vlnách“), vertikální pohyb (ruce nahoru x ruce na kolena), poskoky (skáčeme na „trampolíně“, poskok na tlesnutí), úklony stranou („kymácí se strom ve větru“, umístování kroužků na kužely), střídavé zvedání lyže („pozor na hada“), jízda s nekoordinovanými pohyby („honí nás vosá“), jízda pozadu, úkroky stranou, jízda v záklonu a předklonu, jízda v široké a úzké stopě (Skočdopolová, Novák et al., 2015).

C) NOVAKO

Stejně jako Apul se i Novako snaží nevyužívat pevné pomůcky (slalomová tyč u Tremla) při výuce lyžování. Cílem je vést děti od samotného počátku k samostatnosti a pomáhat jim jen výjimečně. Novako používá tyče pouze v případě, že je dítě opravdu nešikovné nebo pokud jsou špatné sněhové podmínky (náledí, silný vítr). Lyžařská škola Novako používá nepevné pomůcky jako např. lano, kde je použití stejné jako u tyče (dítě má pocit jistoty, ale instruktor mu výrazně nepomáhá).

Veškerá cvičení na jízdu přímo probíhají na Božím Daru na opravdu mírném svahu. Instruktoři jezdí v úvodu pozadu před dítětem, aby mělo jistotu. Pokud se dítě bojí, osvědčilo se nastavit dlaně. Dítě si položí své dlaně na instruktorovy a získá tak pocit, že je u něj někdo, kdo mu případně pomůže. Snahou je, aby dotyk a držení byly minimalizovány. Pokud je držení nutné, dbáme na správnou polohu, aby dítě mělo tendenci jít za instruktorem, a tudíž dopředu, nikoli do záklonu.

Herní aktivity:

- Jízda po spádnicí (první pokus „nic to není“).
- Cvičení bez pomůcek - dlaně na kolena, na špičky / patky bot, dlaně na břicho / ramena / hýždě, bubnování do helmy, mávání rodičům nebo navzájem.
- Malé poskoky, dupání, drobné rychlé krůčky, velké výskoky, přešlapování, úkroky stranou.
- Hry - sbírání ovoce ze stromu a dávání ho do „košíku“, dávání pozor na „houbičky“ a zvedání lyží, aby je dítě nepřejelo, dosáhni na mraky / na sluníčko, opisování rukama duhu.
- Cvičení s pomůckami - házení míčem, točení lanem proti sobě, úklony a předklony s kloboučkem, objížďení kužele rozkročením, překračování hranolů.

5.3.7 Zastavování, brzdění

A) Odborná literatura

U začátečníků se využívá oboustranný přivrát – pluh. Další možností je odšlapování ke svahu. Jízdu v pluhu procvičujeme s dětmi krátkou dobu, jelikož je pro ně s ohledem na jejich celkový somatický vývoj obtížná (Treml, 2006).

Herní aktivity (Tremel, 2006):

Cvičení na rovině

- Úkrokem jedné lyže z paralelního postavení dosáhnout oboustranného přivrátu.
- Oboustranným tlakem na patky lyží a jejich vysunutím dosáhnout oboustranného přivrátu.
- Odrazem obounož skočit do oboustranného přivrátu.
- V oboustranném přivrátu stavět lyže střídavě na hrany („pustíme pod lyže víc vzduchu“) a na plochy („vzduch vymáčkne“). Úzký / široký pluh, krátký / dlouhý tlak na hrany.

Cvičení při mírném sjezdu

- Pluhové postavení úzké / široké.
- Sněhový pluh – jízda v oboustranném přivrátu bez výrazného tlaku na hrany.
- Sněhový pluh projíždí městem - jízda se střídáním oboustranného přivrátu a paralelního postavení lyží.
- Úzké a široké branky – v úzké brance přímý sjezd, v široké brance pluh.
- Nácvik zastavení – zastavit u značky / zastavit před překážkou / zastavit na zvukový signál.
- Had – kopírování prvního (přímý sjezd, pluh).

B) APUL

Zastavení v pluhu se věnuje kapitola Modré ligy „Apu brzdí s pejskem – zastavení v pluhu“. Nejdříve doporučuje APUL cvičení na místě bez lyží, poté na místě s lyžemi a následně s lyžemi v pohybu. Dle mé zkušenosti je velmi účinným cvičením „odstrkování kuželů“, „mazání obrázků ve sněhu“ a přirovnání oboustranného přivrátu k „pizze“ či „stříšce“.

Zastavení v pluhu APUL doporučuje učit pomocí nácviku pluhu bez lyží, nácviku pluhu s lyžemi úkrokem, nácviku pluhu s lyžemi sunem (odstrkování kuželů), z paralelní jízdy do jízdy pluhem („auto parkuje v garáži“, „mazání obrázků ve sněhu“), střídání velkého a malého pluhu („krájíme velkou a malou pizzu“), zastavení na svahu („nesmíš narazit do překážky“), střídání rychlosti na mírném svahu (na tleskání), vícenásobné zastavení na svahu (sbírání hraček, „jahůdek“).

Jako pomůcku k regulaci rychlosti a směru zatáčení dětí používají instruktoři APUL silniční koště. Instruktor jede zády ze svahu a špičky lyží dítěte nad ním jsou zabořeny do štětín koštěte. Instruktor je s dítětem v neustálém kontaktu a současně koriguje jízdu, aniž by ovlivňoval samostatnou práci dítěte s lyžemi (Skočdoplová, Novák et al., 2015).

C) NOVAKO

Herní aktivity:

- Návčik pluhu bez lyží – děti zkoušejí špičkami bot udělat důlky do sněhu / malými „krůčky“ se postupně dostat do přívratného postavení.
- Návčik zastavení v pluhu – Novako postupuje obdobně jako Apul, pluh nazývají šipkou, ledoborcem, popř. název vymyslí děti samotné. Pokud má dítě potíže udržet lyže v přívratném postavení, jede instruktor pozpátku a drží dítěti špičky lyží, popř. jede za dítětem a rukama mu dává od sebe patky lyží.

5.3.8 Jízda na vleku

Cílem herních aktivit je naučit žáky jezdit na různých typech vleků.

