

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární, preprimární a speciální edukace

Metodická příručka výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku

Diplomová práce

Autor: Dominika Podubecká
Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martin Skutil, Ph.D.

Hradec Králové

2024

Univerzita Hradec Králové



Zadání diplomové práce

Autor:	Dominika Podubecká
Studium:	P18P0211
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Metodická příručka výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku
Název diplomové práce A):	Methodical guide to teaching horse riding for children of younger school age

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je vytvořit metodickou příručku, která bude pomáhat lektorům/trenérům v jezdeckých oddílech. Metodická příručka bude krok po kroku vysvětlovat jak s dětmi mladšího školního věku, pracovat a jak je naučit základy jezdeckví. Diplomová práce se zaměří především na děti mladšího školního věku a jízdu na ponících, tomu také bude odpovídat sestavený výcvikový plán v příručce. Metodická příručka bude v praxi ověřena a následně reflektována.

DICKINS, R" HARVEY, G. Riding and Pony Care London: Usborne Publishing Ltd 2000. 9780746046005

DOBEŠ, J. Jízda na koni Praha: Olympia 1986. ISBN 27-056-86

MEIER, R. Samostatně v sedle Praha: Brázda 2001. ISBN 80-209-0300-3.

PERIČ, T. Sportovní příprava dětí Praha: Grada publishing 2004. ISBN 80-247- 0683-0.

PRŮCHA, Jan, ed. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

internetové stránky:

Adresář České jezdecké federace. <http://www.cjf.cz/CJF/Adresar/Adresar.aspx>,

Zadávací pracoviště: Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martin Skutil, Ph.D.

Oponent: Ing. et Bc. Stanislav Michek, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 25.11.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu. Diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne 23. dubna 2024

Podpis autora

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování panu Mgr. et Mgr. Martinu Skutilovi, Ph.D. za jeho rady a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Také bych chtěla poděkovat majitelům a trenérkám z jezdeckých stájí za vstřícnost a pomoc při získání potřebných podkladů a informací při používání příručky.

Anotace

PODUBECKÁ, Dominika. *Metodická příručka výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2024. 89 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá výukou jezdeckví dětí mladšího školního věku, informuje o jeho vývoji. Na základě získaných informací a vlastních zkušeností nabízí vlastní metodickou příručku.

V diplomové práci se zaměřím na možnosti výuky jezdeckví na ponících v ČR pro děti mladšího školního věku. Tyto možnosti a způsoby práce s těmito dětmi porovnám a díky tomu budu moci podrobně rozpracovat návrh metodické příručky pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku.

Cílem diplomové práce je vytvořit metodickou příručku, která bude pomáhat trenérům v jezdeckých oddílech a následné reflektování v praxi. K reflektování příručky mi pomohou trenéři z předem vybraných stájí a zhodnotí vytvořenou metodickou příručku.

Metodická příručka bude krok po kroku vysvětlovat, jak s dětmi mladšího školního věku pracovat a jak je naučit základy jezdeckví.

Diplomová práce se zaměří především na děti mladšího školního věku a jízdu na ponících, tomu také bude odpovídat sestavený výcvikový plán v příručce.

Klíčová slova: jezdeckví, výcvik, mladší školní věk, metodická příručka, poník

Annotation

PODUBECKÁ, Dominika. Methodical guide to teaching horse riding for children of younger school age. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2024. _____ pp. Diploma Dissertation Degree Thesis.

The diploma thesis focuses to the teaching of riding children of younger school age, informs about its development. On the basis of the information gathered and its own experience, it offers its own methodological manual.

In this thesis I will focus on the possibilities of teaching riding ponies in the Czech Republic for children of younger school age. I will compare these possibilities and ways of working with these children and this will allow me to elaborate on the proposal of a methodological manual for teaching riding children of younger school age.

The aim of this thesis is to create a methodical guide which will help the trainers in equestrian sections and subsequent reflection in practice. To reflect on the guide, trainers from pre-selected stables will help me and evaluate the created methodical guide.

The Methodological Guide will explain step by step how to work with children of younger school age and how to teach them the basics of riding.

The diploma thesis will focus mainly on children of younger school age and riding ponies, this will also correspond to the established training plan in the manual.

Keywords: horsemanship, training, younger school age, methodical guide, pony

Obsah

1	ÚVOD	9
2	CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	12
2.1.	Fyzická (tělesná) zralost	14
2.2.	Citová (psychická) zralost	16
2.3.	Rozumová zralost	18
2.4.	Sociální zralost	19
3	DOSTUPNÉ METODICKÉ POSTUPY PRO VÝUKU JEZDECTVÍ V ČR.....	20
3.1	Systém výcviku podle Dobeše.....	20
3.2	Plán výcviku podle Gebauera	22
4	NÁVRH METODICKÉ PŘÍRUČKY PRO VÝUKU JEZDECTVÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	25
4.1	Východiska zpracování metodické příručky	25
4.2	Popis metodické příručky	26
4.3	Vzdělávací cíle.....	28
4.4	Rozvíjené kompetence	30
4.5	Popis motivace pro děti	33
4.6	Očekávané výstupy učení	35
4.7	Rizika.....	36
4.8	Popis použití příručky, plánovaná realizace	36
5	METODICKÁ PŘÍRUČKA VÝUKY JEZDECTVÍ PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ DĚTI.....	37
5.1.1	Kůň.....	37
5.1.1.1	Kůň na pastvině	37
5.1.2	Příprava na jízdu	52
5.1.3	Seznámení s poníkem	60
5.1.4	Nasedání, sesedání, správné sezení v sedle.....	61
5.1.5	První kroky – lonžování.....	65
5.1.6	Otáčení doprava, doleva	68
5.1.7	Cvičení v sedle	68
5.1.8	Klus	72
5.1.9	První skoky.....	73
6	REFLEXE POUŽITÍ PŘÍRUČKY	75
6.1	Představení stájí A a B.....	76
6.2	Reflexe z pohledu lektorů, kteří postupovali podle příručky	78
6.3	Reflexe z pohledu hospitujícího (autora příručky).....	80

6.4	Zhodnocení naplnění vzdělávacích cílů.....	81
6.5	Doporučení pro děti s SPU, nadaná, intaktní.....	82
7	ZÁVĚR	83
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	85
9	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	89

1 ÚVOD

Jezdeckví dětí mladšího školního věku nemá v České republice příliš velkou tradici. Víme, že se pozornost na tyto děti zaměřila až v posledních letech. Již ve středověku bylo jezdeckví považováno za základní dovednost pro rytíře, nicméně výuka jezdeckví pro děti se datuje až od 18. století v Evropě, kdy se zakládaly první jezdecké školy. 20. století zaznamenalo velkou popularizaci tohoto sportu, v roce 1954 je založena Mezinárodní federace jezdeckých sportů (FEI). Ta dohlíží na mezinárodní soutěže v jezdeckých disciplínách pro dospělé i děti. (www.horsesport.org/)

I když je nyní více stájí, kde je nabízena možnost výuky jezdeckví pro děti, v mnoha z nich není bohužel uzpůsobena potřebám, které vycházejí z jejich věku a tím i odlišností od starších dětí a dospělých. Zároveň se dá využít jezdeckví v rámci terapie (tzv. hipoterapie) u dětí s mentálním či tělesným postižením.

V České republice zastřešuje jezdecký sport Česká jezdecká federace v těchto disciplínách: skoky, drezura, všestrannost, spřežení, voltiž, reining, vytrvalost a parajezdeckví. Skoky, drezura a všestrannost jsou zároveň disciplíny olympijské. Česká jezdecká federace (ČJF) je členem Mezinárodní jezdecké federace (FEI), Evropské jezdecké federace (EEF), Českého olympijského výboru (ČOV) a České unie sportu (ČUS).

V roce 2022 registruje ČJF celkem 18 728 členů v 1 550 sportovních klubech. Aktivní sportovní licenci vlastní 7 570 sportovců a 8 071 koní. Počet aktivních hobby jezdců činí 3 500 a 3 800 koní (koně a jezdcí bez sportovní licence). Ve stejném roce se soutěžilo celkem na 603 závodech a ve zhruba 10 000 soutěžích ve všech disciplínách. Federace zodpovídá zejména za organizaci jezdeckých národních a mezinárodních soutěží na území České republiky, distribuci finančních zdrojů, registraci jezdců, funkcionářů a koní a vytváření právního rámce jezdeckého sportu. <https://www.cjf.cz/o-nas>)

Pokud se dítě rozhodne zkusit jízdu na koni, může si v blízkosti bydliště vyhledat nejbližší stáj, která umožňuje jízdu na koních i dětem. Velice důležitá je podpora ze strany rodičů, protože jezdeckví může být vnímáno jako lehce nebezpečný sport. Vždy jde o partnerství mezi jezdcem a koněm, kdy často nemůžeme ovlivnit náladu a chování zvířete. Na druhou stranu, pokud se jezdcí podaří navázat vztah s koněm, je odměněn výjimečnou formou lásky.

Česká republika se dělí na tzv. divize, které územně kopírují kraje. V Královéhradecké divizi je evidováno 45 aktivních stájí s 382 členy. Bohužel ne všechny stáje se věnují či podporují výuku jezdeckví u dětí. Rodičům doporučuji hledat informace na internetu, ověřovat si reference a osobní návštěvu stáje ještě před zahájením výuky.

Jezdeckví kromě sportovní složky zahrnuje i nezbytnou péči a práci okolo koní. Pokud se tedy dítě rozhodne věnovat jezdeckví, měli by rodiče počítat s časovou náročností tohoto nádherného sportu. V případě soutěžního jezdeckví se přidává i finanční náročnost, jelikož jezdec musí dodržet určitý „dress code“ s povinnou výbavou jezdce. Náklady na zakoupení základní výbavy jezdce (kalhoty, jezdecké boty, helma, rukavice, návleky atd.) se pohybují v řádu tisíců, samozřejmě vždy záleží na kvalitě výrobku. Rodič by měl počítat s částkou mezi 10 000 až 15 000 Kč. Cena za výuku jezdeckví se pohybuje mezi 350 až 450 Kč za 1 vyučující hodinu v délce 45 minut. Pokud bude dítě navštěvovat výuku 1x týdně podobu celého roku, výsledná částka je 17 150,- Kč, což je 1 429,-Kč měsíčně. Pokud bude dítě docházet na výuku 2x týdně, roční náklady budou ve výši 34 300,-Kč, což je měsíčně 2 858,- Kč. Další náklady mohou vzniknout v případě vlastnictví koně. Opomenuli náklady na pořízení koně, jsou zde náklady na ustájení koně. Ve Východních Čechách se cena za ustájení pohybuje kolem 7 500,- Kč za měsíc. Pokud tedy dítě vlastní svého koně, musíme počítat s měsíčními náklady kolem 10 000,-Kč měsíčně. Tato kalkulace nezohledňuje veterinární ošetření, péče o zuby a kopyta.

Přesto jednoznačně převažují přínosy tohoto sportu pro děti – kombinuje se pobyt venku nebo na jízdárně, dítě se naučí starat o zvíře, komunikovat s ním, respektovat ho a milovat.

Pokud tedy dítě projeví zájem o jezdeckví, rodiče před sebou mají nelehký úkol v podobě výběru vhodné stáje. Nejideálnější variantou je stáj co nejbližší bydlišti, se zaměřením na děti mladšího školního věku. A tady nastává kámen úrazu. Stále není dostatek stájí, které by umožňovali jízdu na koni malým dětem, na vhodných koních a pod odborným vedením. Současné podmínky absolutně nerespektují fyzické a psychické možnosti a potřeby dětí mladšího školního věku. Výuka by měla být prováděna na ponících, ale často probíhá na velkých koních, což není vždy nejlepší volba.

Jezdeckví dětí mladšího školního věku v České republice nemá dlouhou tradici ani historii. Ve stájích není jednotný názor na výuku jezdeckví pro děti, v menších stájích platí pravidla „nejstaršího a nejzkušenějšího koňáka.“ Jak se tedy jezdeckví dětí u nás vyvíjí? Jak by správná a kvalitní výuka jezdeckví pro děti měla probíhat, aby každá lekce dětem něco dala?

Předpokládám, že v České republice není mnoho stájí, které mají vlastního poníka pro výuku dětí. Pokud už ve stáji najdeme děti mladšího školního věku, jsou „využívány“ spíše jako pomocná síla a za odvedenou práci je trenér sveze na velkém koni, ovšem bez výuky.

Dále předpokládám, že stáje, které se věnují výuce dětí, používají velkého koně (namísto poníka), což pro tyto děti není vhodné. Velký kůň je pro tyto děti obrovský a povely, které by dítě mělo vykonávat, nedávají smysl, jelikož dítě na koně nedosáhne po celém jeho těle.

Nedílnou součástí diplomové práce je studium vybrané odborné literatury, např. porovnání metodických postupů Dobeše a Gebauera (Dobeš, 1997) (Gebauer, 1986). Na základě svých letitých zkušeností s podmínkami ve stájích s rozdílnou úrovní trenérů a získaných informací studiem, vidím absenci vhodné metodické příručky pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku.

V České republice chybí kvalitní metodická příručka pro výcvik dětí mladšího školního věku, kterou by trenéři měli ve stáji k dispozici. Samozřejmě si uvědomuji fakt, že trenéři ve stájích nemají pedagogické vzdělání a může být komplikovanější posoudit, zda a jak došlo k naplnění vzdělávacích cílů.

Hlavním cílem této diplomové práce je vytvoření metodické příručky, která bude pomáhat trenérům v jezdeckých oddílech. Metodická příručka krok po kroku vysvětluje, jak mohou pracovat s dětmi mladšího školního věku a jak je naučit základy jezdeckví. Tato příručka je ověřená v praxi a následně reflektována.

2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Mladší školní věk bývá definováno jako období, které se překrývá s prvním stupněm základní školy, což je mezi 6 a 7 rokem věku dítěte a končí mezi 11 až 12 rokem věku dítěte, kdy se objevují první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy (Langmeier, Krejčířová 2006).

Zdeněk Matějček dává přednost rozlišení tohoto období na 3 části. Mladší školní věk (období 6–8 let), střední školní věk (zhruba mezi 9. – 12. rokem dítěte) a starší školní věk (jež se kryje s pubescencí) (Matějček 1986 In Langmeier, Krejčířová 2006).

PhDr. Eva Labusová (2014) dokonce označuje toto období jako nejradostnější čas v životě, protože každé zdravé dítě si už vědomě užívá vlastní existence, ale dosud neřeší zásadní životní konflikty. (<https://www.sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek> (Lábusová, 2014)).

Zásadní pozici ve vývoji dětí mladšího školního věku zaujímá škola jako instituce, kde dítě tráví většinu svého času.

Zahájení školní docházky je provázeno řadou změn, proto by dítě mělo být připravené jak po fyzické, tak po psychické stránce.

Od školního roku 2017/2018 byla zavedena povinná předškolní docházka pro děti, které do začátku školního roku dovršily pět let. Tato povinnost byla zavedena ustanovením § 34 zákona č.561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání („školský zákon“). (<https://www.pravniprostor.cz/clanky/ostatni-pravo/povinne-predskolni-vzdelavani> (Frýdlová, 2022)).

V průběhu posledního roku předškolní docházky se konají tzv. zápisy do 1. třídy ZŠ, kde se hodnotí „školní zralost“ dítěte.

Školní zralost je chápána jako dosažení takového stupně ve vývoji, aby se dítě mohlo bez problému zapojit do výchovně vzdělávacího procesu (Bednářová, Šmardová, 2011).

Jde o takovou fyzickou, psychickou a sociální zralost, která dítěti umožní optimální zapojení do vyučovacího procesu, a to bez nebezpečí ohrožení či poškození tělesného a duševního zdraví při školní zátěži (jedná se o změnu životního režimu, životního tempa, hlavní činnosti dítěte, tj. ze hry na učení, změnu sociálního postavení dítěte). (Musil, 2015)

Fyzická (tělesná) zralost

- Přiměřený stav dětského chrupu (dentice-výměna zubů)
- Váha dítěte okolo 20 kg
- Výška dítěte okolo 120 cm

Citová (psychická) zralost

- Emocionální stabilita
- Odpoutání se od fyzické vazby na matku
- Schopnost vytvořit si vztah k školní práci
- Pozitivně motivovaný vztah k vrstevníkům

Rozumová zralost

- Záměrné vnímání
- Schopnost soustředění
- Pozornost
- Logické zapamatování
- Zájem o nové poznatky
- Schopnost chápat a užívat symboly
- Rozvinutá jemná motorika ruky
- Koordinace činnosti ruky a oka

Sociální zralost

- Potřeba širších sociálních kontaktů (za hranice rodiny)
- Schopnost přizpůsobit se nové životní situaci, autoritě učitele a školy
- Schopnost řešit jednoduché konflikty (Musil, 2015)

Pokud dítě není připraveno na zahájení školní docházky, volí se varianta odkladu školní docházky. Žádost o odklad školní docházky rodiče podávají spolu s doporučujícím odborným posouzením od příslušného školského poradenského zařízení a odborného lékaře nebo klinického psychologa. Začátek povinné školní docházky lze odložit nejdéle do zahájení školního roku, v němž dítě dovrší osmý rok věku (§ 37 zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon). Rozhodnutí o odkladu vydává ředitel základní školy na základě správního řízení. (Lábusová, 2014).

2.1. Fyzická (tělesná) zralost

Dítě roste a zdokonaluje se v mnoha svých schopnostech a dovednostech. Začíná být samostatnější a odvážnější. Díky nástupu do školy se některé děti hůře vyrovnávají se změnou denního režimu. Oproti volnějšímu režimu v předškolním zařízení najednou musí sedět během výuky, s minimální možností pohybu. (Lábusová, 2014)

V pohybových aktivitách je zakomponován i základ pozitivního životního stylu a zdraví dětí. Probíhá v nich motorické učení, které podporuje rozvoj senzomotorického a rozumového vyžívání, jsou zdrojem naplnění základní lidské potřeby pohybu a potřeby seberealizace. (Průcha, Kořátková, 2013)

U dětí mladšího školního věku dominuje zvýšená schopnost motorické učenlivosti a zvýšená pohybová vnímavost. Novým pohybům se děti učí snadno a rychle na základě demonstrace a jednoduché instrukce. Dítě si kromě celostních pohybů dokáže osvojit i pohyby analytické. Pohybem je možné působit na různé části těla, na jednotlivé svalové skupiny. (Hájek 2001)

Děti na 1. stupni základní školy rádi soutěží – kdo bude první, kdo doskočí nejdál, kdo se trefí nejpřesněji na cíl apod. Pokud nejsou děti dlouhodobě nemocné nebo s handicapem, pohybové aktivity jsou pro ně naprosto přirozené a pohyb je baví. Mezi nejoblíbenější patří kolektivní hry, např. na honěnou, vybíjená, fotbal, na schovávanou, u děvčat se přidává i tanec nebo skákání přes švihadlo. Během týmových, kolektivních sportů se děti učí respektovat své spoluhráče i protihráče, naučí se spolupracovat a zažijí společné pocity z výhry i prohry.

Fyzický vývoj je na začátku mladšího školního věku relativně zpomalený v porovnání s předchozím obdobím od narození do předškolního věku. Tělesné změny samozřejmě probíhají, ale nejsou tak výrazné. Na začátku mladšího školního věku ještě probíhá výměna chrupu, čímž se může změnit i obličej dítěte. Na konci období je tvář prakticky identická s tváří v dospělosti. Postupně se zlepšuje paměť z krátkodobé na dlouhodobou a zhruba kolem 10 roku věku přestává růst mozek.

