

Obsah

Úvod	15
Rekreace a výchova v zimní přírodě	17
Zima je i příjemným a vzrušujícím obdobím	18
Herní přístup k výuce i zábavě na sněhu	22
Příspěvek k výchově v přírodě	23
Formy zimních akcí a jejich organizace	25
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
Lyžování	37
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

Hry na lyžích	69
Způsob popisu her	69
Podmínky pro hry na lyžích	70
Organizační zásady	70
Metodické zásady	72
Zásobník her na lyžích	72
<i>Stihání 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>Křižovatky</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
Lyžování a umění carvingu	146
Akrobatické lyžování	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
Turistika na lyžích	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
Big foot	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

Telemark	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
 Skialpinismus	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
 Miniski (krátké lyže)	178
<i>Využití miniski</i>	179
 Monoski	180
<i>Výroba monoski</i>	180
<i>Výroba klouzavého prkna</i>	180
 Snowboarding	182
<i>Průpravné hry a cvičení se snowboardem</i>	183
<i>Další soutěže, hry</i>	185
 Sněžnice	186
Vybavení	187
Nácvik chůze se sněžnicemi	188
<i>Hry a soutěže na sněžnicích</i>	189

Saně	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
Skibob	198
<i>Závody a soutěže</i>	198
<i>Výroba vlastního skibobu</i>	198
Sledge (malé sánky)	200
<i>Výroba sledge</i>	200
Sport psích spřežení	201
Pulka	204
<i>Výroba pulky</i>	204
<i>Náměty na soutěže s pulkou</i>	205
Skijöring	206
Biatlon	207
<i>Využití pravidel biatlonu k hrám</i>	207
Lyžařský orientační běh	208
Klouzání a jízda s různými pomůckami	210
<i>Pomůcky a náčiní</i>	210
<i>Jízdy</i>	211
Zimní táboření	213
<i>Druhy staveb</i>	214

Hry se sněhem	217
Sníh se nám představuje v mnoha podobách	218
Doteky sněhu	218
Modelování a stavění ze sněhu	219
Hromada sněhu	219
Stavba stěny	219
Stavby domů a paláců	219
Tvorba labyrintu	220
Sněhová lucerna	220
Vyřezávání tvarů	220
Kreslení	220
Sněhuláci	220
Pozorování a sněhové experimenty	221
Sledování počasí během akce	221
Zkoušky tvrdosti sněhu	221
Určování druhů sněhu	222
Sněhové profily	222
Černá díra	222
Zázračný rampouch	222
Oheň na sněhu	222
Hry na sněhu	223
Způsob popisu her	223
Přeběh hranice	224
Boj o zásoby	225
Sochařská akademie	226
Honička v bludišti	227
Sněhová bitva	228
Lov tuleňů	228
Sněžné kruhy	229
Meteor	229
Boj o věžičky	230
Nebezpečná obíhaná	231
Cílovaná	232
Tobogan	233
Střelecký souboj	234
Vlčí smečka	234
Zimní lov	235
Vybíjená s koulemi	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>Dlážďení 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	251
Stopování	251
Stromy a rostliny	253
Pozorování zimní oblohy	253
Karneval na sněhu	255
<i>Karnevalové hry</i>	256
<i>Další způsoby zakončení akce</i>	257
Večery na horské chatě	258
Programové zásady	258
Programové zdroje	259
Příklady her na chatě	261
Lyžařský kurz či zimní akce bez sněhu	264
<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

Adresář občanských sdružení rozvíjejících zimní sporty a aktivity	268
--	-----

Literatura	270
------------------	-----

