

# Obsah

Úvod .....	15
<b>Rekreace a výchova v zimní přírodě .....</b>	<b>17</b>
Zima je i příjemným a vzrušujícím obdobím .....	18
Herní přístup k výuce i zábavě na sněhu .....	22
Príspevek k výchově v přírodě .....	23
<b>Formy zimních akcí a jejich organizace .....</b>	<b>25</b>
Příprava .....	25
Vytváření podmínek pro bezpečnost her i výcviku .....	27
Chování na běžeckých tratích .....	31
Chování na sjezdových tratích .....	32
Chování na lanovce a vleku .....	33
Získávání kondice a suchá příprava .....	33
<i>Cvičení protahovací</i> .....	34
<i>Cvičení posilující</i> .....	34
<i>Rozvíjení a testování kondice</i> .....	35
<i>Testy speciální připravenosti</i> .....	36
<i>Cvičení napodobující lyžařské pohyby</i> .....	36
<b>Lyžování .....</b>	<b>37</b>
Vnitřní (prožitkové) lyžování .....	38
Obecná charakteristika cvičení a her používaných ve vnitřním (prožitkovém) lyžování .....	42
<i>Hry podporující kreativitu výrazu a pohybu</i> .....	42
<i>Hry na koncentraci</i> .....	42
<i>Hry se škálováním</i> .....	43
<i>Posilování úlohy smyslů</i> .....	43
<i>Hry vyžadující komunikaci s partnery</i> .....	43
<i>Hry s míčkem a jinými pomůckami</i> .....	44
Stručné představení základní techniky lyžování .....	44

<i>Základní lyžařské prvky – nácvik</i> .....	44
Běh na lyžích .....	45
Sjezdové lyžování .....	45
Výběr lyží .....	47
Průpravné hry a cvičení pro zvládnutí jízdy na lyžích .....	47
Vedení průpravného cvičení .....	48
Vysvětlování úkolu .....	48
Předvedení úkolu .....	48
Opakování úkolu .....	49
Opravování .....	49
Organizace skupiny .....	49
Zahřívací a seznamovací hry a cvičení .....	51
<i>Trefovaná</i> .....	51
<i>Mix</i> .....	51
<i>Sněžní zajíci</i> .....	51
<i>Rychlý okruh</i> .....	52
<i>Jízda v trojúhelníku</i> .....	52
<i>Létající rukavice</i> .....	52
<i>Dotýkaná</i> .....	52
<i>Diktátor</i> .....	52
<i>Ranní ptáče</i> .....	53
<i>Kachní rodina</i> .....	53
<i>Psí bouda</i> .....	53
<i>Lyžařská seznamka</i> .....	53
<i>Opravdu rychlá jména</i> .....	54
<i>Cvičení na rovině bez lyží</i> .....	54
<i>Cvičení na rovině s lyžemi</i> .....	54
Cvičení na lyžích z mírného upraveného svahu s dojezdem do roviny .....	56
<i>Cvičení jednotlivců v jízdě na lyžích</i> .....	56
<i>Cvičení jednotlivců v jízdě na jedné lyži</i> .....	58
<i>Cvičení dvojic</i> .....	59
<i>Cvičení ve skupině</i> .....	60
<i>Cvičení v členitém a neupraveném terénu</i> .....	61
<i>Speciální cvičení na běžeckých lyžích</i> .....	62
<i>Speciální cvičení na sjezdových lyžích</i> .....	63
Skoky na sněhovém můstku .....	64
<i>Náměty pro skoky na můstku</i> .....	65
Lyžařský herní svah .....	67

