

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

METODIKA LYŽOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Denisa Halamíčková, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova-biologie

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Denisa Halamíčková

Název bakalářské práce: Metodika lyžování dětí předškolního věku

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá metodikou lyžování dětí předškolního věku. Cílem této práce je vytvoření metodického postupu lyžování dětí od 3 do 6 let, zahrnující zásobník pohybových cvičení a her. Zásobník bude inspirací začínajícím učitelům lyžování nebo rodičům dětí, kteří se rozhodli učit dítě sami. Práce se také zabývá vývojem dětí předškolního věku z hlediska psychického, sociálního a motorického vývoje, který musíme při výuce respektovat. Dále řeší problematiku skupinové a individuální výuky. Popisuje různé faktory ovlivňující výuku předškolních dětí a dětské lyžařské hřiště, včetně výukových pomůcek a jejich využití.

Klíčová slova: Lyžování dětí, předškolní věk, metodika lyžování, lyžařské hřiště, pohybové hry a cvičení

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Denisa Halamíčková

Title of the bachelor thesis: Methodics of skiing for pre-school children

Exercise Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Taťána Bank Navrátková

The year of presentation: 2016

Abstract: The Bachelor's work is focus on ski methodology for preschool children. The target of this work is to create a methodical process of skiing for children in age 3-6 years including motoric excercises and games. It will be inspiration for beginning ski teachers and also for parents. This work is also focus on preschool children developement from point of view of psychological, social and motor developement which we are should respect. This work deals with team and individual teaching issues and describes various factors which are influencing of teaching preschool children and ski playground including teaching tools and its use.

Keywords: children skiing, preschool age, methodology of skiing, ski playground, movement games and excercises

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Taťány Bank Navrátkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Ostrožské Nové Vsi 20. dubna 2016

.....

Děkuji Mgr. Taťáně Bank Navrátkové za odborné vedení bakalářské práce a poskytování rad při její tvorbě.

OBSAH

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	9
2.1 Charakteristika dětí předškolního věku.....	9
2.1.1 Psychický vývoj	9
2.1.2 Sociální vývoj.....	10
2.1.3 Motorický vývoj	11
2.2 Specifika výuky dětí.....	12
2.2.1 Rozdíly ve výuce dětí a dospělých	12
2.2.2 Didaktické zvláštnosti	13
2.2.3 Metodické zvláštnosti.....	14
2.2.4 Vyučovací jednotka	15
3 Cíle.....	16
3.1 Hlavní cíl.....	16
3.2 Dílčí cíle	16
4 Metodika	17
4.1 Analýza dokumentů.....	17
4.2 Harmonogram práce.....	17
5 Výsledky a diskuze	18
5.1 Lyžování dětí.....	18
5.1.1 Skupinová výuka	18
5.1.2 Individuální výuka.....	19
5.2 Faktory ovlivňující výuku	20
5.2.1 Motivace	20
5.2.2 Instruktor	21
5.2.3 Výzbroj a výstroj	22
5.2.4 Výukový prostor	25

5.3 Metodika lyžování dětí.....	31
5.4 Zásobník cvičení	32
5.4.1 Rozcvička	32
5.4.2 Manipulace s výzbrojí	36
5.4.3 Cvičení na rovině.....	38
5.4.4 Jízda přímo	40
5.4.5 Jízda v pluhovém postavení	43
5.4.6 Jízda šikmo svahem, sesouvání	46
5.4.7 Oblouky v pluhu	47
5.4.8 Oblouky z pluhu	48
5.4.9 Carvingová vlnovka	48
6 Závěry	50
7 Souhrn.....	52
8 Summary.....	53
9 Referenční seznam	54

1 Úvod

Lyžování se v dnešní době řadí mezi nejoblíbenější zimní aktivity. Hlavně děti z rodin lyžařů přijdou do styku s lyžováním již v útlém věku. Tento sport se pro ně potom stává celoživotní záležitostí. Rodiče, kteří se sami na výuku necítí, svěřují své děti do rukou zkušených instruktorů v lyžařských školách. V dnešní době existuje nespočet lyžařských škol, které se specializují na výuku malých dětí již od 3 let.

Ať už se rozhodneme pro lyžařskou školu nebo vlastní výuku, měli bychom se nejdříve zamyslet, jestli je dítě po mentální a fyzické stránce připravené. Děti předškolního věku stráví většinu času hraním. Proto by mělo být naším cílem seznámit děti s lyžařským prostředím, jejich výzbrojí a základy lyžování tak, aby se na výuku vždy těšily. Toho dosáhneme, pokud jim lyžování spojíme pomocí zábavné formy s pozitivními zážitky. Jestliže se nám to podaří, můžeme považovat naši činnost za úspěšnou.

Já osobně jsem prošla povinnou výukou na základní, střední a vysoké škole. Lyžování se od té doby stalo mým koníčkem. Také ze své zkušenosti učitele předškolních dětí v plavání vím, že přístup k těmto dětem je zcela odlišný. V hodinách musím často improvizovat a měnit cviky tak, aby byly pro všechny děti zvládnutelné. Je důležité často střídat aktivity a to znamená mít v zásobě dostatek cvičení, což není úplně snadné, pokud nám po nějaké době nápady dochází. Proto jsem se rozhodla zpracovat metodiku lyžování dětí od tří do šesti let s důrazem na pohybová cvičení a hry, které můžeme dětem lehce přizpůsobit. Práce může být inspirací také pro začínající učitele nebo i rodiče při výuce vlastních dětí.

2 Přehled poznatků

2.1 Charakteristika dětí předškolního věku

Předškolní věk trvá od 3 do 6 let. Děti nastupují do mateřských škol, díky kterým se seznamují se svými vrstevníky (Hoskovcová, 2006). Během těchto tří let se dítě vyvíjí a připravuje nejen na nástup do školy, ale i do budoucího života. Toto období bývá také často nazýváno obdobím hry. Dítě si po většinu dne hraje, a proto má hra své nezastupitelné místo v jeho životě. Získává nové zkušenosti a zážitky, ale zároveň na něj hra působí i jako výchovný prostředek (Bartůněk, 2001). Podle Suchánkové (2014) se hra „projevuje určitými znaky, jako jsou spontánnost, vnitřní svoboda a svobodná volba, smysluplnost, samoučelnost, zaujetí, duševní pravidla, přijetí role, nápaditost, nestresující stav mysli, které ji od jiných praktických životních činností mohou odlišovat“ (p. 9). Představuje určitou formu učení, při němž dochází k formování jeho osobnosti. Dalo by se říci, že hra je jakýmsi prostředkem dítěte jak se socializovat, učit, vzdělávat, sebe utvářet a tělesně rozvíjet (Suchánková, 2014).

Z hlediska vývoje člověka je toto období jedno z nejzajímavějších. Je to doba stálé tělesné i duševní aktivity. Děti mají mnoho energie, a proto jsou neustále v pohybu. Také hry v tomto období jsou velice často spojeny s pohybem. Rozvíjí se jejich koordinace, jsou hbitější a dokáží napodobovat sportovní aktivity v rámci společných činností se svými rodiči, vrstevníky nebo jinými dospělými (Šulová, 2010). Vágnerová (2005) uvádí, že toto období není ukončeno pouze kalendářním věkem, ale hlavně nástupem dítěte do školy.

Měli bychom si uvědomit, že vývoj dítěte je v knihách popsán pouze obecně. Každé dítě ovlivňují při jeho vývoji různé faktory. Například prostředí, ve kterém vyrůstá, výchova rodičů nebo míra socializace. Protože je působení těchto faktorů u každého jedince odlišné, můžeme tvrdit, že každé dítě je jedinečná osobnost. Proto, pokud dítě není například motoricky zdatné svému věku, neznamená to, že je něco špatně, naopak může být napřed v jiné oblasti vývoje.

2.1.1 Psychický vývoj

Předškolní období, je obdobím, které je nejvíce ovlivněno rozvojem myšlení a řeči. Od tří let, kdy dítě opakuje slova, se rozšiřuje jeho slovní zásoba a před tím, než

nastoupí do první třídy, je schopné mluvit souvisle. Při učení nových slov mu pomáhají různé básničky, písničky nebo pohádky (Nohejl, 2011).

Dítě mezi třetím a čtvrtým rokem života je podle Bacus (2004) tvůrčí, výřečné, má velkou představivost. Rádo si vymyslí někdy až neuvěřitelné příběhy. V tomto věku mluví plynule a má širokou slovní zásobu (800 – 1000 slov). Lépe se dokáže soustředit a je trpělivější, dokáže například poslouchat delší příběhy (asi dvacet minut). Má rádo jednoduché pohádky a obrázkové knížky, které většinou zná nazpaměť. Dokáže třídit předměty (nejtěžší, největší, nejdelší). Postupem času se zlepšuje jeho orientace v prostoru a okolí. Začíná se orientovat ve dnech, týdnech, měsících a ročních dobách. Někdy může být citlivé, podrážděné a obtížně zvládnutelné. Agresi, kterou dítě projevovalo tělesným ubližováním a bitím se postupně mění v agresi slovní. V tomto věku se učí, jak držet své emoce na uzdě. Učí se kontrolovat po stránce fyzické i duševní.

Pětileté až šestileté dítě je klidnějším, přátelským a pozorným společníkem. Chce být „velké“, ale stále je rádo ve společnosti dospělých. Touží po jejich uznání a chce slyšet jejich názor. Nevymyslí si už tolik jako dříve, protože dokáže rozlišit rozdíly mezi skutečností a vymyšleným. Mluví zcela plynule a téměř správně. Často klade otázky, protože o věcech hodně přemýšlí. Poznává hodně písmen z abecedy. Některé děti umí hláskovat, ale neumí si písmena spojit a vytvořit slovo. Dokáže vypočítat jednoduché příklady. Rozvíjí se v něm smysl pro morálku. Umí posoudit, jestli to, jak se druzí chovají je, nebo není v pořádku. Posuzuje to však podle příkazů, které zaslechl od rodičů nebo jiných dospělých. Příkladem může být to, že je špatné kouřit nebo že mají být při cestě autem zapnuté pásy. Nevzteká se už tolik jako dříve. Poffňukávání a pláč u něj nejsou tak časté a netrvají dlouho (Bacus, 2004).

2.1.2 Sociální vývoj

Pokud se jedinec musí přizpůsobit určitým normám skupiny, dochází k procesu socializace. Tento proces nás doprovází po celý život a u dětí probíhá primárně v rodinách. Další procesy socializace čekají člověka například při nástupu do škol, zaměstnání apod. (Herkner, 2001). V průběhu vývoje postupně přestává být dítě tolik závislé na rodině a zlepšuje se schopnost navazovat vztahy s druhými lidmi. Zároveň se podle Nohejla (2011) buduje individualita a osobnost dítěte, která je důležitá pro zdravé sebevědomí a pozdější dospělý život.

Dítě mezi třetím a čtvrtým rokem je empatické hlavně k mladším dětem a zvířatům. V mateřské škole začíná mít nejlepší kamarády a kamarádky. Rádo se zapojuje do společných aktivit s dětmi. Dívá se, jak si hrají ostatní a někdy se k nim přidá. Často se stává, že si děti hrají současně, vedle sebe, ale nehrají si společně. Hry jsou projevem jejich fantazie. Při hraní používá předměty, které představují něco jiného. Například dřevěná kostka může být schod, židle, stůl, zvířátko apod. Většinou má oblíbenou hračku, ve které hledá útěchu. Mluví samo pro sebe nebo ke svému imaginárnímu kamarádovi. Vše by nejraději dělalo samo, ale když mu to nejde, začne zuřit. Je pro něj těžké se s někým dělit, ale už je to pro něj přijatelné. Není vždy ochotné se střídat, i když chápe, že by mělo (Allen, 2008).

Allen (2008) uvádí, že pro dítě mezi pátým a šestým rokem jsou velice důležití kamarádi a společné aktivity s nimi. Většinou je štědré a dokáže se dělit o hračky. Střídá se bez velkých problémů. Zdokonaluje se ve všech dovednostech. Kooperativně si hraje s ostatními dětmi a zapojuje se do rolových her (jako že jsme). Chlubí se, když se mu něco povede, protože se chce zalíbit dospělým. Skoro vždy poslouchá rodiče a je schopné plnit své úkoly, i poněkud složitější a náročnější. Je zklamané pokud má dojem, že v něčem selhalo. Neumí prohrávat, často se vzteká a mění pravidla hry. Na rodičích již není tak závislé.

2.1.3 Motorický vývoj

Pro toto období je typické neskutečné množství energie, kterou si děti musí vybit. Proto není vhodné je v pohybových aktivitách nijak tlumit (Tremel, 2004). Děvčata a chlapci se v pohybové zdatnosti nijak neliší, to přichází až v pozdějším věku. Začínají se však objevovat viditelné rozdíly pohybu mezi jednotlivými dětmi. (Tremel, 2004). Dítě se postupem času zlepšuje v koordinaci celého těla. Zdokonaluje i své dovednosti jemné motoriky, jako je například kreslení nebo navlékání korálků (Nohejl, 2011).