Na základních školách je vhodně zařazována výuka tělesné výchovy, během které by se měly děti protáhnout a zacvičit. Dlouhé sezení ve školních lavicích vede často k nesprávnému držení těla. Proto by měl pedagog zařazovat i protahovací cviky vedoucí ke správnému držení těla. Některé děti provozují vytrvalostní a výkonnostní sporty na soutěžní úrovni, ale i tady platí, že by dítě mělo mít dostatečný čas na regeneraci a odpočinek. Nevhodné dlouhodobé přetěžování může vést k potížím pohybového aparátu v dospělosti.

Nejdramatičtější změny ve fyzickém vývoji nastávají až koncem mladšího školního věku a souvisí s nástupem puberty. Na konci období se výška chlapců změní ze 117 cm na 145 cm, ale proti dívkám mohou působit drobnějším dojmem. Děvčata začínají působit vyspěle, mohou dosahovat i větší výšky a váhy než chlapci. Dívky se dokážou intenzivně soustředit na školu a mají větší psychickou odolnost. Chlapci vynikají ve vytrvalostních sportech a aktivitách.

2.2. Citová (psychická) zralost

Dítě nástupem do školy získává novou roli, stává se školákem. Tento nástup do školy ovlivní další rozvoj dětské osobnosti. Škola je důležitým místem socializace, dítě získává nové zkušenosti, rozvíjí se zde jeho dovednosti a schopnosti. Škola významným způsobem předurčuje budoucí sociální pozici každého žáka, jelikož míra úspěšnosti ve škole představuje základ budoucí profesní volby (Vágnerová 2002).

Období mladšího školního věku bychom psychologicky mohli označit jako věk **střízlivého realismu**. Školák je plně zaměřen na to, co je a jak to je. Chce pochopit okolní svět a věci v něm doopravdy. Tento rys můžeme pozorovat v mluvě, kresbách, písemných projevech, čtenářských zájmech i ve hře. Zprvu je realismus školáka závislý na tom, co mu autority (učitelé, rodiče, knihy) povědí, mluvíme o realismu naivním. Období naivního realismu je vlastně posledním obdobím pro autority (rodiče, učitelé aj.), kdy mohou dítě emočně a hodnotově formovat a ovlivňovat jeho charakter a postoje. Okolo desátého roku věku dítě stále více zapojuje svůj vlastní úsudek a začíná porovnávat názory autorit s vlastní zkušeností. Teprve později se dítě stává kritičtější, a tedy i jeho přístup ke světu je kriticky realistický, čímž se ohlašuje blízkost dospívání (Langmeier, Krejčířová 2006).

U dítěte probíhá rozvoj analyticko-syntetického myšlení, dítě je schopné se naučit číst, psát a počítat. Začíná vnímat pojem času a prostoru, díky mechanické paměti si dokáže zapamatovat básničky, vzorce a školní látku. Dítě je více samostatné, stává se zodpovědnější a ví, co je povinnost. V tomto období se učí zvládat netrpělivost nebo impulzivní chování. Pozoruje komunikaci mezi ostatními dětmi a dospělými a formuje si vzorce chování.

Pedagog by měl využít přirozené touhy dítěte po spolupráci, dítě se chce cítit užitečné a rádo pomáhá. Dítě aktivně poznává své okolí, je přirozeně soutěživé. Díky interpersonálním vztahům si formuje a zdokonaluje řeč. Podle autorů knihy Aktivní naslouchání při vyučování – Rozvíjení komunikačních dovedností na 1. stupni ZŠ Jany Palenčárové a Karla Šebesty už šestileté děti dovedou vyjádřit vše, co mají na mysli a disponují přibližně 2 500 – 3 000 slovy. Do jedenácti let věku jejich slovní zásoba prudce narůstá (ztrojnásobuje se) a to nejen

kvantitativně, ale i kvalitativně, neboť ze slov jako vyjádření pro myšlenkové obrysy se postupně stávají pojmy s větší obsahovou přesností. (Palenčárová, Šebesta, 2006).

Pro děti mladšího školního věku je velice důležitá hra a jak již řekl Komenský, i škola by měla být hrou. Hrou by měla být i mimoškolní činnost, ať už jde o sportovní nebo zájmovou aktivitu. Mimoškolní činnost by měla vhodným způsobem vyrovnávat a doplňovat denní režim dítěte. Dítě je zvědavé, chce objevovat svět a přicházet věcem „na kloub“. Důležitým milníkem v mladším školním věku je vstup do světa práce. Dítě by si mělo uvědomit, že práce je nedílnou součástí běžného života – maminka uvařila večeři, někdo jiný by měl prostřít stůl a po večeři umýt nádobí. Prací myslíme schopnost vykonávat po potřebnou dobu činnost, kterou je zapotřebí z nějakého důvodu udělat, i když nemusí být příjemná. Jednou z klíčových kompetencí dětí mladšího školního věku je, pokud umí přijmout úkol a dokončit jej.

V období mladšího školního věku se velkou měrou zakládá vztah, jaký bude mít člověk k práci jako dospělý. Mezi faktory, které jsou potřebné k budování vztahu k práci je vědomí cíle, příležitost k soutěži, prostá záliba ve vykonávané činnosti, očekávání odměny, smysl pro spolupráci a podobně. (Říčan, 2021).

2.3. Rozumová zralost

Škola navazuje na působení rodiny a na výsledky primární socializace. Jedinec vstupující do školy by měl splňovat požadovaná kritéria školní zralosti, která mu umožní úspěšný školní začátek. Dítě kolem šestého roku věku obvykle začíná plnit povinnou školní docházku a pak je škola, školní zralost dítěte a jeho úspěšnost důležitým faktorem, činitelem dalšího vývoje osobnosti jedince.

Přípravenost dítěte na školní práci – tímto jsou myšleny nejenom rozumové předpoklady, ale také emoční připravenost a motivace. Kladný vztah ke škole, učení a k učiteli a spolužákům. *„Pojmem školní zralost není myšleno pouze zralost biologická, ale také rozumová, citová a sociální.“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 111.)

Vstup dítěte do školy je významným mezníkem. *„Nástup do školy je spojen s nutností osamostatnění, přijetí zodpovědnosti za vlastní jednání a jeho následky“.* (Vágnerová, 2000, s. 163)

Podle Piageta teprve na počátku školního věku, tj. kolem 7 let je dítě schopno skutečných logických operací, pravých úsudků odpovídajících zákonům logiky, bez dřívější závislosti na viděné podobě. (Langmeier, Krejčířová, 2006). Ovšem stále se to týká jen konkrétních věcí. Teprve kolem 11 let je dítě schopno vyvozovat soudy i zcela formálně.

2.4. Sociální zralost

Sociální vyspělostí se rozumí to, když dítě vydrží určitou dobu bez rodičů, když dokáže být v jiném prostředí, uznávat jinou autoritu, navázat kontakt s vrstevníky, začlenit se do jejich kolektivu, spolupracovat s nimi, respektovat potřeby ostatních a zároveň prosadit své potřeby (Bednářová, Šmardová, 2010). Při nástupu do školy již musí mít dítě osvojeny základy společenského chování, jako je pozdravení, poděkování atp., a sebeobsluhy, tedy obléknout se a about se, užívat příbor, mýt si ruce po užití toalety atd. (Jucovičová, Žáčková, 2014).

Od školáků se již očekává určitá **samostatnost**. Žák by měl být samostatný při práci na zadaných úkolech, ale i při přípravě na vyučovací hodinu – např. měl by zvládnout nachystat si dané sešity, učebnice, pomůcky. Tyto dovednosti souvisí s vyzrálostí CNS i celé osobnosti a také se stylem výchovy jedince. Dítě by mělo být vedeno k určitému řádu, dodržování pravidel, ale i samostatnosti. Nabývání samostatnosti můžeme podpořit motivováním k domácím povinnostem, např. k úklidu hraček. V domácím prostředí i mateřské škole je důležité dětem poskytnout dostatek času na sebeobsluhu zejména na oblékání, kterou se taktéž učí samostatnosti a získávají sebedůvěru. K osvojování si pracovních návyků děti taktéž vedeme vyplňováním pracovních listů pro předškoláky či úkolů v dětských časopisech. Pracovní předpoklady a návyky úzce souvisejí s udržením pozornosti (Bednářová, Šmardová, 2010).

Sociálním učením se dítě připravuje na život ve společnosti (Vágnerová, Lisá, 2021). Rozvoje sociálních dovedností docílíme pouze setkáváním se s dalšími lidmi a to jak s dospělými, tak s dětmi (Bednářová, Šmardová, 2010). Mezi sociální dovednosti podle Bednářové a Šmardové (2021, s. 55) patří *„komunikace, přiměřené reagování na nové situace, adaptace na nové prostředí, porozumění vlastním pocitům a sebeovládání, porozumění emocím a chování druhých lidí, objektivní sebepojetí, sebehodnocení.*“ (2021, s. 55) Dále tyto dovednosti rozvíjíme učením slušného chování, osvojováním empatie (vnímat pohled druhého na danou situaci) a nabýváním samostatnosti (Bednářová, Šmardová, 2010).

3 DOSTUPNÉ METODICKÉ POSTUPY PRO VÝUKU JEZDECTVÍ V ČR

V oblasti vědy pojem metoda označuje záměrný a systematický postup uplatňovaný při poznávání zkoumaných předmětů; je vždy nerozlučně spjata s teorií. Metodologie (řec.) je nauka o metodách vědeckého poznání a přetváření světa. (Štěpánek, 1981)

3.1 Systém výcviku podle Dobeše

V roce 1986 byla poprvé vydána brožura s názvem Jízda na koni od autora Josefa Dobeše, který byl legendárním jezdce a trenérem. (Dobeš, 1997) Major Josef Dobeš absolvoval školu pro důstojníky jezdecká, vojenskou akademii a jezdecký kurz pro učitele jízdy. Jezdecká vyučoval nejen ve vojenském učilišti, ale i ve Švýcarsku a v Dánsku. Celkem byl autorem čtyř knih (Terénní a skokové ježdění, Jezdec a kůň ve výcviku, S koněm přes překážky a Jízda na koni). Zároveň sestavoval metodické listy a publikoval v slovenském časopise Jazdecko. S vojenským přístupem přistupoval i k tréninkům koní a jezdců, základním principem jeho metodologie je systém, jasná pravidla a principy výcviku. Nejvíce jeho systém výcviku ovlivnila italská jezdecká škola (Caprili a Santini), v kontextu s Dobešovým vojenským přístupem paradoxně nazývaná školou přirozeného ježdění.

Celý život zastává názor, že kůň má být všestranný a trenér by jej měl v základním výcviku systematicky připravovat v ježdění, ve skákání a v terénu. (Dobeš, 1997). Jasně stanovuje, že základní výcvik koně trvá dva roky zahájený volným pohybem a lonžováním, poté dvacet měsíců výcviku a na konci skokový trénink obsahující skokovou gymnastiku. (www.equichannel.cz/články/).

V knize Jízda na koni je celkem 14 kapitol, které obsahují sice stručný, ale kompletní pohled na výcvik koně a jezdce:

- Systém výcviku jezdce
- Systém výcviku koně
- Základní výcvik koně
- Kůň a jezdec ve skoku
- Plán základního výcviku koně (příklad)

- Výcvik v terénu
- Příprava bývalých dostihových koní
- Trénink skokových koní
- Příklad tréninkového plánu skokana
- Trénink koně pro všestrannost
- Trénink drezurního koně
- Pomocné otěže a náprava koně
- Péče o sportovního koně
- Podkovářská praxe (MVDr. M. Panáček)

Dobeš dělí výukovou lekci na dvě části. V první části probíhá uvolňovací práce koně, v druhé vlastní práce s jezdcem. V první polovině se jezdec učí pracovat s koněm a měl by se pokusit dosáhnout relativního uvolnění koně při dodržení zásad, že kůň se uvolňuje pravidelným pohybem v rytmu vpřed, ohýbáním v obrazech a jízdou na kruhu a možností vytáhnout krk. Podle Dobeše nezáleží na stupni výkonnosti jezdce, nýbrž na tom, aby se jezdcí za pomoci instruktora co nejlépe přiblížili popsaným zásadám uvolňování koně pod sedlem.

Pro dosažení řádné organizace v první polovině jezdecké lekce je pro Dobeše podmínkou vedení koní v jednotném zástupu za určeným vedoucím koněm a jízda pouze ve smyslu jezdeckých cviků a povelů a to tak, že se stále nekrouží po obvodu jízdárny. Instruktor volí tempo a chod podle schopností a dovedností jezdců. Nutnými chody jsou pro první polovinu hodiny krok a klus. Instruktor nezačíná s klusovou částí, dokud koně nechodí pravidelně na kruhu a rovně v rozestupech. Cval instruktor zařazuje podle svého uvážení a podle výkonnostního stupně jezdců. (Dobeš, 1997)

Za zmínku stojí i Dobešův názor na komunikaci mezi instruktorem a jezdcem. Instruktor musí jasně a stručně vysvětlit požadovaný úkon a zároveň se zeptat, zda jezdec rozuměl. Teprve poté se může úkon provést. Dále doporučuje zjišťovat dojmy a pocity jezdce. Instruktor si má během výuky nebo na konci ověřovat pocity jezdce a díky tomu podpořit oboustrannou komunikaci. Jezdec by měl v případě nevědomosti požádat instruktora o radu nebo názor, ale jinak platí, že při vlastní pracovní náplni lekce se jezdcí nebaví a podle Dobešových zásad organizace jízdárny platí, že mluví pouze instruktor a skrze jezdce udává práci koním. (Dobeš, 1997).

V dnešní době s Dobešem spousta trenérů nemusí souhlasit, ale přesto zůstávají jeho knihy a postupy základním pilířem při výuce jezdeckví.

3.2 Plán výcviku podle Gebauera

Jiřího Gebauera přivedl k jezdeckému sportu strýc, který pracoval jako voják z povolání v tehdejší vojenské hřebárně v Rudné pod Pradědem. Začal trénovat a závodit za dorostenecké družstvo a v roce 1957 startoval na Mistrovství České republiky v Poděbradech. Před závody absolvoval týdenní soustředění vedené majorem Josefem Dobešem. V průběhu let se stal spolupracovníkem v odborných jezdeckých časopisech, nejprve jako novinář, později jako fotograf. Dokonce se spoluautorsky podílel na fotodokumentaci knihy Josefa Dobeše „Jízda na koni“. (<https://jezdec.cz/whoiswho/44>).

Podle Gebauera je jezdeckví součástí tělesné výchovy socialistického člověka (Gebauer,1986) a i když je v knize cítit vliv tehdejší komunistické propagandy, stále se dá považovat za jednu ze základních učebnic jezdeckého sportu.

Knih je rozdělena do celkem 11 kapitol a nabízí komplexní pohled na práci

- Funkce a úkoly TV, odznak zdatnosti
- Dějiny jezdeckého sportu
- Základy pedagogiky
- Zdravověda
- Plánování a evidence výcviku
- Zařízení jezdeckých středisek
- Jezdecké postroje
- Výstroj jezdce
- Nauka o koni
- Výcvik koně z hlediska vyšší nervové činnosti
- Jezdecký výcvik v jízdě na koni (Gebauer, 1986)

Gebauer navazuje na principy výuky jezdeckví popsané Dobešem, ale namísto Dobešova vojenského přístupu převládá přístup pedagogický. Snaží se vysvětlit obecné zásady jezdeckví, včetně správných postupů a povelů.

V osmdesátých letech 20. století, kdy u nás docházelo k rozmachu jezdeckého sportu, začala metodická komise Výboru jezdeckého svazu ČÚV ČSTV vydávat z důvodu nedostatku odborné literatury v oblasti hypologie *Metodické dopisy*. Ty měly sloužit k získání potřebných informací v základním výcviku jezdce i koně. Je zde uvedeno, že tento materiál by měl být základním vodítkem pro další stadium odborné literatury.

Výcvik jezdce je v tomto spisu rozpracován následovně:

Plán výcviku

“Cíl: Získat pevný sed a ovládat koně ve všech chodech

I. období:

- a) Seznámit jezdce s koněm (popis, zacházení, chování ve stáji, přistupování ke koni, krmení, napájení, čištění, zvedání nohou).
- b) Seznámit s prostředím a jezdeckým postrojem (popis, uzdění, sedláni, ošetřování postrojů).
- c) Vodění koně, nasedání, sesedání, předvádění.
- d) Naučit sedět v kroku, klusu, krátkém cvalu.
- e) Naučit částečně ovládat koně, získat důvěru a uvolněnost jezdce.

Období I. trvá přibližně 20 týdnů

II. období:

- a) Naučit jezdce sedět při cvalu.
- b) Zdokonalovat sed ve všech chodech.
- c) Zlepšovat soulad pomůcek, vedení a ovládání koně.

Období II. trvá přibližně 20 týdnů

III. období:

- a) Při stálém zdokonalování sedu ve všech chodech docílit nezávislosti rukou a aktivních bérců při vzájemné souhře ovládání a vedení koně.
- b) Začít s výcvikem ve skoku a samostatným vedením koně v terénu.

Období III. trvá přibližně 7 týdnů

IV. období:

- a) Příprava na zkoušku základního výcviku.
- b) Výběr talentovaných jezdců pro specializaci.

Období IV. trvá přibližně 2 týdny”

(Gebauer 1986, s.53)

Gebauer tímto definoval roční výukový plán jezdeckví (celkem 49 týdnů). Dobeš a Gebauer jsou stále považováni za české klíčové autory v tematice výuky jezdeckví. Žádný se bohužel nezaměřuje na výuku dětí, za jezdce je vždy považován pouze dospělý člověk.

4 NÁVRH METODICKÉ PŘÍRUČKY PRO VÝUKU JEZDECTVÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Metodická příručka pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku vznikla s cílem vytvořit návod, podle kterého může trenér pracovat s dětmi mladšího školního věku během lekce jezdeckví. Na základě svých letitých zkušeností s podmínkami ve stájích s rozdílnou úrovní trenérů a získaných informací studiem, vidím absenci vhodné metodické příručky pro výuku jezdeckví dětí mladšího školního věku.

4.1 Východiska zpracování metodické příručky

Cíle jednotlivých částí byli stanoveny tak, aby odpovídali metodě Smart při stanovení cílů.

S = specific – konkrétní, specifický

M = measurable – měřitelný

A = achievable/acceptable – dosažitelný, přijatelný

R = realistic – realistický

T = timely/trackable – časově ukotvený, sledovatelný

(<https://fistro.cz/aktuality/smart-metoda-jak-spravne-definovat-cile>)

S – metodická příručka výuky jezdeckví pro děti mladšího školního věku, kterou mohou používat trenéři při skupinové i individuální výuce

M – příručku budou podobu 2 týdnů používat 2 trenéři, každý minimálně v rámci 2 skupinových a alespoň 4 individuálních lekcí, celkem 12 hodin výuky jezdeckví

A – cíl byl stanoven po domluvě s trenéry a zjištění jejich rozvrhů výuky

R – cíl nastaven reálně

T – s každou trenérkou byl domluven termín, kdy bude používat příručku k výuce a poté následovala hospitace autorky příručky.

4.2 Popis metodické příručky

Jezdectví na koni je organizovaná, intencionální pohybová aktivita, která je prováděna pod vedením cvičitele nebo trenéra.

V České republice chybí kvalitní metodická příručka pro výcvik dětí mladšího školního věku, kterou by trenéři měli ve stáji k dispozici. Samozřejmě limitující je fakt, že trenéři ve stájích nemají pedagogické vzdělání a může být komplikovanější posoudit, zda a jak došlo k naplnění vzdělávacích cílů. Pro dětské jezdce jsou nejvhodnějšími koňmi poníci, kteří dosahují maximální kohoutkové výšky 1,48 metru. Dítě jezdec může poníky snadněji čistit, vodit, uzdit a sedlat. Je třeba jim ovšem, stejně jako velkým koním, zajistit správný a systematický výcvik, aby byli pro malé jezdce bezpečnými partnery. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že poníci jsou mnohdy paličatí a nevyzpytatelní a potřebují důslednou výchovu. Děti nikdy nemohou samy převzít odpovědnost za koně, i když malého.

