

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

LANOVÉ AKTIVITY A SLACKLINE NA ŠKOLNÍCH OUTDOOROVÝCH KURZECH
Diplomová práce

Autor: Bc. David Špás

Studijní program: N7504 - Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - informatika

Učitelství pro střední školy – tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Roztočil

Hradec Králové 2015
Univerzita Hradec Králové

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
Pedagogická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. David Špás**
Osobní číslo: **P13155**
Studijní program: **N7504 Učitelství pro střední školy**
Studijní obory: **Učitelství pro střední školy - informatika**
Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
Název tématu: **Lanové aktivity a slack-line na školních outdoorových kurzech**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy a sportu**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl práce: Zpracovat metodicko-organizační materiály pro realizaci lanových překážek a slack-liningu na adaptačních a dalších školních kurzech. Metody: metody projektování, analýza dokumentů, metody přímého pozorování a dotazování.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Seznam odborné literatury:

Doporučená literatura: HANUŠ, R. a J. HRKAL. Lanové překážky a lanové dráhy. Olomouc: HANEX, 1999. HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004, s. 11-23. KUČERA, P. Slackline. Liberec, 2010/2011. 19 s. Seminární práce. Gymnázium F. X. Šaldy, Liberec. NEUMAN, J., L. VOMÁČKO a S. VOMÁČKOVÁ. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Praha: Portál, 1999. NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 1998. VECHETA, V. Outdoor aktivity. Brno: Computer Press, a.s., 2009. Rámcové vzdělávací programy. Diplomové a bakalářské práce vedené na KTVS PdF UHK na téma adaptační kurzy.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Tomáš Roztočil

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání diplomové práce: **12. února 2014**

Termín odevzdání diplomové práce: **4. dubna 2015**

L.S.

doc. PhDr. Pavel Vacck, Ph.D.
děkan

PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.
vedoucí katedry

dnc

Anotace

ŠPÁS, David. *Lanové aktivity a slackline na školních outdoorových kurzech*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 62 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá lanovými aktivitami a slackline na školních kurzech. Teoretická část práce nejdříve obecně charakterizuje lanové aktivity, slackline, disciplíny a použité materiály. Dále se pak zabývá adaptačními kurzy a vlastním prožitkem.

Praktická část pojednává o návrhu programu na jednodenní kurz, ve kterém budou využity čtyři lanové překážky s doplňkovými aktivitami. V této části nechybí ani metodika jednoduchého postavení lanového parku, překonávání lanových překážek a slackline či doporučení pro instruktora ohledně dopomoci a záchrany.

Klíčová slova: lanové aktivity, slackline, zážitek, příroda

Annotation

ŠPÁS, David. *Rope activities and slacklines on school outdoors courses* Hradec Kralove: Faculty of Education University of Hradec Kralove, 2015. 62 pages. Degree Thesis

The diploma thesis deals with rope activities and slacklines on school courses. The introduction of theoretical part generally characterizes rope activities, slacklines, disciplines and materials used. Also it deals with adaptation courses and own experiences.

The practical part contains a draft program for one-day course, which will use four rope obstacles and additional activities. In this part there is methodology how to build rope park easily, how to overcome rope obstacles and slacklines or recommendations for instructor about belaying and saving.

Keywords: rope activity, slackline, experience, nature

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Hradci Králové dne

podpis

Na úvod této práce bych chtěl poděkovat Mgr. Tomáši Roztočilovi za odborné vedení práce a poskytování cenných rad. Současně bych také poděkoval svým rodičům za psychickou a finanční podporu během mého studia.

Obsah

1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Lanové aktivity	11
2.1.1 Historie lanových aktivit	11
2.1.2 Terminologie	14
2.1.3 Dělení lanových překážek	15
2.2 Slackline	20
2.2.1 Historie	21
2.2.2 Styly přechodu	22
2.2.3 Rozdělení disciplín	23
2.3 Materiál	26
2.3.1 Lana	26
2.3.2 Slackline	27
2.3.3 Karabiny	29
2.3.4 Přílby	29
2.3.5 Další materiál	30
2.4 Adaptační kurz	31
2.5 Prožitek, zážitek	32
3 PRAKTICKÁ ČÁST	33
3.1 Cíle a úkoly	33
3.2 Metodologie	33
3.3 Rozbor pramenů a literatury	34
3.4 Vlastní stavba překážek	35
3.5 Metodika chůze	45
3.6 Návrh programu	50
4 DISKUSE	56
5 ZÁVĚR	57
6 PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY	58
7 SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ	60

1 Úvod

Mezi základní schopnosti ve vývoji člověka určitě patřilo lezení a šplhání. Již v historii unikali lidé do korun stromů, kde se skrývali před divokými šelmami či před protivníky. Každé malé dítě rádo lezlo na strom. Ale proč? Za dobrodružstvím nebo poznáním něčeho nového anebo jen díky tomu, že tam vylezl kamarád? Odpovědi nejenom na tyto otázky nalezneme, pokud se pokusíme lépe porozumět problematice lanových překážek a slackline.

Tyto dvě disciplíny jsou v poslední době velice populární z důvodu prožitku, zážitků a vyzkoušení si něčeho nového. Obě mají velký potenciál pro rozvoj koordinace, koncentrace, rovnováhy, ale i terapie pohybového aparátu. Slackline je poměrně nová a populární sportovní disciplína, který se pro někoho stal i životním stylem. V podstatě jde o moderní pojetí provazochodectví. Pro mládež se stal atraktivní svým charakterem, neboť se zde každý může najít své; od klasického chození, akrobatických prvků, rychlostní chození, po překonávání strží, přes které je natažená tzv. lajna.

Toto téma jsem si zvolil z důvodu aktivního trávení volného času v přírodě. Slackline a lanové překážky sám rád využívám na adaptačních kurzech či kurzech v přírodě. Nikde však není zpracován žádný postup jak vést program, jaké ideální překážky zvolit a jak metodicky postupovat při výuce samostatné chůze na slackline. Tato práce by tak mohla být manuálem pro učitele tělesné výchovy nebo vychovatele, jak realizovat aktivní den na lanových překážkách a slackline s dalším využitím doplňkových aktivit, kolik zvolit zodpovědných instruktorů pro jednu třídu či skupinu nebo jak zajistit bezpečný chod programu.

Metodiku chůze jsem zkoumal na adaptačních kurzech a na studentech prvního ročníku učitelství pro mateřské školy a prvního stupně základní školy. Zde jsem zhodnotil své zkušenosti s chůzí na lanových překážkách a slackline, kterými se zabývám již přes sedm let. Pomocí pozorování a navigace jsem tak mohl stanovit jednotlivé fáze učení této dovednosti.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je dále tematicky dělena na dílčí kategorie - lanové aktivity, slackline a materiální zabezpečení. V těchto tématech se budu zabývat historií, vlastním významem, dělením a přesně předdefinuji pojem adaptační kurz. Praktickou část jsem rozdělil na vlastní stavbu překážek, vedení programu, metodiku chůze a překonávání lanové překážky. Na základě souhrnu těchto skutečností jsem na závěr navrhl celý program, jehož výstupem bude metodické video.

2 Teoretická část

2.1 Lanové aktivity

Zjednodušeně můžeme konstatovat, že se jedná o veškeré aktivity spojené s lanovými překážkami, dráhami, lanovými parky a slackline. Při těchto aktivitách je kladen důraz na řešení problému při jejich překonávání, a to jak jednotlivcem, tak skupinou. Výrazným dílem je zde zastoupen také pocit výkonu. Ne však pocit výkonu dosažených veličin (čas, vzdálenost), ale pocit překonání sama sebe, strachu z neúspěchu a obavy z nepoznaného.

Tyto aktivity pak mají vliv dle HANUŠE (1999) na: pohybovou tvořivost, obratnost, sílu, vytrvalost, týmovou spolupráci, umění řešit problémové situace originálními a netradičními způsoby s vlastním, plným aktivním nasazením.

NEUMAN (1999) shrnul své pozorování a dlouholetou praxi tak, že lanové aktivity:

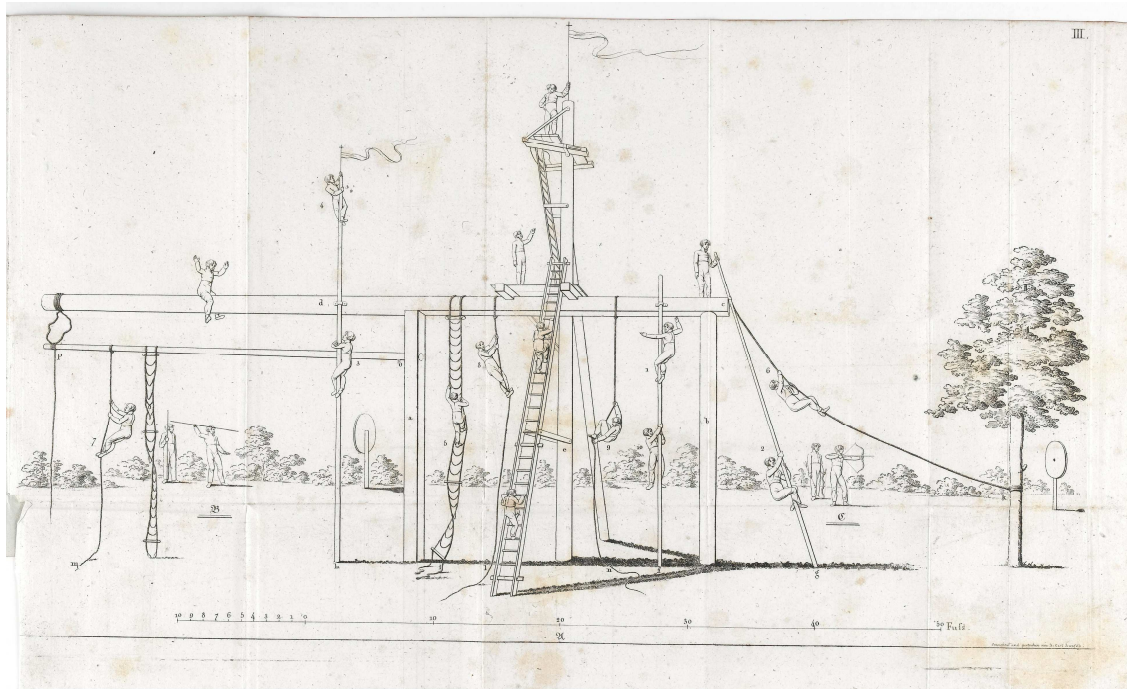
- rozvíjí sebedůvěru
- zvyšují uvědomování si sebe samého
- zlepšují komunikační dovednosti a týmovou spolupráci
- ukazují, že stále opakování zaběhnutých praktik nemusí být to nejlepší
- zlepšují dovednosti v rozhodování i v řešení konfliktů
- rozvíjí vůdcovské schopnosti
- zvyšují důvěru
- rozvíjí individuální odpovědnost
- kladně působí na skupinovou soudržnost
- zlepšují schopnost posuzovat proces ve skupině, ohodnotit působení pozitivního i negativního chování
- zvyšují tělesnou zdatnost
- přispívají k dobrému pocitu ze splnění úkolu a překonání výzvy
- poskytují zábavný a radostný přístup ke cvičení

Nikdy však nebyla provedena kompletní analýza působení lanových aktivit na člověka, která by potvrdila či vyvrátila tyto úvahy.

2.1.1 Historie lanových aktivit

Historie lanových překážek sahá až hluboko do historie lidstva. Již člověk sběračské či lovecké komunity se snažil účelně a efektivně překonat potok, řeku či propast, aby se dostal co nejrychleji k obživě. Nebylo to vždy jen o jídle. I dnes si mnoho kmenů v nejrůznějších koutech světa buduje svá obydlí v korunách stromů, aby se tam mohlo lépe ubránit případným predátorům nebo jen zůstalo skryto pro okolí.

„Na Nových Hebridách se např. zachovala zkouška zvaná *gkol*. Je to skok do prostoru z uměle vybudované věže. Věž je vysoká více než 30 m. Muži vylezou do nejvyššího parta, přivážou si nohy za kotníky k liánám a vrhnou se po hlavě dolů. Stavba věže a liána svou pružností tlumí náraz, ale zvyšuje riziko dopadu na zem. Při správném provedeném skoku je hlava odvážlivce 30 cm nad zemí. Věž má stupně i pro děti a starší členy kmene.“ (NEUMAN, 1999, s.20-21). A protože i v tomto případě byly využity uzle a kmeny ke stavbě věže, můžeme zde mluvit o lanové překážce.