Dítě, které má tři až čtyři roky podle Allen (2008) udrží rovnováhu, pokud se snaží chodit po rovné čáře či obrubníku. Dokáže přeskočit až patnácti centimetrovou překážku s doskokem na obě dvě nohy. Zlepšuje se v házení míčem, a když chytá, tak do natažených rukou. Do většího míče dokáže kopnout. Rádo jezdí na tříkolce nebo dětském „odrázdele“, které umí řídit. V oblasti jemné motoriky se zlepšuje v kreslení. Snaží se psát a překreslovat různé tvary a písmena. Tužku drží mezi třemi prsty a ne celou dlaní jako dříve. Rádo modeluje z plastelíny jednoduché předměty. Umí zapnout

velké knoflíky a zipy na oblečení. Začíná se u něj projevovat dominantní ruka.

U pětiletých až šestiletých dětí se zdokonalují schopnosti hrubé i jemné motoriky. Umí chodit pozpátku nebo přecházet po kladině. Mohou se naučit kotoul vpřed nebo skákat přes švihadlo. Stále je v jejich pohybech určitá neohrabanost, ale snaží se být přesnější a nebýt zbrklé. Jsou hodně aktivní a neustále mají potřebu běhat, skákat, šplhat nebo házet. Jdou jim lépe aktivity, jako je plavání, kopání do míče či jízda na kole a to z toho důvodu, že vzrostla jejich síla svalů, ale také motorika, obratnost a zručnost. V jemné motorice se zlepšuje ve skládání a stříhání papíru. V tomto období je už zcela jisté, jestli je dítě pravák nebo levák. Často vyrábí různé předměty. Až na výjimky si děti dokáží zavázat tkaničky (Allen, 2008).

Co se týče sportovní specializace, mělo by se jednat o všestranné zaměření dětí ve sportu. Neměly by v tomto věku vykonávat jen jednu sportovní činnost, protože to může vést ke ztrátě motivace a k odporu ke sportování.

2.2 Specifika výuky dětí

S vývojem lyžařských technik přišly i rozdílné metodické a didaktické postupy pro výuku dětí a dospělých. Můžeme říci, že jde o novinku, protože dříve se děti učily stejnými metodami, jaké se používaly pro dospělé lyžaře.

Děti mají svůj svět. Liší se stavbou těla, motorickými, psychickými i sociálními dovednostmi. Proto vznikla metodika, která se liší hlavně přístupem v práci s dětmi a s dospělými.

2.2.1 Rozdíly ve výuce dětí a dospělých

Způsob učení pohybových dovedností se liší jak ve výuce dětí, tak i dospělých. Můžeme říci, že děti upřednostňují více vizuální učení, kdy učitel předvede názornou ukázkou k vytvoření představy o zadaném úkolu. Může při ní důležité pohyby hodně přehánět. Děti totiž pohyb zopakují asi jen na třicet procent oproti naší ukázce. Vzhledem k tomu, že tak malé děti se neumí soustředit na více činností najednou, učíme je pohyb jako celek. Začínají výcvik bez lyžařských holí. Ty se používají až v pozdějším věku. Díky krátkým lyžím mají menší poloměr zatáčení. Děti nemají vyvinutý pud sebezáchovy, při výuce se tolik nebojí, a proto upřednostňují rychlejší jízdu. Oproti dospělým mají nízkou schopnost termoregulace (Tremel, 2004).

U dospělých převládá učení slovní, kdy popisujeme prováděnou činnost, protože lépe chápou pojmy, termíny a instrukce. Pohyb učíme dospělé začátečníky v celku, stejně jako u dětí. Nemusíme však pohyby přehánět. Pokročilejší lyžaře pak učíme postupným rozfázováním pohybu a následně jednotlivé naučené části spojíme v jeden celek. Ve výuce je hodně ovlivňuje strach, ale oproti malým dětem lépe spolupracují.

2.2.2 Didaktické zvláštnosti

Při výuce se držíme určitých zásad, které nám pomáhají k dosažení cílů. Zásady výuky by měl každý učitel dobře znát a dodržovat. Treml (2004) popisuje tři hlavní zásady.

1. Zásada uvědomělosti a aktivity. Snažíme se, aby si dítě dokázalo osvojit učitelův výukový záměr. Můžeme mu pomoci častou pochvalou, motivací a povzbuzováním. I když se dítěti nedaří, oceníme snahu.
2. Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu. U této zásady musíme respektovat stupeň vývoje dítěte. Jeho věk, pohlaví, zdraví i zkušenosti. Při motorickém učení nejen v lyžování postupujeme:
 - Od hrubého provedení k jemnému. Pokud pracujeme s dětmi nebo začátečníky vedeme je jen ke zvládnutí základního pohybu a se zkušenostmi pohyb zdokonalujeme.
 - Od známého k neznámému. Začínat bychom měli prvky, které dítě dobře zná, to znamená například chůze, pohyb a obraty bez nebo s lyžemi a postupně přidávat jízdu.
 - Od jednoduchého k složitému. Používáme jednoduché prvky a po jejich zvládnutí navazujeme na prvky složitější.Podle schopností a dovedností dítěte mu můžeme zadávat přiměřené úkoly. Proto bychom měli ke každému dítěti přistupovat individuálně. Respektujeme odlišnou techniku sjíždění, která může být způsobena odlišnou výzbrojí, dřívější zkušeností s lyžováním nebo pohybovému nadání.
3. Zásada všestrannosti. Neprovádíme cvičení stále ve stejných podmínkách, ale měníme prostředí i prvky techniky sjíždění. Dále musíme dbát na fyzický vývoj dítěte a neprovádět cvičení, která jsou pro něj nesplnitelná, protože nemá například dostatek síly.

2.2.3 Metodické zvláštnosti

Vedle výukových zásad musí učitel dodržovat i určité metody výuky. Jsou to způsoby, jakými učitel sděluje a ukazuje potřebné dovednosti pro nácvik. Existuje více druhů metod a ne všechny jsou ideální pro naši věkovou skupinu dětí. V lyžařské výuce mládeže se nejčastěji uplatňují tyto metody.

1. Metoda slovní instrukce. Informace, kterou předáváme dětem, by měla být stručná a jasná. Pro děti nejsou pokyny srozumitelné, nechápou je. Proto musíme přizpůsobit sdělení informace tak, aby si dokázaly představit, co mají udělat. Způsob chůze či jízdy můžeme přirovnat k různým zvířátkům nebo předmětům. To platí u dětí až do 10 let. U starších dětí již můžeme použít základní názvosloví nebo popis úkolu (Tremel, 2004).

Předškolní děti mají problémy s poznáváním pravé a levé strany, proto je lepší obě lyže označit obrázkem nebo pojmenovat, abychom s nimi mohli lépe spolupracovat (Tremel, 2004). Slovní metoda nezahrnuje pouze popisování úkolu, ale také pokyny, kterými vstupujeme do průběhu pohybu. Můžeme opravovat chybu, určovat rytmus pohybu („nahoru-dolů“, „ááá-hop“ nebo „ted“) nebo dítě pochválit (Gnad et al., 2001).

2. Metoda zrakové instrukce. U malých dětí jde o metodu nejdůležitější. Představuje ukázkou následující ihned po slovní instrukci. Pokud by mezi slovní instrukcí a samotným pohybem byla delší pauza, děti by mohly instrukce zapomenout. Pohyb ukazuje učitel nebo průměrné dítě, o kterém učitel ví, že ho zvládne. Často ji opakujeme a můžeme při ní důležité pohyby přehnat (Gnad et al., 2001).
3. Úkolová metoda spočívá v zadání úkolu dítěti. Neřekneme mu, co musí udělat, ale on sám hledá řešení k jeho splnění. Dítě tak plní pohybový prvek, aniž by si to uvědomoval. Soustředí se totiž na plnění námi zadané instrukce. Při využívání úkolové metody musí učitel znát základy cviků ke stanovení konkrétních úkolů (Tremel, 2004).
4. Soutěžní metoda se využívá až u starších dětí kolem 11 let. Ty mezi sebou chtějí soutěžit. Zajímají se o výkon a chtějí ho porovnávat s ostatními dětmi. Pokud soutěžíme v družstvech, mohou mít dobrý pocit z výhry i slabší děti (Gnad, 2001). Děti předškolního věku ještě na soutěžení nejsou připravené. Vítězství a porážka ovlivňují jejich vnímání k sobě samým. Neustálé prohrávání může mít za následek, že děti začnou pochybovat ve své schopnosti a přestanou mít zájem o

další aktivitu v podobné soutěži. Proto bychom hry a jejich zadání měli specifikovat spíše pro radost z toho, že děti něco přeskočí nebo někam doběhnou. Výsledkem je potom zájem dětí o další hry (Bartůněk, 2001).

5. Herní metoda se uplatňuje u dětí mezi 6 – 10 rokem. Podobně jako u soutěžní metody si dítě neuvědomuje záměr učitele. Ten je schován pod určitým příběhem nebo hrou. Hra je důležitou součástí vývoje dětí (Gnad, 2001).

2.2.4 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka pro děti od tří do šesti let by měla trvat hodinu, maximálně hodinu a půl. Musíme pamatovat na to, že malé děti potřebují časté přestávky. Průběh hodiny můžeme rozdělit na tři části: úvodní, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část je pro nás určitým zahájením hodiny lyžování. V této části dětem zkontrolujeme výzbroj a výstroj. Pokud máme skupinku dětí, tak si nastoupíme, pozdravíme se a uděláme prezenci, popřípadě se seznámíme s novými dětmi. Stručně nastíníme cíl hodiny, a co nového se naučíme (Tremel, 2004).

Po této organizační části přichází rušná část, ve které provádíme rozcvičku, protažení a celkové zahřátí organismu formou her.

Hlavní část je nejdůležitější. Měli bychom v ní zopakovat to, co jsme se naučili v dřívějších hodinách. Následuje učení nových prvků a jejich procvičování.

Nejprve vysvětlí a provede cvičení učitel, potom dítě. Při procvičování učitel opravuje chyby, které by děti mohly brzdit při dalším rozvoji pohybu. Neopravuje však všechny chyby. Ty drobnější můžeme odstranit až později. U dětí se orientujeme hlavně na učení formou her, zábavy a soutěží. Často měníme cvičení nebo pomůcky, tak, aby se děti nezačaly nudit (Anonymous, 2006).

Ke konci hlavní části, dáme dětem volné lyžování. V této části si mohou jezdit, jak chtějí, ale jsou po celou dobu pod dozorem učitele, který s nimi má domluvená určitá bezpečnostní pravidla.

Závěrečná část má podobný průběh jako úvodní. Cílem je však zklidnění organismu díky nenáročným hrám. Poté následuje zhodnocení hodiny jako celku. Pochválíme, pokud byly děti šikovné a snaživé, ale s kritikou musíme opatrně. Celkově by hodnocení mělo být kladné, aby dítě mělo motivaci a těšilo se na další hodinu.

3 Cíle

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je návrh metodického postupu výuky lyžování formou herních cvičení se zaměřením na děti předškolního věku.

3.2 Dílčí cíle

1. Charakterizovat základní faktory ovlivňující výuku dětí předškolního věku.
2. Popsat vybavení a pomůcky v dětských lyžařských školách a jejich využití.
3. Porovnat rozdíly mezi skupinovou a individuální výukou.

4 Metodika

4.1 Analýza dokumentů

Hlavním zdrojem k získání poznatků a informací byla odborná literatura (knihovna Bedřicha Beneše Buchlovana v Uherském Hradišti, knihovna Univerzity Palackého). Pro vypracování bakalářské práce jsem sbírala data převážně z české literatury, ale použila jsem také zahraniční a internetové zdroje.

Částečně jsem aplikovala osobní zkušenosti z praxe v plavecké škole v Uherském Hradišti, kde pracuji především s dětmi předškolního věku.

4.2 Harmonogram práce

První fáze práce zahrnovala volbu tématu a stanovení konkrétních cílů, které představovaly hlavní cíl a dílčí cíle. Toto období trvalo od září do října 2015. V období od listopadu do prosince 2015 jsme sestavili seznam dostupné literatury a doplnili ji o internetové zdroje. Po prostudování jednotlivých zdrojů jsme vypracovali osnovu bakalářské práce. Poslední fáze trvající od ledna do dubna 2016 představovala analýzu dokumentů a seskupení nasbíraných dat, díky kterým jsme mohli zpracovat jednotlivé cíle.

5 Výsledky a diskuze

5.1 Lyžování dětí

Začít s lyžováním dětí můžeme již velice brzy. Většinou se však doporučuje, aby mělo dítě alespoň tři roky. Tento věk je i podmínkou u většiny lyžařských škol, avšak nezaručuje úspěch výuky. Dítě totiž musí být tělesně i psychicky zralé. Mělo by umět komunikovat, spolupracovat a vydržet po dobu výuky bez rodičů.

