

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>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
Lyžování a umění carvingu	146
Akrobatické lyžování	147
<i>Pády</i>	148
<i>Jízda v bouřích</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
<i>Nácvik chůze se sněžnicemi</i>	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
<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
Hry na sněhu	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>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>Pokládání</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
Několik typů k přípravě programu zimní akce bez sněhu	267

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

Literatura 270

