

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**LYŽAŘSKÁ ŠKOLA NEWMAN SCHOOL V RESORTU HRUBÁ  
VODA**

Bakalářská práce

Autor: Jakub Lehnert

Studijní program: Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Jakub Lehnert

**Název práce:** Lyžařská škola Newman School v Resortu Hrubá Voda

**Vedoucí práce:** Mgr. Taťána Bank Navrátková

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá výukou lyžování dětí ve sportovní škole Newman School v resortu Hrubá Voda. Práce popisuje Resort Hrubá Voda, kde Newman School působí, analýzu výuky lyžování v zimní sezoně 2019-2023. Tato analýza porovnává počty dětí ve skupinové a individuální výuce a ukazuje vliv pandemie Covid-19 na účast ve výuce. Následuje charakteristika interní metodiky lyžování v Newman School a obsáhlý zásobník cvičení. Popisovaná metodika je zaměřena především na děti předškolního a mladšího školního věku. Zásobník cviků je seřazen postupně od manipulace s výstrojí, prvních kroků na lyžích až po samotnou jízdu.

### **Klíčová slova:**

volný čas, výuka lyžování, metodika, Newman School, Hrubá Voda

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Jakub Lehnert  
**Title:** Newman School ski school in Hrubá Voda Resort

**Supervisor:** Mgr. Taťána Bank Navrátková  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2023

**Abstract:**

The bachelor thesis deals with the skiing lessons at the Newman School sports school in the Hrubá Voda Resort. The thesis describes Hrubá Voda Resort, where Newman School operates, the analysis of skiing lessons in the winter season 2019-2023. This analysis compares the numbers of children in group and individual lessons and shows the impact of the Covid-19 pandemic on participation in lessons. A description of the internal methodology of skiing at the Newman School and a comprehensive list of exercises follow. The described methodology is mainly aimed at children of preschool and younger school age. The list of exercises is arranged gradually from the manipulation with the skiing equipment, the first steps on skis to the ride itself.

**Keywords:**

leisure time, ski lessons, methods, Newman School, Hrubá Voda

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

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

V Olomouci dne 29. června 2023

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Taťaně Bank Navrátkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce a za teoretické i praktické rozšiřování obzorů v oblasti lyžování. Zároveň děkuji své ženě Michaele za podporu a motivaci při studiu.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Sportovní škola Newman School .....	10
2.2 Volný čas .....	11
2.2.1 Volný čas dětí a mládeže .....	12
2.3 Charakteristika dětí předškolního věku .....	12
2.4 Charakteristika dětí mladšího školního věku .....	14
2.5 Výuka lyžování .....	15
2.5.1 Obecná struktura výuky lyžování .....	16
2.5.2 Formy výuky .....	17
2.5.3 Didaktické postupy .....	18
2.6 Bezpečnost při výuce .....	18
3 Cíle .....	19
3.1 Hlavní cíl .....	19
3.2 Dílčí cíle .....	19
4 Metodika .....	20
4.1 Analýza dokumentů .....	20
4.2 Fotodokumentace .....	20
4.3 Analýza účasti na výuce v letech 2019-2023 .....	20
5 Výsledky .....	22
5.1 Resort Hrubá Voda – zázemí lyžařské školy Newman School .....	22
5.2 Analýza výuky lyžování v letech 2019-2023 .....	24
5.3 Metodika lyžování Newman School .....	28
5.3.1 Organizace individuální a skupinové výuky .....	29
5.3.2 Rušná část .....	31
5.3.3 Rozcvička .....	34
5.3.4 První kroky na lyžích .....	35
5.3.5 Jízda .....	39

5.3.6	Pluh.....	40
5.3.7	Jízda po spádnici v pluhu .....	41
5.3.8	Brždění.....	42
5.3.9	Oblouk v pluhu .....	44
5.4	Didaktické pomůcky.....	49
6	Závěry .....	53
7	Souhrn .....	55
8	Summary .....	56
9	Referenční seznam .....	57



# 1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybral, protože je mi lyžování velmi blízké. Momentálně je nejen mým koníčkem, ale především zaměstnáním a to zaměstnáním, které mě baví a naplňuje. V rámci provozování sportovní školy Newman School se věnujeme i jiným sportům a volnočasovým aktivitám, ale výuka lyžování tvoří podstatnou část naší činnosti.

Interní metodika, vytvořená v rámci praktické části předkládané práce, slouží v tištěné podobě stávajícím i nově přijatým instruktorům. Přispívá ke sjednocení postupu při výuce lyžování, s přihlédnutím k individuálním potřebám dětského i dospělého klienta, a také je metodika užitečná inspirace na lyžařská cvičení a jejich obměny.

Sjezdové lyžování patří k nejoblíbenějším zimním sportům v České republice. Spojuje benefity z provádění pohybové aktivity a pobytu v přírodě na čerstvém vzduchu.

Díky rostoucí životní úrovni se lyžování stává atraktivnější a dostupnější aktivitou. Více než pětina obyvatel ČR se v zimě vydá na české sjezdovky (Česko v datech, 2020). Ty nabízí lyžařům dobré technické zázemí a podmínky. Za posledních 30 let zažily areály intenzivní rozvoj. V roce 1989 u nás bylo 14 lanových drah, zatímco v roce 2014 to bylo už 102 (Flousek, 2016).

K popularitě sjezdového lyžování může z části přispívat i to, že lyžařský výcvikový kurz bývá součástí školních vzdělávacích programů na základních a středních školách. V dnešní době má již většina dětí lyžařskou zkušenost ještě před účastí na školním lyžařském kurzu. Mnoho z nich tyto zkušenosti získá právě v lyžařských školách v rámci individuálních nebo skupinových lekcí. Pro děti předškolního a mladšího školního věku by měla být výuka vedena zábavnou a hravou formou, aby byly motivovány v lyžování pokračovat i v budoucnu a zlepšovat své lyžařské dovednosti.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Sportovní škola Newman School

Newman School je jedna z největších sportovních škol ve Slezsku a na Moravě. Na začátku její činnosti v roce 2007 stál tým lidí, který se rozhodl, že bude radost z pohybu a zkušenosti předávat dál. Postupem let se škola rozrůstala o další členy i pobočky. V současnosti má svá působišťe, kromě Hrubé Vody, ještě na Horní Bečvě, v Olešnici a Kuncicích. V roce 2009 se nabídka rozšířila o letní akce, které probíhají i v zahraničí. Profesionalitu zimní výuky podtrhl v roce 2011 vstup do Českého svazu lyžařských škol (ČSLŠ), kde členové Newman School aktivně působí v lektorských sborech ([newmanschool.cz](http://newmanschool.cz)).

V současné době má Newman School pro pobočku Resort Hrubá Voda v databázi 75 aktivních lyžařských instruktorů. Každý rok si pro tuto pobočku vyškolí cca 25 nových instruktorů. Z tohoto počtu se 15 instruktorů vyškolí přímo na licenčním kurzu, který probíhá v Resortu Hrubá Voda, další instruktoři se vyškolí na kurzu v Branné. Na tomto kurzu se rovněž podílíme. Tyto licenční kurzy garantuje a zaštiťuje ČSLŠ. Instruktoři využívají dotované ceny těchto kurzů. Na kurz probíhající v Resortu Hrubá Voda přispíváme 50 % z ceny kurzovného. Na kurzech mimo Resort mohou účastníci dosáhnout dotace 25 % kurzovného. Následně instruktoři prochází pravidelným školením, který pořádáme v rámci večerních tréninků.

Před sezonou se naši instruktoři účastní dvoudenního úvodního školení, kde jednotlivé workshopy zaměřujeme na techniku lyžování, výuku dětí, zásobník cvičení a rozvoj vlastních lyžařských dovedností v rámci sportovní jízdy.

Sportovní výuka je určena dětem i dospělým. Forma výuky se přizpůsobuje potřebám klienta. Při individuální výuce se instruktor zaměřuje na 1–2 klienty, při skupinové výuce (pro mírně pokročilé začátečníky) se věnuje 3–10 osobám. Další formou je výuka pro základní a mateřské školy. O výuku se starají zkušení instruktoři s dlouholetou praxí a licencemi akreditovanými Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT). Nabídka sportů zahrnuje výuku lyžování, snowboardingu, cyklistiky, jízdy na longboardu, in-line bruslích nebo na surfu. Škola razí filozofii, že sport by měl být především zábavou, a proto vede sportovní lekce hravou a originální formou. Klienty neučí jen konkrétní sport, ale pomáhá jim zbavit se strachu a odbourat stres. Při sportování je pocit bezpečí a jistoty stejně důležitý jako samotná technika ([newmanschool.cz](http://newmanschool.cz)).

V nabídce služeb najde zákazník také příměstské a pobytové tábory, bike campy, školy v přírodě, školní výlety, adaptační kurzy, teambuildingové akce pro školy i firmy atd.

K rezervaci sportovních lekcí slouží program eInstruktor. Ten si Newman School nechala na míru vytvořit v sezoně 2017/2018. Kromě elektronických rezervací funguje jako databáze současných i bývalých klientů a zaměstnanců/instruktorů a k evidenci odučených hodin, což usnadňuje následné vyplácení odměn.

## 2.2 Volný čas

Za volný čas označujeme dobu, která nám zbývá po splnění činností z pracovního a vázaného času. Pracovní čas zahrnuje dobu strávenou ve škole či zaměstnání a mezi vázaný čas spadají naše biologické potřeby (jídlo, spánek, vylučování), péče o rodinu a domácnost, cesta z/do práce nebo školy (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2011). Náplň volného času si sami dobrovolně vybíráme a činnost by nám měla poskytnout uvolnění, odreagování, odpočinek, zábavu (Pávková, 2008).

Na význam volného času je dle Pávkové (2008) možno nazírat z různých úhlů. Vzhledem k činnosti naší sportovní školy je nám nejbližší hledisko pedagogické, které se zabývá vlivem volnočasových aktivit na uspokojování fyzických i psychických potřeb jedince. Klade důraz na rozvoj dětí a mládeže, jejich seberealizaci, socializaci a poskytuje prostor pro tvořivost a spontaneitu dětí.

Pro fungování organizací poskytujících volnočasové programy je neméně důležité hledisko ekonomické. To sleduje, kolik společnost investuje do volného času či jaká je návratnost nákladů.

Z hlediska sociologického je třeba sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů a zda pomáhají vztahy kultivovat.

Z pohledu zdravotně-hygienického se zaměřujeme především na to, jak volnočasové aktivity podporují optimální tělesný a duševní vývoj jedince.

Účast na volnočasových aktivitách je dána socioekonomickým statusem, pohlavím, vnitřním nastavením, zvyklostmi, etnikem, prostředím a demografickým umístěním (Bangsbo et al., 2016). Nejčastější překážky volnočasových pohybových aktivit představuje nedostatek času, nedostatek vůle a motivace, chybějící partner na sport, nedostatek podpory, zdravotní indispozice či nepřívetivé prostředí a počasí (Cerin et al., 2010; Justine et al., 2013; Mailey et al., 2014; Salmon et al., 2003). Právě nedostatek času byl suverénně nejčastěji uváděn více než polovinou dotazovaných žen (57,5 %) a mužů (55,6 %) ve studii Borodulin et al. (2016).

### **2.2.1 Volný čas dětí a mládeže**

Volný čas dětí a mládeže má oproti volnému času dospělých své zvláštnosti. Liší se v rozsahu (dětí mají většinou více volného času), obsahu (zohlednění věku, zaměření, rozmanitost nabídky), v míře nezávislosti a samostatnosti, v možnostech daného regionu nebo instituce/organizace (Hájek et al., 2011).

Trávení volného času dětmi a mládeží je ovlivňováno několika faktory: rodinou, školou, dětským kolektivem a zájmovými kroužky. Rodina je jedním z nejdůležitějších faktorů, protože děti v rodině získávají první návyky k trávení volného času. Škola zasahuje do volného času aktivitami mimo vyučování, především ve školní družině, v kroužcích nebo na internátě. Sdružování dětí je postaveno především na dobrovolnosti, k rozvoji dítěte dochází prostřednictvím společné myšlenky či hodnot (Pospíšilová, 2010).

Aktivní trávení volného času hraje důležitou roli v budování zdravého životního stylu dětí. Kvůli vysoké míře inaktivity v současné době je propagování volnočasových aktivit v oblasti veřejného zdraví klíčové (Lee et al., 2012). Vzhledem k tomu, že pohybové aktivity přinášejí celou řadu zdravotních benefitů, mluví se o nich jako o „léku“ proti civilizačním chorobám (Verhagen, Bolling, & Finch, 2014). Fyzická aktivita působí protektivně na kardiopulmonální systém dětí (Guinhouya, Samouda, Zitouni, Vilhelm, & Hubert, 2011). Intenzivní pohybová aktivita pak zlepšuje hodnoty cholesterolu, glykémie, krevního tlaku a tuku (Guinhouya, 2011; Janssen & Leblanc, 2010).

### **2.3 Charakteristika dětí předškolního věku**

Nástup do mateřské školy (MŠ) představuje pro dítě poměrně velký zásah a klade velké nároky na zvládnání emocí a nové role, sociální vazby či samostatnost. Vhodným způsobem, jak dítěti pomoci zvládnout tuto náročnou situaci jsou společné volnočasové aktivity – cvičení nebo plavání rodičů s dětmi, návštěva dětských center atd. (Hátlová, 2011).

V období předškolního věku dochází ke zdokonalování dříve nabitých schopností a dovedností. Výrazný pokrok je v myšlení, paměti a koncentraci pozornosti. Celý vývoj směřuje k dosažení tělesné, psychické a sociální zralosti (Vacušková, Vacuška, & Ryšavá, 2003). Rozvoj hrubé motoriky je oproti jemné motorice, která ještě není plně ustálena, výraznější. Provádění bilaterálních pohybů, např. skákání, je pro dítě obtížnější než pohybové aktivity unilaterální (Gallahue & Ozmun, 1997). Dochází ke zlepšení pohybové koordinace, plynulosti a eleganci pohybů, dítě rádo hraje společenské hry, je samostatné v sebeobsluze, jeho kresba je vyspělejší,

rozdívají se fantazie. Od dospělých nadále čerpá podněty pro svůj rozvoj, zdokonaluje slovní zásobu, řeč, znalosti (Vacušková et al., 2003).

V období mezi 3. - 6. rokem nedochází k tak velkému přírůstku na výšce a hmotnosti, jako se dělo v prvních třech letech života. V tomto období dominuje nárůst funkcí centrálního a autonomního nervového systému, dítě má zájem o okolí, je zvědavé a zlepšují se rovnovážné a koordinační schopnosti pro získání složitějších pohybových návyků. Proto je v této době vhodné začít s nábídkou pravidelných pohybových aktivit, např. bruslení, lyžování či plavání (Pastucha, Filipčíková, Bezdičková, Blažková, & Hyjánek, 2011).