Herní aktivity (Tremel, 2006):

- Dvojice – dítě bez lyží táhne za obě hole dítěte na lyžích.
- Závod vagonů – dvojice (viz výše) závodí na trase, kdo ji projede nejrychleji.
- Dítě bez lyží táhne druhé dítě na dvou spojených holích (jednu protáhneme poutkem druhé), dítě sedí na talíři hole.
- Trojice – dvě děti bez lyží táhnou za lyžařské hole dítěte na lyžích.

B) APUL

Apul se ve své metodice výuce jízdy na vleku nevěnuje.

C) NOVAKO

V lyžařské škole si před každou první jízdou na vleku děti zkoušejí jízdu nanečisto. K dispozici je několik cvičných „kotviček“, které se používají i jako pomůcka při pohybu na sněhu, nejčastěji do svahu. Simuluje se pohyb „kotvičky“ a vleku, dítě se učí, jak si má

stoupnout, že si nesmí na kotvu sedat, že mu pan vlekař pomůže. Pokud má dítě respekt z vleku, tak se prostřednictvím této přípravy strachu často zbaví.

5.3.9 Přejezd terénních nerovností

A) Odborná literatura

Cílem cvičení je připravit žáky na náročnější podmínky při lyžování na neupravených sjezdových tratích. Tremel (2006) doporučuje u předškolních dětí nerovnosti z čerstvě napadaného sněhu, které nepřesáhnou výšku 30 cm. U starších dětí může být nerovnost vyšší a podklad tvrdší.

Herní aktivity (Tremel, 2006):

- Sjezd z vrcholu terénní nerovnosti.
- Přejezd terénní nerovnosti s dopomocí (např. slalomová tyč, kterou drží učitel).
- Samostatné přejíždění terénní nerovnosti.
- Samostatné přejíždění několika terénních nerovností za sebou.
- Přejíždění a zvedání předmětů ležících na terénní nerovnosti.
- Modifikace přejíždění terénních nerovností (držení a pokládání předmětů, pohyby paží, přejezd ve dvojicích).

B) APUL

APUL zařazuje cvičení na přejezd terénních nerovností až v závěru Červené ligy, v kapitole „Apu mistr oblouků – střídání terénů a poloměrů“, a využívá skiparkur (Lektorský sbor APUL, 2012).

C) NOVAKO

Pro nácvik přejezdu terénních nerovností disponuje lyžařská škola dětským hřištěm s „muldou“, přes kterou děti velmi pomalu přejíždějí a učí se tak zvládnout nerovnosti hned na začátku. Na větším svahu je k dispozici více terénních nerovností a malých „skokánek“, které jsou oblíbeným zpestřením výuky. Na loučení se sezonou připravuje Novako pro skikros upravený menší svah s tunely, mosty, terénními vlnami a „šlapačkami“, které jsou výbornými pomůckami, ale velmi náročnými na údržbu.

5.3.10 Terénní skok

A) Odborná literatura

Cílem cvičení je naučit žáky překonat terénní nerovnosti skokem. Výuka je dle Tremla (2006) určena dětem mladšího školního věku a starším, předškolní děti učíme pouze překonávat terénní nerovnosti jízdou (viz výše).

Herní aktivity (Treml, 2006):

- Návčik odrazu snožmo na místě (kdo vyskočí několikrát za sebou).
- Přejezd terénních nerovností.
- Sněhový můstek – kdo doskočí nejtíšeji, kdo doskočí nejdále, kdo doskočí do telemarku, kdo přeskočí malou překážku pod můstkem, pokus o roznožku.

Brtník a Neuman (2008):

- Sněhový můstek – závod o nejlepší doskok, skok různými styly, skok historický (ruce v upažení), skok s rukama v předpažení, skok se zapažením.

B) APUL

APUL zařazuje průpravná cvičení pro terénní skok až v závěru Červené ligy, v kapitole „Apu mistr oblouků – střídání terénů a poloměrů“ (Lektorský sbor APUL, 2012).

C) NOVAKO

Jako průpravná cvičení používá Novako přejezdy terénních nerovností, kdy mají děti za úkol na terénní nerovnosti dát ruce nahoru nebo na helmu a při sjezdu dolů nebo po mírném skoku ihned dát dlaně na kolena, aby nedocházelo k následnému záklonu a pádu vzad.

5.3.11 Sjezd šikmo, odšlapování

A) Odborná literatura

Treml (2006) zařazuje do výuky sjezd šikmo v základním provedení již u nejmenších dětí (3-5 let), odšlapování u dětí od mladšího školního věku. Pro návčik jsou důležitá průpravná cvičení se zvedáním jedné lyže a jízdou po jedné lyži.

Herní aktivity (Tremml, 2006):

- Sjezd na jedné lyži s úkrokem / přeskokem do jízdy na druhé lyži.
- Dvojice – jízda za sebou, druhý mění postavení z jedné lyže na druhou dle prvního / držení za ruce, na povel střídavé zvedání lyží.
- Odšlapování na rovině – koloběžka.
- Odšlapování ke svahu – při jízdě šikmo svahem přenášení hmotnosti těla z vyšší na nižší lyži (jízda po obou lyžích) / při jízdě šikmo svahem přenesení hmotnosti na vyšší lyži a jízda po vyšší lyži / při jízdě šikmo úkrok vyšší lyži a připojení nižší lyže / opakované úkroky vyšší lyží / odšlapování ke svahu z jízdy po spádnicí / odšlapování přes spádnicí.

B) APUL

APUL jízdu šikmo svahem a odšlapování samostatně nenacvičuje. Jízda v traverzu se objevuje při výuce paralelních oblouků v závěru Modré ligy (Skočdoplová, Novák et al., 2015).

C) NOVAKO

Jízdu šikmo využívá Novako při nácviku přivrátného postavení lyží. V případě, že dítě není schopno vytvořit ani po několikerém pokusu pluh, zkouší obměnu korigování rychlosti v podobě jízdy šikmo, kdy je dítě kontrolováno jízdou instruktora vedle něj směrem ze svahu. Jízda šikmo nutí dítě přenést hmotnost na nižší lyži, a tak mírně brzdit nebo smýkat nižší lyží. Někdy je možné vyšší lyží instruktora přimět dítě, aby nižší lyži dalo do mírného přivrátu.

