**Lyžování, bruslení - charakteristika, obsah, realizace v MŠ**

**Lyžování**

**10 pravidel pro chování na sjezdových tratích**

1. Ohled na ostatní lyžaře (neohrožuj a nepoškozuj nikoho jiného)
2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy (přiměřený odstup a ohled)
3. Volba jízdní stopy
4. Předjíždění
5. Vjíždění a rozjíždění (pod učitele)
6. Zastavení
7. Stoupání a sestup
8. Respektování značek
9. Chování při úrazech
10. Povinnost prokázání se (kartička, OP)

**Organizace výuky**

* Rozcvička
* Dopolední program – rychlost, síla
* Odpolední program – vytrvalost
* Strečink – protahování

**Didaktický postup**

* Zvyknutí si na lyže a sníh – rozcvička
* Zahřátí
* Znovu osvojení, opakování techniky BL
* Stabilizace a automatizace techniky
* Individuální tvořivost techniky§

**Metodický postup:**

* jednoduchá a názorná „řeč“
* hravá forma
* vysvětlit – ukázat – nechat provést
* požadovat „feedback“ - jednoduché sdělení pocitů z jízdy
* začínáme s rukama na kolenou – hry na letadýlko, točení volantem

**Pomůcky pro lyžařskou školku**

* Obrázky, boje, kloboučky, kužely, slalomové tyče, projíždějí branky, tunely, trampolíny

**Mazání**

* Vosky – stoupací a skluzové
* Bruslení – vosky pro skluz – na celou skluznici
* Mazací zóna – pro stoupání mažeme zónu 50 – 40 cm
* Vosky barevné rozdělení
* Klistry – tekuté na březen

Faktory ovlivňující výběr vosku

* Teplota a vlhkost

Odstranění vosku

* Štěrky, rozpouštědla, plamen, měkký skluzový vosk

**Vybavení lyžaře**

* Lyže
* Boty, vázání
* Hole
* Oblečení, ponožky, rukavice, čepice, brýle, batoh, ledvinka (Termo)
* Přilba a brýle

Sjezdové postoje

* pohotovostní
* odpočinkový
* snížený

Bruslení

* jednostranné
* oboustranné bruslení dvoudobé
* oboustranné bruslení jednodobé
* oboustranné bruslení prosté
* oboustranné bruslené střídavé (jeden odraz, jeden odpich)
* odšlapování

Pravidla při pohybu v lyžařské stopě

* bereme ohled na ostatní
* směr vyznačen
* předjíždět zleva i zprava
* při předjíždění hole u sebe
* kdo zastaví/spadne – uvolní stopu

Zařazení do předškolní TV

Účel: zvládnutí základního lyžování

Délka: 7 dní

Počet instruktorů: podle počtu dětí

* zdravotník, lékař
* zdravotní TV

Sjezdové lyžování

* jízda přímo
* jízda šikmo svahem
* sesouvání
* odšlapování
* jízda v pluhu
* oblouk v pluhu statický
* oblouk z přívratu vyšší horní lyží
* oblouk v pluhu dynamický
* snožný oblouk
* krátký snožný oblouk
* základní oblouk
* oblouk z předjíždění
* oblouk v hlubokém sněhu
* jízda v boulích
* carvingový oblouk

Snowboarding

* aktivní sport, můžeme začít učit dítě od 3 let
* alternativa skateboardingu, windsurfingu, surfingu,
* vznik první prkna 1979/80 – prkna, která se dnešním moc nepodobají
* rovnováha – základ pohybu, střídavé zaklánění, koloběžka, skoky do výšky stranou

**Bruslení**

* probíhá v chladnějším prostředí - předpokladem pro otužování organismu a zlepšení schopnosti termoregulace
* dále zlepšuje vytrvalost a sílu, rozvíjí koordinaci
* hry na ledě jsou dobrým prostředkem pro rozvoj speciální rychlosti

