



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Metodicko-pedagogické centrum

Národný projekt

LYŽOVANIE V MATERSKEJ ŠKOLE

Mgr. Peter Janáč

Autor: Mgr. Peter Janáč
Názov publikácie: Lyžovanie v materskej škole
Recenzenti: Mgr. Martin Šuran, PaedDr. Zdenka Raučinová
Jazyková úprava: Netto SK, s. r. o.
Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum
Rok vydania: 2014
ISBN: 978-80-8052-783-9

ÚVOD	4
1 LYŽIARSKÉ PORANENIA – PRVÁ POMOC	5
2 METODICKÁ ČASŤ	13
2.1 Ako dostať dieťa nenásilne na lyže.....	13
2.2 Obúvanie a vyzúvanie lyžiarok	13
2.3 Zapínanie a vypínanie lyží.....	14
2.4 Nosenie lyží.....	15
2.5 Držanie lyžiarskych palíc.....	15
2.6 Ochranné pomôcky	16
3 DIDAKTICKÉ ZÁSADY	18
4 ORGANIZÁCIA SKUPINY	20
5 ZAHRIATIE A ROZCVIČENIE	22
6 NATIAHNUTIE SVALOV	25
7 ROVNOVÁŽNE CVIČENIA NA ROVINE	29
8 OBRATY NA MIESTE	31
9 ROVNOVÁŽNE CVIČENIA V POHYBE	32
10 PADANIE A VSTÁVANIE	33
11 VÝSTUPY	35
12 ZÁKLADNÝ ZJAZDOVÝ POSTOJ, ZJAZD PO SPÁDNICI.....	36
13 OBOJSTRANNÝ PRÍVRAT, ZJAZD V OBOJSTRANNOM PRÍVRATE (pizza, šípka...)	37
14 ZASTAVENIE V PRÍVRATE.....	39
15 JAZDA CEZ TERÉNNE NEROVNOSTI.....	41
16 JAZDA NA VLEKU, NEKONEČNOM LANE, LYŽIARSKOM PÁSE (KOBENCI).....	42
17 OBLÚK V OBOJSTRANNOM PRÍVRATE	45
18 JAZDA ŠIKMO SVAHOM.....	46
19 NÁCVIK BRZDENIA S ROVNOBEŽNÝM POSTAVENÍM LYŽÍ	47
ZÁVER	48

ÚVOD

V poslednom období sa stáva výučba zimných pohybových aktivít veľmi populárna, hlavne výučba lyžovania. Veľa materských škôl (MŠ) sa už aktívne zapája do organizovania týždňových kurzov lyžovania pre najmenších. Vzhľadom na legislatívu a zákony je potrebné, aby aj učiteľky materských škôl mali adekvátne vzdelanie na výkon inštruktora v lyžiarskej škole. V minulosti neboli učiteľky MŠ počas štúdia a prípravy na svoju profesiu vzdelávané v lyžovaní, a to aj kvôli tomu, že nebola dostatočne rozpracovaná teória lyžovania detí v predškolskom veku.

Výcvik detí vo veku 3 – 6 rokov zahŕňa v sebe nielen samotné lyžovanie a nácvik oblúkov, brzdenia a podobne, ale nemenej dôležité sú aj organizácia, zabezpečenie, výber lyžiarskeho materiálu, oblečenia, finančné hľadisko a najmä spolupráca s rodičmi a majiteľmi zjazdoviek. Deti sú vlastne ich potenciálnymi klientmi do budúcnosti. Mnohé strediská to už dnes pochopili a stále viac sa budujú detské vleky, zjazdovky, lyžiarske škôlky na rôzne aktivity pre najmenších.

V tomto materiáli sme sa snažili poskytnúť základné informácie o prvej pomoci, správaní sa na zjazdovkách (biely kódex), správnom používaní výstroja a výzbroje, základných bezpečnostných princípoch. Metodika opisuje cvičenia, ktorými je možné dosiahnuť u detí základné lyžiarske zručnosti, na ktoré by mohli v budúcnosti nadviazať. Po absolvovaní päťdňového inštruktorského kurzu lyžovania v materských školách by mala učiteľka dostatočne odborne zorganizovať a odučiť lyžiarsky kurz MŠ.

1 LYŽIARSKÉ PORANENIA – PRVÁ POMOC

Každoročné štatistiky detských úrazov poukazujú na to, že deti sú najzraniteľnejšími lyžiarmi na svahoch. Napriek tomu, že majú pri lyžovaní nízko ťažisko a pri páde sa veľmi nepoudierajú, pri zrážke s dospelým lyžiarom často utrpia úrazy hlavy, dolných a horných končatín či úrazy chrbtice. Toto je spôsobené najmä tým, že pri zrážke dochádza ku kontaktu s najsilnejšou a najpevnejšou časťou dospelého lyžiara (stehná, panva).

Zimným športom sa venuje stále viac ľudí, ale povedomie o bezpečnosti a pravidlách ešte nie je na požadovanej úrovni. Pri lyžovaní a iných zimných športoch sú najčastejšími mechanizmami úrazov pády, zrážky s osobami a predmetmi, strata kontroly pohybu, zlyhanie výbavy, únava a rizikové správanie. Najvyšší výskyt úrazov býva popoludní následkom únavy, výrazným faktorom býva aj mierne podchladenie. U detí je častou príčinou aj nevhodný výstroj. Často býva požičaný alebo zdedený po starších súrodencoch a použitý bez toho, aby mal vhodnú veľkosť a bol upravený na menšiu telesnú hmotnosť a silu.

Zlomeniny

Uvedomujeme si pri bezstarostnej jazde na lyžiach najčastejšie úrazy, ktoré so sebou tento obľúbený zimno-jarný šport prináša?

Medzi najčastejšie úrazy pri lyžovaní patria zlomeniny (uzatvorené a otvorené). Postihnutý je ohrozený vnútorným krvácaním (šokom) a pri otvorených zlomeninách vstupom infekcie.

Príznaky:

- bolesť v mieste poranenia,
- deformácie končatiny,
- zdureníe,
- opuch.

Zásady prvej pomoci pri uzatvorenej zlomenine

Prvú pomoc poskytujeme na mieste, kde došlo k poraneniu. V prípade ohrozenia života premiestnime postihnutého do bezpečia. Ošetrujeme ho ležmo na chrbte, pri zlomeninách rebier a hornej končatiny v sede s oporou chrbta. Uzavorené zlomeniny ošetrujeme cez odev, postihnutému zbytočne nespôsobujeme bolesť vyzliekaním. Zamedzíme pohybu zlomenej časti a fixujeme ju. Postihnutého upozorníme, že v nemocnici je možnosť operačného riešenia, preto mu nedovolíme fajčiť, piť ani jesť.

Zásady prvej pomoci pri otvorenej zlomenine

- rýchlo zastaviť krvácanie
- zabrániť infekcii rany
- obmedziť pohyblivosť zranenej končatiny

Ihneď zaistíme prevoz postihnutého do zdravotníckeho zariadenia a zbytočne s ním nehýbeme, len v prípade ohrozenia života. Nad zraneným miestom odev roztrhneme, ranu dezinfikujeme a priložíme sterilnú gázu (najčistejšiu časť látky). Ak z rany vyčnieva kosť, z čistej látky alebo gázy vytvoríme venček a vyčnievajúcu kosť obložíme. Venček musí kosť prevyšovať. Podložené miesto prekryjeme a obviažeme obvazom, ošetrenú končatinu znehybníme rovnako ako pri uzatvorenej zlomenine.

Zlomeniny predlaktia

- bolesť v mieste poranenia
- zdurenie v mieste úrazu
- deformácia postihnutej končatiny

Postihnutého ošetrujeme v sede. Skontrolujeme farbu kože na poranenej končatine.

Prvá pomoc bez pomôcok

Improvizujeme pomocou trojrohej šatky, urobíme záves hornej končatiny. Šatka je umiestnená od končekov prstov až po lakeť, sledujeme zafarbenie prstov.

Prvá pomoc s pomôckami

Dlahu si vytvarujeme na zdravej končatine, vždy musíme fixovať cez dva kĺby. Vytvarovanú dlahu prikladáme od končekov prstov cez lakeť až do polovice ramennej kosti. Končatinu dáme opatrne do pravého uhla a zafixujeme dvoma šatkami na predlaktí. Ďalšia fixácia šatkou bude v mieste ramennej kosti. Ošetrenú končatinu zavesíme.

Ak ide o otvorenú zlomeninu predlaktia, ošetrujeme nasledujúcim spôsobom:

Nasadíme si rukavice (ak ich máme k dispozícii). Dezinfikujeme miesto poranenia, priložíme sterilnú kryciu gázu a obviažeme obvazom. Ak z rany vyčnieva kosť, podložíme ju pomocou venčeka a až potom priložíme sterilnú kryciu gázu a obviažeme obvazom. Ďalej postupujeme podľa ošetrenia predlaktia bez pomôcok alebo s pomôckami.

Zlomeniny zápästia a kostí ruky

Improvizujeme dlahou a pri podozrení na zlomeninu zápästia prikladáme šatku alebo tzv. Kramerovu dlahu.

- neprirodzená pohyblivosť

- hematóm
- pri otvorenej zlomenine vyčnievajúci úlomok kosti
- strata funkcie končatiny
- anamnéza
- zhodnotenie situácie
- ošetrovanie odrenín a rán (dezinfekcia, sterilné krytie, obväz)

Zlomeniny stehennej kosti

- náraz, pád na lyžiach

Príznaky:

- veľká bolestivosť v mieste poranenia,
- krvácanie,
- tachykardia,
- uhýbanie chodidla smerom von, neschopnosť narovnať sa,
- postihnutý môže upadnúť do šoku.

Postihnutého ošetrujeme ležmo na chrbte a nikdy netransportujeme sami!

Prvá pomoc bez pomôcok

Urobíme improvizovanú fixáciu (napr. s použitím vetvy). Fixáciu priložíme na vonkajšiu stranu postihnutej končatiny a fixujeme obe končatiny smerom k sebe pomocou trojrohovej šatky. Nezabudneme podložiť kĺby.

Prvá pomoc s pomôckami

Fixujeme pomocou Kramerovej dlahy (do tvaru „U“). Dlahy sú umiestnené od vnútornej strany stehna cez vnútornú stranu kolena, členok, chodilo, vonkajší členok, vonkajšiu stranu kolena a siahajú nad pás až po axilu. Fixujeme pomocou trojrohovej šatky v miestach – hrudník, pás, stehno, holeň, členok. Ak ide o otvorenú zlomeninu stehennej kosti, postupujeme ako v prípade otvorenej zlomeniny.

Zlomeniny holennej kosti (píšťaly)

Príznaky:

- bolestivosť v mieste poranenia,
- tachykardia,

- holenná kosť je svojou prednou hranou veľmi blízko kože – možnosť otvorenej zlomeniny.

Všeobecná prvá pomoc

Postupujeme ako napr. v prípade zlomeniny stehennej kosti.

Prvá pomoc bez pomôcok

Opatrne narovnáme končatinu, urobíme improvizovanú fixáciu a nezabudneme podložiť kĺby.

Prvá pomoc s pomôckami

Fixujeme pomocou Kramerových dláh (do tvaru „L“). Dlahy sú umiestnené zospodu postihnutej končatiny, a to od polovičky stehna až po chodidlo, dlahu sa končí zároveň s prstami. Dlahu fixujeme pomocou trojrohovej šatky v mieste stehna, holennej kosti a členka. Ak ide o otvorenú zlomeninu holennej kosti, dodržiavame postup ako pri ošetrovaní otvorenej zlomeniny.

Zlomenina členka

Príznaky:

- bolesť, krvný výron,
- zmenené postavenie kĺbu.

Fixujeme elastickým ovínadlom alebo trojrohovou šatkou.

Poranenie kĺbu

Dochádza pri ňom k poškodeniu väziva pútajúceho k sebe hlavicu kosti a kĺbovú jamku. Poranenie sprevádza bolestivosť, opuch a patologická hybnosť.