Obrázek 1 – konstrukce Guts-Mutse (commons.wikimedia.org)

Ve školství se pojem cvičení v přírodě a překonávání přírodních překážek poprvé objevil s italským humanistickým pedagogem Vittoriem Ramboldinim da Feltre (1378-1446). Ten založil tzv. „školu radosti“, kde žáci pěstovali jízdu na koni, plavání, zápas, šerm, střelbu z luku a celou řadou her a cvičení v přírodě. V podobném výchovném systému pracoval i český pedagog Jan Amos Komenský (1592-1670), který pro zdravý

rozvoj mládeže doporučoval cvičení a hry v přírodě, procházky a cestování. Francouzský filozof Jean Jacques Rousseau (1712-1778) rozšiřuje tyto myšlenky o překonávání přírodních překážek, otužování a cestování. Ucelený systém však vytvořil až Johann Christoph Friedrich Guts-Muts (1759-1829), kterého můžeme považovat za průkopníka přirozeného směru v tělesné výchově. Využíval tzv. *Dessavský Pentathlon*, který zahrnuje běh, skok, šplhání, cviky rovnováhy a cvičení na koni. Vytvářel zvláštní konstrukce z dřevěných a provazových žebříků, lan, tyčí a šikmých trámů pro cvičení pod širým nebem. Následně každé období znamenalo menší změny v pojetí, ale zásadní změna přišla s Woodcraftem. (NEUMAN, 1999)

Začátkem 20. století zakládá E. T. Seton hnutí *Woodcraft Indians – Lesní moudrost Indiánů*, které se stalo vzorem pro celou řadu organizací rozvíjející výchovu v přírodě. Z těchto zásad vycházel britský generál R. S. Baden-Powell (1857-1941) při založení *skautingu*. Ten rozpracoval organizační strukturu, na letních skautských táborech vynalézal a zdokonaloval různé druhy přírodních tělocvičen, dobrodružných stezek, lanových staveb a překážek včetně znalosti uzlů a úvazů v budování těchto aktivit.

V České republice při založení skautingu byla dokonce v knize „Základy junáctví“ (1912) jedna kapitola věnována cvičení v přírodě. V té byly představeny terénní hry, lezení po skalách, vodní sporty a rozsáhlá oblast přirozených cvičení ve volné přírodě. K táborům laděných v tomto smyslu patřilo budování nejrůznějších lávek, přechodů a staveb z lan a klád. Tělesná zdatnost měla být utužována právě pomocí aktivit, kde se využívalo lanových překážek, stromů a speciálně budovaných drah. Zde junáci trénovali zdolávání přírodních překážek, cvičení rovnováhy, zdvihání a nošení, skoky a cvičení na náradí. (NEUMAN, 1999)



Obrázek 2 – lanový most (NEUMAN, s.27)

HANUŠ (1999) říká: „Díky mnohaletým tradicím různých výchovných organizací (Junák, Liga lesní moudrosti, YMCA, ČOS, Tábornické školy, Prázdninová škola Lipnice

aj.) se po roce 1989 začínají lanové aktivity ubírat novým směrem. Bylo to dáno především objevením a uchopením pečlivě propracovaných metod práce s lanovými aktivitami, které jsou přizpůsobeny pro různé věkové kategorie. Tato metodika přichází do České republiky především z:

- mezinárodní výchovné organizace OUTWARD BOUND (OB)
- zahraničních univerzit a škol, které svými projekty a obory směřují do oblasti rekreace a výchovy v přírodě
- ekologických organizací
- outdoor centra a organizace (NOILS, NOC)“

„Podle našich zdrojů byly poprvé lanové překážky v podobě nízké lanové dráhy postaveny Milanem Hanušem v zámeckém parku ve Světlé nad Sázavou na konci srpna 1992 pro účastníky projektu GO! Stalo se tak na základě spolupráce s Prázdninové školy Lipnice s mezinárodním hnutím Outward Bound.“ (HANUŠ, 1999, s.19)

V dnešní době je po celém území České republiky mnoho stacionárních lanových parků a dovolím si říci, že každý týden vzniká a zaniká mobilní lanový park. Významným budovatelem lanových parků je olomoucká firma PROUD, která vám sestaví park na míru či chcete-li tzv. na klíč. Stará se o školení instruktorů a nabízí zároveň programy pro veřejnost, školy, neziskové organizace a firmy. Pravidelně se účastní mezinárodních konferencí Association for Challenge Course Technology (ACCT), European Ropes Course Association (ERCA).

2.1.2 Terminologie

Názvosloví lanových aktivit je velmi různorodé. Snad každý autor tematické knihy, každá agentura poskytující školení nebo stavitel lanového parku používají vlastní označení, a tak není vždy jednoduché a jednoznačné určit, o jakou aktivitu jde. Zde je přehled obecných charakteristik lanových překážek a krátké definice:

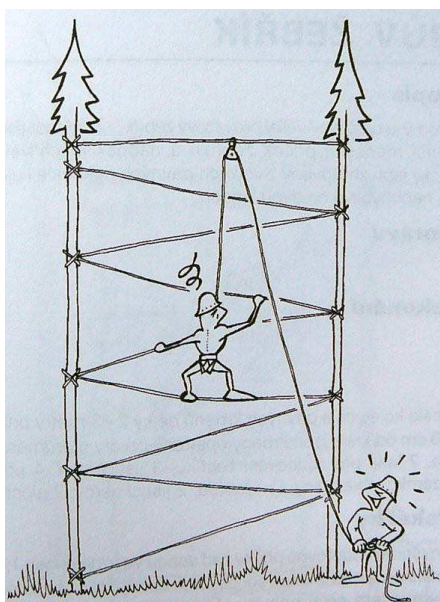
- **Nízké lanové překážky** – budují se v relativně nízké výšce nad zemí v rozmezí 0,3m – 1,5m. Jejich hlavním cílem je nácvik obratnosti, spolupráce ve skupině a pocitu zodpovědnosti.
- **Vysoké lanové překážky** – doplňují všechny cíle nízkých překážek o rozvoj vůle a sebedůvěry. Tyto překážky se budují ve výšce od 1,5m až do desítek metrů.
- **Mobilní lanové překážky** – všechny použité materiály jsou jednoduše přenosné a nastavitelné. Jsou instalovány, zpravidla na stromy, pouze na daný program, pak se odstraní.
- **Stacionární lanové překážky** – překážky jsou instalovány stabilně a nepřenositelně. Jedná se o lanová centra na předem připravených kůlech, která zůstávají nezměněna několik let. Zde se používají převážně ocelová lana.

V těchto názvech je ukryto i mnoho jednotlivých lanových překážek jako uzda, kříž, třmeny, ale ty budou rozebrány až v praktické části.

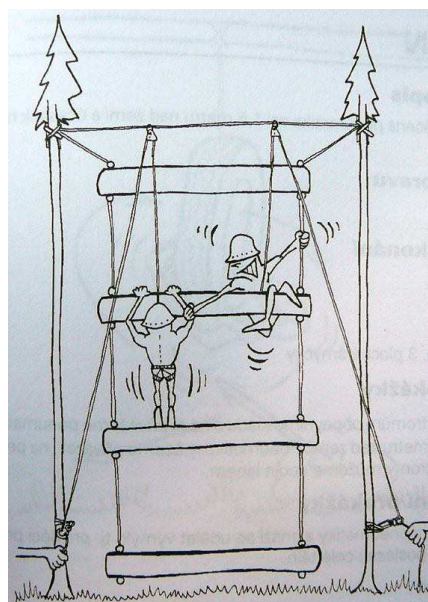
2.1.3 Dělení lanových překážek

Pro přehled, jak lze dělit lanové překážky, nám postačí nejdůležitější dělení, a to dle výšky, mobility, počtu zapojených účastníků, druhu instalace a druhu jištění. Další dělení už není pro nás podstatné.

- **Podle výšky překážky** rozlišujeme lanové překážky na nízké a vysoké (viz. kapitola 5.1.1)
- **Podle mobility** rozlišujeme na mobilní a stacionární lanové překážky (viz. kapitola 5.1.1)
- **Podle počtu zapojených účastníků** rozlišujeme lanové překážky takto:
 - **Pro jednotlivce** – překážka určena pouze pro jednoho účastníka, který je daným způsobem jištěn (horní jištění, spotting). Nezáleží, zda je překážka vysoká, či nízká.
 - **Pro dvojice** – překážka určena pro dva účastníky, kteří musí spolupracovat. Překážku nelze překonat samostatně (např. kvůli velkým vzdálenostem mezi pomocnými lany jiným materiálem). Dvojice je daným způsobem jištěna (horní jištění, spotting). Nezáleží, zda je překážka vysoká, či nízká.



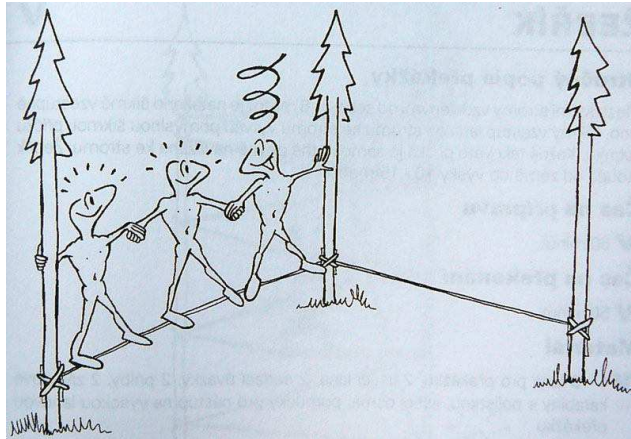
Obrázek 3 - překážka pro jednotlivce (HANUŠ, s.89)



Obrázek 4 –překážka pro dvojice (HANUŠ, s.91)

- **Skupinové** – překážka určena pro skupinu tří a více účastníků, kde je kladen velký důraz na spolupráci. Bez ní se tato překážka téměř nedá

překonat. V převážné většině se jedná o nízkou překážku s vhodným jištěním (spotting).



Obrázek 5 – překážka pro skupiny (HANUŠ, s.87)

- **Podle druhu instalace** můžeme rozdělit lanové překážky takto:
 - **Stromy** – překážky jsou navázané v lese nebo parku přímo na stromy. Důležité je chránit kůru stromu vhodnými doplňky. Přírodní prostředí zdůrazňuje prožitek. Nejvhodnější pro stavbu mobilních překážek, ale i stacionárních.
 - **Sloupy (dřevné kůly)** – překážky stavěné na přání zadavatele, sloupy jsou rozmístěny v prostoru co nejefektivněji. Takto uměle vytvořené prostředí ztrácí ráz dobrodružství. Jsou však vhodné na tvorbu stacionárních překážek, které na svém místě mohou sloužit několik let. Tvorba mobilních překážek by v tomto případě byla velice nákladná.
 - **Lezecké věže** – stacionárně tvořená převážně dřevěná věž se v lanových parcích využívá k nástupu a sestupu vysoké lanové překážky. Jejich výška může dosahovat několika metrů a tvoří tak dominantu parku. Pro mobilní překážky takřka nevyužitelná.



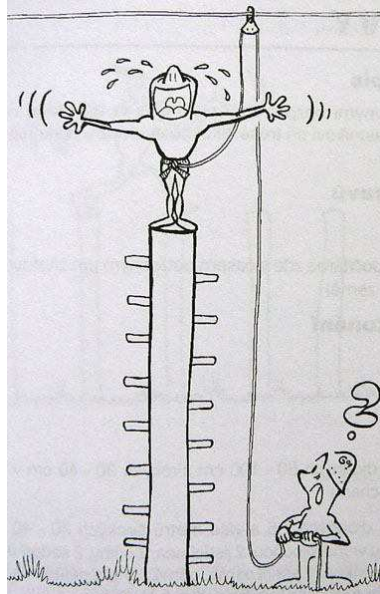
Obrázek 6 – ukázka lezecké věže v Dolní Moravě (olomouc.idnes.cz)

- **Podle druhu jištění** a zároveň výšky lanové překážky se využívají následné způsoby jištění:
 - **Spotting** – určený pouze pro užití na nízkých lanových překážkách (pro vysoké je tento styl nevhodný). Jedná se o přímý kontakt uživatele, který překonává překážku a kolegů (instruktorů), kteří vyčkávají, až bude na překážce volno. Jeden stojí před účastníkem, druhý za ním. S nataženými rukama přibližně 15 cm od těla účastníka sledují a kopírují jeho pohyb, aby mohli v případě nečekaného pádu vykonat dopomoc nebo záchranu. Jedná se hlavně o ochranu hlavy a případně páteře.



Obrázek 7 – ukázka spottingu (foto autor)

- **Vzájemné jištění (též horní jištění)** – tento způsob jištění byl přejat z horolezectví. V podstatě zde jeden účastník překonává překážku, druhý stojí na zemi a jistí ho pomocí dynamického lana a jistících pomůcek přes vratný bod nad lezcem.



Obrázek 8 – vzájemné jištění (HANUŠ, s.135)

- **Sebejištění** – způsob jištění, kde každý účastník projde školením o bezpečnosti a postupu přepínání jistících pomůcek na jistícím setu (podobné ferratovému setu). Následně je účastníkovi povolen vstup do parku, kde se aktivně sám jistí. Nejdůležitější zásadou zde je fakt, být vždy jištěn aspoň jedním jistícím bodem ze dvou. Instruktor pouze dohlíží na bezpečný postup účastníka. V tomto případě se využívají jistící sety a sedací úvazky.



