

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

## **Bakalářská práce**

Sabina Bukvová

Výuka jezdeckví dítěte mladšího školního věku

Olomouc 2019

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

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne \_\_\_\_\_

### **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Pavle Vyhnálkové, Ph.D. za cenné podněty a rady, které mi při odborném vedení mé bakalářské práce poskytovala. Děkuji také majitelce jezdeckého klubu za možnost vedení jezdeckých lekcí pro děti a nabytí dalších zkušeností.

# Obsah

Úvod .....	6
Teoretická část .....	8
1 Jezdecké disciplíny .....	8
1.1 Parkur .....	8
1.2 Drezura .....	11
1.2.1 Zastavení .....	12
1.2.2 Chody koně.....	12
1.2.3 Cval .....	12
1.2.4 Couvání.....	13
1.2.5 Změny směru.....	13
1.2.6 Jízdárenské cviky .....	14
1.3 Závodní úbor jezdce .....	15
2 Výstroj jezdce a koně .....	16
2.1 Výstroj jezdce .....	16
2.2 Výstroj koně .....	17
3 Mladší školní věk .....	20
3.1 Tělesný vývoj .....	20
3.2 Poznávací procesy .....	20
3.3 Citový vývoj a socializace .....	21
4 Volný čas.....	24
4.1 Volný čas dětí a mládeže .....	24
4.2 Funkce volného času .....	24
4.3 Činitelé volného času .....	26
4.3.1 Vnitřní činitelé .....	26
4.3.2 Vnější činitelé .....	27
4.5 Zájmy a zájmová činnost .....	28
4.5.1 Zájmy .....	28

4.5.2 Zájmové činnosti .....	28
5 Didaktické aspekty výuky jezdeckví .....	30
Praktická část .....	32
6 Výuka jezdeckví.....	32
6.1 Roční plán výuky jezdeckví .....	32
6.2 Základy péče o koně a první jezdecká hodina .....	33
6.3 Září – listopad.....	40
6.4 Prosinec – únor .....	43
6.5 Březen - květen.....	45
6.6 Červen – srpen .....	48
6.7 Zhodnocení jezdeckých lekcí .....	51
Závěr.....	53
Seznam literatury .....	54
Seznam příloh.....	57

## Úvod

Téma mé bakalářské práce je Výuka jezdeckví dítěte mladšího školního věku. Cílem mé bakalářské práce je vytvořit roční plán zájmového jezdeckého kroužku, zpracovat písemnou přípravu na bloky jezdeckých lekcí a popsat jezdecké hodiny dětí mladšího školního věku (konkrétně dvou sedmiletých dívek) během jednoho roku a zhodnotit je. Obě děti byly začátečníci, neměly tedy s koňmi žádné předchozí zkušenosti.

Vybrala jsem si toto téma, protože sama se jezdeckví dlouho věnuji. Kromě samotného ježdění a práce s koňmi mě baví své zkušenosti předávat dětem. Vidět jejich pokroky a nadšení je k nezaplacení. Mimo ježdění jsem se u nich snažila i vzbudit cit ke koním. Aby pochopily, že kůň je partnerem v činnosti, která je baví a ne pouze nástrojem k ježdění. A jelikož se jedná o živé zvíře, vyžaduje také určitou péči, tudíž jsou děti vedeny i k zodpovědnosti.

V dnešní době čím dál tím méně dětí tráví čas venku a mají méně pohybu. Jezdeckví je dobrý způsob, jak děti vytáhnout od počítačů a mobilů, zajistit jim pohyb a smysluplnou aktivitu. Jedná se o hobby, kterému se může věnovat člověk v jakémkoliv věku. Pokud začne jezdeckví dítě opravdu bavit, často u něj vydrží až do dospělosti. Včetně puberty, která je velice rizikovým obdobím, co se volného času týče.

Někdy jsem šla na jezdeckou lekci s cílem, který jsem ale musela během lekce změnit. Vždy jsem musela reagovat na momentální rozpoložení koně nebo jezdce. Jelikož jezdci byly sedmileté děti, některé lekce byla jejich pozornost roztěkaná, dělaly chyby a chvílemi to vypadalo, jako bych po nich nějaký cvik chtěla poprvé. V takovou chvíli nemělo smysl začínat novou věc, ale probíhalo opakování věcí dosud naučených. I proto jsem celý rok rozdělila na čtyři období po třech měsících a zvolila si konkrétní cíle pro tyto období.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části vyjmenuji a popíšu vybrané jezdecké disciplíny, dále výstroj koně i jezdce, která je nezbytná pro uskutečnění jezdeckých lekcí. Dále charakterizuji období mladšího věku, jeho zvláštnosti v poznávacích procesích i v emočním vývoji. Jelikož jezdecké lekce probíhají ve volném čase dětí, zmíním se i o něm. Nakonec

vysvětlím didaktické pojmy, které použiji při tvoření metodiky jednotlivých období v praktické části.

V praktické části vytvořím metodický plán pro celý rok (září – srpen), během kterého bude výuka jezdeckví probíhat. Dále detailněji popíšu první lekci, při které jsem dětem vysvětlila základy péče i samotného ježdění. Nejdůležitější v této lekci ovšem bylo, aby si dívky vytvořila kladný vztah k ježdění i ke koním. Dále vytvořím pro každé období tří měsíců metodický plán, výsledky dívek za dané období porovnáám v tabulce. Popíšu i účast dívek na klubových závodech, které byly zakončením jejich lekcí pro začátečníky. Nakonec celou výuku jezdeckví zhodnotím.

# **Teoretická část**

## **1 Jezdecké disciplíny**

Co se týče jezdeckví, rozlišujeme jednotlivé disciplíny. I při nesoutěžním ježdění se nejvíce propojují skoky s drezurou, kůň i jezdec by měli mít základy obojího. Proto budou níže více popsány tyto dvě disciplíny.

Každá jezdecká disciplína prověřuje něco jiného, proto má každá svá vlastní pravidla. Soutěže v jednotlivých disciplínách se pořádají na oficiální i hobby úrovni. Pokud se chce jezdec zúčastnit oficiálních závodů, musí vlastnit jezdeckou licenci, kterou lze získat složením Zkoušky základního výcviku jezdce (ZZVJ). Jezdeckou licenci na velkého koně může jezdec složit od dvanácti let, na poníka od osmi let. Závodit oficiálně v pony sportu je dovoleno jezdcům pouze do šestnácti let. Zkouška základního výcviku jezdce se skládá z praktické a teoretické části. Praktická část obsahuje vodění a předvádění koně, drezurní úlohu (Z1 nebo Z2) a parkur ve výšce 70 – 90 cm. Teoretickou částí je test s výběrem odpovědí, který se skládá z 35 otázek, pro úspěšné splnění je nutné zodpovědět správně alespoň 30 otázek. Teoretická část prověřuje znalost uchazeče v 19 okruzích, které se týkají jezdeckého sportu, ošetřování koní, ježdění a také anatomie a fyziologie koní. Soutěže v České republice zaštiťuje Česká jezdecká federace (ČJF), na mezinárodní úrovni Mezinárodní jezdecká federace (FEI).

### **1.1 Parkur**

Parkur lze jinými slovy nazvat skokové ježdění, tedy překonávání překážek. Při skocích je nutný soulad jezdce s koněm. Jezdec musí správně provést nájezd na překážku, najet na ni rovně a tak, aby ji kůň dobře viděl a pobídnout koně k odskoku ve správném místě před překážkou. Někteří koně si jsou sami schopni určit správné místo odskoku. Cit pro správný nájezd na překážku se rozvíjí častou praxí. Jezdec nesmí koně nad skokem rušit svým sedem. Za zakladatele moderního skokového stylu je považován Ital Frederico Caprilli, který představil nový styl sedu jezdce, kdy se jezdec přizpůsobuje sedem pohybu koně. Tento sed se dnes nazývá „lehký stehenní sed“. (Hermsen, 2010, s. 169)



Předtím jezdci seděli hluboko v sedle s dlouhými třmeny. Byli přesvědčeni, že jen takto mohou koně plně ovládat. Frederico Caprilli a Pietro Santini si všimli, jak koně při skoku ve volnosti bez jezdce zapojují hřbet a krk. Napadlo je nechat jim uvolněný hřbet a krk i při skoku pod jezdce. Když byl koním umožněn přirozený styl skoku, šetřili silami, lépe krčili nohy a dovolilo jim to skákat výše. Při lehkém sedu stojí jezdec ve třmenech (našlapuje přitom více na palec než malíček), trup má lehce prohnutý dopředu, zároveň přiblíží rozkrok k přední rozsoše sedla – tím přenesse své těžiště nad těžiště koně. Holeně jezdce se nachází lehce za podbřišníkem (stejně jako při plném sedu, neposouvá je dopředu ani dozadu), pata je prošlápnutá a kolena přiložená. Ramena by měla být zhruba na kolmici od kolen jezdce. Jezdec posune ruce před kohoutek, ale stále napnutými otěžemi udržuje spojení s hubou koně, v žádném případě ale neudrzuje rovnováhu taháním za ně. Důležité je držet hlavu rovně a dívat se stále dopředu. (Dobeš, 1997, s. 9-16)

Soutěže v parkuru se konají oficiální i neoficiální (hobby). Pro účast na hobby závodech nemusí jezdec vlastnit jezdeckou licenci, ale musí být členem ČJF. Členem se stává po zaplacení členského poplatku, který se hradí jednou ročně a zaregistrováním do JISu (Jezdecký Informační Systém). V JISu musí být také zaregistrováni koně, s kterými chce jezdec startovat a klub, za který jezdec závodí. Hobby soutěže mohou být na různé úrovni. Od křížků o výšce 40 cm až po soutěže o výšce 110 cm. V hobby soutěžích mají jezdci možnost prohlídky kolbiště na koni s možností překonání několika vybraných skoků.

Stupně obtížnosti parkuru se značí následovně: ZZ = 80 cm, ZM = 90 cm, Z = 100 cm, ZL = 110 cm, L\* = 115 cm, L\*\* = 120 cm, S\* = 125 cm, S\*\* = 130 cm, ST\* = 135 cm, ST\*\* = 140 cm, T\* = 145 cm, T\*\* = 150 cm, T\*\*\* = 160 cm. Před startem na kolbišti si jezdci koně zahřívají na opracovišti, kde mají k dispozici minimálně jednu šířkovou a jednu výškovou překážku. Výška cvičných překážek může být maximálně o 10 cm vyšší a širší než maximální výška a šířka právě probíhající soutěže. (*Skoková pravidla 2018* [online], 2018).

Při příjezdu na závodistiště musí být na věži rozhodčích předložen průkaz koně se všemi platnými očkováními a negativním nálezem při odběru krve, odběr

nesmí být starší než půl roku. Na věži je rovněž nutné zaplatit startovné. Jezdec je povinen si před startem nastudovat plán parkuru, který visí většinou u opracoviště. Každý skok na parkuru je označen na jedné straně bílým a na druhé straně červeným praporkem, které určují, z jaké strany bude jezdec skok překonávat. Při nájezdu na skok musí mít jezdec červený praporek po své pravé ruce, bílý po levé. I skoky na opracovišti jsou označeny praporky. Každý skok na kolbišti je také značen číslem určující pořadí daného skoku. Dvojskoky a trojskoky jsou navíc značeny ještě písmeny. Jezdec musí projet startovní a cílovou čárou.

Úkolem jezdce je projet parkur čistě, bez trestných bodů. Při soutěžích na limitovaný čas se jezdec snaží svým časem co nejvíce přiblížit limitovanému času, při parkuru na čas je potřeba zajet parkur co nejrychleji. Během parkuru může být jezdec penalizován podle tabulky A za: zboření překážky (čtyři trestné body), neposlušnost – zastavení nebo vybočení před skokem, odmítnutí pohybu vpřed (první neposlušnost – čtyři trestné body, druhá neposlušnost – vyloučení), nedodržení stanovené dráhy parkuru – neprojetí startovní nebo cílové čáry, vynechání bodu povinného průjezdu, překonání překážek ve špatném pořadí nebo směru, skok nebo pokus o skok překážky, která není součástí parkuru, vynechání překážky (diskvalifikace), pád jezdce, koně nebo obou (diskvalifikace), nedovolená pomoc – fyzický zásah jiné osoby, jakákoliv pomoc během parkuru kromě podání brýlí nebo přilby (vyloučení), překročení stanoveného nebo přípustného času (za každé čtyři sekundy jeden trestný bod). (*Skoková pravidla 2018* [online], 2018)

Rozhodčí používá pro komunikaci s jezdcem zvonec, který ohlašuje začátek a konec prohlídky parkuru, povolení ke startu a spuštění limitu 45 sekund, během kterých musí jezdec projet startovní čárou. Před zazvoněním soutěžící pozdraví Prezidenta Sboru rozhodčích, ale není nutné smekat, jako pozdrav se považuje i zvednutí bičíku či úklon hlavy. Zvonec se také používá k zastavení jezdce během parkuru z jakéhokoliv jiného důvodu, nebo naopak jako povolení pokračovat v rozjetém parkuru, příkladem je poboření překážky při neposlušnosti, kdy je zastaven čas a opravena překážka, poté je jezdcovi povoleno pokračovat. Zvonce signalizuje rozhodčí jezdcům i vyloučení. (*Skoková pravidla 2018* [online], 2018)

Parkurová soutěž může být vypsána také jako dvoufázové skákání. Skládá se tedy ze dvou fází, které jsou absolvovány bez přerušení, ale pokračovat do druhé fáze může pouze jezdec, který projel první fází bez penalizace. Pokud soutěžící chyboval, je po poslední překážce první fáze zastaven zvoncem. Cílová čára první fáze je zároveň startovní čarou druhé fáze. (*Skoková pravidla 2018* [online], 2018)

Nejlepší jezdci jsou dekorováni. Většinou se jedná o 5 nejlepších jezdců, ale může být i více, maximálně však 10. Dostávají floty, někdy i poháry či věcné ceny. Stužky jsou barevně rozlišeny: Vítězi náleží žlutá, druhému bílá, třetímu červená, čtvrtému modrá a pátému zelená. Pokud je dekorováno více jezdců, jejich stužky mají růžovou nebo fialovou barvu. (*Skoková pravidla 2018* [online], 2018)

Na oficiálních závodech musí mít jezdci správný úbor, kterým jsou jezdecké boty, bílé jezdecké kalhoty, košile s krátkým nebo dlouhým rukávem a jezdecké sako. Samozřejmostí je ochranná přilba. (*Skoková pravidla 2018* [online], 2018) Na hobby závodech nemusí mít jezdci korektní úbor, ale bílé jezdecké kalhoty a sako vždy vypadají reprezentativněji.