V období do tří let jde u dětí o seznamování a navykání si na lyžařskou výzbroj a zimní přírodu. O lyžařské výuce hovoříme až od čtyř let (Tremml, 2004). Musíme si však uvědomit, že vývoj dítěte je individuální záležitost. Mohou se objevit děti dvou a půl leté, které budou šikovnější než některé čtyř a pětileté. Rozhodnutí pro vhodný věk je proto hlavně na rodičích, kteří by měli pečlivě zvážit schopnosti svých dětí a zbytečně je nepřeceňovat. Není žádná tragédie, když dítě začne s výukou o rok nebo dva později než jeho starší sourozenec.

Pokud uznáme za vhodné, že dítě je na výuku připraveno a nejsme moc dobří lyžaři nebo se sami na učení svého dítěte necítíme, můžeme využít lyžařskou školu. Lyžařské školy se v dnešní době nachází ve většině lyžařských areálech. Rozdíl je pouze ve velikosti výukového prostoru a vybavení lyžařských hřišť pro děti.

Lyžařská škola je materiálně zabezpečena vlastním výukovým prostorem včetně vleků a pomůcek pro výuku. Zaměstnává zkušené instruktory lyžování. Většina z nich se na výuku malých dětí specializuje. Nevýhodou je, že se škole musíme časově podřídit podle doby objednání a přirozeně také počítat s vynaložením finančních prostředků za využívání jejich služeb (Tremml, 2004).

Lyžařské školy nabízí podle potřeby skupinovou nebo individuální výuku pro děti. Obě mají totiž své výhody i nevýhody. Předškolním dětem se však doporučuje výuka individuální.

5.1.1 Skupinová výuka

Tremml (2004) uvádí, že instruktor, který má na starosti děti od tří do pěti let může mít skupinku maximálně šesti dětí. Čím starší děti jsou, tím více jich může být. Nejvíce však může mít instruktor ve skupině 15 dětí. Skupiny se tvoří na základě podobných tělesných předpokladů a pokročilosti lyžařských dovedností. Mohou zahrnovat chlapce i

děvčata dohromady, protože děti se tělesně začínají odlišovat až v pozdějším věku.

Výhodou skupinové výuky je, že děti pracují v kolektivu. Díky vyššímu počtu můžeme uplatnit hry a soutěže, které jsou u individuální výuky nemožné. Děti také mají možnost srovnat svůj výkon s ostatními a snažit se zlepšovat.

Nevýhodou však je, že učitel nemá možnost se tolik věnovat každému dítěti a může přehlédnout některé jejich chyby. Další nevýhoda je přizpůsobení výuky průměrným dětem. Slabší děti potom nestíhají a lepší se mohou nudit (Tremel, 2004).

Skupinovou výuku bychom měli zvážit u čtyř až šestiletých dětí, které jsou zvyklé na kolektiv. Mladší děti nejsou vývojově dostatečně zralé. Jsou egocentrické, nevyhledávají skupinky jiných dětí a není snadné s nimi komunikovat (Koťátková Stará, 1976). Tyto malé děti jsou hodně náladové, a pokud se jim do něčeho nechce, těžko je budeme přemlouvat. Navíc by jejich chování mohlo narušit skupinovou výuku. Jelikož máme na starosti několik dětí a musíme se věnovat všem, není možné, aby některé z nich nespolupracovalo. Může se ale jednat i o starší než tříleté lyžaře. Pro ně je potom vhodnější individuální výuka nebo začít s lyžováním v pozdějším věku.

5.1.2 Individuální výuka

V individuální výuce se stará učitel o jedno až tři děti. Nejčastější forma výuky je však jeden na jednoho. U předškolních dětí je tento typ výuky nejvhodnější a rodiče ho také čím dál více vyhledávají (Tremel, 2004).

Výhodou je, že se učitel může soustředit plně na jedno dítě. Věnuje mu pozornost po celou dobu lekce a má možnost opravovat případné chyby při provádění pohybu nebo hned po něm. Další výhodou je, že dítě není roztěkané tak, jako když má kolem sebe jiné děti a kamarády.

Nedostávající se kontakt s jinými dětmi můžeme brát, ale také jako nevýhodu. Dítě nemá srovnání s jinými dětmi a vidí jen ukázky od svého učitele. Vzhledem k neustálé práci je pro oba výuka více vyčerpávající (Tremel, 2004). Pro rodiče je pak forma výuky náročnější po finanční stránce než u formy skupinové.

Individuální výuka je pro děti předškolního věku vzhledem k vývoji ideálním řešením. Nejvíce však bude vyhovovat dětem od tří do čtyř let. Pětileté děti můžeme již s klidem začlenit do skupinové výuky, protože spolupracují a jsou rády v kolektivu svých vrstevníků.

U individuální výuky je důležitý vztah dítěte s instruktorem. Může se stát, že některým dětem nemusí vyhovovat učitel, který mu byl přidělen, ale je dost možné, že se podaří navázat vztah k dítěti jinému instruktorovi. Pro zábavnou formu hodiny, aniž by se dítě začalo nudit, musí mít učitel v zásobě nachystána neustále nová cvičení a hry. Včetně střídání a obměňování pomůcek i změn prostoru, ve kterém výuka probíhá.

5.2 Faktory ovlivňující výuku

Pokud se rozhodneme dítě učit sami nebo ho umístíme do lyžařské školy, měli bychom respektovat vlivy, které výuku ovlivňují. Mezi tyto faktory patří například věk a vývoj dítěte, které jsem popsala již v úvodní části práce. Dále motivace, působení autority, lyžařské vybavení i prostory, ve kterých učíme. Tyto faktory jsou podle mého názoru nejdůležitější, a proto se na ně v práci blíže zaměřím. Samozřejmě existuje více činitelů. Můžeme mezi ně zahrnout například přírodní podmínky, jako jsou kvalita sněhové pokrývky, terén, sklon svahu nebo počasí. Nakonec musíme přizpůsobit výuku všem těmto činitelům.

5.2.1 Motivace

Motivace je hnací silou lidského chování. Udržuje nás v určitém směru k dosažení cílů a ovlivňuje naše postoje k různým činnostem. Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace žene člověka za jeho přirozenou potřebou sebe rozvoje a sebe utváření. Chová se a dělá věci proto, že je dělat chce a přináší mu vnitřní uspokojení, i když ho to mnohdy stojí velké úsilí (Kopřiva et al, 2008). Příkladem vnitřní motivace u lyžování dětí může být již příklad rodičů. Pokud rodiče lyžují, dítě má zájem se naučit to, co umí máma s tátou.

Oproti tomu vnější motivace, ovlivňuje naše chování na základě nějakého tlaku z vnějšího prostředí. Chování měníme na základě přinucení, která mohou mít například formu pochvaly nebo odměny, ale také formu trestu (Kopřiva et al, 2008).

Děti se nejlépe učí, když jsou motivovány, proto bychom my jako učitelé měli umět děti dostatečně motivovat. Docílit toho můžeme pomocí pestré a zajímavé výuky. Neustálé obměňování a střídání cvičení zajistí, že se děti nebudou nudit a budou mít o výuku zájem. Dále zapojíme do výuky různé hry, popřípadě soutěže, ale u malých dětí

neklademe důraz na vítězství. Důležité je děti neustále chválit za úspěch a povzbuzovat k dobrému výkonu. Můžeme použít slovní formu pochvaly nebo jako v některých lyžařských školách formu razítek a vysvědčení za splněné dovednosti.

Děti, které však jejich rodiče přihlásili k lyžařské výuce a samy o něj nemají sebemenší zájem, postrádají vnitřní motivaci a špatně se s nimi pracuje. Mohou být otrávené, nepříjemné a jejich snaha je minimální. Snaží se jen výukovou lekci „přežít“. Důvodem může být nezájem o sportování, učení se něčemu novému nebo dětská obezita, která v poslední době hraje velkou roli. Děti jsou totiž oproti vrstevníkům pomalejší, rychleji se unaví a jsou na tom hůře i pohybově. Dále je může od lyžování odradit nesprávně zvolená výstroj. Pokud mají dlouhé lyže nebo velké lyžařské boty může jim to znesnadnit a znepríjemnit lyžování již od samého začátku.

5.2.2 Instruktor

V lyžařských střediscích dnes běžně najdeme výukové kurzy jak pro děti, tak pro dospělé. Kurzy vedou zkušení instruktoři s příslušnou kvalifikací. Tu si musí obnovovat každých pět let, kde jsou seznámeni s novinkami v oblasti metodiky a techniky lyžování. Také musí skládat zkoušky z praktických dovedností. Vyškolený instruktor je pak oprávněn učit lyžování osob všech věkových kategorií včetně těch nejmenších.

Základní požadavky učitele lyžování se zaměřením na dětskou výuku jsou:

1. Praktické dovednosti. Učitel sám dobře ovládá techniku lyžování a je schopný předvádět cvik i tím nejjednodušším způsobem pro malé děti.
2. Teoretické znalosti. Jedná se o znalosti v oblasti pedagogiky, didaktiky a metodiky lyžování. Pokud dojde ke změnám v některé z oblastí, měl by výuku v praxi přizpůsobit. Další vědomosti, například znalost výzbroje, výstroje nebo bezpečnosti na svahu jsou samozřejmostí. Výhodou je také pokud učitel umí alespoň jeden cizí jazyk pro případ výuky dětí ze zahraničí.
3. Tělesná zdatnost. Fyzická připravenost učitele je důležitá kvůli práci v nepříznivém zimním prostředí, kde musí pečovat o děti a neustále předvádět ukázky. Pokud učí úplné začátečníky, musí pomáhat dětem se vstáváním při případném pádu. Celkově je práce instruktora náročná, proto by měl být v dobré kondici (Tremel, 2004).
4. Osobnostní vlastnosti. Mezi nejdůležitější můžeme zařadit:

- empatie,
- improvizace,
- kladný vztah k dětem, projevovat zájem, oslovovat je jménem,
- komunikační schopnosti (s dětmi i rodiči),
- kreativita,
- optimismus,
- pohotovost, umění reagovat na různé situace,
- smysl pro spravedlnost,
- trpělivost,
- umění motivovat děti.

5. Příprava výuky. Rozvoj dětí v předškolním věku se uskutečňuje formou hry. Učitel připravuje prostředí pro výuku a pomůcky. Měl by mít v zásobě nepřeborné množství her a zásobník cvičení, který bude mít zábavnou formu. Výhodou může být také znalost básniček a říkadél, které můžeme použít ve výuce. To se ale týká více instruktorů ženského pohlaví.

Učitel, který má na starosti předškolní děti se dostává do role pečovatele, pomocníka a kamaráda. Pomáhá dětem s výzbrojí a výstrojí. Pokud je potřeba, utírá jim nos a chodí s nimi na záchod.

Pro začínajícího učitele je práce s dětmi náročná a často se dostává do nových a složitých situací (Suchánková, 2014). Podle Vágnerové (2015) jsou dány také věkovou kategorií dětí, pro které jsou určité projevy typické, avšak pro okolí často nepochopitelné a obtěžující. S přibývajícím praxí se, ale učitel naučí tyto situace zvládnout a patřičně reagovat.

5.2.3 Výzbroj a výstroj

V posledních letech došlo k velkému pokroku v lyžařské výzbroji i výstroji. Zlepšila se kvalita materiálů a díky tomu se zdokonalila i technika lyžování. Kvalitní lyžařské vybavení se nyní vyrábí ve velkém množství nejen pro dospělé, ale také pro ty nejmenší. Je určitou prevencí před úrazy, proto bychom měli dbát na jeho správnou volbu. Nevhodná výbava může mít vliv na neúspěchy ve výuce.

5.2.2.1 Lyže

Na trhu se objevuje velké množství lyží různého vzhledu, které se dětem mohou zalíbit především svou barevností. Design však není parametrem, který je důležitý při jejich výběru.

Pokud vybíráme správné lyže, měli bychom brát v úvahu rádius, tvrdost lyže a správnou délku.

U dětí předškolního věku však nemusíme klást důraz na velké vykrojení lyže, protože díky svým tělesným předpokladům carvingovou lyží neumí plně využít. To samé platí i u tvrdosti. Ve věku od tří do šesti let používáme lyže od 70 cm. Nejlépe do výšky podpaží asi 10 cm pod ramena (Tremel, 2004).



Obrázek 1. Dětské lyže (www.detibezpluhu.cz/eshop/detail/16)

Nejdůležitější je tedy vybrat správnou délku. Může se stát, že rodiče koupí dítěti delší lyže než potřebuje, protože chtějí, aby sloužily několik let. Avšak kvůli obtížnější manipulaci mohou dětem lyžování značně znepříjemnit.

5.2.2.2 Vázání

Před začátkem lyžařské sezony necháme lyže a vázání zkontrolovat v servise. Vázání se seřizuje podle hmotnosti dítěte. Je nutné, aby bylo vázání správně nastaveno z důvodu bezpečnosti a vyhnutí se zranění.

Bezpečnostní vázání má podle Kutáče (2009) spojovat pevně botu s lyží, pružně pohlcovat nárazy, nedovolit botě, aby se předčasně vypnula a při nebezpečí většího přetížení nohy při pádu okamžitě botu uvolnit.