5.3.12 Bruslení na lyžích

A) Odborná literatura

Bruslení na lyžích považujeme pro děti za poměrně náročné cvičení. Tremml (2006) do výuky předškolních dětí nácvik této dovednosti nezařazuje, je s ohledem na jejich pohybové možnosti nevhodný. První pokusy absolvují pohybově šikovnější děti mladšího školního věku, výuku bruslení je obecně vhodné zařadit až u dětí staršího školního věku.

Herní aktivity (Tremml, 2006):

- Nácvik přenášení těžiště a skluzu.

- Soutěže – kdo dojede k metě menším počtem kroků / kdo k metě dobruslí nejrychleji / kdo po odrazu dojede po jedné lyži nejdále.

Brtník a Neuman (2008):

- Zajíc a liška – lyžaři (zajíci) stojí v řadě, před nimi ve vzdálenosti cca 10 m je domácí území. Lišky stojí za zajíci a po startu se je snaží dohonit (dotek holí) dříve, než dobruslí do domácího území. Chycení zajíci se stávají liškami.

B) APUL

Bruslení je v metodice APUL pouze průpravným cvikem při výuce hranění (Lektorský sbor APUL, 2012).

C) NOVAKO

Novako bruslení do své výuky nezařazuje.

5.3.13 Zatáčení

A) Odborná literatura

V lyžařské výuce dětí využíváme nejčastěji (Tremel, 2006):

- Oblouk v pluhu,
- oblouk z pluhu,
- oblouk z přívratu vyšší lyží,
- oblouk z rozšířené stopy,
- carvingová vlnovka.

Oblouk v pluhu a oblouk z pluhu jsou dle Tremela nejjednoduššími způsoby zatáčení. U předškolních dětí je lyžařská výuka zaměřena na oblouky v pluhu, děti mladšího školního věku si osvojují i oblouky z pluhu, nadanější žáci i ostatní typy oblouků.

Herní aktivity (Tremel, 2006):

- Oboustranný přívrat – střídavé zatěžování lyží doprovázené tlakem kolene dovnitř.
- Oboustranný přívrat – dítě přenáší hmotnost z lyže na lyži bez vertikálního pohybu / s vertikálním pohybem.

- Jízda šikmo v oboustranném přívratu – dítě zatíží nižší lyži a zatočí ke svahu. Postupně zvyšujeme úhel nájezdu.
- Klouzavý pluh – zvýšeným tlakem na patku jedné lyže dítě vyjede ze spádnice k vrstevnici.
- Klouzavý pluh – střídavé zatěžování jedné a druhé lyže. Modifikace bez vertikálního pohybu / s vertikálním pohybem.
- Klouzavý pluh s rukama na kolenou – přenášení hmotnosti s tlakem na koleno zatěžované nohy.
- Klouzavý pluh v upažení – přenášení hmotnosti s tlakem obou rukou na koleno zatěžované nohy. Po vyjetí oblouku paže do upažení („letíme jako letadlo“).
- Klouzavý pluh se vzpažením („obr“) - přenášení hmotnosti s tlakem obou rukou na koleno zatěžované nohy („trpaslík“). Zdůrazněn vertikální pohyb.
- Had – kopírování stopy prvního lyžaře.
- Had s držení za pas předchozího lyžaře – kopírování jízdy prvního lyžaře.
- Lyžařský stín – první lyžař střídá různé prvky lyžařské techniky (např. jízda ve dřepu, jízda po jedné lyži, oblouk v pluhu), ostatní jeho pohyby kopírují.
- Slalom.

Nácvik carvingové vlnovky doporučuje Trembl (2006) až u pohybově šikovných dětí mladšího a staršího školního věku. Tyto děti přecházejí po nácviku oblouků v pluhu a z pluhu k obloukům z rozšířené stopy.

Herní aktivity:

- Cvičení na místě – nácvik hranění
- Cvičení v pohybu – nácvik hranění při sjezdu po spádnici (ruce na kolenou / pěsti mezi kolena, střídavé přiklání kolena ke svahu, jízda s pažemi v upažení („letíme jako letadlo“ – úklon dovnitř oblouku / vně oblouku), jízda po spádnici – naklápění lyží na vnitřní a vnější hrany („kreslíme buřtíky“).

Brtník a Neuman (2008):

- Sněhový pluh – ve směru spádnice vyznačíme dráhu, která bude představovat „ulici“, ze které budou žáci odstraňovat sníh. Lyžaři projíždějí ulicí a nasazují pluh / střídají

úzký a široký pluh – vyhýbají se zaparkovaným autům / projíždějí rychle v úzkém klouzavém pluhu – čistí chodníky / dva lyžaři jedou za sebou, první střídá přímý sjezd, klouzavý a brzdivý pluh a druhý ho napodobuje – snaží se nenarazit do auta před ním.

Vodičková (2003):

- Sbíráání „kytiček“ – barevné praporky rozestaveny po spádnici, později se od spádnice oddalují. Děti se pokouší dotknout každého praporku.
- Projíždění „bójek“ – kloboučky rozestaveny obdobně jako v předchozím cvičení. Děti se snaží jet tak, aby jim „bójky“ projely mezi lyžemi.
- Slon – děti mají propletené ruce jako sloní chobot a projíždějí slalom.