## 1.2 Drezura

Cílem drezury jsou co nejdokonalejší pohyby koně. Výcvik by měl rozvíjet přirozené pohybové vlastnosti koně a jeho motoriku. Kůň by měl být uvolněný a dobře vyvážený. Jezdec dává jemné téměř neviditelné pobídky, na které musí kůň ihned reagovat. (Hermsen, 2010, s. 147) Harmonickým výcvikem se docílí klidného, vyrovnaného, pružného a obratného koně, který je také sebejistý a pozorný, díky tomu je v souladu se svým jezdcem. Lze pozorovat uvolněné a pravidelné chody, pohyby koně vypadají nenuceně a vyznačují se lehkostí a souladem. Kůň bude více zapojovat záď a přijímat udidlo bez jakéhokoliv náznaku odporu nebo napětí. Navenek to vypadá tak, že kůň dělá vše dobrovolně. Na rovné čáře zůstává rovný ve všech chodech, při zahnutí se ohýbá. Krok i klus je pravidelný a uvolněný, cval je plynulý. Při jakémkoliv práci (i při zastavení) je krk koně více či méně zvednutý a vyklenutý, kůň je tedy tzv. „na přilnutí“. Hlava má ustálenou polohu a nejeví žádný odpor k jezdcovi. Drezurní soutěže se jezdí na drezurním obdélníku 20 x 60 m. (*Drezurní pravidla 2018* [online], 2018)

### 1.2.1 Zastavení

Kůň má stát nehybně a rovně s předními a zadními končetinami vedle sebe, kdy váha je rozložena rovnoměrně na všech čtyřech končetinách. Nejvyšším bodem je týl a krk by měl být zvednutý. I při zastavení zůstává kůň „na přilnutí“ přičemž může jemně přežvykovat udidlo. *„Zastavení musí trvat nejméně 3 vteřiny a musí být provedeno zároveň při pozdravu.“* (Drezurní pravidla 2018 [online], 2018). Koně do zastavení přivedeme tak, že plnou zádrží působíme lehce proti pohybu koně. Kolena přitiskneme více do sedla, váhu lehkým záklonem přeneseme více na zád' koně, ruka přestane kopírovat pohyb koně, ale netahá.

### 1.2.2 Chody koně

#### **Krok**

Krok je čtyřdobým a zároveň nejpomalejším chodem.

#### **Klus**

Při klusu se střídají diagonální nohy (levá přední s pravou zadní a naopak). Jedná se o dvoudobý chod, při kterém mezi každým krokem nastává fáze vzhonu. Klus by měl být uvolněný, aktivní a pravidelný. Při klusu jezdec vždy sedí, nevysedává, pokud to není v úloze dáno jinak. (Drezurní pravidla 2018 [online], 2018) Při běžné jízdářské práci mimo soutěžní úlohy jezdec v klusu vysedává (tzv. lehký klus). Vysedávání vypadá tak, že jezdec se střídavě zvedá v sedle a dosedá zpět. Lehký klus se musí provádět na správnou nohu. Když je vnější (blíže k hrazení jízdárny) noha koně vpředu, jezdec stojí, když vzadu tak sedí. Pro začátečníky je obtížné se ho naučit, musí chytit rytmus. Také jim často trvá déle poznat, jestli vysedají správně. Někteří pokročilí jezdci poznají lehký klus s vysedáváním na špatnou nohu i bez zrakové kontroly.

### 1.2.3 Cval

Cval je chod o třech dobách. Při cvalu na pravou ruku je sled nohou: levá zadní, levá přední současně s pravou zadní, pravá zadní a poté fáze vzhonu. Cvalové skoky by měly být pravidelné a lehké, podle lehkosti a pravidelnosti je také cval hodnocen rozhodčími. Dále se cval hodnotí na základě uvolněnosti týlu koně, přijmutí udidla, správného zapojení zádě a aktivitě nohou. Kůň by měl být

schopen pohybovat se v rovnováze a zůstat stále ve stejném rytmu. Na rovných stěnách je kůň rovný, v obloucích se řádně ohýbá. (*Drezurní pravidla 2018* [online], 2018)

#### 1.2.4 Couvání

Při couvání se kůň pohybuje zpět, ale měl by stále být “na přilnutí”. Kůň nesmí projevovat odpor nebo se bránit jezdcově ruce. Couvání probíhá v přímé linii, záď koně nikam neuhýbá. Posunutí jednotlivé přední končetiny zpět je počítáno jako krok. Kůň zacouvá předepsaný počet kroků a poté dle úlohy buď zůstane stát, nebo vykročí v požadovaném chodu ihned vpřed. (*Drezurní pravidla 2018* [online], 2018)

Jezdec dá koni pobídku stiskem holení, jakmile cítí, že kůň by chtěl vykročit dopředu, poloviční zádrží (přenesení více své váhy na záď koně a rukou nepustí koně dopředu, ale netahá zpět) přikáže koni pohyb zpět. Pohyb končetin je diagonální (levá přední noha se pohybuje současně s pravou zadní a naopak). Při couvání nesmí kůň tahat končetiny po zemi, ale přiměřeně je zvedat. (Hermsen, 2010, s. 153)

#### 1.2.5 Změny směru

Na jízdárně se jezdí buď na pravou, nebo na levou ruku. Ruka, která je uvnitř jízdárny je ta, na kterou jezdec jede. Pokud je tedy uvnitř jízdárny např. levá ruka, jede jezdec na levou ruku. Při jízdárenské práci je potřeba měnit směry, pracovat na obě ruce, aby se kůň nenudil a ohýbal na obě strany.

Základními jízdárenskými prvky, kterými jezdec mění směr je „obloukem změnit směr“ (viz. Příloha č. 1) a „diagonálou změnit směr“ (viz. Příloha č. 2). Při změně směru obloukem jezdec směrem dovnitř jízdárny projede útvar ve tvaru slzy. Tento jízdárenský prvek se provádí pouze na dlouhé straně jízdárny. Pokud jezdec projíždí oblouk v lehkém klusu, během nájezdu zpět na stěnu musí přisednout.

Diagonála vždy začíná v rohu na začátku dlouhé stěny (jezdec musí roh správně vyjet, nesmí točit koně před ním) na protilehlý roh. Při lehkém klusu jezdec v polovině diagonály přisedne. Ve cvalu zvládnou projet diagonálu jen

zkušeni jezdcí a koně, protože kůň při změně směru musí vyměnit vedoucí nohu. Jezdec musí být tedy dostatečně zkušený na to, aby uprostřed jízdárny dal koni správné pobídky holeněmi (změna vnitřní a vnější nohy, aktivnější vnitřní holeň) a tělem (přenesení váhy na vnitřní sedací kost), na které kůň během fáze vznosu ve cvalu zareaguje letným přeskokem.

### 1.2.6 Jízdárenské cviky

Jízdárenské cviky slouží ke zpestření jízdárenské práce. Kůň se díky nim uvolní a bude ohebnější. Jezdec si jízdárenskými cviky udrží pozornost koně, když bude po koni neustále chtít nějaký prvek, kůň se bude více soustředit na jezdce, protože bude muset být připraven reagovat na jeho pobídky. Pokud by jezdec s koněm jezdil jen po obvodu jízdárny, kůň by se začal nudit.

#### **Malý kruh**

Jedná se o kruh o průměru 10 metrů, který může být proveden kdekoli na jízdárně. Malý kruh se jezdí v kroku nebo v klusu. Důležité je, aby jezdec nedovolil koni při provádění tohoto cviku zpomalit, neboť koně mají tendenci při točení a projíždění menších jízdárenských cviků zpomalovat. (viz. Příloha č. 3)

#### **Velký kruh**

Má průměr 20 metrů a jezdí se vždy u krátké stěny. Lze ho jezdit v kroku, klusu i ve cvalu. (viz. Příloha č. 3)

#### **Osmička**

Lze ji popsat jako 2 diagonály projeté za sebou. Jezdec začne na začátku jedné dlouhé stěny, projede diagonálou do protějšího rohu a zároveň tím změní směr (pokud jezdec jede v lehkém klusu, uprostřed přisedá), projede krátkou stěnu a na začátku dlouhé stěny opět jede diagonálu (při lehkém klusu uprostřed opět přisedne, neboť mění směr).

#### **Od stěny ke stěně**

Jezdec na začátku dlouhé stěny zamíří směrem ke středu jízdárny a v okamžiku, kdy je uprostřed jízdárny (v písmenu X), vrací se zpátky do druhého rohu stejné stěny, na které začal. (viz. Příloha č. 4)

## **Půlí jízdárny**

Tento cvik se jezdí ze středu dlouhé stěny na střed protější dlouhé stěny. Půlí jízdárny lze také změnit směr a to tak, že na začátku druhé stěny jezdec pojede na druhou ruku. Pokud ji jezdec projíždí v lehkém klusu, uprostřed cviku musí přesehnout.

## **Středem jízdárny**

Jezdec ze středu dlouhé stěny pojede na střed druhé stěny. I tímto cvikem lze změnit v kroku a klusu směr. Při projíždění v lehkém klusu jezdec uprostřed opět přesehá.

## **Vlnovka**

Vlnovka může být o třech, pěti nebo sedmi obloucích. Nejčastěji se jezdí vlnovka o třech obloucích. Tuto vlnovku začíná jezdec na začátku dlouhé stěny podobně, jako by chtěl jet od stěny ke stěně. Poté jede až na dlouhou stěnu, kde pojede na druhou ruku, vyjede oblouk na obvodu dlouhé stěny a míří do druhého rohu protější dlouhé stěny. Vlnovku lze jezdit v kroku a klusu. V lehkém klusu jezdec dvakrát během projíždění přesehá – vždy když míří z jedné dlouhé stěny na druhou. (viz. Příloha č. 5)

## **1.3 Závodní úbor jezdce**

Pro všechny závodníky je povinná bezpečnostní helma, výjimkou jsou jezdci, kterým je minimálně 26 let a jedou na 7-letém a starším koni, ti mohou mít místo helmy cylindr nebo buřinku. Jezdci musí mít černé nebo tmavomodré sako, bílé jezdecké kalhoty a kravatu či jezdeckou vázanku rovněž v bílé barvě, případně v barvě saka. Na ruku má závodník jezdecké rukavice, které jsou bílé nebo mají stejnou barvu jako sako a na nohách černé jezdecké boty. (*Drezurní pravidla 2018* [online], 2018)

## 2 Výstroj jezdce a koně

K výuce jezdeckví je nutná výstroj koně i jezdce. U jezdce jsou obzvláště důležité ochranné pomůcky, hlavně přilba. V této kapitole bude i popsán postup nastavení a odstavení koně, neboť i to bude součástí samotné výuky.

