

MASARYKOVA UNIVERZITA – FAKULTA
SPORTOVNÍCH STUDIÍ



Pohybové hry pro lyžování

Seminární práce

Vypracovala: Klára Páterová (456796)

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem tuto seminární práci vypracovala samostatně, na základě pramenů uvedených ve zdrojích.

V Brně dne 16. 1. 2017

podpis:

Obsah

PROHLÁŠENÍ	2
ÚVOD	4
1. HISTORIE LYŽOVÁNÍ	5
1.1. Ve světě	5
1.2. V českých zemích	5
2. SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ	6
2.1. Historie	6
3. POHYBOVÉ HRY	7
3.1. Úplní začátečníci	7
3.1.1. Umělci	7
3.1.2. Honička	7
3.1.3. Obouvací štafeta	8
3.1.4. Posunovačka	8
3.1.5. Bomba	9
3.2. Začátečníci	9
3.2.1. Sjezdová štafeta	9
3.2.2. Rychlochodec	10
3.2.3. Bruslařské štafety	11
3.2.4. Trojúhelníková štafeta	11
3.2.5. Semafor	12
3.3. Pokročilí	12
3.3.1. Dvojčata	12
3.3.2. Synchronizovaná jízda	13
3.3.3. Živý slalom	14
ZÁVĚR	15
ZDROJE	16
SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ	17

ÚVOD

Lyžování, jako téma pro seminární práci jsem si zvolila, protože tento sport je jeden z mých největších koníčků. Věnuji se mu již od útlého věku a chtěla bych se mu i nadále věnovat.

V seminární práci se pokusím stručně popsat historii lyžování ve světě i v českých zemích a zaměřím se především na sjezdové lyžování. V hlavní části seminární práce popíšu hry na rozvoj lyžařských dovedností. V závěru stručně shrnu svou práci.

1. HISTORIE LYŽOVÁNÍ

1.1. Ve světě

První poznatky o primitivních lyžích i naleziště pocházejí z oblasti Skandinávie a Ruska. Byly nalezeny na jeskynních malbách z roku 2500 př. n. l. avšak nejstarší nálezy nástrojů pochází z roku 4500 př. n. l. Kočovníkům sloužily lyže jako nejrychlejší prostředek pro překonávání náročných terénů ale také k lovu zvěře v zapadlém sněhu. Také v severských bájích či eposech, ale i v historických dílech se můžeme dočíst o používání lyží ve středověku. (REICHERT, 2007)

Do Evropy se lyžování dostalo v 17. století. Výjimkou však bylo dnešní území Slovinska - tehdejší oblast Kraňska, zde místní lidé nazývaní tzv. smuci, používali lyže a sjížděli kopce neuvěřitelnou rychlostí. Rovněž sedláci je využívali pro práci či návštěvu kostela. Ve volném čase na nich mezi sebou závodili. Zásahu o rozšíření do Německa během 18. - 19. století nesou významní pedagogové Gerhard Vieth a Johann Christoph Friedrich Guts-Muths. Bohužel nenašli následovníky, ale i tak můžeme říci, že předstihli vývoj lyžování o jedno století. (REICHERT, 2007)

Kolébkou dvou nejdůležitějších norských disciplín se stala oblast dnešního Norska (konkrétně Oslo) - v minulosti známé jako Kristiania. Patří mezi ně běh na lyžích a skoky (dnes nazývané severské lyžování). Toto sportovní lyžování se postupně vyvinulo z běžného lyžování sedláků, lovců i vojáků. Tento lyžařský trend v Norsku nenalezl žádnou odezvu a po zrušení lyžařských jednotek v armádě se stalo lyžování nezajímavým. Výjimečnou oblastí byla provincie Telemarken, kde sedláci používali místo lyží sněžnice. O nedělích byla pořádána pro spoluobčany různá zábavná cvičení, jakož to slalom či hoppelom (první pokusy o skoky) nebo předchůdce sjezdu tzv. uvörsлом. Rok 1860 se stal zlomovým pro rozvoj a zdokonalování techniky. Telemarčané zdokonalili nejen techniku běhu i skoku ale také techniku zatáčení. O rok později byl založen první a zároveň nejstarší lyžařský klub v Norsku i na světě. (REICHERT, 2007)