Kutáč a Navrátková (2000):

- Jízda v pluhu, ruce v podkolenních jamkách – předsunutí budoucí vnitřní lyže při obloucích v pluhu. Zvýšením rychlosti a frekvence oblouků se přechází do oblouků paralelních.
- Jízda v paralelních obloucích – před zahájením oblouku si dítě tleskne před tělem / tleskne ve vzpažení nad hlavou / pohyb paže v loketních kloubech – při oblouku doprava jde pravá paže k tělu a rameni, levá paže ke stehnu zatížené nohy.
- Šnek (vyjíždění šnečích růžků ve vzpažení) – při zahájení oblouku klesá souhlasná paže směrem ke sněhu, poté vykročení budoucí vnitřní lyže a paže se vrací zpět do vzpažení.
- Pohyb holí – oblouk se zahajuje současným píchnutím obou holí (každá na jedné straně) / oblouk se zahajuje píchnutím holí na stejné straně (při oblouku doleva se provádí píchnutí holí na pravé straně), což napomáhá správnému vklonění pánve do oblouku.
- Nácviik správného postavení pánve v oblouku – při jízdě v obloucích je vnější paže (na straně zatížené lyže) vbok a tlačí do pánve, vnitřní paže směřuje před tělo ze svahu.
- Pluh s překřížením – vnitřní lyže se přetahuje (lyže je ve vzduchu, kontakt se sněhem pouze patou) přes vnější zatíženou lyži. Důraz na správnou polohu pánve v průběhu oblouku.

- Stěrače – děti drží hole za rukojeti, vzpaží (bodce směřují vzhůru), v průběhu oblouku obě hole směřují ze svahu dolů. V přechodové fázi se paže vracejí do výchozího postavení. Nácvik správného přiklonění pánve do oblouku a postavení lyží na hranu.
- Kolo ze svahu – děti drží v průběhu oblouku cyklistický plášť v předpažení tak, aby přes něj bylo vidět. Nácvik správného přiklonění pánve do oblouku.
- Volant – děti drží cyklistický plášť v předpažení a při zahájení oblouku s ním točí na opačnou stranu, než zatáčejí (oblouk doleva, volant se točí doprava). Nácvik správného přiklonění pánve do oblouku.
- Vodorovné držení holí před tělem, paže v základním postavení. Držení je po celou dobu neměnné – kontrola správného postoje.
- Svislé držení holí před tělem (v průběhu oblouku směřují hole mezi lyže). Kontrola, zda nedochází k rotaci trupu.

B) APUL

„Apu zatáčí s hadem – nácvik změny směru jízdy“ a „Apu zatáčí s hadem lépe – pluhové oblouky“ jsou další kapitoly Modré ligy. V rámci této části děti nejdříve cvičí na místě bez lyží, kdy si oblouk vykrojují, poté s lyžemi. Je možné využít říkanku (Dětský lektorský sbor APUL, 2014, 37):

Slon

Projíždíme zatáčky, neděláme bouračky,
kdyby přišel třeba slon, nestačil by na slalom.
(*S lyžemi na rovině – procházení slalomem*).

Následují cvičení v pohybu (oblouk ze spádnice, oblouk přes spádnici, navazované oblouky – trasa vyznačena např. kužely), zlepšování techniky pluhových oblouků (zatížení nižší lyže – ruce na koleno vnější nohy, „letíme jako letadlo“, „kreslíme čáru vně oblouku“ – pomocí tyče, dotýkání se zvířátka vně oblouku ve skiparkuru, „TORO TORO“ – zamávání šátkem u zvířátka vně oblouku, „balíky“ – jízda s naplněnou igelitovou taškou vně oblouku, pokládání kroužků na kužely vně oblouku).

Dětský lektorský sbor APUL (2014) nabízí několik her, které se dají využít při nácviku změny směru jízdy a navazovaných oblouků, např.:

- Lov tygra – děti se stanou domorodci, kteří pronásledují v křoví tygra a snaží se ho ulovit. Instruktor připraví parkur (oblouk ze spádnice). Na konci parkuru bude umístěna figura tygra, kterého se děti snaží zasáhnout oštěpem – tyčí, se kterou jezdí.
- Africký telegraf – děti jsou „běžci“, kteří mají za úkol oběhnout „vesnici“ a vyřídit důležitou zprávu. Na svahu se postaví z tyčí chýše v nepravidelném slalomu. Děti mají za úkol všechny objet a vyřídit zprávu: „angalia simba“ (pozor lev).
- Ekologická katastrofa – Afrika je zamořena igelitovými sáčky (nahodile rozmístěny na svahu, zatížené sněhem). Děti mají za úkol sbírat je během jízdy.

Závěrečnou kapitolou Modré ligy je „Apu lyžuje se zajícem – paralelní oblouky“. V rámci této kapitoly mohou děti začít jezdit s holemi. Pokud je nepoužívají, je vhodné dát jim do ruky pomůcku, abychom zabránili nechtěným pohybům paží.

Jako cvičení zařazujeme střídání pluhu x paralelního postavení (střídáme „pizzu“ a „špagety“), sesouvání (lyže na hranách a na plochách – „mažeme tabuli“), hledání opory o vnější lyži, odlehčení vnitřní lyže (vnitřní nohu zvedáme přes metu, „taháme“ za nohavici vnitřní nohy, zvedáme špičku vnitřní lyže, „blinkr“ – špičkou vnitřní lyže „blikáme“ a ukazujeme směr jízdy, javelin – oblouk se zvednutou a překříženou špičkou vnitřní lyže).

Pro děti, které již zvládly paralelní oblouky, je určena **Červená liga**. V této části se naučí carvingové oblouky („Apu carvuje“) a zdokonalí krátké i dlouhé oblouky („Apu – mistr oblouků“). Cílem je naučit dítě vnímat rozdíl mezi smýkáním a různou intenzitou hranění tak, aby zvládlo jakýkoliv terén.

Lektorský sbor APUL (2012) nejprve doporučuje cvičení navazující na základní paralelní oblouk – „stopa“ – kopírování stopy lyžaře prostřednictvím zavřených navazovaných paralelních oblouků (dítě je nuceno položit lyže více na hrany), zavřený slalom s držením pomůcky (např. kroužku) v ruku. Dále následují cvičení na místě – nácvik hranění (v paralelním postavení tlačit dlaněmi kolena ke svahu, bez holí) a cvičení v pohybu – jízda šikmo svahem (rukama tlačit kolena ke svahu), plochy x hrany (střídavé sesouvání „klouzací“ x jízda po hraně „koleje“), oblouk ze spádnice (jízda po vytyčené trase), navazované oblouky (s malou změnou směru jízdy – ruce na kolenou / na konci oblouku si ukážeme rukama směr

– rychlé přehranění / pomůcka v náruči – stabilizace horní části těla / nácvik správného používání holí.