Dítě v předškolním věku je schopno rozlišit směr nahoru a dolů vzhledem k postavení vlastního těla. Koordinačně zvládá náročnější činnosti, např. lezení po žebříku, poskoky, stoj na jedné dolní končetině nebo házení míče. V 5 letech se začíná vytvářet stereotyp cyklických pohybů, rozvíjí se pravolevá orientace a ustaluje se laterální preference. Opakované poskoky na jedné dolní končetině dělají dětem potíže ještě v 6 letech (Kohoutek, Hendl, Véle, & Hirtz, 2005).

V tomto období je důležité zabezpečit dítěti dostatek pohybu. Dynamické aktivity převažují nad statickými. Oblíbené jsou honičky a jiné běhací aktivity. Doporučuje se ponechat dítěti dostatek prostoru pro spontánní hry, protože nástupem do školy jej čeká prudká změna režimu. Předškolák, ač ještě netrénuje, si v tomto období utužuje zásady pohybového tréninku, navíc lze pozvolna začleňovat vytrvalostní složku (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011).

Fundamentální pohyby jsou základem pro pozdější specifické sportovní dovednosti. Ve studii zaměřené na vztah mezi základními pohybovými dovednostmi a vnímáním fyzické kompetence u dětí předškolního věku, výsledky ukázaly na lineární vztah mezi nimi. Testovaly se lokomoční pohyby (běh, skákání, horizontální skok, plazení a cval) a cílené pohyby (hod, chytání, kopnutí a driblování). Výsledky ukázaly, že jedinci s nízkou schopností vnímání pohybu jsou ohroženi zhoršenou kvalitou provádění fundamentálních motorických dovedností. Dále byly prokázány rozdíly mezi pohlavím, kdy u chlapců byly celkové výsledky lepší (Robinson, 2010). Kvalitní rozvoj hrubé motoriky je velmi důležitý. Dítě, které neumí dobře běhat a kopat, nemůže hrát fotbal stejně jako např. dítě, které neumí písmena abecedy, nemůže číst (Goodway, Robinson, & Crowe, 2009).

## 2.4 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Mladší školní věk je vývojové období dítěte, které začíná nástupem k povinnému vzdělávání ve škole. Tato etapa začíná mezi 6. a 7. rokem dítěte a končí v období mezi 11. a 12. rokem (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vstup do školy je v životě dítěte důležitým mezníkem. Dítě dosáhlo svým dosavadním vývojem školní zralosti, fyzické a psychické připravenosti na vyučovací proces a školní zátěž. U dítěte se předpokládá určitá úroveň poznávacích a vyjadřovacích schopností, percepční zralost, schopnost koncentrace pozornosti a zájmu, logické zapamatování, chápání symbolů, rozvinutí jemné motoriky a vizuo – motorické koordinace (Lorencová, Hlušková, Hluško, & Bohdal, 2015). S nástupem do školy se snižuje míra pohybové aktivity, což může být počátkem vzniku obezity nebo vadného držení těla. Málokterý pedagog si uvědomuje, jak velkou zátěž a sebezapření představuje pro školáka statická poloha. V ideálním případě by dítě mělo trávit pohybem stejný čas, jako tráví ve škole, tzn. zhruba 5 hodin denně (Pastucha et al., 2011).

Vývoj je spíše plynulý, s pokrokem ve všech oblastech. Nápadná je snaživost, aktivita a ochota dítěte spolupracovat. Děti mají smysl pro píli a pracovitost. Jsou realističtější, bezpečněji posuzují velikost a množství. Myšlení není vázáno na konkrétní předměty a činnosti, myslí logicky. Kresba je detailnější a propracovanější. Lze konstatovat, že jde patrně o nejstabilnější úsek v dětském vývoji, pokud dítě vyrůstá v přiměřených, zdravých podmínkách (Vacušková, Vacuška, & Ryšavá, 2003).

Při optimálním zatěžování a osvojování si pohybů se velmi rychle učí, nemají strach a zábrany a získanou koordinaci dokážou využít po zbytek života (Pastucha et al., 2011). Je to období velké vnímavosti k pohybu, ideální pro zvládnutí základů sportů a jejich zdokonalování (Hátlová, 2011).

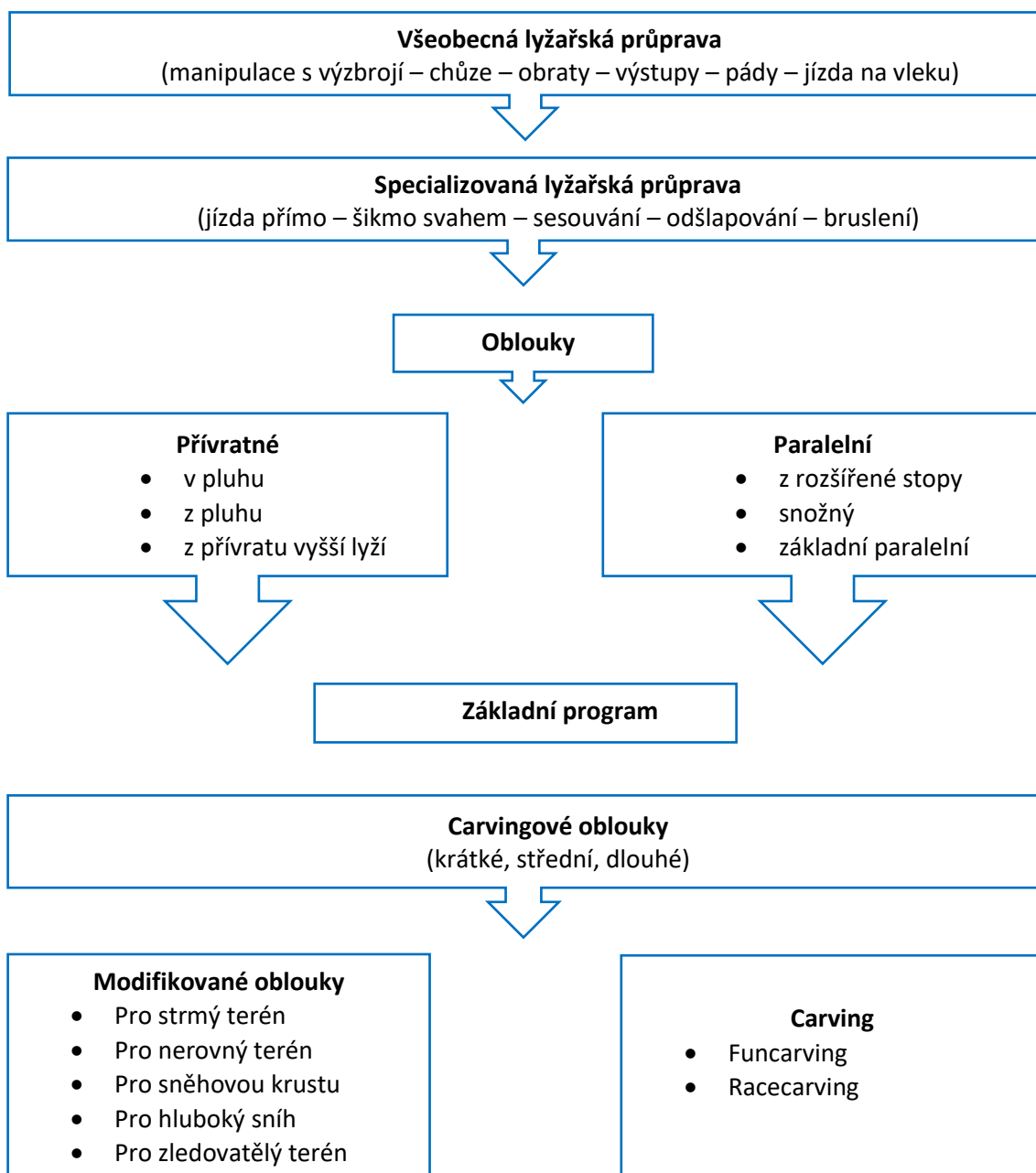
Po stránce citové je u dítěte důležitá přiměřená emocionální stabilita a schopnost kladné motivace ke školní práci. Sociální kompetence předpokládají orientaci v sociálních situacích, schopnost komunikace s jinými dětmi, schopnost podřídit se zájmům a pravidlům skupiny i autoritě učitele. Dítě přijímá novou roli školáka a do jeho života vstupuje školní práce i další volná zájmová činnost (Lorencová et al., 2015).

## 2.5 Výuka lyžování

Cílem výuky lyžování je nabídnout dítěti postup a techniku s přihlédnutím k jeho věku, kondici či motivaci. V rámci obecné struktury výuky lyžování je před výukou různých typů oblouků nutné zvládnout všeobecnou a specializovanou lyžařskou přípravu (Obrázek 1), (Kutáč & Navrátková, 2006).

**Obrázek 1**

*Schéma obecné struktury výuky lyžování*



*Poznámka.* Upraveno dle Kutáč & Navrátková, 2006

### **2.5.1 Obecná struktura výuky lyžování**

#### **Všeobecná lyžařská průprava**

V rámci všeobecné lyžařské průpravy se děti seznámí s lyžařskou výzbrojí, výstrojí a s prostředím, ve kterém se bude učit (Tremel, 2004). Do všeobecné lyžařské průpravy řadíme (Kutáč & Navrátková, 2006):

- Seznámení a manipulace s výzbrojí – svazování lyží, nošení lyží, zapínání a odepínání lyží;
- Chůze – koloběžka (obutá je jen jedna lyže, druhá noha slouží pro odraz), chůze s holemi;
- Obraty – přešlapování přivratem, 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 spádnici 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).

#### **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, 2006):

- 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), návčik 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.

### **2.5.2 Formy výuky**

Základní formy lyžařské výuky představují formu hromadnou, skupinovou a individuální. Dělení vychází z počtu klientů účastnících se výuky (Drahoňovský & Novák, 2011).

Hromadná výuka je při výuce lyžování často používanou formou. Vyznačuje se stejným zadáním pro všechny členy skupiny, snadnou kontrolou skupiny a časovou úsporností (Drahoňovský & Novák, 2011). Můžeme zde s výhodou využívat skupinové hry a soutěže a vzájemnou zpětnou vazbu (Tremel, 2004). Družstvo by mělo být na stejné výkonnostní úrovni a počet členů by neměl být větší než 15 (Drahoňovský & Novák, 2011; Tremel, 2004). V případě 6-10letých dětí je maximální počet 10, u 3-5letých 6 dětí (Tremel, 2004). Mezi nevýhody hromadné výuky patří nemožnost se věnovat členům individuálně a určování náročnosti výuky dle průměrných členů družstva (Tremel, 2004).

Při skupinové výuce jsou žáci/klienti rozděleni do skupin. Z výkonnostního hlediska mohou být skupiny homogenní nebo heterogenní. Každá skupina má zadaný jiný pohybový úkol, učitel se všemi skupinami střídavě pracuje a následně podává zpětnou vazbu (Drahoňovský & Novák, 2011). Dle Tremela (2004) by se skupina dětí od tří do pěti let měla skládat maximálně ze šesti dětí. Ve starším věku může členů přibývat, nejvíce však na 15 členů. Svah, na kterém skupinová výuka probíhá by měl být mírného sklonu, široký a dobře přehledný. Tato forma výuky je náročná na přípravu a pozornost instruktora, který se pohybuje mezi několika skupinami. Nemůže tak ihned rozpoznat chyby, které žák provádí, pokud je zrovna u jiné skupiny. Další nevýhoda je přizpůsobení výuky průměrným dětem. Slabší děti potom nestíhají a lepší se mohou nudit. Děti však mají možnost srovnávat své výkony s ostatními, a to je může motivovat ke zlepšení (Tremel, 2004).

Individuální forma výuky je nejtypičtější pro výuku v lyžařských školách, naopak u lyžařských kurzů se využívá minimálně (Tremel, 2004). Do individuální výuky mohou být zařazeny až tři děti. Je velice vhodná zejména u nejmladších věkových skupin, kde by je větší kolektiv mohl příliš rozptylovat. Dle Tremela (2004) se jedná o nejefektivnější způsob výuky, který přináší rychlé výsledky. Učitel má prostor ihned korigovat chyby, přizpůsobuje tempo a vybrané postupy konkrétnímu dítěti (Drahoňovský & Novák, 2011). Jako nevýhody lze uvést časovou a ekonomickou náročnost, dítě se snadněji začne nudit a vyžaduje časté střídání podnětů (Tremel, 2004).

### **2.5.3 Didaktické postupy**

Při volbě didaktického postupu je nutné brát ohled na věk a individualitu dětí (Kutáč, 2009). Ve výuce lyžování používáme analyticko-syntetický a komplexní postup. Pro výuku dětí a začátečníků je vhodné využít postup komplexní, kdy se pohyb nacvičuje jako celek. Na začátku instruktor předvede správnou ukázkou s vysvětlením, aby měl začínající lyžař možnost si daný pohybový prvek představit. Důraz není kladen na preciznost a detaily, ale pouze na správnost provedení (Vilím, 2009). K opravování chyb využíváme pomocná cvičení (Kutáč & Navrátková, 2006).

Analyticko-syntetický postup používáme především při výuce dospělých nebo pokročilých lyžařů a při zdokonalování techniky. Nacvičujeme dílčí části pohybu, které sloučíme v pohybový celek (Kutáč, 2009).

## **2.6 Bezpečnost při výuce**

V současné době umožňuje lyžařské vybavení udělat závodníka z téměř každého lyžaře. Tyto faktory s sebou přináší větší riziko úrazu a v krajním případě úmrtí. Velké množství návštěvníků nezná a nedodrží pravidla provozu na sjezdovce.

Bezpečnost na sjezdovce ovlivňuje znalost pravidel chování na sjezdových tratích, počet lyžařů, kvalita vybavení sportovce, ohleduplnost a přiměřená rychlost jízdy. Instruktoři by se měli řídit pravidly Mezinárodní lyžařské federace (FIS) neboli Bílým kodexem a také tyto informace předávat dál (Horská služba, 2023).

Dle MŠMT může být na jednoho instruktora v družstvu maximálně 15 žáků, u žáků se zdravotním postižením se počet snižuje vzhledem k charakteru postižení žáků a dalším okolnostem (Zákony pro lidi, 2023).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je charakterizovat výuku lyžování ve sportovní škole Newman School v resortu Hrubá Voda.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Charakteristika resortu Hrubá Voda z pohledu podmínek pro výuku lyžování dětí ve sportovní škole Newman school.
- 2) Analýza výuky lyžování v zimním období 2019–2023 v Newman school v resortu Hrubá Voda z hlediska počtů dětí na lyžařských kurzech.
- 3) Charakteristika metodiky lyžování dětí předškolního a mladšího školního věku v lyžařské škole Newman school – zásobník cvičení.