1.2. V českých zemích

Počátky lyžování v Čechách jsou datovány do druhé poloviny 19. století. V této době byli největšími a nejznámějšími průkopníky tělesné výchovy dr. Miroslav Tyrš, dr. Jiří Gutha-Jarkovský a Josef Rössler-Ořovský. Roku 1862 byl založen Sokol Miroslavem Tyršem na základě jejich pokrokového myšlení a propagace tělesné výchovy. Díky tomu vznikají nové sporty. Největším propagátorem byl tehdejší závodní rychlobruslař a veslař J. Rössler-Ořovský, jenž při objednávce bruslí obdržel nabídku i na lyže a pořídil si rovnou dvoje. Poprvé se na ně postavil u sebe na dvoře a druhá zkouška proběhla na Václavském náměstí. Odtud pochází historicky ověřené první kroky Čechů na lyžích. (REICHERT, 2007)

2. SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

2.1. Historie

Zpočátku bylo sjezdové lyžování provozováno pouze v Norsku. Lyžaři sjížděli svahy na dlouhých lyžích. S postupným rozšiřováním do střední Evropy se začalo využívat také jiných svahů, převážně Alpských. Zde se také začaly prosazovat nové techniky, jejichž průkopníkem byl původem Čech Matthias Zdarsky. K samotné technice se propracovával vědecky. Jeho novodobé sjezdové lyžování nachází kořeny v jeho knize Lillienfeldská lyžařská technika. Věnoval se norské škole a našel v ní její slabiny. Kromě vytváření nové techniky se pustil do konstrukcí nového vázání i lyží. Zavrhoval jízdu rovně z kopce tzv. šusy, které takřka vždy končily pádem a tak jako do své techniky promítl pluh a oblouky z přívratu. Dlouhé norské lyže z důvodů bezpečnosti zkrátil na skoro dnešní délky (160-180cm). (REICHERT, 2007)

Chtěl svou techniku obhájit v praxi a tak na přímý souboj vyzval Nory. Vše se odehrávalo v Dolním Rakousku a jako soupeř se mu postavil tehdejší nejlepší norský lyžař Hassu Horn, který ve zprávě o porážce napsal, *že neviděl nikoho na prudkých svazích lyžovat tak jistě a bezpečně jako právě Zdarskeho.* (REICHERT, 2007)

Od poloviny 19. století zažívá lyžování obrovského rozmachu, který byl během světových válek přerušen. Mezi válkami 1918-1939 se v Alpských zemích sjezdové lyžování stalo obrovským fenoménem. Pro bohatší občany bylo v módě trávit dovolené na Alpských svazích. Po ukončení 2. světové války se lyžování opět vyvíjí. Začínají se propagovat opět nové materiály a lyžování se začínají věnovat i obyčejní lidé a to především díky závodníkům, kterým se chce většina vyrovnat. Mezi nejslavnější světové sjezdaře a slalomáře po 2. světové válce patří P. Mahre, K. Schranz, Jean-Claude Killy, B. Russi, I. Stenmark, A. Moserová-Prollová, A. Tomba, L. Stock, , F. Klammer a další. K našim patří Bohumír Zeman, Jana Gantnerová-Šoltýsová, Olga Charvátová (držitelka 1. české medaile na ZOH) a další. (REICHERT, 2007)

V roce 1924 vznikla Mezinárodní lyžařská federace (FIS). O několik let později, roku 1936 se poprvé objevilo sjezdové lyžování na programu olympijských her, o čtyři roky později vznikl Světový pohár v alpském lyžování, který se koná každoročně. Opět lyžování prochází obrovským vývojem a to díky dalším vývojem technologií. Vyvinuly se carvingové lyže, ale také nastal útlum lyžování a to díky vzniku snowboardingu. V současné době patří lyžování k nejmasovějším sportům. (REICHERT, 2007)

V současnosti mezi neznámější české sjezdové lyžaře patří Ondřej Bank či Šárka Strachová. V akrobatickém lyžování se proslavil například Aleš Valenta nebo Nikola Sudová.