Po zvládnutí carvingového oblouku o větším poloměru se přechází k výuce krátkých oblouků a oblouků různého poloměru.

- Zapíchnutí hole – cvičení na místě (střídaté kmitání holemi, píchání holemi s podřepy v kolenou, výdech při každém zapíchnutí hole), cvičení v pohybu (jízda šikmo svahem, základní paralelní oblouk se zapíchnutím hole).
- Cvičení na místě (poskoky na místě bez a se zapíchnutím hole, poskoky stranou se zapíchnutím hole), postupné zkracování poloměru paralelních oblouků, nácvik otáčení lyží ve spádnicí pohybem chodidel (děti se pokouší smést rozházené míčky), „zaječí skok“ (z jízdy po spádnicí výskok, obrat o 90° a zahranění), navazované „zaječí skoky“.
- Hranění – klouzavé kroky a poskoky během jízdy, překřížení špičky, bruslení.
- Stabilizace trupu – tleskání před tělem do rytmu oblouků, jízda s rukama v bok, ruce křížem na ramena, jízda s volantem, „starosta“ (ruce za zády).
- Základní sjezdový postoj – „divadlo“ (variace pohybových úkonů v obloucích středního a velkého poloměru – „slon troubí“, „hrajeme na kytaru“, „fotograf fotí“), „čára“ (tyč držíme před tělem a koncem kreslíme čáru ve sněhu na vnější straně oblouku).
- Centralizace postoje – oblouky v extrémním předklonu a záklonu, jízda v mírném předklonu a záklonu, jízda pozadu.
- Kontrola rychlosti – zpomalování a zrychlování během jízdy.
- Koordinace – jízda poslepu (navigace akustickými signály), jízda po jedné lyži, kombinace sesouvání, jízdy po hraně a „zaječího skoku“, kombinace oblouků.
- Střídání terénů a poloměrů.

Pro nejpokročilejší lyžaře je připravena **Černá liga**, v rámci které se učí základy freestylu a závodního lyžování.

Růžová liga je zábavným zpestřením celé metodiky a obsahuje dvě části. První část obsahuje snowboarding, telemark, běžecké lyžování a druhá část obsahuje snowtubing,

lanový park a sáňkování. Dítě si vybírá z každé části jedno téma a může jej splnit kdykoliv dle nabídky školy.

C) NOVAKO

Lyžařská škola Novako svou výuku většinou zakončuje zatáčením v přívratném postavení.

5.4 Pomůcky

Velkou výhodou lyžařských škol je jejich zázemí. Většina škol má k dispozici dětské hřiště, které splňuje optimální podmínky pro úplné začátečníky (mírný sklon svahu, dojezd do roviny či protisvahu, lyžařský koberec nebo dětský vlek, různé pomůcky).

Právě hračky a pomůcky jsou významným pozitivem, protože lyžařskou výuku nejen usnadní, ale i zpestří. Vhodnou volbou pomůcek můžeme dětem pomoci rozvíjet jejich fantazii a pohybové dovednosti, často tak při výuce dosáhneme lepších výsledků, než by se nám podařilo složitým vysvětlováním.

Pomůcky je možné obecně rozdělit na terénní a materiální. Mezi terénní pomůcky můžeme zařadit různé sněhové tvary, které poslouží jako překážky (např. skokanské můstky, tobogány a terénní vlny). Lyžařské školy jsou dále vybaveny materiálními pomůckami. Do této kategorie patří různé typy vleků, setkáváme se nejčastěji s provazovým vlekem a s jeho vylepšenou verzí – provazovým vlekem s „kotvičkami“. Některé lyžařské školy si mohou dovolit i pohyblivý pás (koberec), který je náročnější na údržbu. U dětí se těší největší oblibě.



Obrázek 2. Pohyblivý pás (archív Petra Kubiše)

Lyžařské školy dále disponují figurkami zvířátek a pohádkových postav, které děti zaujmou a zpříjemní atmosféru výuky.

Dalším nezbytným vybavením lyžařských škol jsou přenosné pomůcky, jejichž použití dává prostor kreativitě jednotlivých instruktorů.

- „Postavičky na gumě“ – používají se jako hračka, která se připevní gumou na ruku nebo koleno dítěte. Jelikož děti mívají potíže s rozpoznáním pravé a levé strany, používají se tyto postavičky při výuce zatáčení a při přenášení těžiště.
- Vzorové „pompy“ – pomůcka při nácviku nasedání na „pomu“ na vleku nebo při vytahování dětí do svahu.
- Volant – využívá se při výuce zatáčení a změny směru jízdy. Při herních aktivitách děti řídí letadlo, loď, auto, sáňky, vlak či společného dlouhého hada.



Obrázek 3. Volant (archív Petra Kubiše)

- Kužele – používají se na postavení slalomu, vytvoření startovní čáry nebo oblouků, při sbírání kuželů, „smekání klobouku“ při výuce zatáčení na lyžích.
- Malé a velké míče – využití při kutálení po sněhu, fotbalu na lyžích, chytání za jízdy / sbírání ze sněhu a vzájemné přihrávání.
- Lano – využívá se při přetahování, přeskokování položeného lana, tahání do svahu.
- Slalomové tyče – slouží pro vytyčení jednotyčových a dvoutyčových slalomů, vytvoření branek, u nejmenších jsou pomůckou pro vození dětí (např. instruktor uprostřed a jedno dítě na každé straně tyče).
- Branky, pěnové zátarasy.
- Cvičné zábradlí – využívá se pro nácvik skluzu a rovnováhy na lyžích.
- Barva na sněh.

- Drobné hračky, šátky, hříbky, mety, kroužky.
- Koště – využívají instruktoři APUL i Novako.
- Sladkosti za odměnu.

Výhodou všech hraček a pomůcek je, že při nacvičování určité dovednosti si dítě ani neuvědomuje, že se něco učí. Každá hra by však měla sledovat nějaký cíl.