5.2.2.3 Lyžařské boty

Velkou pozornost bychom měli věnovat výběru obuvi. Tremel (2004) uvádí, že správné lyžařské boty „musí být pohodlné, dobře padnoucí, nesmí tlačit, měly by dobře tepelně izolovat a zároveň chránit proti vlhkosti“ (p. 14). Boty by neměly být ani velké.

Pokud v nich noha plave nebo má na sobě více vrstev ponožek, znesnadňuje tím cit a manipulaci s lyžemi. Potom, když dítěti konečně noha doroste je bota vyšlapaná a nekvalitní (Tremel, 2004).

Těm nejmenším se doporučují boty se zadním nástupem, kvůli snadnějšímu obutí. Od šesti let už děti zvládnou i přezkové boty. Výhodou je, že obouvání a vyzouvání lyžařských bot může dítě trénovat již doma a díky tomu si také zvyká na počáteční nepohodlnost boty, která je daná svou tvrdostí (Tremel, 2004).



Obrázek 2. Dětské lyžařské boty se zadním nástupem (www.e-lyze.cz/nordica-sn-01-p1089)

5.2.2.4 Sjezdové hole

Malé děti, které s lyžováním začínají, hole vůbec nepotřebují. Může se stát, že je budou vyžadovat, protože s nimi jezdí rodiče, ale cvičení bez holí zvyšuje jejich koncentraci a neruší při výuce. Až se dítě trochu naučí lyže ovládat, můžeme je do výuky zapojit. U větších dětí s koordinačními problémy je můžeme použít k dodání pocitu jistoty a usnadnění pohybu s lyžemi (Bučková, 2010).

Pokud se rozhodneme, že hole přece jen dítěti obstaráme, měli bychom vybrat hole měkčí, které se při pádu nezlomí. Správná délka je o něco delší, než v poměru pro dospělé. Ne však kvůli tomu, že do nich dítě doroste, ale pro lepší oporu při jízdě a chůzi (Tremel, 2004).

5.2.2.5 Ochranné přilby, chrániče a brýle

Děti by měli přilbu brát při lyžování jako samozřejmost a to hlavně kvůli podmínkám na sjezdových tratích. V dnešní době se na sjezdovkách vyskytuje stále více lyžařů, preferující rychlejší jízdu, což vede k větší pravděpodobnosti srážky. Jako rodiče či učitelé dětem vysvětlíme, že je to hlavně kvůli jejich bezpečnosti.

Pokud vybíráme lyžařskou helmu, měli bychom ji vždy vyzkoušet. Pod ní už nemusíme nosit čepici, a proto by neměla být volná, ale neměla by ani tlačit. Na přilbách je napsána velikost, kterou lehce zjistíme, pokud změříme obvod hlavy dítěte.

Také je vhodné vyzkoušet, jestli se helma velikostí hodí k lyžařským brýlím. Některé totiž mohou být širší a nemusely by do přilby vejít.

Lyžařské brýle mají stejně jako helma ochrannou funkci. Chrání oči před slunečním UV zářením a nepříznivými podmínkami na svahu jako jsou déšť, sníh nebo vítr.

Dalším ochranným prostředkem mohou být chrániče páteře neboli „páteřáky“. Děti z něj sice rychle vyrostou, ale tato ochrana před nebezpečným zraněním se určitě vyplatí. Můžeme také pořídit ochranné šortky, které jsou částečně vypolstrované a při pádu chrání kostrč, boky a zadek.



Obrázek 3. Dětská lyžařská přilba (www.e-lyze.cz/helma-relax-rh-02-p1115)

5.2.2.6 Oblečení

Lyžařskou výstroj představuje veškeré oblečení lyžaře. To by mělo být vyrobeno z kvalitních materiálů již od spodní vrstvy (ponožky, spodní prádlo, tričko). Měly by izolovat teplo, které tělo vytvoří a odvádět od něj pot. Celkově oblečení musí být přizpůsobeno tak, aby se pod něj při pádu nedostal sníh a nepromoklo.

Další vrstvu představuje kvalitní mikina, na kterou oblečeme zimní lyžařskou bundu. Lyžařské kalhoty jsou nejlepší s vysokým pasem, pro děti nejlépe s popruhy přes ramena. Treml (2004) píše, že malým dětem je nejvhodnější pořídit kombinézu, protože dobře izoluje teplo a je lepší ochranou proti vnikání sněhu pod oděv.

Nezbytné pro lyžování jsou rukavice, a pokud z jakéhokoli důvodu nemáme helmu, tak i čepice. Rukavice chrání před chladem, vlhkem a před poraněním o hrany lyže. Pokrývka hlavy je zase důležitá před unikáním tepla, které se ztrácí z velké části povrchem hlavy.

5.2.4 Výukový prostor

Nejvhodnější prostor, který může instruktor využít při výuce předškolních dětí je dětské lyžařské hřiště. Ve většině střediscích takové hřiště najdeme. V těch menších

mají alespoň oddělený prostor pro výuku dětí.

Nejdůležitějším faktorem pro lyžařské hřiště je správný výběr terénu. Ten by měl být bezpečný, mírný s dojezdem do roviny nebo velice mírného sklonu, aby děti neměli strach z pádu. Ideální je, když se lyžařské hřiště nachází mimo hlavní sjezdovky. Pokud to není možné, jsou prostory hřiště vymezeny například různými barevnými ploty nebo šňůrou s praporky. Nemělo by se však nacházet daleko od centra střediska, aby se děti chůzí v lyžařských botách hned na začátku příliš neunavily. V blízkosti hřiště by mělo být zázemí pro odpočinek nebo občerstvení (Tremml, 2004).

Součástí hřiště jsou různé pomůcky a terénní nerovnosti včetně dětského vleku v podobě lana na stoupaní nebo stoupacího koberce sloužícího k výstupu a přemístění (Tremml, 2004).

Na děti by mělo hřiště celkově působit veselým dojmem. Množství různých barevných výukových pomůcek nebo obrázků a figurek, které děti znají, může zmírnit obavy z prvního lyžování.

5.2.3.1 Terénní tvary

Jedny z výukových pomůcek, které mohou být součástí lyžařského hřiště, jsou terénní tvary. Jedná se o stálé pomůcky představující nerovnost terénu. Stavíme je pouze ze sněhu nebo pomocí různých materiálů. Ty se pak nechají zapadat sněhem a strojem se upraví tvar. Můžeme říci, že veškeré terénní nerovnosti slouží k nácviku rovnováhy. Nejčastějšími tvary jsou:

- Příčné vlny. Stavíme je kolmo ke směru jízdy. Rozměry: výška 50 – 60 cm, délka 2 – 3 m a ve spádnicí jsou široké 1,5 – 2 m. Vrcholy vln by měly být vzdáleny minimálně 5 m. Vlnění musí být přirozeně oblé. Pro lepší orientaci můžeme každou vlnu na vrcholu označit po stranách slalomovou tyčí nebo obrázkem. Vlny využíváme pro nácvik přímého sjezdu, nácvik zatáčení, rovnováhy a přejíždění nerovností v terénu (Tremml, 2004).



Obrázek 4. Příčné vlny. (<http://trondheim.com/grakallen-skileik>)

- Varhany („šlapačka“). Jedná se o příčné vlny, které se však střídají pro pravou a levou nohu. Rozměry: výška 30 – 40 cm, šířka 2 m a délka 1 m. Varhany by měly mít 4 – 5 vln pro každou nohu. Vzdálenost vrcholů pro jednu nohu je asi 5 m. Při projíždění „šlapačkou“ je jedna noha na vlně a druhá dole. Procvičujeme hlavně rozdělenou práci dolních končetin a rovnováhu při měnících se podmínkách (Gnad et al., 2001).
- Hřbet, hrana, střecha. Mají podélný tvar a jsou postaveny ve spádnicí. Rozměry: výška 40 – 70 cm, délka 8 – 10 m a šířka 1,5 – 2 m (Gnad et al., 2001). Procvičujeme rovnováhu, přenášení hmotnosti z lyže na lyži (Tremml, 2004). Gnad a kol. (2001) ještě zmiňují trénování jízdy po hranách a plochách lyží, tedy sesouvání svahem.
- Tobogán. Představuje vyhloubenou dráhu ve sněhu, která při projíždění vede lyže samovolně k zatáčení. Je široká asi 2 m a měla by mít minimálně 3 zatáčky. Trasu tobogánu zpestříme obrázky nebo slalomovými tyčemi či podjížděním branek. Můžeme zařadit do nácviku zatáčení díky tomu, že ho usnadňuje, ale více se používá jen jako obohacení lyžařské výuky. (Tremml, 2004).
- Sněhový můstek. Pro malé děti stačí výška kolem 20 – 30 cm. Pro ty starší může být klidně o 10 – 20 cm vyšší. Pro lepší orientaci můžeme můstek označit. Procvičujeme terénní skok a rovnováhu při dopadu, ale také odvahu dětí (Tremml, 2004).

Pokud má lyžařské hřiště dostatečné podmínky je vhodným útvarem protisvah, pomocí kterého trénujeme změny polohy těžiště těla nebo úsek s boulemi pro nácvik

práce nohou (Gnad et al., 2001).

5.2.3.2 Výukové pomůcky

Pomůcky jsou nedílnou součástí každého dětského hřiště a lyžařské školy. Jedná se o předměty, které můžeme přenášet z místa na místo. Dětskou pozornost upoutávají hlavně svou barevností a provedením. Existuje mnoho možností, jak pomůcky využívat. Záleží také na kreativitě a nápadech samotného instruktora.

Výuka s pomůckami je pro děti mnohem zajímavější. Můžeme v podstatě trénovat stejnou věc, ale pokud použijeme pokaždé jinou pomůcku, dětem bude cvičení připadat jiné. Příkladem výukových pomůcek jsou:

- Slalomové tyče. Krátké či dlouhé slalomové tyče mají řadu využití. Můžeme s nimi postavit slalom s jednou tyčí nebo použít dvě a vytvořit tak slalom z branek. Pokud tyče zapíchneme do sněhu tak, aby tvořily písmeno A vytvoříme tím branky na podjíždění. Treml (2004) uvádí, že s pomocí slalomových tyčí můžeme malé děti vozit buď vedle sebe, nebo za sebou.



Obrázek 5. Slalomové tyče (<http://www.detskekoutkyog.cz/slalomove-prvky-pur-sysel-honza-C-273-D-626.html>)

- Hříbky, kloboučky. Vypadají jako klasické kloboučky do haly. Rozdíl je ve hrotu, který mají zespodu a který nám umožní zapíchnout klobouček do sněhu a zamezit tak jejich pohybu. Barevnými kloboučky, můžeme vymežit trasu jízdy, území a stanoviště pro soutěže a hry nebo pro lepší orientaci označit terénní tvary.
- Branky pro podjíždění. Jsou to různé, umělohmotné ohnuté tyče. Pokud nejsou k dispozici, snadno si je postavíme pomocí dvou slalomových tyčí nebo úplně jednoduše ze tří lyžařských holí (Treml, 2004). Můžeme jimi obohatit trasu sjíždění a úpravou výšky branky obtížnost podjíždění.



Obrázek 6. Podjíždějící branka (<http://www.detskekoutkyog.cz/brany-brana-pe-nudle-C-271-D-619.html>)

- Kotouče. Molitanem vycpané, různě barevné kotouče nám mohou posloužit jako místo k odpočinku. Dále z nich můžeme vytvořit slalomy, nebo ohraničit prostor výuky. Uchyceny ve sněhu jsou díky bodci zapíchnutému ve sněhu (Treml, 2004).
- Obrázky a figurky. Nejčastěji představují různá zvířátka nebo postavičky z pohádek pro děti. Jde o dvoj- nebo trojrozměrné figurky upevněné na dřevěném či kovovém podstavci, který zapíchneme do sněhu (Treml, 2004).



Obrázek 7. Figurka z dětského hřiště (<http://www.detskekoutkyog.cz/slalomove-prvky-pur-sysel-honza-C-273-D-626.html>)

Obrázky nám slouží k oživení hřiště. Můžeme je použít pro lepší orientaci terénních tvarů nebo jako stanoviště pro soutěže, hry nebo shromáždění dětí. Dále poslouží jako cíl při házení, který se děti snaží za jízdy trefit míči nebo

sněhem.

- Barevné míče, kostky, umělohmotné hračky, umělohmotné kruhy a jiné pomůcky. Instruktor může díky těmto pomůckám obměňovat různá cvičení a hry. Děti s nimi mohou cvičit při rozcvičce. Vozí je, přemisťují z místa na místo a plní s nimi různé úkoly (Tremel, 2004). Mohou však být využity nejen při hrách, ale také při lyžařském nácviku. Například při zatáčení nebo přímém sjezdu.



