

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

Havlíčková Lenka

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Využití her v přírodě při školních vodáckých
kurzech**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Michal Frainšic

Vypracovala:

Lenka Havlíčková

Praha, prosinec 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 10.12.2015

.....

Havlíčková Lenka

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Touto cestou děkuji svému vedoucímu Mgr. Michalovi Frainšicovi za jeho ochotu, cenné rady a připomínky zejména při dokončování mé bakalářské práce. Dále děkuji rodině a přátelům za jejich podporu a trpělivost.

Abstrakt

Název: Využití her v přírodě při školních vodáckých kurzech.

Cíle: Hlavním cílem této práce je vytvořit sborník her využitelných na školních vodáckých kurzech. S tím souvisí další dílčí úkoly. Prostudování české a cizojazyčné literatury a sepsání nejdůležitějších poznatků týkajících se vodní turistiky a her. A v neposlední řadě přiblížení možností využití her na plavidlech.

Metody: Práce je rešeršního charakteru. Jejím účelem je nashromáždit a utřídit data o hrách v přírodě, vodní turistice a jejich kombinaci. Následuje logický a uspořádaný přehled informací připravený pro případné další rozvedení a rozšíření.

Výsledky: Výsledkem je sborník her využitelných na školních vodáckých kurzech seřazený od her na suchu, přes klidnou a mírně tekoucí vodu po tekoucí vodu. Začínám naučením základních dovedností a trénování stability na lodích až po náročnější cvičení a hry pro zkušenější.

Klíčová slova: hry a cvičení, vodní turistika, kánoe, raft, žáci

Abstract

Title: Use of games in nature while canoeing school courses.

Objectives: The aim of this work is to create a collection of games usable on school boating courses. This is connected with other subtasks. Studying Czech and foreign literature and writing the most important knowledges related to water tourism and games. And last but not least, approach to the possibility of using games on board.

Methods: The work character is research. Its purpose is to gather and organize information about the games in nature, water tourism, and combinations thereof. The following is a logical and structured overview of information ready for any further elaboration and extension.

Results: The result is a collection of games usable at school canoeing courses lined up from games to a dry land, through peaceful water, gently flowing water to flowing water. I begin teaching basic skills and training stability on boats up to more challenging exercises and games for the more experienced.

Keywords: Games and exercises, water tourism, canoe, raft, children

OBSAH

1. ÚVOD.....	9
2. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	10
Cíl práce.....	10
Dílčí cíle a úkoly.....	10
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	11
3.1 HISTORIE.....	11
3.1.1 Historie turistiky a aktivit v přírodě ve světě	11
3.1.2 Historie turistiky a aktivit v přírodě v Čechách	11
3.1.3 Historie kanoistiky a vodní turistiky ve světě.....	12
3.1.4 Historie kanoistiky a vodní turistiky v Čechách.....	13
3.2 VODNÍ TURISTIKA	13
3.2.1 Dělení vodní turistiky	13
3.3 PROSTŘEDÍ	14
3.4 VODÁCKÉ VYBAVENÍ	16
3.4.1 Vodácká výzbroj	16
3.4.2 Vodácká výstroj	18
3.4.3 Záchrané prostředky	20
3.5 LEGISLATIVA	21
3.6 BEZPEČNOST NA VODĚ.....	23
3.6.1 Sebezáchrana	23
3.6.2 Záchrana pomocí házečího pytlíku.....	24
3.7 TECHNIKA JÍZDY.....	24
3.8 ORGANIZACE ŠKOLNÍHO KURZU VODNÍ TURISTIKY	26
3.8.1 Příprava před kurzem.....	26
3.8.2 Materiál a posádky.....	26
3.8.3 Vodácký výcvik	26
3.8.4 Hlavní zásady organizace jízdy na vodě	27
3.9 HRY	27
3.9.1 Historie hry.....	27
3.9.2 Definice hry	28

3.9.3	Dělení her	29
3.9.4	Příprava a vedení her	30
3.9.5	Osobnost vedoucího her	31
3.9.6	Bezpečnost při hrách.....	31
4.	SBORNÍK HER.....	33
4.1	Metodika a podmínky výběru her	33
4.2	Hry na suchu.....	34
5.2	Cvičení a hry na klidné vodě.....	36
5.3	Hry na tekoucí vodě	54
5.	DISKUZE A ZÁVĚRY	60
	SEZNAM LITERATURY	61

1. ÚVOD

Téma bakalářské práce týkající se vodní turistiky jsem si vybrala záměrně. Již několik let jsem instruktorem vodní turistiky, a proto je mi toto téma blízké. Školních vodáckých kurzů jsem se účastnila ať už jako žák, pozorovatel nebo instruktor. Hraní her je přirozenou součástí člověka, uniká před realitou a stává se někým jiným. I proto jsem se rozhodla spojit obě témata dohromady: vodní turistiku a hry.

V dnešní době si děti častěji hrají s mobily a tráví čas u počítače. Proto vzniká snaha dostat děti zpět k pohybu a hraní v přirozeném prostředí přírody. Školní kurzy a vodácké kurzy nevyjímaje jsou jedním ze způsobů jak obzvlášť městským dětem ukázat další způsob trávení volného času. Další výhodou školních kurzů je možnost mezipředmětové vazby a ukázka využití naučené látky z různých školních předmětů v praxi - tělesná výchova, dějepis (historie okolí), přírodopis (příroda a její poznávání), matematika (např. spočítání trvání plavby...), fyzika (působení síly vody, využití páky, hustota těles atd.), hudební výchova (večerní zpívání u ohně) a tak dále. Neméně důležitým kladem školních kurzů je stmelení kolektivu a vzájemné poznávání se v jiném prostředí.

Význam her v životě je nesporný a podle mého názoru je škoda, že se her na kurzech nevyužívá více. Je to zábavná forma jak naučit, nebo zopakovat nějaké znalosti či dovednosti. Navíc pokud pro žáky přichystáme pestrý program využívající hry, nebudou mít tendenci se nudit a zlobit. Hry můžeme používat k seznámení, získání důvěry a sebedůvěry, získání kondice, jako nástroj pro spolupráci, řešení nějakého problému, nebo čistě pro zábavu. Pokud budeme hrát hry v přírodě, ať už hry dobrodružné nebo ekohry, je přínos už samo o sobě to, že jsme na čerstvém vzduchu a pryč od každodenních povinností a starostí. Děti navíc vedeme k ochraně a poznávání přírody. Kurz je bude více bavit, mohou navázat nová přátelství, utuží se kolektiv, děti se zbaví strachu z vody a získají kladný vztah k vodní turistice jako takové.

Existuje literatura zabývající se sportovní kanoistikou a průpravnými cvičeními na kajacích. Speciálně pro školní kurzy s využitím kanoí a raftů bohužel žádná není. Proto jsem se na toto téma rozhodla napsat bakalářskou práci, jejímž cílem je vytvoření sborníku her a cvičení určené na školní vodácké kurzy. Ten by měl sloužit především pedagogům, instruktorům, vedoucím ale i širší vodácké veřejnosti na zpestření času na vodě.

2. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce

Vypracovat sborník her určený na školní vodácké kurzy.

Dílčí cíle a úkoly

1. Prostudovat dostupnou odbornou českou a cizojazyčnou literaturu týkající se vodní turistiky a her v přírodě.
2. Utřídit a přehledně sepsat nasbírané poznatky.
3. Přiblížit význam her ve výuce se zaměřením na školní vodácké kurzy.
4. Vytvořit uspořádaný sborník her využitelný na školních vodáckých kurzech.

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

3.1 HISTORIE

3.1.1 Historie turistiky a aktivit v přírodě ve světě

Ve 14. století v době renesance a humanismu se člověk vrací k přírodě a jejímu poznávání, objevování. Roku 1425 škola Akademie v Mantově využívá aktivit v přírodě a her ve výuce, stává se vzorem pro další školy. Velký vliv na pedagogiku, výchovu prožitkem a školu hrou měl J. A. Komenský. Pobyt žáků na vzduchu a otužování prosazoval J. Locke. Dílo Emil čili o výchově od J. J. Rousseau pojednává o výchově v souladu s přírodou, cestování a překonávání přírodních překážek.

Poté nastává zájem o alpské túry, dobývání Mont Blancu a zlatý věk horolezectví. Roku 1857 je v Londýně založen první horolezecký klub na světě – Alpin Club. V roce 1892 je založen Mezinárodní cyklistický svaz – International Cycling Association, ten je roku 1900 změněn na UCI – Union Cycliste International. Roku 1903 se zakládá nejslavnější cyklistický závod na světě – Tour de France.

Kanadský spisovatel, přírodovědec a malíř E. T. Seton zakládá v roce 1902 mládežnickou organizaci Woodcraft Indians. Mezi roky 1906 až 1908 zakládá britský generál Baden – Powell mládežnickou organizaci Scouting (Neuman a kol., 2000).

3.1.2 Historie turistiky a aktivit v přírodě v Čechách

Mezi první osobnosti zasazující se o rozvoj aktivit a výchovy v přírodě u nás patří určitě J. A. Komenský. Další návrat k přírodě a objevování jejích krás nastává v době romantismu. O rozvoj turistiky se zasloužila i organizace Sokol založena v roce 1862 M. Tyršem, která organizovala výlety do přírody.

V roce 1884 byl založen nejstarší nepřetržitě vycházející český časopis Cyklista, poté Cyklistika a nyní vychází jako příloha časopisu Peleton.

V roce 1888 je založen Klub českých turistů v čele s prvním předsedou V. Náprstkem. Členové klubu například značili turistické cesty, vydávali mapy a průvodce. Rozvíjeli nejen pěší turistiku, ale i cyklistiku a vodní turistiku. V roce 1914 se zakládá česká skautská organizace – Junák pod vedením A. B. Svojsíka. Pod vlivem M. Seiferta se vytvářejí skupiny Lesní moudrosti.

Velká osobnost nejen v turistice byl J. S. Guth – Jarkovský. Byl zakladatel a první předseda Čs. Olympijského výboru, redaktor Časopisu turistů a napsal monografii Turistika – turistický katechismus.

V roce 1918 vzniká typicky české hnutí – tramping jako protest mladých lidí proti městskému způsobu života. Utíkají do přírody a zakládají osady. První byla osada „ztracená naděje“ (Ztracenka).

Další důležitá osobnost byl J. Foglar. Vedl skautské tábory, spolupracoval s časopisem Mladý hlasatel, při kterém zakládá čtenářské kluby. Vydává knížku Hoši od Bobří řeky, která velmi ovlivnila celé generace a jejich vztah k přírodě a táboření.

Roku 1953 je na první vysoké tělovýchovné škole IVTS založena katedra sportů v přírodě. A v roce 1978 je uskutečněn první ročník Prázdninové školy Lipnice (Neuman a kol., 2000).

3.1.3 Historie kanoistiky a vodní turistiky ve světě

Člověk se už od nepaměti snažil překonat nějakým způsobem vodní toky či bojovat s vodními živly a používal k tomu různé prostředky. Nejstarší (přes 6 tisíc let) je stříbrný člun z hrobu sumerského krále. Nejdokonalejší plavidla jsou kánoe severoamerických indiánů a kajaky Eskymáků, kteří svá plavidla vyráběli z velrybích kostí a používali k lovu tuleňů. Přes otvor používali krycí zástěny, aby se jim dovnitř nedostala voda. Také se uměli po zvrhnutí obrátit zpět bez toho, aby kajak opustili. Vícemístné lodě pro přepravu žen, dětí a majetku nazývali „kumijak“.

Do Evropy se kánoe dostala díky Kolumbovi. V Anglii kánoe používali k rekreaci již od roku 1850 a později i ke sportovním účelům. V roce 1866 v Anglii vznikl první kanoistický sportovní klub na světě – Královský kanoistický klub (Royal Canoe Club). Zakladatel byl Skot Mac Gregor, který postavil dřevěný kajak nazvaný Rob-Roy. Skládací kajak vynalezl v roce 1905 Alfréd Heurich.

První mistrovství Evropy v rychlostní kanoistice se konalo v roce 1933 v Praze. Poprvé se rychlostní kanoistika objevila na OH v roce 1936 Berlíně. A v roce 1938 se uskutečnilo první mistrovství světa v kanoistice ve Waxholmu ve Švédsku. První MS ve vodním slalomu se konalo roku 1949 v Ženevě. Vodní slalom se dostal na OH až v roce 1992 v Barceloně. V roce 1947 byla po 2. Světové válce založena nová Mezinárodní

kanoistická federace – ICF sídlící ve Stockholmu (Bílý a kol., 2001), (Doležal a kol., 1983).

3.1.4 Historie kanoistiky a vodní turistiky v Čechách

První kánoi do Čech přivezli angličtí obchodníci v 70. letech 19. století. Ferdinand Zinke odkoupil kánoi od Angličanů Stewense a Bradlyho. Ti byli první, kdo sjel Vltavu a Malši z Kaplice do Českých Budějovic. První českou kánoi postavil roku 1905 Stutzig, člen Českého Yacht klubu – založen roku 1893. Kanadské kánoe se u nás začaly vyrábět od roku 1912 po objednávce J. Rosslera Ořovského z Ontaria. Na popud Ořovského je roku 1913 založen Český svaz kanoistů a vodních turistů.

