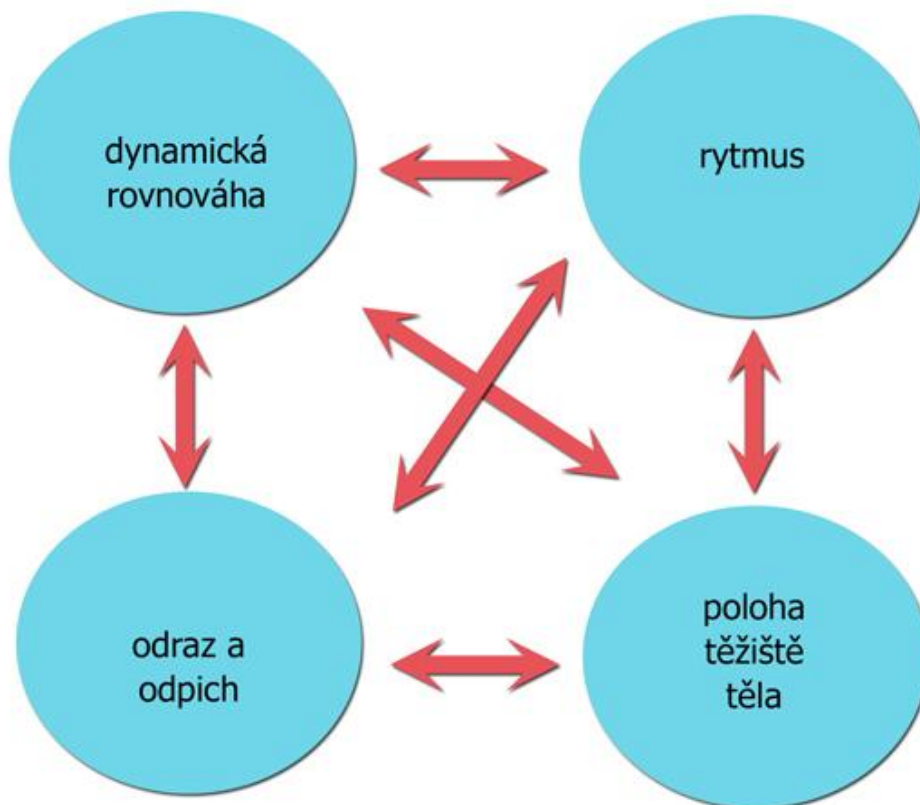


Hry a cvičení pro rovnováhu

Charakteristika a popis pohybového úkonu, výběr vhodného terénu

Dovednosti přenosu a udržení rovnováhy tvoří základní předpoklad pro úspěch ve výuce běžecského lyžování. Podle Fritsche a Wilmana (*obr. 2/1*) jsou při výuce důležité 4 základní moduly, které tvoří výukové cíle v přípravě běžecského lyžování: dynamický přenos těžiště těla, rytmus, odraz a odpich, pozice těla.



*Obr. 2/1 Základní čtyři moduly výuky technik běžecského lyžování
(zdroj: Fritsch a Willmann, 2005, upraveno)*

Princip udržení pravolevé a předozadní rovnováhy patří k základům správného pohybu jak v klasické, tak i volné technice běhu na lyžích. Běžecské lyžování je založeno na principu jízdy po jedné lyži. Při nedostatečném zatížení stojné lyže v klasickém způsobu běhu na lyžích nedojde k dokonalému spojení styčných ploch sněhu a stoupací komory se stoupacím voskem, lyže smýká. Při špatném, krátkém nebo nedůsledném přenosu těžiště při volné technice dochází ke zpomalení pohybu, pohyb je fyziologicky náročnější a lyžař ujede za časovou jednotku kratší vzdálenost – je pomalejší.

Dokonalý přenos váhy tedy přispívá k ekonomice pohybu a dokonalému skluzu či odrazu na jedné lyži. Při nedokonalém přenosu váhy pouze nad jednu z lyží dochází k *dvouoporovému postavení* (těžiště mezi lyžemi) lyžaře, což přináší problémy s rychlostí, dynamikou, ekonomikou a estetikou pohybu.