Obrázek 8. Pěnové žížaly (<http://www.detskekoutkyog.cz/vyukove-prvky-hranol-na-vyuku-oblouku-C-274-D-688.html>)

- Cvičné zábradlí. Tvoří jej vodorovná, tepelně izolovaná tyč upevněná na sloupcích o různé výšce. Zábradlí využijeme k nácviku rovnováhy, získání pocitu skluzu, přenášení hmotnosti z lyže na lyži. Děti se tyče drží a při tom provádí různé poskoky, stoj na jedné lyži, klouzání na jedné nebo obou lyžích. Cvičením u zábradlí procvičujeme rovnováhu a získání pocitu skluzu (Tremel, 2004).
- Lyžařský kolotoč. Je využíván pro zábavu. U těch nejmenších můžeme trénovat pocit skluzu. Kolotoč má čtyři ramena a uveze až 12 dětí najednou (Tremel, 2004).



Obrázek 9. Kolotoč v lyžařské škole (<http://www.snowhill.cz/herlikovice/detsky-park>)

- Lyžařská dráha. Představuje spojení terénních tvarů a materiálních pomůcek (slalomové tyče, kloboučky, podjíždějící branky apod.). Záleží na kreativitě učitelů, jak lyžařskou dráhu sestaví. Musíme však myslet na to, aby na sebe stanoviště logicky navazovaly a děti je mohly bezpečně projet.

5.3 Metodika lyžování dětí

Metodiku lyžování můžeme obecně rozdělit na všeobecnou a specializovanou lyžařskou přípravu. Ve všeobecné lyžařské přípravě učíme děti základní lyžařské dovednosti, které představují: manipulaci s výzbrojí, chůzi na lyžích, obraty, pády a vstávání, jízdu a jízdu na vleku. U specializované lyžařské přípravy opakujeme a zdokonalujeme prvky všeobecné přípravy. A učíme se nové dovednosti zahrnující jízdu přímo, jízdu šikmo svahem, jízdu a zastavení v pluhovém postavení (klouzavý a brzdivý pluh), odšlapování a bruslení. Dále metodika zahrnuje dovednosti, kterými jsou oblouky v pluhu, oblouky z pluhu, základní (paralelní) oblouk a příprava carvingové vlnovky. Důležité je pamatovat na to, že nesmíme nacvičovat další dovednost, dokud děti nezvládnou tu předešlou. To platí hlavně u nácvičování jednotlivých oblouků.

V České republice se setkáváme se dvěma metodickými postupy výuky pro malé lyžaře. První forma výuky je alternativní. Základem je naučit děti jízdu v pluhu a oblouky v pluhu. Tento způsob výuky se uplatňuje ve většině lyžařských školách. Existují však lyžařské školy, které uplatňují druhou formu výuky a to výuku přímou. Základem je naučit děti hránit a udržet lyže v paralelním postavení. Jako příklad můžeme uvést lyžařskou carvingovou školu v Harrachově nebo lyžařskou školu Děti bez pluhu v Jihlavě. Jsou to však školy, které mají ideální podmínky pro tuto formu

výuky. Pokud máme k dispozici sjezdovku s větším sklonem, musíme nejdříve děti naučit pluh, aby uměly brzdit a korigovat rychlost jízdy.

Metodika pro lyžování dětí se odlišuje jízdou bez lyžařských holí, sklonem svahu a hravou formou výuky. Je možné, že nastane situace, kdy dítě určité cvičení nezvládne a bude potřeba ho upravit. Proto se snažíme mít v zásobě početnou zásobu her a cvičení. Jednotlivé pohyby a cvičení vysvětlujeme, předvádíme a popisujeme obrazně tak, aby to děti pochopily. Těžko si něco přestaví pod pojmem pluh. Lépe však pochopí, když jim řekneme, aby ze svých lyží vytvořily kousek pizzy, střechu nebo stromeček.

Princip techniky jednotlivých dovedností je stále stejný. Obměny různých cvičení však může každý pozměnit sám podle své fantazie a zkušeností. Důležité je, abychom cvičení přizpůsobili individuálně dětem podle věku, pohlaví a lyžařských dovedností. S chlapci například „řídíme auto“, pokud však učíme dívky, vymyslíme jiný příklad, se kterým se více ztotožní. Například „věšíme prádlo“ nebo „hladíme pejska“.

5.4 Zásobník cvičení

5.4.1 Rozcvička

Rozcvička je důležitou součástí výuky lyžování, kterou řadíme do úvodní části hodiny. Slouží k zahřátí organismu a snižuje riziko zranění. Musíme si však jako učitelé uvědomit, že jsou na děti vzhledem k zimním podmínkám kladeny vyšší nároky. Proto zadáváme přiměřené hry a cvičení, sledujeme únavu dětí, a pokud je potřeba, změňme hru nebo ji dříve ukončíme (Bartůněk, 2001).

Hry formou honiček by pro děti od tří do šesti let neměly trvat moc dlouho, aby jim zbyly síly na zbytek hodiny. Proto raději volíme jinou formu rozcvičky. Jako jsou například cviky s napodobováním různých sportů nebo chůzí zvířat. Aby byla rozcvička zajímavější, můžeme cviky obohatit o různé básničky.

Pro rozcvičku volíme rovný upravený terén. Můžeme ji provádět bez lyží i s lyžemi a začlenit do ní manipulaci s výzbrojí i cvičení na rovině. Musíme však obtížnost cvičení přizpůsobit dětem.

Herní cvičení byla volně převzata z Brtníka a Neumana (1999), Anonymous (2004), představující výukové materiály lyžařské školy Classic Ski School v Harrachově a doplněna.

A. Hry a pohybová cvičení

- Lyžařská „seznamka“

Děti se postaví do kruhu čelem k sobě a posílají si míč (rukavici, čepici). Ten kdo drží míč, musí říct své jméno. V dalším kole řekne opět své jméno a jméno toho komu míč posílá. Míč posíláme do jednoho směru, můžeme ho změnit. Nakonec, když už se děti trochu znají, mohou míč hodit komukoliv, jehož jméno vysloví.

- Na auta

Hrajeme si s lyžemi. Postavíme si z holí (slalomových tyčí, obrázků, podjíždějících branek) bránu. Posíláme lyže po rovině do brány nebo mohou stát dvojice proti sobě a posílat si lyži mezi sebou.

- Zoo

Napodobujeme zvířata, která známe. Zprvu určuje učitel, jaké zvířátko budeme napodobovat, děti však rády také vymýšlí, a proto je do hry zapojíme.

Například žirafa (stojíme na špičkách a snažíme se co nejvíce vytáhnout nahoru), myška (skrčím se), klokani (skáče velké skoky), žabky (malé skoky), papoušek, orel (máváme křídly jako pták), čáp (chodíme jako čáp a dáváme kolena vysoko, klapeme zobákem), slon (dupeme, můžeme si udělat i sloní chobot z rukou).

- Gymnastika

Kroužíme hlavou, kroužíme rukama, předklony (ke špičce, patě vázání), úklony, rotace v pase, dřep, stoj na jedné noze, pokus o „holubičku“, skoky (kdo udělá nejdelší skok z místa), přeskakování slalomové tyče (hole, lana) vpravo a vlevo, vpřed a vzad (kdo rychleji desetkrát přeskočí).

- Sportovci

Napodobujeme různé sporty. Například basketbal (driblujeme na místě, vyskočíme a střílíme na koš), plavání (pohyb rukama jako u plaveckých způsobů), fotbal (běžíme na místě, výkop na bránu), hokej (střelba hokejkou na bránu), dále tenis, volejbal nebo atletika.

- Chytaná

Lyžaři stojí v řadě vedle sebe, zády k instruktorovi. Instruktor vyhodí míč

(rukavici, čepici) před skupinu dětí. Vyhrává ten, kdo míč první doběhne a sebere.

- Děti stojí (sedí, leží) v kruhu. Instruktor je uprostřed a vyhazuje předmět nad sebe.

- **Předávací štafety**

Vytvoříme zástupy se stejným počtem dětí v dostatečné vzdálenosti od sebe. Pokud je někde o jednoho méně bude první ze zástupu běžet dvakrát. Vyznačíme trasu, kterou děti poběží (holemi, hříbky, kužely, branky na podbíhání). Cílem je co nejrychleji proběhnout trasu a předat štafetu dalšímu dotykem ruky.

- Pomocí výukových pomůcek vytvoříme slalomy stejné pro všechna družstva.

- Měníme druhy běhu a chůze.

- Vybíhají všechny děti zároveň.

- **Trefovaná**

Vyznačíme na sněhu kruh o průměru asi 5 m. Uprostřed něj vyznačíme druhý kruh s průměrem asi 1 m. Děti rozdělíme do dvou družstev. První stojí za větším kruhem a snaží se házet sněhovými koulemi (rukavicemi nebo jinými předměty) do menšího kruhu. V tom jim ale brání druhé družstvo, které před ním stojí a chrání ho odrážením předmětů rukama místo pálek.

- Starší děti mohou k odrážení použít spojené hole místo pálek.

- **Přebíhaná**

Utvoříme družstva, která se postaví do zástupů dostatečně vzdálenými od sebe. Vybíhá dítě, které je první v řadě. Řadí se za posledního v zástupu a na jeho zvolání vybíhá další. Vyhrává družstvo, které se dostane do začáteční pozice.

- Aby děti nepodváděly a nevolaly dříve, než se postaví za posledního v řadě, mohou si předávat předmět. První vybíhá s míčem v ruce, zařadí se za posledního a předává míč hráči před ním, jejich úkolem je předat míč až k prvnímu dítěti v zástupu, který v tu chvíli může vyběhnout. Předmět si

mohou předávat nad hlavou, bokem nebo mezi nohama.

- Boj o místo

Lyžařské hole zapíchneme libovolně do sněhu přibližně ve stejné vzdálenosti od sebe. Holí musí být o jednu méně než hráčů. Na povel děti chodí, běhají, poklusávají kolem vytvořeného lesa z holí. Na druhý povel se každé dítě snaží postavit k jedné holi. Ten na koho nezbyla hůl, vypadává. Odebere se jedna hůl a děti mohou zase na povel pobíhat. Hraje se, dokud nezůstanou poslední dva hráči.

- Semafor

Děti stojí v jedné řadě vedle sebe. Instruktor se postaví asi 10 m od nich a volá barvy (červená, zelená). Na zelenou děti běží směrem k instruktorovi, na červenou musí stát. Dobré je se děti před hrou zeptat na kterou barvu auta na silnici stojí a na kterou mohou jet.

- Instruktor může použít i dva předměty v barvách semaforu a místo volání jen ukazuje barvy.

- Na rybičky a rybáře

Přenosnými pomůckami (kloboučky, kužely, obrázky apod.) vyznačíme obdélníkovou nebo čtvercovou plochu (jezero). Vybereme jedno dítě (rybář), který se postaví na jednu stranu hrací plochy a ostatní děti (rybičky), které stojí na druhém konci naproti rybáře. Rybář potom zvolá: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“ a vybíhá zároveň s rybami proti sobě. Jeho úkolem je pochyvat dotykem ruky rybičky, ale nesmí se vracet! Chycená ryba se pak stává rybářem a v druhém kole mu pomáhá chytat. Hrajeme, dokud nezůstane poslední dítě (ryba).

- Rybáři mohou chytat samostatně nebo se držet za ruce.

- Jednoduché honičky

Vymezíme prostor, ve kterém se děti mohou pohybovat. Honí jedno nebo 2 děti.

- Předávají si „babu“ dotykem.
- Stejná hra jako předchozí. Chycený se však musí držet za místo na těle,

kde se ho honící dotkl. Všechny ostatní děti ho musí napodobit.

- S ostatními, které honící dítě chytí, se drží za ruce a postupně tvoříme hada, který mu pomáhá chytat ostatní.
- Chycené dítě rozkročí. Zachránit ho může jiné, které ho podleze.
- Jedna dvojice se drží za ruce a honí. Koho jeden z dvojice chytí, s tím se vymění.

- Přetahovaná

Na sněhu nakreslíme čáru. Potřebujeme lano, které položíme na čáru, tak aby byl jeho střed zhruba v polovině. Na každém konci lana bude stejný počet dětí. Jejich úkolem je přetahovat se. Vyhrává ten, komu se podaří dostat soupeře za vyznačenou čáru.

- Fotbal

Klasický fotbal na sněhu. Můžeme hrát i s jednou lyží. Tato hra je určena pro děti od šesti let.

5.4.2 Manipulace s výzbrojí

Do manipulace řadíme nošení lyží, jejich zapínání, vypínání, popřípadě navlékání lyžařských holí. Musíme počítat s tím, že malým dětem budeme ze začátku s těmito úkoly pomáhat společně s rodiči. Postupně ale děti učíme vypínání a zapínání lyží, aby se naučily samotný princip, a pomalu je učíme samostatnosti. Manipulaci můžeme začlenit do cvičení na rovině.

Dětem do pěti let podle Tremla (2004) vyhovuje „navléknout poutka holí na zápěstí a lyže držet za patu vázání špičkami dozadu. Lyže i hole se táhnou po sněhu“ (p. 58). V každé ruce neseme jednu lyži a jednu lyžařskou hůl. Od šesti let, kdy mají děti více síly, mohou nosit lyže i hole na pokrčených rukou před sebou nebo spojené na rameni s oběma holemi v jedné ruce (Treml, 2004).