Ve dvacátých a třicátých letech i díky vodní turistice vzniklo trampské hnutí a vznikaly chatové osady. Svaz kanoistů ČSR zřídil na Vltavě, Lužnici a Otavě udržovaná tábořiště. Vysokoškoláci šířili českou vodní turistiku i za hranice, protože vyjížděli na túry po evropských řekách. O rozvoj kanoistiky se zasloužili také vodní skauti, kteří pořádali putovní tábory po řekách. Ve dvacátých letech se rozmohla i závodní kanoistika. Roku 1922 se konal závod České Budějovice – Praha (Bílý a kol., 2001), (Doležal a kol., 1983).

Mezi naše nejúspěšnější závodníky ve vodním slalomu patří například Lukáš Pollert, Štěpánka Hilgertová, Volf se Štěpánkem a Vavřinec Hradilek. V rychlostní kanoistice to jsou Jan Brzák a Martin Doktor (Příspěvatelé Wikipedie, 2015).

3.2 VODNÍ TURISTIKA

Kromě vodní turistiky existují i další druhy turistiky jako například pěší turistika, vysokohorská turistika, lyžařská turistika a skialpinismus, cykloturistika a mototuristika, krasová turistika (speleoalpinismus), turistika na koních, na plachetnicích a jiné (Neuman a kol., 2000), (Ondráček, 2006).

3.2.1 Dělení vodní turistiky

Vodní turistika obsahuje tři hlavní složky turistiky – tělesnou přípravu (pohyb na vodě), kulturně poznávací činnost (poznávání okolí) a odborně technické znalosti (opravy, vaření, táboření, rozdělávání ohně atd.).

- Dělení podle času
 - Krátkodobá forma – Vodácká akce, která nepřesahuje víkend, nebo dva dny. V ČR se například využívá tání sněhu, vypouštění rybníku a tím zvýšený stav vody na malých tocích a potocích. Sjíždějí se i úseky s vyšším stupněm obtížnosti, ale musíme mít zajištěnou bezpečnost a pomoc.
 - Dlouhodobá forma – Většinou jde o rodinné dovolené, putovní dětské tábory, rekreace, firemní teambuilding apod. Organizace bývá náročnější. Je potřeba zajistit ubytování, stravu, dopravu, materiál. Účastníci jsou často méně zkušení (Bílý a kol., 2001).
- Druhy vodní turistiky:
 - Rekreační vodní turistika - nejjednodušší forma turistiky
 - Sezonní vodní turistika – náročnější úseky, horní toky řek, krátkodobější
 - Organizovaná vodní turistika – skupinové akce většinou s doprovodným vozidlem, zájezdy, putovní tábory, výlety s cestovní kanceláří, variabilní
 - Výkonnostní vodní turistika – soutěže a závody např. Mistrovství ČR a Český pohár (Svoboda, 2007).
- Formy a disciplíny vodní turistiky a kanoistiky
 - Rychlostní kanoistika
 - Slalom a sjezd na divoké vodě
 - Rafting
 - Rodeo na divoké vodě (Bílý a kol., 2001)
 - Kanoepolo ((Kanoepolo Praha, 2015)
 - Dračí lodě a Paddleboarding (Dračí lodě, 2010), (Vaněček, 2012)

3.3 PROSTŘEDÍ

Na školních vodáckých akcích se většinu času pohybujeme na řece nebo v jejím okolí. Proto je dobré něco o řece vědět. K tomu nám slouží kilometráž vodních toků. Ta obsahuje popis řeky a její charakter, rozdělení řeky na úseky s obtížností, spádem a délkou, polohu jezů a jiných umělých překážek s popisem. Dále vodočty, nadmořské výšky, polohu tábořišť a vhodný začátek a konec plavby. Jako další dobrý zdroj informací nám slouží vodácký průvodce. Je to obdoba kilometráže, ale je obohacena o více informací například o historii okolí, kulturu, přírodní zajímavosti ale i stručné základy jízdy na vodě. (Bílý a kol., 2001), (Ptáček, 2006), (Štemprok, 1983).

Tabulka č. 1: Hodnocení obtížnosti vodních toků

Stupeň obtížnosti	Charakter toku	Nároky na vodáka a jeho vybavení	Příklad úseku
ZW	Klidný, mírně proudící tok bez překážek a peřejí.	Základní znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení, děti a neplavci vesty.	Berounka při průtoku 10 m ³ /s v Plzni.
WW I	Lehký tok s občasnými peřejemi.	Znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení, vhodné vesty a helmy, znalost sebezáchrany.	Lužnice z Tábora do Dobronic při průtoku 10 m ³ /s v Bechyni.
WW II	Řeka s peřejemi a vlnami, dobře čitelné a viditelné; úzké toky s rychlejším proudem a občasnými návaly proudu na břeh a s možností překážek dobře viditelných.	Dobrá znalost ovládnání lodi, umění rychle zastavit; loď zajištěná proti potopení, vhodné uzavřené nebo samovylévací loď, vesta a helma, znalost sebezáchrany.	Sázava z Krhanic při průtoku 15 m ³ /s v Nespekách.
WW III	Těžký tok s nepravidelnými vlnami a občasným válcem, někdy zablokované, nečekané překážky; u úzkých toků nepřehledná místa s peřejemi v meandrech s náhlými překážkami.	Velmi dobrá znalost ovládnání lodě a taktiky jízdy na rychlé a divoké vodě, uzavřené loď nebo rafty, znalost sebezáchrany a záchrany jiných, vesta, helma, neopren, záchranné vybavení, je možná jízda bez prohlížení celého úseku.	Labe od přehrady po Kukačku při průtoku 20 m ³ /s.
WW IV	Velmi těžký tok s velkými peřejemi, válce, silná rozhraní, návaly vody, zablokované s úzkými průjezdy a stupni.	dtto. WW III, velmi dobré znalosti záchrany, psychická odolnost a trénovanost, rychlá rozhodnutí, úsek předem prohlédnout.	Kamenice z Plavu do Navarova při průtoku 10 m ³ /s.
WW V	Extrémně těžký tok, velmi zablokované a nepřehledné, neustálé peřeje s málo místy na zastavení, vysoké kaskády a stupně, rychlý proud.	Velmi rychlá rozhodnutí pod psychickým tlakem, velká zkušenost, velmi dobře sešrané skupinky s praxí v záchranech a velmi dobrým vybavením.	Jizera z Mýta při průtoku nad 40 m ³ /s v Jablonci.
WW VI	Hranice sjízdnosti, kdy tok může být sjízdný v kombinaci s vhodným stavem vody a dalšími podmínkami.	dtto. WW V	Vydra za velké vody.

(Raft: Hodnocení obtížnosti, 2015)

3.4 VODÁCKÉ VYBAVENÍ

Vodácké vybavení se skládá z výzbroje a výstroje. Jako výzbroj označujeme lodě, pádla, krycí deky, lana a další vybavení, které potřebujeme na vodní turistiku a ostatní vodácké aktivity. Výstroj je oblečení, které je specifikované podle druhu a náročnosti činnosti na vodě (od vodáckého oblečení až po speciální neoprenové oblečení, neoprenové boty, přilbu apod.) (Kračmar a kol., 1998).

Volbu výzbroje a výstroje ovlivňuje:

- Roční období a počasí
- Obtížnost trasy
- Délka pobytu
- Druh dopravy lodí a účastníků
- Úroveň účastníků - zdatnost, věk...

(Štemprok a kol. 1983)

3.4.1 Vodácká výzbroj

Tabulka č. 2: Základní typy lodí

Charakteristika / loď	KAJAK	KANOE	RAFT	PRAMICE
Dělení dle tvaru konstrukce	Otevřený	Otevřená	Symetrický	Otevřené
	Uzavřený	Uzavřená	Asymetrický	
Dle počtu osob v lodi	Jednomístné	Jednomístné	Vícemístné	Vícemístné
	Dvoumístné	dvoumístné		
	Čtyřmístné	čtyřmístné		
Označení	K1, K2, K4	C1, C2, C4	R4, R6	

(Nováková, 2011)

- **Kajak**

Je to velmi rychlá a obratná loď. Používá se na vodnatější a techničtější toky a těžší úseky s peřejemi. Nejčastěji se jezdí na kajaku pro jednotlivce, který je dlouhý do

4 metrů, široký 70 cm a vysoký do 40 cm. Dále se vyrábějí dvoumístné a čtyřmístné kajaky. Existují různé druhy kajaků: skládací, rychlostní, slalomové, sjezdové, rekreační, mořské kajaky a kajaky na divokou vodu - playboat, rodeo, squirt, surfovací kajaky, sit-on-top, creekboat, expediční kajaky a další (Bílý a kol., 2001).

- **Kánoe**

Kánoi je spousta typů. Můžeme je rozdělit na zcela otevřené, polokryté a celokryté. Nebo podle délky na krátké, dlouhé a univerzální. Další dělení je podle materiálu – žebrové (dřevěné), skořepinové (laminát, kevlar, karbon) a od 90. let se vyrábějí turistické plastové kanoe. Existují singlkanoe, deblkanoe, závodní sjezdové a slalomové, rychlostní a turistické kanoe např. Vydra a Samba (Bílý a kol., 2001), (Železný, 2010).

- **Pramice**

Počet členů bývá lichý 5-7 osob, většinou dětí nebo mládeže. Na špičky se montují kryty a zvětšují se boky na plavbu v peřejích. Sportovní pramice má dvě špičky a umožňuje kolektivní jízdu na toku až do obtížnosti WW II. Dnes už se využívá v turistice méně (Bílý a kol., 2001).

- **Pálava**

Dvoumístná nafukovací loď vhodná na vodní turistiku s možností třetí sedačky pro dítě a spoustou prostoru pro zavazadla. Je snadno ovladatelná a dvakrát lehčí než plastová kanoe. Speciální typ je Baraka, která je samovylévací a díky tomu vhodná i na obtížnější toky (Nafukovací čluny, 2013).

- **Raft**

Rafty jsou čtyřmístná, nebo šestimístná nafukovací plavidla různých typů – Colorado, Ontario, Pulsar (samovylévací) atd. Jsou vhodné jak na vodní turistiku, tak na divokou vodu různých obtížností (Nafukovací čluny, 2013).

- **Pádlo**

- Kajakářské pádlo je složeno ze žerdi a dvou listů buď symetrických, pro obtížné terény, nebo asymetrických, pro hlubší klidnější vodu. Bývají vzájemně pootočený o 65° - 90°. Existuje více variant a typů podle využití: na divokou vodu, sjezd, slalom, na klidné plochy, rychlostní, trikové a klasické turistické.

- Kanoistické pádlo se skládá z listu, dřívku či žerdi a hrušky či hlavičky. Opět se vyrábí spoustu druhů a velikostí jak s ohledem na využití tak podle materiálů (dřevo, plast, laminát, kevlar aj.) (Kračmar a kol., 1998).

- **Lodní vak, barel**

Na naše věci, které chceme udržet suché – oblečení na převlečení, peníze, mobil atd. jsou určeny nepromokavé lodní vaky („lodňáky“) různých velikostí a plastové barely (konve, sudy). Dbáme na správné uzavření, aby nám dovnitř nenatekla voda a zajištění před upláváním. Lodní vak je skladnější a mívá poutka na nošení na zádech, ale na rozdíl od barelu neplave a častěji dojde k nesprávnému uzavření a namočení věcí (Raft.cz, 2001).

3.4.2 Vodácká výstroj

- **Vesta**

Měla by být používána automaticky kdykoliv jedeme na vodu. Pro děti do 12 let je povinná. Pro ostatní doporučena minimálně od WW II. a na velkých vodních plochách. Na školních kurzech povinně i jako právní pojistka pro instruktory. Vesty pro vodáky jsou z kategorie zajišťující pomoc při vědomí (druhá kategorie je zajištění pomoci při bezvědomí). To znamená, že jsou vesty pouze pomocným prostředkem a sami nás nezachrání. Pro vesty existují normy, které určují jejich vlastnosti a vztlak = nosnost. Vybíráme vestu vhodnou na naši váhu, na typ lodě a s ohledem na obtížnost vodního toku, kam se vypravujeme. Pro vodní turistiku se uvádí minimální nosnost 7,5 kg. Dbáme na to, aby byla vesta řádně dotažena na tělo a nemohli jsme z ní vypadnout. Vestu nepoužíváme na sezení, protože se tím snižuje nosnost a stává se nefunkční.

Podmínky, které by měla vesta splňovat:

- Dostatečně nosný materiál
- Vhodně rozložený výtlač
- Nebrání v pohybu při pádlování a plavání
- Dobré upnutí na tělo popruhy alespoň v pase, na bokách a na ramenou
- Dobré tepelné a izolační vlastnosti
- Tlumení nárazů
- Nenasákavost materiálu
- Výrazná barva

- **Helma**

Základní ochranná pomůcka hlavy. Hlava je velmi citlivá i na lehké nárazy, proto by se měla používat i na tocích nižších obtížností. Na kajak by měla být helma povinná, neboť hrozí častěji překlopení a tím pádem náraz do hlavy, hlavně na českých tocích, kde je málo vody. Občas se používá helma cyklistická, která je ale na vodu nevhodná. V krajní nouzi jde využít helma na hokej.