Distorzia – podvrtnutie kĺbu

Na poranenú končatinu priložíme studený obklad, fixujeme elastickým ovínadlom. Poranenú končatinu uložíme do zvýšenej polohy, vhodná je návšteva lekára.

Kontúzia – pomliaždenina kĺbu

- krvný výron (hematóm)
- bolesť a zlá pohyblivosť

Priložíme studený obklad, ošetríme odreniny (dezinfekcia, sterilné krytie), fixujeme elastickým ovínadlom, zabezpečíme eleváciu končatiny.

Luxácia – vyklíbenie kĺbu

Nikdy nemeníme polohu končatiny. Ak ide o ramenný kĺb, končatinu zavesíme na trojrohovú šatku.

Omrzliny

Omrzliny spôsobuje mráz či studený vietor. Nie je teda pravda, že omrzliny vznikajú len vtedy, ak je vonku teplota pod nulou. Samozrejme, najhoršia je kombinácia, keď vonku mrzne a súčasne fúka silný studený vietor.

Najviac ohrozené sú vyčnievajúce miesta tela, teda prsty na rukách a nohách, uši a nos aj celá tvár, kde je koža najjemnejšia. Omrzliny hrozia viac deťom, ako aj ľuďom chorým na srdce (kardiakom) a diabetikom, ktorí majú problémy s prekrvením končatín.

Ako sa pred omrzlinami chrániť?

Veľmi dôležitý je správny výber oblečenia. Vhodnejšie je obliecť si viacero tenších vrstiev než jednu hrubú teplú vrstvu (teda cibuľový systém), nezabúdať na kvalitnú prikrývku hlavy, rukavice a šál, ktorý si môžeme omotať okolo tváre, ak nám oblečenie navlhne, čím skôr sa prezliecť do suchého (týka sa to aj prepotených ponožiek), tvár natierať v zime krémom s vysokým obsahom tuku (nie hydratačným), najdôležitejší je pohyb, pretože človek zahriaty pohybom nepremrzne, malé deti a ľudia chorí na srdce sa musia vyvarovať dlhšieho pobytu vonku v mrazivom alebo veternom počasí.

Čo robiť, ak už omrzliny vznikli?

Postihnuté miesta neohrievať dychom – para vedie k ďalším omrzlinám. Určite netrieť pokožku zmrznutým snehom (ako sa nesprávne traduje), pretože to môže omrzliny ešte zhoršiť. Vyhýbajte sa aj zohrievaniu omrznutých častí tela nad ohňom – omrznutá koža je necitlivá, a preto hrozí zvýšené riziko popálenín. Omrzliny je potrebné zohrievať postupne – ísť dovnútra, do teplej miestnosti, zohrievať kožu napríklad v teplom (nie horúcom!) kúpeli s teplotou asi 37 °C. V prípade núdze je možné omrznuté časti tela zahriať napríklad vložením pod pazuchu alebo medzi stehná iného človeka. Ak sú omrzliny vážnejšie (napríklad sa vytvoria pľuzgieri alebo „príškvary“), je potrebné vyhľadať lekársku pomoc. Centrálne ohrievať telesné jadro podávaním teplých osladených nápojov, prevoz do teplej miestnosti, omrznuté miesta ohrievať teplou vodou, mokré oblečenie nahradiť suchým, voľne uložiť do ležiacej polohy. Nevtierať sneh, nemasírovať a nedávať žiadne masti.

Poranenie chrbta

Nenarovnávať, aj pri podozrení na zlomenie chrbtice položiť zraneného na chrbát na dosku alebo lyže a pevne ho pripevniť. Veľmi opatrne, aby nenastali posuny v oblasti zlomenej chrbtice, pri ktorých by sa mohla porušiť miecha. Rýchla a opatrná doprava do nemocnice. Najmä pri ochrnutiach nepodávať žiadne tekutiny, pretože často nie je možné vyprázdenie močového mechúra.

Otras mozgu

Absolútny pokoj, ľadové obklady na hlavu. Pri zvracaní otočiť hlavu bokom. V prípade vážnejšieho zranenia veľmi šetrná doprava (bez otrasov) do nemocnice. Prilbu dieťaťa nedávame dolu z hlavy, iba v prípade, že potrebujeme zaistiť dýchacie cesty. Príznaky sú nevoľnosť, zvracanie, amnézia (nepamätanie si, čo sa stalo), dezorientácia. Pri poraneniach hlavy sa často stáva, že dieťa zostane v bezvedomí, to znamená, že nereaguje na oslovenie, zatrasenie ani na bolestivé podnety. V bezvedomí hrozí, že sa dieťa udusí kvôli nepriechodnosti dýchacích ciest alebo vdýchnutiu zvratkov.

Všeobecné príznaky:

- nevoľnosť,
- zvracanie,
- bledá tvár,
- amnézia (nepamätá si situáciu, čo sa stalo),
- dezorientácia,
- pri poškodení kože (vlasatej časti): krvácanie, bolesť, opuch.

Podchladenie a celková vyčerpanosť

Postihnutého zohrievame úmerne, akou rýchlosťou sa podchladil. Úplný telesný pokoj, doprava do teplej miestnosti, ak je postihnutý pri vedomí, podávať roztok soli a cukru, čiernu kávu.

Postup pri základnej laickej resuscitácii u detí:

- Zistiť prítomnosť vedomia jemnou stimuláciou, oslovením. Trasenie predovšetkým u malých detí sa neodporúča.
- Zistiť prítomnosť dýchania.
- Ak dieťa nedýcha alebo ma iba lapavý dych, zakričať o pomoc, začať kardiopulmonálnu resuscitáciu (KPR). Ak je nablízku pomocník, volá záchrannú službu 155, horskú záchrannú službu 18 300. Ak nie je nikto nablízku, začneme najskôr KPR a po 2 minútach voláme záchranné zložky.
- Otočiť dieťa na chrbát a začať pravidelne stláčať hrudník v strede hrudnej kosti. V prípade detí materských škôl hranou jednej dlane.
- Počet stlačení frekvenciou 100/min.
- Ak dieťa nedýcha, vybrať cudzie predmety z úst, potom aplikovať dych. Dýchacie cesty uvoľníme nadvihnutím brady.

Pamätaj!!!

Masáž srdca: 30 stlačení v oblasti srdca frekvenciou 100/min. a 2 vdychy. Až po dvoch minútach volať 155! Ak sú záchrancovia dvaja, 15 stlačení a 2 vdychy. Jeden oživuje, druhý volá 155.

Biely kódex – pravidlá na zjazdovkách

V záujme toho, aby sme všetci na svahu prežili a dobre si zalyžovali, je potrebné, aby sme dodržiavali pravidlá tzv. bieleho kódexu. Tieto pravidlá odporúča Medzinárodný lyžiarsky zväz FIS (Fédération Internationale de Ski). Hoci nie sú stanovené žiadnym legislatívnym predpisom, v prípade nehôd a z nich vyplývajúcich sporov súdy prihládajú na ich nedodržiavanie ako na priťažujúcu okolnosť. Netreba zabúdať ani na bezpečnostné prvky. V niektorých štátoch je nosenie ochrannej prilby zakotvené v zákone. Za nedodržanie tohto predpisu hrozia pokuty. Pozor na požívanie alkoholu alebo iných omamných látok počas lyžiarskych aktivít, nepožívať alkohol a omamné látky!!! Ak dôjde k nehode, je dobré ju zdokumentovať (napr. odfotoграфovaním mobilným telefónom). Dôležitý je aj zápis o nej či už službou, alebo políciou. Milovníci zimných športov by sa mali správať tak, aby neohrozili ostaných a neuškodili im. Ďalej treba prispôbiť rýchlosť a spôsob jazdy svojim schopnostiam, podmienkam terénu, ako aj hustote lyžiarov a snoubordistov na svahu. Tiež je dôležité zvoliť smer svojej trasy tak, aby neboli ohrození vpredu jazdiaci ľudia. Predbiehanie zo všetkých strán je prípustné, ale vždy s takým odstupom, ktorý dáva predbiehanému dostatok priestoru na jeho jazdu. Pred zastavením a pohýnaním sa, ako aj pri cúvaní sa treba presvedčiť, či je to možné urobiť bez ohrozenia seba a ostatných. Taktiež by sa nemalo bezdôvodne zdržiavať na úzkych a neprehľadných miestach trate. Po prípadnom páde treba tieto miesta urýchlene opustiť. Každý, kto vystupuje alebo zostupuje po trati pešo, musí použiť jej krajnú časť. Rovnako treba rešpektovať značky a signalizáciu na trati. Pri úrazoch je každý lyžiar či snoubordista povinný poskytnúť prvú pomoc. Každý účastník alebo svedok nehody musí uviesť svoje osobné údaje.

Keďže deti v predškolskom veku ešte nevedia čítať, pravidlá bieleho kódexu dodržiava učiteľ a adekvátnym spôsobom ho približuje deťom. Je zodpovedný za dodržiavanie týchto pravidiel aj za deti.

1. Ohľaduplnosť k iným – na lyžiarskej trati je každý povinný správať sa tak, aby neohrozil ani nepoškodil zdravie alebo život, alebo nespôsobil škodu sebe alebo inému nebezpečným štýlom jazdy, nevhodným materiálom, zle odloženým materiálom, zníženou schopnosťou reakcie a odhadu (únava, choroba, alkohol, drogy a pod.).

2. Kontrola rýchlosti a spôsobu jazdy – lyžiar musí prispôbiť rýchlosť a štýl jazdy svojim schopnostiam, terénu, počtu lyžiarov na zjazdovke, ale aj poveternostným podmienkam

3. Voľba stopy/smeru jazdy – lyžiar prichádzajúci zhora je zodpovedný za všetkých, ktorí lyžujú pod ním, musí svoj smer jazdy voliť tak, aby neohrozil pred ním jazdiaceho lyžiara. Lyžiar, ktorý jazdí za iným lyžiarom, musí dbať na dostatočný odstup, aby lyžiarovi vpredu ponechal voľný priestor na smer

a spôsob jazdy. To predpokladá udržiavanie odstupu a predvídanie úmyslov lyžiara jazdiaceho vpredu či nižšie.

4. Predbiehanie – predbiehať možno sprava aj zľava s dostatočným odstupom tak, aby predbiehaný lyžiar nebol ohrozený a mal dostatočný priestor na smer aj spôsob jazdy.

5. Vjazd na trať, rozjazd na trati – každý, kto vchádza na lyžiarsku trať alebo chce po zastavení opäť pokračovať v jazde, je povinný sa rozhliaďnúť, dať prednosť lyžiarom prichádzajúcim zhora a neohroziť lyžiarov pod sebou.

Neočakávaný rozjazd lyžiara stojaceho na mieste sa dá len ťažko predvídať a môže spôsobiť zbytočnú kolíziu s prichádzajúcim lyžiarom.

6. Zastavenie a státie – na trati sa nesmie bezdôvodne zastaviť a stáť na zúžených a neprehľadných častiach zjazdoviek. Zvlášť nebezpečné je zastaviť alebo po páde zostať sedieť za terénnou vlnou. Lyžiar, ktorý spadol na takomto mieste, ho musí čo najrýchlejšie opustiť.

7. Výstup a zostup – osoba, ktorá stúpa nahor alebo schádza po lyžiarskej trati, musí používať okraj zjazdovky.

8. Dodržiavanie značiek na trati – hlavne vo väčších strediskách, kde je viac zjazdoviek, bývajú zjazdovky označené značkami s rôznymi upozoreniami na kríženie zjazdoviek, označením nebezpečných miest, príkazmi na zníženie rýchlosti alebo značkami horskej služby či polície. V cudzine sú značky všetkými dodržiavané a ich dodržiavanie je kontrolované.

9. Pomoc pri nehodách – každý užívateľ zjazdovky je povinný pri úraze iného lyžiara na trati poskytnúť prvú pomoc v rámci svojich schopností a možností vrátane protišokových opatrení, označiť miesto nehody nad nehodou (napr. pomocou skrížených lyžiarskych palíc) a oznámiť úraz horskej službe alebo inej oprávnenej osobe, privolať čo najrýchlejšie odbornú pomoc.