<b>Hry na lyžích</b> .....	69
Způsob popisu her .....	69
Podmínky pro hry na lyžích .....	70
Organizační zásady .....	70
Metodické zásady .....	72
Zásobník her na lyžích .....	72
<i>Stíhání v kolečku</i> .....	73
<i>Štafety</i> .....	74
<i>Sjezdová štafeta</i> .....	75
<i>Evakuace</i> .....	76
<i>Prchající trojka</i> .....	77
<i>Boj o záchranu</i> .....	78
<i>Dvojčata</i> .....	79
<i>Synchronizovaná jízda</i> .....	80
<i>Obouvací štafety</i> .....	81
<i>Rychlochodec</i> .....	82
<i>Kluzák</i> .....	83
<i>Hon na lišku</i> .....	84
<i>Cestáři</i> .....	85
<i>Dobývání met</i> .....	86
<i>Lyžařská kimovka</i> .....	87
<i>Zimní poklad</i> .....	88
<i>Řadový víceboj</i> .....	89
<i>Umělci</i> .....	90
<i>Napodobování</i> .....	91
<i>Obracečka</i> .....	92
<i>Co cítím</i> .....	93
<i>Sjednocená rychlost</i> .....	94
<i>Seznamka</i> .....	95
<i>Lyžující míč</i> .....	96
<i>Les</i> .....	97
<i>Rychlý fáborek</i> .....	98
<i>Koloběžka</i> .....	99
<i>Bomba</i> .....	100
<i>Lanovka</i> .....	101
<i>Chodecký slalom</i> .....	102
<i>Bruslařské štafety</i> .....	103
<i>Rychlá osmička</i> .....	104
<i>Předávačka</i> .....	105

<i>Lyžařská gymghana</i> .....	106
<i>Posunovačka</i> .....	107
<i>Děšť z koulí</i> .....	108
<i>Sněhový pluh</i> .....	109
<i>Kočka a myš</i> .....	110
<i>Paměť</i> .....	110
<i>Světové strany</i> .....	111
<i>Křížovatky</i> .....	112
<i>Trojúhelníková štafeta</i> .....	113
<i>Kombinovaný slalom</i> .....	114
<i>Kouzelné ořechy</i> .....	115
<i>Skokanský víceboj</i> .....	116
<i>Červení a bílí</i> .....	117
<i>Boj o hůlku</i> .....	118
<i>Boj o místo</i> .....	119
<i>Honička</i> .....	120
<i>Nebezpečný průjezd</i> .....	121
<i>Střelecký souboj</i> .....	122
<i>Loketní honička</i> .....	123
<i>Samurajské bitvy</i> .....	124
<i>Hadí honička</i> .....	124
<i>Semafor</i> .....	125
<i>Slepá řada na lyžích</i> .....	126
<i>Ski házená</i> .....	127
<i>Žraloci a tresky</i> .....	128
<i>Přetahovaná na lyžích</i> .....	129
<i>Dopravní zácpa</i> .....	129
<i>Ztroskotaná loď</i> .....	130
<i>Biatlon</i> .....	131
<i>Hořící míč</i> .....	132
<i>Běžecká rallye</i> .....	133
<i>Jednonohá honička</i> .....	134
<i>Honičky</i> .....	135
<i>Živý slalom</i> .....	136
<i>Lyžařské scrable</i> .....	137
<i>Pátrači</i> .....	138
<i>Na peška</i> .....	139
<i>Přebíhaná</i> .....	140
<i>Chytací štafeta</i> .....	141