**Vybavení bruslaře**

* **Brusle -** pevná bota s kvalitními a nabroušenými noži
* **Boty -** bota na bruslení musí zajistit zpevnění kotníku a zabránit viklání nohy
  + rozlišujeme tyto druhy: na tkaničky, s přezkami nebo kombinované, včetně i se suchým zipem
* **Druhy nožů -** čepel nožů má malý žlábek, který vytváří dvě hrany, vnitřní a vnější.
  + jsou dva základní typy nožů – se zoubky a bez zoubků
* **Údržba bruslí -** brusle skladujeme v suché místnosti. Po použití je nutné otřít nože hadříkem do sucha. Na nože nasazujeme látkové návleky. Občas je potřeba nože nabrousit. Na broušení se používají speciální stroje, nejčastěji jsou k dispozici na zimních stadiónech.
* **OCHRANNÉ PRVKY – HELMA, CHRÁNIČE KOLEN A LOKTŮ**
* **Teplé oblečení a rukavice** z nepromokavého materiálu, aby po případných pádech nebylo oblečení rychle mokré

Předpokladem pro zahájení výuky bruslení je dostatečná úroveň pohybových a psychických schopností

* Z hlediska pohybových schopností, při bruslení se nejvíce uplatňuje schopnost udržovat rovnováhu
  + Rovnovážná cvičení v tělesné výchově jsou zastoupená v rámci výuky gymnastiky

**DIDAKTICKÉ ZÁSADY A VYUČOVÁCÍ POSTUPY**

* Zásada uvědomělosti a aktivity
* Zásada přiměřenosti
* Zásada individuálního přístupu
* Zásada emocionálnosti
* Zásada trvalosti
* Zásada názornosti
* Zásada soustavnosti (systematičnosti)
* Zásada zpětné vazby

**VYUČOVACÍ POSTUPY**

* **Komplexní postup** - tento postup spočívá ve vnímání a nacvičování pohybové dovednosti vcelku, v různých variantách. Je to základní postup využíván u předškolních dětí. Při výcviku základního bruslení se také často uplatňuje, neboť struktura většiny prvků není složitá.
* **Analyticko-syntetický postup** - při bruslení se tento postup uplatňuje například při nácviku překládání, kdy nacvičujeme různé druhy odrazů nejprve zvlášť.
* **Synteticko-analytický postup** - co se týká základního bruslení, tento postup se využívá například v situacích, kdy po zjištění chyby, části prvku zkoušíme na místě. Může se jednat o natočení trupu a ramen do středu oblouku, správné držení nohy při jízdě v postojích na jedné noze, strouhání ledu při nácviku brzdy.

**Podmínky**

* Cvičení na ledních bruslích může probíhat na přírodním nebo na umělém ledě
* Bruslení na přírodní ledové ploše, například na rybníku, na jezeře, na přehradě, je vždy rizikové
* V první řadě potřeba dbát na bezpečnost
* Únosnost ledu u stojatých vod je obvykle dostačující po tuhých mrazech a při tloušťce nad 8 cm

**Seznam pomůcek na bruslení:**

* kužely, barevné kloboučky nebo plastové kelímky – jsou lehké a skladné, dají se použít, jako mety a pro vyznačení trasy
* kotouče, míčky – používají se na různé hry a předávání štafety
* košík – používá se na hry a na ukládání míčků, kotoučů, a jiných pomůcek, které je po jejich použití potřeba rychle uklidit z plochy, aby nepřekážely
* tyče, obruče, švihadla – na podlézání, přeskakování, přetahování
* rozlišovací vesty – použití při honičkách a různých hrách
* názorné materiály (fotky, obrázky, náčrtky) – urychlují pochopení cviků nebo pravidel her
* úkolové karty – dají se položit na mantinel a tím vytvořit různá stanoviště, nebo při rozcvičce po celém obvodu kluziště

**Při organizaci výcviku učitel sleduje dva hlavní cíle.**

* Jedním z nich je minimalizace ztrátového času – naučit děti, co nejvíce za, co nejkratší dobu
* Zbytečné pauzy a prodlevy jsou nežádoucí i z důvodů chladnějšího prostředí
* Dalším cílem je předcházení úrazů
* Pro zajištění bezpečného průběhu výcviku musí učitel zajistit vhodné podmínky, naplánovat metodický postup a nastavit pravidla chování na ledové ploše.