### 2.1 Výstroj jezdce

#### Jezdecká přilba

Jezdecká přilba je pro výuku jezdeckví nutná, bez ní by jezdec neměl na koně sednout. Vhodná je tříbodová, lépe čtyřbodová přilba, toto označení se odvíjí od počtu míst, na kterých jsou k přilbě připevněny řemínky. (Binder, 2008, s. 19). Musí pevně sedět, nesmí se při pohybu nikam posouvat ani padat. Přilby v dnešní době jsou lehké a odvětrané. Existují přilby nastavitelné i pevné. Nastavitelné přilby si může jezdec vždy upravit podle potřeby a jsou ideální pro děti, protože se jim mění velikost hlavy. Uplatní se i v zimě, kdy se dají kolečkem povolit a zvětší se tak jejich obvod, aby se pod helmu vlezla i kukla nebo čepice. Co se týká koupě pevné přilby, měla by být při zkoušení těsnější, neboť se po pár hodinách ježdění vytvaruje podle hlavy. Správná velikost přilby se zjistí změřením nejširší části hlavy krejčovským metrem (takto se změří obvod hlavy). I popruhy pod bradou musí správně sedět – i při silném zatáhnutí za přilbu by se neměly skoro pohnout. Každá přilba by měla být po 5 letech používání vyměněna, i když nejeví známky poškození. Po tvrdém nárazu, nebo pokud je viditelně poškozená, by měla být vyměněna ihned. Je důležité (a na závodech povinné) nosit pouze takovou přilbu, které splňují bezpečnostní certifikát CE VG1 01,040 2014-12. (*Jak vybrat bezpečnostní přilbu na koně ... a něco navíc* [online], 2019)

#### Jezdecké rukavice

Jezdecké rukavice slouží k tomu, aby si jezdec nespálil ruce a nezpůsobil puchýře, pokud kůň zatáhne za otěže. Mohou být z bavlny, úpletu, syntetické tkaniny nebo z kůže. Nejčastěji jsou vyztužené mezi prsteníčkem a malíčkem, neboť tímto místem prochází otěže. (Binder, 2008, s. 20)



## **Jezdecké boty**

Jezdecké boty jsou důležité proto, aby noha dobře držela ve třmenu a neklouzala. První variantou jsou vysoké gumové nebo kožené boty, které navíc při ježdění chrání i lýtko. Druhou variantu představují nízké kotníkové boty, tzv. perka. Vyrábí se v gumovém i koženém provedení. Můžou být šněrovací, na zip i nazouvací. Existuje rovněž zimní varianta s umělým beránkem uvnitř. Kožené boty, ať už nízké nebo vysoké mají nevýhodu ve vysoké ceně a vyžadují větší péči. Všechny jezdecké boty mají nízký podpatek. Více jezdců volí perka v kombinaci s chrániči holení, které se nazývají minichapsy. Jedná se o kožené návleky, které se navlečou přes jezdecké kalhoty. Zpevňují lýtko a chrání ho před odřeninami od třmenových řemenů. (Binder, 2008, s. 20-22)

## **Jezdecké kalhoty (rajtky)**

Nejčastěji jsou vyrobeny z elastického materiálu, který přiléhá na nohy. Minimálně na vnitřní straně kolen jsou vypodloženy kůží, aby neklouzaly v sedle. (Binder, 2008, s. 21-23) Druhou variantou je celokožený sed, kdy kůže pokrývá i vnitřní stranu stehen a pozadí. V dnešní době jsou velmi rozšířené rajtky, které místo kožených míst disponují silikonovými gripy, které ještě zvyšují protisklizovost jezdeckých kalhot. (*Opravdu to všechno potřebuji?* [online], 2019)

## **2.2 Výstroj koně**

### **Pomůcky na čištění**

Gumové hřebílko slouží k odstranění nejhrubších nečistot a uvolněných chlupů. Pracuje se s ním krouživými pohyby po srsti koně a jako s každým kartáčem je důležité začít od krku koně. Nepoužívá se na místech, kde jsou koně citliví, např. na hlavě a končetinách – obecně na místech, kde je kůže tenká. (Hermsen, 2010, s. 108) Existuje i plastové hřebílko, kterým se rozčesává hříva a ocas. (Viz. Příloha č. 6)

Dalším kartáčem je hrubý kartáč sloužící k odstranění nečistot a prachu, který se uvolnil během čištění gumovým hřebílkem. Následně je kůň očištěn jemným

kartáčem, který se používá i na hlavu. Koně lze nakonec přetřít i stájovou utěrkou k docílení většího lesku. (Hermsen, 2010, s. 108)

Na čištění nozder a očí se používá vlhká houba. (Hermsen, 2010, s. 109)

Kopyta se čistí kopytním háčkem (viz. Příloha č. 7), pomocí kterého se vyškrábnou všechny nečistoty a hlavně kamínky. Zvenku lze kopyta vyčistit rýžovým kartáčem. (Hermsen, 2010, s. 111)

## **Sedlo**

Nejčastěji používané je všestranné sedlo. (Viz. Příloha č. 8). Místa, kterými se sedlo dotýká zad koně, se nazývají sedlové polštáře. Prostor mezi sedlovými polštáři je sedlová komora. Po stranách sedla se nacházejí bočnice a pod nimi tři zápinky na připnutí podbřišníku, který slouží k připevnění sedla na hřbetu koně. Podbřišník se zapíná na první a třetí zápinku na obou stranách sedla, prostřední zápinka (v případě roztrhnutí některé z předchozích) může nahradit první i třetí zápinku. Na vrchní straně bočnic jsou k třmenovému zámku připevněny třmenové řemeny se třmeny. Místo, na kterém jezdec sedí, se nazývá posedlí. Před posedlím se nachází přední rozsocha, za ním zadní rozsocha. Pod sedlo se vždy dává podsedlová dečka, aby sedlo koně neodíralo. Dečky mohou být vykrojené ve tvaru sedla, nebo ve tvaru čtverce. (Hermsen, 2010, s. 134 – 135)

Před sedláním je nejdůležitější, aby byl kůň dobře vyčištěný. Nejdříve se na hřbet koně položí dečka. Na dečku se některým koním dává ještě beránek, aby je sedlo netlačilo. Podbřišník se zapne do zápinek na pravé straně sedla a poté na pravé. Nejdříve se zapne tak, aby byl volnější, a poté se postupně dotahuje tak, aby to nebylo koni nepříjemné. Před nasednutím se jezdec s koněm kousek projde a teprve poté dotáhne podbřišník. Při odsedlávání se podbřišník nejdříve odepne na levé straně a na pravé se přehodí přes sedlo. Poté lze sundat sedlo ze hřbetu koně. (Hermsen, 2010, s. 136 – 137)

## **Uzdečka**

(Viz. Příloha č. 9) Skládá se z udidla a několika řemínků. Řemínek za ušima se nazývá nátylník (leží na týlu koně). Nátylník je provlečen skrz čelenku, která leží na čele koně a drží celou uzdečku pohromadě. Z nátylníku vede podhrdelník,

který se zapíná pod hrdlem koně. Dalšími řemínky připevněnými k nátylníku jsou dvě lícnice, na každé líci jedna. K lícnicím se zapíná udidlo, které má kůň v hubě. Do kroužků udidla, které jsou mimo hubu koně, se zapínají oteže. Skrz čelenku pod nátylníkem je provlečen ještě nánosník. Existují i uzdečky bez nánosníku, jsou ale méně časté. (Hermsen, 2010, s. 131 – 134)

Při uzdění se jako první položí na krk koně oteže. Pravá ruka chytí všechny řemínky uzdečky a levá udidlo. Udidlem se lehce přitlačí na hubu a poté na zuby koně. Kůň by měl poté otevřít hubu, pokud ji otevřít nechce, palcem a ukazováčkem se lehce zatlačí na dásně koně. Když má kůň v hubě udidlo, nátylník se přetáhne přes uši. Vytáhne se kštice (hřívka, kterou má kůň vepředu), která se položí na čelenku. Poté se zapne podhrdelník tak, aby se mezi řemínek a hrdlo koně vlezla pěst. Pod zapnutý nánosník se musí vlézt dva prsty. Při oduzdění se rozepne nánosník a podhrdelník. Oteže se posunou k nátylníku, opatrně se spolu s ním převlečou přes uši koně. Kůň je většinou zvyklý sám otevřít hubu, aby udidlo vypadlo ven. (Hermsen, 2010, s. 136-138)

### **3 Mladší školní věk**

Jelikož se výuky jezdeckví budou účastnit dívky mladšího školního věku, popíšu v této kapitole zmíněné období a jeho specifika.

Jedná se o období vývoje dítěte od 6 let do 11 let věku. Období končí s prvními známkami pohlavního dospívání. V tomto období je vývoj spíše plynulý.

#### **3.1 Tělesný vývoj**

U dětí lze nalézt velké individuální rozdíly i mezi pohlavími, neboť u dívek je vývoj často rychlejší. Po vstupu do školy tělo ještě stále roste zrychleně, ale kolem osmého roku věku se stejně jako přírůstky hmotnosti zpomaluje. Posiluje se odolnost organismu, objem srdce se zvyšuje, zvětšuje se hmotnost mozku, vedení vzruchu se zrychluje, činnost svalů a pohyblivost kloubů se zvyšuje. Jemná i hrubá motorika se zlepšuje, pohyby jsou rychlejší a přesnější. Dítě samo je aktivní a má z pohybu radost. Pohyb by měl být tedy součástí denního režimu dítěte. Pokud je dítě v psychickém napětí, pohyb je ideálním prostředkem k uvolnění. (Petrová in Šimíčková - Čížková, 2008, s. 93 – 94)

#### **3.2 Poznávací procesy**

Zlepšuje se zrakové i sluchové vnímání, zvyšuje se i senzomotorická koordinace, obzvláště pohyby oka a ruky. (Vágnerová, 2005, s. 240, 265). Dítě je velmi aktivní, nestačí mu pouze pasivně přijímat informace, všeho se chce zúčastnit a vše chce zjistit, je zvědavé. Poznávání je také úzce spjato s city. Z náhodného vnímání se stává cílevědomá činnost. Díky poznávání předmětů a jevů ve škole se dítěti rozšiřují obzory. Zhruba kolem 10. roku věku vnímá dítě stejně přesně jako dospělý člověk, ale nemá tolik zkušeností, aby mohlo informace třídit a vyvozovat z nich souvislosti. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 94 - 95)

Představivost je na svém vrcholu, ale není spontánní jako u předškolního období, neboť dítě rozlišuje mezi skutečností a fantazií. Představivost se v tomto období dostává do života dítěte při čtení a při hře. Ve škole se rozvíjí úmyslná představivost, dítě je tedy schopno si záměrně vyvolat určitou představu podle potřeby. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 95)

Na začátku období má převahu neúmyslná paměť, která je úzce spojena s vnímáním. Později se paměť zdokonaluje, zvyšuje a dítě si začíná pamatovat věci záměrně, přemýšlí více racionálně a zlepšuje a uvažuje logicky. Dítě druhy paměti postupně propojuje a začíná využívat paměťové strategie. U paměti je v tomto věku nesmírně důležitá motivace, protože pokud dítě ví, proč si má určitou informaci pamatovat, lépe mu v paměti zůstane. Pro mladší školní věk je nezbytně důležitá pozornost, která rozhoduje o tom, jak bude učení úspěšné. Pokud dítě ve škole v něčem selže, je to často způsobeno nedostatečnou pozorností. Na začátku období je pozornost krátkodobá, dítě se často nechá rozptýlit jinými rušivými vlivy a ztratí ji. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 95)

Dítě si začíná osvojovat logické myšlení na základě konkrétních věcí, které si dokáže představit. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 95 - 96). Během uvažování je nejvíce ovlivňováno svou vlastní zkušeností. Dovede přemýšlet o určité věci nebo situaci, i když na něj momentálně nepůsobí. Zvládne si ji představit na základě své zkušenosti v minulosti. Celé myšlení je vázáno na realitu. Dítě může operovat s pojmy, myšlenkami a představami, ty ale musí být konkrétní. Začíná chápat vztahy a spojitosti mezi věcmi. (Vágnerová, 2005, s. 242 – 243). Postupně se díky vyučování myšlení odděluje od vnímání a stává se z něj samostatný proces.

Ve školním prostředí se řeč dítěte obohacuje, neboť každé dítě, s kterým se ve třídě setká, má jinou slovní zásobu. Dítě se kromě mluvené řeči, kterou již zná z domácího prostředí, učí i řeč čtenou a psanou, což pro něj může být zpočátku nesmírně složité. I díky čtení si dítě rozšiřuje svou slovní zásobu, používá delší a složitější věty. U některých dětí se zlepšuje artikulace. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 96) Dítě používá různé způsoby komunikace podle prostředí, kde se zrovna nachází a lidí, s kterými komunikuje. (Vágnerová, 2005, s. 305)

### **3.3 Citový vývoj a socializace**

Citové projevy už nejsou tak labilní a impulzivní a ustupuje egocentrismus. Při vyjadřování pocitů začíná dítě respektovat očekávání a požadavky okolí a je schopno své pocity i potlačovat. Dítě chápe škálu citů, jejich ambivalentnost

a projevy navenek, dokáže poznat skrývání emocí. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 97) Rozumí svým vlastním pocitům, jak dlouho trvají a v jaké intenzitě. Probíhá tedy rozvoj emoční inteligence. Dítě srovnává své výkony a chování s ostatními dětmi, je hodnoceno vrstevníky a dospělými. Tyto nové zkušenosti vedou k rozvoji sebehodnotící emoce. (Vágnerová, 2005, s. 262, 264) Spokojenost a úspěšnost žáka úzce souvisí s jeho emocionální stránkou. V tomto věku se začíná rozvoj etických, estetických, sociálních a intelektových citů, tedy vyšších citů.