Podmínky, které by měla helma splňovat:

- Zakrytí důležitých míst, jako temeno hlavy, spánky, zátylek...
- Dobré upnutí na hlavě pod bradou, aby nám helma nespadla, nastavitelnost velikosti
- Pohodlná, lehká ale pevná
- Provzdušněná, neomezující slyšitelnost s dobrým odvodem vody
- Nebrání v rozhledu a zároveň dobře viditelná pro ostatní (výrazná barva)
- Vyrobená z nenasakujících materiálů, proto plave

- **Rukavice**

Neoprenové či kožené rukavice slouží jako ochrana před úrazem a oděrkami, vhodné při záchraně lanem a jako ochrana před chladem. Jsou šité do úchopu s ohnutými prsty, aby se v nich dobře drželo pádlo. Nebo existují speciální návleky na ruce, které se připevní k pádlu a uzavřou suchým zipem. Jejich nevýhoda je, že neumožňují přehmatávání po dřívku pádla a pomalá manipulace při záchraně.

- **Boty**

Nejvhodnější obuv na vodu jsou neoprenové boty („neoprenky“), protože chrání celé chodidlo i kotník a mají dobré tepelné vlastnosti. Vhodné jsou boty, které chrání kotník a mají pevnou podrážku. Nevhodné jsou určitě žabky, které okamžitě uplavou, nebo pohorky, které jsou jednak těžké a navíc nemají odtok vody. Nejhorší je nevzít si žádné boty, protože jsou ve vodě ostré předměty a kameny a navíc nás boty chrání před chladem.

- **Oblečení**

Při výběru oblečení velmi záleží na počasí, typu plavidla a úrovni náročnosti splouvaného toku. Existují různé neoprenové obleky, kraťasy, ponožky, vodácké

nepromokavé bundy atd. Na školních vodáckých kurzech na takovém vybavení nemůžeme trvat. Důležité je mít náhradní suché oblečení v lodním pytli, nebo vodáckém barelu. Na sebe si oblečeme pohodlné oblečení s ohledem na počasí. V létě dbáme na pokrývku hlavy a používání opalovacích krémů. Za deště nosíme pláštěnku, nebo nepromokavé oblečení. Vždy se snažíme o co největší tepelný komfort (Bílý a kol., 2001), (Kračmar, 1998), (Nejedlý, 1987), (Nováková a kol, 2011), (Ptáček, 2006).

3.4.3 Záchranné prostředky

V nezbytné výbavě organizátorů školních vodáckých akcí nesmí chybět záchranné prostředky. Jsou to všechny pomůcky, které slouží k záchraně. Mohou to být různé předměty, které máme zrovna po ruce (například i klacek), ale na to se nemůžeme spoléhat. Proto je dobré pořídit si záchranné pomůcky předem a umět je správně používat. Můžeme je rozdělit na osobní (házeací pytlík, nůž, karabina, píšťalka, osobní lékárnička...) a kolektivní (lana, karabiny, kladky, smyčky, středisková lékárna, mobil...).

Doporučené záchranné prostředky:

- Lékárnička – Nikdy nevíme, co se může stát, proto je dobré vozit malou lékárničku s tím nejnnutnějším přímo na vodu nejlépe ve voděodolném obalu. Slouží k první pomoci a ošetření zraněného.
- Nůž – Měl by být hlavně umístěný tak, aby na něj dosáhly obě ruce. Umožňuje vyproštění z lana, vlasce, či proříznutí válce člunu, který tlačí na plaváčka.
- Házeací pytlík - Používá se při záchraně osob, které jsou při vědomí například po překlopení pod jezem nebo na divoké vodě.
- Karabiny, lano – Slouží k připevnění záchranné lodi, nebo zachraňovacích předmětů ke břehu.
- Píšťalka – Měla by být připnutá na vestě a zajištěná provázkem. Je to důležitý upozorňovací prostředek při záchraně například na peřejích, kde je voda hlasitá. Nebo slouží k organizaci skupiny.
- Mobilní telefon – Umožňuje zavolat rychlou pomoc. Používá se také pro komunikaci první a poslední lodě u velké skupiny, nebo při komunikaci s doprovodným vozidlem (Ptáček, 2006), (Nováková a kol., 2011).

3.5 LEGISLATIVA

Dnes existuje několik vyhlášek, zákonů a doporučení pro práci s dětmi a pořádání vodáckých kurzů. Česká rada dětí a mládeže uvádí v publikaci Bezpečnostní pravidla činnosti s dětmi a mládeží: „*Pro vodácké akce musí vedoucí absolvovat zvláštní školení bezpečnosti práce a získat příslušnou kvalifikaci cvičitele či vedoucí vodní turistiky. Na každých 5 účastníků mladších 18 let musí být jeden kvalifikovaný plnoletý vedoucí.*“ (Ptáček, 2006 str. 28).

Na školní vodácké kurzy jezdí většinou učitelé tělocviku a ti jsou instruktory vodní turistiky. Kurz Instruktor vodní turistiky, Průvodce vodní turistiky či Instruktor raftingu může absolvovat prakticky kdokoliv. Ale pokud chce vykonávat v komerčním odvětví průvodcovskou činnost se zaměřením na vodní turistiku nebo rafting, musí na to mít podle zákona č. 209/2001 živnostenský list (Ptáček, 2006).

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č. j. 37 014/2005 je uveden ve Věstníku MŠMT sešit č. 2 z roku 2006. Dle Věstníku vedoucí kurzu – pedagog nese plnou zodpovědnost za svěřené studenty, i když má škola uzavřenou smlouvu s cestovní kanceláří. Z toho důvodu je vhodné, aby někdo z učitelů měl aspoň kurz instruktora vodní turistiky, aby věděl, jak mají externí instruktoři správně vykonávat svoji práci a jak se starat o bezpečnost účastníků. Vedoucí pedagog je povinen zjistit stupeň plaveckých dovedností žáků před zahájením kurzu. Také je odpovědný za zhodnocení sjízdnosti vybraného úseku řeky. Učitel odpovídá nejvýše za pět kánoí (kajaků) nebo za dvě pramice (rafty). V případě obtížnějších podmínek vedoucí kurzu sníží počet lodí na jednoho pedagoga. Studenti musí být povinně vybaveni plovací vestou na snadnějších tocích, ale při sjíždění divoké vody nebo obtížně sjízdných propustech musí být opatření plovací vestou a přilbou. Vedoucí kurzu je povinen jízdu přerušit nebo sjíždění ukončit pokud se v průběhu jízdy na divoké vodě podmínky zhorší nebo se zvýší riziko (Mikulíková, 2013), (Věstník MŠMT, 2006).

Při pořádání školních akcí se organizátoři musí řídit především § 8 zák. č. 258/2000 Sb. a Vyhláškou č. 106/2001 v platném znění. Zákony, které jsou pro organizátory vodáckých akcí určující:

- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů (definuje základní povinnosti organizátorů zotavovacích akcí – především § 7 a § 8).
- Vyhláška č. 106/2001 Sb. ve znění vyhlášek č. 148/2004 a č.320/2010 Sb. o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti (týká se ubytování, ubytování ve stanech, zásobování vodou, stravování). V současné době se připravuje novela této vyhlášky.
- Vyhláška č. 135/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, ve znění pozdějších předpisů.
- Vyhláška č. 410/2005 Sb. ve znění vyhlášky č. 343/2009 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých.

Podmínky pro plavbu na vodních tocích jsou specifikovány zákony a vyhláškami, které se dotýkají i pořádání akcí na vodní turistiku:

- Zákon č. 114/ 1995 Sb., o vnitrozemské plavbě pojednává o dopuštění se přestupku osobou obsluhující plavidlo, která je pod vlivem alkoholických nebo psychotropních látek. Maximální pokuta je 100 000 Kč.
- Vyhláška číslo 344/1991 Sb., tzv. Řád plavební bezpečnosti, se věnuje speciálně malým plavidlům. Vůdce je přímo odpovědný za technickoprovozní stav lodi i za posádku, dbá na to, aby plavidlo nebylo přetěžováno a osoby na plavidle byly vhodně rozmístěny. Vůdce plavidla je odpovědný za bezpečnost všech členů posádky a to i za situace zhoršujících se klimatických podmínek. V případě vyhodnocení situace jako nebezpečné pro další splouvání, je povinen plavbu včas přerušit. Dále vyhláška zakazuje plavbu na vodních cestách při vyhlášení 2. a 3. stupně povodňové aktivity.
- Vodní zákon 254/2001 Sb. se netýká bezpečnosti na vodě. Určuje, jak se na vodě máme správně chovat, abychom jí neznečišťovali a nepoškozovali dno, břehy a okolí vodních toků (Hájová, 2013), (Mikulíková, 2013), (Nováková a kol, 2011), (Ptáček, 2006).

3.6 BEZPEČNOST NA VODĚ

Příčiny nebezpečí na vodě, které se mohou navzájem ovlivňovat, se dělí na objektivní a subjektivní. Objektivní příčiny jsou takové, které vznikají nezávisle na člověku, nemůžeme je ovlivňovat. Musíme o nich, ale vědět a počítat, aby nás nepřekvapily. Patří mezi ně vodní terén (průtok, spád...), nástrahy řeky (podemleté skály, sifony...), stav břehů a porostu v okolí, povětrnostní a klimatické podmínky (teplo/zima), překážky v řece (stromy přes řeku, jezy, přehradu...) aj. Subjektivní příčiny jsou závislé na člověku a můžeme je ovlivňovat. Subjektivní příčiny můžeme dále rozdělit. Jedná se o nevhodné vybavení (např. nezajištění plavidla proti potopení, nevhodné plavidlo na typ toku, absence nebo rozepnutí vesty a helmy, absence náhradního oblečení, nevhodné oblečení vzhledem k počasí atd.) a lidský faktor – chyby účastníků, chyby vedoucího a chyby skupiny. V každém případě se snažíme předcházet nebezpečným situacím a vyhýbat se jim – například nejezdíme na vodu při povodních (Bílý a kol., 2001), (Doležal, 1983), (Ptáček, 2006), (Štemprok, 1983).

3.6.1 Sebezáchrana

Základ pro sebezáchranu je umět plavat. Dále plavání rozdělujeme na pasivní (defenzivní) a aktivní (agresivní). U pasivního plavání je základem poloha na zádech s nohama napřed. Pro plavání v rychle tekoucí vodě je nejdůležitější nikdy se nestavět! Při aktivním plavání se přetočíme na břicho a pomocí stylu kraul nebo prsa doplaveme na bezpečnější místo. Valivý způsob plavání se používá při překonávání rozhraní. Tělo se neustále přetáčí a měníme styl kraul a znak neustále dokola.

Při převržení lodě je nejdůležitější nikdy nepouštět pádlo, protože ho ještě budeme potřebovat a pokud nám uplave, budeme ho, obzvláště ve velkém proudu, těžko hledat. Poté co vyplaveme, loď neotáčíme, nasměrujeme jí rovnoběžně s proudem a uchopíme jí za špici výš po proudu. Nikdy neplaveme před lodí! S proudem se nepereme.

Nejčastější chyby jsou: otočení lodí, stoupaní si v proudu, nezajištění lodí proti potopení, snažit se bojovat s řekou, plavání před lodí, ztráta pádla a převrácená loď kolmo na proud (Ptáček, 2006).

3.6.2 Záchrana pomocí házečího pytlíku

Házečí pytlík „házečka“ slouží na záchranu tonoucích, kteří jsou při vědomí. Záchranu házečkou dělíme na záchranu ze břehu a z lodi. Nikdy si jí nenavlékáme na zápěstí. Navážeme kontakt s tonoucím a házečku hodíme nejlépe přes plaváčka. Dáváme si pozor, abychom neodhodili celou házečku. Musíme očekávat napnutí lana a tím pádem prudké trhnutí. V opačném případě nám může tonoucí strhnout do vody. Proto je dobré, pro záchranu ze břehu, házečku zajistit např. pomocí stromu nebo kamenu (Ptáček, 2006).

3.7 TECHNIKA JÍZDY

Pro naše potřeby si přiblížíme hlavně jízdu na kanoi a na raftu. Základ je správné sezení. Sezení na kanoi i raftu jsou dva typy. Při prvním způsobu sezení na raftu jsou nohy zaklesnuté za nártu v úchytkách na dně raftu a sedí se na bočním válci raftu. Při druhém způsobu se klečí na kolena vnitřní nohy, druhá noha je volně natažena a uchycena v úchytkce. Stehno se opírá o bok raftu. Méně zkušená posádka raftu obvykle používá sezení uvnitř raftu na příčných válcích. Tím pádem je raft stabilnější, ale je zapotřebí zkušeného kormidelníka, který sedí na vyvýšeném místě na konci raftu. Při prvním způsobu sezení na kanoi se klečí a nohy jsou pod sedačkou. Tento způsob se používá v náročnějších terénech, protože je tak kanoe stabilnější. Druhý způsob je obdobný jako druhý způsob u raftu.

Na kanoi (a každé dvoumístné lodi) se přední člen posádky nazývá „háček“ a zadní člen posádky „zadák“. Ten by měl být také zkušenější a těžší. Oba členové posádky se snaží sedět co nejvíce u svého boku lodi, kde pádlují (na opačných stranách), ale zároveň aby byla loď vyvážená. Délka pádla by měla být mezi bradou a nosem stojícího kanoisty. Na tekoucí vodu volíme spíše kratší pádla (délka v oblasti brady), pro stojaté vody vybíráme pádla delší. Pádlo na raft se používá o 5 cm delší než na kanoi (Bílý a kol., 2001).

