

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Využití lezeckých her u dětí a mládeže

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko

Zpracovala:

Barbora Strejcová

Duben 2007

## ***Abstrakt***

**Název práce:** Využití lezeckých her u dětí a mládeže

**Název v angličtině:** The use of climbing games in children and youth

**Cíle práce:** Hlavním cílem práce bylo sestavit sborník lezeckých her pro děti a mládež a posoudit vhodnost vybraných lezeckých her pro určité věkové kategorie (děti mladší ve věku 6-11 let, děti starší ve věku 12-15 let).

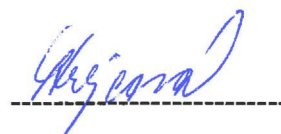
**Metoda:** Sborník byl sestaven na základě vlastní dlouhodobé zkušenosti v oblasti lezeckých her a čerpáním z francouzské, anglické a německé literatury. Vhodnost zařazení jednotlivých her byla zjišťována metodou nestrukturovaného interview s šesti instruktory, kteří vybrané hry aplikovali v praxi.

**Výsledky:** Sborník lezeckých her obsahuje celkem 57 her. Největší uplatnění lezeckých her sledujeme u mladších dětí. U skupiny starších dětí konstatujeme oblibu aktivit, při kterých mohou překonávat vlastní hranice.

**Klíčová slova:** lezení, hra, děti, lezecká stěna

Touto cestou bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na této práci. Za velkou trpělivost a pomoc při psaní této práce bych chtěla poděkovat Mgr. Jiřímu Balášovi a PhDr. Ivaně Turčové PhD. Velký dík patří Lezecké a skialpové škole Namche, bez které by tato práce nemohla vzniknout. Zvláštní poděkování si zaslouží moje rodina, která mě podporovala po celou dobu studia na vysoké škole.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu literatury.



Barbora Strejcová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení:

Poznámka:

---



## Obsah

<b>1. Úvod</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Teoretická východiska</b> .....	<b>3</b>
2.1 Prožitkové aktivity.....	3
2.1.1 Výchova prožitkem .....	3
2.1.2 Prožitková aktivita - lezení .....	4
2.2 Význam lezeckých aktivit .....	5
2.2.1 Obliba šplhání a lezení v historii .....	5
2.2.2 Přínosy lezeckých aktivit.....	7
2.2.3 Atraktivita lezeckých aktivit.....	8
2.3 Význam her .....	10
2.3.1 Výklad hry a její význam .....	10
2.3.2 Hra v socializaci jedince.....	11
2.3.3 Zdůvodnění oblíbenosti her na základě vývoje .....	12
2.3.4 Hry a tělesná cvičení jako výchovný prostředek .....	14
<b>3. Cíle a úkoly</b> .....	<b>16</b>
3.1 Cíle práce.....	16
3.2 Úkoly práce .....	16
<b>4. Problematika lezeckých her na umělé stěně</b> .....	<b>17</b>
4.1 Lezecké hry na umělé stěně.....	17
4.1.1 Charakteristika lezeckých her.....	17
4.1.2 Charakteristika umělých lezeckých stěn pro děti .....	20
<b>5. Metody práce</b> .....	<b>23</b>
5.1 Výzkumný design .....	23
5.2 Metody sběru dat .....	23
5.2.1 Výzkumný soubor .....	24
5.3 Realizace.....	25
5.4 Vyhodnocení dat.....	26
5.5 Validita a reliabilita .....	26
<b>6. Výsledky</b> .....	<b>28</b>
<b>7. Diskuse</b> .....	<b>35</b>
7.1 Dostupná literatura .....	35
7.2 Výběr her a metod .....	35
7.3 Realizace výzkumu.....	36
7.4 Výsledky interview.....	36
<b>8. Závěr</b> .....	<b>38</b>
<b>9. Použitá literatura</b> .....	<b>40</b>
<b>10. Přílohy</b> .....	<b>44</b>
10.1 Sborník lezeckých her pro mládež .....	44
10.2 Postup při interview.....	82
10.3 Příklad interview .....	84
10.4 Příklad kategorizace dat, hry pro mladší děti .....	87

# 1. ÚVOD

Tuto tematiku jsem si vybrala, protože se s lezením setkávám ve své praxi. Doba se mění a dříve běžných aktivit lezení, šplhání po stromech a jiných přírodních překážkách ubývá. Některé děti ani nemají možnost tyto přírodní aktivity vyzkoušet. Městské prostředí nenabízí dostatečné podmínky k seberealizaci v těchto tradičních aktivitách.

Dnešní mládeži musíme nabídnout něco atraktivního, zajímavého a hlavně umožnit mládeži plnohodnotně strávit volný čas. Právě nový trend lezení na umělých stěnách může splnit tento velice obtížný úkol. Lezení nabízí nejen příjemné strávení volného času, ale umožňuje zvýšit fyzickou i psychickou kondici, odreagovat se a prožít něco jedinečného, překonat sebe sama, zvýšit sebevědomí. Lezení je jakousi formou hry, která nemá žádná striktní pravidla, kde se vracíme ke svému bytí. Lézt znamená plně se odevzdat dětské hře. Každá hra je něčím jedinečná a neopakovatelná. Lezecká stěna může sloužit jako prostředí ke hře, kde i jednoduché činnosti nabývají dalších rozměrů ve vertikálním prostředí. V této práci bych chtěla sestavit sborník lezeckých her používaných u nás i v zahraničí a ověřit jejich využitelnost během praktických hodin.

## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 Prožitkové aktivity

#### 2.1.1 Výchova prožitkem

Jedním směrem výchovy, která se zabývá prožitkovou sférou, je výchova prožitkem.

Výchova prožitkem se snaží napravovat deficity moderní doby, které vznikají nedostatkem bezprostředních zkušeností a zážitků, neuvědomováním si vlastní tělesnosti a ztrátou přirozeného prostředí (Neuman a kol., 1999).

Prožitkové aktivity jsou uváděny jako výchovné směry působící na psychiku jedince, působící na jeho vnitřní stránku podnětem z vnějšího prostředí. Často jsou prožitkové aktivity spojeny s aktivitami a hrami probíhajícími v přírodním prostředí.

Prožitek a prožívání jsou zahrnuty do vnitřního světa člověka. O prožitku nemluvíme pouze jen v pozitivním smyslu děje, kdy se nám vše daří, jak bychom chtěli. O prožitku mluvíme i v situacích, které jsou pro nás aktuálně nepříznivé a po odeznění nepříjemných pocitů se dostaví pozitivní reakce.

Silné prožitky vycházejí z konfrontace člověka pomocí pohybu v soutěži s druhými, ale i ve smyslu konfrontace s vnitřním já, neboli autokonfrontace s interními překážkami a s vnějším úkolem (horolezectví) (Hošek, 1998).

Prožitek a prožívání jsou individuální procesy a jedinec je vůlí nemůže ovlivnit. Záleží na psychice a vnímání vnějšího prostředí jednotlivcem.

Jedním ze směrů v pedagogice je výchova prožitkem. Snaží se pomocí prožitků ovlivňovat výchovný a vzdělávací proces. Pozornost je zacílena jen na jeden podnět a ostatní podněty nejsou zaznamenány. Soustředíme se pouze na jednu aktivitu, kterou provádíme v určitý čas a na určitém místě. Aktivita nás pohlcuje a nedává nám prostor myslet na něco jiného. Necháváme se vtáhnout do aktivity celou svojí osobností. Aktivitu prožíváme v celém průběhu bez zaměření na cíl. Důležité je myslet na to, co právě děláme, na co myslíme v daný okamžik a umět ohodnotit část výkonu, který nás dovede k cíli. Při optimálním prožívání se dostáváme do stavu plynutí (Csikszentmihalyi, 1996).

Vlastními slovy bychom tento optimální stav, plynutí mohli definovat jako maximální zaujetí právě prováděnou aktivitou.

Stav plynutí vysvětluje Csikszentmihalyi (1996) na příkladu rozhovoru s horolezcem, který popisuje své stavy při dobývání vrcholu. Popisuje lezení jako radost z činnosti, kterou právě konáte. I když jste rádi, že dosáhnete vrcholu, chcete aby stav při dobývání vrcholu stále trval.

### **2.1.2 Prožitková aktivita - lezení**

Lezení je oblíbenou pohybovou aktivitou, která nás uspokojuje a rozvíjí vnímání okolního světa. Lezení rovněž zařazujeme mezi tzv. prožitkové aktivity, které se vyznačují prvky dobrodružství, pocity nejistoty, sebezpřekonáváním, výzvou.

Podle některých autorů (Chobeaux, 1991, Neuman a kol., 1999; Tousseyn, 2005) není lezení na umělé stěně pouze fyzickou aktivitou, ale rovněž aktivitou se silným sociálním a emocionálním dopadem.

Mezi prožitkové aktivity řadíme lezení jak venku na skalách, tak uvnitř na umělých lezeckých stěnách.

Prožitek je jedním z pocitů, který je velice příjemný a s časovým odstupem vnímáme tento pocit jako hluboké uspokojení. Prožitkové aktivity jsou spojeny s řešením náročných úkolů, které mají dopad na celkovou osobnost jedince. I při nezdaru může dojít k pocitu uspokojení a prožitek z dané činnosti je tak velký, že nám v danou chvíli myšlenka nesplněného cíle je velmi vzdálená. Tyto pocity můžeme zažít i na umělých stěnách, kde překonáváme sami sebe, porovnáváme své schopnosti s jinými účastníky, překonáváme překážky, řešíme různé úkoly a při jejich řešení se setkáváme s pozitivními i negativními dopady, které nám dávají důvod k přemýšlení a zamyšlení se nad prováděnými aktivitami.

Na umělé lezecké stěně si každý může sáhnout na dno svých sil. Každý si může uskutečnit svůj sen a vyzkoušet si něco nového a netradičního, tak překonat sám sebe. Činnost, jako je lezení, dovede mobilizovat vitální energii, vede k optimální motorické i duševní výkonnosti, umožňuje získat zkušenosti a nabízí stále nové možnosti pro překonávání hranic vlastních sil.

Riskantní a nejisté situace ( mezi ně patří také zdolávání překážek, lezení) jsou překonávány vlastní aktivitou, což přispívá k osobnostnímu růstu (Kreutzer, 1983).

## 2.2 Význam lezeckých aktivit

### 2.2.1 Obliba šplhání a lezení v historii

V lezení a šplhání na překážkách nacházíme prvopočátky lezení na umělých stěnách a zdolávání různých umělých překážek vytvořených člověkem. U primitivních národů se objevuje lezení po stromech a kládách. Jedná se o pohyb přirozený, a proto je šplh po kmenech a přírodních překážkách původnější než v zařízení tělocvičen.

V zařízení tělocvičen se setkáváme se šplhem v užším slova smyslu u německých turnerů, kteří zavádějí do tělesné výchovy nářadový tělocvik.

Přirozená tělesná cvičení ve výchově podporoval francouzský filosof J. J. Rousseau (1712-1778), který svým dílem *Emil čili o výchově* ovlivnil generace pedagogů. Mezi přirozená cvičení zahrnoval překonávání přírodních překážek, otužování a cestování. Přirozená cvičení zařazoval do tělesné výchovy švýcarský pedagog J. H. Pestalozzi (1746-1827). Hlavním záměrem pedagogů byl zdravý tělesný rozvoj dětí vlivem přirozených cvičení, která měla být v souladu s přírodou. Přirozená metoda cvičení kladla důraz na harmonii těla a ducha.

Filantropisté B. Basedow (1744-1836), Ch. G. Salzmann (1744-1836) a G. U. A. Vieth (1763-1836) zavedli ve školní praxi tzv. Dessavský Pentathlon, obsahující běh, skok, šplhání, cviky rovnováhy a cvičení na koni.

V textech J. Ch. F. Gutsmuthse (1793), G. Héberta (1916) nacházíme zmínky o cvičení na nářadí, které bylo doposud využíváno v tělovýchovné praxi. Byly to například tyče, žebříky a jiná šplhací zařízení. Vycházeli z přirozeného pohybu dětí, pro které je typické lézt po všech překážkách, které jim stojí v cestě. Snaha o zdokonalování tohoto pohybu byla značná již dříve, a proto se stavěla i jiná umělá nářadí, kde by se žáci ve šplhání mohli zdokonalovat.

Gutsmuths ve svém spise *Gymnastik für die Jugend* podal ucelený systém tělesné výchovy, v němž byla zahrnuta také cvičení na lanech a tyčích (obr. 1).

## Obrázek 1

*Cvičení na lanech a tyčích (Gutsmuths, 1793)*



S pokračovateli šplhového náradí v tělocviku a jeho uplatněním se setkáváme hlavně v německých ústavách.