Obrázek 9 – sebejištění (foto autor)

- **Průběžné jištění** – nejbezpečnější způsob jištění. Na začátku trasy se na ocelové lano nasadí speciální kladka (tzv. jezdec) a účastník je jištěn po celou lanovou dráhu, bez nutnosti přepínání na plošinách mezi překážkami, jak je tomu u výše uvedeného sebejištění. Takto absolvuje celou trasu včetně přejezdů, protože samotnou kladku lze sundat až na konci.



Obrázek 10 – průběžné jištění (ropescourses.eu)

2.2 Slackline

Slackline je poměrně nové sportovní odvětví a pro někoho i životní styl, jehož základem je rovnováha. Toto odvětví můžeme přirovnat k formě moderního pojetí provazochodectví. Zjednodušeně se jedná o chůzi po textilním popruhu různé šířky a délky, mezi dvěma kotvícími body (např. stromy). Název určily vlastnosti a dynamický charakter. „Slack“ v překladu znamená volný a „line“ můžeme přeložit jako čára, linka. Volná linka nebo jakýkoliv jiný překlad se u nás nevžily, a tak se stále běžně používá pojem slackline, případné slangové lajna. Kromě chůze se na lajně provozují různé statické a dynamické triky jako salta nebo výdrže v tureckém sedu. K úspěšnému zvládnutí rovnovážné chůze je zapotřebí soustředit se pouze na svůj pohyb a vše z hlavy vytěsnit. U někoho se tak může jednat i o druh meditace. Zde totiž nejde jen o zvládnutí tělesné rovnováhy, ale především i té psychické. Z pohledu zážitkového vzdělávání obsahuje slackline výzvu, stanovení cílů, postupné plnění a následnou zpětnou vazbu. (KVAŠ, 2013)



Obrázek 11 – slackline (foto autor)

2.2.1 Historie

Historie slackliningu je podobná jako u lanových překážek. Již na rytinách jsou zobrazeny jogínské polohy a přechody různých řek. Hlavní předlohou pro slackline bylo provazochodectví, které se představovalo od 18. století v cirkusech. V roce 1859 Jean-Francois Gravelet přešel nad Niagarskými vodopády po ocelovém laně. Nejvíce však ohromil svět ilegální přechod mezi věžemi World Trade Center v New Yorku v roce 1974. Philippe Petit 6 let plánoval tuto akci. Tento čin se stal inspirací k trénování rovnováhy i veřejnosti. V historii se vždy používalo kulaté lano z různých materiálů. Objevení slackline jak ho známe dnes, je přisuzováno Yosemitekým lezcům Jeffu Ellingtonovi a Adamu Grosowskimu. Ti si v 70. letech 20. století krátili volné chvíle za špatného počasí, kdy se nedalo lézt, balancováním na řetězech zábradlí u Campu 4. Koncem 70. let řetězy vyměnili za dutý horolezecký popruh, který natáhli mezi stromy. Nejdříve využívali 19 mm popruh a později 25 mm popruh, který se využívá dodnes. Jeff Ellington vynalezl první způsob napínání popruhu pomocí dvou karabin, který je po něm pojmenovaný. Mezi další průkopníky patří Scott Balcom, přezdívaný SlackDaddy, který v roce 1985 přešel jednu z prvních a zároveň v současnosti nejznámější highline na světě. Jedná se o 17 metrů dlouhý přechod mezi masivem a skalní jehlou Lost Arrow Spire ve výšce 880 metrů nad zemí. Do podvědomí se slackline dostal i díky lezci, basejumperovi Deanu Potterovi. Přestože slackline bývala výsadou pouze hlavně horolezců, dnes už se však oddělila skupina, která trénuje pouze chůzi na lajně a nechává vzniknout stále novým a novým úžasným přechodům.

V České republice je slackline poměrně mladou disciplínou. Za prvního slacklinera u nás je považován Jiří Janoušek. Stejně jako jeho kolegové v Yosemitech i on začínal na ocelových řetězech. V roce 2006 se začíná objevovat v každém kraji pár slacklinerů. V roce 2007 v areálu zámku Bischofstein proběhl první slackline festival, na kterém se sešlo okolo 50 slacklinerů z Čech a Německa. Od roku 2008 se každoročně pořádá slackline festival v Hejnicích a od roku 2009 také v Sobotce. V roce 2011 založili Ondřej Kváš, Jiří Janoušek a Olga Pavlíková první oficiální sdružení příznivců slackline - Českou asociaci slackline, která nyní čítá desítky členů a hájí zájmy všech příznivců slackline v ČR. (KVAŠ, 2013)

2.2.2 Styly přechodů

Pojmem styl přechodu rozumíme jakým způsobem slackliner překoná danou lajnu. Slouží především k hodnocení a zpětné vazbě samotného uživatele. Slacklineři si vedou deníky, kde si zaznamenávají, jakou lajnu přešli a jakým způsobem. Můžou tak s odstupem času sledovat svůj vývoj a případné zlepšení. Styly přechodu uvádí INFO@HUDY (2011) takto:

On sight fullman (OSfm) – nejčistší a nejhodnotnější forma přechodu všech typů slackline. Slackliner napoprvé nastoupí na lajnu, na první pokus ji přejde a buď s otočkou nebo s odpočinkem na konci lajny ji přejde i druhým směrem bez pádu, bez jiné pomoci a bez sednutí.

On sight (OS) – slackliner přejde lajnu na první pokus jedním směrem a následně spadne při návratu zpět.

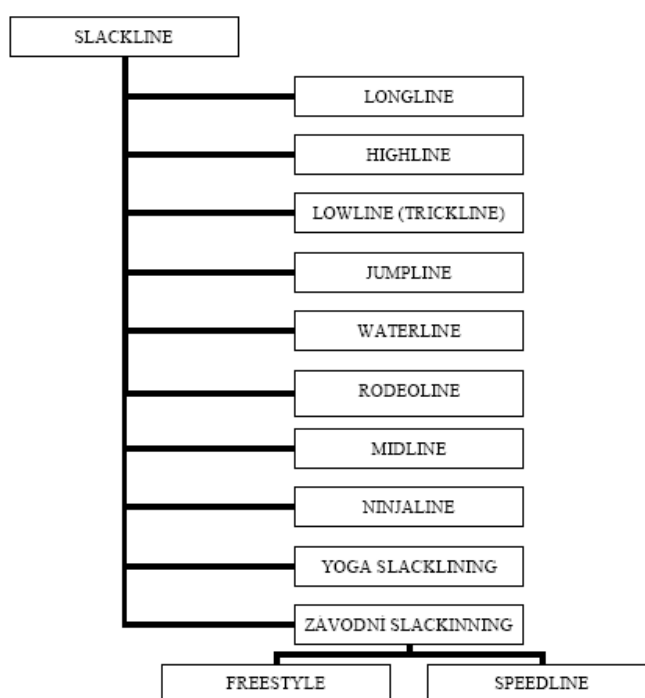
Fullman (fm) – slackliner přejde lajnu oběma směry, avšak nepodaří se mu to na první pokus ani jedním směrem. Tento styl je běžný na několikátý pokus, kdy dotyčný chodí svoje osobní maximum a není tak schopen lajnu zdolat ihned napoprvé, ale například až na čtvrtý pokus.

One way (ow) – slackliner přejde lajnu pouze jedním směrem, a to na několikátý pokus.

2.2.3 Rozdělení disciplín

Rozdělení disciplín u slackline určitě není u konce, neboť se stále vymýšlejí nové a zajímavější verze. Aktuálně můžeme slackline rozdělit až na deset disciplín, u kterých je určujícím faktorem délka slackline, výška napnutí a místo.

Nejčastěji bývají rozděleny do čtyř základních skupin: longline, highline, lowline (trickline) a waterline. Mezi další disciplíny patří jumpline, rodeoline, midline, ninjaline a yoga slackline. V slackliningu se už pořádají i závody na lokálních úrovních, ale i mistrovství světa v disciplínách freestyle a speedline.



Obrázek 12 – rozdělení disciplín (DUŠKOVÁ, s.12)

Longline – v překladu dlouhá lajna, jedná se o slackline delší než 30 metrů. S dnešními materiály není problém natáhnout lajnu kolem 500 metrů. Využívá se nejčastěji popruh 25mm. Natažení této lajny vyžaduje složitý napínací systém. Aktuální český rekord je 380 metrů a přešel ji Danny Menšík 8. 9. 2013 v Praze.

Highline – neboli vysoká lajna, která musí být ve výšce více než 10 metrů. Většinou se natahuje mezi vrcholy skal nebo nad propastí. U této disciplíny se zvyšuje psychická náročnost. U těchto lajn se využívá dodatečné jištění v podobě horolezeckého lana nebo druhého popruhu, které je ukotveno nezávisle na lajně a s lajnou spojeno pomocí lepicí

pásky. Slackliner chodí po lajně v horolezeckém sedacím úvazku a je spojen s lajnou pomocí smyčky a speciálního nosného kruhu. Highline vyžaduje výborné zvládnutí chůze na nižších lajnách, nasednutí a následný zdvih ze sedu.

Lowline – nízká lajna, nejjednodušší a nezákladnější disciplína, ze které se vyvíjely ostatní. Natažení této lajny je jednoduché a zvládne to i žák, pomocí ráčny. Délka je do 30 metrů a výška většinou kolem 1 metru nad zemí. Využívají se zde nejčastěji dvě šířky popruhu 25 mm a 50 mm. Tato lajna je dobrá pro začátečníky, kteří nevědí, jaké disciplíně se následně budou věnovat.

Jumpline – skákací lajna, maximálně napnutá s dynamickými vlastnostmi, umožňuje uživateli odrazy do výšek a kombinaci triků. Toto je nejdynamičtěji se rozvíjející disciplína z důvodu tvorby stále nových triků a popularity mezi mladou generací. Nejčastěji se využívá popruh o šířce 50 mm s vysoce dynamickými vlastnostmi.

Waterline – vodní lajna, jedná se o slackline natažený nad vodní hladinou. V některých případech se chodí i po lajně, která je částečně pod vodou. Jedná se o obtížnou disciplínu z důvodu koncentrace. Odlesk hladiny a vlny narušují koncentraci.

Rodeoline – divoká lajna, upevněná většinou ve výšce 2 – 3 metry nad zemí. Popruh je statický a prověšený bez jakéhokoliv napínacího systému, tím dosahuje velkého bočního výkyvu. Na rodeoline se provádí nejčastěji tzv. surfing neboli komíhání ve stoje na popruhu v bočních směrech.

Midline – střední lajna, mezistupeň mezi lowline a highline. Natažená ve výšce 5 – 10 metrů, využívá jištění jako při highline, ale slackliner nemá kontakt se zemí. Je vhodným tréninkovým prostředkem na highline.

Ninjaline – bojová lajna, natahovaná na místech, kde jde samotným napnutím o porušení pravidel nebo právních norem např. na budovách, mostech atd. Nelegálnost dělá z této disciplíny adrenalinovou zábavu. Může být označována i jako indurstialline.

Yoga slackline – v podstatě jóga na lajně, přenesení poloh z klasického cvičení na zemi do těžší dimenze nad zemí. V této disciplíně je možné dosáhnout stavů relaxace a regenerace.

Závodní slackline – soutěžní slackline se provozuje nejčastěji na festivalech slackliningu. Závodí se v disciplíně freestyle, divácky velice populární. Jde o co nejtěžší a neefektivnější skladbu triků za určitý čas nebo do pádu sleeklinera. Dále už méně populární o to však zábavnější speedline. Závodí proti sobě dva slacklineři, na stejně dlouhých lajnách a jde o co nejrychlejší překonání lajny.

2.3 Materiál

V této kapitole bude popsán a rozdělen materiál vhodný na stavbu či překonávání lanových překážek. Obecně bychom měli využívat kvalitní materiál odpovídající všem bezpečnostním pravidlům, nárokům a normám. Různorodost materiálu nám pomůže postavit atraktivní lanové překážky. Různé žebříky, pneumatiky, hrazdičky, kladky, šplhadla, třmeny a další. Materiálu bychom měli mít vždy dostatečné množství. Po stavbě bychom měli materiál zkontrolovat a udržovat v čistotě. Jedině takto můžeme včas vyřadit nevhodný materiál či poškozený. (HANUŠ, 1999)

2.3.1 Lana

Při stavbě se využívají různé druhy lan. Nejčastěji to jsou PP, PA, statická a dynamická lana. Nevhodná jsou konopná lana a lana z přírodních materiálů. Pro chůzi (tzv. spodní lano) jsou vhodná lana bez dynamického prodloužení. U nich je však náročné vlastní vypnutí, a tak lze doporučit i použití slackline.