Cvičení na rovnováhu by měla být obsahem všech pohybových struktur a technik. V případě, že učitel pomine nácvik této dovednosti a její aplikaci v technice jednotlivých pohybových prvků, dostává se lyžař na hranice vlastních možností pokroku ve výuce velmi záhy, jeho pohyb je neefektivní a velmi namáhavý. Naopak při výuce mají lyžaři s přirozenými schopnostmi nebo naučenými dovednostmi udržení rovnováhy velmi dobré předpoklady pro její rozvoj a při výuce běžecského lyžování je pokrok v jejich výuce mnohem výraznější.

Dobrou přípravou proto mohou být rovnovážná cvičení (především dolních končetin a stability trupu) před odjezdem na výukový kurz, úroveň kvality jejich provedení, frekvence a stupeň trénovanosti těchto schopností je při tom limitující při další výuce rovnováhy při aplikaci na běžecské lyžování.

Cvičení na rovnováhu na sněhu

Cvičení na sněhu lze rozdělit do několika kategorií. Jelikož je primárním cílem nácvik klasické techniky, upřednostňujeme v počátcích výcviku zaměření konkrétního cíle výuky rovnováhy především na dovednosti rovnováhy v paralelním postavení lyží a klasický způsob běhu. Proto jsou uvedené cvičení nejprve zaměřena na klasickou techniku. Při nácviku volné techniky běhu je rozvoj rovnovážných schopností a speciálních dovedností neméně důležité, k nácviku rovnováhy však v plném rozsahu přistupujeme až po úplném zvládnutí techniky základních způsobů klasického běhu na lyžích.

Hry a cvičení by měly být součástí každého výcviku. Představují oživení mnohdy nezáživného provádění cvičení metodických řad nácviku různých běžecských technik a vzbuzují v cvičencích motivaci k vítězství umocněné kolektivním prožitkem. Nacvičené pohyby tak vystavíme modifikaci v podmínkách soutěže, kdy se snoubí motivace k vítězství, stres z prohry, soutěživost a aspirace a mnoho dalších s úrovní dovedností pohybového celku. Dalším kladem soutěží je z hlediska psychologického a fyziologického to, že si začátečník rychleji zvyká na nové prostředí a zapomíná na strach. (Kovařík, 1991)

Při pohledu na správné provedení cvičení je dobré sledovat stabilitu stojné končetiny, doprovodné prvky a míru instability těžiště těla.

Jelikož se jedná o nácvik, není perfektní technika provedení příliš důležitá, přesto sledujeme:

- přenos těžiště nad stojnou lyži v procentech
- dokonalý skluz na jedné lyži
- délku skluzu a jistotu provedení

Zásadami pro začlenění cvičení a her do výcviku jsou zejména:

1. výběr vhodného terénu bez omezení pohybu ostatních lyžařů
 - široká cesta, sklon svahu – rovina,
 - čistá cesta bez překážek – stromy,
 - kvalitní stopa, kterou ale nebude vyučující potřebovat pro další výcvik apod.
2. načasování zařazení her, které by se měly soustředit na začátek nebo konec výcviku, popřípadě citlivě v průběhu nácviku pohybového prvku v metodické řadě
3. vhodné povětrnostní podmínky jako déšť, vítr, husté sněžení apod.

4. výběr vhodných her podle pohybové úrovně cvičenců (schopnost ovládnutí rychlosti jízdy)
5. přesvědčení o zajištění bezpečnosti při hře samotné nejen z hlediska vnějších vlivů, ale i samotných cvičenců
6. dostatečné materiálové zabezpečení pomůckami (tyče, míče, kužely apod.)