## 4 METODIKA

### 4.1 Analýza dokumentů

Informace k bakalářské práci byly čerpány z knižních, elektronických a internetových zdrojů knihovny Univerzity Palackého v Olomouci. Kromě obsahové analýzy odborné literatury vycházel autor ze své osobní praktické zkušenosti instruktora lyžování a provozovatele sportovní školy.

### 4.2 Fotodokumentace

Vlastní fotodokumentace použitá v práci byla pořízena v Resortu Hrubá Voda v průběhu lyžařských kurzů pro žáky MŠ a ZŠ a v rámci dětské individuální výuky. Jednalo se o období leden-březen 2023. Fotodokumentace byla pořízena mobilním telefonem Huawei P30 Lite.

### 4.3 Analýza účasti na výuce v letech 2019-2023

Individuální výuky nebo skupinové výuky v rámci lyžařských kurzů pro MŠ a ZŠ se v letech 2019-2023 účastnilo celkem 5 929 dětí. Tyto hodnoty tvořily podklad pro následnou analýzu výuky dle počtu klientů. Konkrétní školy jsou uvedeny v Tabulce 1.

Evidence přihlášek je vedena v interní databázi/programu eInstruktor, kterou jsme nechali pro naši školu vytvořit na míru. Tento program umí evidovat veškerá data o klientech, online přihlášky a online platby kurzů. V Microsoft Excel byla data zpracována do tabulek a následně do grafů.

**Tabulka 1**

*Seznam MŠ a ZŠ ve výuce lyžování*

MŠ Bohuňovice	ZŠ Lipník nad Bečvou
MŠ Bábetko, Olomouc	ZŠ Čajkovského, Olomouc
MŠ Bystrovany	ZŠ Majetín
MŠ Barevný svět, Olomouc	ZŠ Helsinská, Olomouc
MŠ Holečkova 7, Olomouc	ZŠ Heyrovského, Olomouc
MŠ Štístko, Olomouc	ZŠ Horka nad Moravou
MŠ Holice, Olomouc	ZŠ International, Olomouc
MŠ International, Olomouc	ZŠ Kralice na Hané
MŠ Jazyková a umělecká, Olomouc	ZŠ Nedvědova, Olomouc
MŠ Komenium, Olomouc	ZŠ Stupkova, Olomouc

MŠ Mariánské Údolí	ZŠ Terera, Olomouc
MŠ Milenov	ZŠ Trávník, Přerov
MŠ Mozartova 6, Olomouc	ZŠ Velká Dlážka, Přerov
MŠ Mrsklesy	ZŠ Jezernice
MŠ Pavlovice	ZŠ Loučka
MŠ Prima školka, Hranice	
MŠ Přáslavice	
MŠ Radslavice	
MŠ Samotičky	
MŠ U Síla, Olomouc	
MŠ Sušice	
MŠ Svatoplukova, Olomouc	
MŠ Toveř	
MŠ Táboritů, Olomouc	
MŠ Tučín	
MŠ Velký Újezd	
MŠ Majetín	
Pružná školka, Olomouc	
Zdravá anglická školka, Nedvězí	

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Resort Hrubá Voda – zázemí lyžařské školy Newman School

Areál Resortu se nachází na Hrubé Vodě, což je část obce Hlubočky (Olomoucký kraj). Rozkládá se na délce 3,5 km v údolí řeky Bystřice a je obklopena kopcovitým terénem Nízkého Jeseníku. Její katastrální území má celkovou rozlohu 15,98 km<sup>2</sup> (wikipedia.org). Obec Hlubočky – Hrubá Voda poskytuje mnoho možností trávení volného času. V obou částech, v Hlubočkách i na Hrubé Vodě, se nacházejí lyžařské areály, obcí prochází naučná stezka Údolím Bystřice a je zde množství turistických a cyklistických tras (hlubocky.cz).

Resort tvoří Wellness hotel Hluboký dvůr, který nabízí služby jako finskou saunu, parní komoru, solnou jeskyni nebo vířivku. Kromě hotelu se dá ubytovat také v apartmánové vile nebo apartmánových chatkách.

Resort disponuje širokou škálou letních i zimních aktivit. V létě mohou návštěvníci vyzkoušet bobovou a tubingovou dráhu, bungee trampolíny, vyjížďky na koních, víceúčelové hřiště nebo různé cyklistické a turistické stezky. Vyžití pro děti představuje Hrubíkova naučná stezka, Kamzíkova stezka nebo dětský park skřítky Hrubíka.

Bobová dráha je v provozu celoročně. Délka trasy je 851 m, převýšení 52 m. Rychlost bobu si klient reguluje sám, maximálně může dosáhnout 40 km/h. Dráha je zakončena 360° otočkou. Bob je dvojmístný a mohou do něj děti od 10 let v doprovodu osoby starší 12 let. Další adrenalinový sjezd představuje 160m tubingová dráha se 6 zatáčkami. Na ní se mohou svézt děti již od 6 let.

Tématem Hrubíkovy naučné stezky je příroda, les a místní fauna a flora. Děti se zajímavým a hravým způsobem dozvědí informace o zvířatech a rostlinách, které mohou potkat v okolních lesích a také o zřícenině hradu Hluboký, který měl střežit obchodní trasu mezi Olomoucí a Opavou (resorthrubavoda.cz).

Kamzíkova stezka v korunách stromů je unikátní systém prolézaček, skluzavek, a lanového bludiště ve výšce 13 m nad zemí. Systém lanových překážek je vhodný pro děti i dospělé. Časová náročnost činí 15–50 minut podle věku a výkonnosti každého jedince. Vstup je povolen od 3 let, děti do 7 let pouze v doprovodu dospělé osoby (resorthrubavoda.cz).

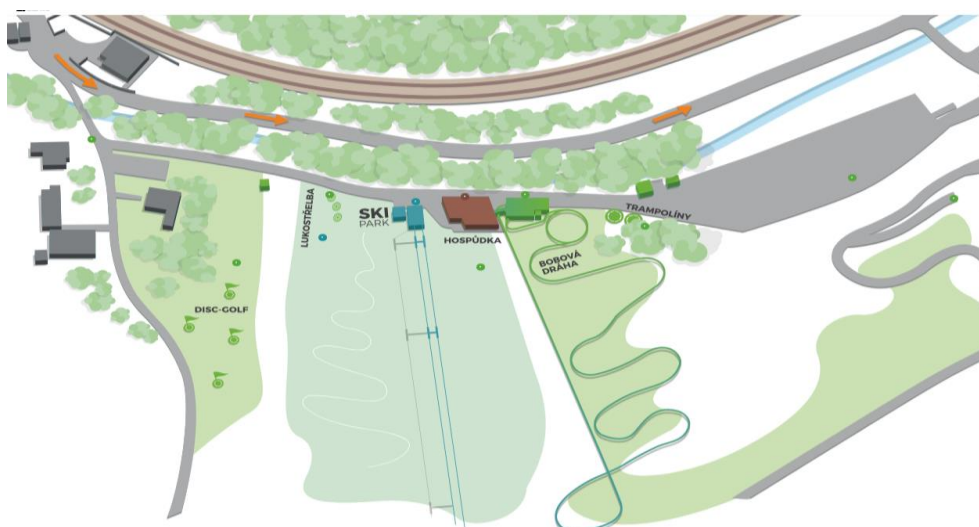
Dětský park skřítky Hrubíka se skládá z vodního brouzdaliště, dračího hřiště a podzemního bludiště. Vodní brouzdaliště je příjemným osvěžením v letních měsících. Děti si zde vyzkouší fyzikální vlastnosti vody, pohrají si s vodními mlýnky a stavidly. Dětské dračí hřiště nabízí prolézačky, opičí strom a další herní prvky. Podzemní bludiště odkazuje na těžbu břidlice, která má bohatou tradici v místním kraji (resorthrubavoda.cz).

V areálu se nachází 4 velké bungee trampolíny. Původní účel bungee trampolín byl bezpečně trénovat salta a jiné akrobatické prvky v prostředí gymnastických tělocvičen. Zaskákat si mohou děti a dospělí od 6 let a do 80 kg.

V zimě je zde největším lákadlem ski areál (Obrázek 2) se 4 sjezdovkami o délce 250–900 m. Najdete zde čtyřsedačkovou lanovku a 3 vleky včetně moderního dětského pásu pro nejmenší. Parametry lanovek jsou uvedeny níže (Tabulka 2). Svah má možnost technického zasněžování, k dispozici je lyžařská škola a půjčovna zimního vybavení.

## Obrázek 2

Mapa ski areálu v Resortu Hrubá Voda



Poznámka. <https://resorthrubavoda.cz/>

## Tabulka 2

Parametry lanovek v Resortu Hrubá Voda

Typ lanovky	Délka	Kapacita vleku
4 sedačková lanovka Tatralift s pásem	700 m	2 500 os./h
Vlek Tatralift LVH	600 m	800 os./h
Vlek školní 300	250 m	500 os./h
Vlek Tatralift LVH	500 m	1 000 os./h
Dětský pás	50 m	-

Poznámka. Upraveno dle <https://resorthrubavoda.cz/>

Pro účely individuální a skupinové výuky lyžování v Newman School nejčastěji využíváme dětský pás a školní vlek. Se zkušenými lyžaři jezdíme i na ostatních lanovkách zde úrovně zdatnosti. U dětského pásu je postavena lyžařská školka – slalom tvořený pěnovými postavičkami na tyči a tunely. V blízkosti pásu jsou sedací vaky a plastová zvířátka, na která se lze posadit a dítě obout nebo tyto prvky využít při zahájení či ukončení výuky. Před výukou je pod svahem nachystaný box s žížalami, kruhy, kloboučky a dalšími pomůckami, aby je měli instruktoři během výuky na dosah.

Sportovní škola Newman School má v Resortu Hrubá Voda od letošní sezony nově vybudované zázemí pod dětským svahem. Zázemí je rozděleno na kancelář lyžařské školy, kde klienti rezervují lekce nebo hradí svoje objednávky. Dále se v zázemí nachází instruktorská místnost a v neposlední řadě je součástí zázemí půjčovna lyžařského a snowboardového vybavením pro všechny věkové kategorie. Půjčovna poskytuje i základní servis lyží a snowboardů.

V předchozích letech si sportovní škola musela pronajímat mobilní kancelář pro administrativní činnost a zázemí pro instruktory. Logistika každoroční přepravy mobilního zázemí byla komplikovaná a nákladná. Současné řešení je mnohem přívětivější a komfortnější pro zaměstnance i klienty Newman School.

## **5.2 Analýza výuky lyžování v letech 2019-2023**

Uvedená analýza se týká výuky lyžování ve sportovní škole Newman school v zimním období 2019-2023. Byla provedena za účelem vytvoření přehledu o poměru zastoupení účasti na individuální a skupinové výuce a vlivu pandemie Covid-19 na účast ve výuce.

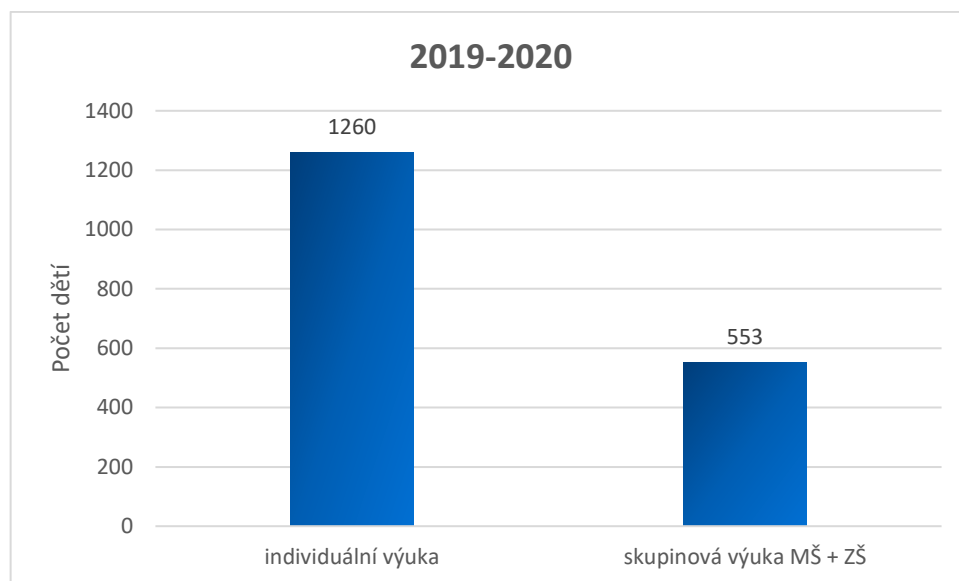
V zimě 2019-2020 se uskutečnilo 1260 individuálních lekcí lyžování a 553 dětí se účastnilo skupinové výuky (Obrázek 3). Zimní sezona v Newman school končí většinou v březnu v závislosti na podmínkách počasí a vedení Resortu. První vlna koronaviru tudíž do výuky už výrazně nezasáhla. První nákaza byla v ČR potvrzená 1. 3. 2020. Dne 10. 3. vláda vyhlásila dvě významná mimořádná opatření. Bylo vydáno nařízení zakazující ze dne na den kontaktní výuku žáků a studentů na všech typech škol a byl vyhlášen zákaz konání hromadných akcí nad 100 osob. Dne 12. 3. vláda reagovala na epidemickou situaci vyhlášením nouzového stavu na 30 dnů. Tento stav trval postupným prodlužováním do 17.5. V nouzovém stavu se zavřely veřejné provozovny a některé služby (posilovny, zábavní zařízení, wellness centra, společenské kluby, knihovny atd.). Dne 14. 3. došlo k uzavření dalších služeb a veškerých obchodů s výjimkou lékáren, prodejen potravin, domácích potřeb, drogistického zboží, pohonných hmot nebo potřeb pro zvířata.



Stravovací zařízení mohla fungovat jen s vydáváním jídla přes okénko. O dva dny později, tj. 16.3. 2020 bylo zakázáno vycestovat z republiky, cizinci bez trvalého pobytu nesměli přicestovat do ČR a došlo k zákazu volného pohybu osob na území ČR a znemožnění opuštění bydliště s výjimkou nezbytných cest (např. k výkonu povolání, nutných cest za rodinou, do zdravotnického zařízení či cest nezbytných k obstarání základních životních potřeb). Od 18.3. 2020 se přidala povinnost nosit ochranu nosu a úst (Pluhařová, 2022).