Při sestavování příručky jsem použila **metodu analýzy dokumentů**, **metodu pozorování** a okrajově i **rozhovor** při získání reflexe trenérů na příručku.

Protože dosud není zpracována žádná metodická příručka k výuce jezdeckví u dětí mladšího školního věku, provedla jsem analýzu dostupných příruček pro výuku dospělých jezdců. Klíčové informace jsem čerpala z knih renomovaných instruktorů výuky jezdeckví Dobeše a Gebauera. Jejich názory a doporučení mi pomohly při sestavení struktury metodické příručky. Z pohledu přístupu obou zmiňovaných autorů k výuce jezdeckví se spíše přikláním k metodologii podle Gebauera, který je více pedagogický, v porovnání s Dobešem, jehož přístup je vojenský. Dobeš preferoval řádnou organizaci výuky, jezdci jezdí v jednotném zástupu a během výuky hovoří pouze trenér. Tento přístup není vhodný použít při výuce dětí mladšího školního věku, současným trendem je otevřená komunikace během výuky, dítě má mít přirozený respekt k trenérovi, ale nesmí se bát vyjádřit své pocity a dotazy.

Gebauer se soustředí na praktickou část výuky jezdeckví, vychovává jezdce k perfektnímu zvládnutí všech požadovaných povelů na jízdárně. Oba autoři se bohužel soustředí pouze na výuku jezdeckví u dospělých jezdců, některá doporučení se nemohou aplikovat při výuce jezdeckví u dětí. Dalším limitujícím faktorem je doba vzniku knih, oba autoři publikovali v období socialismu a obsah a rétorika tomu odpovídá. (např. požadovaný jezdecký vojenský

dril, socialistický člověk musí absolvovat výuku jezdeckví apod.). Oba přístupy (Dobeš, Gebauer) jsem porovnála a protože mi je bližší názorově a obsahem metodologie podle Gebauera, pro přípravu příručky jsem se inspirovala jeho strukturou.

Mohu potvrdit i z vlastní zkušenosti, že ve stáji se často zapomíná na seznámení s prostředím. Jsem přesvědčena, že dítě by mělo vědět od prvního dne ve stáji, kde je voda, krmení, seno, sedlárna, zázemí pro jezdce apod.. Proto jsem do obsahu příručky zařadila podle mého názoru nejdůležitější teoretické informace, které by dítě mělo znát ještě před tím, než sedne do koňského sedla.

Další použitou metodou bylo pozorování nejen v rámci finální hospitace, ale i při návštěvách při zadávání a domlouvání spolupráce na ověření příručky. Obě stáje jsem navštívila v odpoledních hodinách, abych zde viděla docházející děti. Jako nezávislý pozorovatel jsem často viděla situace, kdy se mladší dítě doptává a hledá informace u staršího nebo zkušenějšího dítěte. Chyběl mi průvodce nebo-li lektor v podobě dospělé osoby, která by informace podávala, ověřovala pochopení a následně reflektovala. Proto jsem do příručky zařadila i kontrolní otázky, které za každou teoretickou kapitolou ověřují pochopení probíraného tématu.

Použila jsem metodu otevřeného interview s trenéry, kdy jsem se v rámci získávání reflexe na použití příručky v praxi doptávala. Trenérky jsem požádala o shrnutí použití příručky v praxi a nechala jsem je hovořit vlastními slovy. Jejich reflexi jsem nahrávala s jejich souhlasem na mobilní telefon a reflexi následně přepsala do diplomové práce.

Při vytváření metodické příručky jsem nejprve zpracovala myšlenkovou mapu obsahu příručky. Pomohla mi se zorientovat v požadovaném obsahu příručky. Na list papíru jsem psala seznam všech možných témat, která se týkají koní. Soustředila jsem se na nejdůležitější oblasti týkající se provozu stáje, koně a vlastní výuky. Původně jsem si myslela, že budu schopna zpracovat všechna témata týkající se koní, ale příručka by podle mého názoru ztratila svůj smysl a záměr, být přehledným návodem pro nepedagogické pracovníky. Tematika péče o koně je natolik rozsáhlou, že se nedá pojmut komplexně. Daly by se ještě například zpracovat informace o plemenech koní, nemocech koní, využití koní v parkuru či dostihovém sportu, péče o hříbě či staršího koně.

Příručka je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje klíčové informace, které by mělo dítě znát ještě před tím, než začne jezdit na poníkově. Dítě by mělo

být schopné uklidit box ve stáji, vyčistit koně, znát jednotlivé součásti výstroje jezdce. Dítě by se mělo sebevědomě pohybovat po stáji, znát režim stáje a koní, respektovat instrukce trenéra a spolupracovat s ostatními dětmi.

Praktická část navazuje na teoretickou a předpokládá, že je dítě připraveno na jízdu na koni jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické. Metodická příručka shrnuje základní principy výuky jezdeckví, zaměřuje se na perfektní zvládnutí techniky ovládnutí koně při dodržení principů bezpečnosti.

Metodická příručka navrhuje v učebních plánech časovou dotaci na zvládnutí učiva, nicméně časová dotace je flexibilní, vždy s ohledem na individualitu každého dítěte. Trenér by se měl maximálně snažit poznat dítě během jeho prvních návštěv ve stáji. I když není trenér vždy pedagog, tak věřím, že dokáže odhadnout fyzickou a psychickou zralost dítěte a podle toho přizpůsobit obsah a množství předávaných informací. Důležitým faktorem je i správný výběr poníka nebo koně, zvíře by mělo být vhodné k dětem, trpělivé a s klidným vystupováním.

Metodická příručka nemá za cíl představit naprosto komplexní informace o koních, cíleně se soustředí na základní teoretické informace, které dítě potřebuje znát před první jízdou. Musíme počítat i s tím, že někdy je první hodina na koňském hřbetě i tou poslední a dítě se rozhodne nepokračovat ve výuce. Některé děti mohou mít rozdílné představy a očekávání od jízdy na koni. Zde by měl trenér identifikovat, zda se jedná například o strach z ovládnutí koně, z rychlejší jízdy nebo dítě jen potřebuje více času na jednotlivé úkony

4.3 Vzdělávací cíle

Z pedagogického hlediska spadá výuka jezdeckví do pedagogiky volného času a je řazena mezi aplikované pedagogické disciplíny mimoškolní pedagogiky. Pedagogika volného času je vědní obor, který se zabývá výchovnými a vzdělávacími prostředky napomáhajícími smysluplnému využívání volného času dětí, dospívajících i dospělých. (Musil, 2015).

Pedagogika volného času náleží k mladým pedagogickým disciplínám, která se nerozvíjela jako samostatná disciplína, ale měla v praxi i teorii interdisciplinární charakter. Činnosti jsou buď pravidelné nebo příležitostné. Obsah výchovy je stanoven normami, rámcově lze vymezit v RVP školy (in Průcha a kol., 2009). Pedagogické zásady platící v pedagogice volného času jsou stejné jako ve výchově. Ke specifickým zásadám (principům) patří –

dobrovolnost činnosti, radosti a prožitku z činnosti, aktivity a spontaneity, samostatnosti, tvořivosti, a seberealizace.

Pro děti od čtyř let je dobrou přípravou na jezdeckví hravé cvičení s poníky, kteří chodí na lonži. Na učení jízdy na koni jsou nejlépe připraveny děti mezi deseti a třinácti lety. Tyto děti ve většině případů velmi rychle chápou a dokážou ovládat své tělo i chápat základní teoretická pravidla jezdeckví. Jezdeckví totiž není jen záležitostí pocitů, ale také záležitostí logická, která se s přibývajícím věkem stává pro děti stále srozumitelnější. (Dickins, Harvey 2011).

V období mladšího školního věku děti jsou děti nejvíce ovlivňovány rodiči a kamarády. Pokud jsou rodiče například sportovně založení a rodina tráví volný čas spolu a při sportu, dítě si podvědomě do svého života přenáší podobný životní styl a hodnoty. V rámci volnočasových aktivit by mělo vždy docházet k vyváženosti fyzické náročnosti a odpočinku. Mezi nejdůležitější vzdělávací cíle patří výchovně vzdělávací, zdravotní a sociální funkce.

Výchovně vzdělávací funkce

Láska ke koním je často prvotním impulsem k tomu, proč si dítě zvolí jezdeckví. Pokud jeho volbu rodiče podpoří a dítě začne trávit volný čas u koní, dochází k uspokojování zájmů a potřeb dítěte. Prostřednictvím zajímavých činností se děti motivují k hodnotnému využívání volného času, získávání nových vědomostí, dovedností a návyků, příležitost s seberealizací, k lepšímu sebehodnocení, vytváření vlastního názoru na život a na svět (Musil, 2015).

Zdravotní funkce

V rámci volnočasových aktivit by se vždy měly střídat činnosti duševní s činností fyzickou, střídání práce a odpočinku. K výuce jezdeckví patří i péče o koně a úklid stáje, což může být hlavně na začátku pro dítě fyzicky náročné. Zde je vhodné rozdělit práci mezi skupinku dětí nebo alespoň do dvojice. Trenér by měl být schopen individuálně odhadnout, co je pro dítě náročné a kde může mít dítě limity. Samotná jízda na koni, ať na jízdárně nebo při vyjížděce v terénu patří mezi odpočinkové aktivity, při kterých dochází k podněcování pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu. Protože je během pobytu ve stáji a na jízdárně trenér plně zodpovědný za dítě, vždy musí dbát na dodržování zásad bezpečnosti.

Sociální funkce

I když má každá stáj jiné podmínky a zvyklosti, ve většině stájí jsou určité dny vyhrazeny pro výuku jezdeckví u dětí. Děti pracují buď ve skupinkách nebo ve dvojicích. Díky tomu se dítě učí navazovat a budovat sociální vztahy, zlepšuje svoje komunikační a sociální dovednosti. Pokud se dítě později zaregistruje do jezdeckého oddílu, posiluje se jeho pocit sounáležitosti a uspokojuje se jeho potřeba seberealizace.

4.4 Rozvíjené kompetence

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti. (<https://www.zsstecken.cz/stranka-pojeti-a-cile-zakladniho-vzdelavani-113>).

Klíčové kompetence nestojí vedle sebe izolovaně, různými způsoby se prolínají, jsou multifunkční, mají nadpředmětovou podobu a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání.

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány: kompetence k učení; kompetence k řešení problémů; kompetence komunikativní; kompetence sociální a personální; kompetence občanské; kompetence pracovní. (<https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>).

Metodická příručka pro výuku jezdeckví plánuje časovou dotaci 80 vyučujících hodin s trenérem, ideální rozvržení výuky 2 x týdně podobu 10 měsíců. Během tohoto časového období by mělo dojít k propojení teoretických znalostí s praktickými, kdy se z dítěte stane aktivní jezdec na koni, ideálně na poníkovi.

Při použití metodické příručky pro výuku jezdeckví předpokládám u dětí mladšího školního věku rozvoj a posílení těchto kompetencí:

1. Kompetence fyzické

Každý sport by měl vhodným způsobem podporovat růst a zlepšovat tělesnou zdatnost dítěte. Jezdectví klade důraz na koordinaci pohybových dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky, protože dítě se postupně učí ovládat nejen vlastní tělo, ale hlavně koně. Maximální pozornost se musí věnovat na správné načasování zahájení vlastní jízdy na koni s ohledem na bezpečnost a individualitu každého dítěte.

Mezi hlavní činnosti patří manipulační činnosti s předměty, pomůckami, nástroji, které se používají při péči o koně, např. při čištění koně, při úklidu boxu, dítě by mělo unést koňské sedlo apod.. Dítě přirozeným způsobem získává poznatky o zdraví a bezpečnosti, postupně dochází k rozvoji psychické a fyzické zdatnosti. Očekávané kompetence na konci kurzu zahrnují základní pohybové dovednosti, dítě se orientuje v prostoru, zvládá jednoduchou gymnastiku na koni, včetně protahovacích a uvolňovacích cvičení, dokáže sladit pohyb svého těla s pohybem koně, pracuje se smysly – dokáže poslouchat povely trenéra a projevy koně, ovládá koordinaci ruky, oka a holení k ovládnutí koně. Nedílnou součástí rozvíjených kompetencí je i získání povědomí jak se chovat v případě úrazu, jak předcházet a vyhodnocovat nebezpečné situace.

2. Kompetence k učení

V rámci výuky jezdeckví dochází k rozvoji celé škály psychických jevů. Lásky ke koním podporuje duševní pohodu dítěte, jeho psychickou zdatnost a odolnost. Dochází k rozvoji poznávacích procesů, dítě vnímá podněty ze strany trenéra, naučí nové slovní výrazy typické pro jezdeckví, dokáže pochopit principy péče o zvíře. Dítě pozoruje chování trenéra, chápe názorné ukázky trenéra, reaguje na pokyny. Díky postupnému získávání vědomostí je dítě schopné zasazovat informace do kontextu a vytvářet si komplexnější pohled na přírodu a přírodní jevy. V ideálním případě dítě zjistí, že čím více má informací, tím více si s poníkem rozumí, může se o poníka lépe postarat a budovat vztah se zvířetem. Vybudovaný vztah se zvířetem pozitivně ovlivňuje city a vůli dítěte. Dítě přirozeně přijímá zodpovědnost za svěřeného poníka, čímž se podporuje schopnost vytvářet a rozvíjet citové vztahy nejen k okolí, ale hlavně k rozvoji sebedůvěry a zdravého sebevědomí.

Trenér by měl dítě podporovat a oceňovat jeho snahu a zadávat mu takové úkoly, které dítě zvládne a dosáhne úspěchu. V případě menších dětí by měl trenér volit týmovou práci, čímž podpoří budování kamarádských vztahů a vazeb. Přirozeně se tak podporuje touha po učení.

3. Kompetence k řešení problémů

V průběhu trvání kurzu je jezdec vystaven i problémovým situacím, které se musí naučit řešit a vhodně na ně reagovat. Ty mohou být zapříčiněny například ponikem, kdy zvíře “nemá náladu” na drezuru či vyjíždku. Trenér by měl dítěti vysvětlit a ukázat správnou manipulaci se zvířetem, kdy je důležité trpělivě, ale důsledně pokračovat v naplánované činnosti. Dítě jezdec by mělo být “pánem situace” s jasnou převahou. Díky tomu se dítě stává samostatnější, podpoří se jeho rozhodování ve složitější situaci, dítě se nenechá odradit nezdarem. Zde je důležitá osobnost trenéra, ten by měl být schopen pomoci dítěti zanalyzovat problémovou situaci – proč k ní došlo, jak se situace vyřešila, zda se dala vyřešit jiným způsobem, co udělat příště jinak. Velice důležitá je sebereflexe dítěte. Dítě by mělo přemýšlet nad svým přístupem k řešení problémové situace, při diskuzi s trenérem by mělo být schopno obhájit svůj postup a přijmout zodpovědnost za výsledek svého rozhodnutí. Protože je jezdeckví považováno za vysoce rizikový sport z důvodu vysoké incidence úrazů, při všech činnostech je nutné dbát na bezpečnost dítěte. Při každé činnosti je vyžadována přítomnost trenéra, ať při práci ve stáji nebo na tréninku či na vyjíždce.

4. Kompetence v environmentální oblasti

V průběhu výuky jezdeckví dochází nenásilnou formou k rozvíjení kompetencí vůči životnímu prostředí a přírodě. Dítě získává nové informace o okolním světě, uvědomuje si, jaký vliv může mít člověk na životní prostředí – ať pozitivní, tak i negativní.

Dítě si utváří vztah k místu, kde probíhá výuka, objevuje stáj, jízdárnu, pastviny a výběhy. Začíná si více uvědomovat koloběh přírodních jevů, střídání počasí, vnímá vliv počasí na chování koní – např. když je před bouřkou, koně jsou často nervozní a podráždění. Dítě pozoruje proměny v okolí stáje, pozoruje např. zemědělce při práci na poli, dokáže si všimnout, co se na poli zasadilo, vyrostlo a sklídilo. Přirozeně si utváří a formuje svůj pohled na svět kolem něj, dokáže rozeznat, co je pro přírodu škodlivé a co jí naopak pomáhá. Díky tomu si může do svého školního prostředí přinést získané poznatky o světě kolem nás, o přírodě a o zvířatech.

4.5 Popis motivace pro děti

Pokud přeneseme výklad slova „motivace“ do pedagogického významu, pak jej chápeme jako učitelovo hýbání dítětem nebo také učitelovo „vyprovokování“ dítěte k činnosti, která vede k vytyčenému výchovně vzdělávacímu cíli. (Musil, 2015).

Motivace může vycházet převážně z vnitřních pohnutek (vnitřní potřeba) či z vnějšího popudu (incentiva). Potřeby se projevují pocitem vnitřního nedostatku či přebytku, mohou být vrozené či naučené. Incentivy jsou vnější podněty, mohou být pozitivní i negativní. Motiv vzniká při aktualizování potřeby, objevuje se důvod určitého jednání člověka. Potřeby lze hierarchicky uspořádat – např. Maslowova hierarchie potřeb (Lokšová, Lokša, 2006).

Pro školní praxi Lokšová a Lokša (2006) uvádějí dělení, které vychází ze soudobé psychologie, a to na tři základní teorie:

1. **„Behaviorální teorie** *vidí zdroj motivace úsilí dosáhnout příjemných důsledků určitého chování nebo snahu vyhnout se důsledkům nepříjemným. Hlavním motivačním činitelem je zpevnění vnější odměnou.*“ (Lokšová, Lokša, 2006, s. 10)
2. **„Humanistická teorie** *zdůrazňuje pro správný rozvoj motivační struktury žáka musí učitel vytvořit prostředí charakteristické vřelým osobním vztahem, bezpečím a přijetím každého jednotlivce k postupnému růstu autonomie žáka.*“ (Lokšová, Lokša, 2006, s. 11)
3. **Kognitivní přístup** je v pedagogické literatuře 90. let nejvíce zastoupený. *„Klade důraz na význam poznávacích (kognitivních) procesů v chování člověka. Vychází z předpokladu, že člověk je především zpracovatelem informací – což je logickým výsledkem nashromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí člověka.*“ (Lokšová, Lokša, 2006, s. 11). Homola (1972) motivaci připisuje především úlohu energizátoru a aktivátoru. Motivace je podle něj nutným předpokladem pro aktivaci organismu, která umožňuje učení. Důležitá je ale míra motivace, jelikož příliš nízká nebo naopak vysoká motivace výkon snižuje. Na motivaci přitom působí mnoho faktorů, které mnohdy nelze ovlivnit (rodina, dřívější učitelé, vztah k pohybu).

Zde jsou některé faktory, které mohou ovlivňovat motivaci dětí:

- Zájem a radost: Děti jsou motivovány, když se učí něco, co je zajímá a co je baví.
- Podpora a uznání: Ocenění a povzbuzení ze strany rodičů a učitelů mohou motivovat děti k dalšímu učení.
- Cíle a očekávání: Stanovení jasných cílů a očekávání může motivovat děti k dosažení úspěchu.
- Autonomie: Poskytnutí dětem určité míry volby a kontroly nad svým učením může zvýšit jejich motivaci. (Doležalová, L. (2019).

4.6 Očekávané výstupy učení

Základní vzdělávání na 1. stupni navazuje na předškolní vzdělávání a na výchovu v rodině, usnadňuje svým pojetím přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka (včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, žáků nadaných a mimořádně nadaných). Vzdělávání svým činnostním a praktickým charakterem a uplatněním odpovídajících metod motivuje žáky k dalšímu učení, vede je k učební aktivitě a k poznání, že je možné hledat, objevovat, tvořit a nalézat vhodnou cestu řešení problémů. (www.edu.cz/rvp-ramcove-vzelavaci-programy/).