PP (polypropylenová lana) – vhodné lano jak spodní, tak pomocné. Můžeme ocenit jeho odolnost vůči povětrnostním vlivům, vlhkosti a chemikáliím. Lano se vyznačuje vysokou pevností a odolností vůči UV záření. Průměr lana se pohybuje od 4 do 104 mm. Pro stavbu jsou nejvhodnější průměry okolo 20 mm.

PA (polyamidová lana) – lano je vhodné jako spodní. Vynikají svojí schopností pohlcovat rázovou energii, mají vynikající pevnost a velmi dobrou oděruvzdornost. Průměr lan se pohybuje od 2 do 96 mm. Pro stavbu jsou nejvhodnější průměry okolo 15 mm.

Dynamické lano – také horolezecké lano. Je zhotoveno s polyamidem, který má výborné pevnostní parametry, efektivně tlumí rázovou energii. Konstruováno je jako pletené s jádrem a opletem. Dynamické prodloužení bývá v rozmezí 8 – 15 %. Průměr lana se pohybuje od 7,8 do 11,4 mm. Pro stavbu nejvhodnější průměry okolo 10 mm. Tato lana musí splňovat normy EN 892, ČSN EN 892, UIAA 101.

Statická lana – nízkoprůtažné lano, které je zhotoveno podobně jako dynamické lano. Nejdůležitějším faktorem je, že lano se neprodlouží o více jak 5 %. Průměr lan se pohybuje od 8,5 do 16 mm. Pro stavbu nejvhodnější průměry okolo 11 mm. Tato lana musí splňovat normu ČSN EN 1891.

2.3.2 Slackline

Velice vhodné vybavení pro stavbu mobilních lanových překážek. Snadno a rychle napneme spodní chodící lajnu. Existují různé druhy slackline, které se od sebe liší délkou, typem použitého materiálu, stylem napínání, cenou a možností použití. Tuto skutečnost nejlépe rozlišil Kučera (2010/2011):

Typy popruhů

Dutý popruh – o šířce 19 mm a 25 mm, hmotnosti 38 g/m, pevnosti 15 kN, běžná cena 29,-/m, nejčastěji používaný na běžné chození a tzv. surfing, neboli komíhání ve stoje na popruhu v bočním směru, díky svým dynamickým vlastnostem. Lze jím též provléknout klasickou slackline a využít ho tak na highline díky lepší odolnosti v tahu.

Dvoutunový popruh – o šířce 25 mm, hmotnosti 47 g/m, pevnosti 20kN, běžná cena 20 Kč/m, nejpoužívanější polyesterový popruh pro slackline. Využívá se na délky do 100 m a na highline z důvodu bezpečnosti maximálně do délky 30 m.

Třítunový popruh – o šířce 25 mm, hmotnosti 65 g/m, pevnosti 30kN, běžná cena 27 Kč/m, polyesterový popruh používaný na longline o délce 100-200 m a pro highline do délky 100 m.

Gibbon – popruhy o šířce 50 mm, pevnosti 25 kN, prodávány v setech o různé délce (15 m, 25 m, 30 m). Ideální pro statické figury a skoky.

slackPro – o šířce 25 mm, hmotnosti 72 g/m, pevnosti 42 kN, běžná cena 54 Kč/m, polyesterový popruh s velkou odolností v tahu. Váha je zde vyšší než u třítunového kvůli další vrstvě vláken. Vhodná pro longline do délek 300 m a highline. V České Republice není dostupná, lze ji po domluvě objednat z Německa od firmy slackPro!.

Spider silk – o šířce 25 mm, hmotnosti 37,2 g/m, pevnosti 53 kN, běžná cena 145 Kč/m, popruh vyroben z vectranových vláken s dobrou odolností v tahu i pevností. Tento popruh byl vytvořen speciálně pro slackline, tudíž je cena vysoká. Lze jej objednat od firmy Balance community z USA.

Aeon – o šířce 25 mm, hmotnosti 37 g/m, pevnosti 60 kN, běžná cena 149 Kč/m, popruh vyroben z dyneemových vláken s dobrou odolností v tahu a pevností. Stejně jako Spider silk, byl Aeon vytvořen speciálně pro slackline. Dyneemová vlákna jsou náchylnější na teplo, tudíž chce s tímto popruhem při napínání vždy myslet na kvalitní sestavení napínacího systému a kotvení. Lze ho objednat od německé firmy Landruising.

Typy hardwaru

Samosvorové napínání – jednoduše vytvořený napínací systém přes karabiny, avšak s větším třením. Závisí na počtu lidí pro napínání, možnost napnout až 50 m.

Ráčna – používaná pro napínání slackline do délky maximálně 30 m, podle velikosti.

Hupcuk – největší průmyslové hupcuky lze využít pro napnutí longline až do délky 100 m, jsou však nepraktické pro svoji velikost a váhu.

Blokant – potřebný prvek pro vytvoření kladkostroje, k zablokování lana za kladkami. Nejčastěji využíváno Gri-Gri od firmy Petzl, Cinch od firmy Trango, Eddy od formy Edelrid.

Kladky – nezbytné prvky pro napínání longline 50 m a delších. Nejčastěji používané kladky v České Republice jsou dvojité kladky od firmy Singing rock, s pořizovací cenou 1700 Kč/ks.

Kotvící deska – prvek napínacího systému potřebný pro ukotvení jedné či více kladek a blokantu do jednoho bodu. Kotvící desku lze sehnat od americké firmy SMC a na českém trhu z internetového obchodu www.lajny.cz.

Šekl – neboli montážní třmen se společně s ocelovými karabinami používá jako nejjednodušší spojovací materiál v napínacím systému.

Lockpin – spojovací prvek s kombinací se šeklem pro zafixování konce lajny u kotvícího bodu nebo u kladek. V dnešní době nahradil dříve používaný Linelocker, jakožto samostatné oko článkového řetězu, který více ničil slackline v kotvení a snižoval pevnost systému.

Slackbanán – nejlepší a nejúčinnější bezuzlový spojovací prvek používaný pro longline a highline k ukotvení popruhu. Výhodou je jednosměrné dotahování popruhu, přičemž do zpětného tahu se blokuje. Menší variantou je Slackdog či Bandit, které lze využít spíše pro napínání longline do 100 m.

2.3.3 Karabiny

Karabiny se používají jako spojovací prvek, případně ji můžeme využít na sestavení kladkostroje pro napnutí slackline nebo lana. Skládá se z těla, západky, zámku a u některých typů i z pojistky zámku. Vyrábějí se z duralu, titanu (lehké karabiny) nebo oceli (těžší a pevnější). Musí splňovat normy ČSN EN 362 a ČSN EN 12275.

Karabiny můžeme rozdělit podle typu:

Typ A - Speciální karabina určená k zapínání do skalních skob (např. Frog firmy KONG).

Typ B - Základní provedení karabiny.

Typ D - Karabina zajišťující textilní smyčky v poloze pro podélné zatížení, bývá používána především jako součást expresek.

Typ H - Karabina oválného hruškovitého tvaru, určená pro jištění pomocí poloviční lodní smyčky (HMS).

Typ K - Karabina určená pro jištění cesty („Klettersteig“ resp. „Via Ferrata“, větší rozvor).

Typ X - Karabina oválného tvaru. Díky tomuto tvaru je karabina vždy zatěžována podélně (kdy vykazuje nejvyšší pevnost) a je téměř nemožné ji zatížit příčně. To ji předurčuje k použití do slaňovacích prostředků, blokantů a díky symetrickému tvaru i při použití prostředků skládajících se ze dvou bočnic (slaňovací brzy, kladky, atp.)

Typ Q - Maticová karabina (Quick Link, „mailonka“), u které má západka podobu uzavírací převlečné matice. (FRANK, 2007)

2.3.4 Přilby

Jsou jednou z nejdůležitějších ochranných pomůcek. Ochránují hlavu, jejíž zranění je značně nepříjemné a potenciálně vždy nebezpečné. Při překonávání lanových překážek sice nehrozí, že by nám něco spadlo na hlavu, ale je zde stále pravděpodobnost možného pádu účastníka na hlavu v případě špatného spottingu. Na lanových překážkách můžeme využívat cyklistické helmy, ale ještě vhodnější jsou helmy horolezecké. Ty jsou velice lehké a zároveň pevné. Skutečně dobré přilby obvykle disponují atestem UIAA, minimálně však splňují normu ČSN EN 12492.

Přilba by se měla pohodlně nosit a neměla by se při pohybu na hlavě hýbat. Pohodlná by měla být vnitřní konstrukce, která přímo doléhá na hlavu, i podbradní řemínek. (FRANK, 2007)

„Přilba se sestává z několika částí. Jednak je to vlastní skelet (skořepina) přilby, která chrání svrchní část hlavy. Skelet plní funkci vnějšího štítu, který odrazí sílu působící na přilbu. Uvnitř skeletu se nachází polstrování, které má za úkol absorbovat, tlumit vnější sílu, ale také svým tvarem umožňuje pohodlné usazení přilby na hlavu. Součástí polstrování bývá u určitého typu helem obvodový pás, který podobně jako čelenka obepíná dokola hlavu, a na něm je převážně přilba na hlavě posazená. Každý člověk má jinak velkou hlavu, takže nutnou součástí přilby musí být systém pro nastavení velikosti přilby. Aby přilba z hlavy nepadla, připevňuje se k ní pomocí podbradního pásku, který se spojuje přezkou. Hlava se při pohybu dokáže značně potit, takže aby nedocházelo k zapařování uvnitř přilby, je přilba vybavena větracími otvory.“ (KUBLÁK, <http://www.horolezeckametodika.cz/>)

2.3.5 Další materiál

Do této skupiny lze zařadit zbytek věcí, u kterých neexistuje další možné dělení, a které jsou nedílnou součástí stavby lanových překážek.

Ochranné pásy z koberce – slouží k ochraně kůry stromu a současně ochraně opletu lana. Mnoho stromů vypouští lepkavou pryskyřici, která může snižovat životnost lan. Napnutá a zatěžovaná lana dokážou poškodit nejen kůru stromů, ale při větším namáhání i lýko stromu. To může následně zapříčinit zhynutí stromu. Zároveň si o drsnou kůru poškodíme oplet lana (třepeň, chlupacení). Někteří prodejci dodávají k slacklině i bandáž na ochranu stromů z pevné syntetické plstě. Levnější verze je rozřezat starý koberec na šířku cca. 14 cm a délku 100 cm. (HANUŠ, 1999)

Vaky – nejvhodnější jsou nepromokavé vaky, které nám slouží k přepravě materiálu pro mobilní lanové překážky. Výhodou jsou určité popruhy pro nošení na ramenou.

Jumar – vhodná pomůcka pro napínání lanových překážek, je však poměrně finančně náročná. Lana se dají napnout i jiným způsobem.

Kladky – pomůcka pro některé lanové překážky, kde nechcete, aby docházelo ke tření dvou lan. Případně opět vhodné pro jednodušší napínání lanových překážek.

Napínací kladkostroje – „jsou neocenitelná speciální pomůcka pro napínání lan, která je sestavena ze čtyř až osmi kladek umístěných ve speciálním ocelovém obalu. Na jednom konci je kladkostroj připevněn karabinou jumaru či prusíku a na druhé straně je druhou karabinou přichycen k pevné smyčce na stromě. Síla pro napínání, kterou je kladkostroj schopen vyvinout, je neuvěřitelná. Známe případy vyvrácení stromů či přetržení překážky.“ (HANUŠ, 1999, s. 22-23)

2.4 Adaptační kurz

V úvodu této kapitoly je citováno několik definic ohledně adaptačních kurzů, na které navazuje shrnutí obsahu a obecné cíle takových kurzů.

Pelánek (2008, s. 15) říká k adaptačním kurzům toto: „Důraz je kladen na vytvoření kolektivu, dobré vztahy, rozvoj komunikace, poznání ostatních i sebe.“

Následně mě zaujala definice Dubce (2007, s. 4): „Adaptační soustředění poskytují jedinečnou možnost hlouběji se poznat a stmelit v rámci třídy. Procesy vzájemného poznávání a sblížování, které ve škole trvají většinou měsíce, je zde možné nastartovat a významně urychlit během několika dní.“

Kurz by měl být určen pro nově vzniklé kolektivy nebo třídy, ať na základní škole či na střední škole. Nejčastěji přechod z malotřídních škol, přechod na osmileté gymnázium nebo následně na střední školu či odborné učiliště. Nové prostředí, spolužáci, učitelé a požadavky bývají pro žáka stresující a obtížné. K tomu by měl kurz pomoci. Lépe zvládnou a adaptovat se na nové požadavky. Délka kurzů bývá různá, od dvou dnů po týdenní kurzy na začátku školního roku mimo školu. (PELÁNEK, 2008)

Pelánek (2008) rozdělil kurz na po sobě jdoucí bloky, aby došlo k co nejlepší adaptaci:

- a) Zahájení
- b) Rozehřívající aktivity
- c) Aktivity zaměřené na prohloubení vzájemného poznání
- d) Aktivity zaměřené na nastartování spolupráce mezi žáky a řešení konfliktu při skupinové práci
- e) Aktivity zaměřené na zvládání náročných situací
- f) Aktivity zaměřené na rozvoj důvěry
- g) Aktivity zaměřené na zformulování základních pravidel třídy a na zhodnocení a uzavření celé akce

Z výše uvedeného vyplývají hlavní cíle adaptačních kurzů - sžití nové sociální skupiny, tvorba pozitivního třídního klimatu, vytvoření pozitivních vazeb mezi účastníky, vytvoření pozitivních vazeb mezi účastníky a pedagogy, vytvoření bezpečné atmosféry v kolektivu, budování ochoty ke vzájemné spolupráci a toleranci a začlenění nových žáků do kolektivu.