10. Preukaz totožnosti – každý z účastníkov nehody (svedok, poškodený, vinník) sa na výzvu musí legitimovať. V alpských krajinách sa neposkytnutím pomoci alebo neposkytnutím údajov či útekom z miesta nehody vystavuje dotýčným trestnému konaniu a následnému stíhaniu. Pri zavinení úrazu v dôsledku požitia alkoholu nasleduje trestný postih ako pri dopravnej nehode. Poistovne nepovažujú úrazy spôsobené vplyvom alkoholu za poistnú udalosť.

2 METODICKÁ ČASŤ

Metodická časť je spracovaná ako manuál na výučbu detí prevažne predškolského a mladšieho školského veku. Ani táto skutočnosť však nevylučuje výučbu dospelých lyžiarskych začiatočníkov. Lyžovanie malých detí sa v poslednom období stáva fenoménom nielen vo svete, ale aj u nás. Samozrejme treba brať ohľad na pohybové zručnosti a schopnosti jednotlivca. Materské školy, ale aj iné organizácie, ktoré združujú deti v predškolskom a mladšom školskom veku, realizujú viacdenné pobyty či kurzy v prírode, zamerané na pohyb detí. Materské školy organizujú väčšinu lyžiarskych kurzov alebo zimných pobytov v prírode prostredníctvom lyžiarskych škôl. Lyžiarska škola stanoví cenu, ktorá zahŕňa 2 hodiny lyžovania/deň, pitný režim, permanentku, prípadne dopravu. Žiaci často prichádzajú dopoludnia a po výučbe odchádzajú späť do škôlky. V súčasnosti sa otvárajú možnosti absolvovania viacdenných pobytových kurzov, keďže už aj učiteľky MŠ môžu získať inštruktorský preukaz na výučbu lyžovania detí v MŠ. Z praxe vieme, že ideálna je spolupráca inštruktorov strediska s pedagógmi a vychovávateľkami. Lyžiarsky kurz v materských školách je špecifický hlavne náročnosťou personálneho obsadenia (učiteľka, vychovávateľka) na počet detí, pretože ešte nie sú dostatočne samostatné. Čo sa týka financií, je výhodné zapožičať si lyžiarsky výstroj na celý deň, pričom v jednom výstroji sa môžu vystriedať až 3 deti. Jedna skupina – výcvik, druhá skupina – oddych, tretia skupina – iná aktivita (sánkovanie, hry, spánok...). Veľa záleží na skúsenostiach, schopnostiach a zručnostiach a hlavne na kreativite učiteľa lyžovania.

Keďže nie je veľa metodických materiálov na výučbu lyžovania, ktoré sú určené pre učiteľky materských škôl, tento materiál slúži hlavne pre ne. Je to zbierka základných cvičení a hier pre učiteľov lyžovania, rodičov a lyžiarskych nadšencov.

2.1 Ako dostať dieťa nenásilne na lyže

Veľa detí nechce zo začiatku o lyžovaní ani počuť a pokusy nahovoriť rodičov na prvé krôčiky ich detí na lyžiach sa končia väčšinou podobne (býva chorý, načo mu to bude, poláme sa, nemám peniaze, my nie sme na zimné športy a podobne).

Dieťa nikdy netlačte nasilu do lyžovania! Zo začiatku sa môže len tak prejsť alebo sánkovať, lyže treba mať bokom. Najlepšou motiváciou však je zobrať dieťa bez lyží do lyžiarskej škôlky v akomkoľvek stredisku. Deti sú zvedavé, chcú všetko vyskúšať, a keďvidia iné deti, neodolajú.

Pri výbere a kúpe lyží je najlepšie poradiť sa v špecializovanom obchode, pričom treba pripomenúť, že ide o začiatočníka. Lyže pre deti MŠ by mali byť maximálne po bradu dieťaťa. Ak by boli kratšie, nič sa nedeje, o to ľahšie bude ich ovládanie a prvé lyžiarske kroky. Čím sú lyže kratšie, tým je dieťa obratnejšie (hlavne pri výučbe skupiny detí). Ak má lyže rovnakej značky viac detí, učiteľ im ich rozlíši napr. fixkou, nálepkou a pod.

2.2 Obúvanie a vyzúvanie lyžiarok

Zvyčajne by sme sa touto témou nezaoberali, pretože pre lyžiara je to banálna vec, avšak v praxi sa neraz stalo, že dieťa nemalo zapnutú lyžiarku vôbec, alebo zle, či dokonca naopak. Aj pre malé deti je výhodnejšia klipsňová topánka, kde je noha bezpečnejšie uložená.

Postup pri obúvaní a zapínaní lyžiarskej obuvi:

- rozopneme všetky klipsne, otočíme ich smerom von (pozor, skontrolujeme, či sú na vonkajšej strane, to znamená – pravá noha, pravá lyžiarka...),
- vsúvame nohu a jazyk tlačíme rukami smerom dopredu,
- zasúvame jazyk dovnútra tak, aby nás nikde netlačil (skontrolovať, či nie sú zrolované ponožky, či netlačia gombíky na lyžiarskych nohaviciach, zips a podobne),
- zapíname horný suchý zips, zaťahujeme prvú, druhú spodnú klipsňu, jeden z najdôležitejších bodov, keď dochádza k náklonu nohy dopredu, holeň tlačíme do jazyka, dochádza k posunu nohy v topánke dozadu, čím docielime správne usadenie nohy v lyžiarke a zapneme zostávajúce klipsne,
- obuv je zapnutá, mieru zatiahnutia si volí každý sám podľa toho, ako mu je to pohodlné,
- učiteľ skontroluje všetky deti, aj tie, ktoré sa obúvali samy!

Postup pri vyzúvaní lyžiarok je opačný ako pri obúvaní. Ak sa nám niektorá klipsňa nedá odopnúť, zapneme najbližšiu nad ňou, čím dôjde k uvoľneniu.

Pri kúpe, prípadne zapožičaní by mala byť lyžiarka o číslo väčšia, ako je noha dieťaťa. Najlepšou kontrolou je vytiahnutie vnútornej papuče lyžiarky. Po ukončení výcviku, hlavne v prípade ťažkého snehu, vytiahneme deťom z lyžiarok vnútorné vložky a osušíme!!!

2.3 Zapínanie a vypínanie lyží

Úplnému začiatkovi v detskom veku treba pri zapínaní lyží pomôcť. Vhodné je pomenovať viazanie „detským slovníkom“ (napríklad: špička – „ujove fúzy“, päta – „krokodíl“). Dieťa vsúva topánku pod fúzy (špičku viazania), učiteľ pridržiava jednou rukou topánku, druhou sa ju snaží nasmerovať do špičky. Je nutné, aby topánky aj lyže boli očistené od snehu. V prípade, že už žiak zvládne stáť na jednej nohe, vyskúša si tento postup bez pomoci učiteľa:

- postaví lyžu tak, aby mu neutekala, zasunie špičku topánky do „fúzov“,
- položí pätu do „papule krokodílovi“ (viazanie otvorené),
- silno zatlačí, aby krokodílovi „cvakli zuby“.
- Najčastejšie chyby znemožňujúce správne nasadenie lyží:
- viazanie je zapnuté (krokodíl ma papuľu dole),
- dieťa má na lyžiarke nános snehu, učiteľ môže na jeho odstránenie použiť paličku alebo si ho oklepaním o viazanie odstráni dieťa samo (treba učiť obe verzie),
- viazanie je zle nastavené, lyžiarska obuv vypadáva, v tomto prípade je nutné navštíviť servis (dnes je už v každom stredisku) a odborne odstrániť problém.

Pri viazaní musí učiteľ pred výcvikom skontrolovať správne nastavenie vypínacích síl, ktoré sa pohybuje u detí v rozmedzí 0,75 – 6 DIN. Hlavne u detí, ktoré majú požičané lyže, je to veľmi dôležitá činnosť pred odchodom na výcvik!

2.4 Nosenie lyží

Nosenie lyží u detí sa výrazne líši od nosenia lyží u dospelých. Deti disponujú oveľa menšou silou a schopnosťou koordinácie pohybov s lyžami v lyžiarkach. Je viac možností, ale najvýhodnejšie pre deti je niesť lyže vodorovne v náručí pred telom (v laktovom kĺbe). Ešte je možnosť ťahať lyžu – každú v jednej ruke uchopenú za pätku – po snehu. Šikovnejším deťom môžeme ukázať aj nosenie lyží na pleci, špičky lyží smerujú nadol. Už od začiatku treba deti učiť, že tieto spôsoby sa používajú na voľnom priestranstve, v ubytovni, hoteli, pri autobuse a podobne treba lyže držať zvislo, špičkami nahor (učiteľ ukáže a neustále kontroluje).



2.5 Držanie lyžiarskych palíc

U lyžiarskych začiatočníkov a malých detí je optimálne začať výučbu bez lyžiarskych palíc. Žiakovi to uľahčuje koordináciu pohybov a učiteľovi prácu so samotným žiakom. Ak zvládnu základné cvičenia, môžeme pristúpiť aj k používaniu lyžiarskych paličiek. Je dôležité, aby mal žiak správny úchop a dĺžku palíc, v neposlednom rade aj vhodné rukavice (nie „palčáky“, na začiatku však môžu byť, pretože vtedy je najdôležitejšie, aby bolo dieťaťu teplo a nepracuje ešte s paličkami). Správnu dĺžku lyžiarskych paličiek zistíme tak, že otočíme paličku naopak, to znamená, že bodc paličky smeruje hore, postavíme sa, oprieme rukoväť o zem a uchopíme jednou rukou pod tanierikom (plastový krúžok nad bodcom paličky). Rameno by malo s predlaktím zviazať pravý uhol = 90 stupňov. Najrýchlejšie však zistíme správnu dĺžku lyžiarskych paličiek pomocou výpočtu – výška postavy x 0,7 (v cm).

2.6 Ochranné pomôcky

Prilba

V súčasnosti je to jednoznačne najdôležitejšia ochranná pomôcka nielen pre deti, ale aj pre dospelých. Prilba dokáže ochrániť hlavu detí v prípade pádu či nárazu. Pri väčšom páde alebo poškodení prilby ju treba vymeniť za novú. U nás ešte nie je dané zákonom nosenie prilb ani pre deti, ako je to v niektorých krajinách (Rakúsko, Taliansko), ale zodpovedný rodič, v našom prípade učiteľ za žiadnych okolností dieťa bez prilby na zjazdovku nepustí. Z funkčného hľadiska je možné rozdeliť prilby na prilby s pevnými ušami a s mäkkými ušami. Pre deti sa odporúča prilba s pevnými ušami. Treba mať na pamäti, že dieťa s prilbou na hlave počuje oveľa menej, takže pokyny musia byť dávané jasne a učiteľ si overí, či dieťa rozumelo jeho požiadavke.

Pri kúpe prilby venujeme patričnú pozornosť správne výberu jej veľkosti. Nemala by ani tlačiť, ani voľne „lietať“ na hlave. Pre deti je dobré, ak má doťahovanie či povoľovanie na temene hlavy (niekedy môže byť pod prilbou aj čiapka a kukla). Popruh na zapnutie pod bradou by nemal v žiadnom prípade škrtiť a medzi bradou a popruhom sa odporúča vôľa na šírku prsta.

Lyžiarske rukavice

Učiteľ musí pred začiatkom výučby skontrolovať, aké má dieťa rukavice (či sú premokavé, krátke na zápästí, deravé a podobne). V žiadnom prípade sa nemôže stať, že dieťa bude lyžovať bez rukavíc, ani keď je pekné slnečné počasie, poprípade sa dieťa sťažuje, že mu je teplo. Keď učiteľ vyučuje skupinu žiakov, je vhodné, ak má pri sebe niekoľko párov (2 – 3) rezervných rukavíc, hlavne pri skupine začiatočníkov, ktorí ich ľahko premočia v dôsledku častejšieho dotyku so snehom. Po ukončení výcviku skontrolujeme stav rukavíc a dáme dosušiť na vhodné miesto!!! V prípade detí materských škôl sú ideálne palčičky.