Hodnoty a sociální kontrola nejsou stálé a mění se podle situace a autority. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 97). Dítě stále bezvýhradně přijímá dospělého jako formální autoritu. Je schopno chápat také význam norem chování. Pokud se nechovají s jejich souladem, příčinou je ještě nedostatečná úroveň sebeovládání, ne znalost norem. (Vágnerová, 2005, s. 271, 301) Kolem osmého roku věku se heteronomní morálka mění na autonomní. Rodina a její výchova ovlivňuje morální vývoj dítěte. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 97)

Důležitý je vlastní pocit dítěte o tom, jak je ve škole úspěšné nebo naopak neúspěšné. V trvalém neúspěchu spočívá velké nebezpečí, neboť dítě je trvale nespokojené a nemůže nijak této situaci uniknout, ale musí se s ní nějak vyrovnat. Vlastní pocit dítěte je závislý na temperamentových rysech dítěte, rodině a jejím postoji k tomu, jaké dítě podává výkony. Záleží i na tom, jakou potřebu úspěchu má samo dítě a jeho rodiče. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, s. 97 - 98) Dítě má snahu něčeho dosáhnout, ale má zároveň potřebu, aby byl jeho výkon oceněn i někým jiným. Nechce úkol jen splnit, ale chce jej splnit správně. To, jak dítě hodnotí svůj výkon i samo sebe, závisí na ocenění od jiných lidí. V tomto věku má pro dítě větší hodnotu názor dospělého, který je pro dítě významný citově jako autorita, než samotný výkon dítěte. I pocit úspěchu nebo naopak neúspěchu je vázán na názor dospělého. Dítě nechápe, že názor členů rodiny není vždy objektivní, je pro něj realita to, co mu lidé řeknou. (Vágnerová, 2005, s. 272, 289, 306)

V tomto období je dítě velmi extrovertní. S rolí žáka získává dítě nové postavení ve společnosti, rodina již není jedinou společenskou skupinou, které je součástí, navazuje nové vztahy se svými vrstevníky. Rodina ale stále hraje

v životě dítěte významnou roli. Ve škole projevují chlapci více aktivity a lehce se jim přechází z jedné činnosti na druhou. Dívky jsou naopak vytrvalejší a nenechají se tak snadno vyrušit vlivy působícími z venku. Dívky se také snaží více vyhovět požadavkům učitele než chlapci. V tomto období se pro dítě stává klíčovou činností učení, ale aby se mohla osobnost dítěte zdravě rozvíjet, významnou roli musí mít stále i hra. Nejvíce se jedná o hry pohybové, společenské a soutěživé, jejichž pravidla se stávají složitějšími. Hry chlapců jsou více originální, hra je také hlučnější a agresivnější, preferují hru na otevřeném prostranství. Děvčata mají klidnější hry, více stereotypní a raději si hrají uvnitř. Hrou se dítě odreagovává od povinností ve škole, pomocí hry relaxuje. Hra se dá vhodně využít i ve školním prostředí, neboť může navodit přátelskou atmosféru. Může být nápomocná i samotnému učiteli, protože hra může mít i funkci diagnostickou. V mladším školním věku se u dítěte začínají projevovat první zájmy, které ale většinou dlouho nevydrží a dítě přechází z jedné zájmové činnosti na druhou. Dítě musí nejdříve zjistit své schopnosti a možnosti trávení volného času. Zájmové činnosti hrají ale v roli dítěte velmi důležitou roli. Zájmová činnost pomáhá rozvoji dítěte, dítě se může realizovat. Je také kompenzací k povinnostem, hlavně školním, zejména pokud dítě zažije nějaký neúspěch. (Petrová in Šimíčková - Čížková, 2008, s. 98-99)

Aby se dítě správně rozvíjelo po sociální i emoční stránce, je velmi důležité emoční sdílení. Sdílení emocí negativních i pozitivních vede k jejich lepšímu pochopení a zvládnutí. Pro děti je lehčí sdílet své emoce s vrstevníky. (Vágnerová, 2005, s. 263)

## **4 Volný čas**

Výuka jezdeckví se odehrává ve volném čase dětí. Je to smysluplné trávení volného času na čerstvém vzduchu s pohybem. Jedná se o organizovanou aktivitu, které u dětí v mladším školním věku převažují.

Volný čas lze vymezit negativně nebo pozitivně. V negativním vymezení volného času je volný čas dobou, která zbyde jedinci po tom, co si splní své pracovní, školní nebo domácí povinnosti a uspokojí své základní životní potřeby. V pozitivním vymezení se jedná o dobu, ve které má jedinec svobodu, může se realizovat, dělat dobrovolně aktivity, které sám chce, nezávisle na jeho povinnostech. (Vážanský, 2001, s. 29-30). Každý se ve volném čase věnuje aktivitám, které jsou pro něj příjemné a z kterých má radost. Poskytují mu zábavu a odpočine si. S volným časem velmi úzce souvisí zájmové činnosti - koníčky, jsou jeho nedílnou součástí. (Pávková, 2014, s. 11).

### **4.1 Volný čas dětí a mládeže**

Volný čas dětí a mládeže je jiný než volný čas dospělých. Děti mají zpravidla více volného času, některé dokonce až nadbytek. Volnočasové aktivity dětí a dospívajících se, na rozdíl od dospělých, vyznačují pestrostí. Čím je dítě starší, tím je více schopné nést za sebe odpovědnost a podílet se na organizaci svého volného času. Volný čas v sobě skrývá obrovskou možnost výchovného působení a dá se říci, že u dětí je nezbytné do něj určitým způsobem pedagogicky zasahovat (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 68)

### **4.2 Funkce volného času**

Funkce volného času vyjadřují jeho význam pro člověka i celou společnost. (Kratochvílová, 2010, s. 86)

#### **Zdravotně hygienická funkce**

Jelikož se výuka jezdeckví odehrává venku, je to příznivé pro zdraví dětí. Také mají pohyb, který je pro děti důležitý.

Volný čas kompenzuje pracovní a školní zátěž. Důležitá je samotná existence volného času, je opakem povinností. Jeho nedostatek může být dokonce škodlivý, protože jedinec nemá žádný prostor k odpočinku. (Kratochvílová, 2010, s. 87)



### **Seberealizační funkce**

Výuky jezdeckví se účastní děti, které mají kladný vztah ke koním a ke zvířatům celkově s touhou jezdit. Takto mohou dělat, co chtějí a co je baví.

Díky aktivitám ve volném čase rozvíjí jedinec své potřeby, zájmy, předpoklady a schopnosti. Kromě pozitivních aktivit se může jednat i o aktivity negativní. (Kratochvílová, 2010, s. 87)

### **Formativně výchovná funkce**

Jezdecké lekce vedou děti i k odpovědnosti, neboť se o koně musí také postarat.

I ve volném čase probíhá formování osobnosti. Formují se potřeby, zájmy, schopnosti, návyky, motivace, tvořivost, mravní vlastnosti i hodnotová orientace jedince. Důležité je, aby byly ve volném čase vytvořeny dobré podmínky pro formování osobnosti jedince. (Kratochvílová, 2010, s. 88)

### **Socializační (společenská) funkce**

I když jezdecké lekce probíhaly individuálně, v jezdeckém klubu se dítě setkává i s dalšími dětmi různého věku.

Ve volném čase navazuje jedinec kontakty a vztahy s vrstevníky i dalšími lidmi. Prostředkem pro navázání vztahů může být tábor, výlet, soutěž, beseda nebo zájmový útvar. Při setkávání s druhými lidmi si jedinec osvojí společenské normy, vzorce chování a sociální role, probíhá tedy sociální učení. (Kratochvílová, 2010, s. 88)

### **Preventivní funkce**

Spousta dětí, které s ježděním začnou a opravdu je baví, u něj už zůstanou. V pubertě, která je nejvíce rizikovým obdobím, mají smysluplné trávení volného času a vyhnou se vlivu špatných part.

Každý člověk má mnoho možností smysluplně trávit svůj volný čas. Vhodně zvolené činnosti mohou ochránit jedince před negativními společenskými jevy, jako je násilí, kriminalita a závislosti. Sociálně patologické jevy jsou škodlivé

nejen pro společnost, ale i pro samotnou osobnost člověka. Negativně ovlivňují zdraví, uplatnění v životě a na trhu práce a vůbec celý rozvoj osobnosti jedince. Existují i aktivity zaměřené přímo na primární prevenci určitého sociálně patologického jevu. (Kratochvílová, 2010, s. 88)

## 4.3 Činitelé volného času

### 4.3.1 Vnitřní činitelé

Jedním z vnitřních činitelů je věk. Postupem času se dítě stává stále více samostatnějším. S mladším školním věkem nastupují první povinnosti spjaté se školní docházkou. Dítě má zároveň obrovskou nabídku činností, ve které se musí zorientovat, mělo by mít v rozhodování velkou podporu rodičů. Činnost by měla být zvolena tak, aby dítě rozvíjelo své nadání. V tomto období je zájmů mnoho, dítě je přelétavé a zájmy jsou jen povrchní, přesto je důležité, aby rodiče dítě vedli k pravidelné účasti v zájmových útvarech. I přes množství zájmů nesmí být dítě přetěžováno. (Řehulka in Spousta, 1994, s. 31-32)

Dalším činitelem je pohlaví. Rozdíl se projevuje už výběrem kroužků na základní škole. Dospívající chlapci také volí jiné volnočasové aktivity než dospívající dívky. (Vyhnálková, 2013, s. 16) V jezdeckví jako takovém se setkáváme spíše s ženským pohlavím, ovšem ve vrcholovém jezdeckví převažují muži.

Zdravotní stav jedince má vliv na volný čas. Akutní nebo chronické onemocnění mohou limitovat trávení volného času. Fyzická konstituce a kondice jedince ovlivňují způsob trávení volného času, zejména rozdílný zájem o pohybové aktivity a sport. (Vyhnálková, 2013, s. 16)

Způsob trávení volného času závisí i na psychických charakteristikách. Do psychických charakteristik kognitivní jevy a procesy – každý člověk má jinou inteligenci, paměť, představivost a podle nich si volí volnočasové aktivity. Na volný čas má samozřejmě vliv i emocionální stav jedince, ať už dlouhodobý nebo krátkodobý. Promítá se do něj i vůle a motivace člověka. Nesmí být opomenut charakter, temperament jedince. Se zájmy velice úzce souvisí hodnotová orientace. (Vyhnálková, 2013, s. 16 - 17)

### 4.3.2 Vnější činitelé

Jedince ovlivňují jeho sociální kontakty a vztahy. Důležitou roli hraje rodina, u dětí a dospívajících to jsou hlavně rodiče. Rodina dává první vzor trávení volného času. U dětí a mladistvých mají velký vliv i vrstevníci, jak tráví jejich přátelé volný čas, chtějí je napodobit, zkusit to, co oni. (Vyhnálková, 2013, s. 17)

Nelze opomenout místo bydliště, se kterým se pojí volnočasová zařízení a instituce. Situace je jiná ve městě než na venkově, neboť ve městě je zpravidla bohatší nabídka volnočasových zařízení s různými kroužky. Na vesnici mají naopak lidé obvykle lepší vztah k přírodě a k tradicím. (Vyhnálková, 2013, s. 17) Více jezdeckých klubů se nachází na vesnicích než přímo ve městech.

Na volný čas působí i celá společnost, její materiální, technická, kulturní a vzdělanostní úroveň. Ovšem ovlivňovat oblast volného času má také stát, který může tuto oblast podporovat, nebo naopak opomíjet. (Vyhnálková, 2013, s. 17)

V dnešní době rozmachu masmédií a moderních informačních a komunikačních technologií není žádným překvapením, že hrají ve volném čase významnou roli, daleko větší než dříve. (Vyhnálková, 2013, s. 18)

## 4.4 Problémy

Některé děti mají volného času nadbytek, nevědí, jak svůj volný čas využít nebo se o ně rodiče nezajímají. Jiné děti jsou naopak přetěžovány. Na vině jsou nezřídka ctižádostiví rodiče a rodiče, které nemají na své děti čas. Ty pak tráví celé dny ve volnočasových institucích u aktivit, které třeba ani dělat nechtějí. Poté mají pocit, že vlastního volného času mají nedostatek. (Vyhnálková, 2013, s. 26)

V některých místech není možnost žádné volnočasové aktivity, nebo je nabídka jen velmi omezená. Nebo naopak je nabídka bohatá, ale děti a mládež ji nechtějí využít a tráví svůj volný čas raději doma u počítače nebo bloumáním po nákupních centrech. Pak jsou tu děti, které žijí v místě, kde je nabídka aktivit obrovská a chtěli by se do nějaké zapojit, ale nemůžou z finančních důvodů rodiny. (Vyhnálková, 2013, s. 26)

## 4.5 Zájmy a zájmová činnost

Zájmy a zájmové činnosti (které z nich vychází) ovlivňují, jak děti a mládež využívají svůj volný čas. (Kratochvílová, 2004, s. 185)

### 4.5.1 Zájmy

Zájem není vrozenou vlastností, utváří se v průběhu života člověka působením prostředí a soustředí se na nějaký objekt. Zájmy ovlivňují vztahy člověka k přírodě, společnosti i k němu samotnému a tvoří součást motivace. Ovlivňují chování a prožívání člověka, nutí ho k určité aktivitě. Zájmy rozlišujeme podle činnosti a podle časového trvání. Podle činnosti je dělíme na teoretické a praktické. Podle časového trvání na přechodné (typické právě pro děti v mladším školním věku) a trvalé. Pokud je zájem stabilní, lze ho nazývat i jako vlastnost člověka. Prostřednictvím zájmů lze člověka lépe poznat. Zájmy se formují v průběhu života člověka vlivem vnitřních (osobnost člověka) a vnějších (prostředí) faktorů. Vliv na zájmy má i věk, pohlaví, psychická zralost, fyzická zralost, prostředí a výchova. Čím je dítě starší, tím se setkává s více věcmi a činnostmi, tudíž se vyvíjí i zájmy. Prostřednictvím výchovy by měly být vytvořené vhodné podmínky k rozvíjení zájmů. Rodiče by měli věnovat pozornost zájmům svých dětí a jejich naplňování v zájmové činnosti, aby poté v dospělosti byly zájmy pevně ukotveny ve volném čase člověka a uspokojovaly ho. (Kratochvílová, 2004, s. 185 – 194)

### 4.5.2 Zájmové činnosti

Zájmové činnosti jsou cílevědomé činnosti, které uspokojují a rozvíjí individuální potřeby a zájmy. Projevuje a dále se při nich rozvíjí talent, utváří se schopnosti a vědomosti, formuje se celá osobnost. Zájmová činnost je prostředkem pro smysluplné trávení volného času, podporu aktivního života a prevenci sociopatologických jevů. (Kratochvílová, 2004, s. 195 – 196)

Zájmové činnosti se dělí podle zájmů a jejich zaměření na:

- a) Společenskovední zájmové útvary – např. historické, filatelistické, sběratelské.
- b) Kulturně–umělecké (esteticko–výchovné) zájmové útvary – např. divadelní, recitační, filmové, fotografické, výtvarné, hudební.