Po absolvování základního kurzu výuky jezdeckví u dětí mladšího školního věku očekávám rozvoj všech výše popsaných kompetencí s důrazem na rozvoj tělesný a psychický. Dítě bude lépe vnímat a ovládat své tělo a smysly, díky podílu nutné fyzické práce se stane zdatnější při práci s předměty (koště, lopata, kolečko), vytvoří si zdravý návyk – nejprve se musím postarat o koně, vyčistit ho, uklidit box a teprve pak mohu jít jezdit. Dítě se učí zodpovědnosti, a protože musí komunikovat s trenérem a ostatními dětmi ve stáji, rozvíjí se i po stránce interpersonální. Pokud se mu podaří navázat vztahy, cítí se ve stáji dobře a bezpečně a stáj se může pro dítě stát „druhým“ domovem.

4.7 Rizika

Jezdectví je vnímáno jako fyzicky náročná pohybová aktivita. Pokud pohybová aktivita neodpovídá připravenosti dětského organismu, hovoříme o nevhodné pohybové aktivitě. (Frömel, Novosad, Svozil, 1999). Většinou souvisí s touhou dítěte vyrovnat se svým vzorům nebo dospělým. K pohybovým aktivitám, které nejsou doporučovány, patří aktivity, v jejichž obsahu je činnost zaměřená na:

- Statickou sílu, kam patří posilování s činkami a velkou zátěží
- Vytrvalost, zejména pak na dlouhé a monotónní běhy či déletrvající pohybové činnosti
- Rychlostní vytrvalost, kam zařazujeme intervalové cvičení s opakovanou vyšší zátěží a krátkým intervalem odpočinku na zotavení (Frömel, Novosad, Svozil, 1999)

V jezdectví můžeme vnímat jako rizikové některé činnosti související s přípravou koně na jízdu, například úklid stáje nebo přinesení sedla. S ohledem na tělesnou konstituci dítěte mladšího školního věku může jít o přílišnou fyzickou zátěž, kdy dítě není schopno odvézt kolečko nebo přinést těžké sedlo. Trenér by měl vždy dohlížet a rozdělovat práci tak, aby spolu pracovalo více dětí různého věku a schopností.

Mezi další rizika patří například nedostatek prostoru k vyjádření názorů dětí nebo převaha jednostranné komunikace trenéra. Trenér, který pracuje s dětmi mladšího školního věku by měl podporovat dětskou zvědavost a nechávat dětem prostor k samostatnému řešení úkolů. Trenér by neměl děti zahrnout přemírou informací a mít nepřiměřené nároky, měl by nenásilně provázet dítě v jednotlivých lekcích a budovat a podporovat jeho lásku ke koním.

4.8 Popis použití příručky, plánovaná realizace

Příručka bude předána do vybraných stájí trenérům, kteří mají buď individuální nebo skupinové lekce výuky jezdectví s dětmi v mladším školním věku.

Po dobu 14 dní povede trenér lekce podle příručky, výběr konkrétního obsahu lekce záleží na trenérovi a jeho aktuální potřebě. Během dvou týdnů by měl každý trenér použít příručku minimálně 6x, 2 x rámci skupinového oddílu jezdeckého kroužku a alespoň 4x při vedení individuálního tréninku.

Po 14 dnech se domluví hospitace při výuce, s možností reflexe na výuku s trenérem.

5 METODICKÁ PŘÍRUČKA VÝUKY JEZDECTVÍ PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ DĚTI

Metodická příručka spolu s pracovním listem společně tvoří organický celek. Trenér má dvě základní možnosti, jak může používat příručku:

1) Trenér může vzhledem ke svým pedagogickým schopnostem, s přihlédnutím k individuálním potřebám svých žáků a k podmínkám stáje vést výuku jezdeckví podle zde zpracované metodické příručky a pracovních listů.

2) Trenér si může ze zde předkládaného materiálu vybrat učební úlohy a činnosti, kterými doplní a prohloubí výuku ve svých hodinách výuky jezdeckví.

5.1.1 Kůň

V této části příručky seznámíte dítě s chodem jezdecké stáje, s potřebami koní a výstrojí potřebnou k jezdeckému sportu. Informace přizpůsobte individuální situaci a podmínkám ve vaší stáji.

5.1.1.1 Kůň na pastvině

Pro koně představuje pastvina jako pro býložravce přirozené životní prostředí. Vysvětlete dětem zásady správné pastviny: prostor pro jednoho koně ideálně o rozloze 0,4 hektaru pastviny, bez jedovatých stromů nebo keřů, s kvalitním oplocením okolo celé pastviny.

Popište **práci na pastvině** v jednotlivých ročních obdobích: **JARO** – roste nová tráva, musíme věnovat pozor na jedovaté rostliny, které kůň může zkonzumovat. Často musíme pastvinu posekat. **LÉTO**–v horkých letních dnech potřebují koně přirozený stín na pastvině, ideální jsou vzrostlé stromy. Kvalita trávy závisí na počtu srážek, pokud je sucho, pastvina by měla mít možnost občasného zavlažování. **PODZIM** – pozornost věnujeme dozrávajícímu ovoci na stromech na pastvině. Nebezpečné mohou být i žaludy či semena vzrostlých stromů. **ZIMA**–v zimních měsících musíme dodávat na pastviny kvalitní seno, pokud budeme střídat místa, předejdeme možnému zabahnění pastviny.

Názorně předved'te **ohrazení**. Vysvětlete rozdíly mezi ideálním a nevhodným ohrazením. Dřevěné ohrazení patří již po staletí mezi ověřený a nejčastější typ ohrazení. Pokud zvolíme kvalitní dřevo, je odolné a pastvina vypadá esteticky velice hezky. Další možností je plot ze živých hustých keřů. Keře nesmí být jedovaté, musí být vhodně vzrostlé, protože v zimním období musíme počítat s opadáním listů a tím pádem dojde ke snížení plotu. V Čechách není ohrazení z živých keřů příliš časté, souvisí i s časovou náročností při výsadbě a péči o keře. V posledních letech se setkáváme s oplocením pomocí pásů z umělé hmoty, které se připevňují k dřevěným kůlům. Jde o levné řešení s dlouhou životností. Nezbytnou součástí ohrazení se staly elektrické ohradníky, které můžeme libovolně kombinovat s ostatními druhy ohrazení. Nejčastěji se dávají do prostoru vstupu či výstupu z pastviny. Naprosto nevhodné je používání ostatních drátů nebo oplocení pletivem s drátěnými oky, kdy se může kůň velice vážně zranit.

Vysvětlete dítěti **otevírání a zavírání vrat** na pastvině. Vrata se otvírají vždy směrem do pastviny, aby nedošlo k vyvrácení a otevření vrat. Ukažte závěsy a petlici, vysvětlete bezpečnostní pravidla při vstupu do výběhu.

Nezbytnou součástí každého výběhu musí být **voda** a přístup k ní. Ideální je zdroj čisté pitné vody přímo ve výběhu, např. potůček se šterkovým dnem (písek by mohl vyvolat břišní koliku u koně). Naprosto nevhodný je zabahněný rybníček, voda musí být vždy čistá. Pokud nemá pastvina vlastní zdroj čisté vody, musíme vodu na pastvinu dopravovat. Ideálně ji umístíme do vědra, které zasadíme do pneumatiky. Tím předejdeme možnému zranění koně, který by se mohl zranit při převrnutí vědra. V zimních měsících musíme alespoň 2x denně kontrolovat stav vody kvůli zamrznutí.

Výběh by měl být vybaven i **přístřeškem**, pod který se mohou koně schovat v případě nepříznivého počasí, popř. vyhledat stín v letních měsících. Koně se dokáží navzájem chránit v případě špatného počasí, kdy stojí v obrácené pozici – hlavou k ocasu druhého koně. (Vogel, 2003, str. 81)

Vysvětlete dítěti projevy **chování koní** – co znamená, když kůň ve výběhu skáče, vyhazuje zadní nohy, klopí uši, kousání či kopání ostatních koní apod. Naučte dítě rozpoznat hrozící nebezpečí nebo napětí v chování koně.

I kůň má své **sezónní potřeby**. Vysvětlete nutnost používání ochranných dek či návleků v případě deště, mrazu a větru nebo jako ochranu před dotěrným hmyzem.

Kontrolní otázky:

1. Proč by měl být kůň ve výběhu na pastvině?

Pro koně je pastvina přirozené prostředí.

2. Na co musíme dávat pozor na pastvině v jednotlivých ročních obdobích?

Na jaře kontrolujeme výskyt jedovatých rostlin, v létě přístup k vodě a stín pod stromy, na podzim kontrolujeme dozrávané ovoce nebo žaludy na pastvině (nebezpečí koliky koně) a v zimě dostatečnou zásobu sena a rozbahněnost pastviny.

3. Proč musí mít kůň ve výběhu vodu a přístřešek?

Kůň pije během celého dne, díky vodě rozměkčuje rozžvýkanou trávu nebo seno. Díky přístřešku se kůň může schovat v případě nepříznivého počasí nebo do stínu.

4. Jak poznáš, že je kůň spokojený?

Nemá uši dozadu, je klidný, může lehce hrabat přední nohou, spokojeně odfrkává.

5. Jaké znáš druhy oplocení na pastvině?

Plot ze dřeva, živý plot z keřů nebo pásy z umělé hmoty mezi kůly.

6. Proč se používají elektrické ohradníky?

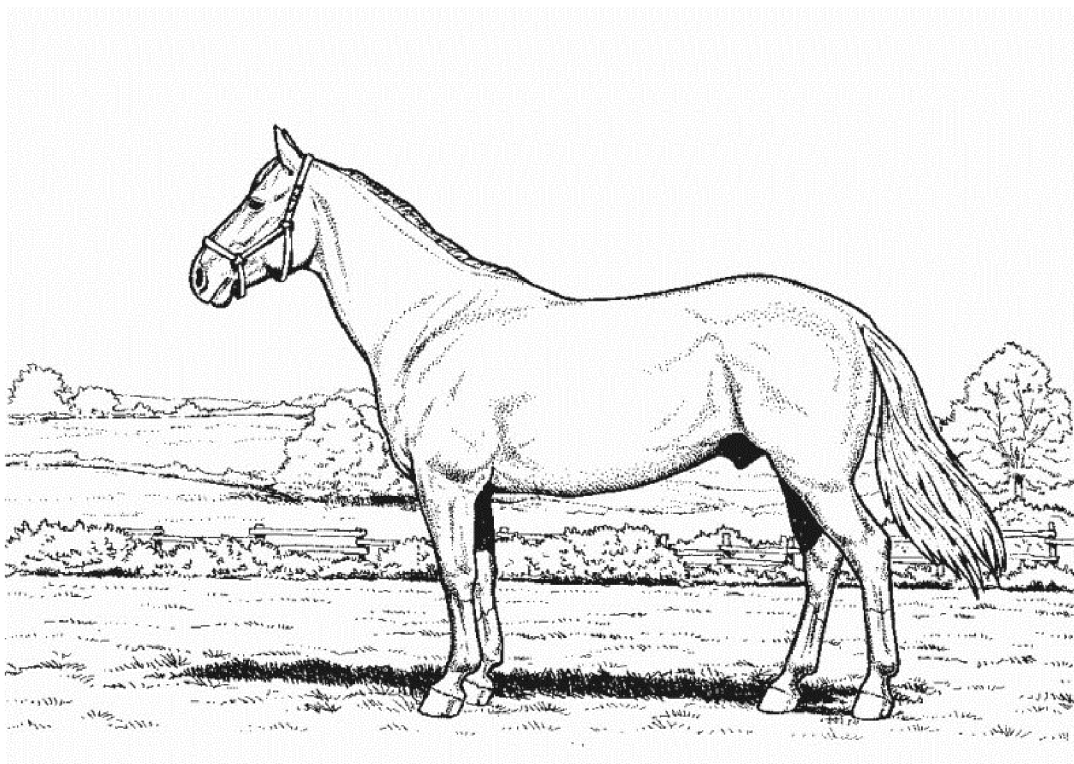
Kůň se naučí vnímat vyhrazenou pastvinu a nebude mít tendenci utíkat.

7. Jaké ohrazení je pro koně nebezpečné?

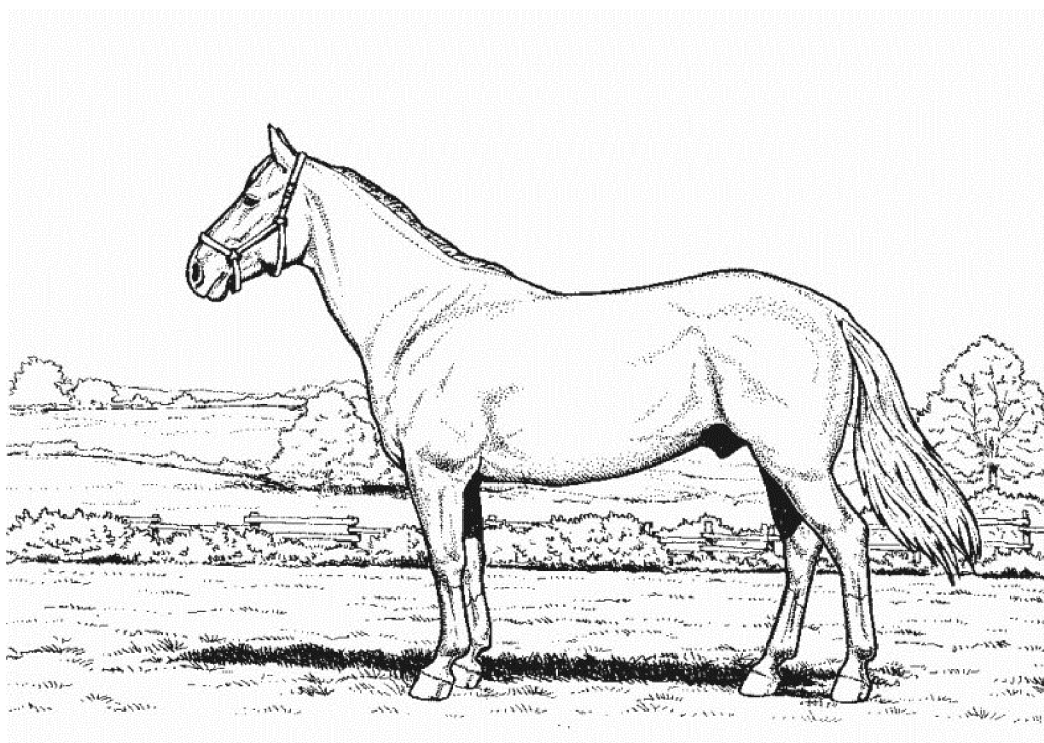
Ohrazení z ostnatých drát nebo pletivo s velkými oky kvůli možnému poranění koně.

Domácí úkol – vybarvi obrázek koně a dokresli co patří a nepatří na pastvinu

Vybarvi obrázek koně a dokresli nebo označ 3 věci, které by na pastvině být **měli**.



Vybarvi obrázek koně a dokresli nebo označ 3 věci, které by na pastvině být **neměli**.



Obrázek 1: Obrázek na vybarvení

UČEBNÍ PLÁN - I. část	
Úroveň/ třída	věk 6 až 11 let, 1. stupeň ZŠ
Název	KŮŇ NA PASTVINĚ
Čas	45 min
Cíle výuky	Po osvojení učiva budou děti schopné: <ul style="list-style-type: none"> • popsat, jak má vypadat ideální pastvina • rozeznat možné nebezpečné věci na pastvině • otevřít a zavřít vrata do výběhu, práce s el. ohradníkem
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> • Názorné ukázky ve stáji a ve výběhu, pracovní list s DÚ
Klíčové pojmy	Pastviny, ohrazení, přístřešek, chování koně, nebezpečí na pastvině
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p>1. aktivita: Teoretická příprava na jízdu</p> <p>Trenér položí následující otázky: <i>Kde žije kůň? Proč je kůň celý den venku na pastvině? Jak by měla vypadat ideální pastvina či výběh pro koně?</i> Cílem otázek je aktivování samostatného přemýšlení dětí nad životními podmínkami koní</p> <p>Čas: 5 minut</p> <p>2. aktivita: Výklad učiva</p> <p>Trenér provede děti po výběhu a názorně ukazuje jednotlivé komponenty pastviny. Názorně ukáže otevírání a zavírání vrat. Výuka proběhne bez pomůcek.</p> <p>Čas: 25 minut</p> <p>3. aktivita: Děti v roli průvodce a diskuze</p> <p>Trenér si s dětmi obrátí role a děti mají za úkol provést trenéra po výběhu. Měli by zopakovat, jak má vypadat ideální pastvina, co může být pro koně ve výběhu nebezpečné, jaké znají ohradníky, jak se otevírají a zavírají vrata a jaké jsou nejčastější signály chování koní – spokojenost, nespokojenost</p> <p>Čas: 15 minut</p>	

5.1.1.2 Ustájení koní

Proveďte dítě po stáji a podrobně popište **prostory a vybavení**. Ukažte místnost, kde se uskládá výstroj, sklad krmiva, kde je přípojka s vodou, kde se skladuje seno, kde je přístřešek na nářadí (vidle, košťata), jak a kam se vyváží hnůj.

Popište **časový harmonogram práce ve stáji** – v kolik hodin ráno se koně krmí, kdy probíhá úklid boxů, kdy se koně vyvádí do výběhu, kdy se s koňmi pracuje, kdy se přivádí z pastviny a kdy je večerní krmení. Vysvětlete, jak postupujete v případě onemocnění koně, ukažte lékárníčku a telefonní kontakty v případě nouze.

Ukažte **vnitřní vybavení boxu**, popište jednotlivé součásti boxu. Vstupní dveře musí být široké nejméně 1m a 2m vysoké. Kůň musí mít dostatečný prostor ke stání a ležení, minimální požadavky jsou 3,6m na délku a 2,7m na výšku, délka by vždy měla nejméně o polovinu přesahovat délku koně. (Colin Vogel, Velká kniha péče o koně)

Pozorně vysvětlete manipulaci při otevírání vstupních dveří do boxu, závěsné háky by měly být doplněné bezpečnostními uzávěry.

Popište **podestýlku** ve vaší stáji, vysvětlete rozdíly mezi používanými podestýlkami. Čistá a teplá podestýlka poskytuje koni pohodlí, tepelnou izolaci a zabraňuje poškození kopyt při dlouhém stání. A samozřejmě zachycuje moč a výkaly. Nejčastějším typem podestýlky je sláma, která může být ječná, pšeničná či ovesná. I když jde o nejlevnější podestýlku, často způsobuje dýchací problémy u koní. Ječnou slámu poznáme podle žluté barvy, pšeničnou zase podle dlouhých stébel. Ovesná se příliš nepoužívá, i když dobře zachycuje vlhkost, je pro koně hrubá a píchá. Celkem často se používají i dřevěné piliny, které nezpůsobují problémy s dýcháním, ale špatně se likvidují. Pro koně s alergií se také může používat odpadní drcený papír, který je levný, ale rychle se v něm množí plísně. V zahraničních stájích se používá i písek, který je suchý a dobře se tvaruje při ležení. Velké nebezpečí hrozí v případě spadnutí krmení do písku a pozření koně. Písek totiž může vyvolat koliku zažívacího traktu, což je pro koně velice nebezpečné.

Názorně ukažte dítěti postup při **úklidu boxu** pro koně. Seznamte jej s nářadím, které bude používat – kolečko, vidle, lopata, koště, vidle s hustým roštem, lopata „uhelka“ s hlubokým dnem. Dítě by se mělo umět postarat o ustájení, musí pochopit nutnost udržovat koně v čistotě. Věnujte pozornost vysvětlení bezpečnostních pravidel při úklidu boxu za přítomnosti koně. Úklid by měl být vždy prováděn za přítomnosti dospělého!