<i>Zmrzlý kouzelník</i> .....	142
<i>Zajíc a liška</i> .....	143
<i>Najdi své kontroly</i> .....	144
<i>Paměťová hvězdice</i> .....	145
<b>Lyžování a umění carvingu</b> .....	146
<b>Akrobatické lyžování</b> .....	147
<i>Pády</i> .....	148
<i>Jízda v boulích</i> .....	148
<i>Balet na lyžích</i> .....	148
<i>Jednoduché baletní prvky</i> .....	149
<i>Akrobatické skoky</i> .....	150
<b>Turistika na lyžích</b> .....	152
Vybavení .....	153
<i>Jaké je tedy náležité vybavení?</i> .....	154
Příprava a vedení akce .....	155
<i>Hry inspirované turistickými znalostmi a dovednostmi</i> .....	157
<b>Big foot</b> .....	158
<i>Štafety</i> .....	158
<i>Probíhaná nebezpečným územím</i> .....	159
<i>Tanec na tlapách</i> .....	159
<i>Rozpočítaná hlídače svahu</i> .....	159
<i>Sjíždění s úkoly</i> .....	159
<i>Živý slalom</i> .....	159
<i>Letadlo</i> .....	159
<i>Bruslení z kopce</i> .....	159
<i>Společný tanec</i> .....	160
<i>Sjíždění ve formacích</i> .....	160
<i>Přeskoky na svahu</i> .....	160
<i>Oblouky trpaslík a obr</i> .....	160
<i>Pendlování</i> .....	160
<i>Kombinace</i> .....	161
<i>Big foot rallye</i> .....	161

<b>Telemark</b> .....	162
<i>Průpravná cvičení a hry s telemarkem</i> .....	164
<i>Další náměty na hry s telemarkem</i> .....	165
Závody v telemarku .....	165
Telemarský obří slalom .....	165
Telemark klasický .....	165
Telemark klasický – sprint .....	166
Skiathlom .....	166
<i>Náměty pro soutěže a hry</i> .....	167
<b>Skialpinismus</b> .....	168
Speciální vybavení .....	169
Speciální dovednosti .....	170
Sníh a laviny .....	171
<i>Sněhové profily</i> .....	174
<i>Lavinová záchranka</i> .....	175
<i>Bodovací vrchol</i> .....	176
<i>Skialpinistický slalom hlídek</i> .....	176
<i>Výstup a sestup s lanem</i> .....	176
<i>Skialp-rallye</i> .....	176
<i>Rychlý záhrab</i> .....	177
<i>Několikadenní etapová hra</i> .....	177
<b>Miniski (krátké lyže)</b> .....	178
<i>Využití miniski</i> .....	179
<b>Monoski</b> .....	180
<i>Výroba monoski</i> .....	180
<i>Výroba klouzavého prkna</i> .....	180
<b>Snowboarding</b> .....	182
<i>Průpravné hry a cvičení se snowboardem</i> .....	183
<i>Další soutěže, hry</i> .....	185
<b>Sněžnice</b> .....	186
Vybavení .....	187
Nácvik chůze se sněžnicemi .....	188
<i>Hry a soutěže na sněžnicích</i> .....	189

<b>Saně</b> .....	191
<i>Průprava a hry na rovině</i> .....	192
<i>Hry na saních</i> .....	193
<i>Saně jako cvičební náčiní</i> .....	194
<i>Severská záchranka</i> .....	195
<i>Sibiřský kurýr</i> .....	195
<i>Polární výprava</i> .....	196
<i>Aljašské zlato</i> .....	197
<b>Skibob</b> .....	198
<i>Závody a soutěže</i> .....	198
<i>Výroba vlastního skibobu</i> .....	198
<b>Sledge (malé sánky)</b> .....	200
<i>Výroba sledge</i> .....	200
<b>Sport psích spřežení</b> .....	201
<b>Pulka</b> .....	204
<i>Výroba pulky</i> .....	204
<i>Náměty na soutěže s pulkou</i> .....	205
<b>Skijöring</b> <sup>L</sup> .....	206
<b>Biatlon</b> .....	207
<i>Využití pravidel biatlonu k hrám</i> .....	207
<b>Lyžařský orientační běh</b> .....	208
<b>Klouzání a jízda s různými pomůckami</b> .....	210
<i>Pomůcky a náčiní</i> .....	210
<i>Jízdy</i> .....	211
<b>Zimní táboření</b> .....	213
<i>Druhy staveb</i> .....	214