- c) Sportovní a tělovýchovné zájmové útvary – např. fotbalové, hokejové, volejbalové, atletické, gymnastické, plavecké, jezdecké.
- d) Přírodovědné zájmové útvary – např. biologické, botanické, pěstitelské, chovatelské, včelařské, rybářské, astronomické, fyzikální, chemické, matematické.
- e) Technické zájmové útvary – např. počítačové, programátorské, modelářské, motoristické.
- f) Turistické zájmové útvary – např. pěší turistika, cykloturistika, vysokohorská turistika.
- g) Branné zájmové útvary – zdravotnické, hasičské, střelecké.

(Kratochvílová, 2004, s. 197 – 198)

Zájmová činnost má i různé formy, ve kterých probíhá:

- a) Pravidelná zájmová činnost – pravidelná setkání stabilních skupin (např. kroužek, klub, oddíl, soubor), sem patří i výuka jezdeckví.
- b) Příležitostná zájmová činnost – jednorázové nebo nepravidelně se opakující akce (např. besedy, rozhovory, workshopy, soutěže, přehlídky, turnaje, olympiády, tábory, výlety).
- c) Spontánní zájmová činnost – ve vrstevnických a kamarádských skupinách.

(Kratochvílová, 2004, s. 199)

Zájmové činnosti lze dělit i podle počtu účastníků:

- a) Hromadné – pro větší počet účastníků (např. tábory)-
- b) Skupinové – pro zejména stabilní skupinu se stejným zájmem (např. kroužek, klub).
- c) Individuální – práce s jednotlivcem, sem patří i jezdecké lekce z praktické části.

(Kratochvílová, 2004, s. 199)

## 5 Didaktické aspekty výuky jezdeckví

Výukou se zabývá didaktika. Jelikož budou v praktické části (zejména v metodice) zmíněny některé didaktické pojmy, v této kapitole budou vysvětleny.

### Výukový cíl

Jedná se o změny (kvalitativní i kvantitativní), kterých by měl žák dosáhnout v kognitivní (poznávací), psychomotorické a afektivní (postojové) oblasti. (Obst, 2016, s. 44)

### Organizační forma výuky

Organizační forma výuky by se dala nazvat jako *záměrné uspořádání jednotlivých prvků výuky (cílů, obsahů výuky, metod, materiálních prostředků, činnosti učitele a činnosti žáků)* v daném čase a prostředí. (Obst, 2016, s. 58). Slouží k dosažení výukových cílů výsledky výuky. (Obst, 2016, s. 58) Existuje několik organizačních forem. V praktické části této práce budu používat pouze individuální formu.

### Individuální výuka

Individuální výuka znamená, že práce s každým žákem probíhá individuálně. Jeden učitel a jeden žák spolu udržují trvalejší kontakt. Při této formě je proces učení velmi intenzivní, neboť se učitel může věnovat žákovi neustále. (Václavík in Kalhous, 2002, s. 294 - 295)

### Výukové metody

Výukovou metodu lze popsat jako cestu vedoucí k dosažení výukových cílů. (Václavík in Kalhous, 2002, s. 307)

V praktické části jsem použila praktickou metodu - nácvik pohybových a praktických dovedností a slovní metodu – vysvětlování. Slovní metody jsou nástrojem efektivního a rychlého přenosu informací od učitele k žákovi. Vysvětlování je velmi častá metoda a používá se hlavně, pokud žák nemá žádné předchozí zkušenosti, na které by mohl navázat. (Václavík in Kalhous, 2002, s. 317)

Při metodické přípravě na lekci musíme zmínit cíle výuky (čeho mají děti dosáhnout), obsah učiva, vyučovací metody, organizační formu, prostředí a vybavení, pomůcky, časový harmonogram a způsob hodnocení. (Obst, 2016, s. 80 – 81). Všechny tyto náležitosti jsou obsaženy i v mých metodických plánech pro bloky jezdeckých lekcí, stejně jako v ročním plánu.

## Praktická část

### 6 Výuka jezdeckví

V praktické části budu popisovat jezdecké lekce dvou dětí mladšího školního věku (1. – 2. třída), konkrétně se bude jednat o dvě dívky – Anetu a Nelu. Výuka jezdeckví bude probíhat v období jednoho roku (září – srpen). Popíšu jejich pokroky od úplných začátečníků až po jejich první malé klubové závody. Nejdříve se budu věnovat základům péče o koně před a po ježdění, sedlání a uzdění, poté samotnému ježdění. Jezdit se budou učit na klidném poníkoví (klisně) plemene Welsh Part-Bred, neboli velšský polokrevník. Lekce budou probíhat nejdříve na lonži (velmi dlouhé vodítko), později budou dívky jezdit samostatně.

#### 6.1 Roční plán výuky jezdeckví

Název zájmového útvaru: Jezdecký kroužek pro začátečníky

Cíle zájmového útvaru:

a) Kognitivní

- Dítě popíše jednotlivé části sedla a uzdečky
- Dítě objasní, proč je důležité koně před a po ježdění vyčistit.
- Dítě rozliší lehký a pracovní klus.
- Dítě shrne zásady správného sedu na koni.
- Dítě zdůvodní správné pobídky na koni.

b) Psychomotorické

- Dítě koně vyčistí.
- Dítě koně nasedlá a nauzdí.
- Dítě zkouší vyesedávání v klusu.
- Dítě používá správné pobídky na koni.
- Dítě projíždí jízdářenské cviky v kroku a klusu.
- Dítě koně rozejde do kroku a zastaví.
- Dítě koně s pomocí trenéra rozkluše.
- Dítě koně zpomalí do kroku.
- Dítě vyesedává na správnou nohu.
- Dítě přejde kavalety (viz. Příloha č. 10) a malé překážky.



c) Afektivní

- Dítě vnímá koně jako živé stvoření, ne pouze jako jezdecké nářadí.
- Dítě chápe, že je nutné se o koně i postarat.

Cílová skupina a její charakteristiky: dvě dívky mladšího školního věku (ve věku šesti až sedmi let), začátečníci

Časová dotace: třicet minut ježdění (bez závěrečného kroku, který slouží k vydýchání koně) + třicet minut péče o koně, dvakrát týdně

Prostředí: jízdárna jezdeckého klubu, stáj

Potřebné vybavení: kůň, čisticí potřeby na koně, sedlo a veškeré jeho příslušenství + podsedlová dečka a beránek, uzdečka, přilba, lonž, lonžovací bič, bič, kavalety

Personální zabezpečení: jeden instruktor

Obsah vzdělávání (aktivity):

- Čištění koně
- Sedláni koně
- Uzdění koně
- Krok na lonži a samostatně
- Cviky v sedle
- Pracovní a lehký klus na lonži a samostatně
- Cval na lonži a cval samostatně
- Překonávání kavalet v kroku, klusu a cvalu.
- Překonávání zvýšených kavalet (malých překážek) v klusu a cvalu

Hodnocení vzdělávání v zájmovém útvaru: pozorování, rozhovory s dětmi, klubové závody

## **6.2 Základy péče o koně a první jezdecká hodina**

Cíle:

1. Kognitivní

- Dítě vyjmenuje některé části sedla a uzdečky.

- Dítě vysvětlí, k čemu slouží který kartáč.
- Dítě zhodnotí svůj prožitek z jízdy.

## 2. Psychomotorické

- Dítě podle ukázky instruktora napodobuje čištění jednotlivými kartáči.
- Dítě s pomocí instruktora nasedne na koně.
- Dítě zvládne sesednout z koně.
- Dítě provede jednoduché cviky v sedle.
- Dítě se snaží udržet správný sed.

## 3. Afektivní

- Dítě chápe, že kůň je živý tvor, o kterého se musí před i po ježdění postarat.
- Dítě ví, proč musí koně minimálně po ježdění chválit.
- Dítě se cítí v sedle poměrně jisté a ježdění ho baví.

### Obsah činnosti:

- Čištění koně
- Pozorování sedlání a uzdění koně
- Upravení správné délky třmenů
- Nácvik nasedání na koně
- Krok na lonži
- Cviky v sedle
- Klus na lonži
- Sesednutí z koně

- Odsedláni a oduzdění koně

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis
- Názorně demonstrační: pozorování, předvádění
- Praktické: nácvik pohybových a praktických dovedností

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení:

- Stáj s boxy pro šest koní
- Tři různě velké jízdárny
- Šatna se skříňkami
- Sedlovna s věcmi na koně
- Toaleta + malá kuchyňka s umyvadlem
- Skokový materiál (stojany + kavalety)
- Výběhy

Potřebné pomůcky:

- Kůň
- Čisticí potřeby pro koně
- Vybavení pro koně (sedlo a jeho příslušenství, uzdečka, podsedlová dečka, beránek)
- Lonž
- Lonžovací bič
- Helma

Průběh a časový harmonogram:

- 14:00 Příchod na jezdeckou lekci
- 14:00 – 14:20 Prohlídka stáje, vnitřních prostor
- 14:20 – 14:30 Ukázka čistících potřeb na koně a vysvětlení základních pravidel pohybu okolo koní
- 14:30 – 14:50 Čištění koně
- 14:50 – 15:05 Popis sedla a uzdečky
- 15:05 – 15:20 Ukázka sedláni a uzdění koně
- 15:20 – 15:25 Úprava třmenů, příprava jezdce, nasednutí
- 15:25 – 15:30 Ukázka korektního sedu + vodění v kroku po obvodu
- 15:30 – 15:35 Krok na lonži
- 15:35 – 15:45 Cviky v sedle
- 15:45 – 15:50 Zkouška klusu
- 15:50 – 16:00 Krok na lonži
- 16:00 – 16:05 Odsedláni a oduzdění koně
- 16:05 – 16:25 Čištění koně

Hodnocení: První lekci hodnotím kladně, děti odcházely z lekce spokojené, bavila je. A to bylo hlavním cílem.

Celá tato úvodní lekce se nesla v duchu získávání jistoty v sedle, ze všeho nejdůležitější bylo, aby si dívky zvykly na pohyb koně a odcházely z hodiny s příjemnými pocity.

Postup první hodiny byl u obou dívek stejný. Nejdříve jsem dívkám ukázala všechny čistící potřeby, popsala, k čemu slouží a jak se s nimi čistí. Následovala ukázka přímo na těle koně. Poté jsem je nechala, ať si to vyzkouší samy. Před přistoupení ke koni bylo nutné jim vysvětlit zásady pohybu u koní. Tedy žádné běhání a pokud koně obcházíme zezadu, musíme jej obejít velkým

obloukem. S čištěním neměly žádný vážný problém, jen hřbílkem se bály přitlačit. Vysvětlila jsem jim, že čištění hřbílkem je pro koně jako masáž, nemusí se tedy bát, že by jej něco bolelo. Čištění jemným i hrubým kartáčem se jim dařilo. Nejvíce je bavilo česání hřívky a ocasu.

Pak přišlo na řadu sedláni a uzděni. Nejdříve dívkám jen popíšu stručně sedlo a uzdečku. Pak s názornou ukázkou vysvětlím postup sedláni a uzděni. První hodinu si sedláni a uzděni nezkouší, jelikož už tak získají plno poznatků a určitě si všechno hned nezapamatují. Během těchto činností je vhodný čas na vštípení další zásady, co se koní týče. Vše děláme na levé straně koně – vodění, sedláni (kromě zapínání podbřišníku na pravé straně), uzděni, nasedání a sesedání.