Šplhání a cvičení ve visu zařadil do osnov tělesné výchovy také švýcarský pedagog Spiess.

U nás se šplháním setkáváme v osnovách Jaroslava Tyrše, který navazuje na své předchůdce z Německa, Švédska, Holandska, Itálie, Francie a jiných evropských zemí. Šplhová cvičení byla kombinována i s jinými tělocvičnými činnostmi. Snažil se o všestranný rozvoj cvičence. Miroslav Tyrš rozdělil cvičení do čtyř skupin (cvičení bez náradí a bez pomoci nebo odporu jiných; cvičení nárad'ová; cvičení skupinová; úpolová) (Kössl, Štumbauer a kol., 2002).

Nárad'ový tělocvik obsahuje cvičení na náradích jako jsou právě žebříky, tyče, lana. Tato náradí byla umíst'ována do tělocvičen a v létě mnohem vyšší a delší byla vystavěna na cvičišťích, které byly pro tyto účely připraveny. Jedním z autorů, který se zabýval popisem cvičebních prvků v sokolském hnutí byl František Kožíšek. Popsal podrobně cvičení na náradích a jedním z činností bylo i šplhání. Součástí silové přípravy byly visy a výdrže na náradích od nejjednodušších cviků až po složité.

Šplhání Kožíšek (1921) popisuje jako cvičení velice vydatné, při němž působí hlavně na svaly na vnitřní straně paží, na prsou a stehnech. Šplhání přispívá k všestrannému výcviku.

Tyrš ani Kožíšek nebyli zastánci pouze jednoho tělovýchovného směru, ale snažili se zvyšovat zájem i o jiná sportovní odvětví jako je atletika, plavání, branná cvičení, turistika a další. Ve dvacátých letech 20. století se podle Tyršovy osnovy začalo vyučovat na národních školách. Látka byla doplněna o cvičení venku, plavání, bruslení, sáňkování a lyžování.

Ve své knize Biologické základy záliby člověka ve šplhu a visu se František Smotlacha (1930) snaží vysvětlit oblibu člověka ve šplhání a ve visech. Oblibu šplhu a visu u člověka přiřazuje instinktům vrozeným.

U člověka se objevují instinkty výškový, houpavý, šplhový a visový, které záliby ve šplhu a visu u člověka vlastně zakládají (Smotlacha, 1930).

Ve své příručce o lezení a o šplhání Kos (1960) objasňuje vliv lezení a šplhání na pohybový repertoár člověka. O lezení se zmiňuje jako o přirozené pohybové aktivitě, pro praxi velmi použitelné. Jedná se o přirozený pohyb, kterým jedinec rozvíjí četné dovednosti, vede ke zlepšení koordinace, odvahy a sebedůvěry. Lezení a různé způsoby ručkování ve visech je přechodem ke šplhání a přípravou pro zdolávání překážek a překážkových drah (Kos, 1960).

Některé cviky prováděné na žebřících, tyčích, lanech z dřívějších dob můžeme řadit mezi předchůdce lezeckých aktivit na umělé lezecké stěně.

### **2.2.2 Přínosy lezeckých aktivit**

Chobaux (1991) uvádí následující oblasti, ve kterých můžeme shledat přínosy lezeckých aktivit.

- 1) Oblast sociální: Lezení se stává aktivitou sociální, jakmile se žáci začnou navazovat na lano. Vede k uvědomělému chování a k pocitu zodpovědnosti v rámci lanové dvojice nebo skupiny.
- 2) Oblast psychická: Lezení uvádí do chodu základní vlastnosti jedince, které hrají důležitou roli pro jeho afektivní a mentální rovnováhu: strach ze smrti při pádu,

sebeuvědomění při provozování autonomní aktivity, sny a touhy vyniknout nad ostatními.

Osobností a psychickými vlastnostmi sportovních lezců se zabýval Paldus (2005) a poukázal u sportovních lezců na určitou bezstarostnost, lehkomyšlnost, nerozvážnost a neřízenost.

Vliv lezení na pohybové schopnosti mládeže nejsou tak častou problematikou jako zájem o složky, které se podílejí na růstu výkonnosti u sportovních lezců. V diplomových pracích (Nováková, 2005; Hlavová, 2004; Ulrich, 2001; Barták, 1999) je pojednáváno o struktuře lezeckého výkonu z hlediska pohybových schopností.

Vliv lezení na děti se snažila objasnit ve své diplomové práci Bulířová (2006). Ve svém výzkumu se zabývala zdatností mládeže a cílem práce bylo dokázat pozitivní vliv lezeckých aktivit na vybrané složky tělesné zdatnosti (silová složka, flexibilita, složení těla). U k krátkodobého zařazení lezeckých aktivit do programu tělesné výchovy mládeže nebylo potvrzeno významné zlepšení pohybových schopností.

### **2.2.3 Atraktivita lezeckých aktivit**

Ve svém příspěvku Antoš (2003) vysvětluje důležitost her v životě dítěte. Pestrost a variabilita her přispívá k všestrannému rozvoji dětí. Hry přispívají k obnově duševní vyrovnanosti dítěte. Čím více se hra podobá vlohám jedince, tím více je k jejímu provádění motivován zcela bezprostředně, tím více ho daná hra uspokojuje.

Antoš (2003) se zabýval ve své práci problémem pohybové aktivity v moderním hypokinetickém světě. Jeho cílem práce bylo najít aktivitu, která je nejvíce preferována mezi neaktivní mládeží ve věku 7 -14 let. Zjistil, že největší zájem byl o sporty, které nejsou běžné v tělesné výchově. Nejvíce mládež zaujalo horolezectví, florbal a následovaly neznámé míčové hry, plavání, jízda na koni. Oblíbenost předchozích aktivit závisí na věku jedince a jeho preferencích.

Vystupuje opět skutečnost, že hry na stěně jsou oblíbeny z důvodů určitého rizika, samostatnosti při provádění pohybové aktivity a nesoutěživého charakteru. Jde hlavně o překonání sebe, než o překonání protivníka. Tento druh aktivity můžeme nalézt na dětských hřištích, kde se objevují nízké lezecké stěny, které jsou součástí dětských venkovních staveb ze dřeva nebo z jiného materiálu (obr. 2).



## Obrázek 2

*Dětské hřiště s konstrukcí pro lezecké aktivity (Direct Media, s.r.o., 2005)*



Lezecké aktivity na umělých stěnách v tělocvičnách jsou zahrnovány i do výuky, kde se setkávají s kladných hodnocením. Některé tyto stěny jsou po vyučování využity jako prostředí pro lezecké kroužky, které slouží lezeckým nadšencům k jejich zdokonalování. Lezecké stěny, které jsou provozovány pro komerční účely, nabízí lezecké kroužky pro mládež. Zájem o lezení u mládeže dokazují mnohá lezecká centra svoji nabitou kapacitou. Z našich zkušeností často nepostačuje kapacita stěny a chybí dostatek kvalifikovaných instruktorů k uspokojení zájmu všech dětí, které by se chtěly věnovat této aktivitě. Tento trend, zájem o lezecké aktivity, se podle nás neustále rozšiřuje a počet zájemců o lezení se zvyšuje. Můžeme očekávat rozvoj nových lezeckých center, které již v dnešní době hlavně v Praze, ale i v jiných městech „rostou, jak houby po dešti“.

## 2.3 Význam her

### 2.3.1 Výklad hry a její význam

Hra z pohledu filosofů je považována za „fenomén“ z historických poznatků a z vývoje člověka je někde považována za „prafenomén“. Tento termín vystihuje její důležitost v životě člověka. Vyskytuje se ve všech etapách života (Rýdl, 1993).

Při hře sebe vnímáme jako živou bytost, kterou nelze přesně určit biologicky, společensky, ani logicky. Pojem hra zůstává mimo formy myšlení, kterými můžeme vyjádřit strukturu duševního a společenského života, a přece je v životě hra obsažena (Hodaň, 2000).

Hru chápeme jako něco, co nás učí v životě se o sebe postarat, získat nové kamarády, zkusit si něco jedinečného bez velkého nebezpečí, přiblížit se blíže k druhým lidem, získat nové zkušenosti.

Při hrách dochází k odreagování.

Podle Neumana (1998) hraní je důležitou složkou lidského života. Hraní má nezastupitelné místo v lidském chování. Mezi hru zahrnujeme také sportovní aktivity. Pohybová činnost a hlavně různé hry a cvičení mohou poskytovat mnoho unikátních možností k rozvoji jedince po sociálně – emoční stránce (Neuman, 1998).

Rýdl (2002, s. 95) píše: „Hry by neexistovala bez pohybu a na pohybu se podílejícím lidském subjektu. Pojem hra nezahrnuje ani tak skutečnost samotnou jako spíše poměr člověka k ní. V nadbytku energie spočívá možnost hry.“

Má podporovat fyzický a psychický rozvoj. S hrami u dětí se setkáváme v jejich volném čase, kdy se potřebují odreagovat od úkolů dospělé populace a vybit přebytečnou energii. Ve hře je odbouráváno agresivní chování. Můžeme vidět dítě, které si hraje s figurkami vojáků, příšer, a ty mezi sebou bojují. V tomto případě bychom mohli chápat hru jako nácvik sil. Neexistuje ohrožení z vnějšího prostoru a bojovník není ve svém vlastním světě zranitelný. Jedná se o příležitost k výcviku a nácviku životně důležitých funkcí.

Ve hře se snažíme poznat okolí kolem sebe a naopak okolí poznává nás. Jedná se o nezávaznou činnost, kterou ovlivňuje jedinec sám v průběhu okolností. V jedné z mnoha definic se uvádí, že se jedná o „nevážnou“ činnost v lidském životě. Nevážnou

činností můžeme chápat vše, co nemusíme dělat, abychom uspokojili naše potřeby. Hra je spontánní činností, která jde provozovat v kterémkoli věku.

Ve hře mohou být děti tím, čím chtějí být a nemusí se tím v reálném životě stát (Černý, 1968).

Někteří autoři (Scheuerl, 1994; Rýdl, 1993) se domnívají, že hra je druh chování, které jsme zdělili po svých zvířecích předcích. Při hře se napodobují činnosti potřebné v běžném životě. Ve hře vznikají nečekané situace, s kterými se musíme vyrovnávat. Učíme se překonávat něco nepříjemného, ale na druhé straně vítězství i porážka nás obohacují a zpestřují všední život. Naučíme se odolávat nepříjemným situacím a dokážeme je řešit. Hra je činností, která uspokojuje naše potřeby - pohybové, intelektuální, pocit vítězství, překonat sami sebe. Ve hře se setkáváme se svobodným rozhodováním o činnosti a odpočinku.

Přitažlivost hry bychom si mohli vysvětlit tak, že se jedná o formu zábavy, která je přitažlivá a při níž propadáme vášním a stavům opojení.

Potřeba hry v dnešní době má nezastupitelné místo. Vlivem moderního světa se snižuje zájem o tradiční hry v přírodě a na scénu nastupuje moderní pasivní zábava novodobé společnosti.

### **2.3.2 Hra v socializaci jedince**

Již od narození je dítě součástí rodiny, ve které nalézá ochranu. V další etapě života nepotřebuje chránit a ztotožňuje se do jiných sociálních skupin než je rodina. Při hře poznává nové lidi, kteří mají stejné zájmy. Začleňování jedince do skupiny je dlouhodobý proces již od narození. Socializace probíhá díky hrám, které jsou produkty fantazie. Při stejných fantazijních pochodech dochází ke společným zájmům a ty mohou stmelit účastníky do jedné skupiny (Millerová, 1978).

Často se v hrách naučíme něčemu novému, naučíme se respektovat druhého, poznáme nové kamarády, objevujeme světlé i tmavé stránky života.

Děti rády sdílejí stejné aktivity se svými vrstevníky, umí být solidární. K sobě je poutají stejné prožitky z činnosti, dávají jim jistotu podpory (kterou jim v mladším věku mohli poskytnout jen dospělí) (Vágnerová, 2000).

Rivalita členů skupiny je zmírňována vztahem ke skupině jako celku a zvyšuje se spíše její kooperace. S rostoucím věkem jsou jednoduché hry později nahrazovány složitějšími hrami, sporty a soupeřením mezi skupinami.

Ve vztahu k pohybové činnosti nabízejí hry velmi mnoho situací osobnostního a společenského charakteru. Děti rozvíjí své sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěru, odvahu, rozvíjejí vůli a učí se odpovědnosti (Dvořáková, 2002).

Adolescenti se dovedou nadchnout pro činnost, která má pro ně subjektivní význam. Často se jedná o výkon ve sportu, umělecké aktivitě, v technické oblasti a leckde jinde (Vágnerová, 2000).