Ochranná vesta

Ochranná vesta by mala byť tiež neoddeliteľnou súčasťou každého malého lyžiara. Dnes sa tieto vesty dajú kúpiť za rozumné ceny. Žiaka dobre vidí nielen učiteľ, ale aj ostatní lyžiari v jeho okolí, čím sa značne eliminuje nebezpečenstvo zrážky. Pre pokročilého lyžiara je to aj signál, že na trati sa pohybuje začiatočník, ktorý by ho mohol svojím pohybom neočakávane prekvapiť.

Lyžiarske okuliare

Lyžiarske okuliare ochraňujú žiaka pred účinkami slnka, zimou, nepriaznivým počasím a pred slzením očí. V prípade, že dieťa nosí aj dioptrické okuliare, je vhodné zabezpečiť si lyžiarske okuliare typu „over the glass“, ktoré sú špeciálne upravené na prekrytie dioptrických okuliarov. Aby okuliare dobre dosadli, ideálne je, ak sú rovnakej značky ako prilba.

Chránič chrbtice (korytnačka)

Je najúčinnjší doplnok na ochranu chrbtice. Hlavne pre deti je možné kúpiť krátky bedrový chránič, ktorý je uchytený k telu popruhmi, alebo je vyhotovený ako vesta na zips, alebo je súčasťou lyžiarskeho oblečenia. Keď sa dieťa učí lyžovať, nie je až taký potrebný ako pri voľnom lyžovaní, keď sa už pohybuje po zjazdovke. Je veľmi dôležité, aby chránič veľkostne sedel, lebo vtedy najlepšie dokáže predísť možným následkom úrazu alebo pádu.

Kukla

Kukla je dobrý pomocník pri nepriaznivých poveternostných podmienkach. Vhodná je zvlášť pre dievčatá s dlhšími vlasmi, pretože zabráni v padaní vlasov do očí. Chráni krk v prípade nepriaznivého počasia.

Lyžiarske oblečenie

Lyžiarske oblečenie prešlo v poslednom období výrazným vývojom, pričom sa dôraz kladie hlavne na jeho funkčnosť, ale aj na estetiku a bezpečnosť. Podľa poveternostných podmienok volíme vždy niekoľko vrstiev odevu, ktorý prepúšťa odparujúci sa pot, bráni vniknutiu vlhkosti, chráni pred vetrom a udržiava telesné teplo. Viac vrstiev má výhody v možnosti postupného vyzliekania počas teplejšej časti dňa. Oblečenie by malo byť pohodlné, nie malé, ale ani veľké, nemalo by mať žiadne voľne vejúce časti (šál, traky, ozdoby, šatky...). Hlavne u detí sa zameriame na to, aby bolo čo najfarebnejšie (z bezpečnostného hľadiska). Traky majú deti, ale aj dospelí vždy na pleciach. Rodičov treba pri organizovaní lyžiarskeho výcviku v materských školách poučiť, prípadne im ukázať vhodné oblečenie.

3 DIDAKTICKÉ ZÁSADY

- postupnosť krokov od ľahšieho k ťažšiemu, od známeho k neznámemu, od jednoduchého ku komplexnému,
- primeraná motivácia – deti sa učia len v prípade záujmu, sú motivované a majú radosť z toho, čo robia, nikdy nie nútením alebo tlakom,
- primeranosť – je veľmi dôležitá, nepreťažovať deti, je potrebné u nich budovať pocit sebavedomia a istoty (pravidelné prestávky, dodržiavanie pitného režimu, oddychu),
- nápady, fantázia, rozmanitosť, hravosť, odmeňovanie,
- disciplína, poriadok, dôslednosť,
- najdôležitejšie sú ZDRAVIE A BEZPEČNOSŤ.

Hlavné rozdiely vo vyučovaní lyžovania detí a dospelých:

- dospelý má ukončený telesný a duševný vývoj, dieťa nie,
- dospelý sa učí porozumením, dieťa pozorovaním,
- dospelý pohyb rozdelí na fázy, u dieťaťa všetky pohyby splynú,
- dospelý má strach a rešpekt, dieťa nie,
- u detí je rádius oblúka omnoho menší, pretože majú kratšie lyže,
- dospelý oblúk skôr zosúva, dieťa skôr reže,
- deti jazdia rýchlejšie, nemajú strach,
- dospelý mení zaťaženie, dieťa tlak na lyžu.

Bezpečnostné a všeobecné pravidlá pri lyžovaní detí materských škôl:

- cvičenia a pohyby musia byť jednoduché,
- deti sa rady hrajú, majú veľa pohybovej energie,
- deti svoje konanie rady prežívajú,
- najlepšie sa cítia pri niekom, komu dôverujú (učiteľ ako pomocník, kamarát),
- rovnováha je často lepšia ako u dospelých,
- sú pohyblivejšie, šikovnejšie a obratnejšie ako dospelí,
- učia sa opakovaním, napodobňovaním a skúšaním,
- veľa ukazovať, málo rozprávať (aj za cenu zábavy a „zosmiešnenia“ učiteľa),
- stanoviť jasné pravidlá a vymedzenie priestoru, kde sa môžu pohybovať (kraj lesa, bufet, plot...),

- rodičia sa môžu pozerat' (aby ich dieťa nevidelo), učiteľ nemá nechať rodičov zasahovať do svojej práce,
- chválou a odmenami (smajlíky na prilbu...) nešetríme, používame ich aj pri najmenšom zlepšení a rovnomerne v celej skupine,
- fantáziu a hravosť používame neobmedzene,
- používajme detský „slovník“ (hranolčeky = rovnobežné postavenie lyží, pizza, šípka = prívrat, obor = zvýšenie postoja, trpaslík = zníženie postoja, fúzy = špička lyže, krokodíl = päťka lyže a podobne),
- veľmi dôležitý je výber vhodného terénu vzhľadom na cvičenia, aké ideme vykonávať,
- sledovať počasie a jeho vývoj,
- pravidelne voliť prestávky a pitný režim (cca každú hodinu a pol, ako aj v závislosti od počasia),
- ich radosť z nového a zaujímavého je najdôležitejší faktor,
- neustále kontrolovať počet žiakov,
- ale najdôležitejšie sú ZDRAVIE A BEZPEČNOSŤ!!!

4 ORGANIZÁCIA SKUPINY

Správna organizácia skupiny je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré by mal každý učiteľ bezproblémovo zvládnuť. Pravda je však taká, že tento fakt je vo veľkej miere ovplyvnený skúsenosťou získanou v praxi.

Každý učiteľ by mal vedieť odhadnúť lyžiarsku výkonnosť dieťaťa a podľa toho ho správne zaradiť do družstva. Nikdy nesmie dať na reči dieťaťa, že už vie jazdiť a chce ísť do lepšieho družstva. Deti si často rady vymýšľajú. Ak sú s deťmi prítomní rodičia, môžeme sa opýtať ich, ale berieme to tiež s rezervou. Vždy si musíme overiť výkonnosť dieťaťa v praxi sami!

Pre každú vyučovaciu jednotku si volí učiteľ patričnú formu výučby, ktorá závisí od počtu osôb a výkonnosti klienta alebo detí.

Formy výučby:

1. Individuálna – táto forma je považovaná za najefektívnejšiu, ide o výcvik, keď má jeden učiteľ na starosti jedného žiaka a venuje sa mu počas celého výcviku.

- pri schádzaní zjazdovky:
 - a) Učiteľ ide smerom dozadu pred žiakmi. Jednotlivé cvičenia robí zrkadlovo. V prípade návratu prívratu drží žiakovi špičky lyží, prípadne opravuje žiakovi správne postavenie lyží na vnútorné hrany. Tento spôsob výcviku je jednoznačne najlepší, má hneď niekoľko výhod. Učiteľ má stále prehľad o dieťati a jeho pohyboch, môže korigovať jeho rýchlosť a smer jazdy, v prípade pádu môže okamžite zareagovať na vzniknutú situáciu, dieťa kopíruje učiteľa, cíti sa bezpečnejšie, keď je učiteľ tesne pred ním. Tento spôsob si však vyžaduje už nejaké skúsenosti učiteľa z jazdy vzad. Učiteľ musí kontrolovať aj smer, či neohrozuje niekoho zhora, a súčasne sledovať aj žiaka.
 - b) Učiteľ ide súčasne so žiakom. Tento spôsob je vhodný, ak má žiak voľnú jazdu alebo ukážkovú jazdu. Učiteľ môže kontrolovať a opravovať žiaka zozadu, žiak však často nepočuje jeho pripomienky. Učiteľ nemôže ovplyvniť rýchlosť ani smer jazdy žiaka a v prípade malých detí chýba to najdôležitejšie, a to je názorná ukážka požadovanej činnosti.

2. Skupinová – do tejto formy výcviku zaraďujeme výcvik dvoch a viac detí naraz. Výcvik je už menej efektívny, ale na druhej strane sa deti navzájom motivujú a predbiehajú, kto z nich zvládne predpísaný cvik lepšie, rýchlejšie a podobne. Zo skúseností môžeme povedať, že učiteľ dokáže kvalitne zvládnuť výcvik maximálne šiestich začiatočníkov naraz. Záleží však aj na vybavení lyžiarskej škôlky, teréne a pohybových schopnostiach žiakov. V prípade organizovaných kurzov treba žiakov rozdeliť do skupín podľa výkonnosti, vhodne ich motivovať a informovať o tom, že sa po zlepšení môžu presunúť aj do vyššej skupiny.

- pri schádzaní zjazdovky:
 - a) Učiteľ ide pred skupinou smerom dozadu a celá skupinka v „hadovi“ nasleduje jeho dráhu pohybu. Učiteľ môže bezproblémovo reagovať na vzniknuté situácie (pád, vybočenie z trate a podobne), má prehľad o celej skupine. Skupina napodobňuje učiteľa, ktorý robí cvičenia zrkadlovo. Je veľmi dôležité vždy určiť poradie detí v skupine, pretože potom sa nehádajú a nedochádza k zbytočným problémom. Počas výcviku treba však meniť toto poradie, pretože

každé dieťa chce byť niekedy prvé a niekedy naopak posledné. Ak je v skupine viditeľne slabý žiak, ide ako prvý (hneď za učiteľom). Učiteľ môže zadať zvyšku skupiny cvičenia a sústrediť sa na tohto žiaka. Koordinuje rýchlosť a smer jazdy.

Pred samotnou jazdou v „hadovi“ je nevyhnutné dohodnúť si signály, na ktoré bude celá skupina reagovať. Dôležité je naučiť žiakov:

- správne zastaviť a zaraďovať sa v skupine (pod seba),
- reagovať na situáciu, keď žiak pred ním spadne,
- reagovať na zastavovací signál (prekrížené palice alebo ruky nad hlavou učiteľa),
- reagovať na signál zmeny cviku.

Učiteľ však musí voliť také množstvo signálov, ktoré sú žiaci schopní si zapamätať.

- b) Učiteľ ide ako posledný. Žiaci v skupine idú v „hadovi“. Táto forma je vhodná na oživenie hodiny. Určí sa jeden žiak schopný viesť skupinu, ktorý ide prvý, volí smer, rýchlosť a cviky (hlava hada). Ostatní podľa neho opakujú a samozrejme aj učiteľ.

3. Hromadná – táto forma sa používa najmä pri hromadnom zahriatí a rozcvičení v kruhu. Ostatné časti hodiny je najvhodnejšie realizovať skupinovú formou.

5 ZAHRIATIE A ROZCVIČENIE

Prečo robiť na začiatku zahriatie?

Každému športovému výkonu by malo predchádzať zahriatie svalov. Vo veľkej miere tak predídeme nežiaducim zraneniam (natiehnutie, natrhnutie svalu a podobne). U detí je najvhodnejšie použitie rôznych pohybových hier, ktoré ich navadia na lyžovanie nenásilnou formou.