Po nasedání a nauzdění přišla na řadu bezpečnost dětí při ježdění. Pokaždé, když sedí na koně, musí mít helmu. Před nasednutím jsem ukázala, jak upravit délku třmenů (vytáhnout řemen, přezku posunout na správnou díрку). Správná délka třmenů se zjišťuje ze země tak, že dítě dá pěst tam, kde se nachází třmenový zámek, natáhne ruku a konec třmenu by měl spočívat v podpaží dítěte. Děti nezvládnou ještě nasednout na koně samy po třmenu, proto se jim do sedla pomohla následujícím způsobem. Postavily se čelem k boku koně v místě, kde je umístěno sedlo. Levou ruku položily na přední rozsochu, pravou na zadní rozsochu. Levou nohu pokrčily v kolenu dozadu. Chytila jsem jejich levou nohu na holeni a pravou se odrazily. V okamžiku odrazu zároveň zatlačím nahoru na levou nohu dítěte. Dítě poté přehodí pravou nohu přes sedlo.

Jakmile sedí na koni, první a základní věcí je vysvětlit korektní sed a držení otěží. Otěže se drží mezi palcem a malíčkem, přičemž ruce jsou postavené na kohoutku koně. Je důležité držet otěže pevně, aby je kůň nevyrazil jezdcovi z ruky, pokud by prudce natáhl hlavu. První hodinu si jen v zastavení zkusily držení otěží. Poté jsem otěže připnula k sedlu s tím, že jejich držení a práci s nimi budu trénovat až v dalších lekcích, neboť první lekce je již tak sama o sobě dost náročná. Přišel tedy na řadu správný sed. Sedět narovnané, rameno dozadu, patu dolů a špičky ke koni. Třmen mít na nejširší části chodidla. Noha by měla být stále přiložená ke koni. Zrak směřuje dopředu.

Nejdříve jsem koně vodila pár koleček po jízdárně, než si získaly základní jistotu. Poté jsem si je vzala na lonž. Výhoda jízdy na lonži spočívá v tom,

že koně plně ovládá instruktor, jezdec se tak může soustředit pouze na svůj sed. Při lonžování jsem neustále kontrolovala sed dítěte. Obě dvě dívky na tom byly v podstatě stejně, snažily se sedět správně.

Když si zvykly na pohyb koně a daří se jim udržovat sed, přišly na řadu jednoduché cviky v sedle:

- Upažit pravou ruku
- Upažit levou ruku
- Upažit obě ruce (viz. Příloha č. 11)
- Pravá ruka na levé stehno
- Levá ruka na pravé stehno
- Obě ruce na stehna
- Upažit a otáčet trupem
- Ruce vbok
- Ruce vbok a otáčet trupem
- Ruce nad hlavu
- Držet se zadní rozsochy
- Sáhnout koni mezi uši
- Sáhnout koni na ocas
- Obejmout koně okolo krku.

Se základními cviky neměla ani jedna žádný problém. Všechny tyto cviky zvládly za kroku. Zkusila jsem tedy náročnější cviky, ale už v zastavení a s mou pomocí:

- Mlýnek – nejdříve se přehodí jedna noha na stranu tak, aby byly obě nohy na jedné straně (dámský sed), poté si dítě sedne čelem vzad,

následuje dámský sed na druhou stranu a sed zpět čelem dopředu (viz. Příloha č. 12)

- Sed čelem vzad (viz. Příloha č. 13)
- Dámský sed.

Sed obráceně a dámský sed zkoušely i v kroku. Sed obráceně na lonži, ale u dámského sedu jsem šla vedle koně a jistila je, neboť měly obě problém s rovnováhou a převažovaly se na jednu stranu. Cítily se také jistější, pokud jsem šla vedle nich. Sed čelem vzad se oběma velmi líbil.

Dále prováděly stehenní sed, neboli stoj ve třmenech. Posílí se tím svaly na nohou a je nezbytné ho umět pro pozdější jízdu v rychlejších chodech, přecházení kavalet a skákání. Při tomto sedu je jezdec předkloněný.

Následoval nácvik vysedávání, které se provádí při lehkém klusu, ale v první lekci jsem je nechala to zkoušet pouze při stání a v kroku. Nejdříve jsem jim vysvětlila, že se jedná vlastně o stoupnutí do třmenů následované ihned sednutím zpět. Ještě jsem jim to názorně ukázala. Domluvily jsme se tak, že na můj slovní povel „ted“ si stoupnou a hned zpátky sednou. Nela nejdříve dosedala zpátky do sedla příliš tvrdě, ale když jsem ji na to upozornila, hned si na to dávala pozor.

Měla jsem z nich velmi dobrý pocit, obě vypadaly, že je to baví. Zeptala jsem se, jestli si chtějí vyzkoušet i rychlejší chod – klus. Obě nadšeně souhlasily. Pomalu jsem naklusala, obě se tvářily velmi spokojeně, ale občas jim oběma ujela pata a holeň, což jsem rychle opravovala i proto, aby pro ně byl klus pohodlnější. Obklusala jsem s nimi jen pár koleček, aby si zkusily, jaké to je. Po klusání ještě chvíli krokovaly na lonži a já jim stále hlídala sed.

Po ježdění přišla na řadu jedna důležitá připomínka a tou je pochvala koně. Vždy, když jezdec dojezdí, pochválí koně poplácáním po krku, pohlazením nebo i slovně. Chválit je dobré i během ježdění, pokud kůň provedl to, co jsme po něm žádali správně. Je důležité, aby se dívky naučily chválit, neboť i kůň potřebuje od práce zpětnou vazbu a jako živý tvor uvítá projev náklonnosti od člověka. Po skončení jezdecké lekce bylo nutné vysvětlit sesedání. Nejdříve vytáhnout obě

nohy ze třmenů, mírně se předklonit a pravou zadní nohou švihnout přes zád' koně a doskočit na nohy. U celého procesu sesedání jsem je pro jistotu jistila.

Po každém ježdění se musí jezdec o koně postarat a v tuto chvíli se projevil odlišný přístup obou dívek. Zatímco Aneta po sesednutí chtěla hned zamířit do klubovny, aby odstrojila sebe, Nela se hned zeptala, s čím může pomoci. Anetu jsem ihned zavolala zpátky a vysvětlila jsem jí, že vždy je na řadě nejdříve kůň a poté jezdec. Pomáhala tedy stejně jako Nela s odstrojením koně.

## **6.3 Září – listopad**

### **Metodický plán**

Cíle:

1. Kognitivní
  - Dítě popíše určité části sedla a uzdečky.
2. Psychomotorické
  - Dítě drží správně otěže.
  - Dítě se snaží udržet korektní sed.
  - Dítě v klusu vylučává se slovní pomocí instruktora, později i samo.
  - Dítě provádí v kroku i v klusu stehenní sed.
  - Dítě krokuje na koni po obvodu jízdárny samo.
  - Dítě po ježdění pomáhá s odstrojením koně.
3. Afektivní
  - Dítě se ke koni chová laskavě.

Obsah činnosti:

- Čištění koně
- Sedláni a uzděni koně
- Krokování na lonži
- Cviky v sedle
- Krokování samostatně po obvodu
- Klus na lonži
- Odsedláni a oduzděni koně



Metody:

- Slovní: vysvětlování
- Praktické: nácvik pohybových a praktických dovedností

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení:

- Stáj s boxy pro šest koní
- Tři různě velké jízdárny
- Šatna se skříňkami
- Sedlovna s věcmi na koně
- Toaleta + malá kuchyňka s umyvadlem
- Skokový materiál (stojany + kavalety)
- Vyběhy

Potřebné pomůcky:

- Kůň
- Čisticí potřeby pro koně
- Vybavení pro koně (sedlo a jeho příslušenství, uzdečka, podsedlová dečka, beránek)
- Lonž
- Lonžovací bič
- Helma

Průběh a časový harmonogram:

- 14:00 Příchod na jezdeckou lekci
- 14:00 – 14:15 Čištění koně
- 14:15 – 14:30 Sedláni a uzděni koně
- 14:30 – 14:40 Krokování na lonži nebo samostatně
- 14:45 – 15:00 Klus na lonži
- 15:00 – 15:10 Krokování na lonži nebo samostatně
- 15:10 – 15:20 Odsedláni a odždění
- 15:20 – 15:30 Čištění koně

Hodnocení: Na základě mého pozorování a po každé lekci jsem chtěla i zpětnou vazbu od dětí.

Lekce v tomto období se nejdříve nesly stejně jako první lekce v duchu utužování jistoty v sedle. Největším cílem bylo, aby dívky zvládaly lehký klus na lonži. První dva měsíce ještě krokovaly na lonži, bylo důležité, aby si dobře vštípily správný sed a držení otěží. Poslední měsíc již krokovaly samy, ale pouze po obvodu.

První měsíc ještě vyesdávaly s mou slovní podporou, po zbytek období jim už rytmus nedělal žádný problém.

Obě se aktivně zapojovaly do odsedlání a oduzdění, některé věci již zvládaly samy.

V následující tabulce porovnám obě dívky mezi sebou. Políčko u té, které šla činnost lépe, označím tečkou. Pokud nebyl mezi dívkami významný rozdíl, označím obě.

	Aneta	Nela
Čištění koně	•	•
Držení otěží	•	
Sed v kroku	•	
Sed v klusu	•	
Vyesdávání (lehký klus)	•	•
Odsedlání a oduzdění		•

Co se sedu týče, měla Nela problémy mít pokrčené lokty a klidnou holeň. Otěže držely obě technicky správně, jen Nela ne příliš pevně, tudíž jí občas ujížděly. Na všem budeme dále pracovat, budu ji na chyby upozorňovat, aby se co nejdříve vytratil.

Po každé lekci jsem se jich zeptala, jak si myslí, že se jim dařilo a jaké mají z lekce pocity. Obě většinou nejdříve řekly, že byl velmi hodný kůň a že se jim celkem dařilo. Když krokovaly samy, tak se tvářily obě hrdě, že zvládnou koně samy řídit.

## 6.4 Prosinec – únor

### Metodický plán

Cíle:

1. Kognitivní
  - Dítě popíše, jak se jednotlivý jízdářský cvik jede.
2. Psychomotorické
  - Dítě s pomocí instruktora nasedlá a nauzdí koně.
  - Dítě krokuje na koni samo.
  - Dítě provádí jízdářské cviky v kroku.
  - Dítě zastaví koně.
  - Dítě kluše samo po obvodu jízdárny.
  - Dítě cválá na lonži.
  - Dítě samo odsedlá a oduzdí koně.

Obsah činnosti:

- Čištění koně
- Sedláni a uzděni koně
- Krokování samostatně a provádění jízdářských cviků
- Klus samostatně po obvodu jízdárny
- Cval na lonži
- Odsedláni a oduzdění koně

Metody:

- Slovní: vysvětlování
- Praktické: nácvik pohybových a praktických dovedností

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení:

- Stáj s boxy pro šest koní
- Tři různě velké jízdárny
- Šatna se skříňkami
- Sedlovna s věcmi na koně

- Toaleta + malá kuchyňka s umyvadlem
- Skokový materiál (stojany + kavalety)
- Vyběhy

Potřebné pomůcky:

- Kůň
- Čisticí potřeby pro koně (kartáče)
- Vybavení pro koně (sedlo a jeho příslušenství, uzdečka, podsedlová dečka, beránek)
- Lonž
- Lonžovací bič
- Helma

Průběh a časový harmonogram:

- 14:00 Příchod na jezdeckou lekci
- 14:00 – 14:15 Čištění koně
- 14:15 – 14:30 Sedláni a uzdění koně
- 14:30 – 14:40 Krokování + provádění jízdářských cviků
- 14:40 – 14:50 Klus samostatně po obvodu jízdárny
- 14:50 – 14:55 Cval na lonži s klusovými přestávkami
- 14:55 – 15:05 Krok samostatně
- 15:05 – 15:15 Odsedláni a oduzdění koně
- 15:15 – 15:25 Čištění koně

Hodnocení: na základě mého pozorování + zpětná vazba od dětí

V tomto období jsem již po dívkách chtěla, aby sedlaly a uzdily víceméně samy, kontrolovala jsem je a pomohla, pokud jim něco opravdu nešlo.

K samostatnému krokování po obvodu, které si dívky osvojily v předchozích lekcích, jsem přidala jízdářské cviky. Bylo důležité, aby si zapamatovaly jejich názvy a provedení. Klusaly samostatně, ale zatím pouze po obvodu. V kroku i klusu jsem jim opět hlídala sed, i když byl o obou znát pokrok. Začaly jsme také s cvałem na lonži s cílem, aby si dívky zvykly na pohyb koně ve cvalu. Cválaly ve stehenním sedu, neboť to je podle mě v začátcích cvalu lehčí.

V následující tabulce porovnám obě dívky mezi sebou. Políčko u té, které šla činnost lépe, označím tečkou. Pokud nebyl mezi dívkami významný rozdíl, označím obě.

	Aneta	Nela
Sedlání a uzdění		•
Krok samostatně	•	•
Jízdářenské cviky	•	•
Klus samostatně	•	•
Sed v kroku i v klusu	•	•
Cval	•	•
Odsedlání a oduzdění		•

Z tabulky lze vyčíst, že se v ježdění obě dívky srovnaly na poměrně stejnou úroveň. Při sedlání a uzdění byla Nela aktivnější a více věcí si pamatovala.