Zapínání a vypínání lyží nejdříve trénujeme na rovině. Větší děti, které to zvládnou, můžeme vzít i na mírný svah. Učitel postupně vštěpuje dětem, co je důležité při manipulaci s výzbrojí. Malé děti ještě nemají dostatek síly na nošení a obouvání. Neznamená však, že to nemůžou zkusit. Postupně je do těchto úkolů zapojujeme. Učitel zadává instrukce a děti samostatně plní úkoly, při kterých je učitel kontroluje a pomáhá.

Při obouvání nejdříve položíme lyže vedle sebe. V případě, že se obouváme ve svahu, položíme lyže do vrstevnice a nejdříve zapínáme spodní lyži a následně horní. Předtím však vázání a lyžařské boty očistíme od sněhu a špičku boty vložíme do špičky vázání. Patu vložíme k patě vázání a zatlačíme. Vázání cvakne, díky čemuž poznáme, že je zavřené. Při nástupu do vázání si můžeme pomáhat opřením o hole, které si následně nasadíme. Zespondu provlečeme ruku poutkem a uchopíme hůl za rukojeť. Hole však ve většině případů u malých dětí vůbec nepoužíváme. Pokud je mají, můžeme je využít k různým hrám jako pomůcku.

Chceme-li lyže odepnout, musíme je stejně jako při obouvání postavit souběžně vedle sebe na rovině a do vrstevnice pokud se nacházíme na svahu. Lyže vypneme z vázání lyžařskou holí, rukou nebo nohou, zatlačením na jeho vypínací zařízení, bota se uvolní a my ji můžeme vytáhnout.

Tyto úkoly doporučuji trénovat již doma. Děti se tak pomalu seznámí s výzbrojí a mohou si vyzkoušet i manipulaci a následnou chůzi na lyžích dříve, než je rodiče přivezou na hory.

Herní cvičení byla volně převzata z Tremly (2004), Bartůňka (2001) a doplněna.

A. Cvičení v lyžařských botách bez lyží

- Kreslíme botou do sněhu motýlky. Jedna noha stojí na sněhu a druhá se pohybuje na sněhu vpravo, vlevo (můžeme také pohybovat jen špičkou nebo patou).
- Stoj na jedné noze, druhá kreslí od špičky stojící nohy k její patě do sněhu půlkruh celou botou (špičkou, patou).
- Malé děti kreslí, vyšlapávají do sněhu různé obrázky. Starší děti mohou kreslit začáteční písmeno svého jména.

B. Cvičení s lyžemi

- Děti si položí lyže s holemi na sněhu. Učitel popisuje úkoly k přenosu lyží.
 - Děti podle popisu samostatně plní úkoly zároveň s učitelem.
 - Bez doprovodu učitele.
- Děti si položí lyže s holemi na sněhu. Učitel popisuje úkoly k obouvání a zouvání lyží.
 - Děti podle popisu samostatně plní úkoly zároveň s učitelem.

- Bez doprovodu učitele.
- Vyzutí lyží pomocí hole (ruky, nohy).
- Obouvací štafety

Vyznačíme trasu pomocí kloboučků, kuželů nebo jiných pomůcek. Děti si předávají štafetu dotekem ruky. Vítězí rychlejší družstvo. Využití cvičení je vhodné až pro děti od šesti let, které manipulaci s výzbrojí zvládnou samostatně.

 - Běh za kužel, kde si dítě vyzuje lyže a doběhne zpět.
 - Obouvání lyží na startu, oběhne pomůcku a doběhne zpět.
 - Obouvání lyží na startu, doběhne za kužel s lyžemi, tam je vyzuje a běží zpět.

5.4.3 Cvičení na rovině

Na rovině nejdříve probíhá rozcvička spolu s obouváním lyží, které také do těchto cvičení zařadíme. Děti se postupně seznamují s místem, kde bude výuka probíhat a přichází první kontakt s pohybem na lyžích. Ještě se však nejedná o jízdu, ale o nácvik chůze na lyžích, rovnováhy, pocitu skluzu, přenášení hmotnosti z lyže na lyži nebo pádů a vstávání.

Do cvičení na místě můžeme zapojit i průpravu jízdy na vleku, obraty a nácvik výstupu do svahu. Jízdu na vleku s dětmi nemusíme cvičit, pokud se rozhodneme využívat tažné lano nebo stoupací koberec. Naučíme děti pouze jak vysednout. Pokud však chceme s dětmi zkusit jednomístný nebo dvoumístný vlek měli bychom průpravu nacvičit nejdříve na rovině. Snažíme se naučit děti, aby udržely rovnováhu při tahu, který vlek způsobí při nastupování. Spolu s nácvikem seznamujeme děti s bezpečností.

Zpestřit výuku dětem můžeme i při učení obrátů na rovině. Děti do pěti let učíme přešlapování přivratem a odvratem. Rozdíl mezi přivratem a odvratem je pouze ve středu otáčení. Provádíme-li obrat přivratem, přešlapujeme jedním směrem okolo špiček lyží, které jsou u sebe. Jedná-li se o obrat odvratem, jsou u sebe patky lyží a my se pohybujeme pomocí přešlapování odvratem špiček. Jako pomocníka můžeme použít lyžařskou hůl nebo slalomovou tyč, kolem které se budeme točit. Šestileté děti můžeme naučit i obrat ve výskoku o 90° a 180° (Tremml, 2004).

Výstupy do svahu také cvičíme nejdříve na rovině. Učíme se stoupat po spádnicí pomocí malých kroků, které pak převedeme na velmi mírný svah. Na prudším svahu

použijeme výstup oboustranným odvratem tzv. tučňáčka nebo kačenku. A při stoupání, kdy jsme otočení bokem ke svahu, se učíme postavit lyže na vyšší hrany (Tremel, 2004).

Herní cvičení volně převzata z Tremela (2004) a doplněna.

A. Cvičení s lyžemi

- Jízda na jedné lyži. Odrážíme se jako na koloběžce.
 - Jízda na jedné lyži s následným výskokem.
 - Kdo projede trasu na co nejméně kroků?
 - Slalom z výukových pomůcek.
 - Štafeta s jednou lyží.
 - Dva kloboučky umístíme asi 3 m od sebe. Projíždíme kolem kloboučků ve tvaru osmičky.
- Stojíme na místě, odlepíme špičku jedné lyže, patku, nebo celou lyži (zatloukáme hřebík, zašlapáváme mravence).
- Opakované zvedání jedné lyže (koleno vysoko jako čáp). Kdo to zkusí se zavřenýma očima? Kdo vydrží nejdéle?
- Stojíme na rovině, lyže paralelně. Vedle každé lyže přibližně mezi vázáním a špičkou lyže umístíme jeden klobouček. Děti snožmo přeskakují kloboučky vpravo a vlevo. Toto cvičení můžeme provádět s dětmi od šesti let. S menšími dětmi se snažíme špičkou jedné a následně druhé lyže poklepat na vrchol kloboučku. Můžeme zkusit i patkami lyží.
- Postavení lyží stejné jako v předešlém cvičení. Místo kloboučků však využijeme kužely. Děti mají za úkol je špičkami lyží odkopnout.
- Děti stojí s paralelním postavením a střídavě předsouvají pravou a levou lyži.
- Chůze s lyžemi po sněhu. Lyže se nepřestávají dotýkat sněhu. Při každém kroku můžeme zkusit přidupnout sněh jako slon.
- Chůze na lyžích pozpátku i stranou.

B. Obraty přešlapováním

- Děti pomocí obrátů kreslí lyžemi obrázky. Jakýkoliv obrázek nebo všichni stejný obrázek podle zadání učitele. (stroměčky, sluníčka, hvězdičky, kytičky). Každý musí mít kolem sebe dostatečný prostor.
- Kdo pomocí přešlapování odvratem a přivratem nakreslí ve sněhu vějíř (180°) a sluníčko (360°).
- Obraty kolem zapíchnutých holí nebo slalomové tyče.

- Obraty na společnou písničku, říkanku nebo básničku.
 - Kdo udělá při kreslení sluníčka přívratem (odvratem) méně (více) kroků? Kdo nakreslí sluníčko rychleji?
 - Kdo umí obraty na obě strany?
- C. Průprava jízdy na vleku
- Spojíme dvě lyžařská hole poutkem a vytvoříme si provizorní vlek. Dítě s lyžemi si dá talíř hole mezi nohy stejně jako na jednomístném vleku. Za druhý konec táhne učitel nebo spolužáci bez lyží.
 - Dítě bez lyží táhne dítě na lyžích, který sedí na talíři lyžařské hole. Tahače mohou dělat i dvě děti nebo učitel.
 - Závody ve dvojicích z předcházejícího cvičení.
 - Dítě roztlačíme zezadu a odstrčíme ho.
- D. Vstávání
- Položíme lyže pod sebe vodorovně vedle sebe. Pokud trénujeme na mírném kopci, musíme je postavit do vrstevnice, kolmo ke spádnicí. Lyže postavíme na hrany. Snažíme se vstát.
 - S pomocí holí.
 - Bez holí vlastní silou.
 - S pomocí učitele či jiného dítěte ve skupině.
 - Kdo nejrychleji vstane?

5.4.4 Jízda přímo

Základem přímého sjezdu je naučit děti sjezdový postoj, kdy jsou obě lyže paralelně vedle sebe asi na šířku pánve. Povolené boky a mírně pokrčené kotníky, kolena. Ruce mírně pokrčené v lokti vysunuté před tělem nebo položené na kolenou. Nakloníme se dopředu, abychom tlačili na jazyky bot. Nehrbíme se a díváme se dopředu. Děti naučíme paralelní postavení lyží nazývat špagetami. Nácvik postavení provádíme na rovině, potom přecházíme na mírný, upravený svah s dojezdem do roviny, protože děti ještě neumí brzdit.

Přímým sjezdem rozvíjíme rovnováhu při sjíždění a snažíme se zautomatizovat sjezdový postoj. U předškolních dětí postačí sjezd kolem patnácti metrů. Můžeme ho později prodlužovat a využít i různé výukové pomůcky. Cvičení pak volíme s ohledem na věk a schopnosti dítěte. Pokud již se sjezdem děti nemají problém, obohatíme jízdu o

terénní nerovnosti v lyžařském hřišti (Tremel, 2004). Tremel (2004) popisuje, že se mohou u dětí objevit chyby jako jízda ve dřepu, v široké stopě s napnutýma nohama a vystrčeným zadkem nebo jízda v postavení na vnitřních hranách lyží. Těmito chybami si kompenzují jejich nedokončený tělesný vývoj, proto jim je nevyčítáme. Chyby se dají odstranit opakovaným sjížděním. Pokud se dítě bojí, první sjezdy provádíme společně pomocí slalomové tyče.

Překvapilo mě, že se v metodice postupuje od přímého sjezdu k jízdě v pluhu. Takový postup můžeme zvolit v případě, že máme ideální podmínky, to znamená mírný svah s dojezdem do roviny. V případě, že nemáme dojezd do roviny, musíme metodický postup upravit podmínkám, jinak by to bylo pro dítě nebezpečné. Podle mého názoru je rozumnější, když naučíme dítě nejdříve jezdit a zastavovat pluhem. I z pohledu rodičů, kteří svěří dítě do lyžařské školy, je dobré vidět pokroky již po první lekci. Pouštět dítě ze svahu s dojezdem do roviny mohou i rodiče sami bez toho, aby platili instruktora.

Herní cvičení volně převzata z Kutáče a Navrátkové (2009), Tremela (2004), Lukáška (2008) a doplněna.

A. Nácvik přímého sjezdu na rovině

- Zaujmeme základní sjezdový postoj.
 - Pérujeme v kolenou (jedeme na silnici plné děr).
 - Nakláníme se dopředu dozadu a do stran (jako strom ve větru). Tím vyvíjíme různý tlak na chodidla.
 - Podřepy a dřepy (jsme malí jako myšky, velcí jako obři, rosteme jako rostlinka).
 - Úkrokem rozšíříme stopu (jsme velké nákladní auto), přinožením zúžíme (malé auto).

B. Sjíždění

- Sjezd v základním sjezdovém postoji.
 - Sjezd s rukama na kolenou.
 - Ruce střídavě vzpažit a upažit.
 - Kroužení pažemi.
 - Máváme pažemi (jako ptáci).

- Ruce v upažení, mírně se nakláníme doprava a doleva (jako letadlo).
 - Pérování v kolenou, celou dobu se držíme za kolena.
 - Napodobujeme chůzi zvířat, sporty.
 - Střídavě jízda ve vzpažení (věšíme prádlo, sbíráme jablíčka) a v předklonu (ukládáme prádlo, jablíčka do košíku).
 - Předsouvání lyží za jízdy.
 - Zvedání lyže ze sněhu.
 - jen špičky,
 - jen paty,
 - celá lyže.
 - Sbíráme sníh do dlaní a vyhodíme ho nad sebe. Popřípadě vytvořím za jízdy sněhovou kouli.
 - Házení na cíl při jízdě sněhovou koulí (obrázek, učitel, jiné dítě).
 - Střídavě provádíme dřep s dotekem lyží (malý jako myška, trpaslík) a stoj ve vzpažení (velký jako žirafa, obr).
 - Dotek ke špičkám a patám vázání.
 - Dotek levého a pravého kraje bot.
 - Střídavě provádíme dřep s upažením (letadlo).
 - Střídání široké a úzké stopy (ú krokem).
 - Jízda ve dřepu.
 - Přisednout patky lyží a zvednout se do sjezdového postoje.
 - Jízda po jedné lyži.
 - Šikovním dětem zpestříme výuku krátkou jízdou pozpátku.
- C. Sjíždění s využitím výukových pomůcek
- Dítě drží pomůcku a plní s ní různé úkoly (upažit, vzpažit, dotknout se lyží).
 - Sbírání předmětů položených na zemi. Kdo zvedne všechny?