2.5 Prožitek a zážitek

Prožitek a zážitek jsou často chybně zaměňovány nebo brány jako synonymum. V českém jazyce se tyto dva pojmy téměř nerozlišují.

Avšak rozdíl mezi těmito slovy jednoduše vysvětlil v časopise pro zážitkovou pedagogiku Gymnasion Doc. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D. vysokoškolský učitel na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Definuje slovo prožitek jako okamžik přítomné aktivity (tělesné i duševní) a vyzdvihuje více aktivitu než pasivitu prožívání a jeho přítomnostní charakter. Zážitek je v podstatě prožitek uplynulý do minulosti a my se k němu vracíme (například ve vzpomínce).

Dle Pedagogického slovníku (Hartl, Hartlová, 2009) můžeme za zážitek označit každý duševní jev, který jedinec prožívá. Jedná se vnitřní, subjektivní a citově provázaný jev. Je to zdroj osobních zkušeností. Nasčítává se za celý život. Skládá jedinečné duševní bohatství každého jedince. Prožitek je však v tomto slovníku definován jako „psychický jev charakterizovaný proudem vědomí každého více či méně uvědomovaného duševního obsahu; je přísně individuální, těžko sdělitelné...“

3 Praktická část

V praktické části je představena co možná nejjednodušší stavba lanových překážek, která plyne z mých zkušeností. Následně je zde popsán průběh programu pro skupinu na adaptačních kurzech, v závěru pak sestaven ucelený metodický postup pro co nejefektivnější zvládnutí chůze na lanových překážkách a slackline.

3.1 Cíle a úkoly

Cílem diplomové práce je vypracování metodicko-organizačního materiálu pro realizaci lanových překážek a slackliningu na adaptačních kurzech, sestavení návrhu programu pro adaptační kurz a posléze i vlastní realizace tohoto dne.

Úkoly

- Studium dosavadních poznatků
- Shrnutí známých poznatků o lanových překážkách a slackline
- Vypracování návrhu programu pro adaptační kurz
- Realizování program
- Sledování probandy při chůzi na lanových překážkách a slackline
- Sestavení metodického postupu

3.2 Metodologie

Při psaní práce byly, v teoretické i praktické části, využity metody teoretické, a to deskriptivní a komparativní. Deskriptivní metoda se objevuje v převážné většině kapitol, které jsou psány popisnou formou. Při porovnávání lanových překážek a slackliningu byla použita metoda komparativní. Některé informace, v teoretické i praktické části, byly získány na základě osobních rozhovorů s aktivními staviteli lanových parků a provozovateli slackline, kteří mi poskytli cenné a praktické rady a aktuální informace převážně technického rázu.

Z empirických metod byla v praktické části zvolena metoda přímého zúčastněného pozorování, kdy docházelo ke sledování účastníků a postupů učení. Metodika chůze byla také objevována formou experimentu. Na základě těchto dvou metod byl následně sestaven metodicko-organizační postup.

3.3 Rozbor pramenů a literatury

Základem práce se staly písemné prameny, především literatura vztahující se k tématům lanových překážek, lanových drah, lezeckých stěn a slackliningu. Cílem diplomové práce je zpracovat metodicko-organizační materiál pro realizaci lanových překážek a slackliningu na adaptačních a dalších školních kurzech.

Konkrétní souborný výtisk pro stavbu lanových překážek a lanových drah jsem objevil Neumana – Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem (1999) a Hanuš – Lanové překážky a lanové dráhy (1999). Obě tyto publikace jsou dobře zpracovány včetně návodů na stavbu a členění překážek. Žádná z těchto publikací se však nezabývá metodikou chůze na lanových překážkách či úzce souvisejícím slackliningem.

Metodice se věnuje jen v několika odrážkách webový portál www.lajny.cz

Potěšen jsem byl alespoň z Metodické příručky slackline (2013) od Ondřeje Kvaše, ten se však zabývá pouze technickým a fyzikálním zabezpečením. Pavla Dušková ve své bakalářské práci – Slacklining a jeho využití ve školní TV (2012) představila různé aktivity na slackline, ale metodikou se zabývá jen okrajově. Současně jsem s mým zpracováním objevil diplomovou práci zabývající se Slackline – rozvoj rovnovážných schopností od Petra Šimurdy (2014). Ten však ve své práci měl za cíl prokázat pozitivní vliv slackline na statické a dynamické složky rovnovážných schopností.

Zdroje pro diplomovou práci jsem hledal ve Studijní a vědecké knihovně v Hradci Králové, Univerzitní knihovně Univerzity Hradec Králové, České asociaci slackline, ze zdrojů svých a mých kolegů a spolupracovníků.

Uskutečnil jsem rozhovor s Ondřejem Lonským stavitelem lanových parků, Petrem Kučerou předním českým slacklinerem a mnoha méně známými slacklinery.

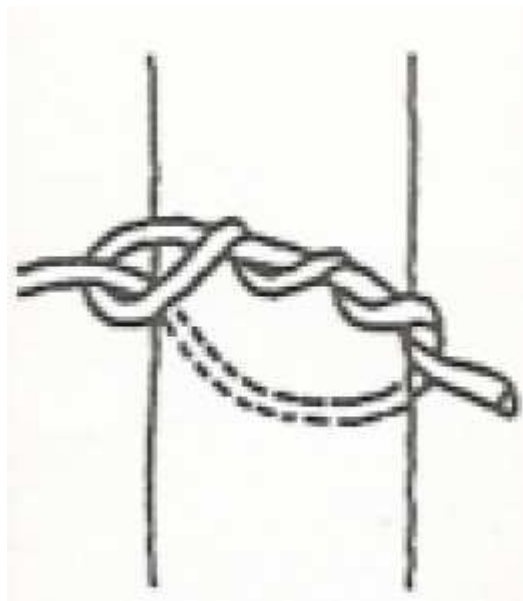
3.4 Vlastní stavba lanových překážek

Než začneme se stavbou, měli bychom si bezpečně zafixovat a vládnout použitím dvou základních uzlů a napínáním slackline.

Tesařský uzel – jedná se o nejjednodušší způsob upevnění lana ke stromu. U tohoto uzlu vzniká zajímavá situace. Čím více je zatěžován konec, tím je uzel tlačěn ke stromu a pevnější. Naopak nevýhodou je proměnlivé zatěžování, kdy může dojít k uvolnění uzlu. Tento uzel uvážeme jednoduchým způsobem: Volným koncem vedeme okolo kmene stromu. Při souběhu obou lan volným koncem vrchem kříží tažný konec a vrací se zpět. V této fázi začneme z vrchu křížit lano u stromu. Počet smyček je volný vždy však minimálně 3. Nakonec uzel zatížíme.



Obrázek 13 – ukázka tesařského uzlu (foto autor)

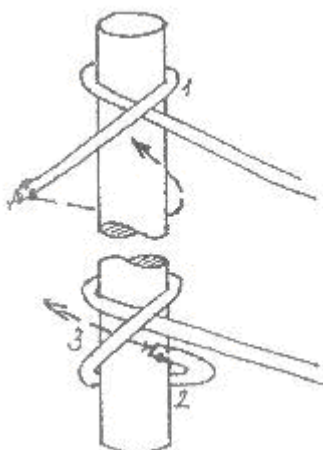


Obrázek 14 – detail tesařského uzlu (hasici.nemcovice.cz)

Lodní smyčka – jedná se o velmi užitečnou smyčku s všestranným využitím. Při jeho používání je třeba mít na mysli, že je spolehlivý, jen pokud je zatížení trvalé. Jakmile napětí pomine, uzel se povolí. Což je stejné jako u dřevařského uzlu. Na lanových překážkách se většina uzlů zatěžuje stále. Tento uzel má několik způsobů navazování. My si představíme ten, dle mého názoru, nejjednodušší a nejlepší: Volným koncem vedeme okolo kmene stromu. Při souběhu obou lan volným koncem vrchem kříží tažný konec a vedeme ho pod již obtočeným lanem kolem stromu. V tu chvíli nám vznikne oko u prvního křížení a tím propíchneme volný konec. Druhou část postupu zopakujeme ještě jednou, aby byl uzel aspoň 3 obtočen.



Obrázek 15 – ukázka lodní smyčky (foto autor)

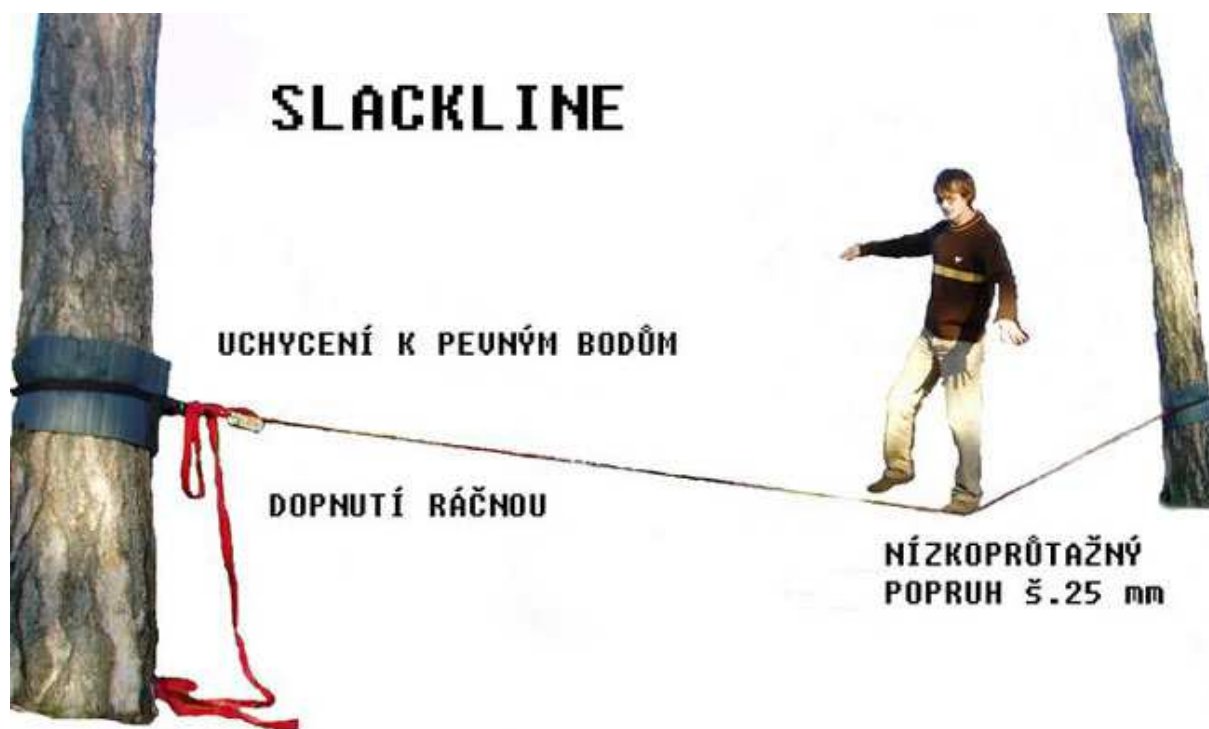


Obrázek 16 – detail lodní smyčky (jihocesky-pionyr.cz)

Slackline – v tomto případě budeme slackline používat jako spodní lano na chůzi. Tím si ušetříme složité vypínání a sestrojování kladkostroje. Slackline sada obsahuje dva krátké popruhy na obvod stromů, jeden dlouhý na spojení a ráčnu na napnutí.



Obrázek 17 – ukázka upnutí slackline (foto autor)



Obrázek 18 – ukázka kompletního ukotvení slackline (svetoutdooru.cz)

Pro vázání lanových překážek platí celá řada pravidel a postupů. Mezi důležité pravidlo platí výběr místa. Ideální místo by mělo být v členitém vysokém a čistém lese, bez skal, kamenů, velkých kořenů či pařezů. Členitost lesa a představitel autor je velice důležitý faktor.