Zahriatie sa vykonáva už v zapnutej lyžiarskej obuvi. Dieťa sa prvýkrát zoznamuje s lyžiarkou, jej vlastnosťami, učí sa koordinovať vlastné pohyby s topánkou. Učiteľ zvolí adekvátnu hru alebo aktivitu podľa vekovej kategórie a schopností detí. Neoddeliteľnou súčasťou každej hry musí byť patričná motivácia a odmena. Pred začatím je dôležité stručne, jasne vysvetliť, o čo v hre ide, a nutná je hlavne ukážka učiteľa!!! V prípade, že má učiteľ na starosti skupinu žiakov, je možné rozdeliť ich na družstvá. Pre deti je motivujúce, ak sa hry zúčastňuje aj sám učiteľ.

Zahriatie by malo trvať 5 – 10 minút. Závisí od počtu detí. V prípade individuálnej formy výcviku stačí 5 minút, pri skupinovej forme výcviku potrebujeme väčšiu časovú dotáciu. V každom prípade sa snažíme voliť viac kratších hier a aktivít s obmenami ako jednu dlhšiu, pretože deti stratia pozornosť a prestáva ich to baviť.

Zásady pri organizovaní hier:

- jasné, stručné pravidlá hry,
- vysvetľovanie hry nesmie byť zdĺhavé, dieťa stráca pozornosť,
- dôležitá je názornosť,
- pri každej hre musíme poznať cieľ, na čo daná hra slúži,
- na záver musí byť pochvala, odmena, vyhodnotenie a podobne,
- v prípade rozdelenia na družstvá dbať na spravodlivé rozdelenie detí,
- hry treba prispôbiť dieťaťu na mieru.

Názov hry: **DOSTIHY**

Cieľ hry: zahriatie organizmu, vzťah medzi učiteľom a žiakom, spolupráca s ostatnými deťmi, osvojenie si nových pojmov a nových pohybových návykov (pohyb v lyžiarkach)

Počet detí: bez obmedzenia

Vhodný terén: rovina

Pomôcky: žiadne

Opis: Žiaci utvoria veľký kruh. Učiteľ vysvetľuje: „Dnes sa budeme hrať na dostihové kone. Vie niekto, čo sú to dostihy?“ Deti odpovedajú, učiteľ to vysvetlí všetkým ešte raz a nahlas a predcvičuje. Všetky úkony vysvetľuje bez pomôcok, len imaginárne:

1. Jazdec na koni – nasadíme si prilbu, nasadneme na koňa a uzdu chytíme oboma rukami.

2. Krok koňa – najskôr sa mierne pohodávame v kolenách, potom striedavo zdvíhame pravú a ľavú nohu (kroky), rukami držíme uzdu.
3. Klus koňa – predchádzajúci pohyb zrýchľujeme, pridáme hlasový prejav klusu koňa, každý žiak vydáva vlastný zvuk svojho koňa.
4. Cval koňa – stále zrýchľujeme predchádzajúci pohyb, rukami držíme uzdu, učiteľ pridáva preskoky cez prekážky (napríklad vodná priekopa, nízka, stredná či vysoká prekážka), žiaci sa snažia imaginárne prekážky prekonať podľa vlastných schopností.
5. Trysk koňa – pohybujeme sa najrýchlejšie ako len v lyžiarkach dokážeme. Rýchlosť môžeme meniť, chvíľku sa pohybujeme najrýchlejšie, chvíľku najpomalšie (počet opakovaní odhadne učiteľ).

Túto hru môžeme uskutočňovať buď v kruhu na mieste, alebo v kruhu za pohybu v smere kruhu. V prípade, že sa žiaci pohybujú po kruhu, učiteľ predvádza pohyb v protipohybe žiakov.

Názov hry: **SLALOM**

Cieľ hry: zahriatie organizmu, spolupráca s ostatnými, osvojovanie si nových pohybových návykov (pohyb v lyžiarkach), orientácia v priestore, vytvorenie návykov na dodržovanie pravidiel

Počet detí: minimálne dve

Vhodný terén: rovina, mierny svah

Pomôcky: zvieratká (nakreslené na papieri a pod.), farebné hríbiky alebo kužele (tie využívame v prípade nepriaznivého počasia)

Opis: Učiteľ rozdelí žiakov do družstiev po 3 – 4. V prípade väčšieho počtu žiakov stráca cvičenie na efektivite. Žiaci stoja v družstvách za sebou v rade. Učiteľ nakreslí štartovaciu čiaru pre všetkých na jednej úrovni. Rozmiestni zvieratká (obrázky na lyžiarskych paliciach) tak, aby sa pomedzi ne mohli žiaci preplietajú. Počet zvieratiek závisí od učiteľa, pričom u malých detí postačujú 2 – 3 zvieratká. Čím menej je zvieratiek, tým je hra efektívnejšia, dynamickejšia. Spôsob preplietania (slalomu) zvolí učiteľ a je nevyhnutná jeho ukážka. Na znamenie žiaci vybiehajú a odovzdávajú si štafetu tlesknutím rukami. V prípade dobehnutia celého družstva dajú všetci obe ruky nad hlavu.

Rady: Učiteľ musí správne vyhodnotiť, či sa už dieťa pohybuje v lyžiarkach dostatočne isto. V prípade, že pri tejto hre často padá, prestane ho to baviť. Vtedy učiteľ vezme dieťa za ruku.

Názov hry: **LIETADLÁ**

Cieľ hry: zahriatie organizmu, spolupráca s ostatnými, osvojovanie si nových pohybových návykov (pohyb v lyžiarkach), orientácia v priestore, vzťah medzi učiteľom a žiakom, správne pochopenie inštrukcií

Počet detí: bez obmedzenia, podľa priestoru

Pomôcky: žiadne

Motivácia: pre všetky vekové kategórie

Vhodný terén: rovina

Opis: Žiaci sa pohybujú na vopred vymedzenom priestore a hrajú sa na lietadlá, to znamená, že majú ruky v upažení. Učiteľ určuje, akým smerom lietadlo letí a akou rýchlosťou. Rýchlosti sú od 1 do 5, pričom 1 je najpomalšie (malé lietadielko) a 5 je „stíhačka“. Učiteľ určuje aj smer (doprava, doľava), prípadne to, či lietadlo stúpa (žiaci vyskočia), letí (žiaci behajú) alebo pristáva (žiaci padajú zo stoja do snehu). Nesmú však do seba narážať. Keď učiteľ povie slovo „kameň“, žiaci sa zastavia (skamenejú). Na učiteľov pokyn pokračujú ďalej.

6 NATIAHNUTIE SVALOV

Druhým rovnako významným krokom pred samotným začiatkom lyžiarskych krokov je správne natiahnutie svalov. Pre žiakov je táto časť menej záživná, ale o to viac je dôležitá správna motivácia, aby žiakov cvičenia zaujali. Naťahovanie vykonávame takisto v už zapnutých lyžiarkach, jednotlivé cvičenia sú zamerané na natiahnutie celého pohybového aparátu, ale najväčšiu pozornosť treba zamerať práve na partie najviac namáhané pri lyžovaní, teda svaly nôh, ramien a rúk. Naťahovanie by malo byť krátke, ale účinné (maximálne 10 minút).

Možnosti motivácie

Rovnako ako pri všetkých činnostiach, aj tu je veľmi dôležitá správna motivácia. Je vhodné zistiť, čo má dieťa rado a k čomu najviac inklinuje. Na týchto informáciách treba postaviť motiváciu, a to nielen pre rozcvičenie. Preto je nevyhnutnou súčasťou výučby lyžovania hlavne improvizácia učiteľa. Je dobré, keď sa celou vyučovacou jednotkou prelína iba jeden tematický celok (jeden príbeh, jedna pesnička, jedna rovnaká/hlavná postava). Tento celok však možno uplatniť v rôznych obmenách, aby sa dieťa nenudilo.

Pomocné otázky učiteľa:

„Aké je tvoje najobľúbenejšie zvieratko?“




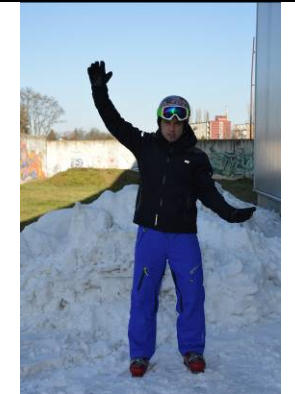
„Čo robíš najradšej?“

„Čo sa ti v škôlke najviac páči?“

„Akú máš obľúbenú pesničku?“

„Na čom sa najradšej vozíš?“

Natiahnutie – „KÚZELNÁ LOPTA“

Obrázok	Terminologický opis	Fyziologický účinok	Motivácia
	<p>Motivácia: „Kúzelná lopta“</p> <p>Učiteľ stojí pri natáhaní oproti žiakovi, v prípade skupiny je súčasťou kruhu, motivuje žiakov. Všetci žiaci si predstavia, že majú v rukách „kúzelnú loptu“ (lopta je len imaginárna). Žiaci si môžu zatvoriť oči a loptu si predstaviť – akú ma farbu, aká je ťažká, ako sa volá a podobne. Avšak lopta nesmie dieťaťu spadnúť, inak by sa rozbila.</p>		
	<p>Pohodlný postoj, pokrčiť vzpažmo dovnútra, lopta nad hlavou, úklony hlavy vľavo, vpravo.</p>	<p>Natiahnutie kývača hlavy a trapézového svalu.</p>	<p>Žiak urobí z lopty zvon. Hlavou robí „bim-bam“.</p>
	<p>Pohodlný postoj, paže pokrčiť upažmo dovnútra, hlava v predĺžení trupu, lopta nad hlavou, úklony trupu vpravo, vľavo.</p>	<p>Natiahnutie šikmých brušných svalov a bedrového svalu.</p>	<p>Fúka silný vietor. Žiak sa s loptou nakláňa na jednu a druhú stranu.</p>
	<p>Pohodlný postoj, ľavá predpažiť pokrčmo, lopta v ľavej ruke. Pravou krúžiť dohora.</p>	<p>Natiahnutie prsného a deltového svalu.</p>	<p>Žiak musí udržať neposednú loptu na dlani bez toho, aby mu spadla.</p>

	<p>Hlboký predklon, lopta medzi chodidlami alebo na zemi pred telom.</p>	<p>Natiahnutie vzpriamovačov chrbta, zadného svalu stehien.</p>	<p>Žiak sa snaží dostať loptu čo najbližšie k zemi alebo medzi lyžiarky.</p>
	<p>Lopta medzi chodidlami, úklon vľavo, oblúkom trupu vpred vzpriamiť. Ruky vbok, hlava v predĺžení trupu.</p>	<p>Natiahnutie vzpriamovačov chrbta, šikmých brušných svalov a bedrového svalu.</p>	<p>Žiak kontroluje pohľadom svoju loptu medzi lyžiarkami. Učiteľ sa opýta: „Akú farbu má tvoja lopta?“ Odpoveď vykriкну.</p>
	<p>Široký podrep rozkročmo. Lopta ide do osmičky medzi nohami, hlava v predĺžení trupu.</p>	<p>Natiahnutie zadného stehna a vzpriamovačov chrbta.</p>	<p>Žiak sa snaží, aby jeho lopta obehla okolo nôh čo najskôr.</p>
	<p>Podrep zanožmo pravou, predpažiť pokrčmo, lopta pred telom.</p>	<p>Natiahnutie priťahovačov stehna.</p>	<p>Žiak našiel svoju loptu a zdvíha ju zo zeme.</p>

	<p>Vzpor stojmo, rúčkovaním striedavo mierne vpred, rúčkovaním vzad, striedavo ručne s dosahovaním do vzporu stojmo.</p>	<p>Natiahnutie lýtkového svalu a zadného svalu stehna.</p>	<p>Žiak fúka do lopty, ktorú má pred telom, na miesto, kam dosiahol rukami, si urobí značku (obrys lopty).</p>
	<p>Stoj na ľavej nohe, skrčiť prednožmo pravú a oblúkom zvnútra prinožiť. Ruky vbok.</p>	<p>Natiahnutie vystieračov bedrového kĺbu a priťahovačov stehien.</p>	<p>Úloha pre zdatnejších žiakov, ktorí dokážu stáť na jednej nohe.</p>

Niektoré cviky pri natáhaní môžu byť realizované formou hry, žiaci súťažia medzi sebou, každý cvik môže byť zvlášť obodovaný, žiaci zbierajú body. Všetky ukážky treba názorne predviesť, aby sa žiak snažil už len o napodobenie učiteľa.