Kontrolní otázky :

1. Jaký je časový harmonogram stáje?

V kolik hodin se ráno přichází do stáje, kdy se koně krmí, kdy se boxy uklízí, kdy jdou koně do výběhu, kdy se vrací z pastviny, kdy se koně čistí, kdy je večerní krmení.

2. Požádejte dítě, ať vám ukáže stáj a popíše vybavení.

Dítě bude vědět, kde je výstroj na koně, sklad sena, sklad s krmivem, zázemí pro jezdce, kam se vyváží hnůj, kde je uloženo nářadí.

3. Jak se uklízí box?

Dítě popíše nebo názorně ukáže úklid boxu. Bude správně manipulovat s nářadím a dokáže správně manipulovat s dveřmi od boxu. Po skončení úklidu je box čistý, s vyměněnou podestýlkou, doplněnou vodou (v případě chybějící napáječky), odvezený hnůj a čisté nářadí je uloženo do prostoru pro nářadí.

4. Jaké znáš druhy podestýlek?

Sláma, dřevěné piliny, písek, drcený papír.

5. Jaké jsou výhody a nevýhody jednotlivých druhů podestýlek?

Sláma – je nejlevnější, ale způsobuje dýchací problémy u koní

Piliny – nezpůsobují dýchací problémy, ale špatně se likvidují

Písek – dobrý na ležení, ale při pozření může vyvolat koliku koně

Drcený papír – vhodný u koní s alergií, ale drží se v něm plísň

Domácí úkol – Vybarvi, co patří do stáje.



Obrázek 2: Obrázek na vybarvení

UČEBNÍ PLÁN - I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11 let, 1. stupeň ZŠ
Název	USTÁJENÍ KONÍ
Čas	45 min
Cíle výuky	Po osvojení učiva budou děti schopné: <ul style="list-style-type: none"> • správně popsat vybavení stáje • ukáže správnou manipulaci s dveřmi od boxu • dokáže samostatně či s menší pomocí trenéra uklidit box a připravit pro koně • chápou, že pokud chtějí jezdit na koni, musí se umět postarat o úklid boxu a stáje
Pomůcky	Názorná ukázka vybavení stáje včetně správného postupu při úklidu Pracovní list s domácím úkolem
Klíčové pojmy	Nářadí, box, vybavení stáje, podestýlka
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p>1. aktivita: Uvedení do tématu</p> <p>Trenér provede děti po stáji a ukáže jim jednotlivé místnosti s vybavením – zázemí pro jezdce, výstroj na koně, sklad sena, sklad s krmivem, kam se vyváží hnůj, kde je uloženo nářadí</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>2. aktivita: Praktická ukázka čištění koně</p> <p>Trenér přidělí boxy podle věku dětí a podle velikosti skupiny. Mladším dětem je vhodné přidělit jeden box do dvojice, starší děti mohou mít každý svůj box. Trenér rozdá nářadí a ukáže manipulaci s dveřmi od boxu a nářadím. Velkou pozornost věnuje bezpečnosti při</p>	

práci. Mladším dětem pomáhá. Koordinovaně vede jednotlivé kroky při úklidu – např. vynesení staré podestýlky před box, společné přivezení slámy.

Čas: 30 minut

3. aktivita: Zhodnocení práce a zadání domácího úkolu

Trenér s dětmi projde uklizené boxy a slovně zhodnotí výsledek. Zdůrazní, že péče o box je přirozenou a nezbytnou součástí péče o koně a každý, kdo chce jezdit na koni, se musí umět postarat jak o koně, tak o box.

Čas: 5 minut

5.1.1.3 Krmení koně

Kůň je pastevní zvíře, které musí mít trvale k dispozici objemnou pící – travu nebo seno. Krmení je klíčovým parametrem ovlivňující jeho zdraví, kondici a chování. Kůň ukusuje travu, kterou rozžvýká a smíchá se slinami. Takto vzniklou kaši polyká. Jeho žaludek však může přijmout pouze malé množství, proto se kůň nemůže najíst „do zásoby“, ale pomalu spásá travu nebo seno celý den. Velice se liší požadavky na výživu hříběte či staršího koně, navíc každý kůň může mít jiný metabolismus a potřeby na výživu. Proto velice pečlivě sledujeme krmení koní a snažíme se přidávat krmiva koncentrovaná, doplňková či objemná.

Koncentrovaná krmiva nejsou přirozenou potravou pro koně, jsou ale energeticky a nutričně velice dobře vyvážená a vhodně zpestřují jídelníček koně. Můžeme koupit sypké směsi, lisované granule nebo obiloviny. Mezi tato krmiva patří otruby, kukuřičné vločky, lněné semeno, vojtěškové pelety, oves, ječmen, granule či hrubé směsi. Zvláštní pozornost věnujeme řízkům, granulím či dřeni z cukrové řepy – tato krmiva musí být několik hodin před krmením namočená v dostatečném množství vody, jinak mohou při nedostatečném namočení ohrozit zdraví koně (ucpání jícnu). Vysvětlete dítěti zásady krmení koně ve stáji – s ohledem na zdraví koní je ideální zakázání přístupu ke krmivu a manipulace s ním.

Doplňková krmiva jsou ze strany koní vždy vítaným doplňkem. Jsou totiž pro koně chutným pamlskem. Sem patří mrkev, jablka (vždy nakrájená), melasa, olej z tresčích jater nebo kukuřičný olej a sůl. Domluvte se s dítětem, kdy bude dávat koním pamlsky, ideálně vždy na závěr výuky jezdeckví. Tento rituál prohloubí budování vztahu mezi dítětem a koněm.

Mezi **objemná krmiva** patří tráva nebo seno (což je usušená tráva). Pro koně jde o nejpřirozenější potravu. Ukažte dítěti, kde skladujete seno a kolik sena sní za den jeden kůň. Popište rozdíl mezi kvalitním a nekvalitním senem (plesnivé, vlhké). Mezi ostatní objemné krmivo patří např. vakuově balená tráva, vojtěška, řezanka nebo siláž. Seznamte dítě s objemnými krmivy, které se používají ve vaší stáji. Názorně ukažte, jaký má kůň přístup k senu – zda je seno na zemi v boxu, nebo je plněno do sítěk či košů. Výhodou sena na podlaze je, že jde o nejpřirozenější způsob krmení pro koně, nevýhodou je pošlapání a znehodnocení velké části sena. Proti tomu při krmení ze sítěk nebo koše kůň žere přidělené množství sena, nevýhodou je nutnost umístění sítěk nebo koše ve vhodné výšce pro koně, což často nedovoluje uspořádání boxu. Vysvětlete výhody a nevýhody obou postupů. (Colin Vogel, Velká kniha péče o koně). Ukažte dítěti **přístup koně k vodě** v boxu, vysvětlete fungování napáječky. Pokud zásobujete box vodou donáškou ve vědrech, ukažte dítěti zdroj vody a postup při doplňování vody.

Kontrolní otázky:

1. Proč jí kůň celý den trávu nebo seno?

Kůň je pastevní zvíře, spásá trávu nebo seno celý den, protože má malý žaludek a nemůže se najíst do zásoby.

2. Proč se musí některé krmivo namáčet několik hodin?

Jde o cukrovarské řízky či granule, které dokážou při styku s vodou několikanásobně zvýšit svůj objem. Pokud by je kůň snědl nenamočené, při styku se slinami koně by nabobtnaly v jícnu a kůň by se mohl udusit.

3. Jaké pamlsky má kůň rád?

Mrkev, jablka (vždy nakrájená), melasa, olej z tresčích jater nebo kukuřičný olej a sůl.

4. Jaké jídlo a pití musí mít kůň vždy v boxu?

Vždy vodu a seno

5. Je lepší mít seno v boxu na podlaze nebo zavěšené v síťce? Jaké jsou výhody a nevýhody?

Výhodou sena na podlaze je, že jde o nejpřirozenější způsob krmení pro koně, nevýhodou je pošlapání a znehodnocení velké části sena. Proti tomu při krmení ze sítěky nebo koše kůň žere přidělené množství sena, nevýhodou je nutnost umístění sítěky nebo koše ve vhodné výšce pro koně, což často nedovoluje uspořádání boxu.

UČEBNÍ PLÁN - I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11 let, 1. stupeň ZŠ
Název	KRMENÍ KONÍ
Čas	45 min
Cíle výuky	Po osvojení učiva budou děti schopné: <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlit, proč kůň celý den spásá trávu nebo seno • rozezná základní rozdíly mezi druhy krmení – senem, granulemi, balenou trávou aj. podle zvyklostí stáje • donést samostatně vodu do boxu (pokud není napáječka) a seno • po skončení úklidu boxu připraví krmení pro koně
Pomůcky	Názorná ukázka jednotlivých druhů krmiva, která se ve stáji používají, ukázka dávkování krmiva <ul style="list-style-type: none"> • pracovní list Co má kůň rád?
Klíčové pojmy	Krmivo, granule, siláž, pamlsky, napáječka
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p>1. aktivita: Uvedení do tématu</p> <p>Trenér se zeptá dětí, co jí kůň. Pak dává jednotlivé příklady krmení a děti odpovídají, zda si myslí, že je to vhodné či nevhodné krmení pro koně.</p> <p>Čas: 5 minut</p> <p>2. aktivita: Praktická ukázka jednotlivých druhů krmiv</p> <p>Trenér je s dětmi v místnosti určené ke skladování krmiva a ukáže jednotlivé druhy krmiva. Vysvětlí rozdíl mezi trávou, vakuově balenou trávou a senem (sušenou trávou). Ukáže i další druhy krmiva – otruby, kukuřičné vločky, lněné semeno, vojtěškové pelety, oves, ječmen, granule či hrubé směsi. Zvláštní pozornost věnuje řízům, granulím či dřeni z cukrové řepy. Děti by neměly manipulovat s krmivem z cukrové řepy, ale vše záleží na zvyklostech ve stáji.</p>	

Čas: 10 minut

3. aktivita: Úklid boxu a příprava krmení

Trenér naváže na minulé setkání a přidělí dětem boxy určené k úklidu. Pomáhá mladším dětem a koordinuje starší děti. Po úklidu boxů připraví společně s dětmi krmení pro jednotlivé koně. Seno je přiděleno do všech boxů, včetně čisté vody. Dále se krmí podle požadavků majitelů koní – pokud má kůň speciální krmivo, je připraveno do žlabu. Trenér opět zdůrazní, že péče o box a krmivo je přirozenou a nezbytnou součástí péče o koně.

Čas: 25 minut

4. aktivita: Pracovní list Co má kůň rád?

Na závěr hodiny rozdá trenér pracovní list, kde děti zakroužkují správné odpovědi na otázku Co má kůň rád? Společně vyhodnotí s trenérem

Čas: 5 minut

Pracovní list Co má kůň rád?

CO MÁ KŮŇ RÁD ? ZAKROUŽKUJ SPRÁVNÉ ODPOVĚDI	
DORT	JABLKO
VODA	SENO
ČOKOLÁDA	TRÁVA
SŮL	DŽUS
VOJTĚŠKA	MRKEV
BODLÁK	MELASA
BRAMBŮRKY	CUKROVARSKÉ ŘÍZKY
SILÁŽ	PÁRKY
TVRDÝ CHLÉB	HOUBY
KUKUŘIČNÝ OLEJ	KÁVA

Obrázek 3: Pracovní list

5.1.2 Příprava na jízdu

Před jízdou je velice důležitá příprava jezdce a koně. Jezdec si nejprve připraví výstroj, kterou bude potřebovat na vyjížděče nebo na jízdárně (bičík, rukavice, bezpečnostní vesta, helma apod.). Poté připraví koně – pečlivě koně vyčistí od potu, bláta a nečistot. Nikdy nesesláme špinavého koně!

5.1.2.1 Příprava koně na jízdu

Ukažte dítěti, kde má kůň svůj box s čistícími potřebami. Vysvětlete, na co se jednotlivé náčiní používá, pomozte dítěti s prvním čistěním koně. Dbejte na bezpečnost dítěte, vysvětlete možné nebezpečné situace (např. vykopnutí, šlápnutí na nohu, přimáčknutí v boxu apod.), sledujte chování koně!

Čistící potřeby udržujte v čistotě!

„Rýžový kartáč – s tuhými štětínami používáme na odstranění zaschlého bláta

Kartáč na srst – krátké štětiny na odstranění mastnoty a prachu ze srsti a kůže

Plastové nebo gumové hřebílko – na uvolněné chlupy nebo odstranění bláta

Kopytní háček – často s kartáčkem na čištění kopyt od kamínků a nečistot

Hřeben na hřívu – protrhávání hřívky a ocasu

Tuk nebo olej na kopyta – pokud chceme mít perfektní vzhled kopyt, nanášíme štětečkem

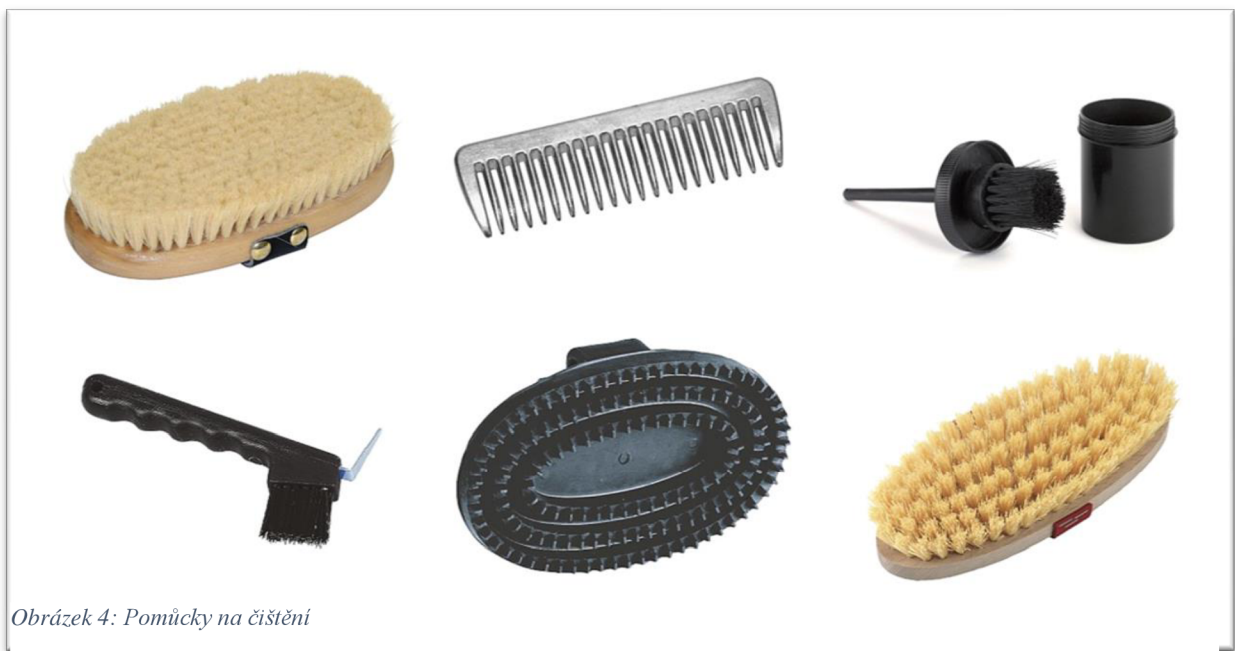
Houby – na oči, nos a tlamu a druhá na oblast pod ocasem, nezaměňovat!“

(Ransford, Langrish, 2004, str. 97)

5.1.2.2 Příprava jezdce na jízdu

Jezdectví pro děti mladšího školního věku může být považováno za nebezpečný sport, proto se doporučuje věnovat maximální pozornost správné výbavě jezdce. Jezdec musí mít vždy na hlavě helmu, která přesně odpovídá velikosti jeho hlavy. **Helma** se nepůjčuje, každý jezdec musí mít svoji. Helma by měla být certifikovaná k jízdě na koni, s pětibodovým uchycením a bez předchozího opotřebení a používání.

Jezdec musí používat **jezdecké kalhoty**, které jsou určeny přímo na jezdecký sport, dostatečně volné a pohodlné. Stejná zásada platí pro **rukavice**. Které chrání ruce před odřeninami v případě sklouznutí otěží. Poslední součástí výstroje jsou **jezdecké boty**, které by



měly mít malý podpatek a vysokou špičku pro uchycení nohou do třmenů.

Je důležité, aby rodiče nebo zákonní zástupci dítěte byli informováni o bezpečnostních opatřeních a možných rizicích spojenými s jízdou na koni.

Kontrolní otázky :

1. Dokážeš správně pojmenovat čistící potřeby na obrázku
2. Vyjmenuj výbavu jezdce:
Helma, jezdecké kalhoty, rukavice a boty, bičik, bezpečnostní vesta

UČEBNÍ PLÁN- I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11let, 1. stupeň ZŠ
Název	PŘÍPRAVA KONĚ A JEZDCE NA JÍZDU
Čas	45 min
Cíle výuky	Po osvojení učiva dítě: <ul style="list-style-type: none"> • Pozná jednotlivé čistící potřeby a k čemu se používají • Vyjmenuje součásti výbavy pro jezdce • Umí vyčistit koně
Pomůcky	Čistící potřeby pro koně – kartáče na srst a hřívu, hřebílko, kopytní háček, tuk na kopyta, houby Výbava jezdce – helma, jezdecké kalhoty, rukavice a boty, bezpečnostní vesta, bičik <ul style="list-style-type: none"> • pracovní list s čistícími potřebami
Klíčové pojmy	Kartáče, hřebílko, kopytní háček, houby, hřebílko, helma, jezdecké kalhoty, rukavice a boty, bezpečnostní vesta, bičik
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p style="text-align: center;">1. aktivita: Teoretická příprava na jízdu</p> <p>Trenér ukáže dětem sedlovnu a kde je má každý kůň uložený svůj čistící box s kartáči. Vysvětlí, proč musí mít každý kůň vlastní výstroj a výbavu. Zeptá se dětí, co všechno patří do nezbytné výbavy jezdce.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p style="text-align: center;">2. aktivita: Praktická ukázka čištění koně</p> <p>Trenér si ve stáji vybere vhodného koně na demonstraci čištění. Ukáže nasazení ohlávky a vyvedení koně před box. Ukáže techniku čištění koně a vysvětluje použití jednotlivých kartáčů a pomůcek.</p> <p>Čas: 10 minut</p>	

3. aktivita: Samostatné čištění koně

Trenér rozdělí děti do dvojic a určí jim koně v boxu. S pomocí trenéra děti nasadí ohlávku a vyvedou koně před box (nebo dle zvyklostí stáje čistí v boxu). Trenér opakuje postup a správné použití kartáčů a pomůcek a děti samostatně čistí koně. Trenér dbá na bezpečnost dětí, sleduje chování koně, v případě potřeby zasáhne.

Čas: 25 minut

5.1.2.3 Výstroj a doplňky

Základní jezdecká výstroj se skládá z ohlávky, uzdečky, udidla a sedla. Každá z těchto částí jezdecké výstroje má množství různých variant. (Watsonová M.G., Kůň, Fragment 2003)

Abychom mohli koně vodit, uvázat nebo chytit, potřebujeme **ohlávku**. Většinou se vyrábí kožené nebo silonové a na spodní straně mají vždy kovový kroužek, kam připneme pomocí karabinky vodítko. Každý kůň má vlastní ohlávku, která velikostně odpovídá plemenu koně.

Vysvětlete a ukažte dítěti různé velikosti ohlávek (např. full, cob, pony), názorně předvedte nasazování ohlávky a připnutí vodítka. Pokud má dítě zájem nasadit ohlávku samo, podpořte jej a poraďte mu. Přizpůsobte aktuální situaci ve stáji, ukažte rozdíly při nasazování ohlávky ve výběhu a v boxu.