Výběr stromů je další důležitý faktor, který může ovlivnit kvalitu programu. Hledáme vždy kvalitní zdravé stromy s průměrem kmene minimálně 20 cm. Stromy by měli mít kvalitní kořenový systém. Nevhodné jsou stromy v podmáčeném terénu nebo s podemletými kořeny. U těchto stromů by hrozilo vyvrácení. Je přísně zakázáno odřezávat bez souhlasu majitele nebo jeho zástupce živé větve.

Pro naši stavbu nám postačí první dva zmíněné uzly, ale i tady platí pár pravidel. Při vázání lan ke stromům musíme vždy dbát, abychom strom nepoškodili a současně nepoškodili ani lano. Vhodné jsou podložky např. z kusů starých koberců, které pod uzel či slackline vložíme ještě před dotažením.

Tímto jsme se seznámili s nejdůležitějšími pravidly před zahájením stavby. Teď už se pustíme do konstrukce čtyř jednoduchých překážek. Pro naše použití využijeme jako spodní lano slackline s ráčnou. Výhodou je rychlé a jednoduché napnutí bez jakýchkoliv kladkostrojů či napínáků. Postup napínání je jednoduchý. Obtočte popruh slackline kolem kmene přibližně ve výšce 50 cm, podložte kobercem. Na druhém kmeni si připravte ráčnu. Uvolněte ráčnu (zatáhněte za malou páčku uvnitř) a otevřete hlavní páku. Provlékněte popruh lajny štěrbinou v ose ráčny a popruh dále natáhněte zpět směrem k prvnímu ukotvení. Popruh napněte a přidržte jednou rukou cca. 50 cm od ráčny. Následně dopněte do plného napnutí pomocí ráčny. Při dotažení by nemělo být překročeno otočení osy ráčny o 3,5 otočky z důvodu blokace popruhu. Poté zkontrolujte, zda jsou brzdící plochy dobře zapadlé ve vroubcích. Páku vraťte do horizontální pozice a zajistěte zbylým popruhem. Tím bychom měli spodní pevné chodící lano natažené. Teď se začneme věnovat jednotlivým překážkám.

„Vodní lyže“

Mezi dvěma stromy natažená slackline, po které chodíme. Pro přidržení slouží lano, které je přivázané ke stromu kolmo k slackline. Tato překážka patří mezi základní a jednoduché. Potřebný materiál slackline, kratší lano, 3x koberec.

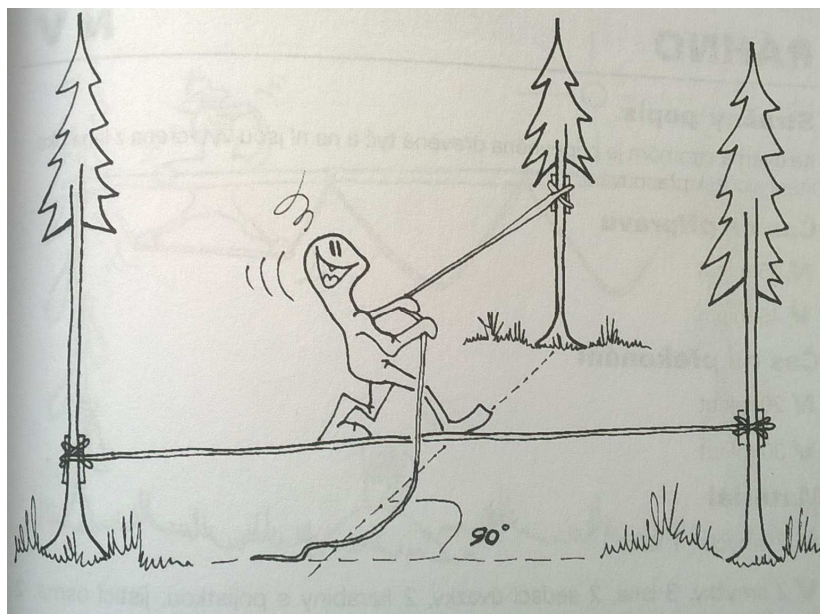
Stavba překážky slackline upevníme přibližně půl metru nad zemí. Lano na přidržení umístíme kolmo na osu slackline a ve vzdálenosti 5 metrů a přivážeme lodní smyčkou.

Překonání překážky je pomocí úkoků. Účastník nastoupí na překážku, chytí se lana a postupnými úkroky se přesouvá na druhou stranu. Nohy nekřížíme, postupujeme krok sun krok, v mírném záklonu. Tím bude pomocné lano stále napnuté, případně si trochu zkrátíme či prodloužíme lano ručkováním.

Dopomoc je důležitá hlavně za zády účastníka tzv. spottingem, při pádu vpřed si účastník v podstatě z překážky sestoupí. Pro méně motoricky zdatné doporučuji dopomoc i z čela.



Obrázek 19 – ukázka vodních lyží (foto autor)



Obrázek 20 – náčrt vodních lyží (HANUŠ, s.55)

„Uzda“

Mezi dvěma stromy natažená slackline, po které chodíme. Pro přidržení slouží lano, které je přivázané nad slackline avšak prověšené. Tato překážka patří mezi základní, ale je potřeba zvládnutí úchopu lana do tzv. uzdy. Potřebný materiál slackline, lano, 4x koberec.

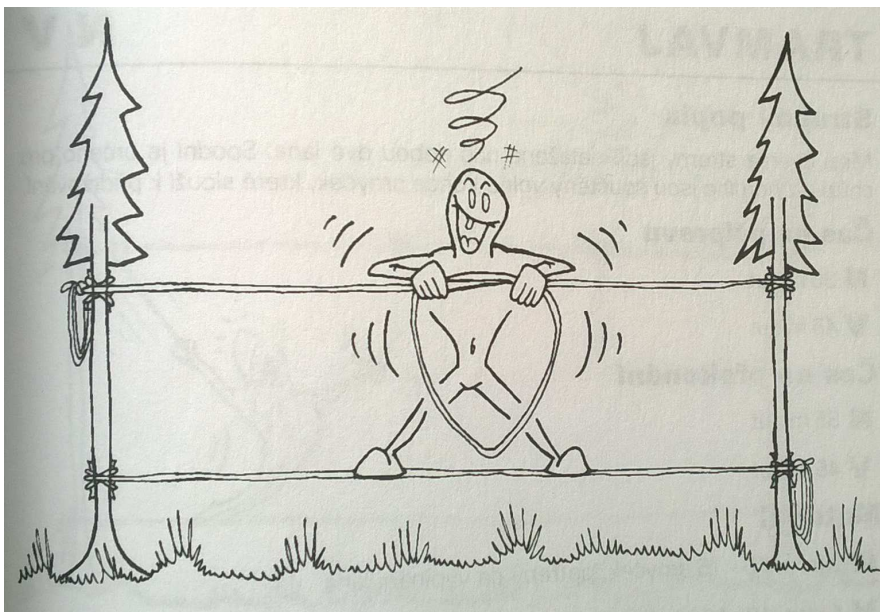
Stavba překážky slackline upevníme přibližně půl metru nad zemí. Lano na přidržení umístíme nad slackline přibližně do výšky 1,5 m nad lajnou, přivážeme lodní smyčkou. Lano uvážeme tak, aby bylo prověšeno až na zem.

Překonání překážky je pomocí úkroků. Účastník nastoupí na překážku, chytí se lana, vytvoří tzv. uzdu a přesouvá se na druhou stranu. Uzdu při tom stále musí svírat minimálně v jedné ruce, aby nedošlo k povolení, jedná se o ručkování do strany. Nohy nekřížíme, postupujeme krok sun krok, v mírném předklonu na napnutých rukách. Tím bude pomocné lano stále napnuté.

Dopomoc je důležitá hlavně za zády účastníka tzv. spottingem, při pádu vpřed si účastník v podstatě z překážky sestoupí. Pro méně motoricky zdatné doporučuji dopomoc i z čela.



Obrázek 21 – ukázka uzdy (foto autor)



Obrázek 22 – nákres uzdy (HANUŠ, s.49)

„Kříž“

Mezi dvěma stromy natažená lana do tvaru písmene X. Tato překážka patří mezi základní a jednoduché. Potřebný materiál dvě kratší lana, 4x koberec, ocelová karabina, pomocné lano.

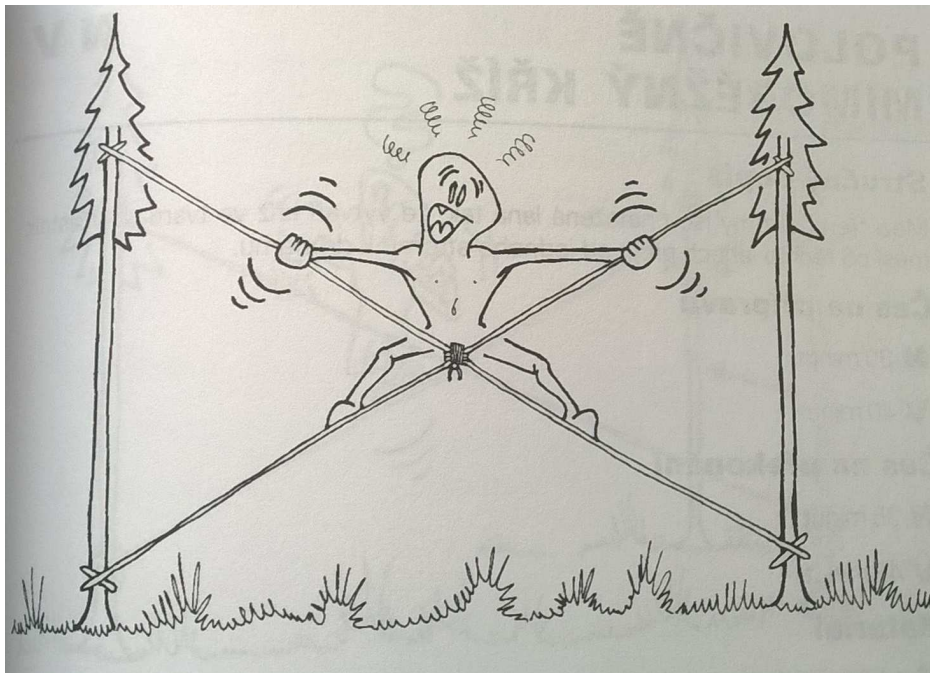
Stavba překážky je už trochu složitější. Potřebujeme dva stromy vzdálené cca. 4 metry. První lano navážeme na strom do výšky 0,5 metru a druhé do výšky 2 metry, lehce vypneme. Pomocí pomocného lana stáhneme tato dvě lana uprostřed k sobě (obmotáme pomocným lanem obě lana a začneme stahovat) a zajistíme ocelovou karabinou.

Překonání překážky je pomocí úkoků. Účastník nastoupí na překážku, postaví se na spodní lano. Vrchního se přidržuje, u křížení je nejjednodušší jít napřed nohou a přenést váhu, případně se trochu předklonit.

Dopomoc je důležitá z obou stran překážky tzv. spottingem.



Obrázek 23 – ukázka kříže (foto autor)



Obrázek 24 – nákres kříže (HANUŠ, s.71)

„Mohawkův přechod“

Mezi několika stromy je umístěno pouze spodní lano. Tato překážka patří mezi složitější a je kladen důraz na kooperaci týmu, který překážku překonává. Potřebný materiál dlouhé lano, koberec podle počtu stromů.

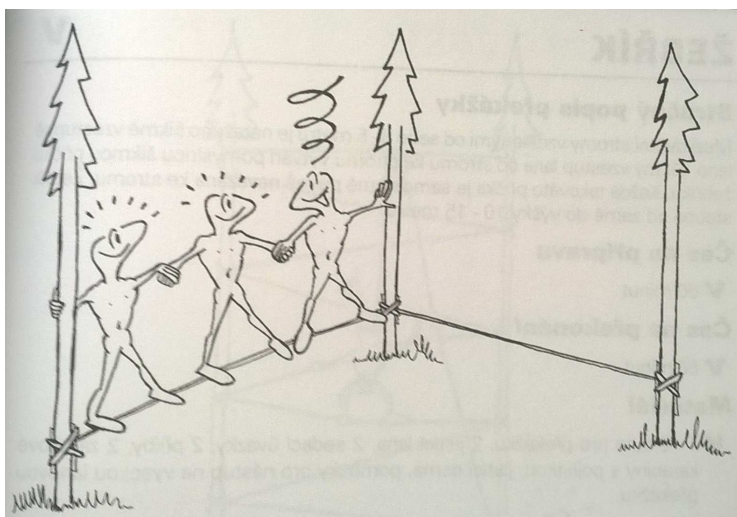
Stavba překážky mezi stromy různě vzdálenými napneme lano přibližně 0,5 metrů nad zemí pomocí lodní smyčky s pojistkou. Ideální je různá vzdálenost maximálně však 8 metrů, aby skupina 3 účastníků mohla zvládnout celý přechod.

Překonání překážky je pomocí skupiny, která postupuje pomocí úkroků. Přechod jednotlivce je téměř nemožný. Skupina postupuje na překážce tak, že chybějící lana na přidržení simulují ruce, ramena, lokty. Jediné opěrné body jsou stromy zakombinované do překážky. Úkolem skupiny je přejít celý přechod.