3. POHYBOVÉ HRY

3.1. Úplní začátečníci

3.1.1. Umělci

Cíl: rozvoj tvořivosti, ovládní lyží, obraty

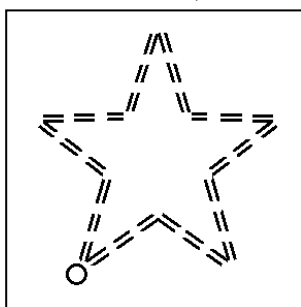
Pomůcky: sjezdové lyže

Hráči: úplní začátečníci

Hrací plocha: upravená rovina

Pravidla: Každý z hráčů má vymezené území, ve kterém pomocí přešlapování a obrátů vytváří obrázky ve sněhu. Nakonec si všichni navzájem zhodnotí své díla. (Obr. 1)

- Vyšlapávání obrázků na dané téma (hvězda, domeček, sluníčko, kytička apod.)



Obrázek 1: Umělci (Autor)

3.1.2. Honička

Cíl: rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a prostorové orientace

Pomůcky: lyže

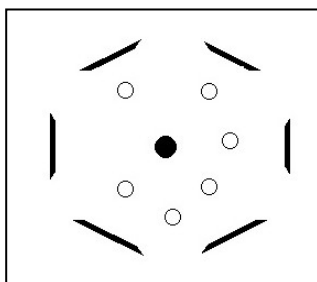
Hráči: úplní začátečníci, počet neomezen

Hrací plocha: rovná

Pravidla: Hráč (honič), který má babu, se jí snaží předat plácnutím dalšímu hráči. Hráč, který dostal babu, se stává honičem. Prostor je vymezen lyžemi. (Obr. 2)

- Můžeme zvolit i více honičů.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu.



Obrázek 2: Honička (Autor)

3.1.3. Obouvací štafeta

Cíl: připínání lyží, držení holí

Pomůcky: sjezdové lyže, mety pro označení startu a cíle

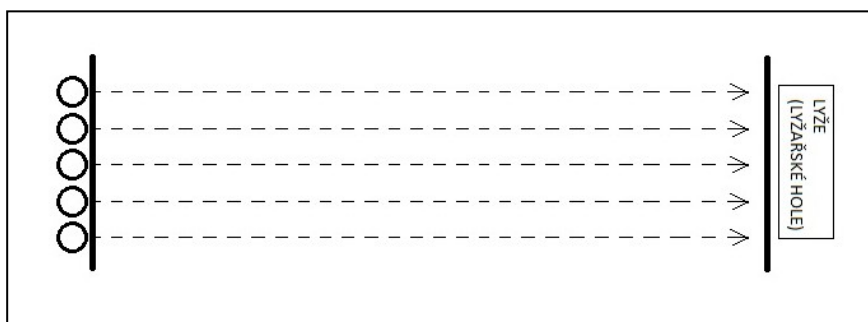
Hráči: úplní začátečníci

Hrací plocha: upravená rovina

Pravidla: Na sněhu je vyznačeno území se startem a cílem ve vzdálenosti 8-10 metrů od sebe. Za cílovou čarou jsou položeny lyže (popř. lyžařské hole) každého z účastníků. Závodníci jsou nastoupeni na startovní čáře a na signál vyběhají ke svým věcem. (Obr. 3) Vyhrává ten, kdo má jako první na nohou připnuté své lyže i hole.

- Nejdříve provádíme bez lyžařských holí.
- Kdo si je za cílovou čarou jako první sundá.
- Obuje a vrací se zpět na startovní čáru (bruslením).
- Vyspělejší děti mohou z lyží a holí postavit pyramidu, kterou oběhnou.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Volíme větší rozestupy mezi dětmi, aby nedocházelo ke kontaktu.