Pro nácvik je dobré vybrat terén mírně se svažující s bezpečným dojezdem na rovnou plochu, pokud možno středně dlouhý (asi 50–100 m), délku je vhodné zvolit podle pohybových dovedností a schopností lyžařů. Lyžaři mohou cvičení provádět postupně nebo ve dvojicích. Při organizaci je nutné cvičení dokonale vysvětlit a upozornit na kritické body. Je také dobré vyznačit lyžařům místo, kde mají zastavit a prvnímu z nich dát pokyny, zda se mají všichni vrátit zpět nebo na vyučujícího čekat.

V případě metodiky postupuje vyučující od lehčích cvičení k těžším, od cvičení na místě ke cvičením na rovině a v klesání, jehož sklon postupně zvyšujeme. Obecně je lyže ovladatelnější při vyšší rychlosti, za předpokladu správné techniky, proto se snažíme rychlost sklonem svahu korigovat a postupujeme od pomalejších cvičení k rychlejším. Mezi chyby v provedení patří vrávorání, které se odstraní pouze pohybovou zkušeností na lyžích. Přesto by lyžař měl aktivně těžiště přesouvat do přední části lyže, do špičky vázání, lyže je lépe ovladatelná. Chybou je záklon a přenos těžiště do patek vázání, rychlost lyže se zvyšuje.

Hry a cvičení

2/1	klasika, bruslení	chůze ve stopě	stopa, bez holí
		běžná chůze ve stopě, střídavá práce paží, přenos váhy na jednu/druhou stojnou končetinu	
		Modifikace: s mírným skluzem	
	přenos těžiště, rovnováha	skluz	
2/2	klasika, bruslení	vlak	stopa, hole do dvojice
		Jeden ze cvičenců je lokomotiva, druhý vagon, hole mají jedny do dvojice, jeden drží talířky (vpředu?) a druhý madla holí (vzadu).	
		<ul style="list-style-type: none"> • cvičenci kopírují pohyb • první je vůdčí • střídavá práce paží • modifikace – pozadu 	
	přenos těžiště, rovnováha	rytmus	
2/3	klasika, bruslení	váha na místě	rovina, široká cesta, hole
		přenos váhy na jednu z lyží na místě s/bez opěry o hole	
		<ul style="list-style-type: none"> • zvedání patky lyže • zvedání špičky lyže • zvedání pravé/levé lyže 	

přenos těžiště, rovnováha			
2/4	klasika × bruslení	mušketýr	rovina, molitanová tyč
		<p>Šermířský souboj mezi cvičenci ve vymezeném území s molitanovými tyčemi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • poskoky na jedné lyži • výpad • ústup vzad 	
přenos těžiště, rovnováha		odraz	
2/5	klasika, bruslení	holubička	rovina, mírné klesání, bez holí
		<p>Váha předklonmo na místě nebo ve stopě</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravá/levá noha • poslepu <p>Aktivní přenos váhy nad špičku vázání, stojná noha mírně pokrčená.</p> <p>Lyže je ve stopě opřená o špičku ve stopě nebo zcela mimo stopu ve vzduchu – pro pokročilé.</p>	
rovnováha			
2/6	klasika, bruslení	3× krátké, 3× dlouhé	mírné klesání, ve stopě nebo mimo ni dle techniky
		<p>Lyžaři jedou ve stopě paralelně a od vyznačené značky provádějí střídavě 3 skluzy krátké a dynamické a tři skluzy dlouhé.</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozor na přenos váhy v momentě míjení končetin (bot) • modifikace při nácviu volné techniy 	
rovnováha		skluz	
2/7	klasika	skokanský můstek	mírné klesání, bez holí, stopa, která se nebude používat dále
		<p>Cvičenec jede z rukama za zády jako na skokanském můstku. U značky provede mírný podřep a poskok jako simulaci skoku na lyžích.</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení je nutné přizpůsobit pokročilosti (skok, poskok, výpon) 	
rovnováha		odraz, skluz	
2/8	klasika	haló, haló	stopa, kolega, mírné klesání, bez holí