- Podjíždění branek.
 - Mezi brankami ruce do upažení.
 - Mezi brankami ruce do vzpažení a tlesknout nad hlavou.
 - Z více branek za sebou vytvoříme tunel. Úkolem je projet celým tunelem ve dřepu.
- Dítě v předklonu kutálí míč před sebou.
- Na zem položíme lano nebo slalomové tyče. Děti překračují pomůcku vpravo a vlevo a tím vystupují do nové stopy.
- Vyhazování a chytání předmětu za jízdy (míč, rukavice).
 - Dítě si vyhazuje a chytá předmět samo.
 - Děti si hází ve dvojicích nebo s učitelem.
- Na trase jízdy rozestavíme kloboučky, které umístíme přibližně stejně daleko od sebe. Dítě při sjíždění zvedá u kloboučku nohu. Aby klobouček nepřejelo, musí jej překročit. Můžeme postavit i 3 kloboučky těsně za sebou, aby dítě muselo déle vydržet v jízdě na jedné noze.
- Přejíždění terénních nerovností.

D. Sjíždění ve dvojicích

- Děti se drží za ruce. Společně nebo střídavě provádějí:
 - podřepy a dřepy,
 - zvedání špiček, patek a celých lyží,
 - výskoky snožmo.
- První z dvojice vyjíždí a pokládá na trať předměty, druhý je sbírá. Kdo dokáže posbírat všechny?
- Ve dvojici s rozstupem první dítě předvádí různé pohyby (úklony, dřepy), druhý jede za ním a pohyby opakuje.

5.4.5 Jízda v pluhovém postavení

Jízdou v pluhu učíme upravit rychlost jízdy, zastavit po sjezdu nebo před

nečekanou překážkou.

Pluh je oboustranný přívrat, který zajistíme vysunutím patek od sebe. Špičky zůstávají u sebe, ale nedotýkají se. Kolena tlačíme dovnitř, čímž se lyže postaví na vnitřní hrany. Čím více tlačíme do hran lyží, tím je brždění intenzivnější a naopak čím více jedeme po plochách lyží, tím je menší (Treml, 2004). Malé děti většinou jezdí v pluhu na natažených nohách v předklonu s vystrčeným zadkem. Je to dáno vývojem. Pluhové postavení vyvolané pouze zatlačením kolena dokáží až děti kolem deseti let (Reichert & Musil, 2007).

S dětmi nepoužíváme označení pluh, ale spíše pizza, střecha, špička. Důležité je, aby dodržely pluhové postavení lyží. Osvědčený způsob, jak děti naučit pluhové postavení je nechat si je představit, že mezi špičkami lyží je domeček pro myšku. Vzadu mezi patkami je zase domeček pro lva. Dítě nesmí domeček pro myšku zvětšit, jinak by se k ní dostal lev a sežral ji. Lvovi se domeček také nesmí zmenšit, jinak by se do něj nevezl a spal by venku. Upozornovat, kdyby se zvětšila mezera mezi špičkami lyží a zmenšila mezi patkami.

Herní cvičení pro nácvik klouzavého a brzdivého pluhu volně převzata z Tremla (2004), Gattermanna (1996), Lukáška (2008) a doplněna.

A. Cvičení na rovině

- Stoj s paralelním postavením lyží. Tlakem do patky lyží přesunujeme pravou a levou nohu do jednostranného přívratu.
 - Tlakem do patek lyží je uvedeme do oboustranného přívratu (stavíme střechu, uděláme z lyží pizzu).
 - Postavíme kužely k patkám pravé a levé lyže. Jednostranným nebo oboustranným přívratem je odsunujeme.
- V pluhovém postavení lyží zatlačíme kolena k sobě, abychom cítili jazyky lyžařských bot.
 - Střídavě stavíme lyže na vnitřní hrany a plochy.
- Střídáme paralelní (špagety) a pluhové postavení lyží (pizza, střecha, šipka).
- Měníme šířku pluhového postavení (malý a velký kousek pizzy).
- Střídáme skok do oboustranného přívratu a skok do paralelního postavení lyží

(vaříme špagety, pečeme pizzu).

B. Zastavování a sjíždění pluhem

- Jízda v pluhovém postavení.
 - S dlaněmi na kolenou.
 - Jízda v upažení (letadlo).
 - Paže střídavě vzpažit a upažit.
 - Střídavě upažit a položit ruce na kolena.
 - Měníme šířku stopy (malý a velký kousek pizzy).
 - Střídáme brzdivý pluh (pustíme pod lyže vzduch), kdy sjíždíme více po hranách lyží a klouzavý pluh, kde sjíždíme více po plochách.
 - Snížením těžiště a zatlačením do hran lyží zastavíme (jsme slepička a snášíme vajíčka, věšíme prádlo a ukládáme ho do koše, sbíráme jablíčka, jsme obři a trpaslíci).
- V jízdě přímo provádíme jednostranný přívrat. Střídáme pravou a levou nohu.
- Jízdu přímo střídáme s pluhovým postavením lyží (špagety, pizza).
- Pokud sjíždění pluhem děti umí, zařadí se za sebe a chytí se za boky. V pluhu sjedou svah společně ve vláčku.
- Policajt. Učitel představuje policejního strážníka, který dětem dává akustické signály (Stůj! Jed!) nebo vizuální (vzpažením, připažením).
- Semafor.

C. Využití výukových pomůcek

- Lyžařské hole nebo slalomové tyče položíme na sníh do pluhového postavení nebo zapícheme do sněhu. Dítě má za úkol před překážkou zastavit (jsme auto a najíždíme do garáže).
- Učitel jede před dítětem a hází před něj předměty, představující jiného lyžaře, který před ním upadl. Dítě musí zastavit, nesmí ho přejet.
- Na trase jízdy rozestavíme kloboučky (kužele, tyče, obrázky).
 - Sjíždíme v pluhu. U kloboučku vždy zastavíme.

- Sjíždíme přímo. U kloboučku měníme postavení lyží do pluhu.

5.4.6 Jízda šikmo svahem, sesouvání

Stejně jako u přímé jízdy jsou lyže v paralelním postavení. Na rozdíl od jízdy přímo však nejedeme po plochách lyží, ale po horních hranách. Máme více zatíženou spodní lyži, horní lyže je mírně před spodní. Tělo je mírně nakloněno do svahu. (Lukášek et al, 2008). Při jízdě šikmo svahem použijeme cvičení z jízdy přímo. Konkrétně jízdu po jedné lyži a zvedání lyží, proto již v této kapitole nebudu cviky uvádět.

Nácvikem sesouvání učíme děti více stavět lyže na hrany a plochy lyží. Sesouvání svahem trénujeme na svahu většího sklonu. Stojíme ve vrstevnici, lyže paralelně vedle sebe. Tím, že nakloníme boky a kolena ke svahu zahraníme a lyže stojí na místě. Pokud nakloníme pánev a kolena od svahu sníží se míra hranění lyží, což způsobí jejich pomalé sesouvání svahem. Můžeme ovlivnit také rychlost hranění. Ke zvládnutí této techniky musí být pohyby boků a kolen plynulé. Neutrální postoj způsobí sesun rovně dolů, nakloníme-li však těžiště dopředu budeme se tím směrem i sesouvat. Využit toho můžeme při cvičení sesouvání na cíl (Reichert & Musil, 2007).

Cvičení volně převzata z Anonymous (2006), který představuje metodický materiál lyžařské školy Ski and Board School Lap a doplněna.

A. Nácvik sesouvání

- Nejdříve na rovině, nacvičíme stavění lyží na hrany. A naklání kolena ke svahu a od svahu.
- Učitel nakreslí ve spádnicí čáru a dítě ji pomocí sesouvání maže.
- Sesouvání na cíl. V případě, že se nakloníme vpřed nebo vzad, budou se také lyže při sesouvání pohybovat vpřed a vzad.
- Podřepy v kolenou.
- Zvedání horní lyže.
- Ruce na kolenou. Kontrolujeme odklonění a naklonění kolena ke svahu.
- Hrajeme na policajta, semafor.

5.4.7 Oblouky v pluhu

Oblouky v pluhu i z pluhu jsou nejjednodušším způsobem zatáčení. Tato technika umožňuje zatáčet i méně šikovným dětem. Pokud chceme nacvičovat oblouky, musí děti nejprve zvládnout jízdu v pluhu přímo a zastavování pluhem (Tremel, 2004).

Začínáme jízdou v pluhu ze svahu. Oblouky provádíme přenesením hmotnosti na vnější lyži a snižováním těžiště až do ukončení oblouku. Zároveň tlačíme koleno dovnitř prováděného oblouku. Lyže začne zatáčet postavením na vnitřní hranu. Čím více hranu zatížíme, tím menší je poloměr oblouku. Po ukončení oblouku těžiště opět zvýšíme. Chceme-li tedy provádět oblouk doprava, zatížíme levou lyži a naopak (Reichert, Musil, 2007).

Tremel (2004) uvádí, že kvůli svému tělesnému vývoji však děti většinou nedokáží zatížit vnější lyži pokrčením v koleni a jeho tlačení do oblouku. Provádí oblouk s váhou na pokrčené vnitřní noze. Vnější noha je napnutá. Tím, že se zaprou vnější nohou proti sněhu, postaví lyži na hranu a tím také zatočí.

Cvičení pro nácvik oblouků v pluhu volně převzata z Tremela (2004) a doplněna.

A. Oblouky v pluhu

- Učitel veze dítě na slalomové tyči. Společně zatáčí.
- Vzpažíme a úklonem těla zatáčíme (jako strom, do kterého fouká vítr).
- Vzpažíme jednu ruku, druhou dáme v bok. Nakláníme se vzpaženou rukou ke svahu dovnitř oblouku (letíme jako čarodějnice na koštěti, jako Superman).
- Náklonem a přenesením hmotnosti na vnější lyži zatočíme.
 - Hrajeme na hudební nástroj (kytara, piano).
 - Hladíme pejska, kočičku.
 - Řídíme auto.
 - Sbírání předmětu na sněhu.
 - Nabíráme sníh, který vyhadzujeme nad sebe.
 - Zatlačíme dlaněmi na vnější koleno.
 - Letíme jako letadlo.
 - Před zahájením oblouku zvednout špičku vnitřní lyže (zatloukáme

hřebíky).

- Driblujeme jako v basketbale, před zatočením střílíme „výskokem“ na koš.
 - Boxujeme.
 - Hrajeme bowling, kuželky.
 - Střílíme ze zbraně, luku.
 - Kreslíme pomocí hole čáru na sněhu pod vnější lyži.
- Slalom (podjíždějící branky, slalomové tyče, kloboučky, obrázky).
 - Zatěžování jedné a druhé lyže na tlesknutí nebo podle krátkých básniček.
 - Před zahájením oblouku zvedáme špičku vnitřní lyže. Hmotnost se přenesla na vnější lyži.
 - Jízda v hadu s rozestupy. Děti kopírují stopu jízdy učitele, který jede první.

5.4.8 Oblouky z pluhu

Oblouky z pluhu začínáme jízdou šikmo svahem. Ne však v pluhovém postavení, ale paralelním. Při zahájení oblouku vysuneme patky lyží do oboustranného přívratu a zatočíme stejným způsobem jako v obloucích v pluhu přenesením hmotnosti na vnější lyži a sníženým těžištěm. Po zatočení patky lyží opět přisuneme a pokračujeme v paralelním postavení. Děti většinou nemají problém při přecházení z oblouku v pluhu do oblouku z pluhu (Reichert & Musil, 2007). Cvičení použijeme stejná jako při nácviku oblouků v pluhu.

5.4.9 Carvingová vlnovka

U předškolních dětí se většinou k nácviku carvingového oblouku nedostaneme. Ten učíme až starší děti a malé pak zůstávají většinou u oblouků v pluhovém postavení. Můžeme zařadit do výuky průpravu, ale carvingová vlnovka není podstatou výuky lyžování předškolních dětí.