Obrázek 3: Obouvací štafeta (Autor)

3.1.4. Posunovačka

Cíl: bruslení, obraty

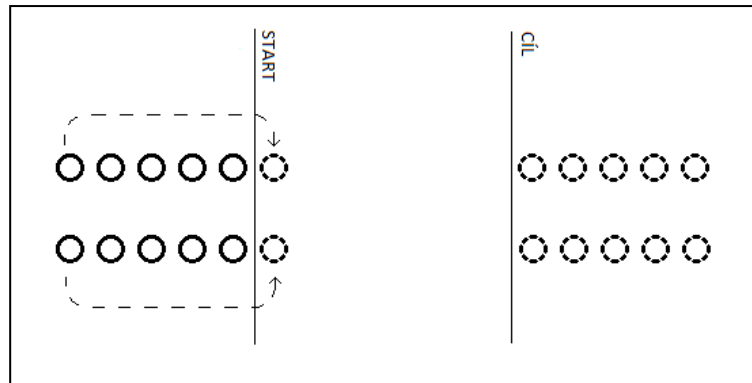
Pomůcky: sjezdové lyže

Hráči: úplní začátečníci

Hrací plocha: upravená rovina

Pravidla: Hráči utvoří družstva stojící v zástupu. Na signál vyběhá první hráč, který se zařadí za posledního. Ve chvíli, kdy vyběhající hráč stojí správným směrem za posledním hráčem svého družstva, vyběhá další. Vítězem je družstvo, které se jako první dostane k předem určenému cíli a jeho první hráč stojí opět na začátku zástupu. (Obr. 4)

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Hráči dodržují dostatečnou vzdálenost mezi zástupy, aby nedošlo k úrazu (min. 5 metrů).



Obrázek 4: Posunovačka (Autor)

3.1.5. Bomba

Cíl: koordinované pády a vstávání

Pomůcky: sjezdové lyže

Hráči: úplní začátečníci

Hrací plocha: členitý neupravený svah

Pravidla: Hráči se volně pohybují po vymezené ploše. Na povel „bomba“ všichni hráči padají na bok. Následně vstávají - nejprve srovnají lyže, poté nakleknutím jedné nohy přes podřep se dostanou do stoje.

- Můžou vstávat i padat bez holí.
- Zdatnější lyžaře vezmeme do svahu.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Volíme větší rozestupy mezi dětmi, aby nedocházelo ke kontaktu. Neprovádíme na ledových ale pouze na zasněžených plochách.

3.2. Začátečníci

3.2.1. Sjezdová štafeta

Cíl: pocit skluzu, rovnováha na lyžích

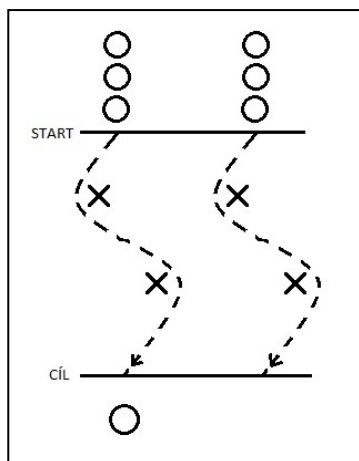
Pomůcky: sjezdové lyže, meta na vyznačení cíle

Hráči: začátečníci zvládající základní dovednosti

Hrací plocha: upravený mírný svah s dojezdem do roviny

Pravidla: Lyžaři jsou rozděleni do družstev. Stojí na startovní metě, v pořadí ve kterém budou sjíždět. Členové družstva po jednom projíždějí určený úsek daným způsobem (bez ohledu na pád). Po projetí cíle vyjíždí další člen družstva. Vítězí družstvo, jehož všichni členové se dostali do cíle jako první. (Obr. 5)

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Pro cvičení je nutné mít upravený svah bez provozu, rychlost sjíždění musí odpovídat vyspělosti a zdatnosti dětí, které musí ovládat bezpečné zastavení.