Dopomoc je důležitá. Z obou stran stojí zbytek skupiny a provádí tzv. spotting u každého člena, který překonává překážku minimálně dva zachránci.



Obrázek 25 – ukázka moháwkova přechodu (foto autor)



Obrázek 26 – nákres mohávkova přechodu (HANUŠ, s.87)

Při stavbě musíme vždy používat certifikovaný a neponičený materiál. Překážky by měly být postaveny tak, aby plynule na sebe navazovaly. Obtížnost by měla být vzrůstající. Před příchodem skupiny bychom měli naše překážky vždy odzkoušet a případně dotáhnout. Jakmile zjistíme poškození překážky, zakážeme vstup na překážku a přerušíme aktivitu. Na adaptačních kurzech je povinné překonávat překážky s helmou, případně i v rukavicích, ty mohou být v zásadě i cyklistické.

Než vstoupí účastníci do našeho parku, provedeme školení. Zkontrolujeme vhodné oblečení a především obuv. Účastníci by na sobě neměli mít žádné šperky, hodinky, velké náušnice a ostré předměty v kapsách. Dlouhé vlasy je lépe raději zajistit. V rámci školení by mělo vždy zaznít jak a proč dávat dopomoc či záchranu, jak se na překážkách chovat, názorně předvést překonání překážky ale i spottingu. Důležité je klást důraz na zodpovědnost, spolupráci a důvěru, současně však účastníky do ničeho nenutit, v průběhu programu vše kontrolovat a účastníky slovně povzbuzovat.

3.5 Metodika chůze

V této kapitole jsou shrnuty vlastní poznatky z adaptačních kurzů, jak nejefektivněji překonávat lanovou překážku a jak postupovat ve výuce slackliningu. V první části jsou popsány společné zásady lanových překážek i slackline. Druhá část je věnována především slackline.

Pravidla:

Základní postoj – je důležitý prvek úspěšného překonání překážky. Nohy jsou mírně pokrčeny, ruce natažené, hlava a tělo v rovině. Celé tělo je zpevněné. Jakmile se lano či lajna rozklepe je potřeb snížit těžiště, pokrčením v kolenou. Po celou dobu je potřeba se soustředit, vnímat své pohyby a pohyby lana pod námi.

Nedívej se pod nohy – zaměř se na jeden pevný bod (konec lana, šišku, kořen, strom atd.) Občas zrak přeostří na jiný objekt, aby mozek neztratil koncentraci.

Drž hlavu nad lanem – tělo jde vždy za hlavou, proto je důležité ji držet ve stejné rovině s lanem. Balancovat raději rukama než tělem.

Natažené ruce – na natažených rukách vydržíte déle než na pokrčených (méně se unavují svaly) a lépe se zpevníte.

Krátké kroky – tzv. slepičí kroky, pohyb první pata poté špička, v bočním postavení krok sun krok, nohy nekřížit.



Obrázek 27 – chůze bokem (foto autor)



Obrázek 28 – chůze přímá (foto autor)

Pružné nohy – veškeré výkyvy a vibrace lana řídit nohama. Při rozvibrování lehce pokrčit nohy v kolenou a snížit hýždě. Tím snížíte těžiště a přispějete k ustálení lana.

Stát na obou nohách – může se stát, že jakmile sundáte jednu nohu z lana, jste stabilnější. Na krátkých překážkách tomu tak je, ale zbytečně zatěžujete kvadriceps. Proto platí pravidlo obě nohy nebo krok.

Specifická pravidla pro slackline:

Ruce nad úrovní ramen – nejvhodnější je mít ruce nad úrovní ramen do tvaru písmene „L“. První výkyvy se snažit udržet jen pomocí pohybu v lokti, jeli výkyv větší, zapojujeme pohyb ramenem.

Zapojte svaly – základem slackline je umět se zpevnit a použít veškeré svaly v těle k pohybu a udržení se na lajně. Při chůzi posilujete i sílu mysli skutečností, že to dokážete.

Vnímejte pohyby – vnímejte pohyby lajny a snažte se ji co nejvíce přizpůsobit.

Metodika chůze na slackline

Zde je dle mých zkušeností shrnuto, jak postupovat při výuce na adaptačních kurzech, aby probandi byli schopni po pár hodinách chodit sami. Nejdůležitější je především odhodlání a psychická podpora. Vhodné je začínat komplexně, zjednodušeně řečeno od začátku chodit bez použití dopomoci, i když ji máme k dispozici. Dalším zajímavým krokem před výukou je, aby si žáci vyzkoušeli případný seskok z lajny. Pro začátek může být slackline natáhnuta jen pár desítek centimetrů nad zemí, neboť se tím minimalizuje riziko úrazu a strachu.

Chůze s dvouoporovou dopomocí

Nejvhodnější pro první seznámení s pohybem na lajně. Klást důraz na techniku. Snažit se o co nejmenší kontakt s dopomocí, od začátku chodit sám. Dopomoc je pouze pro případ pádu nebo velkého rozkomíhání. V tu chvíli se slackliner chytí obou dopomocí, pokrčí nohy v kolenou a sníží těžiště. Lajnu tím uklidní a může pokračovat v chůzi.



Obrázek 29 – dvouoporové postavení (foto autor)

Chůze s jednooporovou dopomocí

Když bez problému účastník zvládne chůzi s dvouoporovou dopomocí. Postupujeme pouze s jednooporovou dopomocí. Fixujeme nadále techniku. Volná ruka nad úroveň ramene se snaží udržet rovnováhu celého těla. Proband by měl zkoušet co nejmenší kontakt s dopomocí.



Obrázek 30 – jednooporová dopomoc (foto autor)

Chůze s dopomocí za zády

Jedná se o poslední část, než proband začne chodit bez jakékoliv dopomoci. S dopomocí za zády nastává pocit, že jdu sám. V případě rozkmihání lajny je dobré, aby dopomoc měla ruce umístěné přibližně pod lokty slacklinera. Ten se o ně pouze opře a snaží se vyrovnat již sám. U malých dětí je dobré přidržení za dlaně.



Obrázek 31 – dopomoc za zády (foto autor)

3.6 Návrh programu

V této kapitole je představen vyzkoušený a každoročně praktikovaný odpolední program pro skupinu 30 – 40 účastníků adaptačního kurzu. Tento den je ideální zařadit ke konci kurzu, kdy už se kurzisté mezi sebou znají, nestydí se a mohou tak lépe spolupracovat.

Program bude probíhat v tzv. kolečku se třemi zastávkami, na které účastníci stráví přibližně hodinu a půl pod vedením jednoho instruktora.



Obrázek 32 – schéma aktivit (sestaven autorem)

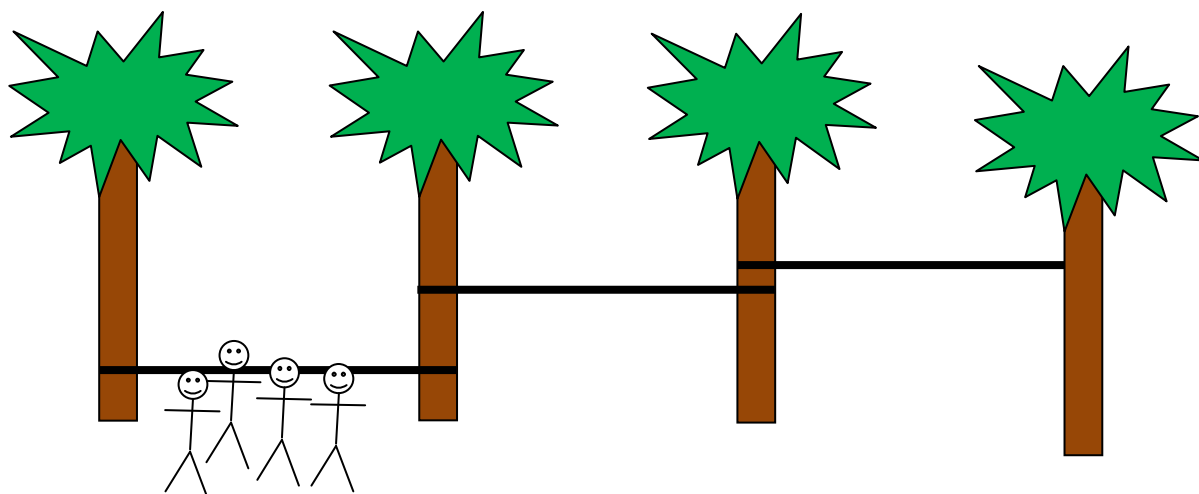
Program

Rozřazení - Účastníky rozdělíme do tří přibližně stejně velkých skupin cca o deseti osobách. U rozřazení nám jde o vytvoření na sobě nezávislých skupin, v kterých chceme zároveň prohloubit seznámení. Na to lze použít jednoduchý způsob. Kurzisté si vytvoří trojice a každý v této trojici si určí jedno číslo od jedné do tří (nesmí se opakovat). Následně k sobě jdou jedničky, dvojky a trojky. A tím se nám vytvoří skupiny pro jednotlivé aktivity.

Lanové překážky – zde využijeme výše uvedené lanové překážky, které si ještě před příchodem účastníků na stanoviště postavíme. Po příchodu účastníků zmíníme bezpečnostní zásady a vysvětlíme dopomoc a záchranu. Následně skupinu rozdělíme po třech. Ti pak společně překonávají jednotlivé překážky (kříž, vodní lyže a uzdu). Na závěr, až si všichni vyzkouší všechny překážky, přistoupíme k poslední „nejtěžší překážce“ Mohawkovu přechodu. Jedna trojice překonává, zbylé trojice dávají dopomoc. Účastníci by měli tyto aktivity zvládnout za hodinu a půl a následně se přesunují na další stanoviště.

Kooperativní hry – důraz je kladen na spolupráci a komunikaci ve skupině. Na tomto stanovišti čekají na účastníky čtyři menší aktivity – elektřina, pavoučí síť, totem a ruční telegraf. Po dohrání těchto aktivit by měla následovat krátká zpětná vazba.

Elektřina – vytvoříme tři různé výšky natažením lana mezi stromy. Celý tým stojí na jedné straně „elektrického lana“ a jeho úkolem je dostat se na druhou stranu v co nejkratším čase, aniž by se lana kdokoli dotkl. V týmu si mohou všichni pomáhat-vyzvednout se, přidržovat se atp., instruktor dává pozor na bezpečné provedení.



Obrázek 33 – ukázka elektřiny (obrázek autor)

Pavoučí síť – vytvoříme ji mezi stromy. Tvoří ji 2 silnější šňůry nebo lana, dolní ve výšce cca 50 cm a horní cca 210 cm nad zemí. Pomocí tenčích provázků pak mezi horním a spodním lanem vypleteme síť, ve které bude dostatek ok, kterými se může protáhnout člověk – vždy aspoň o 2 více, než je počet členů týmu. Oka mohou mít různou velikost, tvar, jen ve spodní části by měla být dvě oka větší, pro toho, kdo jimi poleze první a poslední (nemá na

druhé nebo své straně nikoho, kdo by mu pomohl). Snažíme se oka přizpůsobit všem týmům, tedy dle nejmenšího, nejobjemnějšího atp. Celý tým stojí na jedné straně sítě a jeho úkolem je dostat se skrz pavoučí síť na druhou stranu v co nejkratším čase, aniž by se síť kdokoli dotkl. Síť může současně prolézat vždy jen jeden člen týmu, jednou prolezlé oko je pak již pro ostatní uzavřené. Dotkne-li se síť prolézající nebo pomáhající, tak je na to instruktor upozorní, prolézající se vrátí a pokusí se prolézt znovu (dle pravidel jakýmkoli okem nebo právě tím, které se, zatím neúspěšně, pokoušel prolézt). V týmu si mohou všichni pomáhat - vyzvednout se, přidržovat se, prostrkávat atp., instruktor dává pozor na bezpečné provedení.



Obrázek 34 – ukázka pavoučí sítě (foto autor)

Totem – tuto hru je ideální hrát v hustším lese s množstvím větvíček na zemi. Jeden ze skupiny se u této aktivity stává hlídačem totemu (např. PET lahev) a je zaslepený (šátkem). Totem má umístěn na dosah před sebou. Zbytek skupiny je přibližně dvacet metrů od totemu a snaží se potichu dostat k totemu. Jakmile hlídač zvedne ruku, všichni stojí na místě. Ukáže směr, kde někoho slyšel. Jakmile tam někdo je, jde zpět na start. Tým by měl spolupracovat a snažit se zmást strážce totemu. Vítězí pouze jedinec, který sebral strážci totem.