5.5 APUL

V rámci Dětské zimní ligy dostane dítě na první lyžařské lekci lyžařský „deníček“, do kterého dostává razítka po splnění určité části metodické řady. Velkou výhodou této metodiky je, že díky lyžařskému „deníčku“ instruktoři v jiné členské lyžařské škole ihned poznají, co dítě umí, a plynule navážou další částí metodiky (Anonymous, 2013).

Dětská zimní liga učí děti lyžovat formou herních aktivit, využívá pomůcky a hlavně se veškeré činnosti snaží dětem popisovat tak, aby jim rozuměly (časté přirovnávání např. ke zvířatům), mluvíme o tzv. úkolové metodě (techniku nevysvětlujeme, využívají se příklady a přirovnání). APUL si je vědoma toho, že pokud se má dítě něco rychle naučit, je nutné, aby ho činnost bavila. Proto doporučuje vést výuku hravou formou a snaží se ji začleněním říkanek a básniček do výuky přiblížit dětskému vnímání.

5.6 Lyžařská škola Novako

V rámci zpracovávání bakalářské práce jsem spolupracoval s lyžařskou školou Novako, která sídlí v Krušných horách v obci Boží Dar.



Obrázek 4. Dětské hřiště v Novakoschool (archív Petra Kubiše)

Lyžařskou školou rozumíme ohraničený prostor, který je oddělený od okolních sjezdovek, a slouží tak k zajištění bezpečnosti při výuce dětí. V lyžařské škole by se měli nacházet pouze instruktoři a děti, které mají v dané době výuku. Lyžařská škola se převážně zaměřuje na začátečníky a mírně pokročilé lyžaře a jejím cílem je nácvik základních lyžařských dovedností předtím, než se děti vydají na sjezdové tratě.

Lyžařský areál Novako leží v centru obce Boží Dar (1024 m n.m.) a je určen hlavně začínajícím lyžařům, rodinám s dětmi a seniorům. Součástí lyžařského areálu je moderní vlek Doppelmayr, který je vhodný i pro malé děti.

Služby nabízí vybavená půjčovna lyží a snowboardů, servis lyží a snowboardů, lyžařská škola, dětské lyžařské hřiště a prodej doplňků lyžařského oblečení. V půjčovně nezapomínají ani na milovníky běžeckého lyžování.

Lyžařská a snowboardová škola Novako je k dispozici všem sportovním nadšencům, včetně těch nejmenších.

Cílem lyžařské školy Novako je, aby výuka probíhala zábavnou formou a podle zákonitostí vývoje dětského organismu. Výuka se přizpůsobuje věku a dovednostem účastníka. Výuková hodina má schéma sportovní hodiny. Začátek hodiny je věnován rozehřátí organismu, je vedena krátká rozcvička nebo hra. Poté se přechází k hlavní části výuky, ve které se nacvičují základní lyžařské dovednosti (např. zastavování, jízda v pluhu). V závěru lekce je vhodné organismus opět zklidnit a zopakovat vše, co se naučilo a na co je potřeba dávat pozor.

V areálu Novako jsou k dispozici tři prostory pro výuku. V první řadě je to dětské hřiště pro nejmenší a pro lyžařské začátečníky. Dále je zde malý lanový vlek, na kterém je možné jezdit ve dvojici s instruktorem, a nakonec velký vlek (300 m), kde už jezdí každý sám.

Stěžejním prostorem je dětské hřiště, kde začíná výuka s úplnými začátečníky, což jsou většinou děti. Z toho důvodu je vybavení hřiště zaměřeno na nejmenší (různá zvířátka, plyšové míčky, „Milka kostky“, basketbalový koš). V prostorách dětského hřiště je také koberec pro snadnější výuku vystupování, malý svah, respektive terénní nerovnost s dojezdem do roviny nebo protisvah pro absolutní začátky jízdy přímo (Anonymous, 2011).

6 DISKUZE

Pro porovnání jednotlivých metodických postupů a herních aktivit bylo využito odborné literatury (převážně publikace J. Tremly), metodiky Dětské zimní ligy Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařské školy Novako na Božím Daru v Krušných horách. Všechny tři přístupy se zaměřují na lyžaře – začátečníky, nejmladší děti. Ve svých metodikách mají množství společných prvků lyžařské techniky, přesto najdeme rozdíly. Zmíním ty, které považuji za nejdůležitější.

Přestože se všechny tři metodiky shodnou na tom, aby dítě nosilo lyže způsobem, který mu nejvíce vyhovuje, doporučuje Treml držení lyží za patu vázání a špičky lyží táhne dítě po sněhu za sebou. APUL se přiklání k obrácené variantě (dítě drží špičku vázání a táhne lyže za sebou) a Novako doporučuje, aby dítě neslo obě lyže, případně jednu lyži v náruči. Obouvání a odepínání lyží je řešeno shodně, důležitou roli hraje instruktor, který nejmenším dětem pomůže, popř. je zkontroluje. Treml ani Novako nezačleňují používání holí při výuce dětí předškolního věku. Treml je využívá až u dětí mladšího školního věku, Novako jako učební pomůcku a APUL se neváže na věk dítěte, ale na stupeň pokročilosti ve výuce (zařazuje je do výuky až u pokročilých lyžařů). Zajímavé rozdíly vznikají v metodických přístupech při cvičení na rovině. Zatímco Treml rozděluje herní aktivity do okruhů bez holí a lyží, s holemi a bez lyží, s lyžemi a bez holí, s holemi a lyžemi na místě, s holemi a lyžemi v pohybu, APUL a Novako vkládají cvičení s jednou lyží na místě i v pohybu, což je dle mého názoru vhodný cvik pro rozvoj rovnováhy dítěte. Herní aktivity pro nácvik obrátů a výstupů jsou u všech tří metodik velmi podobné. Další významný rozdíl nacházíme u přímého sjezdu, kdy Treml doporučuje u prvních pokusů využít slalomovou tyč, které se dítě přidržuje. APUL i Novako se snaží od samotného začátku vést dítě k samostatnosti, což samozřejmě vyžaduje velmi mírný svah (ideálně s protisvahem). V případě bojácného dítěte doporučuje Novako, aby instruktor jel před dítětem zády ze svahu. Dítě si může položit dlaně na dlaně instruktora, čímž získává pocit jistoty. Jízda, kdy instruktor jede „pod“ dítětem zády do směru jízdy, je velmi oblíbeným „jistícím“ prvkem ve většině lyžařských škol. Domnívám se, že má své plusy v mnoha hlediscích (dítě je s instruktorem v kontaktu, instruktor může upravit postavení lyží a dbá o bezpečí dítěte). Dalším prvkem je zastavování a brzdění v přívratném postavení, které se procvičuje velmi podobnými aktivitami ve všech třech metodikách. Rozdíly jsou v názvech. Treml procvičuje pluh, popř. „sněhový pluh“, APUL přirovnává oboustranný přívrat k „pizze“ či „stříšce“ a Novako k „šipce“ či „ledoborci“, což