Obrázek 5: Sjezdová štafeta (Autor)

3.2.2. Rychlochodec

Cíl: stavění lyže na hrany, výstup stranou

Pomůcky: sjezdové lyže

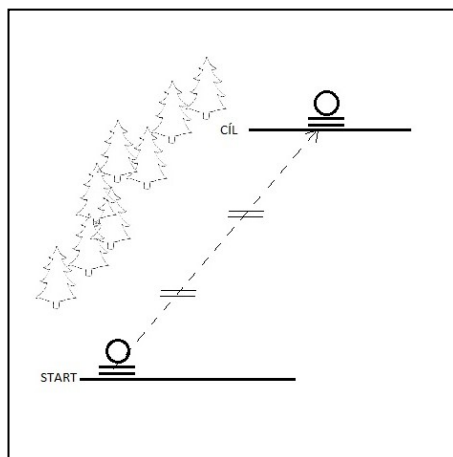
Hráči: začátečníci se zvládnutými základními dovednostmi

Hrací plocha: prudší upravený svah

Pravidla: Hra probíhá formou soutěže, kdo vystoupí nejvýš v daném limitu. Je nutné zvolit vhodný terén. Závodníci používají výstup stranou. (Obr. 6)

- Kdo bude jako první u dané mety.
- Výstup oboustranným odvratem (stromeček).
- Formou štafet, které z družstev bude mít všechny závodníky u dané mety jako první.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Každý závodník má určenou vlastní dráhu.



Obrázek 6: Rychlochodec (Autor)

3.2.3. Bruslařské štafety

Cíl: odraz z hran, bruslení

Pomůcky: sjezdové lyže, mety na vyznačení území

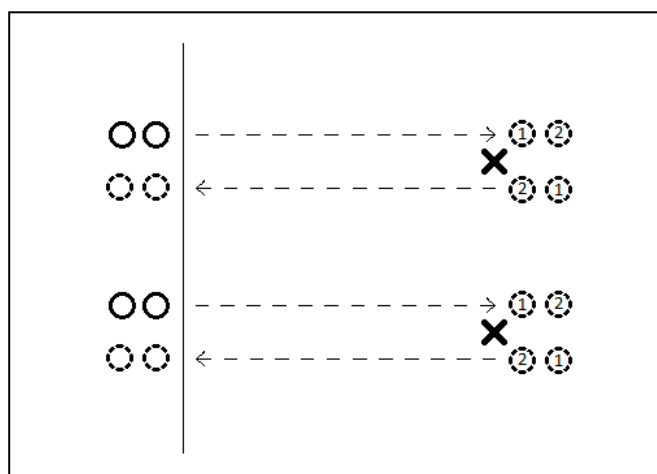
Hráči: začátečníci zvládající základní dovednosti

Hrací plocha: upravená rovina

Pravidla: Na rovné ploše je vyznačeno území se startem a cílem ve vzdálenosti 10-15 metrů od sebe. Hráči utvoří dvojice, stojí za sebou. Jeden vždy stojí, druhý jej tlačí před sebou a bruslí, dojedou k cílové metě, kde se vymění a vrací se zpět na startovní čáru. (Obr. 7) Vítězem je dvojice, která se jako první dostala zpět na startovní metu.

- První bruslí a táhne bruslením druhého, který stojí za ním a drží se holemi.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Hráči dodržují dostatečnou vzdálenost mezi sebou, aby nedošlo k úrazu.



Obrázek 7: Bruslařské štafety (Autor)