Správné držení pádla: *„Pádlo držíme horní rukou za hlavičku nadhmatem, přičemž palec drží hlavičku v poloze proti prstům (zespodu hlavičky). Výšku uchopení pádla spodní rukou zkontrolujeme tak, že upažíme a paže ohneme v loktech do pravého úhlu. Rozpětí takto ohnutých paží je poloha, ve které držíme pádlo při pádlování. Daný úchop by měl odpovídat poloze úchopu spodní paže přibližně 10 - 15 cm od listu.“* (Nováková a kol., 2011, str. 11)

Pro plynulou jízdu na kanoi i raftu je důležité, aby byla posádka sehraná. Nejzkušenější (většinou kormidelník) má hlavní slovo a háček/posádka ho poslouchá. Při plavbě v náročnějším terénu, ale nejen tam, by se měli dodržovat nějaké zásady. Např.: Plavidlo by mělo mít větší rychlost než proud vody. Je třeba dodržovat správný náklon lodi – dno proti proudu. A pádlo by mělo být neustále v záběru, nebo připravené na záběr.

Jednotlivé důležité záběry:

- Záběr vpřed
- Záběr vpřed se slalomovým ulomením
- Záběr vpřed s přitažením zádě (pro kanoi)
- Záběr vpřed s rychlostním ulomením
- Široký záběr od přídě
- Široký záběr od zádě
- Přitažení
- Závěs
- Závěs v přesahu (na kanoi)
- Bidlování
- Přitažení protažením listu vodou po skončení záběru
- Záběr vzad

Jízda a manévry na vodě:

- Přímá jízda
- Otáčení
- Nájezd do proudu
- Výjezd z proudu
- Traverz
- Průjezd válcem
- Přejezd válce
- Zpětný traverz (Bílý a kol., 2001), (Kudrna, 1966)

3.8 ORGANIZACE ŠKOLNÍHO KURZU VODNÍ TURISTIKY

3.8.1 Příprava před kurzem

Důležité je, uvědomit si, pro koho kurz pořádáme a aby to zvládli i ti nejméně zruční. Podle toho volíme řeku a typ plavidla. Mezi nejčastěji sjížděné řeky patří Vltava, Otava, Lužnice, Sázava a Ohře. Výběr řeky přizpůsobíme i našim finančním možnostem, dopravě, a časové náročnosti. Prostudujeme si kilometráže a vodácké průvodce. Měli bychom mít vždy připravený náhradní plán a hlídáme počasí a aktuální stav vody. Mezi nejčastěji používaná plavidla na školní vodácké kurzy patří plastová kanoe typ Vydra a šestimístný raft Colorado. Dále zajistíme dostatečný počet vedoucích/instruktorů/pedagogů vzhledem k počtu účastníků kurzu viz kapitola 2.5. Vymyslíme časový harmonogram nejlépe tak, aby první den/úsek plavby byl méně náročný. Také se řídíme pravidlem, že 3. den je kritický a zařazujeme i kulturně poznávací aktivity.

3.8.2 Materiál a posádky

Zkontrolujeme, aby měl každý žák svojí vestu (správnou velikost a správně upnutou) a správnou velikost pádla. Upozorníme, že vesty si nesundávají a tím pádem na ně ani nesedají. Poučíme žáky, co si mají s sebou na plavbu vzít (svačinu, pití, náhradní oblečení...), jak uložit věci, zajistit je před uplavením a loď před potopením. Zkontrolujeme, zda mají vhodnou obuv viz. Kapitola 3.4.2. Zjistíme zkušenosti žáků s vodní turistikou a rozdělíme je do posádek. Viz. Kapitola 3.7.

3.8.3 Vodácký výcvik

Nejprve provedeme nácvik na suchu. Ukážeme žákům, jak správně držet pádlo a jak sedět v lodi (viz. Kapitola 3.7). Když se všichni správně usadí v lodích, nacvičujeme základní záběry, které budou potřebovat. Vysvětlíme jim, jak se chovat při převržení plavidla a jízdě na jezech.

Před každou plavbou seznámíme žáky s programem, časovým plánem a sjížděným úsek. Upozorníme je na nebezpečná místa a dodržování bezpečnosti na vodě. Žáci podepíší, že byli o bezpečnosti proškoleni.

Ukážeme si jak loď nosit - netahat po zemi. Vysvětlíme bezpečné nastupování, kdy je špička lodi proti proudu, háček drží loď, nastoupí zadák, ten přidrží loď a nastoupí i háček. Poté nastává nácvik techniky záběrů a jízdy na klidné vodě a mírně

tekoucí vodě. Po zvládnutí nejnужnějšího se můžeme vydat na plavbu. Do programu zařazujeme hry a cvičení na osvojení nových pohybů a procvičení schopností, které jsme se už naučili. Jelikož jsou vodácké kurzy většinou vícedenní, mohou se začít žáci nudit. Hry a propracovanější program kurzu nám tomu pomůže zabránit. Pokud budou mít děti co dělat, nebudou mít čas zlobit. Navíc je budeme mít více pod dohledem a nebudou mít tolik prostoru k tajnému pití alkoholu, který je samozřejmě na školních kurzech zakázaný.

3.8.4 Hlavní zásady organizace jízdy na vodě

- Stanovení pořadí lodí – první a poslední jede instruktor.
- Posádku druhé lodi tvoří nejpomalejší a podle nich se určuje tempo.
- První loď se nikdy nepředjíždí a nikdy nezůstáváme za poslední lodí.
- První loď zastavuje tak, aby i ostatní lodě mohli bezpečně přistát a nejlépe nad první lodí.
- Skupina se drží pohromadě a udržuje vhodné rozestupy. Vždy musíme vidět loď před i za sebou.
- Před každým jezem i jinou překážkou zastavíme. Všichni si jez prohlédnou, vedoucí zhodnotí, zda je bezpečné jet. Pokud vedoucí usoudí, že je bezpečné jet, tak každý zhodnotí svoje síly, zda chce jez sjíždět. Nikoho nenutíme.
- Pod jezem počkáme, až ho všichni bezpečně překonají. Ať už ho sjedou, přenesou nebo přetáhnou („koníčkují“). A poté se opět všichni vydají na plavbu.
- Lékárnička je v poslední lodi.
- Hlídáme časový plán a dodržování pitného režimu.

(Bílý a kol., 2006), (Nejedlý, 1987), (Ptáček, 2006), (Štemprok 1983)

3.9 HRY

3.9.1 Historie hry

Hra je přirozeným projevem všech dětí už od pradávna. Dítě napodobuje, poznává a učí se díky hrám. Původ hry nacházíme již v dobách kmenového společenství lovců a sběračů v souvislosti s iniciačními zkouškami. Ve vojenské Spartě bylo využito soutěživosti a zápasů pro rozvoj síly a obratnosti. Motivováni byli vítězstvím. Pořádaly se také gladiátorské zápasy, které sloužily především pro zábavu diváků. Důležité bylo i založení Olympijských her. Významný podíl na zařazení her do pedagogiky má J. A.

Komenský. Tento pedagog vymezil pro hru prostor při výkladu látky, periodizoval ji podle věku a stanovil pravidla pro její používání (Panušová, 2014).

„V současné době je hra využívána buď spontánně, ve volném čase určeném pro odpočinek od práce či povinností anebo jako řízená součást rozvoje osobnosti. Stále častěji se hra stává náplní pedagogického učení nebo prostředkem k seznámení a sblížení členů určité skupiny.“ (Panušová, 2014 str. 26)

3.9.2 Definice hry

Zatím nevznikla definice hry, se kterou by se všichni spokojili, protože hra v sobě skrývá spoustu aktivit a činností. Hodně lidí se, ale o definici hry pokoušeli (Provazníková, 2014)

Zde nějaké příklady definic hry:

„Lépe jest hráti než zaháleti: neboť ve hře vždy se něčím mysl zanáší a často i brousí.“ (J. A. Komenský)

„Ozdobou hry bývají: mrštnost těla, veselost mysli, řád, hráti vtípně a pravidelně, vítěziti statečností, nikoliv lstí.“ (J. A. Komenský)

(Jégl a Koudelka, 1984 str. 5)

„Člověk si hraje jen tam, kde je v plném slova smyslu člověkem, a zcela člověkem je jen tam, kde si hraje.“ (Friedrich Schiller)

„Hra je zdrojem neopakovatelné radosti. Uplatňují se v ní všechny složky duševního života: rozum, city, fantazie.“ (Allan Gintel)

(Zlatý fond her, 1990 str. 5)

„Hra je svobodné nakládání s časem, který naplňuje. Podstata hry spočívá v dynamice střídání počátečního napětí a uvolnění skrytého v řešení, což se opakuje bez definitivního konce.“ (Neuman, 2009 str. 18,19)

„Žádný tábor si nedovedeme představit bez her – ani tábor vodácký. Hry na lodích jsou vlastně pokračováním výcviku, ale to si kromě vedoucího nikdo neuvědomuje.“ *„Hra má smysl sama v sobě. Rozdává radost a dobrou náladu – a to jistě není málo.“*

(Zapletal, 1985 str. 476)

Stejně jako definice hry je náročné popsat a vyjmenovat smysl a význam cvičení a her v přírodě. Několik nejdůležitějších:

- Působí na emoce a psychiku
- Ovlivňují pocity a postoje účastníků
- Obohacují o zážitky a nové zkušenosti
- Zvyšují sebevědomí
- Rozvíjejí sociální vztahy a budují důvěru k ostatním lidem
- Přinášejí nové pohledy na vlastní tělo a potěšení z vlastní existence
- Učí ohleduplnosti a odpovědnosti, dodržování pravidel
- Rozvíjí komunikaci a spolupráci
- Zlepšují tělesnou kondici
- Rozvíjí psychomotoriku a tělesné schopnosti
- Přinášejí příležitost k prožitku přírody
- Prožitková terapie
- „flow“

(Neuman, 2009), (Provazníková, 2014)

3.9.3 Dělení her

Snaha o dělení her je tu už velmi dlouho. Existuje proto mnoho přístupů a tím pádem i rozmanitost rozdělení her podle různých pravidel. Hry můžeme členit podle prostředí a času (hry ve městě, na louce, v lese, v klubovně, na vodě, ve vodě, na sněhu, noční hry...), podle počtu hráčů (jednotlivci, dvojice, týmy...), formy a zaměření (soutěživé, společenské, kooperativní, pohybové, zábavné, psychohry, ekohry, poznávací, hry na koncentraci...), podle použitých pomůcek a materiálů (míčové, stolní, výtvarné, na plavidlech...), podle charakteru a trvání her (pomalé, napínavé, krátké...) a podle náročnosti přípravy a zkušeností vedoucích (jednoduché, potřeba zkušeností, dlouhodobá příprava, celo-táborové...) (Neuman a kol., 2000), (Zapletal, 1985).

Rozdělení podle druhů zážitků od Cailloise:

- Agon- zápas, závod – hlavním rysem je soutěživost.
- Alea – znamená kostku, ale i nejistotu. Jsou to hry založené na náhodě a štěstí.
- Illinx, neboli vertex jsou činnosti, které mění vnímání, např. točením, rychlostí či virtuální realitou.

- Mimikry představují skupinu her, které umožňují stát se někým jiným pomocí fantazie, předstírání a maskování.

Rozdělení her podle Neumana:

- Seznamovací hry
- Zahřívací a kontaktní hry
- Hrátky a zábavné soutěžení
- Hry na důvěru
- Iniciativní a týmové hry
- Hry na rozvoj důvěry a spolupráce
- Hry a cvičení v přírodě
- Ekohry
- Závěrečné hry a rituály
- Hry pro reflexy a závěrečné hodnocení (Neuman 2009)

3.9.4 Příprava a vedení her

Důležité je si předem uvědomit, že aby byla hra/y úspěšná musí hráči souhlasit s jejím hraním. Nemůžeme žáky nutit hrát, ale musíme je správně motivovat, povzbuzovat. Zakládáme si na vzájemné důvěře a komunikaci mezi žáky a vedoucími.

Před výběrem hry si musíme umět odpovědět na nějaké otázky. Co hrou sledujeme? Jak hru zahájíme a jak ji ukončíme? Kolik máme času na její přípravu a na její hraní? Jaké hodnocení a reflexi zvolíme? Jak žáky motivovat? Pro jakou skupinu hru organizujeme (úroveň skupiny, věk, zdatnost, zkušenost) a znají se navzájem?

O úspěšnosti her rozhoduje také vhodné zvolení skupin/týmů. V našem případě (školní vodácký kurz) jsme limitováni plavidly – dvoumístné kanoje, nebo šestimístné rafty. Proto je už na začátku dobré dohlížet na rozdělení posádek a myslet při tom i na budoucí rozdělení týmů. Souměrný poměr dívek a chlapců, sil a zkušeností. Pokud jede jedna třída tak věk nerozhoduje (měl by být u všech žáků přibližně stejný) a pokud navíc třídu známe je rozdělení jednodušší. Následně můžeme skupiny od sebe rozdělit. Například si mohou vymyslet názvy skupin, zvolit barvu skupiny nebo nějaký společný znak. Všechny tyto věci plus kooperativní hry podporují spolupráci, komunikaci a důvěru ve skupině (školní třídě) (Panušová, 2013), (Provazníková, 2014).

Příčiny neúspěchu hry: Hra není přizpůsobená věku a pohybovým schopnostem dětí. Hra je příliš lehká nebo těžká. Dále: nevhodná hrací plocha, nejasné vysvětlení hry, nedokonalá ukázka, nepřesné určení pravidel, nevhodná organizace hry atd. (Provazníková, 2014).