### Obrázek 3

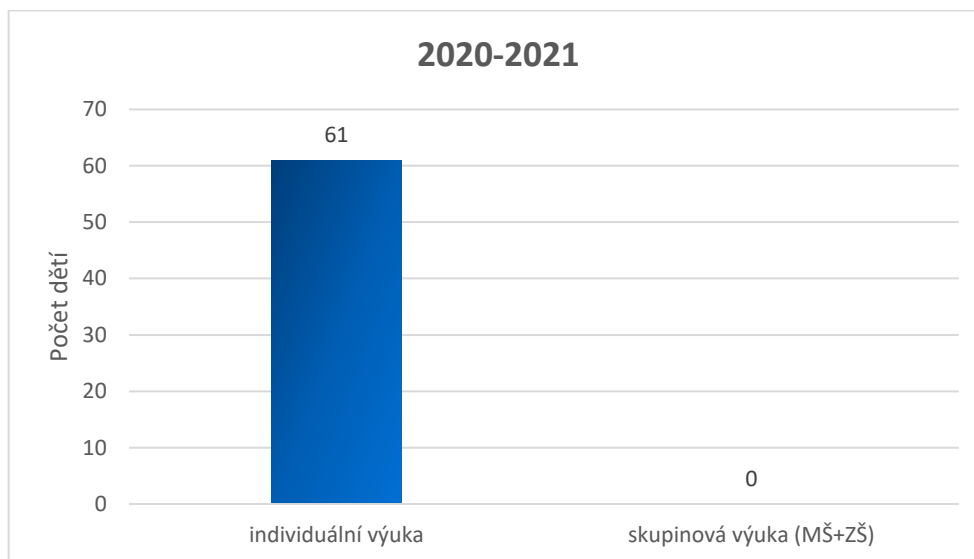
Počty dětí v individuální a skupinové výuce lyžování v letech 2019-2020



Z Obrázku 4 je patrné, že v zimním období 2020-2021 do objemu výuky Newman school značně zasáhla opatření spojená s pandemií COVID-19. Uskutečnilo se pouze 61 individuálních lekcí, skupinová výuka se nekonala vůbec.

#### Obrázek 4

Počty dětí v individuální a skupinové výuce lyžování v letech 2020-2021



Během celosvětové pandemie došlo k dlouhodobému omezení volnočasových a pohybových aktivit. 11.3. 2020 byla v ČR na základních školách poprvé zavedena distanční výuka trvající do konce května 2020 (Hnízdil, Vojtíková, Heidler, Škopek, & Havel, 2022). Od října do konce roku 2020 byly školy i organizované mimoškolní aktivity znovu omezeny. Období leden–květen 2021 značilo nejdelší úsek bez prezenční docházky do škol a na organizované mimoškolní aktivity. Počínaje červnem 2021 začala opětovná prezenční docházka do škol i na ostatní organizované aktivity, ovšem za dodržování přísných hygienických opatření, testování, karantén apod. (Chlupáčová, 2022).

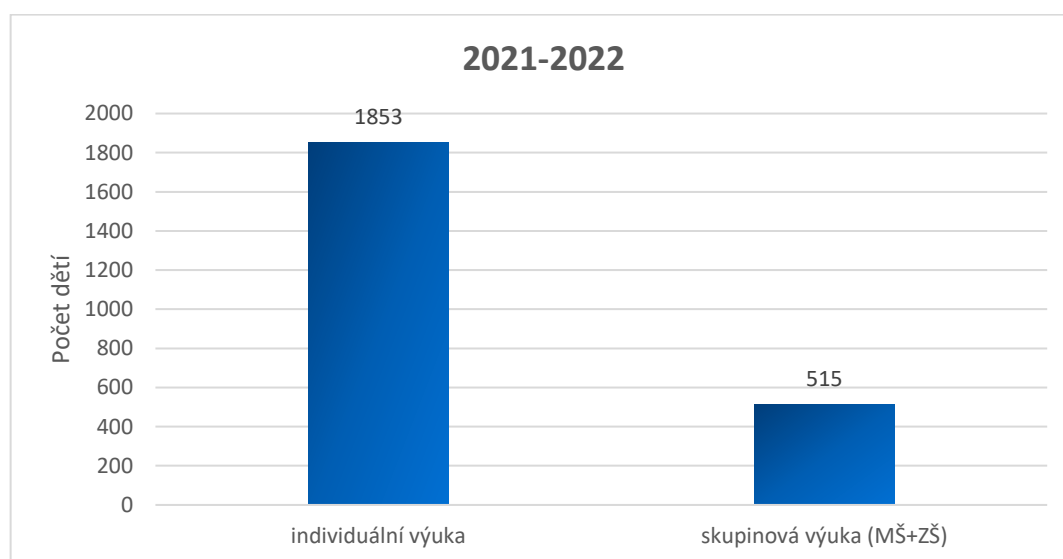
Po dobu online výuky byla problematika tělesné výchovy řešena pouze okrajově. Učitelé nejčastěji zařazovali výzvy, případně společná online cvičení obvykle zaměřená na rozvoj síly a flexibility. Opatření v oblasti volnočasových/zájmových aktivit víceméně kopírovala situaci ve školách. V době nejtvrďšího lockdownu bylo omezeno i cestování mezi okresy. Toto výrazně zasáhlo do možnosti provádět jinak povolené sporty jako turistika, lyžování či cyklistika (Hnízdil et al., 2022).

Na Obrázcích 5 a 6 vidíme, že oproti sezoně 2020-2021 počty skupinové a individuální výuky v sezoně 2021/2022 a 2022/2023 značně narostly. Období 2021-2022 bylo, dle údajů analyzovaných v této práci, nejsilnější. Můžeme to přičítat volnějším opatřením, než byly v předcházejícím roce, potřebě lidí se po dlouhé době pohybově realizovat, zpřístupněním služeb apod. Toto období představuje čtvrtou a pátou vlnu proticovidových opatření. Vstup do vybraných zařízení byl umožněn pouze pod podmínkou prokázání se OTN certifikáty

(očkování/test/prodělaná nemoc). Jednalo se například o restaurace, návštěvy v nemocnicích, kulturní, sportovní i jiné akce. Od 26. 11. 2021 došlo opětovně z důvodu nepříznivě se vyvíjející epidemiologické situace k vyhlášení nouzového stavu na 30 dnů. V této době znamenalo vyhlášení nouzového stavu omezení kapacit hromadných akcí na 100 osob a omezení otevírací doby v některých provozovnách a službách. Opatření o prokazování se ON/ONT certifikáty byla zrušena 9. 2. 2022 (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2022; Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2022).

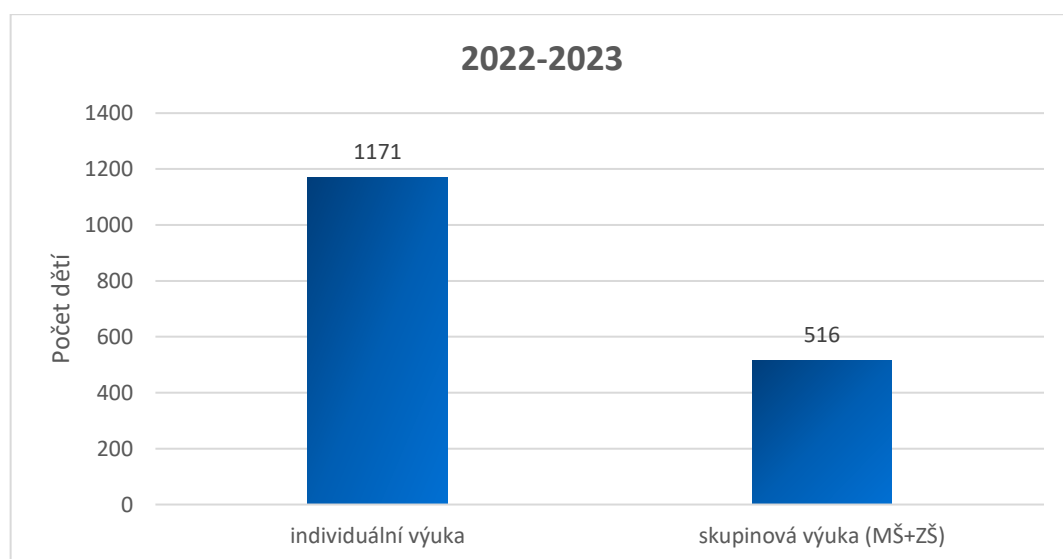
### Obrázek 5

Počty dětí ve skupinové výuce lyžování v letech 2021-2022



### Obrázek 6

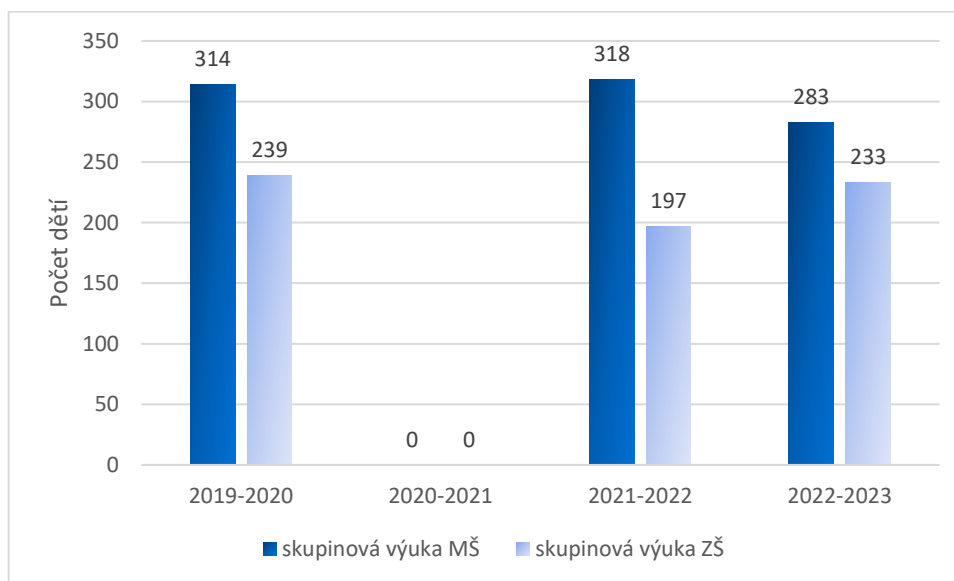
Počty dětí ve skupinové výuce lyžování v letech 2022-2023



Obrázek 7 znázorňuje přehled o počtech dětí ve skupinové výuce v celém sledovaném období, tj. 2019-2023. Podrobněji zde vidíme rozložení mezi výukou pro MŠ a ZŠ. V sezoně 2021-2022 bylo nejvíce přihlášených dětí z MŠ a zároveň nejméně přihlášených ze ZŠ. Kromě kritického období 2020-2021 bývá obecně ve skupinových výukách větší zastoupení dětí z MŠ. Nižší zastoupení žáků ZŠ přičítáme tomu, že tyto kurzy jsou určeny pro začátečníky a mírně pokročilé a starší děti už většinou nějakou lyžařskou zkušenost mají. Také zde hraje roli fakt, že kurzy pro ZŠ probíhají odpoledne po školní výuce a v té době mají děti i jiné zájmové kroužky.

### Obrázek 7

Počty dětí ve skupinové výuce lyžování v letech 2019-2023



## 5.3 Metodika lyžování Newman School

Dětská interní metodika sportovní školy Newman School se zaměřuje především na základní lyžařské dovednosti a oblouk v pluhu, jelikož tyto části výuky jsou v počátku pro děti nejdůležitější. Sportovní škola Newman School má 98 % dětské klientely, a proto i terminologie a obsahová náplň interní metodiky obsahuje pojmy, které jsou pro děti srozumitelné.

Metodika sportovní školy Newman School je provázána se vzdělávacím obsahem ČSLŠ. Ze vzdělávacího směru ČSLŠ metodika vychází, ale během praxe jsme si jednotlivé kroky přizpůsobili tak, aby se děti naučily lyžovat co nejlépe, a za co nejkratší dobu. Díky tomu, že se společně s ČSLŠ jednotlivými přístupy a metodickými postupy neustále zabýváme, vznikl pro klienty jednoduchý směr výuky lyžování. Vzdělávací proces máme postaven na čtyřech základních pilířích:

- Metodika výuky lyžování,
- technika lyžování,
- analýza pohybu,
- pedagogické dovednosti.

### **5.3.1 Organizace individuální a skupinové výuky**

Newman School má v rámci individuálních lekcí délku výuky stanovenou na 50 minut a dvouhodinovou výuku na 110 minut. 50 minut výuky doporučujeme dětem v předškolním věku, kde koncentrace a fyzická vybavenost není natolik dobrá, aby zvládli dvouhodinovou výuku. Zároveň bývá výuka v začátcích fyzicky náročná, a proto je mnohdy výuka delší než 50 minut kontraproduktivní. U starších dětí a dospělých využíváme 2 hodiny výuky. Lekce začíná v celou hodinu. Nezletilého klienta přebíráme od odpovědné osoby. Představíme se malému i velkému klientovi a jeho doprovodu. Před zahájením výuky je nezbytné zjistit lyžařské dovednosti klienta. U dětí domluvíme čas a místo předání odpovědné osobě. Po výuce předáváme klientovi či rodičům klienta informace o průběhu výuky a dalším postupu ve výuce. Před výukou se dotážeme klienta, zda má lyže připravené a seřizené. Kontrolujeme délku lyží a holí a nastavení vázání. Dále kontrolujeme dopnutí a seřízení přezek na botách. Mezi nezbytné vybavení pro lyžování patří helma, reflexní vesta, rukavice a brýle. U dětí provádíme kontrolu hrou tak, že děti společně s instruktorem na jednotlivé věci poklepou, a tím zkontrolujeme, zda dětem nic nechybí.

Výuka (kurz) v rámci MŠ/ZŠ je koncipovaná zcela odlišně oproti individuální výuce. Kurz se skládá z 5 lekcí po 120 minutách. Pokud je klient úplný začátečník, zvládne během 5 lekcí vyjet pomou školní svah a sám jej sjet. Poslední lekce kurzu je zakončena závodem. Výuka začíná společnou rozcvičkou a herními aktivitami před samotným lyžováním. K rozcvičce a základním cvičením volíme místo, kde nemůže dojít k ohrožení dětí okolními účastníky a zároveň je příznivé k výuce (sklon, kvalita sněhu atd.). Při výuce ve skupině volíme náročnost terénu vždy s ohledem na nejslabšího lyžaře.

Po rozcvičce následuje výuka rozdělená dle výkonosti. Dvouhodinový blok je rozpůlený 10minutovou přestávkou, kdy děti dostávají čaj a svačinu. Před podáním svačiny zkontrolujeme u vedoucího instruktora, zda se ve skupině nenachází žák se stravovacím omezením.

Skupinová výuka je méně intenzivní než individuální, ale nedá se říct, že méně kvalitní. Děti se v rámci skupinových aktivit dokážou vzájemně motivovat, a posouvat svoje výkonnostní hranice mnohdy dál než u individuální výuky. V případě skupinové výuky pravidelně

kontrolujeme počet dětí. Pokud dítě předáváme do jiné výkonnostní skupiny, musí instruktor druhé skupiny brát tuto skutečnost plně na vědomí.