bude pro děti zajímavější než standardní označení „pluh“. Jízda na vleku je v metodikách pojata také odlišně. Zatímco v metodice APUL jsem se nácvikem jízdy na vleku nesetkal, Treml využívá k nácviku hole a Novako cvičné „kotvičky“, což je dle mého názoru ideální způsob, jak dítě zbavit strachu z vleku. Další rozdíl nalezneme při výuce sjezdu šikmo a odšlapování. Zatímco Treml nácvik sjezdu šikmo zařazuje už u nejmladších dětí (odšlapování u dětí od mladšího školního věku), APUL se nácviku přímo nevěnuje a Novako zařazuje jízdu šikmo při nácviku přivrátého postavení lyží. Bruslení na lyžích je také poměrně sporný prvek při výuce lyžování dětí. Treml ho doporučuje při výuce šikovných dětí mladšího školního věku, APUL ho uvádí pouze jako průpravný cvik při výuce hranění a Novako jej nezařazuje vůbec. Myslím si, že bruslení na sjezdových lyžích je náročné pro dospělého člověka, u dětí bych tento prvek lyžařské techniky nezařazoval. Posledním bodem, který byl podroben komparaci, je zatáčení na lyžích. Treml jmenuje pět typů oblouků, přičemž pro děti předškolního a mladšího školního věku doporučuje převážně oblouk v pluhu a oblouk z pluhu a dle schopností pokračovat dále rychlým výukovým postupem (oblouk v pluhu – oblouk z pluhu – oblouk z rozšířené stopy – carvingový oblouk) nebo pomalým výukovým postupem (oblouk v pluhu – oblouk z pluhu – oblouk z přivrátu vyšší lyže). Ve své publikaci uvádí značné množství průpravných cvičení. Lyžařská škola Novako se ve své praxi převážně věnuje obloukům v přivrátém postavení.

Na závěr bych rád velmi kladně hodnotil metodiku APUL, kterou ze svého pohledu považuji za dobře propracovanou. Cílem každého učitele, instruktora, rodiče je naučit dítě lyžovat. APUL představuje metodiku, která je přehledná a dle mého názoru pro děti velmi atraktivní. Názvy jednotlivých prvků jsou voleny tak, aby si dítě pod nimi mohlo něco představit, jsou vybírány „z dětského světa“ (viz pluh = stříška, paralelní postavení = špagety), využívají skiparkurů (překážkových drah) a množství pomůcek, ve své výuce používají říkanky a hry. Cílem „Dětské zimní ligy“ je zvládnutí carvingového oblouku, jehož výuka je pro děti zábavnější.

Komparací jednotlivých metodik jsem získal přehled o možnostech výuky lyžování dětí. Všechny tři metodiky mají za cíl formou herních aktivit naučit děti lyžovat. Metodika APUL vychází vstříc dnešní době, je promyšlená a zábavná, metodika J. Tremla je precizně zpracovaná a obsahuje značné množství průpravných cvičení a herních aktivit. Lyžařská škola Novako je úspěšnou syntézou obou předchozích metodik, která však do výuky lyžování dětí vnáší své vlastní podněty, a tak dětem cestu k vysněným obloukům ještě více usnadňuje.

7 ZÁVĚRY

Na základě studia literatury a osobní zkušenosti z výuky v lyžařské škole jsme pro splnění hlavního cíle komparovali metodické postupy výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku, a to konkrétně metodiky J. Tremla (obohacené herními aktivitami dalších autorů odborných publikací), Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL) a lyžařské školy Novako. Z výsledků vyplývá, že určité nuance ve výuce jednotlivých prvků lyžařské techniky nacházíme téměř ve všech bodech (odlišnosti ve způsobu nošení lyží, použití holí, využití cvičení s jednou lyží, první pokusy o samostatné sjíždění, nácvik oboustranného přivrátu, průpravná cvičení pro jízdu na vleku, nejednotnost v zařazování odšlapování a bruslení, ale také postup při výuce zatáčení).

Pro splnění prvního dílčího cíle jsme nejdříve kompilovali poznatky související s výukou lyžování. Zaměřili jsme se na odbornou literaturu a zmínili jsme se o historii lyžování v tělesné výchově, neboť lyžování se na českých školách objevuje již koncem 19. století zásluhou učitele Jana Buchara. Druhá historická zmínka se zaměřuje na herní aktivity ve výuce dětí. Dále byl osvětlen termín „prožitkové lyžování“, který je úzce spjat s hrou ve výuce. V úvodní části byl charakterizován psychický a pohybový vývoj dětí předškolního a mladšího školního věku, přičemž výuka lyžování je u dětí předškolního věku pojata jako seznamování, u dětí mladšího školního věku jako výuka hrou. V rámci prvního dílčího cíle jsme se zaměřili na publikace věnující se výuce lyžování dětí a prostudovali jsme jednotlivé metodické postupy, které byly následně obohaceny o osobní zkušenost v lyžařské škole.

V rámci druhého dílčího cíle byly charakterizovány formy výuky lyžování, přičemž většina lyžařských škol nabízí individuální (privátní) a hromadnou výuku. Obě formy přinášejí výhody a nevýhody, obecně je možné říci, že pro nejmenší děti je doporučována individuální výuka, pro děti starší je zajímavější hromadná výuka.

Třetím dílčím cílem bylo vytvoření zásobníku pomůcek a herních cvičení při výuce lyžování, čehož bylo dosaženo v průběhu popisu a následné komparace jednotlivých metodik.