Pokud budeme mluvit o školním kurzu a tím pádem o jedné třídě nemusíme na začátek kurzu zařazovat seznamovací hry, s výjimkou školního kurzu jako seznamovací akce. Jako první hru volíme vyzkoušenou a dobře připravenou hru. Přizpůsobíme ji zkušenostem a zdatnosti hráčů tak, aby ji mohli hrát všichni. Dbáme na správně uvedení hry a vysvětlení pravidel. Na konci dáme prostor pro otázky. Ujistíme se, že všichni pravidlům rozumějí a souhlasí s nimi. Určíme postihy za porušení pravidel a při hře dohlédneme na dodržování pravidel, bezpečnost a ochranu přírody. Do hry zasahujeme, jen pokud je to nezbytné. Nehrajeme až do úplného vyčerpání. Končíme, ještě když to všichni baví. A závěrečná hra by měla být klidnější, aby všichni odcházeli s dobrým pocitem ze zábavy a nového zážitku. Nezapomeneme na závěrečnou reflexi. Existuje spousta možností jak hru zhodnotit. Pomocí slov, jednoho slova, obrázku, scénky atd. Pokud si nevíme rady při vedení her, použijeme zásadu 5 P: Popiš, Předved', Ptej se, Prováděj a Přizpůsobuj (Neuman a kol. 2000), (Neuman, 2009), (Provazníková 2014). Na školní vodácký kurz můžeme připravit etapovou hru a provázat tak celý kurz jedním tématem (Kabrnová, 2015).

3.9.5 Osobnost vedoucího her

Role vedoucího se stále mění. Vystupuje jako oficiální vedoucí, rozhodčí, instruktor, animátor, „kouč“, poradce a občas i jako hráč. Dobrý vedoucí si umí určit cíle hry a postup jak jich dosáhnout. Zvládá hráčům vysvětlit význam hry, její zařazení a pravidla. Musí vzbuzovat důvěru, vyzařovat energii a přenášet ji na žáky. Být spontánní a tvořivý. A v neposlední řadě umět přecházet mezi seriózností a bláznivostí. Vytváří vhodné prostředí pro učení a hraní a umí do hry ve správný čas zasáhnout nebo ji ukončit. Na konci hry provádí hodnocení a reflexi (Neuman a kol., 2000), (Neuman, 2009), (Provazníková, 2014).

3.9.6 Bezpečnost při hrách

Hry ve vodě jsou nejčastěji typu: přeplout řeku na různých typech plavidel, obeplavat nějaký předmět nebo ho vylovit a dostat na břeh, stavění vorů a mostů. Počet dozorujících osob volíme podle typu hry, nebezpečnosti a velikosti vodní plochy a

počtu a zdatnosti dětí. Při všech druzích her je také výhodné rozdělit děti do dvojic, které se navzájem hlídají a kontrolují, aby v případě nebezpečí mohli upozornit dozorující osobu, že je něco v nepořádku. Vodní hry nikdy neprovádíme na nebezpečných místech, jako jsou silné peřeje nebo silný proud, v blízkosti jezů, vodních náhonů, přístavišť apod.

Pokud pořádáme hry na vodních tocích na kanoích a raftech nebo v rámci vodáckého kurzu, musí vedoucí absolvovat zvláštní školení bezpečnosti práce a získat kvalifikaci instruktora vodní turistiky. Na jednoho dospělého, by mělo připadat co nejméně dětí a neměl by se nikdy zapojovat do hry, aby neztratil přehled. Každý z dospělých by měl být vybaven házecím záchranným pytlíkem a umět s ním pracovat. Je samozřejmostí, že všechny děti mají plovací vesty, boty do vody a v opodstatněných případech i přilby. Děti musí být seznámeny s ovládním plavidla a jeho chováním na vodě v různých situacích. Také je nutné děti poučit, co dělat, když se překloupí nebo z lodě vypadnou a jak bude probíhat jejich případná záchrana. Posádka lodi by měla být, pokud je to možné, složena ze zkušenějších a méně zkušených (Kladivo, 2014).

4. SBORNÍK HER

4.1 Metodika a podmínky výběru her

Jelikož neexistuje jednotná česká literatura zabývající se výhradně hrami na plavidlech, rozhodla jsem se nejen sepsat a utřídit informace o vodní turistice v kombinaci s využíváním her a cvičení v přírodě. Pokusila jsem se, vytvořit sborník her. Jde hlavně o návrh a inspiraci pro pedagogy a instruktory, ale i pro širokou vodáckou veřejnost. Popisy her samozřejmě nemusíme brát doslova. Upravujeme si je podle našich zkušeností, zkušeností a velikosti skupiny, prostředí atd.

Hry jsou vybrané převážně pro školní kolektivy druhého stupně základních škol (od 10 let) a středních škol (od 15 let). Pro žáky druhého stupně počítám s použitím raftů a pro žáky středních škol kanoí. Snažila jsem se hry seřadit podle požadovaných zkušeností a náročnosti. Začínám hrami na suchu a na zahřátí, seznámením s materiálem, nastupováním do lodě, vyléváním vody z lodě atd. Následují hry a cvičení na klidné vodě se snahou osvojit si základní záběry, získat rovnováhu a balanc na plavidlech a důvěru v sebe a posádku. A sbírku her uzavírají náročnější hry, které už vyžadují nějaké schopnosti, jsou náročnější na čas, vyžadují větší opatrnost a důraz na dodržování bezpečnosti, protože se hrají většinou na tekoucí vodě.

Hry a cvičení jsem čerpala z českých a cizojazyčných knih, internetových stránek, například skautských oddílů a vysokých tělovýchovných škol a z mé praxe coby instruktora vodní turistiky. Další hry a nápady mám od kolegů instruktorů, kteří se se mnou podělili o své zkušenosti při vedení školních vodáckých kurzů. Konzultovala jsem s nimi i další varianty již existujících her, význam a přínos některých her, důvod jejich zařazení do sborníku a návaznost her na sebe. Některé hry byly i vyzkoušeny. Hru, u které není uveden zdroj, jsem nenašla v žádné literatuře. Většinou jsme ji hráli na nějakém vodáckém kurzu, nebo mi o ní řekl jiný instruktor s tím, že ji hráli na vodáckém táboře nebo kurzu.

Většinu her z české literatury jsem použila nebo mírně upravila. Pokud bylo ve starší knize uváděno použití pramice, upravila jsem to na modernější a dnes používanější plavidlo – raft. Dvě anglické knihy obsahují mnoho her, ale často nejsou vhodné na školní vodácké kurzy - prostředí bazénu, plavidlo kajak a procvičování eskymáckého obratu, výkonnostní zaměření či divoká voda a také podle mého názoru často nezajímavost či postrádání většího smyslu a návaznosti her.

Vybrala jsem hry a cvičení tak, aby šli hrát na českých řekách, které nejsou divoké a jsou často využívány pro školní kurzy (Vltava, Otava, Ohře, Sázava aj.). Dále jsem se snažila vybírat hry, nebo je upravit tak, aby odpovídali zásadám bezpečnosti z kapitoly 3.6 a neporušovali zákony, vyhlášky a předpisy uvedené v kapitole 3.5. Záměrně jsem zařadila hry a cvičení pro každou fázi vodáckého výcviku od seznámení s materiálem, zahřátí, naučení základních dovedností, důležitou stabilitu na plavidle až po složitější hry využívající naučené dovednosti. Sborník uzavírají hry na zpestření plavby a závody.

U každé hry uvádím prostředí, počet a minimální věk hráčů, pomůcky, popis hry, význam (co hrou procvičujeme) a u některých her i další variantu nebo modifikaci a výstrahu na dodržování větší bezpečnosti u obtížnějších a náročnějších her. Když to nebylo uvedeno v literatuře, doplnila jsem to, podle vlastních zkušeností, nebo po konzultaci s jinými instruktory a odborníky na vodní turistiku. U všech her předpokládáme, že mají hráči vesty, pádla a vhodné oblečení a obuv.

4.2 Hry na suchu

- **Rozcvička**

Prostředí: louka, rovný břeh řeky

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: pádla

Popis hry: Stoupneme si do kruhu, každý postupně vymyslí nějaký cvik s pádlem a ostatní to po něm opakují.

Význam: protažení

Modifikace: Žáci nestojí v kruhu, ale v řadách před vedoucím a jen ten předcvičuje.

- **Ať nespadne!**

Prostředí: louka, rovná plocha

Minimální počet hráčů: 3

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: pádla

Popis hry: Stoupneme si do kruhu a před sebe postavíme pádlo. Na znamení pádlo pustíme, rychle se posuneme o jednu pozici ve směru hodinových ručiček a snažíme se chytnout sousedovo pádlo. Kdo pádlo nechytne, vypadává.

Význam: zahřátí

Modifikace: Můžeme zkusit u starších žáků posunutí o dvě místa.

(Collins a Ruse, 2005)

- **Zkouška síly**

Prostředí: louka, rovné okolí řeky

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: pádla

Popis hry: a) Vezměte si každý své pádlo a chytněte ho oběma rukama u hlavičky, držte pádlo vodorovně se zemí - kdo vydrží nejdéle?

b) Vezměte si každý své pádlo a chytněte ho oběma rukama co nejbližší k listu. Dva hráči opřou pádla listy o sebe a přetlačují se. Kdo je silnější?

Význam: Obě varianty hry ukazují, že při špatném držení pádla je třeba vynaložit zbytečně velkou sílu na jejich ovládnutí. Proto dětem vždy připomínejte, že se pádlo při pádlování správně drží jednou rukou za hlavičku, druhou rukou u listu. Variantou b) můžeme rozdělit děti do posádek na kanoe (dvojice hráčů) a pokud jsou oba stejně zkušení a těžcí tak může i hra rozhodnout kdo bude zadák a kdo háček (silnější zadák).

(Cvrček a Bár, 2010)

- **Velká vesta?**

Prostředí: louka, rovné okolí řeky

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: vesty

Popis hry: Všichni si na sebe vezmou vesty. Utvoříme dvojice. Nyní jeden z dvojice uchopí za vestu na ramenu druhého, který má ruce zvednuté nad hlavou a snaží se mu vestu přetáhnout přes hlavu. Pokud se to povede, je vesta velká, nebo špatně dopnutá. Poté se ve dvojicích vyměníme.

Význam: Cvičení na vyzkoušení, zda mají všichni správnou velikost vesty a zda ji mají správně dopnutou.

(Tyrrell, 2011)

- **Závody**

Prostředí: louka, rovná plocha

Minimální počet hráčů: 2 děti, nebo dva týmy

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: pádla, vesty, konve, lodě/rafty, boty...

Popis hry: Na připravené trati jsou rozmístěné věci. Na znamení žák vystartuje. Doběhne k prvnímu stanovišti, zapne si správně na hlavu helmu, která je zde připravená a běží dál. Přezuje si boty, ty co dále nepotřebuje, vloží do konve. Obleče si vestu. Doběhne pro pádlo a běží zpět na start s pádlem, konví a vším, co po cestě nabral a oblékl. Pořadí věcí můžeme měnit, nebo nemusíme použít všechny. Existují spousty variant. Čas měříme na hodinkách, nebo můžou běžet všichni najednou, nebo štafetově. Cíl je jasný. Být co nejrychlejší, pobavit se, zahřát se a seznámit s vodáckým materiálem.

Význam: Zahřátí a seznámení s vodáckým materiálem

Modifikace: Běh určené tratě s lodí/raftem. Týmy proti sobě běží najednou nebo na čas.

Procvičení správného nošení plavidla.

Rozdělíme děti do skupin např. posádky raftů, nebo spojení tří kanoí a běhají štafetové závody. Nebo to můžeme pojmut jako závod jednotlivců.

5.2 Cvičení a hry na klidné vodě

- **Vylévání lodě**

Prostředí: klidný okraj řeky

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: vesty, kanoé

Popis hry: Závod ve vylévání vody z lodě na čas. Vysvětlíme žákům jak bezpečně vylít loď a názorně to ukážeme. Lodě překlopíme a naplníme vodou. Závod může začít.

Význam: Toto cvičení se nám bude hodit v průběhu celého kurzu, jelikož nám to ušetří spoustu času a sil, když budou umět žáci vylít loď sami už od začátku.

(Řezáč, 2014)

- **Zpívání pod lodí**

Prostředí: Klidná řeka s vodou po ramena

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: Kanoé

Popis hry: Otočíme loď dnem vzhůru a vlezeme si pod ní. Předtím určíme nějakou krátkou píseň, kterou musíme pod lodí zazpívat co nejvíc nahlas. Potřebujeme hodně lidí na hlídání, nebo hraje každá loď zvlášť, abychom eliminovali nebezpečí, že někdo pod vodou zůstane.

Význam: Hra na překonání strachu z vody a z převrnutí.

Modifikace: Můžeme vyzkoušet i s raftem

Pozor na bezpečnost!

(Tyrrell, 2011)

- **Trénink záchrany pomocí „házečky“**

Prostředí: Klidná nebo mírně tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: vesty a házečky

Popis hry: Rozdělíme žáky do týmů (posádky raftů nebo např. 3 kanoé). Nejprve žákům názorně ukážeme, jak se pomocí házečky zachraňuje a pak už je to jen na nich. Vždy jde jeden člen týmu do vody a zbytek týmu mu hodí házečku tak, aby k ní nemusel plavat. Při nezdaru musí hod opakovat. Všichni členové týmu se prostírají jak v házení házečky, tak v roli zachraňovaného. Vyhrává tým, který k záchraně všech členů potřeboval nejméně hodů házečkou.