Newman School se snaží i při skupinových lekcích udržet maximální kvalitu, a proto v rámci výuky dětí v předškolním věku je 1 instruktor na 3 přihlášené děti. V případě žáků základní škol se tento počet zvedá na 4 děti na jednoho instruktora, avšak to neznamená, že se instruktor dětem věnuje sám. V rámci výuky začátečníků jsou vždy minimálně dva instruktoři, kteří se dětem věnují, aby byla zachována bezpečnost a plynulost výuky. V rámci individuální výuky učí jeden instruktor jednoho klienta. Klient si může objednat i skupinovou výuku, ale předem si ověříme, že mají daní jedinci dovednosti vhodné ke skupinové výuce. Začátečníky vždy odkazujeme na individuální výuku nebo pro ně vytváříme skupinu se dvěma instruktory.

Instruktor není oprávněn klientům seřizovat vázání lyží, pokud nemá odborné školení pro tuto činnost. Před zahájením skupinových kurzů pro MŠ/ZŠ od rodičů požadujeme potvrzení o seřízení vázání odborným servisem. Tímto předcházíme i možnému sporu s pojišťovnou v rámci plnění při úrazu.

Děti začínají s výukou na rovině, kdy v rámci všeobecné lyžařské průpravy prochází základními dovednostmi na lyžích. Následně se výuka přesouvá na mírný svah, kde děti sjíždí kopec do zastavení do roviny. Na tomto mírném svahu vystupují do kopce pomocí koberců či gumových podložek (Obrázek 8 a 9).

#### **Obrázek 8**

*Gumové podložky*



*Poznámka. Vlastní foto.*

#### **Obrázek 9**

*Koberec*



*Poznámka. Vlastní foto.*

U skupinové výuky v případě, že dítě stojí ve svahu, řadíme jej opět na koberec/podložku, aby byla zachována bezpečnost a dítě nám neujelo z kopce dolů v momentu, kdy se věnujeme jinému klientovi.

Při jízdě na pomě jede instruktor první a neustále pohledem kontroluje klienta, zda nespádl nebo nemá na vleku potíže. Díky tomu, že instruktor jede před klientem mu dokáže pomoci na výstupu vleku. Při jízdě ze svahu dolů dbáme na to, aby instruktor byl vždy pod klientem a mohl jej případně zastavit, než bude sám schopen bezpečně regulovat rychlost.

### **5.3.2 Rušná část**

Zahřátí před výukou je důležité pro nastartování a naladění organismu na pohybovou aktivitu. Slouží jako prevence zranění při rozcvičce i samotné výuce (Bartůněk, 2001). Zahřívací část lze provést s lyžemi i bez lyží. Zahřátí s lyžemi volíme u pokročilejších lyžařů. V naší škole vybíráme z několika variant, jak dětského klienta na výuku předpřipavit:

#### **Zahřátí na místě s lyžemi i bez lyží:**

- Kdo rychleji dokáže zvedat nohy,
- kdo rychleji dokáže pohybovat lyžemi na místě vpřed a vzad,
- kdo se rychleji otočí 2x, 3x... o 360°,  
tečka (dřep), čárka (připažit), vykřičník (vzpažit), (Lehnert et al., 2019).

#### **Zahřátí v prostoru s lyžemi i bez lyží:**

- Slalom kolem tyčí,
- koloběžka – k vytyčenému cíli se dítě pohybuje na jedné lyži odrážením jako na koloběžce,
- hra Kuba řekl – děti plní příkazy, co řekl Kuba,
- opakování činností podle instruktora – instruktor předvádí pohyby, děti opakují,
- chůze různými způsoby – dupání dinosaura, velké kroky obra, malé kroky trpaslíka, rychlé myší kroky, skoky jako vrabec... (Lehnert et al., 2019).

#### **Zahřátí pohádkou s lyžemi i bez lyží:**

- Dětem vyprávíme příběh, děti opakují pohyby jako hlavní hrdina.
- Příklad pohádky: Princ se rozhodl, že se vydá zachránit zakletou princeznu (zvedáme nohy), přešel hory a narazil na obří skálu. Princ se nezalekl a na skálu vylezl (zapojíme ruce i nohy). Pak musel přeskočit tři potoky (skok) a dostal se do hlubokého lesa,

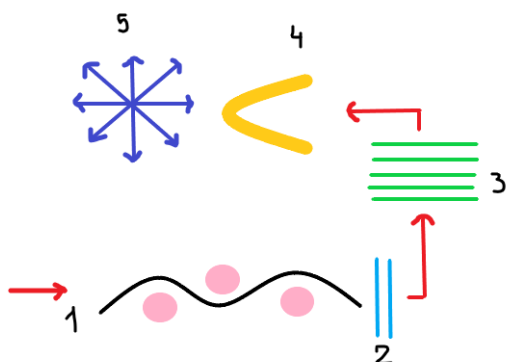
kde na něho číhalo nebezpečí. Aby ho nikdo neviděl, rozhodl se, že se bude plazit po zemi... (Lehnert et al., 2019).

### Slalomy:

- Slalom bez lyží: vhodný pro začínající lyžaře. Děti obíhají v lyžácích, slalom postupně ztěžujeme (ruce za zády, pozadu, odrazy snožmo, ve dvojících ...), pro zvýšení soutěživosti utvoříme dvě družstva, která proti sobě závodí.
- Živý slalom: děti postavíme do zástupu, rozestupy 2 m; poslední dítě začne mezi ostatními „kličkovat“. Až se zařadí dopředu, vybíhá odzadu další. Úkolem je dostat se na určité místo.
- Podbíhání bran: děti si stoupnou naproti sobě, zvednou ruce a spojí je. Dvojice jsou seřazeny tak, aby první dvojice mohla všechny podběhnout a zařadit se na konec a pokračuje další dvojice.
- Štafetové závody s lyžemi: z holí, tyčí či kloboučků utvoříme jednoduchý slalom. Lyžař má za úkol, co nejrychleji slalom objet. Při skupinové výuce jednotlivci proti sobě závodí. Slalom můžeme vylepšit podjezdy a nejrůznějšími úkoly.
- Závod nákupních košíků: první lyžař má nazuté lyže a ruce na kolenou, druhý za ním ho tlačí v lyžácích.
- Závod dvojic s jednou lyží: lyžaři se drží za ruce, každý má nazutou jen jednu lyži, závodí se na rychlost nebo na počet odrazů v určité vzdálenosti.
- Cirkus: připravíme okruh, kde děti využijí všechny svoje dovednosti, které se v naučily a obohatíme ho o zábavné prvky (Obrázek 10), (Lehnert et al., 2019).

### Obrázek 10

Cirkus



Poznámka. 1 - objetí kloboučků, 2 - překročení řeky, 3 – výstup, 4 - podjetí brány, 5 - otočka odvratem



## Honičky

Honičky si dle náročnosti a charakteru rozdělíme do 4 základních skupin. U lepších lyžařů hrajeme na lyžích. Dětem je zapotřebí zdůraznit pravidla dané honičky, a především vymezit herní prostor.

- Jednoduché: předávání „baby“ – určíme honiče, pokud někoho chytne, honí místo něho.
- Hadí honičky: určíme honiče, pokud někoho chytne, stává se z něho taktéž honič, drží se za ruce.
- Honičky ve dvojici: děti utvoří dvojce chycením za ruce, jedna dvojice má „babu“ a snaží se ji předat dál.
- Honičky se záchranou:
  - Mrazík: určíme Mrazíka (nejlépe označit dresem), Mrazík chytá ostatní, pokud někoho chytne, zamrzá, zachránit ho mohou ostatní oběhnutím nebo podběhnutím.
  - Bacily: hra pro pokročilejší lyžaře. Na nohou máme lyže, ve vytyčeném hracím území určíme nemocnici. Jedno z dětí je bacil, který chytá kamarády, pokud někoho chytí, chycený dá ruce na kolena a čeká, až ho někdo z kamarádů zachrání (odtlačí do nemocnice), v nemocnici se uzdraví a hraje dál, (Lehnert et al., 2019).

## Míčové hry

U větších dětí se do rozcvičky či výuky nebojíme zapojit míč.

- Fotbal v lyžácích: stejně jako v kopačkách, pohyb a koordinace je ztížena lyžařskou obuví.
- Fotbal s jednou lyží: Lyžař má jednu lyži nasazenou, tato lyže slouží ke skluzu a pohybu na hřišti. Druhá noha bez lyže je důležitá pro odraz a vedení míče.
- Fotbal na lyžích: Obě lyže jsou nasazené, kope se kteroukoliv částí lyží či lyžáků.
- Přihrávaná: Přihrávanou je možno hrát bez lyží, s jednou nebo oběma lyžemi. Děti rozdělíme do dvou týmů, vytvoříme dvě brány. Děti mají za úkol si míč nahrávat mezi sebou a dostat ho nahrávkami do soupeřovy brány. Míč do brány neházeme, ale pokládáme. S míčem se nemohu pohybovat. V momentu, kdy míč spadne, rozehrává druhé družstvo, (Lehnert et al., 2019).

### 5.3.3 Rozcvička

Dle lyžařské vyspělosti provádíme rozcvičku na lyžích nebo v lyžácích, avšak pamatujme, že začátek by měl být vždy jednoduchý a zábavný pro každou věkovou skupinu. Níže jsou uvedeny příklady, jak rozcvičit jednotlivé části těla.

- Hlava: zvonek ve věži (dítě udělá rukama stříšku a uvnitř kýve hlavou na jednu a na druhou stranu „bim bam“).
- Horní končetiny: plavecké způsoby (kraul, znak, prsa), vrtulník (kroužím rukama, vysoko odlétám).
- Trup a celé tělo: trhání ovoce ze stromu a dávání do košíku (protažení nahoru a předklon dolů), rukama rozehnat mraky (protažení z pasu nahoru), letadlo s nakláněním na obě strany, rozkročit se, spustit ruce dolů, vyhrabat jámu, zasadit stromek, „hlava-ramena-kolena-palce“.
- Dolní končetiny: dotknout se špiček bot, zajíček (výskok ze dřepu), čáp (dítě stojí na rovině, zvedne jednu nohu a tleskne pod ni), očistit si botu (jednu nohu natáhnout před sebe a očistit botu).
- Rovnovážná cvičení: stoj jako čáp, zvedat levou, pravou nohu, chytat střídavě špičky a patky lyží, práce kolen.
- Protažení básničkou:
  - Žába: Žába leze po žebříku (lezeme, ruce, nohy), natahuje elektriku (ruce na ramena a do upažení) nejde to, nejde to (kroučíme hlavou), necháme to na léto.
  - Sluníčko: Sluníčko, sluníčko (máváme na sluníčko), lyžujeme maličko (předvádíme lyžování), nahoru a dolů (dřepy), zatančíme si spolu (otočka).
  - Králíček: Náš malý králíček, snědl hodně mrkviček (kroužíme v ramenním kloubu), proto skákat nemůže (kroužení hlavou), kdo mu jenom pomůže (zvedáme ramena)? Jen si trochu odpočal (předvedeme spánek tak, že hlavu položíme na ruce) a už skákal zase dál (skáčeme snožmo).
- Rozcvička dospělého klienta: u dospělých klientů dbáme na protažení všech svalů mnohem pečlivěji než u dětí. Zranění může mít vážné následky. Klientovi zároveň doporučíme statický strečink po výuce, aby nedocházelo k výraznému zkrácení svalů (Lehnert et al., 2019).

### 5.3.4 První kroky na lyžích

Nyní nastává okamžik, kdy se dítě pro lyžování nadchne nebo naopak začíná chvíle vzdoru. Z určitého hlediska, my instruktoři, ovlivňujeme nadšení malého lyžaře. Děti jsou velice zvědavé a je důležité, aby měly prostor se seznámit s prostředím lyžařské školky, všemi kamarády a zvířátky. Tento krátký aklimatizační prostor je důležitý pro získání důvěry dítěte v daném prostředí a je potřeba, aby jej při výuce nic nerozptylovalo. U dětí začínáme výuku bez holí, aby se mohlo soustředit jen na jednu věc.

Zpočátku je důležité, aby si děti zvykly na zimní výzbroj, především na lyžáky. Proto řadíme rovnovážná a pohybová cvičení bez lyží na začátek výuky. Prostor na přivykání si na lyžařskou výzbroj mají při zahřátí či rozcvičce, ale je dobré se k těmto cvičením vrátit i zvlášť.

- Chůze v lyžácích – střídáme rychlou a pomalou chůzi.
- Výskoky s lyžáky – napodobujeme jednotlivá zvířátka (klokan, žabka...).
- Otáčení se na místě – hrajeme si na zeměkouli, která se neustále otáčí.
- Stoj na jedné noze – závodíme, kdo vydrží déle stát na jedné noze (Lehnert et al., 2019).

#### Nošení lyží

Způsobů, jak nosit lyže je více. U dospělých lyžařů preferujeme spojené lyže položit na rameno, špičky míří dopředu (Obrázek 11) nebo držení lyží za vázání ve vertikální poloze (Obrázek 12), (Tremel, 2004).

**Obrázek 11**

Nošení lyží na rameni špičkami vpřed



Poznámka. Vlastní foto.

**Obrázek 12**

Nošení lyží ve vertikální poloze



Poznámka. Vlastní foto.

Děti učíme nosit lyže následovně:

- 1) Lyže držíme za paty a špičky táhneme za sebou po sněhu (Obrázek 13)
- 2) Spojené lyže držíme v pokrčených pažích před tělem (Obrázek 14).
- 3) Větší děti nosí lyže jako dospělí (Lehnert et al., 2019).

### Obrázek 13

Nošení lyží táhnutím za patky lyží



*Poznámka.* Vlastní foto.

### Obrázek 14

Nošení lyží v náručí před tělem



*Poznámka.* Vlastní foto.

### Nazouvání lyží

U nejmenších lyžařů s nazouváním lyží nejprve pomáháme. Názorně ukážeme, jak se lyže nazouvá. První špička, následuje pata a tlak do lyže. Je možné, že malý lyžař nemá dostatek sil

pro přetlačení pružiny vázání, proto není chybou dopomoc. Poukážeme na možné nalepení sněhu na lyžáky.

U větších dětí pojmem nazováváme hrou. Nachystáme například lyže vedle sebe, dítě má za úkol lyže oběhnout 3x dokola a nasadit si je. To vše v co nejkratším čase. Prvky hry využijeme i u skupinové výuky. Lyže naskládáme dále od dětí, ty k nim musí doběhnout, nazout si je a vítězí ten, kdo se nejrychleji vrátí na místo startu. Před základními úkony na lyžích si zopakujeme, kde se nachází špička a pata lyže (Lehnert et al., 2019).