Po každé lekci dostaly opět prostor na své vlastní zhodnocení. Obě velmi často chválily nejdříve koně, což mě velmi těšilo. Při jejich sebehodnocení jsem si všimla, že velmi úzce souviselo s mým hodnocením. Pokud jsem je často chválila, také ony samy spíše říkaly, že se jim dařilo. Pokud ale naopak měly špatný den a musela jsem je spíše více opravovat, samy řekly, že se jim daná věc moc nedařila.

## 6.5 Březen - květen

### Metodický plán

Cíle:

1. Kognitivní
  - Dítě vysvětlí, jak se jednotlivé jízdářské cviky jezdí.
2. Psychomotorické
  - Dítě samo nasedlá a nauzdí koně
  - Dítě s pomocí instruktora přejde s koněm z kroku do klusu.
  - Dítě kluše samo po obvodu jízdárny a provádí zadané jízdářské cviky.
  - Dítě cválá samo po obvodu jízdárny.

- Dítě zpomalí koně z klusu do kroku.

Obsah činnosti:

- Čištění koně
- Sedláni a uzdění koně
- Krok samostatně + jízdářské cviky
- Klus samostatně + jízdářské cviky
- Cval samostatně po obvodu jízdárny
- Odsedláni a oduzdění koně

Metody:

- Slovní: vysvětlování
- Praktické: nácvik pohybových a praktických dovedností

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení:

- Stáj s boxy pro šest koní
- Tři různě velké jízdárny
- Šatna se skříňkami
- Sedlovna s věcmi na koně
- Toaleta + malá kuchyňka s umyvadlem
- Skokový materiál (stojany + kavalety)
- Výběhy

Potřebné pomůcky:

- Kůň
- Čisticí potřeby pro koně (kartáče)
- Vybavení pro koně (sedlo a jeho příslušenství, uzdečka, podsedlová dečka, beránek)
- Lonžovací bič
- Helma

Průběh a časový harmonogram:

- 14:00 Příchod na jezdeckou lekci

- 14:00 – 14:15 Čištění koně
- 14:15 – 14:30 Sedláni a uzdění
- 14:30 – 14:40 Krok samostatně s jízdárenskými cviky
- 14:40 – 14:50 Klus samostatně s jízdárenskými
- 14:50 – 14:55 Cval
- 14:55 – 15:05 Krok samostatně
- 15:05 – 15:10 Odsedláni a oduzdění
- 15:10 – 15:20 Čištění koně

Hodnocení: na základě mého pozorování + zpětná vazba od dětí

V tomto období jsem se soustředila na to, aby dívky zvládaly ovládat koně v klusu. Právě k tomu sloužily jízdárenské cviky. Zároveň se díky nim ježdění stávalo záživnější pro dívky i pro koně. Nyní kromě svého sedu musely kontrolovat i směr, kterým se pohybuje kůň. Při přecházení do rychlejšího chodu a udržování ho, jsem jim ještě občas pomáhala ze země za pomoci lonžovacího biče. Přeci jen nemají ještě takovou sílu v nohou při pobízení.

V následující tabulce porovnám obě dívky mezi sebou. Políčko u té, které šla činnost lépe, označím tečkou. Pokud nebyl mezi dívkami významný rozdíl, označím obě.

	Aneta	Nela
Sedláni a uzdění	•	•
Jízdárenské cviky v klusu	•	•
Cval	•	•
Odsedláni a oduzdění	•	•

Z tabulky lze vyčíst, že úrovně dívek jsou vyrovnané a rozdíly mezi nimi jsou pouze malé. Co se týče sedu, je na tom Nela poněkud hůře, ale stále na tom pracujeme a budeme pracovat. Na jakoukoli chybu ji upozorním a snaží se. Teď je to jen otázka času, čím déle bude jezdit pod dohledem instruktora, tím bude její sed úhlednější. Při sedláni a uzdění je Nela o trochu samostatnější a aktivnější, ale ani Aneta nezaostává.

V tomto období se dívky hodnotily převážně pozitivně. Samy ale vnímaly, pokud se jim nepodařil nějaký jízdářský cvik a zmínily to. Obě říkaly, že je velmi baví cval a pokaždé chválily koně.

## **6.6 Červen – srpen**

### **Metodický plán**

Cíle:

1. Kognitivní
  - Dítě definuje správný sed nad kavaletami a malými překážkami.
  - Dítě vyjmenuje, jak jsou za sebou činnosti v jízdě zručnosti, kterou pojede na klubových závodech.
2. Psychomotorické
  - Dítě přechází samo v kroku, klusu i cvalu kavalety.
  - Dítě v klusu a ve cvalu přejde malé skoky (max. 40 cm).
  - Dítě zvládá přechody mezi chody koně (zpomalit a zrychlit koně).
  - Dítě při klubových závodech samo projede jízdou zručnosti.

Obsah činnosti:

- Čištění koně
- Sedláni a uzděni koně
- Krok samostatně + jízdářské cviky + kavalety
- Klus samostatně + jízdářské cviky + kavalety
- Cval samostatně + kavalety
- Přecházení zvýšených kavalet a malých skoků v klusu a ve cvalu
- Odsedláni a oduzděni koně



Metody:

- Slovní: vysvětlování
- Praktické: nácvik pohybových a praktických dovedností

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení:

- Stáj s boxy pro šest koní
- Tři různě velké jízdárny
- Šatna se skříňkami
- Sedlovna s věcmi na koně
- Toaleta + malá kuchyňka s umyvadlem
- Skokový materiál (stojany + kavalety)
- Vyběhy

Průběh a časový harmonogram:

- 14:00 Příchod na jezdeckou lekci
- 14:00 – 14:15 Čištění koně
- 14:15 – 14:30 Sedláni a uzděni
- 14:30 – 14:40 Krok samostatně, jízdárenské cviky, kavalety
- 14:40 – 14:50 Klus samostatně, jízdárenské cviky, kavalety
- 14:50 – 14:55 Cval samostatně, kavalety
- 14:55 – 15:00 Nízke skoky v klusu a poté ve cvalu
- 15:00 – 15:10 Krok samostatně
- 15:10 – 15:15 Odsedláni a odudění

- 15:15 – 15:25 Čištění koně

Hodnocení: na základě mého pozorování + zpětná vazba od dětí, jízda zručnosti hodnocena na čas a správnost provedených úkolů

V závěrečném období jsem se věnovala přecházení kavalet a menších skoků. Obě již bez problémů ovládaly koně v kroku i v klusu. Zvládaly zastavit, rozejít se. Při přecházení do vyššího chodu jsem jim stále občas pomohla, neměly ještě tak silnou pobídku, ale už jezdily relativně samostatně. Jízdařenské cviky projížděly bez problémů, technicky správně. Stále jsem dívkám kontrolovala sed, důležitý byl i správný stehenní sed při překonávání kavalet a skoků. Základem bylo, aby si dívky zvykly na pohyb koně při skoku, proto jsem jim skok postavila vždy jen na obvod. Nemusely tedy koně nikam točit, soustředily se pouze na nájezd doprostřed překážky a na svůj sed.

V následující tabulce porovnám obě dívky mezi sebou. Políčko u té, které šla činnost lépe, označím tečkou. Pokud nebyl mezi dívkami významný rozdíl, označím obě.

	Aneta	Nela
Kavalety v kroku	•	•
Kavalety v klusu	•	•
Kavalety ve cvalu	•	•
Skoky	•	•
Sed nad skokem	•	

Podle tabulky lze vidět, že jsou na tom dívky výkonnostně poměrně stejně, což bylo i záměrem jezdeckých lekcí. Co se sedu týče, Nela ho stále neměla tak úhledný, nebyla ve stehenním sedu tak zpevněná jako Aneta. U Anety jsem na druhou stranu viděla občas nejistotu, hlavně co se skoků týkalo. Po mé slovní podpoře vypadala vždy jistější a do všeho bez problémů šla.

Dívky se hodnotily převážně pozitivně. Aneta občas říkala, že jí nešly skoky, ale vše to bylo hlavně způsobené její nejistotou. Jelikož byla nejistá, nesoustředila se tolik na svůj sed. Po jezdecké lekci obě opět nezřídka chválily koně. Ptala jsem

se také, jestli je ježdění baví. Obě odpověděly kladně. Viděla jsem na nich, že mají radost ze svých pokroků.

### **Klubové závody**

Na konci měsíce srpna jsme pořádali klubové závody. Byli pozváni i rodiče a děti ukázaly, co se za ten rok naučily. Pro děvčata jsem nachystala jízdou zručnosti, která prověřila, jak umí ovládat koně.

Jízda začínala na startovní čáře, kde pozdravily stejně, jako by zdravily rozhodčí na klasických závodech. Prvním úkolem byl slalom mezi třemi pneumatikami položenými na zemi, následně musely projet úzkou uličkou vytvořenou z klád. Třetí překážkou byla položená pneumatika na zemi, okolo které udělaly kruh. Pokračovaly klusem na malý skok. Za skokem zpomalily opět do kroku. Následující překážka nejvíce prověřila jejich zručnost. Pomocník jim podal malý míček. O kousek dál stál na zemi kbelík, do kterého musely míček vhodit. Buď za kroku, nebo mohly i zastavit, záleželo na nich. Po tomto úkolu si zvolily, jaký chod chtěly (krok/klus/cval) a jely do cíle. Těsně před cílem je čekala ještě kavaleta k překonání.

Obě děvčata zvládla jízdou zručnosti naprosto bez problémů, všemi překážkami hladce projela. Nela měla o něco málo rychlejší čas, zvládla rychleji naklusat. Ze všeho nejdůležitější bylo splnit všechny úkoly a to zvládly obě na jedničku.

Po dojetí všech jezdců proběhlo vyhlášení. Vyhrál ten, kdo zajel jízdou nejrychleji a zároveň projel všechny překážky správně. Jízdy zručnosti se účastnili i jiní jezdci. Aneta, Nela a ještě jedna dívka spadaly do kategorie začátečnicků. Každá tedy dostala stužku. Dívky vůbec neřešily umístění, byly hrdé, že dostaly stužku. Před startem jsem na obou viděla nervozitu, nechtěly nic pokazit, obzvláště před zraky rodičů. Po dojetí byly šťastné, že zvládly celou jízdou samy a mohly předvést rodičům, co všechno se naučily.

## **6.7 Zhodnocení jezdeckých lekcí**

Cíle výuky jezdeckví byly splněny. Dívky se naučily základy jezdeckví a osvojily si všechny chody. Umí ovládat koně v kroku a klusu, znají jízdárenské cviky. Ví, jak vypadá správný sed a snaží se ho dodržovat. Zvládnou překonat

malé skoky. Soustředily se na mé pokyny, i když sem tam jim pozornost ujela, hlavně Anetě. Po napomenutí se opět plně věnovala koni a mým pokynům. Navíc obě dvě projevily cit ke koním. Samy od sebe koně po každé lekci chválily, šlo na nich vidět, že mají z ježdění radost. Bylo znát, že potřebují i vnější zpětnou vazbu, hlavně pochvalu. Snažila jsem se chválit pokaždé, co se jim něco opravdu povedlo, obzvláště pokud jim ta věc nešla. Aneta měla občas problém při změně směru diagonálou, projet správně rohy. Když se jí to párkrát nevydařilo a já ji vždy upozornila, při další diagonále byla jasně vidět snaha projet ji správně. Zaregistrovala jsem jejich úsměv po každé mé pochvale i po konci ježdění. Často mi říkaly, jak byl kůň dneska hodný a jak to bylo super. I při čištění šlo vidět, že jim na koni záleží, snažily se, aby byla čistá, mluvily na ni, občas ji pohladily.

Anetu i Nelu ježdění hodně bavilo. Vypadá to, že budou pokračovat i dále v ježdění a rozvíjet dovednosti a znalosti, které se naučily v lekcích pro začátečníky.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit roční plán jezdeckého zájmového kroužku, zpracovat písemnou přípravu na bloky jezdeckých lekcí a popsat jezdecké lekce dvou dívek v mladším školním věku. Bakalářská práce obsahuje teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsem popsala vybraná odvětví jezdeckého sportu. Jsou zde také vysvětleny konkrétní věci, které se učily dívky, např. stehenní sed, zastavení a jezdecké cviky. Další kapitola se věnuje výstroji jezdce i koně, charakterizuje ji a popisuje sedláni, uzdění a čištění koně. Všechny tyto činnosti byla také součástí výuky jezdeckví. Kapitola o mladším školním věku vysvětlila, jak děti v tomto věku vnímají, přemýšlí a jak se chovají. Věděla jsem tedy, jak s nimi pracovat a vysvětlovat jim jednotlivé věci. V kapitole o volném čase je zmíněn např. rozdíl mezi volným časem dětí a dospělých a jeho funkce. Výuka jezdeckví všechny tyto funkce splňovala. V poslední kapitole jsou vysvětleny didaktické pojmy, které jsou použity v metodických plánech pro jednotlivá období i v ročním metodickém plánu.