		Cvičenec jede ve stopě a otáčí se za sebe střídavě na levou a pravou stranu. Kolega mu ukazuje na prstech čísla a cvičenec nahlas hodnotu vyslovuje.
		Modifikace: <ul style="list-style-type: none"> • dřep • pohled rozkrokem • záklonem
rovnováha		skluz
2/9	klasika × bruslení	dřep mírné klesání, branky z molitanových tyčí, holí
		Cvičenec jede vzpříma a před překážkou provede dřep, za ní se opět napřímí, ... <ul style="list-style-type: none"> • několik překážek za sebou
rovnováha		skluz
2/10	klasika × bruslení	ze stopy do stopy mírné klesání, dvě stopy na cestě
		Cvičenec jede ve stopě (levá), ohlédne se a vystoupí ze stopy, přeje ke druhé stopě (pravá) a nastoupí do ní, opakuje. <ul style="list-style-type: none"> • Nejdříve se zvedá vnější končetina a vsouvá do vnější stopy (při nastupování do stopy vpravo zvedne pravou nohu a položí ji do pravé stopy). Modifikace: pouze jedna stopa, vyšší rychlost
rovnováha		skluz
2/11	klasika × bruslení	házení míče mírné klesání, kolegové, míč (nafukovací, lehký)
		cvičenec si hází s míčem s kolegy, kteří jsou podél stopy (cca 5) poté se cvičenci vymění Modifikace: <ul style="list-style-type: none"> • míč prohodí rozkrokem za sebe, nad hlavou, ... • kolegové jsou střídavě na levé a pravé straně od cvičence
odraz, rytmus, ...		odraz, rytmus, ...
2/12	klasika, bruslení	balerína mírné klesání, molitanová tyč, mimo stopu
		cvičenec jede s molitanovou tyčí v předpažení, pokouší

		se zvedat lyži, patku, špičku, unožit, zanožit, přednožit, ...	
		snaží se, aby lyže nepřišla do kontaktu se sněhem	
		Modifikace: skluz po dráze pouze na jedné lyži prostřednictvím opakovaných odrazů druhé končetiny.	
rovnováha		odraz, skluz	
2/13	klasika	koloběžka	rovina, mírné stoupání, stopa
		Cvičenec jede ve stopě a jednu lyži má odepnutou. Botou se odráží mimo stopu a klouže po jedné lyži.	
		Modifikace:	
		<ul style="list-style-type: none"> • soutěž mezi týmy • dva jedinci v jedné stopě (drží se, vnitřní lyže mají ve stopě, vnějšími se odrážejí) 	
rovnováha, odraz		skluz	
2/14	klasika, bruslení	král bílé stopy	mírné klesání, hůl, mimo stopu – devastace stopy
		Cvičenec se několikrát mohutně odráží a od vyznačeného místa pokračuje ve skluzu pouze na jedné lyži (druhou má pokrčenu). Ve chvíli, kdy jízdou ve skluzu nezvládne (obvykle pád) zapíchne hůl a ustoupí jezdcí za ním, který se pokouší jej překonat. Vítězem je lyžař s nejdelším skluzem.	
rovnováha		skluz	
2/15	klasika, bruslení	vlajková rugby	rovina, široká plocha, pozor na hrubost, úrazy
		Ve vymezeném prostoru (hole, molitan. tyče) jsou 2 rohy označeny chráněným územím. Zde visí na holi vlajka (čepice) každého z družstev. Obě družstva se snaží ukrást vlajku protivníka a odnést ji na svůj stožár. Bránící družstvo však nesmí bránit svou vlajku blíže než cca 2–4m od stožáru (podobně jako házená).	
		Vítězem je družstvo, které ukradenou vlajku umístí na svůj stožár. Povoleno je jakýkoli kontakt ve vymezeném území, cvičenci si mohou vlajku předávat nebo házet, soupeři se snaží akci přerušit (rugby)	
rovnováha		odraz	
2/16	klasika × bruslení	honička	rovina, široká plocha, pozor na hrubost, úrazy
		klasická honička	