Význam: Natrénování práce s házečkou

(Tyrrell, 2011)

- **Dovnitř a ven**

Prostředí: klidný břeh okraj řeky

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: Kanoé, kelímek s vodou

Popis hry: Soutěž v nastupování na loď ze břehu a vystupování z lodě na břeh. Použijeme například kelímek s vodou, který dáme na dno lodě a při nastupování a vystupování ho nesmíme převrhnout.

Význam: Návuk v nastupování a vystupování, cvičení stability

Modifikace: Po úspěšném zvládnutí návuku můžeme přidat i traverz přes řeku tam a zpět. V soutěži rozhoduje čas i množství vody, která zůstane v kelímku.

(Canoe games, 2011)

- **Nastupování z vody**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoé/rafty, vesty

Popis hry: Určíme způsob nastupování: jen z boku, jen přídí, jen zádí, jak kdo chce. Soutěžíme, kdo to zvládne nejrychleji.

Význam: Návuk nasedání do lodě z vody.

(Nejedlý, 1987)

- **Záchrana na raftu**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 6

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: rafty, vesty

Popis hry: Jeden žák vleze do vody. Ostatní ho musí dostat zpět do raftu vytáhnutím za vestu. Všichni si vyzkouší roli zachraňovaného.

Význam: Děti si vyzkouší záchranu ostatních po vypadnutí z raftu. Ověření správné velikosti a správného dopnutí vesty.

(Tyrrell 2011)

- **Aport**

Prostředí: Stojatá, mírně tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 2 posádky lodí/raftů

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, míč

Popis hry: Všichni jsou na břehu. Vedoucí hodí do vody míč/klacek a vyhrává posádka, která nejrychleji nastoupí do lodě a míč přiveze.

Význam: Procvičení nastupování do lodě, souhra posádky

Modifikace: Při velkém počtu dětí rozdělíme lodě na polovinu nebo soupeří vždy jen dvě posádky proti sobě.

Pozor na bezpečnost!

(Nejedlý, 1987), (Zapletal, 1985)

- **Jízda ve stoje**

Prostředí: klidná řeka, později mírně tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Nejprve se postaví háček a poté zadák. Nastává jízda ve stoje na stojaté vodě, po zvládnutí můžeme zkusit i na mírně tekoucí.

Význam: Cvičení na získání sebevědomí na vodě a trénování stability.

Modifikace: Můžeme vyzkoušet i na raftu. Po zvládnutí zkusíme stoj na jedné noze, otočení dokola atd....

Pozor na bezpečnost!

(Neuman, 2014)

- **Společná jízda ve stoje**

Prostředí: stojatá, mírně tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Spojíme lodě tak, aby byly vyřazeny vedle sebe stejným směrem a nebyla mezi nimi mezera. Zadáci drží vedlejší lodě a háčci se postaví. Pak následuje výměna – háčci drží lodě a zadáci se postaví.

Význam: trénování stability na kanoi

Modifikace: Na závěr se můžeme chytout za ruce, nebo za ramena a postavit se všichni.

(Collins a Ruse, 2005)

- **Balanc**

Prostředí: stojatá řeka

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoé

Popis hry: Vykláníme se z lodě na jednu stranu, tím ji nakláníme a těsně před převrnutím loď narovnáme. Kdo se dokáže vyklonit bez převrnutí nejvíce?

Význam: Jde o to, aby si žáci vyzkoušeli, jak moc mohou loď naklonit.

Modifikace: Naučíme žáky opřít se o pádlo a nejdříve to zkusit pomocí pádla.

Pozor na bezpečnost! – volíme hlubší vodu, abychom předešli zranění při převrnutí.

(Tyrrell, 2011)

- **Otáčení**

Prostředí: Klidná, nebo mírně tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoé/rafty

Popis hry: Soutěž posádek, která udělá s lodí za určený čas co nejvíce otočení dokola.

Význam: trénování záběrů

(Nejedlý, 1987)

- **Slabikář**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 3 posádky

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Z vlastních lodí sestavujeme obrazec, písmeno nebo číslici, kterou vedoucí zadá.

Význam: Procvičení záběrů, spolupráce a komunikace

Modifikace: Pokud máme dost lodí, můžeme utvořit týmy proti sobě a soupeřit na čas.

(Collins a Ruse, 2005), (Řezáč, 2014)

- **Mexická vlna**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 4 posádky

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Lodě vytvoří kruh, tak aby měli dostatek místa kolem sebe. Postupně každý (nebo jen vedoucí) vymýšlejí cviky/úkoly a všichni je plní. Například postavit se, udělat otočku, zvednout pádlo nad hlavu, výměna háčka a zadáka...

Význam: Procvičení dovedností a záběrů

Modifikace: Předcvičuje jen vedoucí

(Collins a Ruse, 2005), (Řezáč, 2014)

- **Výměna**

Prostředí: klidná řeka, po zvládnutí mírně tekoucí

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Oba dva členové posádky (kormidelník, háček) se během plynulé jízdy prohodí. tj. vymění si pozice. Háček za kormidelníka, kormidelník za háčka. Jakou zvolí taktiku, je pouze jen a jen na nich, nebo ji můžeme určit (ve stoje vedle sebe, přelézt se atd....)

Význam: Cvičení obzvláště zaměřené na stabilitu na lodi.

Modifikace: S menšími dětmi zkusíme na raftu.

(Neuman, 2014)

- **Velká výměna**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Podobné předchozímu cvičení s rozdílem, že se posádky vymění mezi více loděmi. Buď v rámci dvou lodí, nebo spojením všech lodí a kompletním promícháním posádek. Jeden z posádky vždy drží sousední loď a nezapomene si domluvit předem taktiku.

Význam: Cvičení stability, spolupráce.

Modifikace: S menšími dětmi na raftu

(Neuman, 2014)

- **Výměna se sudem**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe, konve

Popis hry: Opět je lepší, když se cvičení účastní více lodí. Výměna posádek i se sudem (konví). Sud odvážeme, druhá posádka také a vyměníme si místa i s naším sudem. Nejlepší je, když mezi dvěma vyměňujícími se posádkami je co nejvíce lodí, přes které se musí dostat.

Význam: Cvičení na stabilitu, spolupráci, komunikaci.

Modifikace: S menšími dětmi na raftu

(Neuman, 2014)

- **Plná loď**

Prostředí: Klidná řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Opět hra na vyměňování. Tentokrát je na jedné lodi více dětí. Začínáme ve 4 (dvě vepředu a dvě vzadu) a musí si vyměnit místa. Po úspěšném zvládnutí zvyšujeme na 6, 8...

Význam: Cvičení na stabilitu, spolupráci, komunikaci.

Pozor na bezpečnost a hlídáme případné přetížení kanoe!

(Tyrrell, 2011)

- **Vodní souboj**

Prostředí: Klidná nebo mírně tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe, nádoba na vodu

Popis hry: Dvě lodě s posádkami vyplují proti sobě. Na každé z nich je kormidelník a bojovník. Bojovník je vyzbrojen hrncem nebo jinou nádobou a snaží se nalít do soupeřovy lodi tolik vody, aby se potopila. Je však zakázáno soupeřovu loď držet, dotýkat se jí, nebo ji naklánět či převracet.

Význam: Souhra záběrů, stabilita

Modifikace: Vyplují všechny lodě najednou.

(Hry na plavidlech, 2010)

- **Přetahování lodí**

Prostředí: Klidná řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Provazem přivážeme vždy dvě lodě záděmi k sobě. Určeným způsobem (pádlování, bidlování, jen rukama...) se snaží posádka lodi popojet a tím přetáhnout druhou loď o předem určenou vzdálenost.

Význam: Uvědomění si účinnost a sílu našich záběrů.

Modifikace: S menšími dětmi na raftech.

(Hry na plavidlech, 2010)

- **Boj o raft**

Prostředí: Klidná řeka

Minimální počet hráčů: 1 posádka raftu

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: raft

Popis hry: Stejný princip jako u předešlé hry jen s tím rozdílem, že soupeří posádka jednoho raftu proti sobě. Rozdělí se na půl, otočí se zády k sobě a pádlují na opačné strany. Na jakou stranu raft popojede?

Význam: Zjištění rozložení sil a efekt záběrů

(Nejedlý, 1987)

- **Kříž**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 15 let – pro zkušenější

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Rozdělíme lodě do dvojic/trojic (podle počtu lodí). Mají za úkol dostat jednu loď křížem přes druhou (jednu loď křížem přes dvě). Vyhrává posádka, která to zvládne nejrychleji.

Význam: Procvičení stability, koordinace, spolupráce a komunikace.

Modifikace: Můžeme hru například ztížit, že hra končí, až se všichni ve své lodi postaví.

(Collins a Ruse, 2005)

- **Špička a zád'**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 4

Minimální věk hráčů: 15 let – pro zkušenější

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Spojíme všechny lodě vedle sebe a držíme se rukama. Trénujeme chůzi po špičce a zádí. Můžeme začít jednodušším přelézáním prostředkem lodí. Pokud to už žáci zvládají, můžeme to uspořádat jako závod. Lodě očíslováme. Vedoucí řekne číslo lodě a háček i zadák najednou vyrazí ve stejném směru (např. určíme ve směru hodinových ručiček). Kdo oběhne dokola a sedne si první?

Význam: Hra náročná na stabilitu a koordinaci.

Modifikace: S menšími dětmi na raftech.

Pozor na bezpečnost!

(Collins a Ruse, 2005)

- **Závod**

Prostředí: dobře přístupné břehy a klidná řeka

Minimální počet hráčů: 2 posádky

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Posádky stojí na břehu v řadách. Na znamení nasednou do lodě. Přejedou řeku, dotknou se břehu na druhé straně a jedou zpět. Všichni vystoupí a znovu se seřadí. Vyhrává nejrychlejší posádka.

Význam: Procvičení nastupování a vystupování a souhra záběrů.

Modifikace: Místo dotknutí druhého břehu obeplutí nějaké překážky.

(Zapletal, 1985)

- **Plav a přípluj**

Prostředí: Klidná řeka

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Prázdná plavidla převezeme na volnou hladinu. Posádky k nim musí doplavit, nastoupit a připádlavat zpět. Kdo bude nejrychlejší?

Význam: Nastupování a souhra posádky.

Modifikace: Na mírně tekoucí řece převezeme plavidla na druhou stranu řeky.

(Zapletal, 1985)

- **Plavba minovým polem**

Prostředí: Klidná řeka

Minimální počet hráčů: 2 posádky

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, míčky, prkýnka...

Popis hry: Rozházíme na vodní hladinu míčky, prkýnka, co plave - miny. Posádky mají za úkol přeplout na druhý břeh a zpět bez toho aby se dotkly jakékoliv miny. Při zasažení se musí vrátit zpět na břeh a vyrazit znovu. Kdo to zvládne nejrychleji?

Význam: Procvičení záběrů, komunikace a spolupráce posádky.

Modifikace: Po zasažení miny posádka vypadává.

(Zapletal, 1985)

- **Podjíždění**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 3 posádky

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe, tyč/pádlo/provaz

Popis hry: Známa suchozemská hra – podcházení tyče, převedená na vodu. Můžeme použít tyč, pádlo, nebo provaz, který napneme mezi dvěma loděmi. Úkolem žáků je podplout pod překážkou bez dotknutí, kterou po každém kole snižujeme. Kdo se dotkne, vypadává. Kdo vydrží nejdéle?

Význam: Vyzkoušení podjíždění překážky

(Collins a Ruse, 2005)

- **Kormidelník přes palubu**

Prostředí: klidná nebo mírně tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: posádka raftu

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: rafty, různé předměty

Popis hry: Nejprve určíme lodím trasu, po které se budou muset pohybovat, případně rozmístíme po březích několik stanovišť s předměty, které musí loď posbírat. Cílem hry je zvládnout trasu bez kormidelníka, tedy jen za pomoci společné koordinace správných záběrů pádlem. Pokud mají vaši členové rádi legraci a máte ochotné kormidelníky, můžete hru zpestřit i tím, že kormidelník během plavby skutečně půjde přes palubu - sám či s pomocí posádky.

Význam: Hra má za cíl prakticky dětem ukázat, co který pohyb pádlem s lodí dokáže udělat. Zároveň hra napomáhá cvičení spolupráce celé posádky.

Modifikace: Kanoé na klidné řece a zabírá jen háček.

(Cvrček a Bár, 2010)

- **Posádka slepých**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: posádka plavidla

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoé/raft, šátky

Popis hry: S pomocí šátků „oslepte“ celou posádku raftu kromě kormidelníka nebo háčka na lodi. Kormidelník/zadák musí pomocí přesných a jasných povelů řídit loď. Loď musí takto projet celou předem určenou trasu na klidné vodě nebo lze hrát na mírně tekoucí vodě při plavbě.

Význam: Hrou cvičíte nejen kormidelníky v jejich schopnosti udávat přesné a správné povely, ale také členy posádky v synchronizaci rytmu pádlování. Různá tempa pádlujících jsou totiž častým jevem a problémem.

(Cvrček a Bár, 2010)

- **Navigace**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: posádka plavidla

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, šátky

Popis hry: Obdobná hra jako předchozí s tím rozdílem, že zavázané oči má zadák.

Posádka/háček musí pomocí přesných pokynů a navigování zadáka/kormidelníka provést předem určenou trať.

Význam: Procvičení komunikace

(Tyrrell, 2011)

- **Lov sledů**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: 2 posádky plavidel

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, míčky, polínka...

Popis hry: Sledě (míčky) rozházíme po vodní hladině. Úkolem hráčů je nasbírat co nejvíce sledů – mít co nejvíce bodů. Míčky/sledí se sbírají pouze po jednom, takže musí vzít jeden míček, dojet sním ke břehu a dát si jej na své sběrné místo a pokračovat ve hře. Hra končí v momentě, kdy jsou vysbírány všechny míčky.