7 ROVNOVÁŽNE CVIČENIA NA ROVINE

V tejto časti sa deti už pohybujú na lyžiach, veľmi dôležitá je správna koordinácia pohybov. Každý cvik najskôr učiteľ ukáže a vysvetlí, až potom žiaci cviky opakujú. Všetky cvičenia a hry prebiehajú bez paličiek! Ide o časť, ktorú deti nie veľmi obľubujú, pretože súčasne vidia pohybujúcich sa lyžiarov, pričom ony sú stále na mieste. Cvičenia preto treba intenzívne meniť a spestriť. Zo všetkého najdôležitejšia je účelnosť danej pohybovej aktivity. Vhodný terén je rovina a cieľom je koordinácia pohybov s pripnutými lyžami: zvládnutie chôdze, sklzu, stability a rovnováhy a postupného naladenia dieťaťa na lyžovanie.

Cvičenia na mieste:

- Podrepy v kolenách – pohľad smeruje dopredu, holene tlačíme do jazykov, u detí v mladšom školskom veku je typický „sedavý“ postoj, ktorý neopravujeme! Lyže sú na šírku ramien, cvičenie „obor, trpaslík“ – nácvik vertikálneho pohybu, kto prvý urobí päť drepov a podobne.
- Predklon, záklon – paralelné postavenie lyží (hranolčeky, špagety), ruky dáme vbok, telo predkláňame dopredu, pohľad smeruje vpred. Žiak sa snaží o taký predklon, ktorý mu je príjemný a nespôsobuje mu bolesť. Motivácia: kto z vás sa predkloní najviac, fúka silný vietor a nakláňa nás dopredu... Pri týchto cvikoch si učiteľ musí byť istý, že žiak je dostatočne zahriaty a natiahnutý, aby nedošlo k neželanému zraneniu. Uchopiť špičky lyží, lyžiarok a pätiček lyžiarok, lyží.
- Mávať ako „vták“ – paralelné postavenie lyží a pri mávaní ísť do predklonu aj záklonu. Pohľad smeruje vpred.
- Ísť do drepu, postaviť sa, opäť do drepu, ľahnúť na lyže, ľahnúť vzad, ruky vzpažiť a postaviť sa do základného postoja.
- Ako „medveď“ – zdvíhame nohy a dupeme na mieste striedavo ľavou a pravou nohou.
- Úklony do strán – dotknúť sa oboma rukami pravej aj ľavej lyžiarky.
- Vykopávanie snehových gulí – stoj na jednej lyži, druhá vykopne snehovú guľu, ktorú si žiak vyhodí rukami. Neskôr aj s opačnou nohou.
- Poskoky na lyžiach – na mieste, skáčeme po „mravcoch“.
- Vypnúť lyžu lyžou.
- Beh na mieste.
- Prednožiť a zapichnúť pätku jednej lyže do snehu – prikloniť trup ku kolenu zdvihnutej lyže.
- Zdvíhať nohy ako „bocian“ – pri zdvihnutí poklepať oboma rukami na koleno niekoľkokrát (3- až 5-krát), potom položiť.
- Precítanie rozloženia hmotnosti – paralelné (hranolčekové) postavenie lyží, ruky vbok, hlava v predĺžení trupu, oči sú ZATVORENÉ, dieťa precítiť a vníma pohyby. Učiteľ vymýšľa rôzne obmeny cvikov – predsuň pravú lyžu, ukáž, ktorým smerom je vlek, chyť sa oboma rukami za svoju prilbu, akú farbu má tvoja bunda...

- „Kukučka“ – učiteľ = kukučka kuká z rôznych smerov, úlohou detí je spoznať, odkiaľ vychádza zvuk, a celé telo aj s lyžami natočiť k tomuto miestu (oči stále zatvorené). Keď už všetky deti stoja, učiteľ dá pokyn na otvorenie očí, aby skontrolovali, či sú správne. Deti majú mať dostatočný priestor okolo seba, aby sa pri páde vyhli úrazu.
- Kĺzavý pohyb lyží na mieste – základné postavenie, ruky vbok, kĺzavými pohybmi postupne prednožujeme pravou, ľavou nohou a súčasne zanožujeme pravou a ľavou nohou. Volíme rôzne stupne rýchlosti (napríklad osobný vlak, rýchlik...). Lyže sa nezdvíhajú a sú postavené na celých plochách.
- Zdvíhanie pätky lyže, zdvíhanie špičky lyže, zdvíhanie celej lyže.
- „Klokán“ – žiaci skáču, imitujú skok klokana.

8 OBRATY NA MIESTE

Pomocou obratov dokáže žiak ľahko zmeniť smer budúceho pohybu. Prvé pokusy vykonávame na rovine. Pri úplne lyžiarskych začiatočníkoch, čo sú v našom prípade deti z MŠ, sa zaoberáme len dvoma druhmi obratov – obrat prívratom (pizza, šípka) alebo obrat odvratom (kačička, stromček). V prípade šikovních žiakov môžeme vyskúšať obrat prednožením, prípadne skokmi.

Základné predvedenie cvičenia:

OBRAT PRÍVRATOM (pizza, šípka) – sa najčastejšie používa pre obrat o 180 stupňov alebo pre natočenie do smeru jazdy (obrat iba o 90 stupňov). Žiak stojí v základnom zjazdovom postoji, vykoná obrat prívratom o 360 stupňov. Hornú lyžu vysunie do prívratného postavenia, postupným presúvaním jednej lyže do prívratu a čiastočným prisúvaním druhej lyže dochádza k natočeniu lyží v prívratnom postavení, stred otáčania je pri špičkách lyží. Zo začiatku nacvičujeme na rovine, vždy na obe strany. Deti motivujeme – kto nakreslí s lyžami najkrajšie slniečko, kto najrýchlejšie urobí slniečko, prípadne okolo paličky.

Na svahu robíme obrat o 180 stupňov, lyže sú v základnom zjazdovom postoji kolmo na spádnicu, postupným presúvaním lyže do prívratu a prisúvaním druhej lyže dochádza k natočeniu lyží v prívrate do spádnice a obrat je ukončený až po vytočení lyží kolmo na spádnicu.

OBRAT ODVRATOM (kačička, stromček) – stred otáčania sú pätky lyží, ktoré smerujú k sebe a postupným presúvaním jednej lyže do odvratu a čiastočným prisúvaním druhej lyže vykonáme obrat o 360 stupňov. K „slniečku“, ktoré žiak vytvoril, stojí chrbtom. Žiakov motivujeme podobne ako pri obrate prívratom.

Pri oboch cvičeniach je dôležitá ukážka učiteľa. Ak ide o väčšiu skupinu, učiteľ sa po ukážke vyzuje z lyží a pomáha žiakom v cvičení.

9 ROVNOVÁŽNE CVIČENIA V POHYBE

- Chôdza priamo – paralelné postavenie lyží, stopa na šírku panvy, ruky vbok alebo voľne vedľa tela, kĺzavými pohybmi predvádzame chôdzu na lyžiach vpred (ako líška).
- Ľubovoľná chôdza k určenému cieľu – čo najrýchlejšie (k bufetu, plotu, stromu atď.).
- Štafeta – vymedziť trať zo známych postavičiek.
- Dvojice – dvojica žiakov sa drží za ruky a má prísť čo najrýchlejšie do vymedzeného cieľa.
- ZOO – každý žiak si vymyslí zviera, ktoré napodobní, a učiteľ na konci háda, aké zviera žiak napodobňuje.
- Ako „bocian“ – žiaci zdvíhajú pri chôdzi nohy vysoko.
- Ako „medved“ – pri dopade lyže na sneh silno dupú.
- „Kolobežka“ – obutá je len jedna lyža a žiaci idú do kruhu, potom výmena druhou nohou.
- „Kolobežka k cieľu – čo najrýchlejšie na jednej lyži prejsť k vytýčenému cieľu.
- Chôdza dozadu, beh dozadu – učiteľ diktuje rôzne stupne rýchlosti, veľmi dôležité cvičenie, ktoré deti rady robia, využijú ho aj pri šantení na zjazdovke alebo v prípade zastavenia vleku ich neprekvapí jazda vzad (auto cúva do garáže – medzi kužele, palice, vetvičky...).

10 PADANIE A VSTÁVANIE

Každé dieťa by malo vedieť aj správne padať a vstávať. Nacvičovanie pádov robíme najskôr na rovine, a to na obe strany (fúka vietor – učiteľ určí smer pádu). Zo začiatku môže vstávanie prebiehať aj za pomoci inej osoby (učiteľ, kamarát...), postupne prechádzame na svojpomoc. Zo začiatku skúšame prevaly na chrbte zo strany na stranu. Postup pri vstávaní:

- žiak si musí zrovnať lyže do paralelného postavenia kolmo na spádnicu,
- oboma rukami sa odtláča od zeme, ak sa to nedarí, pokúsi sa vytvoriť „dúhu“, to znamená, že striedavo rukami prehmatáva až po špičky lyží, čím sa dostane do predklonu, a tak sa postaví; šikovnejší žiaci môžu vyskúšať aj spôsob, že si najskôr na lyže ľahnú a zdvihnú sa zapretím nôh o lyžiarky.

Ak sa žiakovi nedarí vstať, môže to znamenať, že má nedostatočne zahranené lyže, nedostatočný náklon trupu vpred, zle alebo nedostatočné paralelné postavenie lyží. V prípade, že mu lyže uchádzajú, je nutné nasmerovať špičky lyží kolmo na spádnicu alebo mierne dohora od spádnice. Pri nácviku vstávania na svahu dáme žiakom možnosť vyskúšať padanie a vstávanie aj od svahu, aby sami zistili rozdiel a ľahkosť vstávania k svahu.

V prípade malých detí (alebo aj obratnejších dospelých) nacvičujeme aj pád do odvratu lyží (kačička, papuľňák) na miernom svahu, prípadne v rovine a následné vstávanie odrazom oboch rúk medzi lyžami. Dôležitá je ukážka pre deti, ktorým je tento spôsob vstávania prirodzený a jednoduchý, aj keď na prvý pohľad to tak nevyzerá.





Postup pri zdvíhaní „dúhou“

11 VÝSTUPY

Výstupy slúžia žiakovi na krátky presun z nižšieho miesta na vyššie položené miesto. Existuje niekoľko spôsobov výstupov, avšak pre úplných lyžiarskych začiatočníkov nám úplne postačujú výstup stranou, obojstranným prívratom a chôdza šikmo svahom.

Základné predvedenie cvičenia:

- Výstup stranou (bokom) – žiak robí úkroky do svahu, lyže sú postavené na horných hranách (hranolčekové postavenie lyží a kráčame bokom po schodoch).
- Výstup obojstranným odvratom (kačička, stromček) – ide o chôdzu nahor po spádnici, obe lyže sú v odvratnom postavení na vnútorných hranách. Kolená sú pokrčené a tlačia sa k sebe. Pri ukážke žiakovi ukážeme zanechanú stopu ako „kačička, stromček“.
- Chôdza šikmo svahom – používa sa v miernom svahu až po hranicu preklzavania lyží (deťom treba dať vyskúšať tento spôsob na rôznych sklonoch zjazdovky).

Ak sa žiakovi niektoré cvičenie nedarí, môže to mať za následok nedostatočné hranenie, úzky obojstranný odvrat, pri výstupe bokom špičky lyží smerujú zo svahu, žiak nemá paralelné postavenie lyží alebo nedostatočne prikláňa panvu k svahu.