Klíčovou výstrojí je pro koně i jezdce **sedlo**. Platí pravidlo, že se snažíme vždy koupit to nejkvalitnější, jaké si můžeme dovolit a aby koni sedělo. Pohodlné sedlo chrání páteř koně, protože dokáže rovnoměrně rozložit váhu jezdce. Sedlo je tvořeno kostrou, proto se musí ukládat na speciální stojany.

Ukažte dítěti, kde je tzv. sedlárna. Ukažte rozdíly mezi westernovým, skokovým, drezurním nebo univerzálním sedlem. Nejlepší sedla jsou kožená, oproti tomu plastová nebo koženková jsou sice levnější, ale příliš nevydrží.



Obrázek 5: Obr. 1 Kůň, Fragment 2003, str. 71

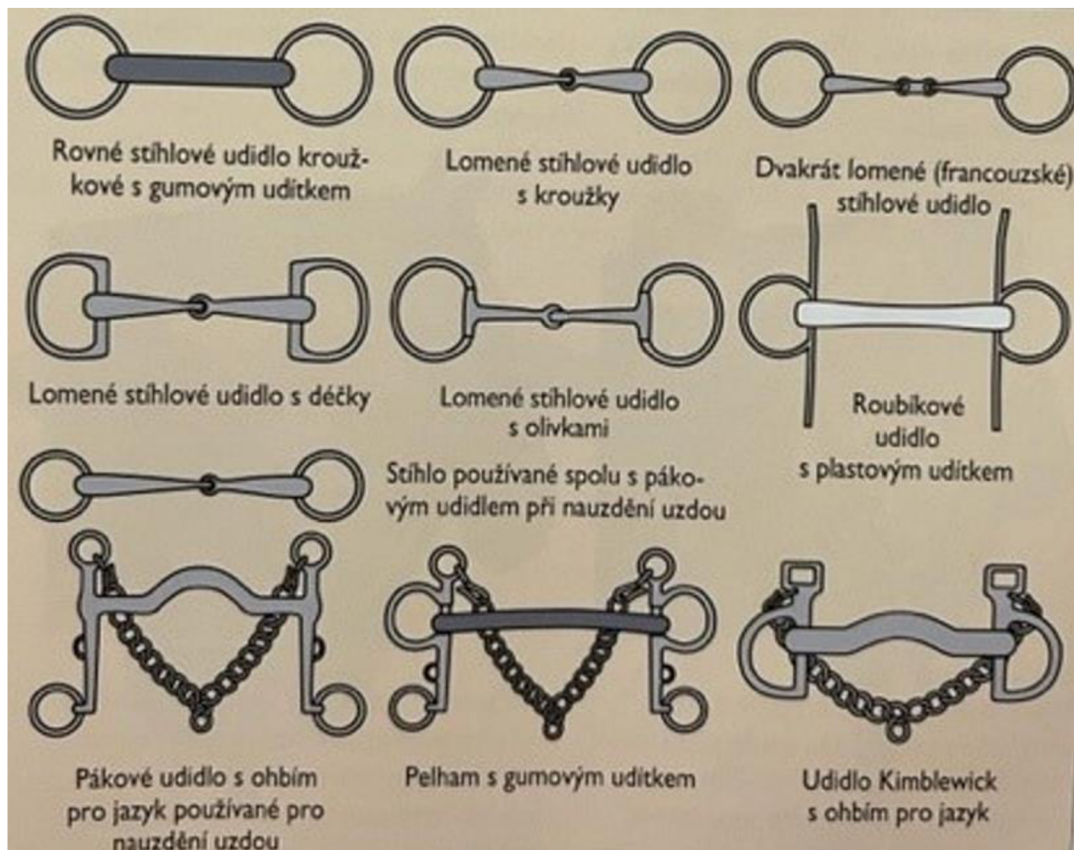
Pod sedlo dáváme **sedlové dečky**, které udržuje sedlo zespodu čisté a saje pot koně. Pokud bychom nepoužívali sedlové podložky, pot by mohl způsobit pohyb sedla, který by koně bolestivě odřel. Pokud máme staršího koně s bolavým hřbetem, můžeme používat i gelovou podložku, která rozprostře zátěž na větší plochu a je pro koně příjemnější. Ukažte dítěti sedlové podložky a místnost na uskladnění.

Sedlo se na koně připevňuje pomocí **podbřišníků**, které se musí udržovat v čistotě a pružnosti, protože jinak by koně dřely. Ukažte, jaké typy podbřišníků používáte ve vaší stáji (kožené široké nebo provázkové).



Obrázek 6: Obr. 2, Kůň, Fragment 2003, str. 72

Aby mohl jezdec ovládat hlavu koně, potřebuje **uzdečku a udidlo**, které je vloženo do huby koně. Vysvětlete dítěti práci s uzdečkou a udidlem. Udidlo se vkládá do huby koně na jazyk, je několik typů. Pokud používáte více druhů, vysvětlete důvody a rozdíly.



Obrázek 7: Obr. 3, Kůň, Fragment 2003, str 72

Kontrolní otázky :

1. Na spodní straně ohlávky je kovový kroužek. K čemu slouží?

Pomocí karabinky připneme vodítko.

2. Proč dáváme pod sedlo sedlovou dečku?

Jde o vrstvu mezi sedlem a hřbetem koně. Udrží sedlo zespodu čisté a saje pot koně. Bez sedlové dečky by se kůň bolestivě odřel.

3. Pomocí čeho se připevní sedlo?

Pomocí podbřišníků, které musí být čisté a pružné, aby koně nedřely.

4. Pomocí čeho ovládáš při jízdě hlavu koně?

Pomocí uzdečky a udidla.

1. Sedlání

Při prvních jízdách by měl koně vždy sedlat instruktor a vysvětlovat správný postup uzdění a sedlání. Počítejte s tím, že dítě nebude schopné zvládat hned všechny kroky, buďte trpěliví.

Správný postup:

1. Vyvedeme vyčištěného koně z boxu nebo výběhu s pomocí ohlávky.
2. Nasadíme sedlovou dečku (pokrývku) na oblast kohoutku a lehce posuneme na místo sedla.
3. Sedlo má vytažené třmeny nahoru, podbřišník připevněn a přehnut přes sedlo. Položíme sedlo na pokrývku, lehce přitlačíme a posuneme i s dečkou dozadu, na správné místo za kohoutem.
4. Přejdeme kolem hlavy koně na druhou stranu a zkontrolujeme správné posazení sedla, sejmem podbřišník
5. Vrátime se na druhou stranu a připevníme podbřišník pomocí řemíků. Utáhneme, ale nesmí být zkrabacená srst.
6. Přes přezky podbřišníku přetáhneme bočnice, tím zamezíme poškození sedla a otlakům jezdcových nohou.
7. Po kontrole podbřišníku uchopíme přední nohy koně a zatáhneme jimi dopředu, aby nezůstala nikde pokrčená a skřípnutá kůže.

2. Nauzdění

I zde platí, že několik prvních uzdění provádí instruktor, s vysvětlením správného postupu. Ke koni vždy přistupujeme zepředu, uzdečku držíme na jedné ruce za nátylník a otěže, čelenka by měla směřovat k našemu lokti. Jednotlivé části nesmí být smotané či překroucené.

1. Odvážeme koně, uvolníme ohlávku. Stojíme po levé straně koně, uchopíme pravou rukou otěže a přetáhneme je koni přes hlavu.
2. Pravou rukou protáhneme pod hlavou koně a přidržíme jí lícnice koni před očima. Udidlo držíme levou rukou pod nozdrami. Horní čelist koně se dostane do nánosníku.
3. Pomalu navlékáme uzdečku koni na hlavu, vložíme udidlo jemně do huby.
4. Přetáhneme nátylník přes uši, ale opatrně, aby nevypadlo udidlo z huby. Jemně provlékneme obě uši mezi nátylník a čelenku a dáme kšticí volně přes čelenku.
5. Utáhneme podhrdelník, řemíčky nesmí být překroucené.

6. Nakonec utáhneme nánosník. Před každou jízdou instruktor zkontroluje, zda je kůň správně osedlán a nauzděn.

UČEBNÍ PLÁN - I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11let, 1. stupeň ZŠ
Název	VÝSTROJ A DOPLŇKY, SEDLÁNÍ A NAUZDĚNÍ KONĚ
Čas	90 min (2 x 45 minut)
Cíle výuky	Po osvojení učiva dítě: <ul style="list-style-type: none"> • Připraví koně (vyčistí) a jezdce na jízdu (oblečení a výstroj) • Nasadí ohlávku a připne vodítko • Přiloží sedlovou dečku a s pomocí trenéra umístí sedlo s podbřišníkem • Připevní uzdečku, popř. udidlo
Pomůcky	Ohlávka, vodítko, sedlová dečka, sedlo, udidlo, podbřišník, uzdečka, nátylník, podhrdelník, dále všechny čisticí potřeby na koně a výstroj jezdce
Klíčové pojmy	ohlávka, vodítko, sedlová dečka, podbřišník, uzda, udidlo,
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p style="text-align: center;">1. aktivita: Teoretická příprava na jízdu</p> <p>Trenér rozdělí děti do dvojic, ideálně v kombinaci zkušenější dítě s nováčkem, popř. starší s mladším dítětem. Vždy dbá na bezpečnost dětí při práci, volí vhodného poníka. Pokud není ve stáji příslušný počet poníků, upraví počet dětí, které budou poníka čistit (doporučuji 3 děti/poník). Trenér dohlíží během čištění koně na správný postup, koordinuje spolupráci dětí.</p> <p>Čas: 25 minut</p> <p style="text-align: center;">2. aktivita: Sedlání a nauzdění koně</p> <p>Trenér si ve stáji vybere vhodného poníka na demonstraci sedlání a nauzdění. Ze sedlárný přinese výstroj patřící poníkovi – sedlovou dečku, sedlo, ohlávku, udidlo a uzdečku. Kůň by měl být sedlán před boxem, pokud probíhalo čištění v boxu, trenér mu nasadí ohlávku a vyvede koně před box. Ukáže techniku správného nasazení sedlové dečky a sedla. Nechá vyzkoušet</p>	

každé dítě, dbá na bezpečnost dětí. Sedlo upevní pomocí podbřišníku.. S pomocí trenéra si každé dítě vyzkouší upevnění a utažení podbřišníku.. Trenér ukáže nasazení uzdečky, vysvětlí správný postup. Každé dítě si zkusí nasadit uzdečku, trenér pomáhá s nasazením a upevněním. Důležitá je trpělivost ze strany trenéra, sedláni a nauzdění může být pro děti mladšího školního věku náročné díky tělesné výšce a konstituci.

Čas: 40 minut

3. aktivita: Úklid výstroje a boxu

Po skončení sedláni a uzdění děti uklidí výstroj do sedlární. Poté proběhne úklid boxu – shrabání staré podestýlky a výměna za novou. Po skončení úklidu dítě/děti připraví krmení do žlabu. Pod dohledem trenéra mohou dát poníkovi pamlssek. Trenér dbá na bezpečnost dětí, sleduje chování koně, v případě potřeby zasáhne.

Čas: 25 minut

5.1.3 Seznámení s poníkem

Naprostou zásadním parametrem k úspěšné výuce jezdeckví je výběr vhodného koně. Trenér přistupuje při výběru vhodného poníka individuálně, s ohledem na povahu a schopnosti dítěte. Během prvních lekcí ve stáji si všimá chování dítěte, zda je odvážné nebo bojácné a zda se na ježdění těší.

Trenér vysvětlí, že kůň je velice senzitivní a dokáže vycítit náladu jezdce. Vysvětlíme dítěti jezdcí správné používání pomůcek k ovládní koně. Pomůcka je signál, kterým jezdec dává koni najevo, jaký výkon po něm požaduje. Systém pomůcek je soubor signálů, pomocí nichž jezdec s koněm komunikuje, pomocí nichž jezdec koně řídí. (Hollý Karol, Jezdeckví pro samouky, Montanex, 2003).

Na koně se působí hlasem, sedem, rukama (otěží), holení a bičem.

- **Pomůcky působením sedem (hmotností těla).** Vysvětlete dítěti jezdcí, že kůň vnímá rozložení těžiště jeho těla a podle toho reaguje. Při ježdění kůň se začne točit na stranu

zatížení, proto je častou chybou, když se jezdec naklání na jednu stranu, popř. dopředu nebo dozadu.

- **Pomůcky holení** – vysvětlete jezdcí, že holeně většinou pobízí, ale mohou i omezovat, udržovat a varovat. Upozorněte na fakt, že holeň působí i tím, když nepůsobí. Pro výuku jezdeckví u dětí není vhodné ponechávat koni volnost, vždy by měl vnímat trenéra a jezdce. Holeň musí být vždy v kontaktu s koněm, nesmí být daleko!
- **Pomůcky otěžemi** – vysvětlete a názorně ukažte, jak se otěžemi ovládá předek koně. Znovu připomeňte, jak vypadá a jaký je rozdíl mezi udidlem pákovým a lomeným, uzdečkou a uzdou. Zaměřte se na názorné ukázání správného držení otěží oběma rukama.

5.1.4 Nasedání, sesedání, správné sezení v sedle

Nasedání a sesedání z koně patří mezi základní podmínky jezdeckví. Věnujte pozornost vysvětlení správné techniky a dodržujte zásady bezpečnosti. Dobře příježděný kůň by měl stát při nasedání klidně, ale není to vždy pravidlem. Vysvětlete dítěti, že musí neustále vizuálně kontrolovat chování koně a nesmí s ním ztratit kontakt.

Vysvětlete správný postup při **nasedání**:

1. Otočte se opačným směrem, než hledí kůň, přehod'te otěže přes krk a přidržujte levou rukou
2. Pravou rukou si nasad'te na levou nohu levý třmen až po podpatek.
3. Odrazte se pravou nohou, současně uchopte pravou rukou zadní rozsochu sedla a postavte se v levém třmenu.
4. Dávejte pozor, abyste nepodráždili koně na boku – proto se opřete levým kolenem o sedlo a nohu s chodidlem odtlačte od koně.
5. Pravou nohu opatrně přehod'te nad zadkem koně a lehce dosedněte.
6. Po dosednutí zasuňte pravou nohu do třmenů a uchopte otěže.

Vysvětlete nejčastější chyby při nasedání:

1. Dítě jezdec stojí daleko od koně – při nasedání se musí hodně opřít do sedla a může jej stáhnout nebo posunout.
2. Dítě jezdec při zvedání ze země podráždí špičkou boty koně na hrudníku – kůň nebude klidně stát, může odskočit.

3. Dítě jezdec prudce dosedne, kůň může projevit neklid nebo i vyrazit dopředu.
4. Dítě jezdec nedrží dobře otěže při nasedání – kůň se otáčí a pohybuje.

Správné sezení v sedle

Důležitým faktorem pro správné sezení v sedle je délka třmenů. Trenér nastaví správnou délku třmenů (třmenový můstek je ve výšce vnitřního kotníku nohy). Vnitřní stehna jsou přimknutá k sedlu, kolena leží co nejnižší, holeně směřují šikmo dozadu a neustále se lehce dotýkají boků koně. Sed má být uvolněný, ramena stažená dozadu, prsa vypnutá, břicho mírně vyklenuté. Předloktí leží na spojnici mezi loktem jezdce a koutkem koňské huby. Lokty jsou vždy u trupu, nikdy neodstávají od těla. Otěže se drží v zavřených pěstích, a to takovým způsobem, že palce jsou nahoře a malíčky jsou dole, cca 20 cm od sebe a 20 cm nad přední rozsochou sedla. (Hollý Karol, Jezdeckví pro samouky, Montanex 2003)

Vysvětlete nejčastější chyby v sedu:

1. Vytahování kolen nahoru – sed není stabilní a může vyklouznout noha ze třmenů
2. Hrbatá záda – dítě kouká pod koně, sed není pružný
3. Volná kolena – dítě ztrácí stabilitu
4. Strkání nohou dopředu – těžiště těla se posouvá dozadu, kůň se špatně ovládá
5. Odtahování špiček bot od koně a přidržování se patami – dítě má strach a nemá stabilní sed, kůň může kopat a vyhazovat
6. Odtahování loktů od trupu – ruka není jistá při ovládání koně

UČEBNÍ PLÁN I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11let, 1. stupeň ZŠ
Název	PRVNÍ JEZDECKÉ KROKY
Čas	45 min
Cíle výuky	Po osvojení učiva dítě: <ul style="list-style-type: none"> • Připraví koně na jízdu (vyčistí) • Nasedlá popř. nauzdí koně • Nasedne na koně, sesedne z koně • Při sedu v sedle dá nohy do třmenů
Pomůcky	Výstroj na koně – ohlávka, sedlo, sedlová podložka, podbřišník, uzda, udidlo Výbava jezdce – helma, jezdecké kalhoty, rukavice a boty, bezpečnostní vesta, bičik <ul style="list-style-type: none"> • pracovní list DÚ – Jak znáš svého poníka?
Klíčové pojmy	Třmeny, rozsocha
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p>1. aktivita: Příprava na jízdu</p> <p>Trenér rozdělí děti do dvojic nebo týmů podle věku a určí jim koně, na kterém budou jezdit v rámci výuky. Nejprve musí koně vyčistit. Trenér zkontroluje, zda je kůň správně vyčištěný.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>1. aktivita: Sedláni a nauzdění koně</p> <p>Trenér pomáhá dítěti/dětem při sedláni koně. Zkontroluje správnost sedla, sedlové dečky, ohlávky, udidla a uzdečky. V případě potřeby pomáhá.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>2. aktivita: Nasedání, sezení v sedle a sesedání</p> <p>Trenér vysvětlí dítěti princip nasedání na koně, opakuje zásady bezpečnosti. Po úspěšném nasednutí na koně vysvětlí správnou pozici při jízdě – sklon nohou, sklon pat, působení stehen. Nasedání a sesedání několikrát zopakujeme. Při sedu v sedle se dítě pokusí dát nohy do třmenů. Po skončení výuky dítě odvede koně do boxu nebo do výběhu a uklidí box.</p> <p>Čas : 25 minut</p>	

Zjisti a zapiš si informace o zdraví svého poníka:

1. Jak se poník jmenuje?.....

2. Jak je starý?.....

3. Má poník podkovy?.....

4. Kdy byl naposledy u kováře?.....

5. Kdy byl poník u zubaře?.....

6. Kdy byl naposledy u veterináře?.....

7. Byl poník někdy nemocný?.....

5.1.5 První kroky – lonžování

Pokud dítě jezdec zvládne nasednout na koně a snaží se o správný sed, pokračujeme ve výuce s koněm na lonži. Hlavním cílem je zafixovat u dítěte správný sed a nácvik udržení rovnováhy. Začátečník se nemusí soustředit na vedení koně a nezvyká si na držení otěží. Výstupem z lekce na lonži je znalost, že tělo jezdce se pohybuje v souladu s těžištěm koně, ale ruce jezdce v souladu s hubou koně. Nepřípustné je držení a tahání za otěže, kdy se jezdec snaží vyrovnat chybějící rovnováhu.