Význam: Je to klasická hra na procvičení schopnosti ovládat loď a na vytrvalost a rychlost. Napomáhá také k rozvíjení strategického myšlení.

Modifikace: Můžou mít odlišnou hodnotu podle barev a ty s vyšší hodnotou hodit dál

(Pozlovská, 2012)

- **Převozník**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: dvě posádky raftů

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: rafty

Popis hry: Na raftu by měl být stejný počet žáků. Na začátku hry sedí na raftu všichni členové posádky. Najednou vyrazí všechny posádku od jednoho břehu na druhou stranu řeky k druhému břehu a tam vylodí jednoho svého člena. Pak pokračují zpět, vylodí dalšího, a takto to pokračuje až do doby, kdy je na raftu pouze kormidelník. Ten pak po jednom nabírá členy zpátky, v jakém pořadí budou nasedat zpátky, závisí na strategii posádky. Hra končí v momentě, kdy celá posádka dopádluje k cílovému břehu.

Význam: Hra je zaměřená na ovládání raftu, cvičení vytrvalosti a strategického myšlení.

(Pozlovská, 2012)

- **Vyměňovací hra**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: dvě posádky

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Na začátku hry jsou všechny lodě u jednoho břehu. Po odstartování dojedou na protější břeh, kde se prohodí zadák s háčkem (na raftu vymění kormidelníka za někoho z posádky) a jedou zpět. Raft vyměňování opakuje, dokud se všichni z posádky neocitnou na pozici kormidelníka. Nejrychlejší posádka vyhrává.

Význam: Hra na procvičení kormidlování.

(Pozlovská, 2012)

- **Hledání min**

Prostředí: klidná řeka s nízkými břehy

Minimální počet hráčů: dvě posádky

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe/rafty, lístky s čísly

Popis hry: V určené úseku na březích klidné řeky rozmístíme například 20 lístečků s dvoumístnými/trojmístnými čísly, obrázky atd. Všechny lodě vyrazí najednou a hledají je a zapisují. Vyhrává ta posádka, která všechny lístečky najde nejrychleji a přiřadí zpět na start.

Význam: Procvičení záběrů

Modifikace: Lodě vyplouvají po jedné, až když se loď vrátí, vypouštíme další.

(Jégl a Koudelka, 1984)

- **„Kimovka“ na vodě**

Prostředí: klidná řeka s přístupnými břehy

Minimální počet hráčů: dvě posádky lodí

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, papírky

Popis hry: Opět rozmístíme lístečky na březích řeky. Tentokrát by nemělo být obtížné lístečky najít, ale posádky si nesmějí zapisovat co na nich je. Úkolem je, co nejrychleji si zapamatovat, co na nich je a po příplutí na start jich co nejvíce z hlavy sepsat. Mohou vyplout všichni najednou, nebo startujeme po jedné lodi.

Význam: Hra na procvičení nejen svalů ale i paměti.

Modifikace: Když hrajeme na raftech, můžeme psát například věty o bezpečnosti na vodě. Posádky o šesti dětech si je zapamatují a alespoň si bezpečnost znovu zopakujeme.

(Zapletal, 1985)

- **Lodní polo**

Prostředí: klidná řeka s vhodnými břehy

Minimální počet hráčů: 4 kanoe/rafty

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe/rafty, míč

Popis hry: Rozdělíme se do dvou družstev. Na protilehlých březích řeky vytyčíme přístavy cca 10 metrů široké (také v závislosti na šířce řeky). Týmy odjedou do svých přístavů. Rozhodčí vyhodí míč a hra začíná. Můžeme určit jednoho člena posádky, který se smí dotknout míče (bud pádlem nebo dostane prkno), nebo mohou pádlem hrát míč všichni. Cíl hry je dopravit míč do soupeřova přístaviště.

Význam: Procvičení komunikace, spolupráce, taktiky...

(Zapletal, 1985)

- **Přihrávání**

Prostředí: klidná řeka

Minimální počet hráčů: dvě posádky raftů

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: Rafty, míče

Popis hry: Do každého raftu dáme jeden míč. Soutěží rafty proti sobě. Všichni v posádce se postaví za sebe s roztaženýma nohama. Poslední má míč. Vedoucí odstartuje závod. Poslední podá míč členovi před sebou nad hlavou, ten pošle míč dopředu mezi nohama, další nad hlavou atd. První dostane míč a posílá ho zpět druhým způsobem, než ho dostal. Vyhrává ta posádka, která první dostane svůj míč zpět k poslednímu členovi.

Význam: Cvičení stability, koordinace, komunikace

Modifikace: Míč si předáváme vedle těla, nebo s ním házíme.

(Canoe games, 2011)

- **Lovení krav**

Prostředí: klidná řeka dostatečně hluboká

Minimální počet hráčů: 5 posádek lodí

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Určíme dva farmáře, jednoho vlka a ostatní lodě jsou krávy. Pokud se vlk dotkne krávy, tak se kráva překlápí. Úkolem farmářů je ochránit krávy. Pokud je kráva překlopená pomáhají jí farmáři otočit a vylít loď. Poté se kráva stává také farmářem. Pokud jsou vedle krávy z každé strany farmáři, vlk nemůže útočit. Ale pokud je nějaká kráva překlopená, farmáři musí odplout a pomoci krávě. Vyhrává loď, která jako poslední zůstane krávou.

Význam: Procvičení vylévání lodí, taktika, spolupráce...

Pozor na bezpečnost! – vybíráme místo s dostatečnou hloubkou, kvůli nebezpečí zranění při převrnutí.

(Tyrrell, 2011)

- **Kolik je hodin pane Vlků?**

Prostředí: Klidná širší řeka

Minimální počet hráčů: 3 posádky plavidel

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Na jedné straně řeky u břehu je vlk (loď). Na druhé straně řeky u břehu jsou zbylé lodě = prasátka. Prasátka se ptají vlka: „Kolik je hodin pane Vlků?“. Vlk odpoví číslo, které odpovídá počtu záběrů, které musí prasátka udělat směrem k vlkovi – síla záběru záleží jen a pouze na prasátkách. Pokud nějaké prasátko dopluje až k vlkovi, vyhrává a vyměňuje vlka. Vlk ale nemusí odpovědět číslo, může říct: „Je čas oběda“. To znamená, že se otáčí a honí prasátka. Ty se snaží doplout zpět ke břehu. Pokud to nestihnou a vlk je chytí, vypadávají.

Význam: Cvičení taktiky, otáčení lodě a záběrů

(Tyrrell, 2011)

- **Velryba**

Prostředí: Klidná řeka s vhodnými břehy

Minimální počet hráčů: pět posádek plavidel

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, vodní pistolka

Popis hry: Určíme přístavy (místa na břehách) na kterých jsou rozmístěny lodě. Jedna loď = velryba má vodní pistolku a pluje uprostřed mezi přístavy. Když velryba řekne: „Všechny lodě na moře!“, musí lodě vyplout a snažit se dostat do jiného přístavu. Pokud je velryba zasáhne vodou z pistolky, vypadávají – zůstávají na místě jako potopené lodě a překážejí ostatním. Když jsou všichni opět v přístavištích, hra se opakuje, dokud nezůstane poslední loď.

Význam: Cvičení taktiky, postřehu a pádlování.

(Tyrrell, 2011)

- **Úkolovka na vodě**

Prostředí: klidná řeka a její snadno přístupné břehy a okolí

Minimální počet hráčů: dvě posádky raftů

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: rafty plus pomůcky podle úkolů co vymyslíme

Popis hry: Delší hra, náročnější na přípravu a zajištění okolí. Sepíšeme úkoly a nakreslíme mapky s vyznačenými místy, předáme je posádkách a hra může začít. Je jen na nás co vše si na žáky vymyslíme.

Návrh jak by mohli úkoly vypadat:

- 1) Vyplujte z přístavu k „Jedlovému ostrovu“ a postavte tam na pobřeží stan.
- 2) Až stavbu dokončíte, zanechte tam jednoho člena posádky, který bude přijímat zprávy z tábora.
- 3) Zbytek posádky odpluje na „Zelené pobřeží“ a nasbírání tam listí a skleničku jahod (může tam být jeden vedoucí, který dohlíží a připravené zelené a červené papírky jako listí a jahody).
- 4) Odtud vaše loď bude pokračovat v plavbě k Mysu divokých kachen a nasbírání tam naplavené dříví na oheň.
- 5) Vraťte se zpět na Jedlový ostrov a uvařte tam kotlík čaje.
- 6) Po skončení vaření udělejte to, co vám bylo signalizováno z tábora.
- 7) Teprve pak se smíte vrátit do tábora. Pozor na vlnobití. Kotlík musí být nejméně ze $\frac{3}{4}$ plný čaje.
- 8) Předložte čaj ke kontrole

Nejrychlejší posádka vítězí. Co budeme signalizovat (jaký úkol) a jak je jen na nás.

Význam: Hra zaměřená na spolupráci a procvičení dovedností nejen na lodích.

(Zapletal, 1985)

- **Bludný Holanďan**

Prostředí: Noční hra na klidné hladině

Minimální počet hráčů: dvě posádky lodí

Minimální věk hráčů: 18 let – zkušené posádky

Pomůcky: Kanoa/rafty, baterka

Popis hry: Vedoucí vypluje s předstihem a zmizí ve tmě. Poté vyplují i ostatní posádky. Vedoucí jednou za pět minut rozsvítí baterku. Ostatní posádky baterku nemají a jejich úkolem je co nejrychleji najít a připlout k „Bludnému Holanďanovi“ (vedoucímu).

Význam: Taktika

Modifikace: S mladšími dětmi jen na raftech. Na každém raftu instruktor/vedoucí.

Pozor na bezpečnost!!!

(Zapletal, 1985)

- **Noční orientační plavba**

Prostředí: Noční klidná řeka

Minimální počet hráčů: dvě posádky

Minimální věk hráčů: 18 let

Pomůcky: kanoe/rafty, plánek, papírky s úkoly nebo jiné věci

Popis hry: Vypracujeme plánek s vyznačenými místy, kde najdou žáci určené věci (může jít o papírky s čísly atd.), nebo zde můžou být napsané úkoly, které mají žáci splnit. Opět jde o závod s časem a posádky raftů/kanoí startující najednou závodí proti sobě

Význam: Taktika, procvičení spolupráce posádky

Modifikace: Druhá varianta hry je, že žáci nedostanou plánek a startují například po 10 minutách. Místa, která mají navštívit jsou označené například rozsvícenou svíčkou ve sklenici, aby je žáci našli. Dopředu mohou vědět, kolik takových míst je, nebo to vědět nemusí. Záleží na vedoucím. Opět může jít o papírky s čísly nebo o úkoly.

Pozor na bezpečnost!

(Zapletal, 1985)

5.3 Hry na tekoucí vodě

- **Cvičení**

Prostředí: tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Háček si sedne na špičku lodě. Pádluje jen kormidelník, který navíc hůř vidí před loď a háček mu s řízením lodi nepomáhá.

Význam: Cvičení na stabilitu, ztížení podmínek pro jízdu.

Modifikace: Háček si sedne na špičku a zadák na zád' lodi. Nastává jízda, kdy ani jeden z posádky není v optimální poloze na řízení lodě.

(Neuman, 2014)

- **Následuj mě**

Prostředí: tekoucí řeka

Minimální počet hráčů: 3 plavidla

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Určíme velitelskou loď a ostatní jedou v řadě za ní. Velitelská loď určuje trať. Může z ničeho nic měnit směr jízdy, otočit se dokola, přistát atd. Kdo něco nesplní nebo předjede jinou loď, vypadává.

Význam: Procvičení záběrů a dovedností na tekoucí vodě.

(Collins a Ruse, 2005)

- **Stalker**

Prostředí: tekoucí voda

Minimální počet hráčů: 3 posádky

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, papírky se jmény

Popis hry: Posádkám lodí rozdáme papírky se jmény jiných posádek, někdo dostane prázdný papírek, někdo naopak může mít víc jmen. Úkolem je držet se v průběhu hry blízko lodě, kterou máme na papírku. Například určíme vzdálenost maximálně 10 metrů. Na konci hry hádáme, kdo nás sledoval.

Význam: Cvičení taktiky a záběrů

(Tyrrell, 2011)

- **Ponorky**

Prostředí: Mírně tekoucí voda

Minimální počet hráčů: 3 posádky plavidel

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Rozdělíme se na dva týmy, nebo můžeme hrát všichni proti všem. Cílem hry je dotlačit soupeřovu loď ke břehu. Loď, která se dotkne břehu, vypadává. Hrajeme, dokud nezůstane poslední loď.

Význam: Procvičení záběrů, taktika

- **Na piráty**

Prostředí: mírně tekoucí a dostatečně hluboká voda

Minimální počet hráčů: 3 posádky lodí

Minimální věk hráčů: 15 let

Pomůcky: kanoe

Popis hry: Lodě s piráty na sebe útočí. Vyhrává ten, kdo obsadí nebo převrhne více lodí. Loď je obsazena, když na ni vydrží jeden pirát po dobu 10 sekund.

Význam: Hra na rychlost, taktiku a spolupráci posádky.

Pozor na bezpečnost! Důležitá je role vedoucího, aby rozhodl, kdy je vhodné hru ukončit.