#### **Cvičení na místě bez lyží:**

- Průprava rovnováhy – zvedání nohy (s výdrží nebo bez, na povel), náklony dopředu a dozadu, zanožení, přednožení, poskoky, podřepy, úklony stranou, rotační cvičení, houpání na vlnách (pérování v kolenou), létat jako letadlo (střídání letu a přistávání), poklepání na kolena, mávání sluníčku, poskakování jako klokan/žabička, ski aerobic – ruce na hlavu, na břicho, v bok, na kolena, máváme rukama, jako ptáček křídly.
- Škola otáčení – otáčení se do určitého směru a zpět, otáčení kolem určeného bodu „kružítkování“ (nohu postavíme na mističku/kroužek/podstavec a otáčíme, motýlek, odsouvání nohy do odvratu, tlačení proti ruce instruktora.
- Škola hranění – střídání postavení v botách na palcové a malíkové hraně nebo na celém chodidle, odsouvání boty po sněhu.

Škola tlaku – sešlapování pedálu, šlapání zelí – střídavě zvedáme levou a pravou nohu, zvedání nohy (pata, špička celá noha), (Lehnert et al., 2019).

#### **Cvičení na místě s lyžemi:**

- Mírné podřepy,
- předklony ke špičkám a záklony k patkám,
- úklony, dotýkat se ze strany střídavě pravé a levé boty,
- procítit rovnoměrné rozložení váhy na chodidlech, otevřené/zavřené oči,
- klouzání po plochách střídavě vpřed a vzad,
- zvedání špiček a patek lyží, celé lyže, úkroky stranou (Lehnert et al., 2019).

## Cvičení pro pohyb na lyžích

Následující cvičení provádíme na rovině. Cvik „koloběžka“ (Obrázek 9) přibližuje klienta k prvnímu pořádnému skluzu na lyžích. Lyžaři nasadíme jednu lyži, názorně ukážeme odraz a skluz na lyži (Obrázek 15). V průběhu cvičení nejprve malého lyžaře držíme za ruku, později ho necháme samostatně pracovat. Cílem základního osvojování jízdy je snaha o postupné prodlužování skluzu. Koloběžku zkusíme v různém terénu. Nejdříve na rovině, potom využijeme svah mírného sklonu, kde je potřeba dobrá stabilita. Při tzv. jízdě na koloběžce můžeme dětem připravit překážkovou dráhu. V rámci dráhy můžeme procvičovat rovnováhu, otáčení, hranění a změnu tlaku (Lehnert et al., 2019).

### Obrázek 15

Nácvik skluzu – „koloběžka“



*Poznámka.* Vlastní foto.

- Průprava rovnováhy – děti lehce postrčíme na rovině, chůze a klouzání vpřed jako na koloběžce, chůze – jdeme pomalu jako myšky, obři, trpaslíci, jdeme jako čáp, klouzavé kroky vpřed jako na běžkách, chůze po koberci – využít stoupacího koberce, jdeme jako obr/trpaslík, úzká stopa x široká stopa, přestoupení ze stopy do stopy, mávání vlevo/vpravo, „placáky“ se zvířátky, základní sjezdový postoj v pohybu.
- Nácvik otáčení – otáčení kolem mety (kroužek, kužel) tak, aby noha s lyží byla vždy vně (lyže se otáčí špičkou směrem dovnitř, patkou ven), postavím lyži na metu (misku) a otáčím oběma směry, slalom, obraty (přivratem-sluníčko, odvratem – kytička), otáčení špičkami lyží pod rukama (stěrače u auta), vyšlapaný oblouk.
- Nácvik hranění – chůze odvratem (stromečkem), postupně můžeme přidávat odraz a skluz, chůze stranou – snažíme se lyži při odrazu postavit na hranu, výstupy do mírného

svahu, vyšlapaný oblouk, úkroky, chůze s lyží po ploše, chůze s lyží po hraně, chůze s odrazem z hrany jako na bruslích, hokejový brankář.

- Návčik tlaku – jdeme jako myška, dupeme jako medvěd, odraz a skluz (krátké, později delší), výstupy stranou – „špagetami“ (překračujeme tyče a jdeme vzhůru), chůze po koberci – využít stoupacího koberce, výstupy stranou, šlapání zelí (Lehnert et al., 2019).

### **Pády a vstávání**

Pády a vstávání nacvičujeme na rovině. Pokračujeme i v dalších terénech. Tato dovednost se bude hodit v případě ztráty kontroly nad jízdou na lyžích. Při pádu je správné nedávat ruce pod tělo, snažit se padat na bok nebo hýždě.

Při vstávání je nutné nejdříve srovnat lyže a tělo (s pomocí druhé osoby/instruktora). Dětem nakreslíme do sněhu obrázky do místa, kde mají zapřít ruce (Lehnert et al., 2019).

### **5.3.5 Jízda**

Pro jízdu v paralelním postavení je nejdříve vhodné najít mírný svah se zastavením do protisvahu, aby začátky pro lyžaře nebyly zbytečně stresující. Lyžař směřuje pohled před sebe. Kotníky, kolenní a kyčelní klouby jsou mírně pokrčeny, lyže jsou vedle sebe v širší stopě. Ruce pokládáme na kolena (Lehnert et al., 2019; Trembl, 2004).

Pokud nejsou v areálu vhodné podmínky pro tento návčik, je nezbytné začít oboustranným přivrátěm (pluhem), (Lehnert et al., 2019).

#### **Cvičení pro paralelní jízdu:**

- Jízda přímá s rukama před tělem,
- jízda s rukama na kolenou,
- ruce v bok,
- úklon vlevo a vpravo – přenášení zatížení,
- jízda se střídáním doteků na kolena – špičky – paty,
- střídavé vykročování levé a pravé nohy,
- zvedání střídavě jedné a druhé lyže,

jízda s hadicí mezi lyžemi (hadice na zemi), (Lehnert et al., 2019).

Mladším lyžařům zpříjemníme nácvik zábavnými pojmy hříbeček (dřep), vykřičník (vzpažit), dupání (zvedání levé a pravé lyže), orel (mávaní rukama), veverka (výskok) atd. Dalším způsobem, jak zpestřit nácvik je podjíždění branek. V brance dítě udělá dřep, za brankou se narovná, v brance dřep, za brankou vzpažit a tlesknout, pokročilejší mohou přidat výskok (Lehnert et al., 2019).

#### **Cvičení pro paralelní jízdu s pomůckami:**

- Držení žížaly před sebou, lokty mírně pokrčené – pro stabilizaci trupu,
- bouchání žížalou do sněhu – střídavě boucháme žížalou vlevo a vpravo,
- dřep s žížalou – držíme ohnutou žížalu, při pohybu dolů stiskneme konce žížaly k sobě, při pohybu nahoru stisk uvolníme,
- překračování – překračujeme kloboučky, provazy či vyryté čáry zleva doprava,
- podávání míče – podávání pěnového míče ve dvojici vlevo a vpravo, cvičení s lanem (Lehnert et al., 2019).

#### **5.3.6 Pluh**

Pluh neboli oboustranný přívrát, děti znají pod názvem „stříška“, „pizza“ nebo „šipka“. Pro sjednocení názvosloví naše škola používá pro děti pojem „stříška“, pro dospělé lyžaře „pluh“. Postavení v oboustranném přívratu (stříšce) je v počátečním lyžařském období velice důležité. Pokud děti nezvládnou „stříšku“, velmi těžko se pokračuje v dalším lyžařském učení. Pluh slouží k regulaci rychlosti, zastavení a zatáčení (Lehnert et al., 2019; Nohava, Hubený, Liška, Mašek, & Nohavová, 2018).

Nejprve lyžaři názorně předvedeme, jak pluh (stříška) vypadá, popřípadě nakreslíme do sněhu domeček, kde na střechu domku děti pokládají lyže. Než dítě začne stavět střechu, upozorníme na to, že špičky lyží jsou téměř u sebe. Zůstane tam jen malá mezera, aby jí mohla proběhnout myška, a naopak paty jsou od sebe. Zdůrazníme postavení lyží na vnitřních hranách. U nejmenších dětí, kde není dostatečná koordinace či síla k pluhovému postavení, můžeme přidržovat špičky lyží, a to i při jízdě z kopce dolů. Dobrá pomůcka jsou obrázky či nálepky na lyžích, např. levá lyže zajíček, pravá veverka. Špičky dáme k sobě, protože veverka se zajíčkem jsou kamarádi (Lehnert et al., 2019).

Pokud lyžařská škola disponuje kobercem, doporučuje se nejprve vyzkoušet statické postavení na koberci. Případně střechu nakreslíme barvou na koberec (Lehnert et al., 2019).

Než se vydáme z kopce dolů, na místě zkusíme postavit střídavě stříšku a hranolky (špagety) čili paralelní postavení lyží. Nácvik:



- Soutěž, kdo rychleji udělá hranolky a zase střechu,
- soutěž o nakreslení nejhezčího domečku, střecha je udělaná z lyží (Lehnert et al., 2019).

### **5.3.7 Jízda po spádnicí v pluhu**

Jízdou po spádnicí v pluhu se učíme regulovat rychlost jízdy (Obrázek 16). Lyže máme v oboustranném přívratu. Hole držíme v základním sjezdovém postoji před tělem, lokty máme mírně pokrčené a hroty holí nám směřují vzad. U dětí nácvik provádíme s rukama na kolenou. Hmotnost těla máme rovnoměrně rozloženou mezi lyžemi. Vnitřní hrany lyží jsou mírně zahraněné. Větším zahraněním vnitřních hran a snížením těžiště dochází ke zpomalení až k úplnému zastavení. Naopak pohybem vzhůru dochází k odlehčení hran a ke zrychlení jízdy po spádnicí (Nohava et al., 2018).

V první fázi se u dětí zaměříme na klouzavý pluh (stříšku), kdy jedeme po spádnicí dolů, ruce máme položené na kolenou. U nejmenších dětí rychlost regulujeme přidržením špiček nebo níže uvedenými cviky. Je důležité, aby instruktor poznal hranici, kdy dítě zvládne jízdu regulovat samo a ubírat na podpoře. Pokud budeme lyžaři dlouho pomáhat, těžko si bude odvykat od dopomoci (Lehnert et al., 2019).

#### **Obrázek 16**

Jízda po spádnicí v pluhu



*Poznámka.* Vlastní foto.

#### **Nácvik jízdy v pluhu s žížalou:**

- Žížalu instruktor v rukou ohne a ohnutý střed umístí pod špičky lyží, reguluje tak rychlost.

- Žížalu instruktor v rukou ohne a ohnutý střed drží lyžař, postupně instruktor žížalu pouští.
- Žížalu ohneme a vložíme mezi kolena či lyže, žížala roztahuje nohy/lyže do správného postavení.
- Žížalu instruktor v rukou ohne a ohnutý střed umístí na holeně.
- Lyžař si dá žížalu mezi nohy a jede jako na koštěti, pozor nesedat!
- Vagonek z žížaly – instruktor drží žížalu vpředu, malý lyžař jede jako druhý vagon (instruktor jede pozadu nebo popředu).
- Hra na odhrnování sněhu – dítě se vžije do role silničáře a stříškou odhrnuje sníh (Lehnert et al., 2019).

#### **Nácvik jízdy v pluhu s volantem (smajlíkem):**

- V mírně pokrčených pažích držíme volant (smajlíka) před sebou, dbáme na pokrčená kolena a narovnaný trup.
- Okénko – mírně pokrčené ruce s volantem držíme před obličejem, úkolem je sledovat jízdu přes volant, cvičení vede ke srovnání horní části trupu.
- Volant na kolenou – toto cvičení vede k uvolnění kolen (Lehnert et al., 2019).

#### **5.3.8 Brždění**

Při brždění se zvětšuje přívratné postavení lyží (patky se nám odsouvají od sebe), kolena směřují dopředu a dovnitř. Zvětšujeme tlak na vnitřní hrany. Ruce máme položené na kolenou.

Vysvětlíme malému lyžaři, že musí udělat velkou střechu (brzdnou střechu, takovou, aby se pod ní vešla celá rodina), která nám pomůže zabrzdít.

Nejprve brzdíme z mírného svahu. Čím méně budeme muset dopomáhat k zabrždění, tím rychleji se lyžař osamostatní při jízdě. Z počátku u malých lyžařů pomáháme brzdit přidržením špičky nebo s dopomocí žížal (Lehnert et al., 2019).

#### **Nácvik na místě:**

- Stavíme velký dům, kde je zapotřebí velká střecha, a potom malý domeček (na místě střídáme velkou a malou stříšku), nácvik je možno provádět i bez lyží (Lehnert et al., 2019).

### **Nácvik brždění za jízdy:**

- Ruce položíme na hlavu, při brždění je pokládáme na kolena, tím snížíme postoj a zatížíme více lyže.
- Zabrzdíme u každého zvířátka.
- Když řekneme „červená“ - dítě zastaví.
- Když vytáhneme červený klobouček, dítě zastaví.
- Na pokyn dítě zastaví a sněhem trefí instruktora či zvířátko.
- Na akustický povel zabrzdít.
- Položíme na zem žízalu a musíme u ní co nejbližší zastavit.
- Musíme pozamykat všechny brány, aby nás nesežral drak – u každé brány zastavíme a zamkneme ji.
- Brzdíme jako auto, nesmíme do sebe narazit a způsobit bouračku, instruktor jede první, brzdí a lyžař reaguje.
- Postavíme za sebe na střídačku kloboučky červené a zelené barvy, u červeného lyžař zastaví jako na semaforu.
- Z žízaly udělám závoru, tzn. když se objeví před lyžařem závora, musí zastavit, pokud zvládne, zvedáme závoru a lyžař se rozjíždí.
- Větším dětem dáme jednoduché početní příklady, pokud výsledek bude např. 2, musí zabrzdít.
- Držíme žízalu nad hlavou, na povel žízalou udeřím před sebe, v tento moment zastavíme, při úderu se dítě sníží v kolenou, nepředklání se v trupu.
- Parkování do garáže – z kloboučků vytvoříme parkovací místo (Lehnert et al., 2019).

### **Náročnější cvičení v pluhu:**

- Střídavě malý a velký pluh za jízdy.
- Střídavě pluhové a paralelní postavení.
- Jízda v pluhu šikmo svahem.
- Jízda v pluhu, střídavé odsouvání patky P nebo L lyže.
- Jízda v pluhu, střídavé zatěžování P a L lyže přenosem zatížení.
- Jízda v pluhu s rukama na kolenou, střídáme intenzitu tlaku kolen dovnitř (Lehnert et al., 2019).

### **Brzdňý cirkus:**

- Po spádnicí rozložíme kloboučky do tvaru stříšek, u kterých má lyžař zastavit, můžeme zapojit projetí brány (ve dřepu) a dalších prvků (Lehnert et al., 2019).