Důležitou složkou v životě adolescentů je postavení jedince ve skupině vrstevníků. Chtějí se něčím lišit a předvést své schopnosti a dovednosti.

Vrstevníci ve skupině mají nezastupitelný význam. Dochází k socializaci ve skupině, podporuje se emoční vývoj dítěte. Dítě se snaží najít si kamarády a ztotožnit se s jejich zájmy. Ve skupině dětí se stejným zájmem se začnou tvořit skupinky, ve kterých se jedinec identifikuje. Většinou jsou jedinci něčím výjimeční a snaží se svoji převahu dávat velice zřetelně najevo. I ostatní děti ve skupině se stejným zájmem se snaží napodobovat své silnější vrstevníky a být i lepší.

Věk biologický neukazuje přesně druhy zájmů u dětí. Některé zájmy jsou dány potřebami, které děti v určitém věku uspokojují. Mohli bychom potřeby přirovnat k ukazateli mentálního věku, který je v dané skupině určitě rozhodujícím pojítkem ve vztahu velikosti soudržnosti skupiny.

### **2.3.3 Zdůvodnění oblíbenosti her na základě vývoje**

Každá věková skupina se zajímá o něco jiného, je jí přirozená určitá činnost, kterou se daná skupina vyznačuje. Rozdělením mládeže se zaměřením na tělesný rozvoj – ontogenezi lidské motoriky se zabývali např. Svoboda, Čelikovský a další.

Svoboda (2003) rozděluje děti školního věku na období mladšího (6-11 let) a staršího školního věku (11-14, 15 let).

Děti mladšího školního věku mají rády všechny pohybové aktivity, v nichž mohou běhat, skákat, šplhat a hrát si. Ve starším školním věku se vztah ke sportu mění na činnost, která jim poskytuje uspokojení. V tomto věku nelze chápat pohybové aktivity jen jako hru (Svoboda, 2003).

Čelikovský (1979) rozděluje děti školního věku na mladší školní věk čili období prepubescence (6-11 let) a období pubescence (11-15 let).

U prepubescenta oblíbenost her stoupá. Mnozí žáci 1. ročníku nedovedou ještě podat co nejlepší výkon pro vítězství svého družstva, kdežto ve 2. až 3. ročníku chce již každý žák podat co nejlepší výkon, aby jeho skupina vyhrála. U mladších dětí budou mít ohlas hry, kde se bude hlavně soutěžit. Soutěže budou mít podobu štafetových běhů, kde hlavním cílem bude zvítězit nad ostatními (Čelikovský, 1979).

Každá hra je sama o sobě jedinečná a neopakovatelná. Záleží na mnoha faktorech, proč jedna hra je lepší než druhá. Jedním z důvodů může být i věk jedinců, kteří danou hru hrají.

Ontogenezi vývoje jedince s ohledem na sport popsal Slepíčka (2006) a rozdělil školní věk na několik období. Vývoj jedince od 6 do 15 let, který je pro naši práci klíčový, rozdělil na školní věk 1. a 2. třída (6-8 let), období prepubescence 3. až 5. třída (9-12 let) a na období pubescence 11-15 let, tuto fázi označil jako první fázi dospívání.

V 1. a 2. třídě doporučuje učení střídat s herními prvky a přidávat postupně i soutěžení mezi sebou. Školákům v této vývojové fázi nejvíce vyhovují společná cvičení a hry, kde se nejedná o soutěže. U následující věkové skupiny převládá potřeba nových dovedností, zkušeností a zážitků spojených se setkáváním s vrstevníky. Vrstevnická skupina má velký význam. Jedinec se snaží do ní zařadit a cítit pocit sounáležitosti (Slepíčka, 2006).

Dozríváním nervosvalové koordinace dochází ve 3. až 5. třídě k rozvoji pohybových dovedností jako je koordinace a pohyblivost. Hlavním motivačním prvkem je radost z pohybu a provádění sportovní činnosti (Slepíčka, 2006).

V období pubescence dochází k tělesné přeměně u chlapců a dívek. Mění se fyzické i duševní charakteristiky. Dochází ke změnám silových schopností a emocionálního citění.

U dívek, žen stoupají v oblíbenosti nesoutěživá cvičení a činnosti esteticky zaměřené. Chlapci i dívky rozvíjí svoji fyzickou i psychickou stránku, vytrvalost a vůli. Stoupá oblíbenost her, kde se řeší problémové úkoly (Slepíčka, 2006).

### 2.3.4 Hry a tělesná cvičení jako výchovný prostředek

Hra je považována za nejlepší a nejvýznamnější výchovný prostředek. Škola se měla stát hrou, jak kladl za cíl J. A. Komenský (Zapletal, 1975).

V obecném vývoji pedagogiky 16. století v Esejích francouzského šlechtice Michela de Montaigne nalézáme problematiku o přílišném zatěžování žáků, kde se za hlavní cíl výchovy klade vědění a tělesná cvičení jdou stranou. Naopak tělesná výchova je významným prostředkem k posílení charakteru žáka. Montaigne považuje hru za velmi důležitou činnost, která je pro dítě vážným zaměstnáním, a proto jí má být věnována patřičná pozornost a péče. Doporučuje, aby vyučování probíhalo hravě a zajímavě, bez tělesných trestů (Olivová, 1979).

Hry do své výuky zařazoval Jan Amos Komenský, který apeloval i na své kolegy, aby tělesná cvičení měla větší zastoupení ve školní výuce. Svoji filosofii šířil svými spisy po celé Evropě. Prvotní myšlenky a snahy J. A. Komenského byly převzaty z humanismu („ve zdravém těle, zdraví duch“).

J. A. Komenský se snažil o zařazení tělesné výchovy do škol. Nejednalo se o hodiny tělesné výchovy, jak je známe dnes, ale o formu zábavných her pro děti, na které dohlížel učitel. Učitelova úloha měla výchovný charakter, měl na ně působit i mimo vyučování.

Komenský se zabýval problematikou her a jejich zařazení do pedagogického procesu, významem her v utváření osobnosti jedince ve školních podmínkách. Komenský vychází z přesvědčení, že tělesný pohyb tvoří nezastupitelnou složku pro uchování lidského zdraví (Olivová, 1979).

Hry v anglickém pojetí byly brány volněji, bez dozoru učitele, jako spontánní potřeby dětí. Až v 18. století se v Anglii setkávaly myšlenky Komenského a dalších s pozitivní odezvou. Tělesné hry a zábava začaly být organizovány jako studentské sportovní kluby na školách.

Ve francouzském prostředí se hrami a výchovou zabýval J. J. Rousseau a vlastní tvorbou ovlivnil další své následovníky jako byli filantropisté a Pestalozzi, kteří podporovali zařazování tělesné výchovy mezi povinné předměty. Tato myšlenka se šířila po celé Francii a následující události (francouzská revoluce, napoleonské války) vedli k rozvoji pohybových činností (Kössl, Štumbauer a kol., 2002).



O zavedení tělesné výchovy mezi povinné předměty se zasloužili: po napoleonských válkách v Německu to byl F. J. Jahn, jeho následovníkem byl A. Spiess, který se podílel na rozšiřování tělesné výchovy i do střední Evropy, ve Švédsku P. H. Ling.

V Prusku se setkáváme spíše s negativním přístupem u učitelů, tělesnou výchovu nepovažovali za součást pedagogiky a byla hodnocena jako prostředek k udržení kázně a výchovy dětí.

Roku 1868 v Uhrách a roku 1869 v Rakousku byla zavedena povinná tělesná výchova. Učitel požadoval od žáků disciplinovanost, hlavní náplní hodin tělesné výchovy byla pořadová, nářad'ová a prostná cvičení. Od roku 1911 došlo v rakouských zemích k reformaci osnov tělesné výchovy. Byla podporována osobnost žáka, zdůrazňovala se přirozenost, spontánnost, kreativita a samostatnost. V hodinách byla nahrazena původní cvičení atletikou, plaváním a pobytem v přírodě.

Největší reformou, co se týká školní tělesné výchovy, byla tzv. novorakouská metoda (K. Gaulhofer, M. Streicherová), která stanovila zásady nové školní koncepce. Byla prosazována cvičení v přírodě, tělesná výchova měla mít cíle výchovné a zdravotní. V novém pojetí byla zdůrazňována výchova k čistotě a správné životosprávě. Do osnov byly zařazeny letní a zimní výcvikové tábory a pobyty v přírodě. Novorakouská metoda ovlivnila dění v celé střední Evropě, která se zasloužila o zařazení plavání, lyžování, bruslení, atletiky a her do školních osnov. Tělesná výchova byla organizována školou a byly sepsány osnovy, podle kterých se cvičilo. Již se nejednalo o nezávazné hry, kterými si děti zpestřovaly odpoledne, tělesná cvičení byla řízena učitelem bez ohledu na zájmy jednotlivých žáků. Nešlo jen o udržení dobrého zdravotního stavu žáků, ale o mravní a výchovný charakter, jejich disciplinovanost a otužilost.

## **3. CÍLE A ÚKOLY**

### **3.1 Cíle práce**

Hlavním cílem práce bylo sestavit sborník lezeckých her pro děti a mládež a posoudit vhodnost vybraných lezeckých her pro určité věkové kategorie (děti mladší ve věku 6-11 let, děti starší ve věku 12-15 let).

### **3.2 Úkoly práce**

1. Analyzovat zahraniční a domácí texty o problematice lezeckých her.
2. Aplikovat lezecké hry v praxi pro různé věkové skupiny.
3. Uskutečnit rozhovory s instruktory lezení na základě jejich pozorování při aplikaci lezeckých her.
4. Na základě výpovědí analyzovat vhodnost vybraných lezeckých her.



## 4. PROBLEMATIKA LEZECKÝCH HER NA UMĚLÉ STĚNĚ

### 4.1 Lezecké hry na umělé stěně

#### 4.1.1 Charakteristika lezeckých her

Hry slouží nejen k rozvoji lezeckých dovedností, ale i k začleňování se do kolektivu. Stejný zájem o lezecké aktivity vytváří mezi účastníky i kamarádská pouta. Vedou je k pravidelnému navštěvování lezeckých stěn a udržování se v kondici. Hry mají charakter tréninku, který je však zpestřen zajímavými úkoly. Navzájem se lezci pobízejí stále k lepšímu výkonu. Okoukávají techniku a taktiku ostatních a sami se zlepšují.

#### *Lezecká technika*

Lezecké hry na umělé stěně slouží na začátku k seznámení s lezeckým pohybem. Je nutné vysvětlit uchopování chytů a našlapávání na stupy. První lezecké pokusy na umělé stěně vycházejí z přirozených pohybů. Lezecké hry zvláště pro děti by měly být velmi rozmanité, aby se děti nenudily a byly stále motivovány k činnosti. Lezecký pohyb je u začátečníků\* neekonomický a musí proto vydávat příliš mnoho energie. Po několika lezeckých pokusech se pohyb zdokonaluje. Pohyb se stává automatickým a velmi vyváženým. U začátečníků se projevuje nedokonalý pohyb častým zastavováním a hledáním chytu, kterého se dá dobře držet. Začátečník neumí pracovat s vlastním těžištěm těla. Největší chybou u začínajících lezců je minimální zapojování dolních končetin do pohybu, a tím nadměrná snaha udržet se na stěně pomocí horních končetin, které se brzy unaví. Často předchází pohybům dolních končetin pohyby paží a snaha se přitáhnout co nejvýše. Začátečník si vybírá často pouze největší stupy, které mu slouží jako opora, ačkoliv je pohybově úspornější využít menší stupy. Nejsnadnější cesta k nácvičku techniky je začít na nízké stěně, kde dopad jedince je kontrolovaný a pád je

---

\* Za začátečníky považujeme děti i dospělé, kteří nemají téměř žádné zkušenosti s lezením na umělé stěně. V našem případě se jedná o děti ve věku 6-15let.

tlumen žíněnkami pod stěnou. Tím dochází k omezení strachu z výšek a z pádu. Lezec se může zcela věnovat lezeckému pohybu a zdokonalování lezecké techniky.