Carvingovou vlnovku učí děti od tří do šesti let jen lyžařských školy, které zvolily přímý výukový postup. Mají také pro tuto formu výuky ideální terénní podmínky. Základem přímé výuky je naučit děti stavět lyže na hrany a udržet je paralelně. Jde o zatáčení způsobem překlápění lyží na hrany. Využíváme mírný svah s dojezdem do roviny, a pokud dojde k situaci, kdy musí projet těžší úsek svahu, měly by využít

techniku pluhu, kterou už umí (Tremel, 2004). Carvingový oblouk vyjíždíme ve sníženém postoji a širší stopě. Hmotnost je přenesena dopředu na špičky lyží. Tlačíme bérce do jazyku lyžařských bot. Oblouk zahájíme náklonem pánve a kolen ke svahu spolu s natočeným trupem do oblouku. Těmito pohyby se lyže samy zařezou do sněhu a tlakem na vnitřní koleno vyjedou oblouk (Lukášek et al, 2008).

A. Průpravná cvičení

- Nejdříve si na rovině nacvičíme stavění lyží na hrany střídavě vpravo i vlevo. Držíme se za kolena.
 - Dvojice na lyžích stojí vedle sebe. Drží se vzájemně za ruce a odklání pánvev a kolena od sebe.
- Nácvik oblouku. Klopíme pánvev a kolena ke svahu.
 - Pěsti z dlaní mezi kolena.
 - Oběma rukama nebo vnější rukou tlačíme koleno budoucí vnitřní lyže do oblouku.
 - Jízda se spojenými holemi, které držíme za podkolenními jamkami.
 - Upažíme a nakláníme se pávní a kolena do oblouku, paže na opačnou stranu (letadlo).
 - Předpažíme jako bychom drželi volant a nakláníme se do oblouku (řídíme auto).
 - Ruka v bok tlačí pánvev do oblouku druhá ruka do vzpažení (Superman).

6 Závěry

V bakalářské práci jsem se zaměřila především na vytvoření návrhu metodického postupu výuky lyžování předškolních dětí se zaměřením na pohybová cvičení a hry. Důležitou součástí výuky je znát metodiku lyžování a umět ji použít v praxi. A protože princip techniky sjíždění a zatáčení se nemění, vytvořila jsem zásobník konkrétních cvičení a her, který využijeme při výuce lyžování předškolních dětí.

S výukou začínáme na rovině, kde si děti zvykají na výzbroj a zimní prostředí. Herní cvičení na rovině slouží k celkovému zahřátí organismu před výukou, rozvoji rovnováhy a koordinace. Učíme děti přenášet hmotnost z lyže na lyži, získat pocit skluzu a samostatnosti při manipulaci s lyžařskou výzbrojí nebo vstáváním při pádech. Pokud děti zvládnou základní lyžařské dovednosti, přecházíme z roviny na mírný svah a přidáváme cvičení pro nácvik jízdy přímo, šikmo svahem a jízdy v pluhu. Při těchto cvičeních rozvíjíme dynamickou rovnováhu a koordinaci. Také se snažíme, aby si děti zautomatizovaly sjezdový postoj. Teprve až se naučí všechny tyto lyžařské dovednosti, můžeme přejít k nácviku oblouků v pluhu a z pluhu, případně až k základům carvingového oblouku.

Abychom však děti naučili lyžovat, nestačí nám znát pouze metodiku lyžování, což mě vedlo k vytyčení si dílčích cílů. Nejdříve jsem se zaměřila na charakteristiku základních faktorů ovlivňující výuku lyžování. Jedná se zejména o činitele, které můžeme sami nějakým způsobem ovlivnit. Jedná se o dětskou motivaci, na kterou mají z velké části vliv jak rodiče, tak instruktor lyžování, pokud dítě chválí i za drobné úspěchy a učí lyžování hravou formou. Dalším důležitým faktorem je instruktor lyžování. Předpokladem pro výuku předškoláků je dobrý vztah k dětem a osobní přístup. Postoj k výuce však záleží i na rodičích, kteří se sami rozhodnou učit své dítě. Neměli by být přísní a klást na dítě zbytečně vysoké nároky. Dalším faktorem je zvolení lyžařského vybavení, díky kterému můžeme dětem zpříjemnit nebo znepríjemnit samotnou výuku. A nakonec výukové prostory, na které jsem se zaměřila v dalším dílčím cíli.

Ideálním prostorem pro výuku začínajících malých lyžařů, který máme k dispozici ve většině lyžařských areálech je dětské lyžařské hřiště. Základem je mírný svah, nejlépe s dojezdem do roviny a umístění hřiště mimo hlavní lyžařské sjezdovky. Základem každého hřiště je dětský vlek v podobě pojízdného koberce nebo tažného

lana. Vybavení a prostory však nejsou v lyžařských střediscích stejné, proto musíme cvičení přizpůsobovat dětem také vzhledem k prostředí a materiálnímu zabezpečení. Nejčastějšími lyžařskými pomůckami jsou buď nepřenositelné, vytvarované ze sněhu, které se děti učí přejíždět za účelem rozvoje rovnováhy nebo pomůcky přenosné, které jsou různě barevné a také obohacují výuku lyžování. Nejčastějšími přenosnými pomůckami jsou slalomové tyče, kloboučky, podjíždějící branky, různé obrázky nebo předměty jako míče, pěnové žízaly a kostky, které při jízdě různě objíždějí nebo převážejí.

Nakonec jsem se zaměřila na porovnání individuální a skupinové výuky, především na výhody, nevýhody a věkové doporučení těchto dvou druhů výuky. Dětem do čtyř let vyhovuje nejvíce individuální výuka, protože jsou egocentrické, nevyhledávají přítomnost jiných dětí a komunikace s nimi také není jednoduchá. Výuka je výhodnější, protože se instruktor plně věnuje jen jednomu dítěti. Chybí jim ale srovnání s ostatními dětmi a také instruktor nemůže použít takové hry jako s více dětmi. Tento typ výuky uplatňují i starší děti, pokud potřebují doučít nějakou lyžařskou dovednost. Děti od čtyř let už jsou více kamarádské, spolupracují, nevádí jim být v kolektivu, a proto je můžeme do skupinové výuky bez problémů zařadit. S ostatními dětmi si užijí hodně legrace a budou se na další výuku těšit. Nevýhodou však je, že má instruktor na starosti až 6 dětí a může přehlédnout případné chyby, protože se musí soustředit na všechny.

Data v bakalářské práci mohou být dobrý návod pro začínající učitele, instruktory lyžování, případně pro rodiče, kteří se rozhodnou učit lyžovat své dítě sami.

7 Souhrn

Bakalářská práce se zabývá metodikou lyžování dětí se zaměřením na pohybové hry a cvičení. V úvodu bakalářské práce se zabývám charakteristikou vývoje předškolních dětí v rámci psychického, sociálního a motorického vývoje, které bychom měli znát a respektovat. Je to také jeden z mnoha faktorů, který výuku lyžování ovlivňuje. Musíme pamatovat na individuální potřeby dětí, proto jejich vývoj dělím dle věku na dvě kategorie: 3–4 roky a 5–6 let. Dále popsuji specifické zvláštnosti výuky dětí. Srovnávám výuku dětí s výukou dospělých a zahrnuji zásady a metody používané při výuce dětí, včetně průběhu vyučovací jednotky.

V hlavní části bakalářské práce plním stanovený hlavní cíl a dílčí cíle. Vytvořila jsem návrh zásobníku cvičení kombinací metodických materiálů lyžařské školy Ski & Board School Loap a J. Trembla (2004), který se zaměřuje především na výuku lyžování dětí a je u nás v této oblasti zkušeným odborníkem. Charakterizuji základy jednotlivých lyžařských technik a doplnila ji o množství cvičení a her pro děti. Hry a cvičení lze samozřejmě upravit podle vlastní fantazie a provádět je na rovině i svahu, ať už s jedním dítětem nebo ve skupině, s pomůckami i bez pomůcek. V rámci vybavenosti lyžařských škol a kreativity učitele může dojít k dalším obměnám jednotlivých cvičení.

Při řešení dílčích cílů se zaměřuji na faktory, které působí na výuku dětí a určitým způsobem ji ovlivňují. Je to především vnitřní a vnější motivace dětí. Schopnosti, dovednosti a osobnostní vlastnosti učitele lyžování. Lyžařské vybavení je dalším činitelem, který je nezbytnou a důležitou součástí výuky a v neposlední řadě výukový prostor. V rámci výukového prostoru charakterizuji dětské lyžařské hřiště. Popisuji jeho vhodné umístění a jeho nejčastější výukové pomůcky a zabývám se možností využití těchto pomůcek při výuce. Zaměřuji se také na výhody a nevýhody skupinové a individuální výuky, kterou je důležité zvážit v rámci věkové kategorie dětí.

8 Summary

The bachelor's thesis deals with children's ski methods and which are focused on moving games and exercises. At the beginning of this thesis I concern characterize preschool children within the scope of mental development, social development and motor development, which we should know and respect. It is a one of many factors which affects teaching of the skiing. We should remember children's individual needs, so I separate the development into two groups according to age from 3–4 years and from 5–6 years. Further I describe specific rarities in children's teaching. I compare a children's teaching with an adult's teaching and I add some rules and methods from the adult's teaching to children's teaching, including a process of lesson.

In the main part of the bachelor's thesis I fulfill the given aim and partial aims. I have created a suggestion of tray exercises which are a combination of methodical materials from ski school Ski & Board School Loap and J. Treml (2004), who focuses on children's ski teaching and is an expert in this area. I characterize the basics of the different ski techniques and I have added many exercises and games for children. These games and exercises can be adjusted according to teacher's will, can be performed on the flat surface or on the slope, with one child or a group, with or without tools. Depending on the ski school's equipment and teacher's creativity the exercises can be modified.

In the partial aims I concentrate on factors which affecting children's teaching. There are mainly children's motivation, here divided into internal and external. I focus on skills, traits and personality of skiing teachers. Ski equipment is another factor also necessary and important for teaching and finally there is a teaching space. Within the purview of teaching area I describe a ski playground, suitable location for it and a common teaching tools and their use during the lesson. The next chapter is devoted to the advantages and disadvantages of team and individual teaching according to the category of children's age.

9 Referenční seznam

- Allen, K. E. (2008). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha, Česká republika: Portál.
- Anonymous. (2004). *Metodika – děti*. Retrieved 12. 2. 2016 from the database World Wide Web: https://klinovec.cz/download.php?name=ski_metodika.pdf
- Anonymous. (2006). *Výukový materiál lyžařské školy Ski & Board School Lap*.
- Bacus, A. (2004). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha, Česká republika: Portál.
- Bartůněk, D. (2001). *Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha, Česká republika: Portál.
- Brtník, J., & Neuman, J. (1999). *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha, Česká republika: Portál.
- Bučková, M. (2010). *Jak vybrat dětské lyže, boty a hole*. Retrieved 19. 2. 2016 from the database World Wide Web: <http://snow.cz/clanek/1041-jak-vybrat-detske-lyze-boty-a-hole#sthash.f0rH5YD7.dpuf>
- Gattermann, E. (1996). *Ski-Lehrplan, Band 3*. Mnichov, Německo: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Gnad, T. et al. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Gray, P. (2008). *The Value of Play I: The Definition of Play Gives Insights*. Retrieved 1. 4. 2016 from the database World Wide Web: <https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>
- Havlíková, M., & kolektiv (1995). *Zdravá mateřská škola - výchova dětí od 3 do 8 let*. Praha, Česká republika: Portál.
- Herkner, W. (2001). *Lehrbuch Sozialpsychologie*. Bern, Švýcarsko: Huber.
- Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha, Česká republika: Grada Publishing.
- Kopřiva, P., & kolektiv (2008). *Respektovat a být respektován*. Kroměříž, Česká republika: Spirála.
- Koťátková Stará, S. (1976). *Problematika lyžování dětí předškolního věku*. Praha, Česká republika: Státní pedagogické nakladatelství.

- Kutáč, P., & Navrátková, T. (2009). *Lyžařský kurz v kostce*. Olomouc, Česká republika: Hanex.
- Lukášek, M. et al. (2008). *Základní sjezdový postoj a jízda přímo*. Retrieved 1. 4. 2016 from the database World Wide Web:
http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/pages/02_postoj.html
- Lukášek, M. et al. (2008). *Jízda v pluhu*. Retrieved 15. 3. 2016 from the database World Wide Web:
http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/pages/06_pluh.html
- Lukášek, M. et al. (2008). *Jízda šikmo svahe*. Retrieved 15. 3. 2016 from the database World Wide Web:
http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/pages/03_sikmo.html
- Lukášek, M. et al. (2008). *Carvingový oblouk*. Retrieved 21. 3. 2016 from the database World Wide Web:
http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps08/sjezd_lyze/web/pages/18_o_carvingovy.html
- Nohejl T. (2011). *Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku*. Retrieved 10. 12. 2015 from the database World Wide Web:
<http://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>
- Reichert, J., & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha, Česká republika: Grada Publishing.
- Suchánková, E. (2014). *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha, Česká republika: Portál.
- Šulová, L. (2010). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Tajovský, P. (1983). *Lyže pro radost aneb minimum pro lyžařské instruktory*. Praha, Česká republika: Mladá fronta.
- Treml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha, Česká republika: Grada Publishing.
- Vacínová, M. (1995). *Psychologie a společenská výchova*. Praha, Česká republika: Victoria Publishing.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha, Česká republika: Karolinum.