### **5.3.9 Oblouk v pluhu**

Při oblouku v pluhu jsou lyže v pluhovém postavení (oboustranném přívratu) mírně zahraněny na vnitřních hranách s rovnoměrným rozložením tlaku na obě lyže. Trup a paže jsou v základním sjezdovém postavení (Nohava et al., 2019).

Děti se snažíme naučit zatočit pro ně nejjednodušším způsobem. Předpokladem je zvládnutí pluhu klouzavého po spádnicí. Než začneme, musíme si uvědomit, že malé děti mnohdy neznají levou a pravou stranu. Proto strany pojmenujeme podle zvířátek, barev nebo rozmístění zařízení v areálu (parkoviště, vlek, les...). Lyže postavíme do oboustranného přívratu a rozjedeme se po spádnicí. Zatačíme na předem určenou stranu. U níže popsaných cvičení rozeznáme, zda dítě přirozeně zatíží vnější lyži a vytvoří oblouk (Lehnert et al., 2019).

- Kopírování jízdy – instruktor jede pozpátku a plynule zahájí oblouk, dítě se ho snaží napodobit.
- Parkování – ze spádnice vyjedeme vyznačený půlkruh a zaparkujeme do garáže, např. vjedeme pod most z žížaly.
- Zatočení nad nebo pod zvířátkem – děti směřují pohled do směru jízdy na zvířátko, případně mohou vnější rukou zvířátko pohládit.
- Oblouk vytyčíme lanem nebo kloboučky – lyžař se snaží kopírovat vytyčenou cestu.
- „Hadice“ – z hadice vytvoříme oblouk a lyžař najede špičkami lyží mezi hadicí a následně se snaží hadici kopírovat do oblouku (Obrázek 17).
- „Placák“ – lyžař má za úkol plácnout zvířátko, které je umístěno nalevo či napravo od něho, nejlépe projíždíme nad zvířátkem a plácáme vnější rukou.
- „Policista“ – jedná se o průpravné cvičení oblouku v pluhu ze spádnice; lyžař se rozjede v oboustranném přívratu po spádnicí, instruktor ukáže, kam má zatočit, obměnou je akustická varianta, kdy na povel zatočíme na určitou stranu.

## Obrázek 17

### Cvičení s hadicí



*Poznámka.* Vlastní foto.

Dále uvádím několik cvičení, která nás dovedou do oblouku v pluhu případně ke zdokonalení oblouku v pluhu. Většina cviků má širší spektrum využitelnosti, např. pro paralelní oblouk. Cviky kombinujeme s vybavením školky (podjezdy, tyče...). U cvičení se snažíme držet ramena v ose nebo v minimálním vychýlení. Každé cvičení využíváme podle specifické potřeby klienta. Pamatujeme, že cvičení vedou ke zlepšení jezdce, ale vždy je nezbytné vědět, co potřebuje daný žák procvičit a zdokonalit (Lehnert et al., 2019).

### **Cvičení bez pomůcek:**

- Ruce na kolenou či stehnech – cvičení zahájíme v jízdě po spádnicí, ruce v upažení položíme z vnější strany na vnější koleno, tím zahájíme oblouk. Rukama tlačíme koleno mírně dovnitř. Tím docílíme zatížení a zahranění lyže. Při tomto cvičení trénujeme zatížení a zahranění vnější lyže.
- „Hlazení psa“ – cvičení zahájíme z jízdy po spádnicí. Vnitřní ruku položíme volně na vnitřní stehno nebo dáme v bok (pozor netlačíme pánev z oblouku ven). Od pánve z vnější strany vedeme pohyb ruky vpřed do směru jízdy. Psa hladíme jakoby proti srsti. Pro zdůraznění vertikálního pohybu si u špičky vnější lyže představíme hlavu psa, což vede ke zvednutí a zahájení dalšího oblouku. Při tomto cvičení trénujeme vertikální pohyb a plynulé zatížení vnější lyže (Obrázek 18).

## Obrázek 18

### Cvičení „hlazení psa“



*Poznámka.* Vlastní foto.

- „Driblování“ – cvičení zahájíme z jízdy po spádnicí. Vnitřní ruku položíme volně na vnitřní stehno nebo dáme v bok. Míčem dribluji vně vnější lyže směrem ke špičce této lyže. Při ukončení oblouku odhazuji míč v úrovni hlavy do imaginárního basketbalového koše. Při tomto cvičení trénujeme vertikální pohyb a zatížení vnější lyže.
- „Obr-trpaslík“ – cvičení zahájíme z jízdy po spádnicí, ruce ve vzpažení položíme z vnější strany na vnější koleno, tím zahájíme oblouk. Rukama tlačíme do kolene dovnitř. Tím docílíme zatížení a zahranění lyže. Při tomto cvičení trénujeme vertikální pohyb a zatížení vnější lyže.
- „Neposedná moucha“ – cvičení zahájíme z jízdy po spádnicí. Moucha sedá vždy na vnější koleno z vnější strany a my se jí snažíme rukama zamáčknot. Neustále střídáme tlak tlačení do kolene. Při tomto cvičení trénujeme míru zahranění lyže.
- „Ping pong“ – cvičení zahájíme z jízdy po spádnicí. Vnější ruka odehrává forhendový úder podél vnější lyže, ruku máme mírně pokrčenou v lokti. Hlídáme, aby ruka při zahájení pohybu nešla za tělo. Cvičení provádíme plynule, ramena držíme v ose.
- Hudební nástroje – cvičení zahájíme z jízdy po spádnicí. S dětmi hrajeme na nejrůznější nástroje, pro odlehčení hodiny můžeme jízdu doprovázet zvuky či zpěvem. Při tomto cvičení trénujeme zatížení vnější lyže.
  - Klavír – pohyb rukou vedu ke špičce vnější lyže, prsty napodobují hru na klavír.
  - Bicí – pohyb rukou vedu ke špičce vnější lyže, prsty napodobují hru na bicí.
  - Kytara – vnější ruka hraje na struny a vnitřní ruka drží krk kytary nad špičkou vázání vnější lyže.

- Slon – cvičení zahájíme z jízdy po spádnici, vnější rukou chytíme nos, vnitřní ruku provlečeme pod ohnutou vnější rukou.
- Blinkr – cvičení zahájíme z jízdy po spádnici, mezi oblouky máme ruce před tělem, v oblouku začneme blikat rukama nad vnější lyží.
- Malý tanečník – cvičení zahájíme z jízdy po spádnici, vnitřní rukou ukazujeme dopředu, vnější je v bok, cvičení je vhodné na nasměrování pánve do oblouku.
- Ruce v bok – cvičení zahájíme z jízdy po spádnici, ruce máme po celou dobu v bok. Tímto cvičením kontrolujeme polohu pánve směrem do tvořeného oblouku.
- Divák – cvičení zahájíme z jízdy po spádnici, k dodání impulsu zatížení vnější lyže v přední části tlesknu nad špičkou vnější boty.
- Housenka – ruce držíme za zády, vhodné pro stabilizaci trupu.
- Ptáček – při jízdě šikmo svahem máváme rukama, při zahájení oblouku pokládáme ruce na budoucí vnější stehno, tím dojde ke snížení těžiště a zatížení vnější lyže.
- Čáp – ruce jsou natažené před špičkou vnější lyže, napodobují zobák čápa.
- Poklepávání – za jízdy střídavě poklepáváme špičkou vnitřní lyže.
- Kříž – nadzvednu špičku vnitřní lyže a nad zemí s ní překřížím lyži vnější, nepokládáme! (Lehnert et al., 2019).

#### **Cvičení s kruhem (zahajujeme rovněž při jízdě po spádnici):**

- Řidič auta – v rukou nad vnější lyží držíme kruh, při ukončení oblouku kruh mírně pozvedneme, pokládáme nad špičku budoucí vnější lyže.
- Předávání kruhu – v ruce vně vnější lyže držíme kruh, při zahájení nového oblouku předáme volant nad hlavou do druhé ruky.
- Kruh na helmě – kruh držíme oběma rukama na helmě, stabilizace trupu.
- Pošťák – kruh představuje balík, který naberu při snížení a odhazuji před vnější lyži směrem nahoru.
- Kruh držíme za zády, stabilizujeme horní polovinu těla a eliminujeme nežádoucí pohyby (Lehnert et al., 2019).

#### **Cvičení s žízalou (zahajujeme z jízdy po spádnici):**

- Sněžný skřítek – v přední části vně vnější lyže mezi špičkou a vázáním udeříme koncem žízaly imaginárního krtka (sněžného skřítko).

- Kreslíme si žížalou do sněhu – kreslíme čáru vně přední části vnější lyže, pro zdůraznění vertikálního pohybu před zahájením nového oblouku žížalu překlápím ze strany na stranu nad hlavou.
- Žížala kolem pasu – toto cvičení stabilizuje horní polovinu těla a vytáhne lyžaře dopředu.
- Magnety – žížalu ohnu za zády, instruktor jede pozpátku a míří na ohnutou žížalu žáka.
- Motorka (kočárek pro dívky) - žížalu držíme ve středu stejně jako řídítka, řídítka směřují nad špičku vnější lyže, při zahájení nového oblouku mohou řídítka přizvednout, což simuluje jízdu na motorce po zadním kole.
- Zatloukání hřebíků – na konci žížaly uděláme uzel a vznikne nám kladivo, kladivem udeřím vně vnější lyže v přední části. Před zahájením nového oblouku kladivo zvednu nad hlavu.
- Žížala za zády – fixujeme horní polovinu těla.
- Protahování hada pod vnitřní nohou – cvičení, které nám posouvá pánev směrem do oblouku. Po protažení zvedneme hada nad hlavu a cvičení opakujeme.
- Pádlování – vždy zaberu žížalou do sněhu (do vody) jak při jízdě na kajaku (oboustranné pádlo), pádlem zabíráme od vnější špičky směrem ke kolenu vnější nohy.
- Koník – žížalu máme mezi nohama, držíme ji před trupem, stabilizujeme tělo.
- Santovo spřežení se dvěma žížalami – v každé ruce držíme jednu žížalu, instruktor jede pozpátku, lyžař chytne žížaly naproti instruktora, instruktor dopomáhá lyžaři ke správnému projetí oblouků.
- Dvojčata – lyžaři jsou vedle sebe, každý drží žížalu na jedné straně, na povel zatočí.
- Kroucení hadry – uchopíme malou žížalu nadhmatem, paže máme mírně pokrčené, u vnější lyže vykrotím hadru (žížalu) při současném zatížení vnější lyže.
- Hokejista – při oblouku odehráváme puk hokejkou (žížalou) od vázání vnější lyže směrem dopředu, při ukončení oblouku si přehodíme hokejku na druhou stranu a zahájíme další oblouk odehráním puku, hokejka se nedostává za tělo.
- Instruktor žížalou na sněhu kreslí dráhu a žák se jí snaží vnější lyží smazat (Lehnert et al., 2019).

#### **Cvičení s míčem:**

- Pěnový míč žák odhazuje do směru jízdy k instruktorovi, tím tělo dostává dopředu (Lehnert et al., 2019).



### Cvičení ve skupině:

- Jeden předvádí různá cvičení, druhý opakuje.
- Jeden určuje stopu, ostatní za ním.
- První rozhazuje slepicím krmení – vnější ruka drží ošatku, vnitřní ruka dynamicky odhazuje krmení ke sjezdovce za zvukového doprovodu „puťa puťa“, druhý jezdec má ruce v bok (mává křídly) a dělá „kikirikí“, později se dvojice prohodí.
- Soutěž o nejlepšího hada.
- Kdo udělá nejvíc oblouků v daném úseku.
- „Mašinka“ – děti se drží za pas, jedou v hadu za sebou, zpívají „Jede, jede mašinka...“
- Tichá lyžařská pošta – první z družstva dostane úkol např. tři dřepy, opakuje to druhý lyžař, až je úkol u posledního zjistíme, zda děti byly pozorné a zvládly předat cvičení.
- Jízda poslepu – první tleská, druhý zavře oči a snaží se jet podle zvuku, toto cvičení provádíme na volné sjezdovce a v pomalé jízdě, při výuce s holemi mohou použít hole k ťukání (Lehnert et al., 2019).

## 5.4 Didaktické pomůcky

### Hadice

Hadice (Obrázek 19) je pomůcka, která má širokou škálu využití. V počátcích může sloužit k jízdě po spádnicí v paralelním postavení, následně je to skvělá pomůcka ke kontrole dostatečné mezery u pluhu/přívratného postavení. V další fázi hadice slouží k navedení lyžaře do oblouku. Hadici si sportovní škola Newman School vyrábí sama v různých délkách z hasičské barevné hadice. Vnitřek hadice je vycpaný výplňovým materiálem.

### Obrázek 19

*Hadice*



*Poznámka. Vlastní foto.*

## Volanty/kruhy

Volanty (Obrázek 20 a 21) slouží k výuce především u dětí, které se pohybují na svahu. Volant ve cvičeních uvedených níže používáme především ke správnému držení těla, zároveň se s volantem dají vymýšlet různé hry a cvičení. Volant je vyroben z pěny.

### Obrázek 20

*Pěnový volant*



*Poznámka.* [www.orangeuard.cz](http://www.orangeuard.cz)

### Obrázek 21

*Pěnový volant v praxi*



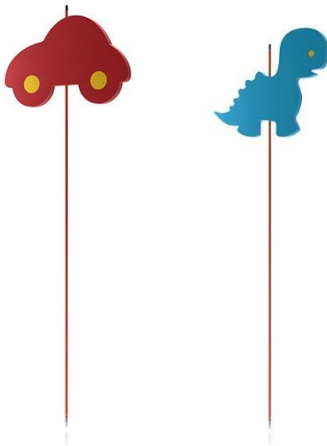
*Poznámka.* Vlastní foto.

## Slalomové prvky

Oblíbená metodická pomůcka je slalomová tyč s pěnovými obrázkem (Obrázek 22 a 23). Tento prvek vyznačuje dětem trasu, kterou mají obloukem projet. Díky této pomůcce se děti učí navazované oblouky, dá se však využít mnoha způsoby. Kromě objíždění můžeme tento prvek použít na pravolevou orientaci u malých lyžařů, kteří ještě nerozeznají strany (Lehnert et al., 2019).

### Obrázek 22

*Slalomová tyč s obrázkem*



*Poznámka.* [www.tkf.cz](http://www.tkf.cz)

### Obrázek 23

*Využití slalomové tyče v praxi*



*Poznámka.* Vlastní foto.

## Tunel

Tunely slouží k tréninku vertikálního pohybu lyžaře, kdy je nucen se do brány snížit. Tuto pomůcku zařazujeme do všeobecné lyžařské průpravy i do samostatné jízdy při navazovaných obloucích. Na Obrázku 24 až 25 jsou zobrazeny 2 typy tunelů.