		Doporučení:	
		<ul style="list-style-type: none"> • více jedinců, kteří mají „babu“ • při předávce zvednout ruku nebo jinak signalizovat „babu“ • možno předávat šátek, čepici 	
odraz, rytmus, ...		odraz, rytmus, ...	
2/17	klasika	sněhulák	2 stopy vedle sebe, kolega
		Dvě družstva v zástupu na pokyn vystartují ve stopě směrem ke kolegovi (cca 50m), který stojí uprostřed mezi stopami. Cvičenci se z libovolné vzdálenosti libovolným počtem pokusů pokoušejí kolegu (sněhuláka) zasáhnout. Po úspěšném zásahu (periferie, NE – obličej) se cvičenci obrátí a předávají štafetu soutěžícím za sebou. Vítězí nejrychlejší družstvo.	
		POZOR NA HRUBOST!!! sněhulák si může rukama chránit choulostivé partie	
odraz, rovnováha		skluz	
2/18	klasika, bruslení	slepec	2 stopy vedle sebe, kolegové – vodiči, devastace stopy, bez holí
		Dvě družstva v zástupu na pokyn vystartují ve stopě směrem k obrátce (cca 50 m) při tom mají znemožněnu kontrolu pohybu vizuálním vjemem (čepice přes oči) kolega – vodič každého soutěžícího ve svém družstvu pomocí slov naviguje, nesmí se jej dotknout. Na obrátce cvičenec pod dohledem vodiče provede obrát, jede zpět a předá štafetu. vyhrává nejrychlejší družstvo	
rovnováha		skluz, odraz	
2/19	klasika, bruslení	rybičky a rybáři	volné prostranství – vymezené, bez holí, pozor na úraz
		Klasická hra na rybičky a rybáře ve vymezeném prostoru stojí naproti sobě rybář (1) a ostatní (rybičky např.12) Obě formace jdou proti sobě a rybář se snaží ulovit rybičky, které se posléze stanou také rybáři. Výchozí pozice se vymění a vše se opakuje. Hra končí vítězstvím nejbratnější „rybičky“, která zůstala poslední nepolapena.	
Rovnováha		skluz, odraz	
2/20	klasika	poskoky	stopa, mírné klesání
		během skluzu cvičenec vyskočí odrazem z jedné končetiny a na tu stejnou také poté dopadne a pokračuje dál. Při druhém pokusu končetiny vymění	

			Pozn. náročné cvičení.
rovnováha			odraz, poloha těžiště
2/21	klasika	jednohý	stopa, rovina, mírné klesání, hole
			Jedna z lyží je sundána, jezdec se posouvá pomocí holí vpřed a pomáhá si pohybem „chromé“ nohy vpřed (ve vzduchu) Modifikace: <ul style="list-style-type: none"> výměna lyží silnější odraz a delší skluz
rovnováha			skluz, odraz
2/22	klasika × bruslení	hovínka	stopa, mírné klesání, malé větvičky
			Jezdec jede ve stopě, kde jsou střídavě rozloženy větvičky („hovínka“) Jezdec musí při překonávání těchto překážek vždy zvednout jednu, druhou lyži. Modifikace: <ul style="list-style-type: none"> intervaly se zkracují větší sklon terénu
rovnováha			skluz
2/23	klasika, bruslení	fotbal	2 družstva, branka z molitan. tyčí, volné prostranství, míč – lehký
			Klasická hra – fotbal, členové družstva mají sundánu jednu lyži.
rovnováha			skluz, odraz
2/24	klasika	ve stopě	mírné klesání, bez holí
			cvičenec jede ve stopě v dvouoporovém postavení, postupně zvedá celou lyži a jede na jedné z nich. Modifikace <ul style="list-style-type: none"> zvedání špičky a patky změna lyží (pravá, levá) zvedání a unožení
rovnováha			