### ***Charakteristika lezeckých her podle věku lezců***

- 1) U mladších dětí (6-11 let) doporučujeme hrát hry, které mají jednoduchá, přesně daná pravidla a jsou velmi variabilní. Pravidla hry bychom měli předem vysvětlit a k dokonalému pochopení je nejjednodušší hru nezávazně vyzkoušet. V tomto věku je lezení přirozenou aktivitou. Děti v tomto období nedokážou udržet dlouhou dobu pozornost, proto hry často měníme. Velkou oblibou se těší netradiční hry. Měli by být velmi rozmanité a nápadité. Hry a soutěže bychom měli přizpůsobit počtu lezců a jejich věku.
- 2) Děti starší (12-15 let) podle našeho názoru upřednostňují hry a lezecké aktivity, při kterých se mohou zdokonalovat. Jejich nadšení bude závislé na podpoře a zájmu svých spolukmenovců. Lezecké hry nebudou mít soutěžní charakter, protože chtějí na stěně ukázat svoji sílu a lezecké dovednosti než závodění mezi sebou, jak tomu bylo u mladší věkové skupiny. Budou se chtít vyrovnat svým kamarádům. Lezecké aktivity jsou pro ně všestrannou pohybovou aktivitou, která rozvíjí sílu, koordinaci, rovnováhu a jiné pohybové schopnosti. Při rozvoji silových schopností pracují pouze s vlastní hmotností těla. Lezecké aktivity by měly vytvořit v tomto věku návyky pro udržování pohybových činností a stimulovat všechny pohybové schopnosti, aby docházelo k rovnoměrnému vývoji jedince.

V každém věku bychom měli dbát o všestranný rozvoj jedince a respektovat věkové zákonitosti vývoje organismu a osobnosti (Dovalil, 2002).

### ***Rozdělení lezeckých her podle místa, kde se odehrávají***

- 1) Bouldrovací stěna:

Bouldrovací stěna je místo, kde lezec nemusí používat lano ani jiný lezecký materiál. Je to nízká stěna s měkkou podložkou, která je pod celým lezeckým prostorem a omezuje zranění při pádu. Jako bouldrovací stěna se může využít i

spodní část lezecké stěny, pod kterou se položí žíněnky. Pro děti jsou nejvhodnější k nácvičku lezeckých dovedností kolmé a mírně položené profily. Se skupinou starších dětí nacvičujeme lezecké techniky na mírně převislých a převislých profilech, kde zvyšují své silové schopnosti. Tyto profily se nacházejí na stěně, ale i na bouldrovací stěně. Na bouldrovací stěně dbáme na bezpečnost při lezení, ale i při pádu a při dopadu. U všech účastníků určíme předem pravidla na lezecké stěně, které je nutno dodržovat. Největším problémem je pravidlo o slézání ze stěny. Děti většinou skáčou a nedávají pozor, co se děje kolem a pod nimi. Často se stává, že jeden druhému skončí na hlavě. Jestliže chtějí skočit, měly by nejdříve upozornit lezce kolem sebe a zkontrolovat místo dopadu, zda se tam v daný okamžik nikdo nenachází. U mladších dětí musí na prostor pod lezeckou stěnou dohlížet instruktor. Lezci by neměli po dopadu zůstat ležet přímo pod stěnou, protože na ně může někdo spadnout. Po pádu je nejlepší hned se odklidit na bezpečné místo mimo dopadiště, kde si odpočineme a nehrozí nám žádné nebezpečí.

## 2) Lezecké hry s použitím lana a lezeckého materiálu:

Při lezení na laně dodržujeme stejná pravidla pro děti i pro dospělé. Děti by měly používat sedací úvazek, který jim nemůže spadnout. Většinou děti používají celotělové úvazky, které jim dávají větší pocit jistoty a při pádu nehrozí poranění páteře, která není u mladších dětí dostatečně vyvinutá. Starší děti již používají sedací úvazek, jehož velikost je závislá na obvodu pasu. Děti by se měly navázat na lano osmičkovým uzlem s pojistkou. Při různých hrách na laně by měly děti nejdříve zvládnout základní lezecké dovednosti jako je např. navázání se, vylezení cesty nízké klasifikační obtížnosti a udržení stabilní pozici při spouštění (tělo a dolní končetiny drží pravý úhel, nohy jsou mírně od sebe, pokrčeny v kolenou). Důležitou součástí lezeckých her na laně je důvěra v materiál a v jističe. Vzájemné jištění mezi dětmi je velmi obtížné určit. Záleží na vývoji a dovednostech jedince. Podle našeho názoru je obtížné určit přesný věk, odkdy je dítě schopno jistit někoho jiného. Zapínání postupového jištění je dovedností individuální a každý instruktor by měl přistupovat k této otázce podle svého uvážení. Bezpečnější pro mladší děti je lezení s horním jištěním. K tomuto jištění u mladší věkové kategorie se doporučuje použití GRI-GRI, kdy při pádu dojde k automatickému zaseknutí lana v jistící pomůcce a

nedojde k pádu na zem. Měli bychom pokaždé kontrolovat jističe při zacházení s jistící pomůckou a opravovat nedostatky v jistící technice, aby nedošlo k nesprávným návykům. Pokročilí lezci a starší děti mohou používat jistící pomůcky, které dokáží po dvou až třech hodinách nácviku s instruktorem správně ovládat (např. kalíšek, PIU, reverso, osma).

### 3) Lezecké hry na žebřinách

Žebřiny imitují předchozí herní prostředí. Na žebřinách se dají hrát téměř veškerá cvičení jako na lezecké stěně. Pod žebřiny by se měly umístit žíněny, které tlumí dopad při seskoku nebo pádu. Místo chytů a stupů můžeme označit místa na žebřinách barevnou páskou, která představuje určenou trasu jako na stěně. Mohou být takto určeny chyty i stupy nebo stupy nemusí být určeny. Můžeme kombinovat všechny barvy a vymýšlet různé úkoly jako na stěně. Při hrách v tělocvičně se jistě nestane, aby si děti nevylezly na žebřiny. Lezení do výšek je pro mladší děti přirozené, a proto bychom jim tuto zábavu pod odborným dohledem měli umožnit i v hodinách tělesné výchovy. Žebřiny lze využít i jako posilovací zařízení, kde děti posilují vlastní vahou. Bezpečností pravidla jsou stejná jako na bouldrovací stěně.

#### 4.1.2 Charakteristika umělých lezeckých stěn pro děti

##### *Rozdělení umělých lezeckých stěn*

Umělé lezecké stěny bychom mohli rozdělit na venkovní a vnitřní. Venkovní lezecké stěny se nacházejí na dětských hřištích, kde jsou začleněny do systému dětských prolézaček (Vomáčko, 2003).

Tyto systémy prolézaček jsou buď ze dřeva, nebo se jedná o konstrukce ze železných trubek s kombinací umělého a přírodního materiálu. Na venkovních dětských hřištích můžeme najít i betonové lezecké stěny, které jsou často pomalovány veselými barvami nebo mají barevné chyty. Tyto betonové stěny jsou nízké, mají kolmé profily a jako dopadiště slouží většinou písek. Můžeme se setkat i se stěnou, která je tvořena venkovní zdí domu s namontovanými chytami přímo do vnějšího opláštění (obr. 3).

### Obrázek 3

*Venkovní zeď základní školy v Lake District (foto Barbora Strejcová)*



Vnitřní lezecké stěny se mohou nacházet na stěnách tělocvičen. Jejich pozitivní stránkou je nezasahování do běhu tělocvičen, kde se mohou odehrávat další pohybové činnosti. Lezecké stěny, které jsou určeny pro děti a začátečníky by měly být postaveny jako kolmé nebo mírně položené profily. V pokročilejších stádiích výcviku můžeme přejít k nácviku lezení na mírně převislých a převislých profilech, kde již se převážně zapojují svaly horních končetin a pletence ramenního. K rozvíjení lezeckých dovedností bychom měli využívat hrany, kouty a různé komíny. Na vnitřních umělých stěnách nacvičujeme lezecké techniky, které můžeme využít i ve venkovních terénech.

#### ***Druhy a velikost chytů a stupů***

Ve vnitřních podmínkách nacvičujeme lezecké dovednosti na umělých stěnách a chytech, které jsou zřetelně viditelné. Lezecká cesta je určena jednotnou barvou chytů. Pro zpestření stěny se vyrábí i chyty představující zvíře nebo písmeno. Hlavně zvířecí motivy upoutávají pozornost dětí a motivují je často k nadprůměrným lezeckým výkonům. Stejná barva chytů, nebo stejně barevné pásy pod chyty značí trasu neboli lezeckou cestu, která je určité lezecké obtížnosti. Chyty se rozdělují podle velikosti. Pro začátečníky a děti jsou nejvhodnější velké, oblé chyty, za které se mohou bezpečně chytit. Doporučený počet chytů na bouldrovací stěně, kde lezou děti, by se měl

pohybovat mezi 10-15 chyty (včetně stupů) na jeden m<sup>2</sup>, z toho nemusí být všechny velké a pozitivní, aby také pokročilí lezci mohli zdokonalovat své lezecké dovednosti.

Na stěně, kde se leze převážně s lanem a cesta je určena pro děti, by mělo být 7-10 chytů (včetně stupů) na jeden m<sup>2</sup>. S lezci, kteří již mají určité lezecké zkušenosti, můžeme přecházet na menší chyty a na místa, kde se snižuje množství chytů na m<sup>2</sup>.

Při nesprávném držení malých chytů může docházet k tzv. prolamování a vede k nadměrnému zatížení proximálního articulation interphalangeae manus. U začínajících lezců bychom měli na tento problém dávat pozor.

Stupy u začátečníků a mládeže bychom měli volit větší, aby nedošlo k pádu a následnému strachu z lezení. Po nácviku základních lezeckých technik můžeme nacvičovat obtížnější techniky, kde chyty a stupy jsou menší a nepravidelně rozmístěny.

### ***Základní lezecké vybavení a doporučení k bezpečnému lezení***

Mezi vybavení lezeckých stěn patří sedací úvazek, speciální boty na lezení-lezečky, lano, jistící pomůcky a karabiny. Pro menší děti nejsou lezečky nezbytným vybavením, mohou mít při lezení sportovní obuv, která je pro ně pohodlnější. Malá lezecká obuv není pro děti příliš vhodná, protože jejich chodidlo není zcela vyvinuto a mohlo by dojít k trvalému zdeformování chodidla a prstů. Nejedná se o případy, kdy dítě má na noze lezečky jedenkrát týdně jednu hodinu, to by jedinci nemělo uškodit.

Oblečení na lezení se nijak neliší od jiného sportovního oblečení. Pouze při lezení může dojít k odřeninám na kolenech, proto je lepší nosit sportovní kalhoty, které sahají pod kolena. Před lezením bychom měli sundat prstýnky a jiné šperky, aby nedošlo ke komplikacím v případě úrazu. Vlasy by měly být svázané, aby se nezachytily v jistící pomůcce. Tkaničky u bot by neměly být rozvázané, aby noha na stupu po tkaničce neuklouzla a nedošlo k pádu.



## 5. METODY PRÁCE

### 5.1 Výzkumný design

Z kvalitativního charakteru dat naší práce můžeme mluvit o kvalitativním výzkumu. Hendl (2005, s. 50) považuje kvalitativní výzkum za „emergentní nebo pružný typ výzkumu“. V jeho průběhu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy a nová rozhodnutí, jak měnit výzkumný plán a pokračovat ve výzkumu (Hendl, 2005).

Kvalitativní výzkum je neopakovatelný, výsledky se nedají zobecňovat, je omezen počtem jedinců a místem realizace (Hendl, 2005).

V kvalitativním výzkumu je záměrný výběr důležitý, protože potřebujeme podat co nejbližší informace o zkoumaném problému. Z tohoto důvodu záměrně vybíráme osoby, které mají potřebné vědomosti a zkušenosti z daného prostředí, kde probíhá výzkum (Gavora, 2000).

Pro sběr dat jsme použili pozorování jako pomocnou metodu a interview jako hlavní metodu sběru dat. Hendl (2005) zařazuje pozorování a interview do kvalitativních metod.

Ke splnění vlastního cíle této práce, tj. sestavení sborníku lezeckých her, jsme čerpali z anglosaské, francouzské a německé literatury, tedy ze zemí, kde je nejrozsáhleji zpracována naše problematika. Dále jsme čerpali z vlastních zkušeností a rozhovorů s učiteli lezení.

Vhodnost zařazení hry do kurzu lezení pro danou věkovou skupinu mládeže byla určena dvěma způsoby: metodou zúčastněného pozorování a pomocí nestrukturovaného interview s instruktory lezení, kteří se účastnili pozorování

### 5.2 Metody sběru dat

#### *Pozorování*

Hendl (2005) popisuje pozorování jako snahu zjistit, co se skutečně děje. Positivní stránkou pozorování je, že nedochází pouze k vizuálním vjemům, ale často i k sluchovým, čichovým a pocitovým vjemům.