V závěru práce jsme charakterizovali prostředí lyžařské školy na základě vlastní zkušenosti v lyžařské škole Novako na Božím Daru. Tato škola je díky své poloze a dobrému vybavení vhodná pro nejmenší děti a začínající lyžaře.

Popisem a komparací výše zmíněných metodik poskytuje tato práce přehled o možnostech výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku, čímž se může stát inspirací pro rodiče, učitele i instruktory lyžování.

8 SOUHRN

Bakalářská práce analyzuje a následně komparuje metodické postupy výuky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku.

V úvodní části jsou dvě historické zmínky, a to o historii lyžování ve školní tělesné výchově a historii hry ve výuce dětí. Pojem hry je stěžejní v souvislosti s termínem „prožitkového lyžování“. Dále je v úvodní části vymezen psychický a pohybový vývoj dětí předškolního a mladšího školního věku. Dalším bodem je motorické učení a jeho fáze ve vztahu k lyžování. Závěrečnou kapitolou úvodní části jsou formy výuky lyžování dětí, u kterých se autor snažil postihnout jejich výhody a nevýhody.

V úvodu hlavní části práce jsou popsány vyučovací zásady a metody, které jsou pro lyžování charakteristické, dále je nastíněna náplň všeobecné a specializované lyžařské průpravy a její ne zcela totožné vnímání různými autory.

Hlavním úkolem bakalářské práce byla komparace vybraných metodických postupů, s kterými má autor osobní zkušenost. V první řadě byly přístupy podrobně popsány a porovnány, následně byly zdůrazněny nejvýznamnější rozdíly mezi jednotlivými metodikami. V závěru práce byly jmenovány pomůcky, které se využívají při výuce lyžování, a přiblížena činnost Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařské školy Novako.

Práce byla zpracovávána převážně pomocí obsahové analýzy textu, dále bylo využito osobní zkušenosti z výuky v lyžařské škole Novako.

9 SUMMARY

The Bachelor thesis is focused on the analysis and the subsequent comparison of methodical instructions on teaching skiing to preschool-age and younger children.

The introductory part involves two historical references, namely the history of skiing in school physical education and the history of using games in education of children. The concept of game is crucial in connection to the term “experience skiing”. Furthermore, there is included the psychological and locomotive development of preschool-age and younger children. Another issue is motor learning and its phases in connection to skiing. The last chapter of the first part mentions the forms of teaching skiing to children, where the author pinpointed the advantages and disadvantages.

The introduction to the main part of the thesis describes the teaching principles and methods, which are characteristic of skiing, also there is outlined the content of general and specialized skiing training and the perception of it by different authors, which varies a bit.

The purpose of the Bachelor thesis is the comparison of selected methodological techniques, personally experienced by the author. First of all, these approaches were described in detail and compared; afterwards the main differences among the individual methods were highlighted. In the ending of the thesis the aids used during teaching skiing were listed and the activity of the Association of professional sky instructors and ski school Novako was described.

The work was elaborated especially by using the content analysis of text and also a structured interview with the leader of the ski school Novako was employed.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K.E., & Marotz, L.R. (2002). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let.* (P. Vlčková, Trans.). Praha: Portál. (Original work Publisher 2000)
- Anonymous (2011). *Ski & Snb škola.* Retrieved 10.6.2016 from World Wide Web: <http://skola-novako.cz/lyzarska-a-snb-skola/>
- Anonymous (2013). *Dětská zimní liga APUL – projekt členských lyžařských škol.* Retrieved 15.5.2016 from World Wide Web: <http://www.apul.cz/cz/html/category/detska-zimni-liga-apul/>
- Brtník, J., & Neuman, J. (2008). *Zimní hry na sněhu i bez něj* (3rd ed.). Praha: Portál.
- Dětský lektorský sbor APUL (2013). *Lyžujeme s APU. Metodika výuky lyžování dětí* [DVD]. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
- Dětský lektorský sbor APUL (2014). *APU si hraje na sněhu. Hry k výuce lyžování dětí.* Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
- Dovalil, J., & kolektiv (2002). *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia.
- Drahoňovský, R., Novák, O., & metodická komise APUL (2011). *Lyžování. Metodika výuky sjezdového lyžování.* Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
- Gnad, T., & kolektiv (2002). *Kapitoly z lyžování.* Praha: Univerzita Karlova.
- Kovařík, V., & kolektiv (1991). *Teorie a didaktika lyžování.* Brno: rektorát Masarykovy univerzity.
- Kutáč, P., & Navrátková, T. (2000). Průpravná cvičení pro nácvik a zdokonalování oblouku a vedení oblouku. *Tělesná výchova a sport mládeže, 66(8), 24-30.*
- Kutáč, P., & Navrátková, T. (2002). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích.* Olomouc: Hanex.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie.* Praha: Grada Publishing.
- Lektorský sbor APUL (2012). *Lyžujeme s APU. Červená liga. Černá liga. Metodika výuky lyžování dětí.* Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
- Matošková, P., & Moravcová, L. (2007). Zábavné činnosti dětí předškolního věku na sněhu. *Tělesná výchova a sport mládeže, 73(1), 12-16.*
- Příbramský, M., & kolektiv (1996). *Česká škola lyžování. Sjíždění a zatáčení na lyžích.* Praha: Svaz lyžařů České republiky.

- Psotová, D., Příbramský, M., & kolektiv (2006). *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha: Univerzita Karlova.
- Skočdoplová, S., Novák, O., & Dětský lektorský sbor APUL (2015). *Lyžujeme s APU. Modrá liga. Metodika výuky lyžování dětí* (2nd ed.). Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
- Strobl, K., & Bedřich, L. (1999). *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Suchánková, E. (2014). *Hra a její využití v předškolním vzdělání*. Praha: Portál.
- Treml, J. (1984). *Malá škola lyžování*. Praha: Olympia.
- Treml, J. (2006). *Lyžování dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vodičková, S. (2003). Návuk sjíždění a zatáčení na lyžích u předškolních dětí. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 69(7), 20-24.