3.2.4. Trojúhelníková štafeta

Cíl: výstupy stranou, sjíždění

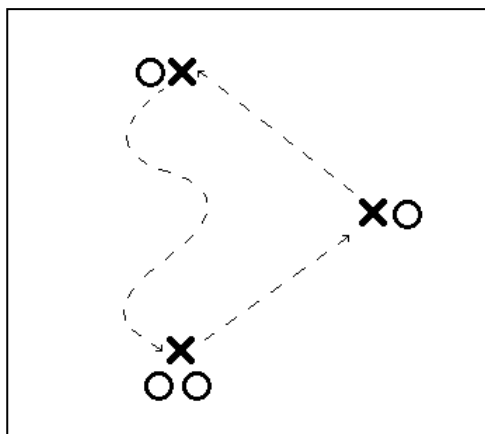
Pomůcky: sjezdové lyže, 3 mety

Hráči: začátečníci zvládající základní dovednosti

Hrací plocha: prudší upravený svah

Pravidla: Ve svahu je vymezený trojúhelníkový prostor pomocí met. Mety jsou vzdáleny 10-15 metrů od sebe, jedna ze stran vede po spádnicí a další šikmo po svahu. Základ štafety tvoří čtveřice. V každém z vrcholů stojí jeden z nich, dole jsou dva. První hráč vystoupá šikmo svahem od spodní mety nahoru, druhý převezme dotyk a pokračuje šikmo svahem vzhůru k třetímu hráči, který z vrcholu sjíždí a předává čtvrtému, který pokračuje nahoru. (Obr. 8) Vítězem je družstvo, které v nejkratším čase absolvovalo kolečko, kdy se hráči vystřídali na všech pozicích.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Na předávce štafety po sjezdu dolů, stojí hráč, který přebírá mimo trasu sjíždějího tak, aby nedošlo ke kolizi.



Obrázek 8: Trojúhelníková štafeta (Autor)

3.2.5. Semafor

Cíl: brzdění

Pomůcky: sjezdové lyže

Hráči: začátečníci zvládající základní dovednosti

Hrací plocha: upravený mírný svah s dojezdem do roviny

Pravidla: Hráči stojí v řadě s rozestupy nahoře na svahu. Sjíždějí každý svojí stoupou a reagují na povely instruktora (např. „zelená/volno“ můžou sjíždět, „červená“ jezdci musí zastavit. Nebo na povely pomocí hůlek, zkřížené - zastavit, vodorovně- sjíždějí.)

- Instruktor také může udávat směry jízdy, např. vpravo/vlevo.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Hráči musí mít minimálně 2 metry rozestupy mezi sebou.

3.3. Pokročilí

3.3.1. Dvojčata

Cíl: přenášení váhy z lyže na lyži

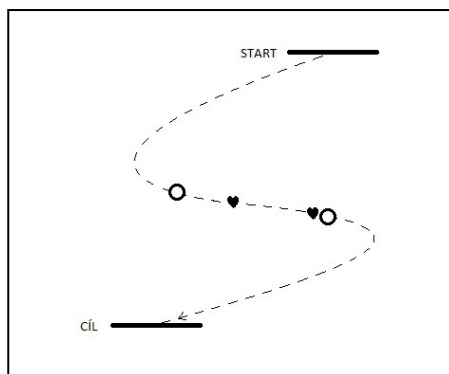
Pomůcky: sjezdové lyže, různé předměty na odkládání (plyšáci, kroužky, mety, apod.)

Hráči: zvládající bezpečný pohyb na upravených svazích

Hrací plocha: prudší upravený svah

Pravidla: Lyžaři jsou rozděleni do dvojic (bez lyžařských hůlek). Jedou za sebou s malým odstupem. První pokládá na sníh předměty, lyžař za ním se je snaží zvednout. (Obr. 9) První může změnit délku oblouků. V další jízdě se vymění. Vítězí lyžař, který z dvojice posbíral více předmětů.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Lyžaři dodržují vzdálenost, za bezpečnou jízdu a případnou srážku odpovídá druhý lyžař.



Obrázek 9: Dvojčata (Autor)

3.3.2. Synchronizovaná jízda

Cíl: napojované oblouky, reagování na oblouky spolujezdce

Pomůcky: sjezdové lyže

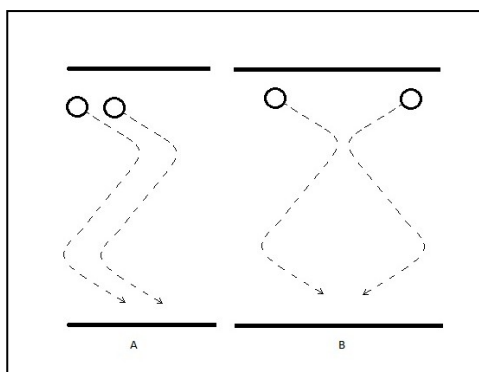
Hráči: zvládající bezpečný pohyb na upravených sjezdovkách

Hrací plocha: prudší upravený svah

Pravidla: Lyžaři jsou rozděleni do dvojic. Jedou vedle sebe a pokoušejí se o napojované oblouky, při kterých se snaží dodržet stejnou vzdálenost od sebe v průběhu jízdy. (Obr. 10)

- drží se za ruce během jízdy
- při jízdě kreslí rozšiřování a zužování stopy (vytváří elipsy)
- vzájemně kříží stopy

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Pro cvičení je nutné mít upravený svah bez provozu, rychlost sjíždění musí odpovídat vyspělosti a zdatnosti dětí, které musí ovládat bezpečné zastavení. Při možné srážce se musí dokázat vyhnout.