Jedním druhem pozorování podle participace dění je zúčastněné (participantní) pozorování. Zúčastněné pozorování je forma pozorování, kdy se pozorovatel přímo účastní dění, přímo do něj zasahuje a v jeho průběhu dochází mezi pozorovatelem a pozorovaným k vzájemným vztahům. Pozorovatel se stává jedním z účastníků (Hendl, 2005; Miovský, 2006; Ferjenčík, 2000)

Při zúčastněném pozorování však může docházet k neobjektivnosti, pozorovatel může ovlivňovat daný děj svoji přítomností a svým vztahem ke skupině (Miovský, 2006; Ferjenčík, 2000).

V našem případě se jednalo o zúčastněné pozorování dětí, které navštěvovaly lezecké kroužky. Pozorovateli byli instruktoři lezení, kteří do lezeckých hodin zařazovali vybrané lezecké hry ze sborníku. Instruktoři se aktivně účastnili her a aktivně pozorovali dění kolem sebe.

### *Interview*

Interview je velmi variabilní a přizpůsobivá metoda sběru dat. Přizpůsobuje se jednotlivcům a situacím. Pomocí interview můžeme získat mnoho informací, které jsme často nepředpokládali (Kerlinger, 1972; Ferjenčík, 2000; Gavora, 2000 ).

Nestrukturované interview umožňuje volnost v kladení otázek a odpovědí, výzkumník má pouze připravené téma interview. Otázky jsou kladeny na základě předchozích výpovědí (Kerlinger, 1972; Ferjenčík, 2000).

Ferjenčík (2000) přibližuje tento typ interview psychoanalytickým rozhovorům.

Na základě pozorování, které prováděli instruktoři a vedoucí lezeckých kroužků pro děti, jsme s instruktory provedli nestrukturované interview. Rozhovory byly uskutečněny podle připravených bodů, které vedly k dosažení určených cílů. Otázky v interview byly pokládány tak, abychom mohli po analyzování odpovědí určit vhodnost vybraných her.

## **5.2.1 Výzkumný soubor**

### *Výběr her*

Hry byly vybrány záměrně, aby pokrývaly svým zaměřením celé uváděné spektrum činností na umělé stěně (návěst lezeckých dovedností, techniky, trénink síly,



vytrvalosti, rovnováhy, motivační prvky, odstranění ostychu, taktické myšlení, kooperace, ...). Celkem bylo vybráno 10 her pro skupinu mladších dětí, 10 her pro skupinu starších dětí. Tyto hry se odehrávaly na bouldrovací stěně. Ze skupiny her odehrávajících se na laně byly vybrány dvě hry pro mladší děti a dvě hry pro skupinu dětí starších. Některé hry byly zaměřeny na soupeření mezi jednotlivci, a jiné byly určeny k seberealizaci, nejednalo se o soutěže, spíše o úkoly, které měly být splněny.

### *Pozorování*

Pozorovaným souborem byly děti (celkem 60), které pravidelně jednou týdně (úterý, středa, čtvrtek) navštěvovaly lezecké kroužky ve Sportovním a lezeckém centru Palmovka pod vedením instruktorů lezecké školy Namche. Děti byly rozděleny do skupin podle věku na děti mladší (6-11let) a na děti starší (12-14, 15let).

Pozorovateli byli instruktoři lezeckých kroužků (celkem 6), kteří v lezeckých lekcích aplikovali některé lezecké hry vybrané ze sborníku.

Hry byly vybrány podle věkových kategorií dané skupiny a pozorováním se instruktoři měli přesvědčit o vhodnosti vybrané hry pro určitou věkovou kategorii.

### *Interview*

Interview proběhlo s celkem 6 instruktory, kteří na základě pozorování vyjadřovali své názory na danou hru, kterou aplikovali v hodinách. Interview s instruktory probíhalo na základě připravené struktury otázek (příloha 2).

## **5.3 Realizace**

Dvojice instruktorů měla na starosti realizaci lezecké lekce tak, aby obsahovaly vybrané lezecké hry pro jednotlivé věkové skupiny. Instruktoři byli současně pozorovateli a zaměřovali se na situace, které se odehrávaly během herní činnosti. Instruktoři při realizaci vybraných her se soustředovali na pozorování prostředí, kde se hry odehrávaly, na okolnosti dění, kdo se účastnil dění, kdy a kde se hry odehrávaly, kolik a jaké děti se zapojovaly do děje, nebo kdo a proč se do jednotlivých her nezapojoval.

Po realizaci všech vybraných her následoval s instruktory nestrukturovaný rozhovor podle připravených bodů v příloze 2. V příloze 2 také uvádíme některé položené otázky, které byly součástí rozhovoru. Body interview jsme konzultovali s učiteli lezení na

FTVS UK. Interview probíhalo s každým instruktorem bez účasti ostatních, aby vyjádřil své vlastní názory na jednotlivé hry a nebyl ovlivňován ostatními.

Každý rozhovor byl zaznamenán ve formě psaných textů, které jsme v závěru analyzovali.

## **5.4 Vyhodnocení dat**

Vhodnost jednotlivých her byla zjištěna dvěma způsoby:

Zúčastněné pozorování sloužilo jako pomocná metoda sběru dat vedle interview a vedlo k docílení podrobnějších odpovědí v interview na zkoumané téma.

Hlavní metodou bylo interview s instruktory lezeckých kroužků. Jednotlivá interview jsme zaznamenali v textové podobě. Pro rozřídění informací jsme určili jednoduché kategorie. K těmto kategoriím jsme přiřazovali související části textu a docházelo tak k redukci dat do témat a kategorií. V průběhu kategorizace docházelo k neustálým změnám v zařazování do kategorií, slučování a dělení kategorií. Po kategorizaci jsme provedli kódování kategorií. „Kódováním se rozumí rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci. Postup také vede k doporučení, která data nebo případy je nutné ještě zahrnout do analýzy a jakými metodami je nutné provést sběr dat“ (Hendl, 2005, s. 246).

Rozkódované texty jsme interpretovali a získaná data jsme použili k vysvětlení vhodnosti vybraných her, které mají podobu psaných textů v tabulkách 1-5.

## **5.5 Validita a reliabilita**

U kvalitativních metod je problém validity a reliability. Kvalitativní data výzkumu mají subjektivní povahu. Situace nemohou být několikrát zopakovány, proto nelze vyvozovat obecné závěry (Burns, 2000).

Reliabilita a validita je ovlivněna osobností výzkumníka, vztahy mezi výzkumníkem a výzkumným souborem. V případě rozhovorů se jedná o vztah dotazovatele a

respondenta, sociální hlediska respondenta (rasa, věk, pohlaví, osobní styl, oblečení, chování) a zájem o zkoumané téma.

Čím více se respondent o dané téma zajímá, tím více jsou odpovědi validní (Burns, 2000).

Všichni naši respondenti projevili zájem o zkoumané téma a snažili se odpovídat pečlivě na každou položenou otázku. Validita rozhovorů byla zajištěna dlouhodobou spoluprací výzkumníka a respondentů v oblasti lezeckých kroužků pro děti.

Reliabilita rozhovorů může být zajištěna provedením pilotních studií, používáním konkrétnějších otázek na dané téma (Cohen et al, 2001).

Nám se podařilo konzultovat otázky z interview s učiteli lezení na FTVS UK, kteří mají s výukou lezení dlouholeté zkušenosti. V rozhovoru jsme se na stejný jev ptali několika otázkami, abychom zajistili spolehlivost výpovědí. K získání odpovědi na konkrétní jev jsme používali uzavřené otázky, nebo jsme upozornili respondenta, aby vypovídal stručně a výstižně.

## 6. VÝSLEDKY

K vyhodnocení výsledků jsme si určili kategorie, které jsme rozdělili do podkategorií, abychom došli ke konkrétním výsledkům. Systém kategorií a podkategorií uvádíme v tabulce 1. V průběhu kategorizace docházelo k neustálým změnám v zařazování do kategorií, slučování a dělení kategorií. Pro přesnější představu o průběhu vyhodnocování výsledků uvádíme odpovědi z interview v příloze 3, v příloze 4 přikládáme pro ukázkou kategorizaci dat, která se týkala skupiny her pro mladší děti.

**Tabulka 1**

*Systém kategorií a podkategorií*

Kategorie	Podkategorie
Jednotlivé lezecké hry	1) Počet dětí celkem, počet aktivně se zapojujících do hry.
	2) Naplnění cílů hry.
	3) Kritické okamžiky ve hře
	4) Časová náročnost
	5) Složitost hry, potřeba ukázky
	6) Opakovatelnost hry
	7) Celkový dojem

V tabulce 2 jsou uvedeny výsledky týkající se her na bouldrovací stěně pro mladší děti. Z odpovědí respondentů vyplývá, že výběr her je atraktivní pro danou věkovou kategorii. Děti se často nechávají unést vlastní aktivitou a bývá pro ně obtížné dodržovat pravidla hry. Pro udržení pozornosti dětí je vhodné zařazovat hry s různým zaměřením. Mezi nejoblíbenější hry patřily: Myši a kočka II, Hledání zlata a drahokamů, Štafetové lezení. Příležitostně využitelné jsou: Chobotnice, Určený traverz, Štafeta se šátkem, Myši a kočka I, Přemísti gumičku.

## Tabulka 2

### Lezecké hry na bouldrovací stěně pro mladší děti

Č.	Název hry	Interpretace odpovědí
1.	<b>Chobotnice</b>	U této hry je počet dětí závislý na velikosti stěny. Pokud je místa na stěně málo, dětí mnoho, nemají místo, kde by mohly plnit úkol, přestane je hra bavit a raději nic nedělají. Většinou se stane, že jim spíše někdo sahá, nebo šlape na ruce a nohy. Respondenti se všimli, že děti po chvilce začnou běhat po zemi a nerespektují pravidla, což neodpovídá záměru hry. Jedná se o hru na pár minut a opakovat hru každou hodinu nemá smysl. U mladších dětí je hlavním cílem vyhrát, nemají-li k tomu prostor, nehrajou nebo porušují pravidla.
2.	<b>Určený traverz</b>	Klasická hra na úvod hodiny, na 5 až 10 minut maximálně. Může ji hrát větší počet dětí. Není příliš složitá na přípravu, ani realizaci. Zlepšuje se lezecká technika a může být opakována téměř každou hodinu na začátku lekce. Je určena pro obě věkové kategorie. U mladších dětí se nedá příliš často opakovat, je příliš jednotvárná. Podle délky traverzu je určena intenzita zatížení.
3.	<b>Štafeta se šátkem</b>	Hra je velice efektivní, jestliže je na stěně mnoho dětí a nemohou se všichni na stěnu vejít. Střídá se zátěž a odpočinek. Mladší děti často nechápou průběh hry, proto by hře měla předcházet ukázka. Ve hře je důležitá kooperace ve skupině a snaha podat co nejlepší výkon pro vítězství celého družstva. Štafety je dobré měnit, aby byly stále atraktivní.
4.	<b>Myši a kočka I</b>	Hra je velmi náročná na sílu a vytrvalost. Mladší děti ji příliš nezvládají. Mají raději „Myši a kočka II“. Lepší by bylo rozdělit lezce na dvě skupiny a ty by byly proti sobě. Rozvíjela by se tak spolupráce. Spíše pro starší děti, jako zábavná část tréninku. Ne

		příliš atraktivní.
5.	<i>Myši a kočka II</i>	Pro mladší děti je tato hra ze sborníku nejméně atraktivní. Chtějí ji hrát stále. Porušují však často pravidla, mělo by se dodržování hlídat, aby hra neprobíhala nakonec na zemi. Hra by byla ještě lepší, kdyby mezi stěnou a „sýry“ byl širší koridor, kde by se mohly pohybovat myši i kočka. Děti ztrácejí pojem o čase a mohou ji hrát celou hodinu. Zahrají si ji rádi i instruktoři.
6.	<b>Přemísti gumičku a nepadni</b>	Klasická hra na stěně. Není náročná na organizaci, ani na výkonnost. Pro mladší děti jednoduchá. Je velmi variabilní a úkoly s použitím gumiček se mění podle výkonnosti skupiny. Velmi variabilní. Limitována pouze množstvím gumiček. Podobné hry se mohou hrát se šátky a jinými pomůckami, se kterými děti musí lézt po stěně. Průměrná hra.
7.	<i>Hledání zlata a drahokamů</i>	Tuto hru může hrát velký počet dětí. Celá skupina se rozdělí na polovinu a proto k hraní této hry nezabrání ani malá kapacita stěny. Je velmi atraktivní, opakovatelná a užitečná. Zabaví děti na dlouhou dobu. Intenzita lezení je závislá na místě úkrytu. Obě skupiny by měly být vyrovnané výkonnosti. Zařazujeme jako hru hlavní, může trvat i celou hodinu.
8.	<i>Najdi a nakresli</i>	Hra byla hodnocena spíše negativně. Problémem je zde pochopení průběhu hry a zakreslování jednotlivých částí obrázků. Pro jednu skupinu dětí je nudná, raději by s někým soutěžily. Hra je spíše podprůměrná. Záleží hlavně na motivaci účastníků.