**ČINNOSTI UČITELE PŘED ZaHÁJENÍM VÝUKY**

* s dostatečným předstihem informuje cvičence o plánovaném bruslařském výcviku
* poskytuje informace o potřebném vybavení a vhodném oblečení
* zkontroluje vybavení bruslaře (stav a velikost bruslí, nabroušení nožů), případně poradí ohledně výběru bruslí, připomene nabroušení nožů
* poučí o údržbě bruslí, hlavně nožů (chození po gumové podložce nebo používání chráničů na nože, usušení bruslí)
* předvede a zkontroluje správné zavazování bot (dostatečné upevnění kotníků)
* zjistí, kteří žáci mají s bruslením zkušenosti a domluví se s nimi na výpomoc
* vybere vhodné místo pro výcvik – bezpečné přírodní kluziště, nebo zarezervuje ledovou plochu a zorganizuje dopravu
* vybere metodický postup podle konkrétních podmínek, věku a zkušeností žáků (rozdělí je do skupin, vyhotoví časový harmonogram, naplánuje stavbu hodiny, promyslí využití ledové plochy, vybere konkrétní prvky, hry a k tomu potřebné pomůcky)
* připraví názorné materiály (videoukázky, fotografie, náčrtky)
* promyslí jak děti motivovat

V ideálním případě při nácviku nových prvků dodržujeme následující postup:

* + - * nácvik v bruslích na sucho
      * na ledě na místě
      * v pohybu s oporou a dopomocí
      * samostatně

**Seznam opatření pro hladký průběh výcviku bruslení:**

* naučit svěřence správné vázání bruslí, vázání před hodinou zkontrolovat
* výcvik zahájit mimo ledovou plochu
* při prvním vstupu na led poskytnout oporu a dopomoc (mantinel, zkušenější bruslař)
* naučit bruslaře základní postoj na ledě (při tomto postoji je bruslař stabilnější – menší pravděpodobnost pádů)
* naučit bruslaře bezpečně padat z místa, následně i z rozjezdu
* naučit bruslaře po pádu rychle vstávat
* postup při osvojování nových prvků: cviky zkoušet nejprve na místě, za jízdy s dopomocí a nakonec samostatně
* prvky za jízdy na začátku provádět při malé rychlosti, následně rychlost postupně zvyšovat
* naučit bruslaře brzdit ihned jak se začne na ledě cítit jistěji a více se rozjíždí
* průběžně zařazovat do výuky hry a štafety, které mají velký motivační účinek, ale přitom dbát na bezpečnost (hry vybíráme vždy v souladu s úrovní bruslaře)
* cvičencům umožnit předvádět před ostatními (motivační efekt, příležitost pro pochvalu, nebo pro odhalení chyb)
* chválit a povzbuzovat
* při obtížích cviky modifikovat a odlehčovat (korigovat vzdálenost nebo trvání, zjednodušit provedení)
* na konci hodiny nechávat prostor pro samostatné bruslení a volný pohyb po ledě

**STAVBA A ORGANIZACE VYUČOVACÍ HODINY**

* Při bruslení se zachovává stejná stavba hodiny, jako při tělesné výchově
* Při tom je ale potřeba brát v úvahu specifické chladnější prostředí a zvýšené riziko úrazů

**Úvodní část**

* charakter informační a organizační – informace o cílech a průběhu hodiny, navození atmosféry, motivace cvičenců. Možno provézt před vstupem na led.

**Rušná část**

* cíl předehřátí organismu a zvýšení TF. Může obsahovat samostatné rozbruslení, nebo krátkou jednoduchou hru.

**Průpravná část**

* úkol připravit pohybový aparát na zátěž v hlavní části. Při bruslení se soustředíme hlavně na protažení svalů dolních končetin a trupu a na rozcvičení kloubů. Do této části je vhodné zařadit rovnovážná cvičení. U začátečníků je potřeba zvolit cviky v blízkosti opory nebo se rozcvičit mimo ledovou plochu.

**Hlavní část**

* vyhrazena na nácvik nových prvků, na opakování a zdokonalování osvojených pohybových dovedností a na rozvoj pohybových schopností. Je vhodné začít opakováním prvků, které již umíme. Následně přistoupit k nácviku nových dovedností. Do hlavní části patří také štafety a soutěže.

**Závěrečná část**

* cíl zklidnění organismu a kompenzace zátěže. Na ledě ovšem nejsou podmínky pro klasickou závěrečnou část.

**Kdy je možné s dětmi začít bruslit? A proč?**

**Kdy je možné začít s dětmi lyžovat a za jakých podmínek? Co je vhodnější – sjezdové nebo běžecké lyžování? A proč?**