12 ZÁKLADNÝ ZJAZDOVÝ POSTOJ, ZJAZD PO SPÁDNICI

Pri nácviku základného zjazdového postoja a zjazdu po spádnicí je veľmi dôležitý správny výber terénu, ideálny je mierny svah s dojazdom do roviny, prípadne do protisvahu! Tento terén by nemal byť súčasťou zjazdovky pre lyžiarov, najmä z hľadiska bezpečnosti. Učiteľ nemá obavy o bezpečnosť žiaka a samotný žiak sa cíti istejšie, nerozptyľujú ho okoloidúci lyžiari. Základný zjazdový postoj nacvičujeme najskôr na rovine, nohy sú mierne pokrčené v členku, kolenách a bedrovom kĺbe, horná časť trupu je mierne predklonená, pozeráme sa dopredu na smer jazdy, ruky sú vbok alebo položené na stehnách. V úplných začiatkoch je najvhodnejšie, ak sa deti dlaňami rúk dotýkajú kolien, čím eliminujeme tendenciu dieťaťa k sadaniu si na päty, respektíve k záklonu. Pri veľmi malých deťoch (3 – 4 roky) tolerujeme „sedavý“ základný postoj lyžiara a ani sa ho nijak zvlášť nesnažíme korigovať.

Zjazd po spádnicí v základnom zjazdovom postoji:

- Prvý pokus – na miernom svahu po spádnicí s dojazdom do roviny.
- Jazda po spádnicí – podrepy v kolenách (obor, trpaslík, koník) s dojazdom do roviny.
- Jazda po spádnicí – počas jazdy uchopenie špičky, päty lyžiarky s dojazdom do roviny.
- Jazda po spádnicí – poskoky z oboch nôh súčasne (ako zajac), dojazd do roviny.
- Striedavé zdvíhanie ľavej, pravej pätky lyže, dojazd do roviny.
- Prestupovanie (vláčik) – z jednej „koľaje“ do druhej, dojazd do roviny.

Učiteľ ukáže všetky cvičenia a pozoruje, opravuje chyby v postoji počas aktivít. Dôležité je nechať deti jednotlivé cvičenia vyjazdiť na istotu.

13 OBOJSTRANNÝ PRÍVRAT, ZJAZD V OBOJSTRANNOM PRÍVRATE (pizza, šípka...)

Deti používajú tento typ postavenia lyží pri zastavení, pri zatáčaní alebo na pribrzdenie jazdy na trati. Na správnu ukážku a vysvetlenie prívratného postavenia zvolíme rovinu. V základnom zjazdovom postoji špičky lyží smerujú k sebe, pätky od seba. Lyže sú rovnomerne zaťažené a postavené na vnútorné hrany. Veľkosťou prívratu a naklopením lyží na vnútorné hrany lyžiar reguluje rýchlosť zjazdu. Pohyb ťažiska lyžiara nahor (obor) a následne zníženie postoja (trpaslík) uľahčuje vysunutie lyží do prívratu (pizza). U detí sú ruky na kolenách, čím eliminujeme záklon alebo prehnané dosadanie na päty, dieťa má často tendenciu chytať učiteľa, ktorý ide pred ním, za hlavu, alebo sa o neho opierať. V prípade, že má ruky na kolenách, k tomu nedochádza. Sleduje učiteľa len pohľadom.

Cvičenia na mieste na zaujatie postavenia prívratu (pizze):

- vykročením – najskôr jednou lyžou vykročíme, pätku do strany, potom druhou lyžou,
- skokom – pre deti veľmi obľúbené cvičenie, deti rady skáču, skok zopakovať niekoľkokrát z prívratu (pizze), späť do paralelného postavenia (hranolčekov),
- vytlačením pätiiek lyží (rozšliapnuť banán, snehovú guľu).

Cvičenia v dojazde:

- zo zjazdu po spádnicí (paralelné postavenie lyží – hranolčeky), obor (zvýšenie ťažiska), trpaslík (zníženie ťažiska) – prívrat (pizza) v dojazde.

Cvičenia počas jazdy:

- zo zjazdu po spádnicí (paralelné postavenie lyží – hranolčeky), obor – zvýšenie ťažiska, trpaslík (zníženie ťažiska) – prívrat (pizza), počas jazdy, vytlačením pätiiek lyží,
- stoppluh – zastavenie prívratom na svahu na znamenie (zapísknutie a podobne), pri lyžiarskej palici,
- zjazd po spádnicí v prívrate – spomaľovanie, zrýchľovanie zjazdu, malý prívrat (malá pizza), veľký prívrat (veľká pizza),
- zjazd po spádnicí – cvičenie „červená, zelená“, na červenú – stojíme (veľká pizza), na zelenú (paralelné postavenie lyží – hranolčeky).

Časté chyby pri prívrate:

- žiak má pätky lyží nedostatočne od seba,
- žiak pri vykonávaní dosadá na päty, prípadne sa zakláňa (u veľmi malých detí tento problém neriešime ako chybu),
- žiak nedokáže dať v postavení ruky na kolená,
- žiak sa nepozerala dopredu, ale dáva hlavu ku kolenám,
- žiakovi sa krížia špičky lyží,

- žiak nedokáže rozložiť váhu rovnako na obe lyže, to znamená, že jedna lyža hraní viac ako druhá,
- žiak nedokáže postaviť obe lyže zároveň na vnútorné hrany.

Vhodný terén je mierny svah s dojazdom do roviny.

Cieľ cvičení:

- osvojenie si jazdy priamo po spádnicí,
- zlepšenie rovnováhy,
- koordinácia pohybov s lyžami na nohách,
- osvojenie si základného zjazdového postoja,
- získanie zručností zastavenia,
- rozvoj pocitu sklzu a rýchlosti,
- korigovanie rýchlosti jazdy,
- zoznámenie žiakov s vertikálnym pohybom,
- správne prechádzanie terénnych nerovností a prekážok.

14 ZASTAVENIE V PRÍVRATE

Zastavenie je veľmi dôležitá zručnosť pri korigovaní rýchlosti jazdy. Dieťa dokáže reagovať na náhlu prekážku včasným zastavením. Návčik samotného postoja sa vykonáva najskôr na rovine, až neskôr ho uplatňujeme v členitejšom teréne. Výbornou pomôckou, ktorá môže slúžiť nielen na návčik prívratu, je „slniečko (garáž)“.

Základné predvedenie cvičenia:

- z jazdy priamo po spádnici súčasne vysúvame obe lyže (tlak do pätiiek lyží) do prívratného (pluhového) postavenia na vnútorných hranách = obojstranného prívratu. Špičky lyží sú mierne od seba (približne 5 – 10 cm). Holene tlačia do jazykov lyžiarok. Nohy sú mierne pokrčené v kolenách. Horná časť trupu je mierne predklonená. Pohľad smeruje dopredu. Mierny vertikálny pohyb hore (obor) značne uľahčuje vysunutie lyží do prívratného postavenia.

Doplňujúce cvičenia:

Na túto pohybovú aktivitu je možné aplikovať rovnaké cvičenia ako pri jazde po spádnici s paralelným postavením, rozdiel je len v zmene postoja – prívratné postavenie.

- „Šípka, pizza“ – žiak udržiava konštantnú rýchlosť po celý čas jazdy, na konci sa zastaví, trať môže byť akokoľvek vyznačená, napríklad slalomovými tyčami.
- „Stavbár“ – žiak preváža materiál zhora dolu, napríklad guľôčky snehu, vetvičky a podobne. V rámci skupiny je možné urobiť hru ako preteky: „Kto dovezie najviac materiálu na stavbu bez toho, aby sa mu rozbil“.
- „Veľká, malá pizza“ – žiak strieda veľký prívrat s malým prívratom buď pri označenom mieste, alebo na zvukový signál.
- „Veľká pizza pri zvieratku“ – žiak spomalí svoju jazdu pri zvieratku, urobí veľký prívrat, ale úplne sa nezastaví, môže pohladkať zvieratko. Učiteľ počítá, koľkokrát sa mu to podarilo.
- „Zaparkovanie v garáži“ – zastavenie v prívrate na svahu. Učiteľove lyže predstavujú garáž, žiak do nej vojde a zastaví.
- „Zrkadlo“ – žiak kopíruje pohyby učiteľa, napríklad podrepy v kolenách, poskoky, tlieskanie, pohyby paží. Musí ale dodržiavať stále rovnakú vzdialenosť od učiteľa. Nesmie ísť ani rýchlejšie, ani pomalšie ako učiteľ.
- „Zrkadlo vo dvojiciach“ – žiaci idú vo dvojiciach za sebou. Ten, kto je prvý, robí ľubovoľné pohyby paží vo frontálnej rovine, druhý žiak jeho pohyby a rýchlosť kopíruje.
- „Bránky“ – žiak musí podísť všetky bránky postavené na trati. Bránky sú postavené za sebou. V prípade prechádzania bránkou má žiak paralelné postavenie lyží. Po prechode bránky ich dá do obojstranného prívratu.
- „Hríbiky“ – žiak ide v základnom pluhovom postavení. Vždy, keď učiteľ povie slovo „hríbik“, žiak urobí paralelné postavenie lyží, podrep, ruky dá nad hlavu.

- „Ľahni na lyže“ – žiak ide v paralelnom postavení lyží. Počas jazdy si ľahne na lyže a vzpaží, následne sa postaví, nasadí prívrat, takto to počas jazdy niekoľkokrát zopakuje. Toto cvičenie je vhodné zaradiť pre šikovnejšie deti, dá sa skombinovať aj s podliezaním medzi učiteľove nohy a po prejdení za učiteľa sa žiak postaví a pokračuje v jazde prívratom, zastaví jazdu. Cvičenie je veľmi obľúbené a zábavné aj pre starších lyžiarov.

V prípade skupinovej výučby je dôležitá výborná organizácia učiteľa, ktorý si musí so žiakmi dopredu dohodnúť patričné signály. Najdôležitejšie je, aby každý žiak vedel, kedy môže ísť a kedy musí počkať.

Počas cvičení, pri ktorých nie je nutná práca rúk, má žiak ruky vždy na kolenách.

V prípade individuálnej výučby ide učiteľ smerom dozadu pred žiakom. Môže tak oveľa ľahšie opravovať žiakove chyby. V prípade skupinovej výučby by sa učiteľ mal venovať aspoň pri prvých jazdách každému žiakovi individuálne a ostatných žiakov upozorňovať na nedostatky v jazde. V prípade správnosti taktiež upriamiť pozornosť ostatných, ako má daná pohybová aktivita vyzeráť. Všetko záleží na možnostiach terénu a počte učiteľov na skupinu. Ako vhodná motivácia pre deti 3- až 5-ročné je jedna lyža „ocko“, druhá „mamička“ a dávajú si „pusinku“ (špičky lyží k sebe).

15 JAZDA CEZ TERÉNNÉ NEROVNOSTI

Pre väčšinu detí a žiakov je to úplne jedinečný zážitok, ktorý si nenechajú za žiadnu cenu ujsť. U nás je veľmi málo lyžiarskych stredísk, ktoré ponúkajú terénne nerovnosti vhodné pre deti. Kreativitou a šikovnosťou učiteľov však nie je problém zhotoviť nerovnosti vlastnými silami. Vždy začíname s jednou nízkou (približne 30 cm) terénnou nerovnosťou. Prejazd cez terénnu nerovnosť vykonávame vždy pomocou jazdy priamo, zo začiatku má dieťa ruky vbok alebo na kolenách. Najdôležitejšie je pokrčenie nôh v kolennom kĺbe na vrchole terénnej nerovnosti a následne napnutie nôh pri jej zjazde, tzv. pérovanie v kolenách. Deti a žiaci majú často tendenciu pri jazde dosadať na pätky lyží, nesmú ísť s napnutými nohami. Dieťa musí pred touto činnosťou vedieť korigovať vlastnú rýchlosť. Na motiváciu môžeme deťom povedať, že ideme tak, ako „ide loď po vlnách“.