9.	<b>Štafetové lezení</b>	Štafety jsou stále aktuální záležitostí. Můžeme je pořád opakovat, pouze měnit některé prvky, a pro děti v mladším věku jsou stále atraktivní. Štafety jsou oblíbené hlavně, když jedna část štafety se odehrává na zemi a druhá na stěně. Štafetami rozvíjíme všechny pohybové dovednosti. Děti v mladším věku mají rády soutěže a tento druh her jim vyhovuje.
10.	<b>Plné ruce míčků</b>	Hra vede ke správným lezeckým návykům. Míček v ruce zabraňuje prolamování prstů a rozvíjí práci nohou. Dětem dělalo problémy, lézt s něčím v ruce a často si míčky dávaly do kapes a pod tričko. Nerespektovaly pravidla hry. Měli bychom zvolit jiný úkol, aby děti nemohly podvádět.

V tabulce 3 jsou uvedeny interpretované odpovědi instruktorů k lezeckým hrám pro starší děti na bouldrovací stěně. Uvedené hry nejsou pro sledovanou věkovou kategorii atraktivní. Oblíbené jsou nesoutěžní aktivity (Lezení bez chytů), kde mají děti větší autonomitu. Podobná úroveň lezeckých schopností dětí v těchto aktivitách působí motivačně. Soutěžní hry jsou považovány za „dětinské“.

Některé skupinové hry (Skupinová výměna) jsou realizovatelné pouze při zahájení práce v kroužku, v dalších lekcích ztrácí uplatnění.

### Tabulka 3

#### *Lezecké hry na bouldrovací stěně pro starší děti*

Č.	Název hry	Interpretace odpovědí
1.	<b>Skupinová výměna</b>	Při velkém počtu lezců je tato hra zdlouhavá, obtížná a nudná. Maximální počet účastníků pro výměnu by měl být max. 10. Hra je ideální na začátek kurzů. Jedná se o kontaktní hru. Mohli bychom ji nazvat „ice-breaker“ (volně přeloženo a užíváno ve smyslu: „rozbíječ osobního prostoru“). Není

		náročná na přípravu. Zařazení této hry pouze při seznamování nových účastníků.
2.	<b>Traverzování dvojic</b>	Neproduktivní hra, většinou provádí pouze jedna dvojice. Jedná se o těžší hru závislou na výkonnosti obou lezců (síla, vytrvalost, koordinace, lezecké dovednosti). Pokud to dvojici nejde, pouze se kouká na ostatní. Většinou zůstane jedna dvojice. Není atraktivní. Stačí ji jednou vyzkoušet.
3.	<b>Přelez, podlez</b>	Téměř všichni respondenti označili tuto hru za nudnou, hlavně pro skupinu starších dětí. Pouze byla ohodnocena jako vhodná k seznamování.
4.	<b>Ocasy (kradení navzájem).</b>	Hra není příliš použitelná v praxi. Pokud je více účastníků, dochází k neefektivnosti hry. Účastníci se schovávají na stěně a spíše vyčkávají, až se k nim někdo přiblíží. Při hře se pak dlouho nic neděje. Tato hra je pro skupinu starších dětí nevhodná.
5.	<b>Lezení bez chytů (ubírání chytů)</b>	Hra se jeví jako motivující. Často se i lezci radí, jaký chyt odeberou. Spolupracují ve skupině. Nevýhoda této hry spočívá v množství lezců. Pokud je lezců více, ztrácí lezci motivaci. Lepší varianta této hry je určit počáteční a cílový chyt. Odkud kam mají lízt za použití co nejméně chytů.
6.	<b>Bezruký a beznohý</b>	Hra je náročná na koordinaci a sílu. Každý si to pouze zkusí. Trvá max. dvě minuty. Jde o trénink techniky a maximální síly. Nelze využít při lezení se začátečníky, je určena pro zdatnější lezce.
7.	<b>Přidat, přistavět (boulder jak je líbo)</b>	Kritickým bodem této hry je obtížnost, která závisí na lezecké výkonnosti jednotlivců. Hra bude atraktivní pouze pro skupinu lezců podobné lezecké výkonnosti. Slabší lezci se nebudou zapojovat a budou jen koukat. Měli bychom utvořit skupinky



		podle výkonnosti. Pak se hra může odehrávat do nekonečna.
8.	<b>Skok do chytu</b>	Jednoduchá hra. U starších dětí si nenašla zalíbení. Jedná se o krátkodobou hru.
9.	<b>Kruhový trénink na stěně</b>	Novinka mezi hrami. Instruktoři byli překvapeni a velmi se jim líbila. Všechny děti pojaly tuto hru jako trénink, na který jsou zvyklé i z jiných kroužků. Jedná se o efektivní využití času a prostoru. Kruhový trénink bychom měli zařadit do závěru hodiny, kdy se jedná o celkový rozvoj pohybových schopností.
10.	<b>Scrabble</b>	Tato hra je náročná na přípravu, ale můžeme připravená písmenka využít ještě několikrát. Tato hra je zaměřena nejen na pohybovou aktivitu, ale i vyžaduje zapojit logické myšlení. Zatížení se střídá s odpočinkem. Do hry se někdy zapojují jen někteří jedinci. Nelze ji neusále opakovat, není stále atraktivní. Hra vyžaduje sehranost celého družstva.

V tabulce 4 a 5 jsme posuzovali pouze čtyři hry, které se odehrávaly na laně. Potvrzuje se, že u mladších dětí je opět oblíbená soutěžní disciplína (Závody na rychlost). Nesoutěžní disciplína (Slepý lezec) je využitelná příležitostně. Lezení na stěně je pokládáno za vhodný mezistupeň k lezení na skalách a dobrý prostředek k nácvičení lezecké techniky.

**Tabulka 4***Lezecké hry na laně pro mladší děti*

Č.	Název hry	Interpretace interview
1.	<i>Slepý lezec</i>	Hra rozvíjí lezeckou techniku. Je vhodná pro rozvoj rovnováhy. Nejedná se o činnost, která by byla oblíbená. Stačí si ji jednou, dvakrát zkusit. Je pro jedince, kteří se bojí výšek.
2.	<i>Závody na rychlost</i>	Závody jsou oblíbené u mladších dětí. Nevýhodou při lezení na rychlost je rozdílná obtížnost dvou cest. Lezou-li soutěžící najednou, ihned srovnávají své síly a motivují se navzájem. Cesta by měla obsahovat velké chyty, aby postup vzhůru nebyl příliš obtížný.

**Tabulka 5***Lezecké hry na laně pro starší děti*

Č.	Název hry	Interpretace interview
1.	<i>Téměř bez chytů</i>	Tato hra je velmi jednoduchá, jestliže lezec umí využívat nohou. Lezecké dvojice se snaží překonat jeden druhého. Nácvik na umělé stěně je důležitý pro další lezecké aktivity v přírodním prostředí.
2.	<i>Lezení kouta bez chytů</i>	Používání pouze nohou zlepšuje celkovou lezeckou techniku. Tento úkol je dobré zařazovat častěji.

## **7. DISKUSE**

### **7.1 Dostupná literatura**

K problematice lezeckých her na umělé stěně se vyjadřují Neuman a kol.(1999), Vomáčko (2003), Vágenknecht (2000). Hluběji však nebyla tato tematika zpracována. Ze své praxe vím, že vymýšlet stále nové lezecké hry pro děti, je složité. Proto jsme se rozhodla sepsat sborník lezeckých her, aby z ní mohli čerpat i jiní čeští instruktoři lezení a všichni ostatní, kteří se o lezení mládeže zajímají. Inspiraci pro sestavení sborníku jsem čerpala z francouzské, anglické a německé literatury (Joubert, 2002; Beroujon, Gachet et al., 2001; Fouchet, Fouchet, 1991; [www.passemontagne.com](http://www.passemontagne.com), 2004; [www.indoorclimbing.com](http://www.indoorclimbing.com), 1998-2007; [www.camptocamp.com](http://www.camptocamp.com), 2002; Kittsteiner, Neumann, 2002) .

### **7.2 Výběr her a metod**

Nejčastěji jsme vybírali hry, které se uskutečňují na bouldrovací stěně z důvodu využitelnosti v praxi (nemusíme je realizovat pouze na umělé stěně, ani vlastnit lezecké vybavení). Lezecké hry na laně a na žebřinách uvádíme okrajově pro srovnání, neměly pro nás velký význam. Zabývali jsme se hrami, které se dají hrát i mimo lezecká centra, bez potřeby lezeckého vybavení. Mají široké spektrum využití.

O vhodnosti zařazení těchto her do lezeckých lekcí jsme se chtěli nejdříve přesvědčit pouze pomocí rozhovorů přímo s dětmi z lezeckých kroužku. Po dvou pokusech jsme od této metody upustili. Problémem byly skupiny mladších dětí, se kterými jsme se pokoušeli udělat rozhovor. Děti neodpovídaly přímo na otázky položené respondentem, jejich výpovědi byly zmatené a neřešily problematiku lezeckých her. Vybavily si pouze hry, které hrají nejraději. Proto jsme se rozhodli vhodnost zařazení jednotlivých her zjišťovat zprostředkovaně rozhovory s instruktory, kteří děti v průběhu her pozorovali. Po několika zkušebních rozhovorech s instruktory o problematice lezeckých her se nám tato cesta zdála vhodnější.

### 7.3 Realizace výzkumu

Po aplikaci všech vybraných lezeckých her jsme uskutečnili s jednotlivými instruktory rozhovor. Instruktoři měli zájem o rozhovory na toto téma a snažili se odpovídat velice konkrétně. Při rozhovorech jsme se pokusili zeptat na zdůvodnění oblíbenosti her u dané věkové skupiny.

Podle výpovědí instruktorů byl celkový průběh her ovlivňován osobností instruktora, jeho pedagogickými a lezeckými zkušenostmi, a způsobem motivace.

Většina odpovědí se shodovala, že zařazování soutěžních lezeckých her ve skupině starších dětí není tak atraktivní. Starší děti požadují při hodinách lezení spíše složitější úkoly, výkonnostně orientované, s důrazem na překonávání vlastních hranic. O lezecké hry měly zájem hlavně děti mladší, které se dokázaly nadchnout téměř pro cokoli. Lezecké hry zahrnují veškeré aktivity, kde děti mohou běhat, skákat, šplhat a přitom si také hrát. Mladší děti mezi sebou rádi soutěží. Nejraději mají štafety jednotlivců, nebo družstev.

U starších dětí se setkáváme s pohledem na hru v jiném smyslu než u mladší kategorie. Pohybové aktivity vnímají jako činnost, která jim poskytuje uspokojení. Společné dovednosti, zkušenosti a zážitky stmelují skupinu vrstevníků. Právě lezení je specifickou aktivitou, kde důvěra mezi lezci spojenými lanem je nejdůležitější. Skupina mladých lezců (věk 12-15 let) je spojena stejným zájmem. Starší děti se při lezeckých aktivitách navzájem motivují a překonávají sami sebe. Nemají o soutěžní hry již takový zájem a soustředí se spíše na výkon a osobnostní růst. V porovnání s teoretickými poznatky o ontogenetickém vývoji jedince podle Svobody (2003), Čelikovského (1979), Slepíčky (2006) se naše závěry shodují.

Hlavním positivem her prováděných na stěně je, že lezecké aktivity jsou přirozenou aktivitou a není potřeba věnovat se dlouhodobému nácviku techniky, jež bývá limitujícím faktorem k vykonávání činnosti v jiných sportech (volejbal, basketbal, ad.).

### 7.4 Výsledky interview

Instruktoři reagovali pouze na některé hry, které je zcela zaujali. Ostatní hry komentovali někdy pouze jednou větou. Důvodem bylo velké množství her. Měli jsme

vybrat polovinu námi uskutečněných her a na základě pozorování zpracovat interview. Dalším způsobem, jak jsme mohli blíže určit vhodnost her, by byl nezávislý pozorovatel, který by si dělal zápisky a na jejich základě by jednotlivé hry ohodnotil. Díky našim rozhovorům jsme mohli charakterizovat atraktivnost vybraných her v rozdílných věkových skupinách a současně jsme podle nich upravili popisy her, aby lépe odpovídaly skutečnosti.