V praktické části jsem popisovala výuku jezdeckví v období jednoho roku (od září do srpna), rozdělenou na čtyři období po třech měsících. Pro každé období jsem vypracovala metodický plán a tabulku s hodnocením dětí. Tyto metodické plány mi byly při samotné organizaci lekcí velmi nápomocné. Díky didaktické přípravě bylo vše přehledné a ucelené. Měla jsem jasně dané cíle, které jsem chtěla, aby děti za dané období splnily i prostředky k dosažení cílů. Stejně tak jsem si přesně určila, jak chci hodnotit, zda byly cíle splněny. Výuky se zúčastnily dvě dívky ve věku šesti až sedmi let. Když začínaly s výukou, byly naprostými začátečníky, neměly žádné zkušenosti s koňmi. Postupně se dostaly z ježdění na lonži na samostatné ježdění ve všech chodech. Zvládly projíždět jízdářské cviky v kroku a klusu a překonávat kavalety a malé skoky. Na konci srpna si dívky zajely klubové závody, kde své dovednosti předvedly i rodičům. Byly splněny všechny cíle, které jsem si pro výuku zadala. Dívky se snažily, bylo vidět, že je ježdění baví a ke koni se chovaly hezky.

## Seznam literatury

- BINDER, Sibylle Luise. *Jezdectví můj koníček*. Přel. I. Čejková, 1.vyd., Praha: Nakladatelství Jan Vašut s.r.o., 2008. Přel. z Reiten Mein Lieblingshobby. ISBN 978-80-7236-593-7
- DOBEŠ, Josef. Systém výcviku jezdce. In: DOBEŠ, Josef. *Jízda na koni*. 2. vydání Praha: CESTY, 1997, s. 9-16. ISBN 80-7181-169-6
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1
- HERMSEN, Josée. *Koně*. 7.vyd. Čestlice: Rebo Productions CZ, spol. s.r.o, 2010, s. 169. ISBN 978-80-255-0359-9.
- KALHOUS, Zdeněk a Otto OBST. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002, 447 s. ISBN 807178253X
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004, 307 s. ISBN 8022319309
- OBST, Otto. *Obecná didaktika*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016, 176 s. ISBN 978-80-244-4916-6
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2014, 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6
- SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994, 183 s. ISBN 802101007X.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. I, Dětství a dospívání. V Praze: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 8024609568

VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, 175 s. ISBN 8086384004

VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Věrovany: Agentura Gevak s.r.o., 2013, 65 s. ISBN 978-80-86768-73-1

### **Internetové zdroje**

*Skoková pravidla 2018*. [online]. [Praha]: Česká jezdecká federace, 2018.

[cit. 2018-9-19]. Dostupné z

<[http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2018/Skoky/2018\\_pravidla\\_skokova\\_0403.pdf](http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2018/Skoky/2018_pravidla_skokova_0403.pdf)>

*Drezurní pravidla 2018*. [online]. [Praha]: Česká jezdecká federace, 2018.

[cit. 2018-9-28]. Dostupné z

<[http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2018/Drezura/2018\\_pravidla\\_drezurn%C3%AD\\_1803%20\(1\).pdf](http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2018/Drezura/2018_pravidla_drezurn%C3%AD_1803%20(1).pdf)>

*Jak vybrat bezpečnostní přilbu na koně ... a něco navíc*. [online]. 2019.

[cit. 2019-4-10 ] Dostupné z

<<http://www.equichannel.cz/jak-vybrat-bezpecnostni-prilbu-na-kone-a-neco-navic>>

*Opravdu to všechno potřebuji?* [online]. 2019. [cit. 2019-4-26 ] Dostupné z

<<http://www.equichannel.cz/opravdu-to-vsechno-potrebuji>>

*Decathlon.cz* [online]. [cit. 2019-6-10] Dostupné z

<[https://www.decathlon.cz/jezdecke-sedlo-synthia-175-id\\_8217691.html?utm\\_source=seznam&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=3\\_PLA\\_Nov%a1&utm\\_content=jezdectv%ad&utm\\_term=#320478178](https://www.decathlon.cz/jezdecke-sedlo-synthia-175-id_8217691.html?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=3_PLA_Nov%a1&utm_content=jezdectv%ad&utm_term=#320478178)>

*Janhauzr.cz* [online]. [cit. 2019-6-10] Dostupné z

<<https://janhauzr.cz/uzdecky/anglicke/uzdecka-silverlight-detail.html>>

*Ddmpraha.cz* [online]. [cit. 2019-6-10] Dostupné z

<[https://ddmpraha.cz/zmrzlik/clanky/Jizdarenske\\_cviky](https://ddmpraha.cz/zmrzlik/clanky/Jizdarenske_cviky)>

*Proč je důležité čištění koní?* 2017. [online]. [cit. 2019-6-10] Dostupné z  
<<http://www.equichannel.cz/proc-je-dulezite-cisteni-koni>>

MAŠKOVÁ, Martina. „*Jak mít koně*“ – *bezpečnost provozu na jízdárně*. [online].  
[cit. 2019-6-10] Dostupné z  
<<https://www.ifauna.cz/kone/clanky/r/detail/3117/jak-mit-kone-bezpecnost-provozu-na-jizdarne/>>

*Horse4u.cz* [online]. [cit. 2019-6-10] Dostupné z  
<<http://www.horse4u.cz/blog/proc-vyuzivat-kavalety/>>

*Facebook.com* [online]. [cit. 2019-6-10] Dostupné z  
<[https://www.facebook.com/pg/Majetín-Obec-245974918835371/photos/?tab=album&album\\_id=1450997001666484](https://www.facebook.com/pg/Majetín-Obec-245974918835371/photos/?tab=album&album_id=1450997001666484)>



## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Obloukem změnit směr

Příloha č. 2 – Diagonálou změnit směr

Příloha č. 3 – Velký a malý kruh

Příloha č. 4 – Od stěny ke stěně

Příloha č. 5 – Vlnovka o 3 obloucích

Příloha č. 6 – Plastové hřebílko

Příloha č. 7 – Kopytní háček

Příloha č. 8 – Všestranné sedlo

Příloha č. 9 – Uzdečka

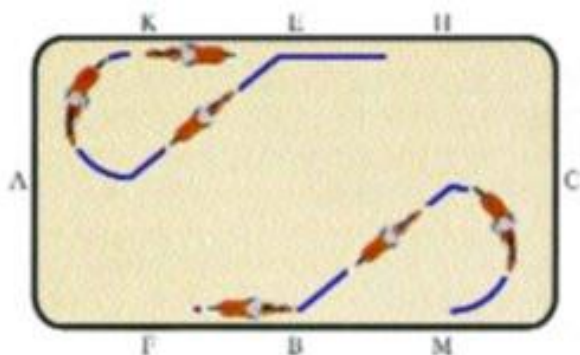
Příloha č. 10 – Překonání kavalet v klusu

Příloha č. 11 – Upažení

Příloha č. 12 – Otáčení při mlýnku

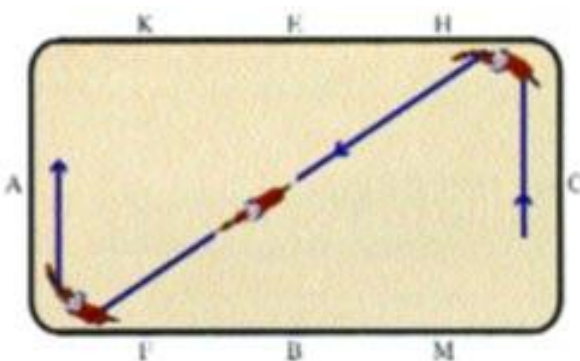
Příloha č. 13 – Sed čelem vzad

Příloha č. 1 – Obloukem změnit směr



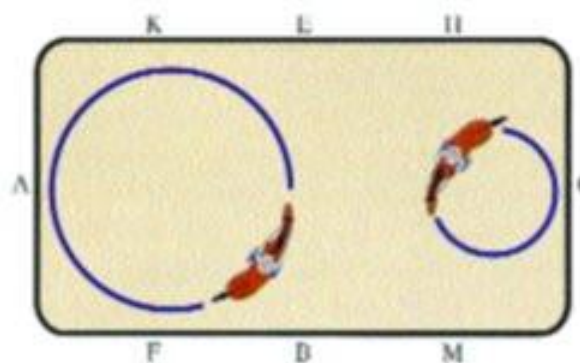
Zdroj: Mašková, „*Jak mít koně*“ – bezpečnost provozu na jízdárně. [online]

Příloha č. 2 – Diagonálou změnit směr



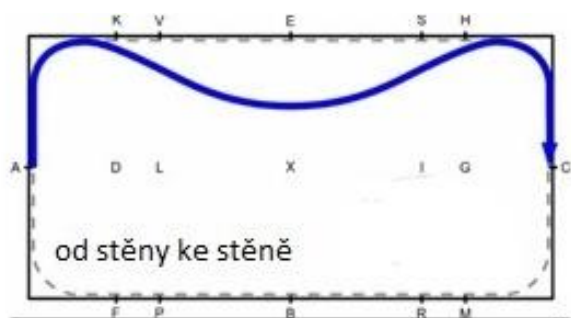
Zdroj: Mašková, „*Jak mít koně*“ – bezpečnost provozu na jízdárně. [online]

Příloha č. 3 – Velký a malý kruh



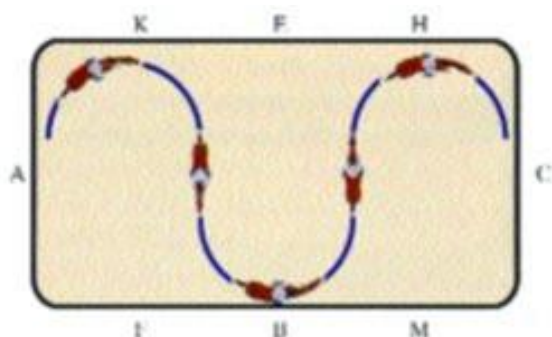
Zdroj: Mašková, „*Jak mít koně*“ – bezpečnost provozu na jízdárně. [online]

Příloha č. 4 – Od stěny ke stěně



Zdroj: *Ddmpraha.cz* [online]

Příloha č. 5 – Vlnovka o 3 obloucích



Zdroj: Mašková, „*Jak mít koně*“ – bezpečnost provozu na jízdárně. [online]

Příloha č. 6 – Plastové hřebílko



Zdroj: *Proč je důležité čištění koní?* [online]

Příloha č. 7 – Kopytní háček



Zdroj: *Proč je důležité čištění koní?* [online]

Příloha č. 8 – Všestranné sedlo



Zdroj: *Decathlon.cz* [online]

Příloha č. 9 – Uzdečka



Zdroj: *Janhauzr.cz* [online]

Příloha č. 10 – Překonání kavalet v klusu



Zdroj: *Horse4u.cz* [online]



Příloha č. 11 – Upažení



Zdroj: *Facebook.com* [online]

Příloha č. 12 – Otáčení při mlýnku



Zdroj: *Facebook.com* [online]

Příloha č. 13 – Sed čelem vzad



Zdroj: *Facebook.com*



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Sabina Bukvová
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2019

<b>Název práce:</b>	Výuka jezdeckví dítěte mladšího školního věku
<b>Název v angličtině:</b>	Riding lessons for younger school-age children
<b>Anotace práce:</b>	<p>Cílem bakalářské práce je vytvořit roční plán zájmového jezdeckého kroužku, zpracovat písemnou přípravu na bloky jezdeckých lekcí a popsat jezdecké lekce dvou dívek v mladším školním věku po dobu 1 roku.</p> <p>Teoretická část obsahuje kapitoly týkající se jezdeckví (jezdecké disciplíny, výstroj jezdce a koně) a dalšími kapitolami jsou mladší školní věk, volný čas a didaktické aspekty výuky jezdeckví.</p> <p>V praktické části popisuji výuku jezdeckví. Vytvořila jsem metodický plán pro celý rok, který je dále rozdělen do čtyř období po třech měsících. Pro každé období je také zpracován metodický plán. Zakončením jezdeckých lekcí je účast dívek na klubových závodech.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	jezdeckví, mladší školní věk, volný čas
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The aim of this bachelor thesis is to describe riding lessons of two girls at the younger school-age for one year.</p> <p>The theoretical part includes chapters about riding (equestrian disciplines, rider and horse equipment) and other chapters are younger school age, leisure time and didactic aspects of riding education.</p> <p>In the practical part I describe riding lessons. I created a methodical plan for the whole year, which is further divided into four periods of three months. A methodological plan is also prepared for each period. The end of riding lessons is the participation of girls in club competition.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	horse riding, younger school age, leisure time



<b>Přílohy vázané v práci:</b>	<p>Příloha č. 1 – Obloukem změnit směr</p> <p>Příloha č. 2 – Diagonálou změnit směr</p> <p>Příloha č. 3 – Velký a malý kruh</p> <p>Příloha č. 4 – Od stěny ke stěně</p> <p>Příloha č. 5 – Vlnovka o 3 obloucích</p> <p>Příloha č. 6 – Plastové hřebílko</p> <p>Příloha č. 7 – Kopytní háček</p> <p>Příloha č. 8 – Všestranné sedlo</p> <p>Příloha č. 9 – Uzdečka</p> <p>Příloha č. 10 – Překonání kavalet v klusu</p> <p>Příloha č. 11 – Upažení</p> <p>Příloha č. 12 – Otáčení při mlýnku</p> <p>Příloha č. 13 – Sed čelem vzad</p>
<b>Rozsah práce:</b>	57 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český