Ruční telegraf – tým se rozdělí na dvě podskupiny. Jedna bude mít k dispozici zašifrovanou zprávu, což je souvislá věta (výrok), ve které jsou jednotlivá písmena a znaky zapsány pomocí souřadnic (např. F8 Q4 B5). Druhá část týmu dostane šifrovací mřížku, ze které lze vyčíst, jaké písmeno se pod kterou souřadnicí skrývá. Jejich snahou bude zašifrovanou zprávu rozluštit tak, že část týmu se zprávou vysílá souřadnici (tedy písmeno a

číslici) těm, kteří mají mřížku. Ti podle ní najdou písmeno příslušné k souřadnici a to vysílají zpět. Komunikace je ztížena vzdáleností (cca 50m) a především faktem, že si členové týmu informace nepředávají ústně, ale pouze pomocí řeči těla (malování písmen a číslic do vzduchu a ukazování na prstech je zakázáno, signalizace číslic je případně povolena máváním, skákáním apod.).



Obrázek 35 – ukázka ručního telegrafu (foto autor)

Hry na důvěru – důraz kladen na spolupráci, komunikaci a důvěru ve skupině. Na tomto stanovišti musí mít všichni účastníci zaslepovadla (šátek). Na tomto stanovišti čekají na účastníky čtyři menší aktivity – slepo-bludiště, najdi svůj strom, buzel, slepo-čtverec. Po dohrání těchto aktivit by měla následovat také krátká zpětná vazba.

Slepo-bludiště – vytvoříme mezi stromy z tenkého provázku bludiště. Provázek může měnit výšku, křížit se. Ideálně vytvořit i pár slepých odboček a onačíme cíl (např. pytlík s bonbony). Účastníky již zaslepené postupně po jednom vedeme na začátek bludiště. Může se stát, že se v bludišti účastníci setkají, nic se neděje, naopak mohou spolupracovat. Účelem je co neefektivněji projít bludiště až do cíle.



Obrázek 36 – ukázka slepo-bludiště (foto autor)

Najdi svůj strom – tým si vytvoří dvojice. Jeden z dvojice je zaslepený (šátek) a druhý ho vede libovolnou cestou k nějakému, ideálně zajímavému stromu. Průvodce se stará o zaslepeného tak, aby pro něho byla cesta bezpečná a příjemná. Zároveň ho může doprovázet i slovně. Slepý následně strom pečlivě ohmatá a prozkoumá v takovém rozsahu, aby byl schopen strom později poznat. Následně je zaslepený odveden na výchozí místo, kde si sundá šátek a už sám nezaslepen se snaží strom najít. Role ve dvojicích se poté vymění.



Obrázek 37 – ukázka najdi si svůj strom (foto autor)

Buzel – účastníci uchopí lano oběma rukama těsně u sebe, rozmístění jsou v pravidelných rozestupech (vždy 1 na koncích lana) a pozici na laně už nemění. Úkolem týmu je v co nejkratším čase uvázat na laně uzel v místě, které určí instruktor, aniž by se lana kdykoli pustili. Uzel vážou podle vzoru instruktora. Lze vázat obyčejný uzel, osmičkový uzel, ambulanti uzel, zajímavý a jednoduchý je lodní uzel kolem stromu atp.

Slepočtverec – zaslepení účastníci uchopí lano oběma rukama těsně u sebe, rozmístění jsou v pravidelných rozestupech (vždy 1 na koncích lana) a pozici na laně už nemění. Úkolem týmu je v co nejkratším čase vytvořit čtverec. Jakmile se celý tým shodne, že se jedná o čtverec, mohou si rozvázat oči.



Obrázek 38 – ukázka slepočtverce (NEUMAN, s. 177)

4 Diskuze

V rámci psaní této práce jsem se snažil zpracovat problematiku praktického využití lanových aktivit a slackline pro zážitkové kurzy sportu a pobytu v přírodě. Dlouhodobě se zajímám o stavby lanových překážek a slackline, o metodiku pohybu na nich a o jejich začlenění do programu těchto kurzů. Jeden z cílů mé práce byl vypracovat metodický postup, jak se co nejefektivněji naučit chůzi na těchto překážkách, která v dostupné literatuře není zpracovaná. Během svého dlouhodobého praktického působení na adaptačních kurzech a kurzech pobytu v přírodě jsem tento ideální postup sledoval a snažil se zdokonalovat. Využil jsem i zkušeností ostatních kolegů v tomto oboru a rozhodl se sestavit program pro kurzy, který díky této práci by měl být schopen realizovat šikovný instruktor či učitel.

Při psaní teoretické části jsem narazil na výrazný nedostatek informačních zdrojů psaných v českém jazyce. Historií lanových překážek a slackline se zabývají pouze dvě veřejné publikace a to jen okrajově. Další informace k tomuto tématu jsem čerpal z manuálu zájmových organizací a publikací o historii horolezectví. Zmínek o lanových překážkách nebo slackline je ve veškerých publikacích poskromnu a nikde není ucelený přehled těchto aktivit. Velice mě překvapilo, že publikace se sice zabývají stavbou lanových překážek, ale žádná neobsahuje metodiku chůze a návrh konkrétního programu s doprovodnými aktivitami.

Před započítím výzkumu jsem konzultoval metodiku chůze na slackline s předními českými slacklinery Petrem Kučerou a Ondrou Kvašem. Metodiku překonávání lanových překážek se stavitelem Ondřejem Lonským. Všechny tyto fakty jsem zohlednil při vývoji a následném sestavení pravidel chůze na slackline a lanových překážkách, která jsem následně odzkoušel na adaptačních kurzech a kurzech v přírodě. Díky tomuto praktickému odzkoušení a pozorování jsem nakonec mohl sepsat pouze ta pravidla, která metodicky skutečně fungují.

Následně jsem shrnul potřebné základní uzle pro stavbu lanového parku a představil čtyři jednoduché překážky. Další složitější stavby se dají nalézt v literatuře. V závěru jsem sestavil kolečko aktivit se zakomponovanými lanovými překážkami a slackline.

Jde o fungující program střídání stanovišť se zaměřením na nízké lanové překážky, hry na důvěru a kooperativní hry. Toto kolečko dlouhodobě používáme a zdokonalujeme na adaptačních kurzech a kurzech pobytu v přírodě. Jeho metodiku a organizaci jsme schopni přizpůsobit různým věkovým kategoriím a také různým vnějším podmínkám.

5 Závěr

Cílem diplomové práce bylo sestavení metodicko-organizačního materiálu pro realizaci lanových překážek a slackliningu na adaptačních a dalších školních kurzech, s využitím doplňkových aktivit.

Sestavení celého programu na začátku probíhalo pouze teoreticky. Následně jsme celý program prakticky ověřili a upravili do stávající podoby. Tento materiál se poté využíval na cykloturistických kurzech Univerzity Hradec Králové. Můžeme tedy říci, že veškeré cíle a úkoly diplomové práce byly splněny.

Za hlavní přínos lze považovat metodiku chůze na lanových překážkách a slackline, která nebyla doposud nikde zpracována. Tato metodika byla zkoumána na subjektech různého věku, od předškoláků až po ranou dospělost. A u všech kategorií tento postup vždy fungoval.

Důležité však je se tímto tématem i nadále zabývat a zkoumat nové zajímavější či zábavnější formy metodického postupu.

Na úplný závěr lze konstatovat, že sestavený program byl a je i nadále zařazen na adaptačních kurzů či jiných forem školního vzdělávání. A to nejenom na kurzech, na kterých působím, ale i na kurzech, kde jsem tento program pouze představil, a kde si také našel své příznivce.

6 Přehled použité literatury

DUBEC, Michal. *Adaptační (stmelovací) soustředění: kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 6. ročníku ZŠ a primy gymnázia*. Vyd. 1. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 49 l. ISBN 978-80-87145-22-7.

DUŠKOVÁ, Pavla. *Slacklining a jeho využití ve školní TV*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. 56 s. Bakalářská práce.

FRANK, Tomáš a Tomáš KUBLÁK. *Horolezecká abeceda*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2007, 663 s. ISBN 9788087027356.

HANUŠ, Radek a Jan HRKAL. *Lanové překážky a lanové dráhy*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1999, 155 s. ISBN 8085783258.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.

JIRÁSEK, Ivo. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*. 2004, č. 1, s. 6-16.

KUČERA, Petr. *Slackline*. Liberec, 2010/2011. 19 s. Seminární práce. Gymnázium F. X. Šaldy, Liberec.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 3. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 2000, 325 s. ISBN 8071784052.

NEUMAN, Jan. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Vyd. 1. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 1999, 315 s. ISBN 8071782920.

PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 205 s. ISBN 978-80-7367-353-6.

Slackline. INFO@HUDY : Základy bezpečného lezení II.. Srpen 2011, speciál 2011, s. 114-119.

Internetové zdroje:

KUBLÁK, Tomáš. Horolezecká metodika: Přilba. *Horolezecká metodika* [online]. [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz>

KVAŠ, Ondřej. *Metodická příručka slackline 1* [online]. 2013. vyd. Hradec Králové, 2013 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://lajny.cz/dokumenty/MEP1.pdf>

7 Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – **konstrukce Guts-Mutse**

Dostupné z WWW:

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Male_figures_climbing_ropes_and_ladders_Wellcome_L0045242.jpg>; [online]; [cit. 2015-01-12]

Obrázek č. 2 – **lanový most (NEUMAN, s. 27)**

Obrázek č. 3 – **překážka pro jednotlivce (HANUŠ, s. 89)**

Obrázek č. 4 – **překážka pro dvojice (HANUŠ, s. 91)**

Obrázek č. 5 – **překážka pro skupiny (HANUŠ, s. 87)**

Obrázek č. 6 – **ukázka lezecké věže v Dolní Moravě**

Dostupné z WWW:

<http://oidnes.cz/11/071/org/SOT3c2d10_vez_vystavba_03.jpg>; [online]; [cit. 2015-01-26]

Obrázek č. 7 – **ukázka spottingu (foto autor)**

Obrázek č. 8 – **vzájemné jištění (HANUŠ, s. 135)**

Obrázek č. 9 – **sebejištění (foto autor)**

Obrázek č. 10 – **průběžné jištění**

Dostupné z WWW:

<<http://www.ropescourses.eu/uploads/images/Ji%C5%A1t%C4%9Bn%C3%AD/Speedrunner1.JPG>>; [online]; [cit. 2015-01-26]

Obrázek č. 11 – **slackline (foto autor)**

Obrázek č. 12 – rozdělení disciplín

DUŠKOVÁ, Pavla. *Slacklining a jeho využití ve školní TV*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. 56 s. Bakalářská práce.

Obrázek č. 13 – ukázka tesařského uzlu (foto autor)

Obrázek č. 14 – detail tesařského uzlu

Dostupné z WWW:

<http://hasici.nemcovice.cz/var/storage/variations/image/p/h/p/phpt7LK5c_120x120_9133.gif>; [online]; [cit. 2015-02-18]

Obrázek č. 15 – ukázka lodní smyčky (foto autor)

Obrázek č. 16 – detail lodní smyčky

Dostupné z WWW:

<<http://www.jihocesky-pionyr.cz/wp-content/uploads/2014/02/lodni-smycka-2.png>>; [online]; [cit. 2015-02-18]

Obrázek č. 17 – ukázka upnutí slackline (foto autor)

Obrázek č. 18 – ukázka kompletního ukotvení slackline

Dostupné z WWW:

<http://www.svetoutdooru.cz/public/data/uploads/svetoutdooru_cz/clanky/SlackLine1.jpg>; [online]; [cit. 2015-02-18]

Obrázek č. 19 – ukázka vodních lyží (foto autor)

Obrázek č. 20 – nákres vodních lyží (HANUŠ, s. 55)

Obrázek č. 21 – ukázka uzdy (foto autor)

Obrázek č. 22 – nákres uzdy (HANUŠ, s. 49)

Obrázek č. 23 – ukázka kříže (foto autor)

- Obrázek č. 24 – **nákres kříže (HANUŠ, s. 71)**
- Obrázek č. 25 – **ukázka mohávkova přechodu (foto autor)**
- Obrázek č. 26 – **nákres mohávkova přechodu (HANUŠ, s. 87)**
- Obrázek č. 27 – **chůze bokem (foto autor)**
- Obrázek č. 28 – **chůze přímá (foto autor)**
- Obrázek č. 29 – **dvouoporové postavení (foto autor)**
- Obrázek č. 30 – **jednooporové postavení (foto autor)**
- Obrázek č. 31 – **dopomoc za zády (foto autor)**
- Obrázek č. 32 – **schéma aktivit (sestaveno autorem)**
- Obrázek č. 33 – **ukázka elektřiny (obrázek autor)**
- Obrázek č. 34 – **ukázka pavoučí sítě (foto autor)**
- Obrázek č. 35 – **ukázka ručního telegrafu (foto autor)**
- Obrázek č. 36 – **ukázka slepo-bludiště (foto autor)**
- Obrázek č. 37 – **ukázka najdi svůj strom (foto autor)**
- Obrázek č. 38 – **ukázka slepočtverce (NEUMAN, s. 177)**