### Obrázek 24

*Tunel typ 1*



*Poznámka. www.orangeuard.cz*

### Obrázek 25

*Tunel typ 1 v praxi*



*Poznámka. Vlastní foto.*

### Obrázek 26

*Tunel typ 2*



*Poznámka. www.orangeuard.cz*

### Obrázek 27

*Tunel typ 2 v praxi*



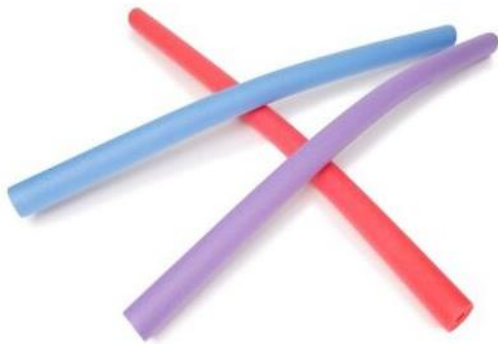
*Poznámka. Vlastní foto.*

## Žížala

Nezbytnou pomůckou na lyžování je pěnová plavecká žížala (Obrázek 28 a 29). Pomáhá při lyžařských začátcích k držení špiček a regulaci rychlosti a následně ke správnému držení postojе lyžaře a k nejrůznějším hrám na sněhu.

### Obrázek 28

*Pěnová žížala*



*Poznámka. www.akcnihracky.cz*

### Obrázek 29

*Využití žížal v praxi*



*Poznámka. Vlastní foto.*

### Kloboučky

Kloboučky (Obrázek 30 a 31) jsou univerzální pomůckou, kterou vymezujeme prostor pro zahřívací aktivity před lyžováním, k následné přípravě brždění či zatáčení a další aktivity.

### Obrázek 30

*Kloboučky*



*Poznámka. www.legea-eshop.cz*

### Obrázek 31

*Využití kloboučků v praxi*



*Poznámka. Vlastní foto.*

## 6 ZÁVĚRY

Bakalářská práce je zaměřena především na charakteristiku interní metodiky lyžování dětí a analýzu individuální a skupinové výuky dle počtu dětí v období 2019-2023. Práce obsahuje teoretické poznatky o psychomotorickém vývoji dětí předškolního a mladšího školního věku, o specifikách trávení volného času, didaktické postupy ve výuce dětí a v neposlední řadě informace o lyžařské škole Newman School a Resortu Hrubá Voda, kde škola působí.

Hlavním cílem bylo charakterizovat výuku lyžování Newman School v resortu Hrubá Voda. Prvním dílčím cílem byl popis Resortu Hrubá Voda. Nejprve je uvedeno jeho zeměpisné umístění, rozloha a všechny části, které Resort tvoří (hotel, wellness, chatky, bobová dráha, trampolíny, naučné stezky, dětský park apod. Velká část je věnována popisu ski areálu, technickým parametrům a zázemí pro školu a instruktory.

Druhým dílčím cílem byla analýza individuální a skupinové výuky v období 2019-2023 dle počtu klientů. Pro přehled jsme vytvořili celkem 5 grafů, kde porovnáváme počet klientů v individuálních a skupinových lekcích v jednotlivých sezonách. V posledním grafu srovnáváme počty dětí ve skupinových lekcích v celém zkoumaném období, tj. 2019-2023 a konkrétně uvádíme rozdíly v zastoupení mateřských a základních škol. Vzhledem k tomu, že výuka lyžování v letech 2019-2023 byla ovlivněna pandemií koronaviru, uvádíme i fakta o vládních protiepidemických opatřeních a jejich chronologickém vývoji. Kvůli koronaviru nejvíce utrpěla sezona 2020/2021, kdy se neuskutečnila žádná skupinová výuka a pouze 61 individuálních lekcí

Třetí dílčí cíl – metodika byla tvořena na základě studia odborných materiálů, absolvování praktických i teoretických seminářů zaměřených na výuku lyžování a vlastních praktických zkušeností. Metodika je koncipována systematicky, jednotlivé kapitoly jsou řazeny logicky posloupně od rozcvičky a rušné části, přes ukázkou nošení lyží, obouvání lyží, první seznámení s pohybem v lyžařských botách a na lyžích, po nácvik pádu, vstávání, brždění, pluhu a paralelního oblouku. Jednotlivé kroky ve výuce jsou doplněny zásobníkem cvičení. Instruktor má tedy velkou variabilitu ve volbě cvičení, aby byla výuka pro děti pestřejší a zajímavější. Je zde i dostatek názorných fotografií pro lepší představu. Mnohá z uvedených cvičení lze vykonávat bez pomůcek, ale u některých je využití pomůcek lepší nebo dokonce nezbytné. Zvláště ve výuce dětí jsou žízaly, kloboučky, slalomové tyče se zvířátky, pěnové kruhy apod. užitečným pomocníkem a dobrou motivací k pokračování ve výuce a zdokonalování se. Pomůcky, které v Newman School používáme jsou představeny prostřednictvím obrázků z praxe.

Velkým přínosem pro práci naší školy a tvorbu metodiky lyžování je úzká spolupráce s ČSLŠ. Prostřednictvím ČSLŠ se dostáváme k nejaktuálnějším teoretickým i praktickým informacím z oblasti lyžování a výuky lyžování a pravidelně se účastníme lyžařských workshopů,

seminářů a konferencí. Metodika popisovaná v bakalářské práci může sloužit pro inspiraci učitelům, instruktorům nebo rodičům ve výuce lyžování dětí. Najdou zde návod, jak systematicky postupovat a díky množství průpravných cvičení sestavit obsahově pestrou výuku.

## 7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá interní metodikou lyžování dětí ve sportovní škole Newman School a analýzou skupinové a individuální výuky lyžování v letech 2019–2023.

V teoretické části je popsána činnost sportovní školy Newman school. Uvádí historii vzniku, pobočky školy, nabídku služeb a systém vzdělání svých instruktorů. Podrobněji je zde specifikováno fungování pobočky v Resortu Hrubá Voda.

Následuje charakteristika volného času (obecně i u dětí konkrétně), předškolního a školního věku. Povědomí o procesech v psychomotorickém vývoji daného věku nám pomáhá lépe sestavovat výuku, zajistit její kvalitu a neklást si zbytečně nízké či vysoké nároky na výkon dítěte. Uvedeny jsou také základní aspekty výuky lyžování a její bezpečnost.

V další části bakalářské práce jsou formulovány cíle a metodika práce. Ve výsledkové části je popsán Resort Hrubá Voda z hlediska zeměpisného, v jaké krajině se nachází, v jaké nadmořské výšce apod. Dále jsou zmíněny části Resortu sloužící k ubytování, stravování, odpočinku a volnočasovým aktivitám. Nechybí zde technický popis lanovky a vleků a informace o zázemí lyžařské školy Newman School. Další podkapitola je věnována analýze počtu dětí v individuální a skupinové výuce v zimní sezoně 2019-2023. V neposlední řadě je představena interní metodika Newman School od rozvíček a rušné části až po nácvik oblouků. Každý úsek výuky je doplněn bohatým seznamem průpravných cvičení a názornými obrázky. Následuje popis pomůcek využívaných při výuce lyžování.

## 8 SUMMARY

The bachelor thesis deals with the internal methodology of children's skiing at the Newman School sports school and the analysis of group and individual skiing lessons in the years 2019-2023.

In the theoretical part, the activity of the Newman School sports school is described. It lists the history of the establishment, the school's branches, the range of services and the education system of the instructors. The operation of the branch in the Hrubá Voda Resort is specified here in more detail.

A description of leisure time (generally and specifically for children), preschool and school age follows. Awareness of the processes in the psychomotor development of a given age helps us to organize teaching better, ensure its quality and not set unnecessarily low or high demands on the child's performance. The basic aspects of learning to ski and safety rules are also presented.

The main part of the work is dedicated to the goals, i.e. the development and presentation of the Newman School's internal methodology, from warm-ups and the busy part to practicing the arches. Each section of the course is supplemented with a rich list of preparatory exercises and illustrative pictures. This is followed by a presentation of the equipment used in skiing lessons, an analysis of the number of children in individual and group lessons in the 2019-2023 winter season, and a discussion of these findings. The Hrubá Voda Resort is first presented from a geographical point of view, in which landscape it is located, at what altitude, etc. The parts of the Resort used for accommodation, catering, relax and leisure activities are mentioned. There is also a technical description of the ski lifts and information about the facilities of the Newman School ski school.



## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Akční hračky (2023). *Hračky*. Získáno z World Wide Web: <https://www.akcnihracky.cz/vodni-nudle>
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... Elbe, A. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178. doi:10.1136/bjsports-2016-096325
- Bartůněk, D. (2001). *Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha: Portál.
- Borodulin, K., Sipilä, N., Rahkonen, O., Leino-Arjas, P., Kestilä, L., Jousilahti, P., & Prättälä, R. (2016). Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure-time physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44, 62–69. doi: 10.1177/1403494815604080
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., & Owen, N. (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: An ecological perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(4), 451–459. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.7.4.451>
- Česko v datech (2020). Česko na lyžích – České nadšení pro zimní sporty se promítá nejen do sportovních aktivit, ale i do exportu lyžařského vybavení. *Česko v datech* [online]. Dostupné z: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/145-cesko-na-lyzich/>
- Drahoňovský, R., & Novák, O. (2011). *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování*. Hostinné: Tiskárna Kopretina.
- Flousek, J. (2016). Vliv lyžování na horskou přírodu: shrnutí současných poznatků a stav v Krkonoších. *Opera Corcontica; Vrchlabí*, 1(53), 15-60.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál.
- Hlubočky (2022). *Obec Hlubočky*. Získáno z World Wide Web: <https://www.hlubočky.cz/>
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40).
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z., & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581-586. doi: 10.11622/smedj.2013203
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (1997). *Understanding motor development*. Boston: McGraw-Hill Companies.

- Goodway, J. D., Robinson, L. E., Crowe, H. (2010). Gender differences in fundamental motor skill development in disadvantaged preschoolers from two geographical regions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 17-24. doi: 10.1080/02701367.2010.10599624
- Guinhouya, B. C., Samouda, H., Zitouni, D., Vilhelm, C., & Hubert, H. (2011). Evidence of the influence of physical activity on the metabolic syndrome and/or on insulin resistance in pediatric populations: a systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(5-6), 361---388. doi: 10.3109/17477166.2011.605896
- Hátlová, B. (2011). Psychologické faktory sportovní činnosti dítěte. In M. Kučera et al., *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Hnízdil, J., Vojtková, L., Heidler, J., Škopek, M., & Havel, Z. (2022). *Vliv důsledků protipandemických opatření v souvislosti s šířením koronaviru Covid-19 v České republice na vybrané tělesné a výkonnostní parametry dětí mladšího školního věku*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu. Získáno z World Wide Web: <https://ktvs.ujep.cz/hnizdil/VK.pdf>
- Horská služba (2023). Na horách. Informace a pravidla. *10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích*. Získáno z World Wide Web: <https://www.horskaslužba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich>
- Chlupáčová, Z. (2022). *Vliv covidových opatření na pohybové aktivity a sport dětí*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Kohoutek, M., Hendl, J., Véle, F., & Hirtz, P. (2005). *Koordinační schopnosti dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Garda.
- Kutáč, P. (2009). *Lyžařský kurz v kostce: učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Olomouc: Hanex.
- Kutáč, P., & Navrátková, T. (2006). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc: Hanex.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarczyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219–229. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Legea-eshop (2023). *Tréninkové pomůcky*. Získáno z World Wide Web: <https://www.legea-eshop.cz/mety-plastove-40-kusu-pro-vytyceni-pole-na-stojanku/>
- Lehnert, J. Et al. (2019). *Metodika lyžování – Hry a cvičení pro výuku lyžování*.
- Lorencová, V., Hlušková, M., Hluško, O., & Bohdal, Z. (2015). *Ontogenetická psychologie neboli, Vývojová psychologie*. Praha: Powerprint.

- Mailey, E. L., Huberty, J., Dinkel, D., & McAuley, E. (2014). Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health*, *14*, 657. doi: 10.1186/1471-2458-14-657
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2020). Harmonogram uvolňování v oblasti školství 2020 [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Získáno z World Wide Web: <https://www.msmt.cz/harmonogram-uvolnovani-opatreni-v-oblastiskolstvi#:~:text=Od%2011.,moci%20doch%C3%A1zet%20tak%C3%A9%20C5%BE%C3%A1ci%209>
- Ministerstvo zdravotnictví ČR (2022). *Tiskové zprávy* [online]. Získáno z World Wide Web: <https://koronavirus.mzcr.cz/category/tiskove-zpravy/>
- Orangeguard (2023). *Výukové prvky*. Získáno z World Wide Web: <https://www.orangeguard.cz/cs/kids-sport/vyukove-prvky/>
- Nohava, J., Hubený, T., Liška, J., Mašek, M., & Nohavová, K. (2018). *Základy výuky sjezdového lyžování*. Lipno: Lipno Servis s.r.o.
- Pastucha, D., Filipčíková, R., Bezdičková, M., Blažková, Z., & Hyjánek, J. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Pluhařová, M. (2022). *Vliv protipandemických opatření proti viru SARS covid-19 na populaci dětí věku 8–16 let z pohledu fyzioterapeuta*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta zdravotnických věd.
- Pospíšilová, H. (2010). *Mládež, hodnoty a volný čas*. Olomouc: Hanex.
- Resort Hrubá Voda (2022). *Resort Hrubá Voda*. Získáno z World Wide Web: <https://resorthrubavoda.cz/>
- Robinson, L. E. (2010). The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: care, health and development*, *37*(4), 589-596. doi: 10.1111/j.1365-2214.2010.01187.x
- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2003). Physical activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment and preference. *Health Psychology*, *22*(2), 178-188. doi: 10.1037//0278-6133.22.2.178
- TKF event partner (2023). *Vybavení zimních areálů*. Získáno z World Wide Web: <https://www.tkf.cz/prodejna/slalomove-prvky/slalomovy-prvek-auto.htm>
- Tremel, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Vacušková, M., Vacuška, M., & Ryšavá, M. (2003). Psychomotorický vývoj dítěte a jeho sledování sestrou. *Pediatric pro praxi*, *1*, 43-45.

- Verhagen, E., Bolling, C., & Finch, C. F. (2014). Caution this drug may cause serious harm! Why we must report adverse effects of physical activity promotion. *British Journal of Sports Medicine*, 49(1), 2014–2016. doi: 10.1136/bjsports-2014-093604
- Vilím, M. (2009). *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. Brno: Masarykova univerzita.
- Wikipedie (2022). *Hrubá Voda*. Získáno z World Wide Web: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Hrub%C3%A1\\_Voda](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hrub%C3%A1_Voda)
- Zákony pro lidi (2023). *Vyhláška č. 73/2005 Sb. § 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami, ve znění pozdějších předpisů, vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění pozdějších předpisů*. Získáno z World Wide Web: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-73#cast2>