## 8. ZÁVĚR

Hlavním cílem naší práce bylo sestavit sborník lezeckých her a posoudit vhodnost některých vybraných her pro skupinu mladších dětí (6-11 let) a pro skupinu starších dětí (12-15 let).

Ve sborníku jsou zahrnuty veškeré hry, které nacházejí uplatnění v praktické výuce. Proběhlo i praktické ověření některých vybraných her. Zajímalo nás, zdali hry v našem sborníku mají své opodstatnění při výuce lezení mládeže. Pokusili jsme se ověřit, zda rozdělení her ve sborníku podle věkového složení skupiny odpovídá skutečnosti. Veškeré připomínky ke sborníku od instruktorů jsme zapracovali do konečné verze. Sborník her jsme se snažili strukturovat podle místa, kde se hry odehrávají (hlavní dělení) a podle věku účastníků. Vytvořením sborníku jsme se snažili usnadnit práci tvořivým a otevřeným instruktorům, aby nemuseli celé hodiny listovat v mnoha publikacích. Lezecké hry ze sborníku zpestřují lezení i jinými aktivitami, které poskytují prostor vyniknout i méně zdatným jedincům.

Naším úkolem bylo analyzovat vhodnost a postavení lezeckých her ve výuce lezení mladších dětí a ve výuce lezení starších dětí.

Z výsledků naší práce můžeme říci, že lezecké hry pro mladší děti jsou atraktivnější než u skupiny starších dětí. Skupina starších dětí preferuje hry, které přináší osobní uspokojení, a při kterých mohou překonávat své osobní hranice. Lezení představuje pro starší děti zájmovou činnost, kde se mohou setkávat s vrstevníky a začleňovat se do skupiny stejně smýšlejících jedinců.

Záměrem naší práce byla snaha vytvořit podklad pro zpracování české publikace, která by se uceleně zabývala lezeckými aktivitami mládeže, jejich historickým vývojem a poskytla by informace o lezení mládeže a o lezeckých hrách jako prostředku rozvoje nejen lezeckých dovedností, pohybových schopností, ale i jako prostředku formování osobnosti jedince a utváření osobních hodnot v životě.

Věříme, že lezecké hry na umělé stěně mají budoucnost a sborník lezeckých her pro mládež najde své uplatnění. V budoucnu bychom chtěli tento sborník vydat v knižní podobě.

## 9. POUŽITÁ LITERATURA

- ANTOŠ, R., SUCHOMEL, A. Oblíbenost vybraných her u pohybově neaktivních dětí. In HANUŠ, R. (ed.). *Fenomén hry. Teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2003. s. 64-65. ISBN 80-244-0669-1
- BARTÁK, E. *Příprava instruktorů vojensko-praktického lezení se zaměřením na jejich výkonnostní růst*. Praha: FTVS UK, 1999. Vedoucí diplomové práce Ladislav Vomáčko.
- BEROUJOUN, Y., GACHET, C., METERA M. et al. *Jeux en escalade*. Paris: FFME, 2001.
- BOŠTÍKOVÁ-VOMÁČKOVÁ, S. *Sportovní lezení v programech tělesné výchovy na základních školách*. Praha: FTVS UK, 1996. Vedoucí diplomové práce Jan Neuman.
- BURNS, R. B. *Introduction to Research Methods*. 4th ed. London: Sage Publ., 2000.
- COHEN, L., MANION, L. and MORRISON, K. *Research methods in Education*. 5th ed. London and New York: Routledge/Falmer, 2001.
- ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*, Praha: SPN, 1979. ISBN 14-541-84
- ČERNÝ, J. *Fotbal je hra*. Praha: Československý spisovatel, 1968.
- DEMETROVIČ, E. a kol. *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia, 1988.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál, s. r. o., 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6
- FOUCHET, A., FOUCHET, P. *Jeux d'escalade. Du grimper vers l'escalade pour l'école élémentaire et le collège*. Paris: Edition „Revue E.P.S.“, 1991.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6



- GUTHMUTHS. *Gymnastik für die Jugend*. Schnepfenthal: Verlag Buchhandlung Erziehungsanstalt, 1793.
- HÉBERT, G. *Guide pratique d'éducation physique*. Paris: Vuibert, 1916.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*, Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7
- HLAVOVÁ, K. *Vliv obratnostních schopností na výkon ve sportovním lezení*. Praha: FTVS UK, 2004. Vedoucí diplomové práce Ladislav Vomáčko.
- HODAŇ, B. *Tělesná kultura- sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN 80- 244- 0201- 7
- HOGENOVÁ, A. Hra a filosofie. In HANUŠ, R. (ed.). *Fenomén hry. Teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2003. s. 64-65. ISBN 80-244-0669-1.
- HOŠEK, V. Pohyb & tělo. In HOGENOVÁ, A. (ed.). *Smysl pohybu*. Praha: Karolinum, 1998. s. 32-33. ISBN 80-7184-580-9
- CHOBEAUX, F. Les applications socio-éducatives et thérapeutiques de l'escalade. *Actes du Colloque E.N.S.A.* Chamonix, 1991. ISBN 2-906411-05-1
- JOUBERT, Ph. Apprentissage et jeux d'escalade, *EPS*. N°297- September-October 2002.
- KERLINGER, F. N. *Základy výzkumu chování*, Praha: Academia, 1972. ISBN 509-21-875
- KITTSTEINER, J., NEUMANN, P. *Klettern an der Boulderwand. Übungen und Spiele für Kinder*. Kallmayer, 2002. ISBN 978-3780060822
- KOS, B. *Lezení-šplhání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1960.
- KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybranné kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-608-2
- KOŽÍŠEK, F. *Šplhání*. Praha: Pražská tělocvičná jednota „Sokol“, 1921.
- KREUTZER, K. J. *Handbuch der Spielpädagogik: Bd. 1. Das Spiel unter pädagogischem, psychologischem und vergleichendem Aspekt*, Düsseldorf: Schwann, 1983.

- MILLAROVÁ, S. *Psychologie hry*. Praha: Nakladatelství Panorama, 1978. ISBN 11-039-78
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*, Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*, Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1
- NEUMAN, J. a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*, Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0
- NIČKOVIĆ, R. *Metodológia pedagogického výskumu*, Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1968. ISBN 67-141-68
- NOVÁKOVÁ, L. *Souvislost silových schopností a lezecké anticipace při výkonu ve sportovním lezení*. Praha: FTVS UK, 2005. Vedoucí diplomové práce Ladislav Vomáčko.
- OLIVOVÁ, V. *Lidé a hry-Historická geneze sportu*. Praha: Olympia, 1979. ISBN 27-076-79.
- PALDUS, M. *Osobnostní profil horolezce, srovnání sportovních a horských lezců*. Praha: FTVS UK, 2005. Vedoucí diplomové práce Ladislav Vomáčko
- RÝDL, M. *Kapitoly z filosofie tělesné kultury*. Praha: FTVS, 1993.
- SCHEUERL, H. *Teorie hry*. Přeložil Rýdl, M. z německého originálu Theorien des Spiels. Praha, 1994.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
- SMOTLACHA, F. *Biologické základy záliby člověka ve šplhu a visu*. Praha: 1930.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, Praha: Nakladatelství Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7
- ŠVANCAR, J. a kol. *Diagnostika psychického vývoje*, Praha: Avicenum, 1971.
- TOUSSEYN, H. Climbing games. In BALÁŠ, J., POHANKA, O. a kol. (ed.). *Proceedings from second International Mountain and Outdoor Sports Conference Hrubá Skala*. Praha: IYNF, 2006. s. 51-53. ISBN 80-903577-3-3

TRAVERS, R. M. W. *Úvod do pedagogického výzkumu*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969. ISBN 14-012-69

ULRICH, D. *Rozvoj silových schopností sportovních lezců v rámci speciálního silového tréninku*. Praha: FTVS UK, 2001. Vedoucí diplomové práce Ladislav Vomáčko.

VÁGENKNECHT, P. *Didaktika sportovního lezení v tělesné výchově na středních školách*. Praha: FTVS UK, 2000. Vedoucí diplomové práce Ladislav Vomáčko.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost stáří*. Praha: Portál, s. r. o., 2000. ISBN 80-7178- 308- 0.

VOMÁČKO, L. *Současný stav sportovního lezení a jeho trénink*. Praha: FTVS UK, 1997. Vedoucí diplomové práce Jan Neuman.

VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S. *Lezení na umělých stěněch*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0406-4.

ZAPLETAL, M. *Encyklopedie her*. Praha: Olympia, 1975. ISBN 27- 008- 75.

Internetové zdroje:

Direct Media, s.r.o. [online]. 2005 [cit. 03-04-2007]. Dostupné na internetu: <http://www.hriste.cz>

Climbing games [online]. c 1998-2007 [cit. 03-04-2007]. Dostupné na internetu: [http://www.indoorclimbing.com/climbing\\_games.html](http://www.indoorclimbing.com/climbing_games.html)

Passe Montagne [online]. 2004 [cit. 03-04-2007]. Dostupné na internetu: <http://www.passemontagne.com>

Camptocamp, *Jeux et exercices pédagogiques* [online]. 2002 [cit. 03-04-2007]. Dostupné na internetu: <http://escalade.camptocamp.com/>

## 10. PŘÍLOHY

### Příloha 1

#### 10.1 Sborník lezeckých her pro mládež

##### Obecná charakteristika her a rozdělení

Hry jsou rozděleny podle místa, kde se odehrávají do tří skupin. Jednotlivé hry jsou charakterizovány věkem účastníků, časem, který je nutný na přípravu hry, pomůckami, zaměřením hry, obtížností, počtem účastníků, vhodným zařazením v průběhu hodiny (úvod, hlavní část, závěr) a dobou trvání hry.

Hry rozdělujeme do tří skupin (podle místa):

1. skupina her se odehrává na bouldrovce (nízká stěna, měkké dopadiště, bez použití lana a jisticích pomůcek)
2. skupina her na vyšší stěně s použitím lana, jisticích pomůcek a sedacích úvazků
3. skupina her na žebřinách, žebřících, lanech a jiných náradích

##### Definice použitých pojmů

###### Účastníci

Za účastníky se považují děti, které lezou na umělé stěně a které jsou zapojeny do herních činností. V popisu hry je také nazýváme „lezci“.

Věk: Je dán podle vývojového stupně účastníků. Jsou brány ohledy na motorický, psychologický rozvoj a mentální vyspělost jedinců.

Čas na přípravu: Je dána doba, která je potřebná k přípravě dané hry jednou osobou. Zahrnuje přípravu pomůcek jako kreslení mapy, písemné přípravy, schovávání, věšení předmětů. Nezahrnuje přípravu lezeckého materiálu.

Pomůcky: Jsou to předměty, které jsou nezbytné při realizaci hry. Někde můžeme zvolit jiné předměty, než jsou napsané. Předměty je lehké nahrazovat, pokud hra není vázána na jeden předmět. Ve fantazii se meze nekladou. Fantazie dětí, ale i instruktorů lezení je veliká.

Zaměření hry: Převažující obsahová náplň hry, která má za úkol rozvíjet motorické schopnosti a učit nové pohybové dovednosti. Sledujeme vliv na psychické vlastnosti (překonávání strachu, koncentrace, odhodlání). Zaměřujeme se na rozvoj přirozených a všestranných aktivit, které vedou k harmonickému vývoji jedince.

Definice obtížnosti:

*Lehké*: Začátečník s minimálními lezeckými zkušenostmi.

*Středně těžké*: Středně pokročilý lezec, zná základní úchopy v lezení a využívá pravolevé rovnováhy. Nečiní mu problémy vylézt obtížnější cesty, kde využívá lezecké dovednosti. Při lezení středně těžké obtížnosti nemusí lezec zapojovat všechny svaly. Stupeň zatížení je střední.

*Obtížné*: Pokročilý lezec, umí využívat veškeré úchopy k postupu, má dostatečnou úroveň silové připravenosti svalů předloktí a pletence ramenního.

Počet účastníků: Počet lezců na jednoho instruktora je závislý na věku lezců, na jejich lezeckých zkušenostech a dovednostech. Pro malé děti a začátečníky je vhodné zajistit více instruktorů. Počet také závisí na velikosti a profilu stěny. Většina aktivit ovšem vyžaduje individuálnější přístup, kdy jeden instruktor se věnuje přibližně osmi lezcům.

Kdy:

*Úvod*: Hra je zařazena na začátek hodiny. Obvykle je pohybově nenáročná. Záměrem je připravit organismus na další činnost. Motivuje jedince k další aktivitě.

*Hlavní:* Hry jsou pohybově náročnější. Jejich doba trvání je delší. Většinou se jedná o hry, které nesou příběh.