Trenér může používat a střídát cviky, které jezdec využije při ovládnání koně:

1. **Vykročení** – vysvětlíte a několikrát zopakujete povel k vykročení koně – dítě pevně sedí, holeně přiloží pevněji k podbřišníku a lehce povolí otěže. Jakmile kůň vykročí, jezdec povolí tlak holeněmi. Stále sleduje koně v kroku a jemně pobízí (střídá tlak vlevo a vpravo podle houpání koně a jeho chůze).
2. **Zastavení** – vysvětlíte a několikrát zopakujete povel k zastavení koně – dítě pevně sedí, holeně přiloží pevně k tělu koně, přitáhne obě otěže asi o 3-5 cm, drží až do úplného zastavení koně. Po zastavení koně se dítě uvolní v sedle a uvolní všechny pomůcky. Střídejte zpevnění v sedle a uvolnění několikrát za sebou.
3. **Přechod z kroku do klusu** – jezdec upozorní koně, že bude změna a krátce sevře koně sedem, holeněmi a otěžemi a pobídne koně sedem (silněji pobídne koně holeněmi a současně uvolní otěže). V pobízení pokračuje i po naklusání koně, vždy ve správném rytmu, zesílený tlak holeněmi by měl být v okamžiku dosednutí jezdce do sedla.
4. **Naklusání ze zastavení** – kůň musí ihned naklusat, proto musí dát jezdec jasný impuls ke změně. Jezdec musí pevně uchopit otěže a silně přitisknout holeně na podbřišník. Dítě by mělo začít s nácvikem klusu až ve chvíli, kdy se cítí komfortně a zkušeně v sedle. Jakmile kůň naklusá, jezdec musí zajistit stálý a pravidelný rytmus. Pokud začne kůň zpomalovat, dítě musí znovu přitisknout holeně, aby zachovalo rychlost. Dítě by mělo pochopit, že ovládá koně a kůň by měl plnit jeho příkazy. Pokud je poník neposlušný, je dovoleno použít bičik, ale trenér by měl vysvětlit zásady používání bičíku. Jakmile poník udržuje požadovanou rychlost, pomůcky se mohou uvolnit.

UČEBNÍ PLÁNÍ - I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11let, 1. stupeň ZŠ
Název	LONŽOVÁNÍ
Čas	45 min opakujeme v rozsahu minim. 6 vyučujících hodin
Cíle výuky	Po osvojení učiva dítě: <ul style="list-style-type: none"> • Pojmenuje výstroj pro koně a na co se používá • Pozná jednotlivé čistící potřeby a k čemu se používají • Vyjmenuje součásti výbavy pro jezdce • Umí vyčistit koně
Pomůcky	Výstroj na koně – ohlávka, sedlo, sedlová podložka, podbřišník, uzda, udidlo Výbava jezdce – helma, jezdecké kalhoty, rukavice a boty, bezpečnostní vesta, bičik <ul style="list-style-type: none"> • pracovní list DÚ obrázek koně z čísel
Klíčové pojmy	Lonžování, otěže, krok, klus
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p>1. aktivita: Příprava na jízdu</p> <p>Trenér rozdělí děti do dvojic nebo týmů podle věku a určí jim koně, na kterém budou jezdit v rámci výuky. Nejprve musí koně vyčistit. Trenér zkontroluje, zda je kůň správně vyčištěný.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>2. aktivita: Sedlání a nauzdění koně</p> <p>Trenér pomáhá dítěti/dětem při sedlání koně. Zkontroluje správnost sedla, sedlové dečky, ohlávky, udidla a uzdečky. V případě potřeby pomáhá.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>3. aktivita : Lonžování</p> <p>Trenér vysvětlí povely, které bude dávat při výuce. Nejprve zafixuje správný sed a provede nácvik rovnováhy. Můžete použít cviky popsané v následující kapitole, ale vždy s ohledem na věk a individuální schopnosti dítěte. Cviky na ovládání koně zařazujeme postupně, každý pokrok jezdce slovně oceníme pochvalou.</p> <p>Čas : 25 minut</p>	



Obrázek 8: Obrázek na vybarvení

5.1.6 Otáčení doprava, doleva

Pokud potřebujete otočit koně, pak vysvětlíte dítěti nutnou souhru vnější nohy a vnitřní ruky. V případě otáčení doleva pracuje pravá noha a levá ruka, v případě otáčení doprava pracuje levá noha a pravá ruka. Kůň by se při otáčení neměl pohybovat kupředu.

Otáčení doleva ze zastavení:

- Jezdec přitiskne pravou nohu ke koni na bok za podbřišník a zatáhne za levou otěž
- Jezdec drží levou nohu na podbřišníku, pravou otěž přitiskne koni na krk
- Jakmile se kůň začne otáčet, pohybují se nohy koně v půlkruhu kolem zadních nohou
- Jezdec zůstává stále ve stejném postavení, dokud se kůň neotočí tam, kam chce jezdec

Otáčení doprava ze zastavení:

- Jezdec přitiskne levou nohu ke koni na bok za podbřišník a zatáhne za pravou otěž
- Pravou rukou táhne jezdec mírně za otěž a lehce ji oddálí od těla koně
- Levou rukou přitiskne levou otěž ke krku koně
- Levou nohou jezdec otáčí koně doprava, kůň nesmí jít dopředu

5.1.7 Cvičení v sedle

Cvičení v sedle je nedílnou součástí výuky jezdeckví, protože pro dítě může představovat zábavnou, ale důležitou část výuky. Trenér drží během cvičení v sedle koně a přesně popisuje, co má dítě dělat. Do cvičení zařazujeme různé protahovací cviky, natahování a otáčení v sedle. Pokud dítě provádí cviky pravidelně a při každé hodině, získává postupně větší jistotu a stabilitu v sedle. Někteří trenéři zařazují i další cviky, které ale mohou být náročné pro děti mladšího školního věku. Mezi takové cviky patří např. „kolem světa“, kdy se dítě v sedle obrátí dokola. Cvik ale doporučuji dělat s pokročilým jezdcem a s klidným koněm.

Protahovací cviky vhodné pro děti:

1. Dopředu a dozadu – dítě sedí pevně v sedle, nohama pevně svírá tělo koně. Jednou rukou drží dítě otěže, ale nesmí koně tahat za hubu. Pomalu se snaží dosáhnout na hlavu koně, ideálně mezi uši, pokud je dítě drobnější, vybereme bod na krku koně. Pak se zkusí dotknout ocasu koně. Cvik se může opakovat.



Obrázek 9: Obr. 1 <https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdni/cviceni-zaklad-jezdni>

2. Cvičení paží – cvičíme nenáročné cviky, zdvihnutí paží, rozpažení, položení rukou na ramena, předpažení, cviky několikrát opakujeme.
3. Protahování nohou – dítě sedí správně v sedle, stehna zůstávají přitisknutá na místě, provádíme cviky od kolen dolů po kotníky. Dítě může předkopávat a zakopávat nohou, poté střídavě natahuje a pokrčuje chodidla, opět několikrát opakujeme.



Obrázek 10: Obr. 2 <https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdni/cviceni-zaklad-jezdni>

4. Protahování dozadu – dítě se rozhodne, zda se bude během cviku přidržovat rozsochy sedla nebo bude cvičit bez držení. Dítě se jednoduše položí na hřbet koně, chvíli tak

zůstane a pak se posadí. Cvik je možné opakovat, dochází k posilování břišního svalstva.

5. Dotýkání se špiček – dítě zdvihne pravou ruku a dotkne se špičky levé boty. Narovná se a opakuje cvik na druhou stranu – snaží se levou rukou dotknout pravé špičky boty.



Obrázek 11: Obr. 3 <https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdeni/cviceni-zaklad-jezdeni>

UČEBNÍ PLÁNÍ - I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11let, 1. stupeň ZŠ
Název	CVIČENÍ V SEDLE
Čas	10 min zařazujeme vždy do vyučujících hodin alespoň 20 x
Cíle výuky	Po osvojení učiva dítě zvládne: <ul style="list-style-type: none"> • Otočit koně doprava ,doleva • Změnit směr podle pokynů trenéra • Cviky podle pokynů trenéra
Pomůcky	Výstroj na koně – ohlávka, sedlo, sedlová podložka, podbřišník, uzda, udidlo Výbava jezdce – helma, jezdecké kalhoty, rukavice a boty, bezpečnostní vesta
Klíčové pojmy	Cviky, stabilita, uvolňování, protahování
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p>1. aktivita: Příprava na jízdu</p> <p>Trenér rozdělí děti do dvojic nebo týmů podle věku a určí jim koně, na kterém budou jezdit v rámci výuky. Nejprve musí koně vyčistit. Trenér zkontroluje, zda je kůň správně vyčištěný.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>2. aktivita: Sedláni a nauzdění koně</p> <p>Trenér pomáhá dítěti/dětem při sedláni koně. Zkontroluje správnost sedla, sedlové dečky, ohlávky, udidla a uzdečky. V případě potřeby pomáhá.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>3. aktivita : Lonžování a cvičení na jízdárně</p> <p>Trenér vysvětlí povely, které bude dávat při výuce. Nejprve zafixuje správný sed a provede nácvik rovnováhy. Můžete použít cviky popsané v kapitole, ale vždy s ohledem na věk a individuální schopnosti dítěte. Cviky na ovládání koně zařazujeme postupně, každý pokrok jezdce slovně oceníme pochvalou.</p> <p>Čas : 25 minut</p>	

5.1.8 Klus

Klus je dvoudobý chod, při kterém se nohy koně pohybují v úhlopříčných párech: levá přední a pravá zadní, pravá zadní a levá přední. Proto je tento chod pro jezdce nepříjemný. Proto musí jezdec vysedat. (Ransdorf, Langrish, 2004)

Nácvik vysedání – pro dítě může být obtížné pochopit princip vysedání, proto vysedání učíme na stojícím koni. Trenér drží koně a dítě provádí vysedání – nejprve se opře plnou vahou do třmenů a postaví se. Chvilí stojí a pak si sedne. Vysedání se neustále opakuje. Pokud dítě neudrží stabilitu nebo se bojí, může se zpočátku přidržovat rozsochy sedla nebo koně. Trenér vysvětlí správný postup. Při stání ve třmenech by měly být nohy mírně pokrčené, s plnou vahou na bříšcích prstů u nohou a při sedání si dítě sedá opatrně a lehce, tvrdé dopady se nemusí poníkovi líbit.

Vysedání v klusu – trenér vyhodnotí, kdy je dítě jezdec připravené k nácviku vysedání v klusu. Doporúčujeme nacvičovat při lonžování a během výuky střídat cviky a povely. Při vysedání v klusu dítě stojí a přenáší svoji váhu do třmenů vždy, když jde jeden pár nohou kupředu. A naopak, když se páry nohou vystřídají, dítě si sedá do sedla. Zpočátku je velice těžké chytit správný rytmus, trenér by měl být trpělivý, chválit dítě i poníka.

Do výuky postupně zařazujeme změny chodu poníka, které nazýváme přechody. Z kroku můžeme přecházet do klusu, poté z klusu zpět do kroku, pokud je dítě zkušeným jezdce, může trenér zařadit i cval.

5.1.9 První skoky

Během prvních hodin skákání jezdí dítě krokem i klusem přes tzv. kavalety. Kavalety jsou tlustá kulatá břevna lehce vyvýšená nad zemí. Jejich délka se pohybuje mezi dvěma a půl až třemi a půl metry, přičemž obecně platí, že čím jsou kavalety delší, tím je pro jezdce náročnější navést koně přímo rovně. Vzdálenost pro poníky se staví v rozmezí 70-80 cm pro krok a 100-110 cm pro klus. Trenér přizpůsobí vzdálenost kavalet poníkovi, ideální je došlap kopytem přesně doprostřed mezi položené kavalety. (<https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdeni/zacatky-v-sedle-kavalety>).

Klus přes kavalety – je pro koně i dítě dobrou přípravou na skoky. Trenér umístí tři až čtyři kavalety ve vzdálenosti podle velikosti koně. Nejdříve se trénuje překonání kavalet krokem. Dítě sedí v lehkém sedu, jede krokem kolem jízdárny a střídavě najíždí na kavalety z obou stran. T prve po zvládnutí kavalet v základním kroku jsou dítě i kůň připraveni trénovat klus přes kavalety. Dodržuje stejné schéma jako při nácvičku v kroku. S tím rozdílem, že poník musí kolem jízdárny klusat a ve stejném rytmu jej jezdec navede na kavalety. Před kavaletami si dítě přitáhne oštěže a lehce se předkloní. Rázně dá povel k naklusání nohama, tlačí dolů paty a hlavu drží vzpřímeně. Kůň zdvihne nohy a klusá přes kavalety. Měl by jít rovnoměrně, nesmí skákat. Několikrát opakujeme a s přihlédnutím na zvládnutí zadání můžeme střídat klus a krok přes kavalety.

UČEBNÍ PLÁNÍ - I. část	
Úroveň/ třída	Věk 6 až 11let, 1. stupeň ZŠ
Název	KLUS A PRVNÍ KROKY
Čas	Minimálně 40 vyučujících hodin
Cíle výuky	Po osvojení učiva dítě zvládne: <ul style="list-style-type: none"> • Měnit změnu směru jízdy podle pokynů trenéra • Měnit rychlost jízdy krok-klus podle pokynů • Zvládnout první kroky přes kavalety
Pomůcky	Výstroj na koně – ohlávka, sedlo, sedlová podložka, podbřišník, uzda, udidlo Výbava jezdce – helma, jezdecké kalhoty, rukavice a boty, bezpečnostní vesta
Klíčové pojmy	Klus, vysedání, kavalety, skoky
II. část: Průběh vyučovací hodiny	
<p>1. aktivita: Příprava na jízdu</p> <p>Trenér rozdělí děti do dvojic nebo týmů podle věku a určí jim koně, na kterém budou jezdit v rámci výuky. Nejprve musí koně vyčistit. Trenér zkontroluje, zda je kůň správně vyčištěný.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>2. aktivita: Sedlání a nauzdění koně</p> <p>Trenér pomáhá dítěti/dětem při sedlání koně. Zkontroluje správnost sedla, sedlové dečky, ohlávky, udidla a uzdečky. V případě potřeby pomáhá.</p> <p>Čas: 10 minut</p> <p>3. aktivita : Klusání a první skoky</p> <p>Trenér vysvětlí povely, které bude dávat při výuce. Pomocí protahovacích cviků zkontroluje připravenost jezdce a koně na výuku. Zkontroluje správný sed a pochopení pokynů z minulých vyučujících hodin. Postupně zavádíme cviky s kavaletami, podle zdatnosti jezdce zařazujeme náročnější úkoly. Klus a skoky jsou náročnější na soustředění jezdce, jsou fyzicky náročnější, proto sledujeme fyzické možnosti a psychické nastavení dítěte.</p> <p>Čas : 25 minut</p>	

6 REFLEXE POUŽITÍ PŘÍRUČKY

Reflexi chápeme především jako mentální proces jedince, který podporuje učení. Tento mentální proces se děje skrze propojování jazyka a zkušenosti a dávání významu tomuto propojení. Součástí reflexe je uvědomování si toho, co je pro jedince podstatné. Jde o vědomý výstup, který pomáhá zapamatování a procesu učení v jeho celoživotní podobě (Nehyba, 2018).

Původní latinský význam slova reflexe (reflecto) znamenalo ohýbat, obracet nazpět, odrážet. A tak i reflexe odráží naše předchozí zážitky a pomáhá nám je změnit (ohnout), abychom nemuseli opakovat stejné chyby nebo mohli ve stejných situacích příště reagovat jinak. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Reflexe>)

Gibbsův cyklus reflexe (Gibbs, 1988) je příkladem schématu, na kterém můžeme dovednost reflexe trénovat a je vystavěn takto:

Popis situace: Co jsme dnes dělali? Co jsme se dnes naučili? Co nového ses dozvěděl? Co bylo dnes nejllehčí a naopak nejtěžší? Jak se vám spolupracovalo s ostatními? Co vám fungovalo?

Pocity: Jaké pocity a myšlenky jsi při dané aktivitě prožíval? Co tě nejvíce zaujalo? Co mi šlo dobře? Co mi nešlo? Jaké to pro tebe bylo? Co bylo těžké pochopit nebo udělat?

Hodnocení: Co dobrého a špatného si z této situace mohu vzít?

Analýza: Jaký smysl tato situace může mít? Proč to tak bylo?

Závěr: Co dalšího mohu udělat? Jak to můžeš změnit do příště? Jak ti mohu pomoci?

Akční plán: Pokud se dostanu do této situace znovu, co udělám jinak? Co můžeme příště udělat lépe jako tým?

Pro svoji snadnou pochopitelnost mohu toto schema doporučit i pro trenéry jezdeckví a jiné nepedagogické pracovníky. Do schématu jsem doplnila vlastní otázky.

6.1 Představení stájí A a B

Jezdecká stáj A

Tato jezdecká stáj nabízí výuku jízdy na koních, různé semináře a školení, soustředění s koňmi a ustájení koní. Pořádá pravidelně jezdecké závody a každoroční prázdninové pobyty pro děti s názvem „V sedle koně“.

Stáj disponuje novou jezdeckou halou o velikosti 64 m x 27 m, kde je možný pronájem buď pro jednoho koně za 200,-Kč/hodinu nebo bez omezení počtu koní za 600,-Kč/hodinu. Pro zajímavost uvádím cenu za ustájení koně na měsíc – základní částka je 7 500,- Kč. V ceně je pronájem boxu o rozměrech 3,5m x3,5m, krmení 2x denně a pouštění koně do výběhu. Další náklady v podobě veterinární péče, zubaře nebo kováře si musí majitel koně platit zvlášť. Ceny za ustájení se liší podle regionu, např. v okolí Prahy jsou dvojnásobné.

Stáj nabízí výuku jezdeckví buď v podobě jednorázových lekcí (jízdne na poníkovi je v ceně 300,- Kč/ 45 minut) nebo formou dlouhodobého výcviku v podobě opakujících se lekcí. Dítě se může učit buď na vlastním nebo klubovém koni. Stáj nabízí i tzv. permanentky na 11 hodin výuky jízdy na koni na jízdárně za cenu 3 500,-Kč.

Jako jedna z mála pořádá tato stáj školení a semináře. Například v roce 2011 proběhly v areálu dva semináře přirozené komunikace s koňmi pod vedením Evy Kovaříkové. O oba semináře byl obrovský zájem nejen z řad majitelů koní, ale i pro ty bez koní. V roce 2012 proběhlo školení pro cvičitele jezdeckví. Toto školení proběhlo pod vedením Daniely Čákové, Češky žijící a působící v Německu. Školení bylo uspořádáno východočeskou oblastí České jezdecké federace. (www.jkdolnprim.cz/seminare).

Jezdecká stáj B

Jezdecká stáj nabízí ustájení koní, parkurový a drezurní výcvik, výuku jízdy na koni pro začátečníky i pokročilé. Výuka jízdy na koni probíhá na jízdárně i v terénu. Zájemci o pravidelný výcvik mohou využít 10hodinový kurz nebo se mohou stát členy jezdeckého klubu a naučit se na koních jezdit i starat se o ně.

Dále nabízí ustájení a výcvik koní pro všechny kategorie koní od odstávčat až po vrcholové sportovce. Pro chovné klisny a hřebata je od jara do podzimu k dispozici pastva, přes zimu jsou ustájeni v boxech a každý den jsou pouštěni do výběhů. Rekreační a sportovní koně jsou ustájeni v prostorných boxech a podle přání majitelů jsou pouštěni do výběhu.

Jezdcům je k dispozici travnaté kolbiště a nový pískový obdélník 25 x 70 m. Dále je možné využívat lonžovací kruh a tréninkový pás.



Obrázek 12: <https://www.facebook.com/photo?fbid=871115015015095&set=ecnf.100063498131078>, Fotografie použita se svolením JK Jeřice, výuka jezdeckví dětí mladšího školního věku

6.2 Reflexe z pohledu lektorů, kteří postupovali podle příručky

Na reflexi se často při výuce jezdeckví zapomíná, a přitom je důležitá nejen pro dítě, ale i pro trenéra. Dítě může popsat, co se mu nejvíce při hodině líbilo, co nového se naučilo, co mu naopak nešlo a z čeho má obavy. Pro trenéra může být reflexe přínosná ve chvíli, kdy se zamyslí nad tím, co mu dítě říká, zhodnotí si pro sebe obsah výuky a má jasnou představu o silných a slabých stránkách každého dítěte v týmu. Následné lekce by měly reflektovat na potřeby každého dítěte a vhodně tak přizpůsobit dynamiku výuky. Trenér by se neměl snažit o vlastní shrnutí a zhodnocení hodiny, vždy by měl žák dostat prostor k vyjádření svých pocitů a myšlenek.