(Hry na plavidlech, 2010)

- **Na uprchlíka**

Prostředí: mírně tekoucí voda

Minimální počet hráčů: posádka raftu

Minimální věk hráčů: 12 let

Pomůcky: raft

Popis hry: Vedoucí tajně určí uprchlíka. Ten se kdykoliv rozhodne a snaží se utéct před posádkou lodi. Ta ho může chytit buď na lodi nebo ve vodě do 10 sekund (nebo můžeme určit jinak), ale nesmí ztratit kontakt s raftem.

Význam: Hra na využití momentu překvapení.

(Hry na plavidlech, 2010)

- **„Baba“**

Prostředí: Tekoucí voda

Minimální počet hráčů: 3 posádky plavidel

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Klasická honička, ale na lodích. Předáme „babu“, když se naše loď dotkne jiné lodě. Můžeme určit, že neplatí vrácení baby, nebo že kdo měl babu, má například minutu imunitu.

Význam: Hra na souhru posádky lodě, taktiku, trénink záběrů...

Modifikace: Možnost hrát v průběhu plavby.

(Zapletal 1985)

- **Mrazík**

Prostředí: mírně tekoucí, tekoucí voda

Minimální počet hráčů: 3 posádky plavidel

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty

Popis hry: Klasická hra mrazík, ale na lodích. Určíme loď, která bude dělat mrazíka (při větším počtu lodí, může být mrazíků víc). Ta má za úkol dotknout se pádlem jiné lodě a tím jí zmrazit. Zmražená loď musí zastavit a nehýbat se. Ostatní lodě ji zachrání tím, že se jí opět dotknou pádlem. Hra končí, když jsou všechny lodě zmražené.

Význam: Hra na procvičení záběrů a komunikace posádky.

Modifikace: Můžeme určit jiný způsob záchrany zmražených. Například objet zmraženou loď dokola. Nebo určíme zmražení a zachraňování dotekem lodí.

(Tyrrell, 2011)

- **Honička na lodích**

Prostředí: tekoucí voda, během plavby

Minimální počet hráčů: 3 posádky plavidel

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty, míč

Popis hry: „Baba“ se předává vhozením míče do jiné lodě. Zvolíme způsob bránění.

Buď nemůžeme míči bránit rukama ani pádlem, nebo to naopak povolíme.

Nebo například dovolíme jen bránění pádlem. Velmi oblíbená hra na zpestření plavby.

Význam: Hra na koordinaci, postřeh, procvičení záběrů, souhru posádky.

Modifikace: Stačí pouze dotek míče s lodí.

(Nejedlý, 1987)

- **Cvičení dovedností**

Prostředí: tekoucí voda

Minimální počet hráčů: 2

Minimální věk hráčů: 12 - zkušenější

Pomůcky: kanoe

Popis hry: - Výjezd z proudu

- Nájezd do proudu

- Zastavování pod kamenem

- Traverzování přes proud

- Kombinace předchozího – projetí tratě s využitím dovedností

Význam: Cvičení na trénování naučených záběrů

(Bílý a kol., 2001), (Collins a Ruse, 2005), (Tyrrel, 2011)

- **Závody**

Prostředí: stojatá až tekoucí voda

Minimální počet hráčů: dvě posádky lodí

Minimální věk hráčů: 10 let

Pomůcky: kanoe/rafty plus další předměty podle možností a nápadů

Popis hry: Uspořádáme závody na různé tratě, různě dlouhé, v jednom směru nebo

s vracením a v různém terénu. Měníme způsob pádlování atd.

- Klasické pádlování

- Pádluje jen jeden

- Jízda pozadu

- Pádlování bez pádla jen rukama

- Pádlování s oběma rukama u hlavičky
- Pádlování s oběma rukama u listu
- Jízda s jednou otočkou (se dvěma, třemi...)
- Jízda ve stoje
- Háček/posádka (kromě kormidelníka) poslepu
- Vleže na břicho na špičce a zádi popoháníme loď jen pomocí rukou a nohou
- Normální jízda, ale na určené znamení (např. zavoláme: přeskok) si musí háček a zadák vyměnit místo (na raftu se musí všichni posunout o jedno místo ve směru hodinových ručiček)
- Závod, při kterém není rozhodující, kdo nejdříve projede cílem, ale kdo první zastaví na cílové čáře (jednodušší na klidné vodě – procvičení přesného zastavení)
- Závod s míčkem. Můžeme ho buď tlačit před lodí, nebo ho popohánět pomocí pádel. Kdo dostane svůj míček do cíle první?
- Tlačení lodě, žáci plavou

(Collins a Ruse, 2005), (Nejedlý, 1987), (Tyrrell, 2011)

5. DISKUZE A ZÁVĚRY

Ve své bakalářské práci jsem nejprve teoreticky rozebrala témata týkající se vodní turistiky a obecně her. Od historie turistiky a aktivit v přírodě, speciálně vodní turistiky a kanoistiky, přes rozdělení vodní turistiky, vodácké vybavení, legislativu práce s dětmi, bezpečnost, organizaci školních vodáckých kurzů po hru a její historii, definici, rozdělování, přípravu a vedení. Následuje vytvořený sborník her a cvičení.

Široké spektrum her naznačuje, že hru či cvičení můžeme zařazovat prakticky skoro při všech činnostech, i pro zpestření plavby. Na školních vodáckých kurzech nejsme celou dobu jen na vodě. Snažíme se zatraktivnit i čas mimo vodu a využívat přirozeného prostředí v okolí řeky. Najednou nejsou žáci ve školních lavicích, ale v přírodě. Pokud máme prostor a čas, zařazujeme i ekohry a podporujeme žáky k ochraně přírody. Využijeme večerního ohně k hodnocení dne a reflexi her, ale i k dalšímu hraní her. Můžeme uskutečnit i noční bojové hry a také hry na rozvoj důvěry a upevnit tak školní kolektiv. Lze vytvořit ucelený program sestavený z her na nějaké vodácké téma např. Piráti z Karibiku, Vikingové či Raft'áci. Nezapomínáme všechny hráče při hrách správně motivovat a povzbuzovat. Dbáme na bezpečnost a dodržování pravidel. Já jsem se zaměřila především na hry spojené s vodáckou tematikou a činností na vodě.

Dalším logickým krokem je vyzkoušení všech her v praxi na školních vodáckých kurzech. A pomocí například polostrukturovaných rozhovorů s instruktory a vedoucími hry náležitě upravit a doplnit další informace a verze her. Další možností je vytvoření návrhu na ucelený program využívající her a cvičení v přírodě na vodáckém kurzu. A následně opět vyzkoušení v praxi a získání zpětné vazby a reflexe nejen od vedoucích, ale třeba i od samotných žáků.

Doufám, že celá tato práce dostatečně vypovídá o důležitosti zařazování her do programu školních vodáckých kurzů. Vystihuje význam a efekt her na větší atraktivnost kurzu, zábavu, motivaci a kontakt s přírodou. A splňuje svůj cíl vytvoření sborníku her a cvičení na plavidlech, který budou moci využívat nejen instruktoři a vedoucí, ale i široká veřejnost.

SEZNAM LITERATURY

BÍLÝ, M., KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P. *Kanoistika: technika jízdy, rafting, extrémní terény*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, s. 129. ISBN 80-247-9050-5.

Canoe Games [online]. 2011, [cit. 2015-10-03]. Dostupné z: http://dragon.sleepdeprived.ca/games/canoe_games/canoe_games.htm.

COLLINS, L., RUSE, D. *Canoe and kayak games: 250 best paddle sport games*. 4th ed. Keswick: Rivers Publishing, 2005. ISBN 09-550-6140-7.

CVRČEK, V., BĀR, P. Pádlování. In: *Kapitánská pošta* [online]. 2010, s. 5 [cit. 2015-12-03]. Dostupné z: <http://vodni.skauting.cz/upload/metodika/materialy/padlovani.pdf>

DOLEŽAL, T., KODEŠ, J., VAMBERA, L. *Kanoistika a vodní turistika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1983, 92 s.

Dračí lodě: Česká asociace dračích lodí [online]. 2010 [cit. 2015-11-12]. Dostupné z: <http://www.dragonboat.cz/>

HÁJKOVÁ, M. *Bezpečnost na českých řekách*. Brno, 2013. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Pavel Korvas, CSc.

Hry na plavidlech [online]. 2010 [cit. 2015-10-03]. Dostupné z: <http://drobek.mysteria.cz/deti/hry/plavidla.html>

JÉGL, M., KOUDELKA, J. *Hry v přírodě: Metodická příručka pro vedoucí kolektivů mladých požárníků*. Praha: FS Svaz požární ochrany ČSSR, 1984.

KABRNOVÁ, M. *Struktura etapových her*. Praha, 2015. Bakalářská práce na FTVS UK. Vedoucí práce Mgr. Michal Frainšic.

Kanoepolo Praha [online]. 2015 [cit. 2015-11-12]. Dostupné z: http://www.kanoepolo.cz/?page_id=7

KLADIVO, J. *Bezpečnost při hrách v přírodě*. Praha, 2014. Bakalářská práce na FTVS UK. Vedoucí práce Mgr. Lucie Kalkusová.

KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P., BÍLÝ, M. *Základy kanoistiky* [online]. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 96 s. [cit. 2015-11-19]. ISBN 80-718-4637-6. Dostupné z: <http://www.kanoec.cz/materialy/zaklady-kanoistiky-uk-ftvs>

- KUDRNA, B., KUTA, I., KUTOVÁ, E., KNAP, K., VACEK, V., ČECH, O. *Kanoistika mládeže*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966, 173 s.
- MIKULÍKOVÁ, Z. *Vodní turistika na středních školách*. Brno, 2013. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Pavel Korvas.
- Nafukovací čluny* [online]. 2002, 2013 [cit. 2015-11-20]. Dostupné z: <http://www.nafukovacicluny.cz/>
- NEJEDLÝ, P. *Pionýrské tábory ROH 8: Putovní tábory*. Praha: Práce, 1987.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2009, 325 s. ISBN 978-80-7367-572-1.
- NEUMAN, J. *Pracovní studijní materiál pro kurzy vodní turistiky* [online]. In: 2014, s. 55 [cit. 2015-12-04]. Dostupné z: <http://kapitanska.skauting.cz/studijni%20material/Texty%20k%20vodni%20turistice.pdf>
- NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 197 s. ISBN 80-7178-391-9.
- NOVÁKOVÁ, S. a kolektiv. *Vodní turistika: textová opora ke kurzu* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 19 s. [cit. 2015-11-19]. ISBN 978-80-210-5619-0. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/vodnituristika/tisk.pdf>
- ONDŘÁČEK, J. *Turistika I.* [online]. Brno, 2006 [cit. 2015-11-06]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/turistika/ch08s01.html#d0e2005>
- PANUŠOVÁ, L. *Vliv kooperativních her na sociální atmosféru ve třídě*. Praha, 2013. Diplomová práce na FTVS UK. Vedoucí práce Mgr. Michal Frainšic.
- POZLOVSKÁ, Z. *Hry na lodích* [online]. 2012, : 1 [cit. 2015-10-06]. Dostupné z: <http://vodni.skauting.cz/upload/metodika/materialy/hryنالodich.pdf>
- PROVAZNÍKOVÁ, M. *Využití principu hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha, 2014. Bakalářská práce na FTVS UK. Vedoucí práce Mgr. Michal Frainšic.
- Prispěvatelé Wikipedie, *Kanoistika na letních olympijských hrách* [online], Wikipedie: Otevřená encyklopedie, 2015, [cit. 2015-11-20] https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Kanoistika_na_letn%C3%ADch_olympijsk%C3%BDch_hr%C3%A1ch&oldid=12719634

- PTÁČEK, P. *Bezpečně na tekoucí vodě*. V Ústí nad Labem: Albis international, 2006, 104 s. ISBN 80-869-7114-7.
- RAFT. CZ. *Raft: Hodnocení obtížnosti* [online]. 2015 [cit. 2015-11-16]. Dostupné z: <http://www.raft.cz/obtiznost.aspx>
- RAFT. CZ. *Chystáte se na vodu? - díl V*. [online]. 2001 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://www.raft.cz/Clanek-Chystate-se-na-vodu--dil-V.aspx?ID_clanku=89
- ŘEZÁČ, J. Hry a průpravná cvičení při výuce kanoistiky a vodní turistiky. Olomouc, 2014. bakalářská práce (Bc.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Fakulta tělesné kultury.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1.
- SVOBODA, M. A. *Divoká voda: manuál pro pádlo*. Týnec nad Sázavou: Vodácká škola Aqua, 2007, 228 s. ISBN 978-80-239-9124-6.
- ŠTEMPROK, K. *Vodní turistika*. 2. vydání. Praha: Olympia, 1983.
- TYRRELL, D. *101 games and activities for canoes and kayaks*. Monterey, CA: Healthy Learning, 2011, 146 pages. ISBN 978-160-6791-554.
- VANĚČEK, T. O paddleboardingu. *Kanoe.cz* [online]. 2012 [cit. 2015-11-20]. Dostupné z: <http://kanoe.cz/sporty/paddle-boarding/o-paddleboardingu>
- Věštník MŠMT. Sešit 2*. 2006
- ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her I.: Hry v přírodě*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1985, 629 s.
- Zlatý fond her*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1990, 239 s. Volný čas. ISBN 80-204-0120-2.
- ŽELEZNÝ, A. Samba. *Železný* [online]. 2010 [cit. 2015-11-20]. Dostupné z: <http://www.zelezny.cz/cz/kanoe-samba.php>