Obrázek 10: Synchronizovaná jízda (Autor)

3.3.3. Živý slalom

Cíl: napojované oblouky, přenášení váhy

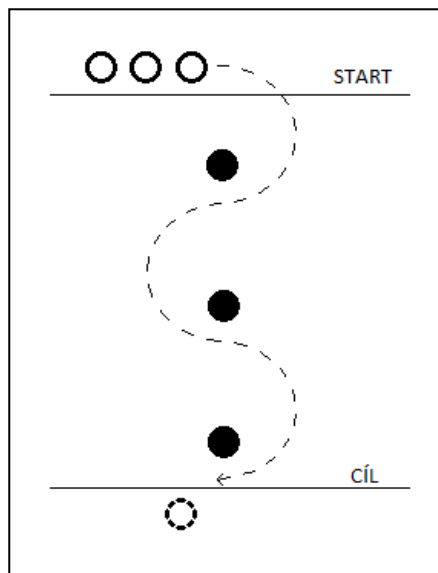
Pomůcky: sjezdové lyže

Hráči: zvládající bezpečný pohyb na upravených sjezdovkách

Hrací plocha: prudší upravený svah

Pravidla: Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Hráči jednoho družstva nahrazují slalomové tyče a rozestaví se po svahu. Druhé družstvo slalomem projíždí a snaží se vyhýbat doteku „živých tyčí“. Hráči, kteří nahrazují tyče, se snaží dotknout projíždějících lyžařů, nesmí se však pohybovat z místa. (Obr. 11) Vyměníme role družstev. Vítězem je družstvo, které nasbíralo více doteků.

Bezpečnost! Všechny děti musí mít helmu. Hráči jezdí dle svých schopností, protože se může stát, že se nevyhnou „živé tyči“ a dojde ke kolizi. Při vysoké rychlosti můžou dojít k úrazu. Hráči, kteří vytváří slalom, jsou bez holí.



Obrázek 11: Živý slalom (Autor)

ZÁVĚR

V první části seminární práce jsem se pokusila stručně vystihnout historii lyžování, jeho zakladatele a největší osobnosti českého i světového lyžování.

V další části jsem popsala pohybové hry pro rozvoj sjezdového lyžování. Tyto hry jsou zaměřeny na tři kategorie lyžařů, v každé z nich se snažíme rozvíjet něco jiného a postupujeme od základů. Pro úplné začátečníky jsem použila hry především na seznámení s lyžemi, dále jsem zařadila jednoduché hry ve družstvech na mírném svahu. Pro pokročilé lyžaře jsem zvolila hry v prudším svahu, kde se snaží koordinovat své pohyby.

ZDROJE

Literatura:

1. BRTNÍK, Jiří a NEUMAN, Jan (2008), *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál
2. REICHERT, Jiří, MUSIL, Dalibor a NAJMAN, Matěj (2007) *Lyžování: od začátku k dokonalosti*. Praha: Grada

Internet:

1. <http://lyzovanideti.webnode.cz/>

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Umělci (Autor)	7
Obrázek 2: Honička (Autor)	7
Obrázek 3: Obouvací štafeta (Autor).....	8
Obrázek 4: Posunovačka (Autor)	9
Obrázek 5: Sjezdová štafeta (Autor).....	10
Obrázek 6: Rychlochodec (Autor)	10
Obrázek 7: Bruslařské štafety (Autor)	11
Obrázek 8: Trojúhelníková štafeta (Autor)	12
Obrázek 9: Dvojčata (Autor)	13
Obrázek 10: Synchronizovaná jízda (Autor)	13
Obrázek 11: Živý slalom (Autor).....	14