<b>Hry se sněhem</b> .....	217
Sníh se nám představuje v mnoha podobách .....	218
<i>Doteky sněhu</i> .....	218
Modelování a stavění ze sněhu .....	219
<i>Hromada sněhu</i> .....	219
<i>Stavba stěny</i> .....	219
<i>Stavby domů a paláců</i> .....	219
<i>Tvorba labyrintu</i> .....	220
<i>Sněhová lucerna</i> .....	220
<i>Vyřezávání tvarů</i> .....	220
<i>Kreslení</i> .....	220
<i>Sněhuláci</i> .....	220
Pozorování a sněhové experimenty .....	221
<i>Sledování počasí během akce</i> .....	221
<i>Zkoušky tvrdosti sněhu</i> .....	221
<i>Určování druhů sněhu</i> .....	222
<i>Sněhové profily</i> .....	222
<i>Černá díra</i> .....	222
<i>Zázračný rampouch</i> .....	222
<i>Oheň na sněhu</i> .....	222
<b>Hry na sněhu</b> .....	223
Způsob popisu her .....	223
<i>Přeběh hranice</i> .....	224
<i>Boj o zásoby</i> .....	225
<i>Sochařská akademie</i> .....	226
<i>Honička v bludišti</i> .....	227
<i>Sněhová bitva</i> .....	228
<i>Lov tuleňů</i> .....	228
<i>Sněžné kruhy</i> .....	229
<i>Meteor</i> .....	229
<i>Boj o věžičky</i> .....	230
<i>Nebezpečná obíhaná</i> .....	231
<i>Cílovaná</i> .....	232
<i>Tobogan</i> .....	233
<i>Střelecký souboj</i> .....	234
<i>Vlčí smečka</i> .....	234
<i>Zimní lov</i> .....	235
<i>Vybíjená s koulemi</i> .....	235



<i>Na medvěda</i> .....	236
<i>Koulovačky</i> .....	237
<i>Míč v kruhu</i> .....	238
<i>Dominátor</i> .....	238
<i>Tygr</i> .....	239
<i>Ledový zadek</i> .....	239
<i>Dláždění cesty</i> .....	240
<i>Šťastný míč</i> .....	241
<i>Kanadský hokej</i> .....	241
<i>Zlatokopové</i> .....	242
<i>Splašené spřežení</i> .....	243
<i>Zimní houbaři</i> .....	244
<i>Přesný zásah</i> .....	245
<i>Rachejtle</i> .....	246
<i>Frisbee</i> .....	246
<i>Domino</i> .....	247
<i>Zaháněná</i> .....	248
<i>Větrný souboj</i> .....	248
<i>Vlaková štafeta</i> .....	249
<i>Pokládaná</i> .....	250
<i>Pomocná rukavice</i> .....	250

## **Pozorování přírody** .....

Stopování .....	251
Stromy a rostliny .....	253
Pozorování zimní oblohy .....	253

## **Karneval na sněhu** .....

<i>Karnevalové hry</i> .....	256
<i>Další způsoby zakončení akce</i> .....	257

## **Večery na horské chatě** .....

Programové zásady .....	258
Programové zdroje .....	259
Příklady her na chatě .....	261

## **Lyžařský kurz či zimní akce bez sněhu** .....

<i>Zimní sporty a jejich nápodoba bez sněhu</i> .....	264
---	-----

<i>Přizpůsobené další sporty a aktivity v přírodě</i> .....	265
<i>Dobrodružné hry v přírodě, překážky a překážkové lanové dráhy</i> .....	266
<i>Další sporty a sportovní hry</i> .....	266
<i>Turistika</i> .....	266
<i>Sporty pod střechou</i> .....	266
<i>Psychohry</i> .....	266
<i>Reportáže, tvorba</i> .....	267
<i>Etapové hry</i> .....	267
<i>Několik typů k přípravě programu zimní akce bez sněhu</i> .....	267

<b>Adresář občanských sdružení rozvíjejících zimní sporty a aktivity</b> .....	268
--	-----

<b>Literatura</b> .....	270
-------------------------	-----