Cvičenia:

- prejazd cez jednu terénnu nerovnosť,
- prejazd cez viac terénnych nerovností za sebou,
- „terénne auto“ – žiak má v ruke „volant“ a musí prejsť autom pretekársku dráhu čo najrýchlejšie bez nehody,
- „ZOO“ – žiak na vrchole každej terénnej nerovnosti vykrikuje meno akéhokoľvek zvieratá alebo napodobní jeho zvuk a po príchode do cieľa musí vymenovať všetky zvieratá, ktoré napodobnil alebo vymenoval,
- na vrchu je pripravená prekážka na podlezenie,
- „zvieratká“ – na vrchole nerovnosti sú umiestnené zvieratká nízko nad zemou a dieťa musí každé zvieratko pohladať, učiteľ počíta, koľkokrát sa mu to podarilo,
- „zrkadlo“ – žiaci sú vo dvojiciach. Udržujú stále rovnaké rozostupy. Prvý žiak urobí na každom vrchole terénnej nerovnosti akýkoľvek pohyb rukami vo frontálnej rovine tak, aby tento pohyb videl žiak za ním. Druhý žiak musí spraviť ten istý pohyb na tom istom vrchole terénnej nerovnosti.

16 JAZDA NA VLEKU, NEKONEČNOM LANE, LYŽIARSKOM PÁSE (KOBERCÍ)

a) **Jazda na nekonečnom lane** – v prípade, že dieťa už pozná a zvláda základné lyžiarske zručnosti, hlavne zastavenie, udržanie paralelného postavenia lyží, prívratu či odvratu, je ideálny čas na využitie nekonečného lana. Hlavnou a veľkou výhodou je podstatné oživenie a zjednodušenie výcviku. Je tu niekoľko možností, ako je možné dieťa na lane vyviešť. Učiteľ si zvolí variant podľa schopností a zručností daného dieťaťa.

- Učiteľ vyváža žiaka pevným držaním – na kolene alebo medzi stehnami. Učiteľ drží lano oboma rukami (aj za žiaka), žiak má svoje ruky cez učiteľove a snaží sa aspoň symbolicky chytiť lana. Táto možnosť sa najčastejšie používa pri prvých pokusoch jazdy na vleku, učiteľ dbá na udržanie stabilného postoja žiaka.
- Učiteľ vyváža žiaka voľným držaním – na kolene alebo medzi stehnami. Žiak sa snaží vyviezť na lane pomocou vlastných síl. Učiteľ už slúži iba ako dodatočná pomoc a drží sa lana len jednou rukou, druhá ruka už nepridržiava žiaka, ale slúži len ako prípadná poistka, keby žiak padal.
- Učiteľ pomáha žiakovi iba vlastnými lyžami. Žiak sa už bez problémov udrží na lane. Učiteľ žiaka koriguje pomocou vlastných lyží, nie je v tesnom kontakte za dieťaťom, ale drží sa hneď za ním.
- Žiak ide na lane bez pomoci učiteľa. Učiteľ a žiak už nie sú v kontakte a žiak dokáže ísť na vleku úplne sám, bez akejkoľvek pomoci učiteľa. Učiteľ ide vždy za žiakom!

TYPY A RADY:

- Učiteľ ide vždy za žiakom. Väčšina žiakov má problém s výstupom a učiteľ tu teda slúži ako poistka, žiak sa pustí lana, ale už neurobí odvrát a väčšinou pri väčšom sklone zjazdovky začína uchádzať dozadu.
- Učiteľ musí žiakovi dopredu vysvetliť nástup na lano a výstup z lana (ukážka na iných lyžiaroch).
- Možnosť motivácie (raketa). Učiteľ odštartuje žiaka ako raketu, pri slove „teraz“ sa chytí čo najrýchlejšie lana a štartuje...
- V prípade skupiny žiakov musí učiteľ určiť poradie žiakov pred nástupom. Najšikovnejší ide prvý v prípade, ak nie sú k dispozícii dvaja učitelia. Ak by bol niektorý žiak nedisciplinovaný a nepočkal by na dohovorenom mieste, je veľká pravdepodobnosť, že sa nezraní práve preto, lebo sme žiakov pustili na vleku, keď už vedľa stopercentne zastaviť (prívrat)!!!
- Vzhľadom na svoju hmotnosť by sa mal učiteľ chytať lana veľmi ľahko, aby s deťmi netrhlo, pretože by mohli spadnúť.

Postup nástupu a výstupu na nekonečné lano

Pred nástupom a výstupom na nekonečné lano musí učiteľ žiakovi dôkladne vysvetliť správne vykonanie nástupu a výstupu. Žiak si musí najskôr zrovnať lyže do paralelného postavenia v smere jazdy (urob hranolčeky, špagety) a až POTOM môže uchopiť lano. Pri nesprávnom postavení lyží dochádza k pádom. Pri prvých pokusoch je veľkou výhodou, keď učiteľ žiakovi ukáže, že sa lana vôbec nemusí báť. Učiteľ lano NEUCHOPUJE, iba si ho necháva prechádzať medzi prstami v rukaviciach. Žiak to po ňom zopakuje, čím by mal prekonať strach. Vysvetlíme žiakom, že lano sa nesmie uchopiť prudko, aby sa nerozkývalo. Pripomenieme aj dodržanie adekvátnej vzdialenosti od predchádzajúceho lyžiara. Žiak uchopuje lano najčastejšie na pokyn učiteľa. V prípade, že pred žiakom spadne iný lyžiar, opustí lano v dostatočnej vzdialenosti pred ním. Šikovnejší spravia odvrát a nechajú si lano púšťať len medzi prsty. Z hľadiska pohybových zručností je možné tento variant aj vedome nacvičiť. Miesto výstupu možno označiť určitým zvieratkom a žiakov upozorniť – vystúp pri danom zvieratku. Po vystúpení sa žiaci zaraďujú POD SEBA.

b) Jazda na lyžiarskom páse – patrí medzi najobľúbenejšie varianty dopravy na kopec. Ide o pojazdný pás, ktorý vyvezie žiakov bez námahy. Žiaci udržiavajú stabilitu na lyžiach, rozprávajú sa s učiteľom. Samotný nástup ani výstup nie je nijako náročný. Učiteľ ide vždy za žiakom.

c) Jazda na vleku – patrí medzi najobťažnejšie z daných možností dopravy na zjazdovku. Vždy pristupujeme k nácviku jazdy na vleku až vtedy, keď žiak dokáže samostatne kedykoľvek zastaviť!!! V prvej etape nácviku ukážeme žiakovi iných lyžiarov a opisujeme mu celý priebeh nástupu na vlek (pozri, zrovná si lyže do hranolčekov, otáča hlavu aj ruku, čaká na tyč a pomaly si ju dá medzi nohy), pri deťoch sa snažíme používať výrazy ako stoj, vystri sa, zakloň hlavu (pri záklone hlavy nedochádza k sadaniu), vyhýbame sa slovám ako nesadaj, teda slovám vyjadrujúcim zákaz.

Nasleduje etapa imitácie vleku pomocou lyžiarskej palice aj so slovným opisom (pozri vyššie) a následným potiahnutím 2 – 3 metre. Upozorníme žiakov, že pri páde ihneď púšťa záves (tyč) a čo najrýchlejšie sa odplazí do strany, počká na učiteľa. Pád z vleku taktiež nacvičujeme s lyžiarskou palicou. Deti informujeme, aby sledovali aj značky a inštruktáž „uja vlekára“. Pri nácviku jazdy na vleku paličky nepoužívame vôbec.

17 OBLÚK V OBOJSTRANNOM PRÍVRATE

Ide o oblúk z jazdy v prívrate, počas ktorého majú lyže stále prívratné postavenie. Na ľahšie zapamätanie – oblúk v (vcelku), čiže stále ideme prívrat (pizza, šípka a pod.). Na rozdiel od oblúka z (zrazu) v prívrate, keď je prívratné postavenie len pri nasadení a robení oblúka a lyže idú potom späť do rovnobežného (hranolčekového) postavenia. Základné postavenie a celý priebeh pohybu sa uskutočňuje v obojstrannom prívrate, striedaním zaťaženia dochádza k zmene smeru jazdy – oblúka. Najskôr cvičíme oblúk pri dojazde, neskôr na miernom svahu, potom z jazdy šikmo svahom, z jazdy po spádnicu, z jazdy šikmo cez spádnicu a dva nadväzované oblúky.

Pred zmenou zaťaženia urobíme „obra“, čiže zvýšime ťažisko, ruky sú vzpažené a následne ideme do „trpaslíka“, znížime ťažisko.

Cvičenia:

- „Lietadlo“ – horná ruka nám ukazuje smer, dolná ide na prislúchajúce koleno, čím sa preniesie hmotnosť na vonkajšiu lyžu a dochádza k oblúku. Aby bol oblúk dostatočne vykrojený, je vhodné deťom povedať, aby počítali (napr. do päť), čím dosiahneme istý čas trvania oblúka.
- „Basketbal“ – horná ruka nám ukazuje smer, kam chceme zatočiť, druhá, dolná pri prislúchajúcom kolene (pravá pri pravom kolene, ľavá pri ľavom kolene), imituje dribling lopty (5 – 6 úderov).
- „Obor, trpaslík“ – pri „obrovi“ vzpažíme ruky a pri „trpaslíkovi“ idú obe ruky na jedno koleno, čím dochádza k zaťaženiu lyže a oblúka.

Pri týchto cvičeniach je ideálne, ak učiteľ ide jazdu vzad a zrkadlovo predpisuje žiakovi pohyb rúk aj čas trvania jazdy v oblúku. Pri malých deťoch je dobrá pomôcka, ak sú nohy označené farebne (stužkami, nálepkou...), učiteľ potom naviguje deti (napr.: chyť si žlté kolienko a podobne).

18 JAZDA ŠIKMO SVAHOM

- Jazdíme ako „vlak po koľajniciach“ k určenému cieľu, s paralelným (hranolkovým) postavením lyží. Ruky sú vbok alebo pred sebou, akoby sme ťahali „psa na remienku“ (vždy na obe strany).
- „Pozor, kameň“ – počas jazdy šikmo svahom zdvíhame hornú lyžu. Stačí len pätku lyže, čím dosiahneme požadovaný predklon a odbúravame sedavý spôsob jazdy žiakov.
- „Mravce“ – horná lyža (označená farebne alebo nálepkou) skáče po mravcoch, tzn. veľmi veľa drobných zdvihnutí a zašliapaní „mravcov“.
- „Hádzanie snehových gúľ šikmo svahom“ – žiak si spraví dopredu snehovú guľu, učiteľ alebo maketa zvieratka sú v smere jazdy žiakov a žiaci sa ich snažia trafiť.
- „Schody“ – počas jazdy šikmo svahom sa horná lyža (označená farebne alebo nálepkou) snaží vystúpiť o schod vyššie a dolná ju nasleduje.

Pri všetkých cvičeniach je nutné, aby boli precvičované na obe strany.

19 NÁCVIK BRZDENIA S ROVNOBEŽNÝM POSTAVENÍM LYŽÍ

- „Garáž“ – učiteľ urobí z lyžiarskych paličiek „garáž“, paličky sú od seba cca 2 metre. Žiak sa jazdou po spádnicí snaží zísť do „garáže“ s „hranolčekovým“ postavením lyží a zastaviť. Dôležité je, aby vzdialenosť jazdy po spádnicí od „garáže“ bola maximálne 2 metre kvôli tomu, aby žiak nezastavil oblúkom v prívrate. Neskôr vzdialenosť paličiek zmeňujeme.
- „Kto najbližšie“ – učiteľ zapichne paličku alebo zvieratko a žiak, ktorý zastaví pri celi najbližšie, ale nedotkne sa ich, zvíťazil.
- „Kto vyšplechne najviac snehu“ – obdobné cvičenie ako „predchádzajúce s dôrazom na čo najväčšiu silu pri vykonaní brzdenia s následným vyšplechnutím snehu.

ZÁVER

Tento edukačný materiál bol vytvorený pre potreby pedagogických zamestnancov materských škôl, ktorí môžu absolvovať v rámci vzdelávania pedagogických zamestnancov materských škôl vzdelávací program Lyžovanie v materskej škole, s cieľom udržať si profesijné kompetencie pedagogických zamestnancov potrebných na výkon inštruktora lyžiarskeho kurzu pre učiteľa materskej školy.