Reflexe trenéra ze stáje A

Trenérka patří mezi zkušené, řadu let se věnuje vedení individuálních i skupinových lekcí výuky jezdeckví. Příručku použila v obou případech.

Dle jejích slov: „příručka se mi osvědčila během individuálních lekcí, kdy jsem si uvědomila, že některé věci opomím, nevracím se k nim. Během placené výuky se soustředím na vlastní jízdu, všímám si pokroků dítěte a snažím se odstraňovat chybné sezení nebo špatně provedené povely. Líbil se mi obsah příručky, zdá se mi jednoduchá na pochopení. V té teoretické části jsem použila kontrolní otázky během skupinové výuky v jezdeckém kroužku. Děti většinou odpovědi znaly, když ne, tak jsme si vysvětlily správnou odpověď. Třeba krmení jim nebylo jasné. Krmíme v době, kdy jsou děti doma, takže nemají přístup a ani možnost u krmení být. Také jsem použila pracovní listy s domácími úkoly, jen mě vadilo, že jsem musela listy dopředu nakopírovat a připravit. Ale na druhou stranu děti se předháněly, kdo bude mít hezčí obrázek a zná všechny odpovědi. To mě překvapilo. Obrázky máme na nástěnce v klubovně a v tom bych ráda pokračovala, to je fajn. Přiznám se, že jsem příručku moc nepoužívala během výuky, za ty roky mám už vlastní systém a vadilo mě, že ji nemám kde mít. Když lonžuji, držím v jedné ruce bič a v druhé lonž, a nemám čas koukat do papírů. Ale vyhovovalo mi, že jsem se mohla podívat před hodinou, co bych mohla během výuky dělat. Nedělám každou hodinu protahovací cviky, to bych měla změnit. A co bych změnila na příručce? Brala bych víc pracovních listů, to děti bavilo.“

Reflexe trenéra ze stáje B

Trenérka ze stáje B je sama respektovanou jezdkyň, s mnoha oceněními. Oficiálně je vedená jako Trenér II. třídy všeobecný, Instruktor všeobecný, Rozhodčí v disciplíně skoky základní, (<https://www.jezdectvi.org/instruktori>). Příručku použila při individuální výuce a zhodnotila takto:

„Než jsem začala příručku používat, celou jsem ji přečetla. Hodně se mi líbí teoretická část, která je pochopitelná, jednoduchá na vysvětlení. Líbí se mi ta hravost, na konci hodiny jsem mohla dát dítěti za odměnu obrázek domů. Některé kapitoly mi tam chybí, např. v teorii bych přidala chování koně, aby děti poznaly, když se koním něco nelíbí, ale chápu, že tam není možné mít všechno. V poslední době vedu hlavně soukromou výuku malých dětí a při výuce mám často i rodiče. U dětí jsou v těch prvních hodinách i rodiče, když dítě nemá potřebnou stabilitu na koni, tak ho mohou přidržovat nebo jistit. Tam nemám čas číst příručku. Když vidím, že dítě začíná jezdit na výuku pravidelně, tak bych asi uvítala nějaký přehled, jak postupujeme, kam jsme se dostali. Na druhou stranu většina dětí z těch prvních soukromých lekcí, když si rodiče ověří, že má dítě o koně opravdu zájem, přechází do jezdeckého oddílu. A v soukromých lekcích pokračují při přípravě na jezdecké zkoušky. A tam jsou jiné úkoly. Takže příručku bych určitě využila u začínajících trenérů nebo v menších stájích, kde nemají tolik dětí a hlavně zkušeností.“

„Při výuce postupuji tak, že hned na první hodině dítě dostane ohlávku a vodítko a jde se mnou do výběhu pro koně. Vysvětluji, jak se má chovat a jakého bude mít poníka. Celou dobu dítě pozoruji, všímám si, jestli se bojí, jak reaguje, jestli se na něco ptá, zda se těší. Pomohu mu nandat ohlávku a vyvést koně z výběhu. Pokud je dítě samostatné, dovede si koně na uvaziště a já mu ukážu bezpečnostní uzel, který si dítě několikrát vyzkouší samo. Pak mu vysvětlím čištění, nasedlání a nauždění. Důležité je správné nastavení třmenů a pak jdeme na jízďárnu. Díky příručce jsem si uvědomila, že se hodně soustředím na ježdění, a tak moc s dětmi neprobírám teorii. Takže to bych chtěla určitě změnit.“

6.3 Reflexe z pohledu hospitujícího (autora příručky)

Pro hospitujícího je reflexe cennou možností, jak si může zhodnotit silné a slabé stránky předkládané příručky výuky jezdeckví. Na základě zpětné vazby od trenérů může získat jasnou představu o tom, co by mohl změnit či doplnit.

Hospitace ve stáji A

Hospitace byla domluvena na pravidelnou výuku v rámci jezdeckého oddílu, který navštěvuje celkem 9 dětí, z toho 6 mladšího školního věku a 3 staršího školního věku. Výuka probíhá na ponících patřící majiteli stáje. Na začátku hodiny děti vyčistily poníky, uklidily box, osedlaly a nauzdily poníky a teprve pak byla zahájena vlastní výuka jezdeckví. Děti chodí do oddílu od září, hospitace probíhala v lednu. Trenérka používala příručku při přípravných pracích ve stáji, kdy pomocí otázek ověřovala znalosti dětí. Listovala příručkou, když děti nevěděly správnou odpověď, vše vysvětlila. Trenérka neměla pro hodinu jasně stanovený výukový cíl, čeho chce na hodině dosáhnout, jaké aktivity bude s dětmi dělat. Na druhou stranu děti věděly, co bude na jízdárně následovat, rozuměly povelům a reagovaly. Výuka probíhala bez přítomnosti rodičů. Na jízdárně se děti střídaly, jezdily na 3 ponících. Ve skupině bylo vždy starší dítě, které jezdilo jako první a ukazovalo cviky, mladší děti se snažily napodobovat. Trenérka vystřídala děti na lonži, ostatní děti kroužily po obvodu jízdárny nebo přihlíželi. Do výuky se snažila zařadit cviky popsané v příručce, které si pamatovala. Starší děti fungovaly jako pomocníci trenérky. Po skončení výuky děti odvedly koně, vyčistily je a daly jim jablka za odměnu. Při loučení jim trenérka rozdala pracovní list s obrázkem koně k vybarvení.

Hospitace ve stáji B

Hospitace proběhla během individuální lekce s 8letou dívkou, navštěvující 2. třídu ZŠ. Jednalo se o čtvrtou lekci, kdy probíhal nácvik stability v sedle na lonži a první kroky po jízdárně, vše za přítomnosti rodičů, kteří přihlíželi. Trenérka trpělivě vysvětlovala a opakovala cviky, opravovala chybné sezení. Ve vhodný čas (každých 5 minut) cviky střídala a všímala si, jak dívka reaguje. Opakovaně si ověřovala, jestli dívka chápe povely, jak se jí jezdí a jak se cítí, zda ji není zima. Výuka probíhala v únoru, jízdárna byla místy rozbahněná. Trenérka se více soustředila na praktickou část, tedy na vlastní výuku jezdeckví, než na teoretickou část. Během výuky byla znát profesionalita trenérky a její letité zkušenosti, i když bez pedagogického vzdělání.

6.4 Zhodnocení naplnění vzdělávacích cílů

Po absolvování základního kurzu výuky jezdeckví u dětí mladšího školního věku jsem předpokládala rozvoj po stránce tělesné a psychické. Vzdělávací cíle byly podle mého názoru splněny, i děti mladšího školního věku byly schopné zvládnout fyzickou práci při péči o koně. Přirozeně došlo k propojení fyzického a psychického uspokojení, kdy za odvedenou práci následuje odměna v podobě jízdy na poníkovi. Významně se posílil pocit zodpovědnosti, děti přistupovaly při čištění poníka jako k důležitému úkolu a byly pyšné, že se mohou o poníka postarat.

Zájem o jezdeckví se projevuje u dětí motivovaných, s láskou ke koním. Děti tráví svůj volný čas smysluplně, získávají nové informace, zpracovávají nové podněty, učí se komunikovat s vrstevníky se stejnými zájmy.

Ze zdravotního hlediska by mělo v rámci volnočasových aktivit docházet ke střídání činnosti fyzické a duševní, což jezdeckví plně splňuje. Navíc dítě tráví svůj volný čas venku, v přírodě, za každého počasí. Tím se posiluje jeho odolnost, učí se snášet i nepříznivé podmínky a překonávat překážky. Moje hospitace probíhala v lednu a únoru, při teplotách kolem 6 stupňů Celsia. Děti počasí bez problémů akceptovaly, na ježdění se těšily.

V neposlední řadě jsou zřetelné vazby mezi dětmi, během péče o koně mezi sebou přirozeně komunikovaly, dokázaly si rozdělit práci samy mezi sebou.

Výuka jezdeckví prokazatelně plní výchovně vzdělávací, zdravotní a sociální funkci.

6.5 Doporučení pro děti s SPU, nadaná, intaktní

Pro výuku jezdeckví u dětí se SPU doporučují specializované stáje, např. s hiporehabilitační praxí a certifikovanými lektory. V České republice působí již 30let Česká hiporehabilitační společnost, která má za cíl zlepšení kvality života dětí a dospělých se zdravotním znevýhodněním, jejich rodinných příslušníků a pečovatelů. Společnost sdružuje více než 70 hiporehabilitačních center.

Odborně vedený process se nazývá hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi a je určený pro osoby s mentálním, smyslovým nebo fyzickým znevýhodněním. Kontakt s koňmi jim pomáhá při zapojení se do běžného života. Umožňuje jim navázání nových kontaktů, rozvoj fyzické kondice a navozuje pozitivní změny v psychice.

Tento proces přináší mnoho i dalším cílovým skupinám – např. lidé s poruchami chování nebo učení, rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny mládeže a dospělých, senioři, ale třeba i děti z běžné populace. Těm přináší hiporehabilitace nejen možnost pozitivního a smysluplného trávení volného času, ale i posílení sebevědomí a pozitivních osobnostních vlastností nebo třeba umožňuje nácvik schopnosti spolupracovat.) (<https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/pro-odborniky/hpsp/>).

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvoření metodické příručky, která bude pomáhat trenérům v jezdeckých oddílech. Metodická příručka krok po kroku vysvětluje, jak mohou pracovat s dětmi mladšího školního věku a jak je naučit základy jezdeckví. Tato příručka je ověřená v praxi a následně reflektována.

Obsah metodické příručky byl navržen po prostudování metodiky od Dobeše a Gebauera, s přihlédnutím na osobní zkušenost z dětství. Přístup dětí do stájí je umožněn do vysokého počtu stájí, ale jen některé z nich se věnují výuce jezdeckví. Trenéři ve stájích by měli být v ideálním případě pedagogicky vzdělání, s absolvováním trenérských zkoušek předepsaných Českou jezdeckou federací. Bohužel realita je jiná. Ve stájích často trénuje „nejzkušenější“ jezdec, který mnohdy nerozlišuje požadavky na výuku jezdeckví u dospělých a u dětí. Výuka probíhá intuitivně a spontánně.

Myslím si, že právě těmto trenérům by nejvíce pomohla připravená příručka. Díky své struktuře rozděluje aktivity teoretické a praktické, s návodem na vedení hodiny. S ohledem na nepedagogické vzdělání většiny trenérů jsem se snažila o co největší srozumitelnost a použitelnost v praxi. Jde o návod, jak by mohli vést své hodiny s co nejlepším výsledkem pro děti mladšího školního věku.

V jezdeckví mladších školních dětí nejde ani tak o sportovní výsledky, jde spíše o vybudovaný vztah se zvířetem, jde o probuzení lásky ke zvířatům a k přírodě. Pokud je dítě natolik zapálené a motivované k výkonům v jezdeckví, nabízí se pokračování na vyšší úrovni. Dítě může absolvovat zkoušky, začít sportovně trénovat a realizovat se např. v dostihovém nebo parkurovém sportu.

Při svých návštěvách stájí se často setkávám s názorem, že není potřeba mít metodologii určenou pro výuku dětí, že stačí stejný postup jako u dospělých. S tímto názorem nesouhlasím, během svých hospitací jsem viděla rozdílné vedení výuky a jsem přesvědčena, že strukturovaně a cíleně vedená hodina přinese lepší výsledky, dokáže pochopit dětské potřeby a přání.

Dalším důležitým faktorem je výběr správného koně pro mladší děti. Jednoznačně doporučuji výuku na ponících, velký kůň je pro výuku naprosto nevhodný. Dítě by mělo být schopné koně ovládat, dosáhnout na něj, mělo by mít pocit, že je „pánem“ situace a u koně má respekt. Tohoto pocitu s velkým koněm nikdy nedosáhne.

Jsem přesvědčena, že metodologická příručka splnila svůj zamýšlený účel a může být vhodným nástrojem využívaným během výuky jezdeckví u dětí mladšího školního věku. Definované rozvíjené kompetence fyzické, komunikativní, k učení a k řešení problémů jsou rozvíjeny jak během teoretické, tak i během praktické části výuky. Navíc vidím veliký přínos pro dítě v rozvoji kompetencí v oblasti environmentální, protože právě environmentální tematika nabývá ve společnosti na významu.

Díky provedené reflexi ve stájích bych do příručky zařadila více her pro děti, více pracovních listů, příručka by mohla sloužit pro trenéry po dobu výuky, tj. přibližně 40 týdnů, což je 80 vyučujících hodin při dotaci 2 x týdně.

Dále bych se zamyslela nad zapracováním individuálních záznamových listů pro každé dítě, které by mapovaly jeho znalosti a průběh hodiny.

Věřím, že moje diplomová práce může inspirovat někoho z řad zkušených trenérů k sepsání komplexní metodologické příručky pro děti mladšího školního věku. Jsem přesvědčena, že již v této podobě je příručka přínosem pro trenéry bez pedagogického vzdělání a povede k zamyšlení nad průběhem vyučujících hodin jezdeckví.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

ATLAS CONSULTING spol. s r.o. člen skupiny ATLAS GROUP. *Pravní prostor*. Online. 2008. Dostupné z: <https://www.pravniprostor.cz/clanky/ostatni-pravo/povinne-predskolni-vzdelavani>. [cit. 2024-03-06].

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina; ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Školní zralost. Co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno. Computer Press, (2011, 2021).ISBN 978-80-251-2569-4

Časopis Jezdec. Online. Dostupné z: <https://jezdec.cz/whoiswho/44>. [cit. 2023-11-11].

Česká hiporehabilitační společnost, z.s. Online. 2015, 2020. Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/pro-odborniky/hpspl/>. [cit. 2024-04-21]

Česká jezdecká federace. Online. 2022. Dostupné z: <https://www.cjf.cz/o-na>. [cit. 2024-04-23].

DICKINS, Rosie a Gill HARVEY. *Kůň & já: péče o koně a jezdecký výcvik*. 2. vyd. Přeložil Romana NEUMANOVÁ. Praha: Fragment, 2011. ISBN 978-80-253-1270-4.

DOBEŠ, Josef. *Jízda na koni: [trénink jezce a koně ve skokovém ježdění všestrannosti a drezuře]*. Praha: Cesty, 1997. ISBN 80-7181-169-6.

DOLEŽALOVÁ, L. *Motivace a podpora motivace žáků mladšího školního věku*. Vzdělávání, 2019, str. 67-78. ISBN není.

EQUICHANNEL.cz, ISSN: 1213-0737. Online. 1997. Dostupné z: www.equichannel.cz/články. [cit. 2023-12-16].

Fistro. Online. Dostupné z: <https://fistro.cz/aktuality/smart-metoda-jak-spravne-definovat-cile/>. [cit. 2024-04-23].

FRŮMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

GEBAUER, J. *Základní výcvik v jezdeckém sportu* Praha: ČO ČSTV Sportprag 1986.

GIBBS, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Oxford: Further Education Unit

HÁJEK, J. *Antropomotorika* Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta 2001. ISBN 80-7290-063-3.

HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972.

HOLLY, Karol. *Jezdectví pro samouky*. Ostrava: Montanex, 2003. ISBN 80-7225-105-8

International Horse Sports Confederation. Online. 2013. Dostupné z: www.horsesport.org. [cit. 2024-04-20].

Jezdecký informační systém ČJF. Online. 2016. Dostupné z: <https://www.jezdectvi.org/instruktori>. [cit. 2024-04-23].

Jezdecký klub Dolní Přím. Online. Dostupné z: <http://www.jkdolniprim.cz/>. [cit. 2024-04-12]

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Je naše dítě zralé na vstup do školy?*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4750-7.

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0

LOKŠOVÁ, I, LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál 2006. ISBN 80-7178-205-X

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Online. 2022. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>. [cit. 2024-01-07]

MUSIL, Roman. *Pedagogika pro střední pedagogické školy*. Praha: Informatorium, 2015. ISBN 978-80-7333-107-8

NEHYBA, Jan. Šest mýtů o reflexi? *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku* [online]. 2018, 12(1), 24-29 [cit. 2020-05-07]. ISSN 1214-603X.

Obecně prospěšná společnost Sirius,. Online. 2011. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek>. [cit. 2024-01-24].

PALENČÁROVÁ, Jana a ŠEBESTA, Karel. *Aktivní naslouchání při vyučování: rozvíjení komunikačních dovedností na 1. stupni ZŠ*. Pedagogická praxe (Portál). Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-101-8.

PRÚCHA, Jan, KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Předškolní pedagogika*. Praha: Portál, 2013. ISBN978-80-262-0495-4

PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2

RANSFORD Sandy a LANGRISH Bob. *Kůň a pony – Velká obrazová encyklopedie*. Přeložila Magdaléna PECHOVÁ. Praha: Svojtka, 2004

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1783-1.

ŠTĚPÁNEK, Miroslav. *Ilustrovaný encyklopedický slovník*. 1. vydání. Praha: Academia.nakladatelství ČSAV, 1981

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002.

VOGEL, Colin. *Velká kniha péče o koně: [nenahraditelný praktický průvodce informující o všech pravidlech péče o koně]*. Přeložil Eva POLENSKÁ, přeložil Petr JAHN, přeložil Tomáš ČERVENKA. Praha: Cesty, 2003. ISBN 80-7181-810-0.

WATSONOVÁ M. G., et al, Kůň, 1. vydání, Praha, Fragment, 2003, 256 s., ISBN: 80-7200-486-7

Wikipedie. Online. 2020. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Reflexe>. [cit. 2024-02-24].

ZŠ *Štěken*. Online. 2014. Dostupné z: <https://www.zsstecken.cz/stranka-pojeti-a-cile-zakladniho-vzdelavani-113>. [cit. 2023-12-28].

9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Obrázek na vybarvení	40
Obrázek 2: Obrázek na vybarvení	44
Obrázek 3: Pracovní list	51
Obrázek 4: Pomůcky na čištění	53
Obrázek 5: Obr. 1 Kůň, Fragment 2003, str. 71	56
Obrázek 6: Obr. 2, Kůň, Fragment 2003, str. 72	56
Obrázek 7: Obr. 3, Kůň, Fragment 2003, str 72	57
Obrázek 8: Obrázek na vybarvení	67
Obrázek 9: Obr. 1 https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdzeni/cviceni-zaklad-jezdeni	69
Obrázek 10: Obr. 2 https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdzeni/cviceni-zaklad-jezdzeni	69
Obrázek 11: Obr. 3 https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdzeni/cviceni-zaklad-jezdzeni	70
Obrázek	12:
https://www.facebook.com/photo?fbid=871115015015095&set=ecnf.100063498131078, Fotografie použita se svolením JK Jeřice, výuka jezdeckví dětí mladšího školního věku	77