*Závěr:* Hry nemají směřovat k rozvoji motorických schopností, slouží k zábavě a odreagování. Jedná se často o netradiční hry na stěně, různé pokusy o nové a zajímavé lezecké prvky. Do této části hry můžeme zařadit i posilovací cvičení jako je kruhový trénink. Po zátěži však následuje protažení.

#### Doba trvání:

Doba trvání zahrnuje veškerý čas, který je potřebný k vysvětlení hry, pravidel hry, prvních pokusů a následného uskutečnění herních činností. Doba trvání je také závislá na obtížnosti hry a na počtu účastníků. Uvedená doba trvání je pouze orientační.

## **Hry na bouldrovací stěně**

### ***Hry pro mladší děti***

#### **Chobotnice**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: rozvoj vytrvalosti, koordinace a rovnováhy

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-12

Kdy: úvod

Doba trvání: 5 minut

Popis: Na stěně si každý lezec vybere chyt, na kterém se udrží co nejdéle. Úkolem lezce je za určený čas se rukou dotknout co nejvíce chytů i stupů, na které dosáhne. Rukou se drží pouze jednoho chytu a přitom může použít stupů kolik potřebuje.

Varianty:

- 1) Stejného chytu se může dotknout jen jedenkrát.

- 2) Stejného chytu se může dotknout vícekrát.
- 3) Ke stejnému úkolu se mohou využít i stupy.

### **Určený traverz**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: lano

Zaměření hry: koordinace, lezecká technika

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2- 14

Kdy: úvod

Doba trvání: 5-10 minut

Popis: Lano zachytíme na stěně pomocí velkých chytů, které obtočíme kolem dokola, aby lano na nich drželo. Lezci mají určenou cestu lanem. Lezec smí použít chyty pouze nacházející se nad lanem a stupy pod lanem.

Varianty: Lezec kopíruje lano pupíkem, pravou nohou. Můžeme kombinovat s různými úkoly nejen lezeckými.

### **Štafeta se šátkem**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: šátek

Zaměření hry: koordinace, rychlost

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-12

Kdy: úvod, hlavní, závěr

Doba trvání: 10 minut

Popis: Družstvo lezců se rozdělí na polovinu. Určí se startovní a konečný chyt. Polovina lezců se připraví na opačný konec stěny. Na startovní povel se jeden z družstva snaží

přelézt na druhý konec, kde předá nesený šátek jako štafetu. Jakmile člen družstva doleze na konečný chyt, začíná lézt další. A tak pokračují i na druhé straně, dokud se všichni nevystřídají. Zaměřením štafety je vyměnit své pozice co nejrychleji. Při spadnutí pokračuje na stejném místě, kde spadl ze stěny.

Varianty: Sklon stěny a délku úseku volíme dle výkonnosti lezců. Skupina se může stále zlepšovat, umožníme několik pokusů. U mladších lezců můžeme dovolit zkušební pokusy jednotlivců bez měření času.

### **Myši a kočka I**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: šátky

Zaměření hry: seznamovací hra, odbourání ostychu

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 6-15

Kdy: úvod

Doba trvání: 5-10 minut

Popis: Každý účastník si zastrčí za zadní část kalhot šátek, aby ho minimálně polovina visela ven. Vybereme jednoho dobrovolníka, jehož úkolem bude sebrat všem ostatním lezcům šátek. Všichni musí být na lezecké stěně. Šátek může vybraný hráč sebrat pouze v případě, že je na stěně. Lezcům, kterým byl sebrán šátek, jdou mimo hrací pole. Vyhrává ten, který zůstal jako poslední. Když hráč spadne, nalezte do 10 sekund na stěnu a hraje dál.

Varianty: Efektivnější hra je, když jsou lezci rozděleni do dvou skupin, a kradou si šátka navzájem. Vyhrává to družstvo, které na stěně bude mít za určený čas nejvíce členů. Absolutním vítězem se stává ten, kdo zůstane na stěně jako poslední.



## **Myši a kočka II**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: šátky nebo jiné pomůcky

Zaměření hry: rychlost, soutěžení

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-14

Kdy: úvod

Doba trvání: 5-10 minut

Popis: Na jednom místě blízko stěny jsou předměty, které mají připomínat sýr. Jeden člen skupiny je mimo stěnu a má za úkol hlídat území, kde jsou sýry. Zbytek skupiny se pohybuje na stěně. Cílem skupiny je vzít ze země co nejvíce hlídaných předmětů. Hlídač se jich může rukou dotknout, tím hráč vypadává a jde mimo hrací plochu. Je určen časový limit. Ze stěny se může slézt jen na 10 sekund, jinak je soutěžící vyloučen.

Varianty: Podle počtu hráčů a velikosti stěny, lze zvýšit počet předmětů, počet hlídajících.

## **Přemísti gumičku a nepadni (obr. 4)**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: gumičky, raději větší, dobře viditelné

Zaměření hry: vytrvalost, lezecká technika

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní

Doba trvání: 5-15 minut

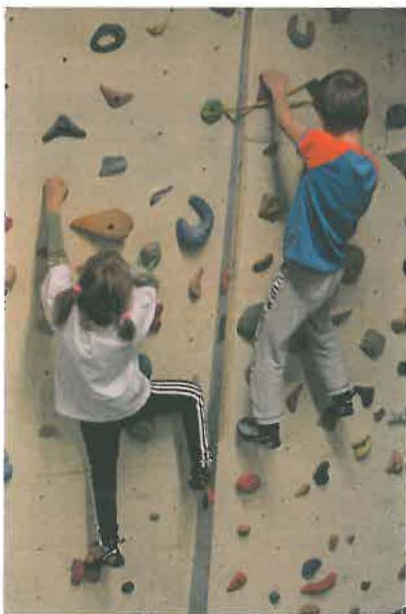
Popis: Na jedné straně stěny jsou umístěny gumičky. Úkolem lezce je přemístit jednu gumičku po druhé na opačnou stranu stěny, nebo na určená místa na stěně. Vítěz je ten,

kdo přenese co nejvíce gumiček bez spadnutí. Lezec může mít v ruce pouze jednu gumičku.

Varianty: Je určen časový limit. Ten, kdo přenese nejvíce gumiček za určitý časový limit, se stává vítězem. Při nedostatku místa nebo nedostatku gumiček, lze přenášet sem a tam pouze jednu gumičku. Na stěně pomocí gumiček mohou lezci zobrazit obrazec.

#### **Obrázek 4**

*Ilustrační foto ke hře Přemísti gumičku a nespadni (foto Barbora Strejcová)*



#### **Hledání zlata (drahokamů)**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: barevné samolepicí pásy

Zaměření hry: vytrvalost, síla, rychlost

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 4-12

Kdy: hlavní

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Skupina se snaží nalézt zlatý poklad ukrytý na stěně, poklad se schovává za chyty na stěně. Poklad představují barevné papírky (slepené samolepicí pásy). Úkolem hry je najít co nejvíce zlata (diamantů). V druhém kole, ty co hledali, schovávají. Kdo najde první poklad, schovává ho v dalším kole.

Varianty: Družstva „hledáčů“ a „schovávačů“ soupeří proti sobě. V družstvu ukrývačů každý hráč schovává jedno zlato. Rozhoduje čas nalezení všech pokladů.

### **Najdi a nakresli**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zaměření hry: vytrvalost, síla, lezecké dovednosti

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 4-20

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Na stěně jsou schovány papírky a na nich napsané části těla. Po nalezení papírku lezec sleze a nakreslí na papír pouze tu část, kterou našel. Najde oči, nakreslí oči. Na závěr se najde tělo. Zábavná a velice tvořivá hra.

Varianty: Na lístečkách mohou být libé i nelibé úkoly od instruktora. Najdi a splň si svůj úkol. Za splnění úkolu získáváš bod.

### **Štafetové lezení**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: něco, co se dá nosit v ruce, mohou být i molitanové míčky

Zaměření hry: rychlost, síla, koordinace

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní

Doba trvání: 10minut

Popis: Účastníci se rozdělí do skupin, udělají zástupy před stěnou. Je určena startovní čára, za kterou stojí první člen zástupu. Každý zástup má určený cílový chyt, kterého se musí dotknout štafetovým kolíkem. Po dosažení cílového chytu sleze zpět na určený chyt na stěně a předá štafetový kolík dalšímu hráči. V případě, že jen určen cílový horní chyt a dolní chyt, nejsou zvýhodněni velcí lezci. Hra končí, až se vystřídají všichni hráči. Družstvo, které stojí ve vzorném zástupu jako první vyhrává.

Varianty: Štafetový kolík je vyroben z molitanu, nebo z podobného materiálu. Při lezení ho drží v ruce. Je třeba používat k udržení rovnováhy hlavně dolních končetin. Po dosažení cílového chytu se musí slézat, nebo je dovoleno skočit z cílového chytu. K předání kolíku dochází na startovní čáře nebo lze kolík hodit ze stěny. Po chycení kolíku vybíhá až tehdy, když je předchozí lezec oběma nohama na zemi. Způsob doběhnutí ke stěně se může měnit. Můžeme také měnit způsob lezení.

Způsoby: skákat snožmo, vzpor vzad tzv. rak, běh po čtyřech, po jedné noze, podle terénu před stěnou. Lezeme s použitím jedné nohy, jedné ruky, uděláme otočku na stěně, atd.

### **Plné ruce**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: molitanové míčky, nebo jiné malé míčky

Zaměření hry: důraz na techniku dolních končetin, odlehčit rukám

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-12

Kdy: hlavní část

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Lezec má v jedné nebo v obou rukách míček a snaží se vylézt danou cestu (na laně s horním jištěním, na bouldru).

Cílem této hry je zlepšit techniku dolních končetin. Udržovat otevřený úchop, drží se konci prstů. Musí se více snažit vytvořit rovnovážný postoj a odlehčit práci paží.

Varianty: Lezci si mohou míčky mezi sebou střídat vždy na určitém místě. Lezec leze do poloviny daného úseku s míčkem, tam ho předá druhému, který lezl bez míčku.

### **Rozstříhaná zpráva**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zaměření hry: vytrvalost, rychlost, smysl pro orientaci

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 4-20

Kdy: hlavní

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Jednotlivci nebo skupina hledají rozstříhanou zprávu ukrytou na různých místech stěny. Zprávu nechávají na místě. Vítězí hráč nebo skupina, která splní úkol ve zprávě.

Varianty: Skupina soutěží o co nejrychlejší posbírání zprávy a její sestavení.

### **Bomba**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: míč

Zaměření hry: seznamovací hra, učení jmen, seznámení se s lezením a lezeckou technikou

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 4-12

Kdy: úvod

Doba trvání: 5-10 minut

Popis: Vedle stěny si lezci přihrávají míčem, když míč spadne na zem, lezci se mohou zachránit jen tak, že vylezou na stěnu. Je určena hranice, kam musí vylézt, aby se zachránili.

Varianty: Aby se zachránili před výbuchem zadáváme různé úkoly jako např. použít chyty určené barvy, zamávat (rukou, nohou) z nejvyššího místa, udržet se pouze rukama a vydržet viset, udržet se jednou rukou a jednou nohou.

### **Sochařství**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: fantazie, koordinace, síla

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 4-12

Kdy: úvod, hlavní

Doba trvání: 5-10 minut

Popis: Určený lezec předvede figuru na stěně. Může se dotýkat nohama jednoho chytu v přednožení, zanožit nohu, viset hlavou dolů a podobné nápadité figury. Ostatní hádají, co je to za sochu.

Varianty: Každý lezec si vymyslí svoji figuru, učitel může být rozhodčí, který hodnotí každou figuru. Nebo jsou lezci ve dvojici. První předvede figuru a druhý se jí snaží přesně napodobit. Jeden předvede figuru a ostatní ji musí napodobit. Nesmí při tom spadnout.

### **Zakleté vejce**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: míč

Zaměření hry: síla, vytrvalost, rychlost, seznamovací hra

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 3-20

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Podobné jako hra BOMBA. Rozdíl je v tom, že míč představuje vajíčko, ze kterého po rozbití vyleze nebezpečné zvíře (krokodýl, pavouk, kosatka). Podle druhu zvířete se děti snaží před ním utéct. Při pozice krokodýl se klečí na zemi a natahují se ruce vzhůru jako když otvírá tlamu. Pavouk může lézt i po stěně. Kosatka vyskakuje ze země a snaží se kořisti dotknout hlavou.

Varianty: Můžeme určit dítě a to se převtělí do zvířete, které vylezlo z vajíčka. Učitel je pouze usměrňovatel a dohlíží na dodržování pravidel. Děti si mohou vymyslet i jiné zvíře.

### **Získávání bodů**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: tvořivé myšlení a zadávání úkolů

Zaměření hry: rozvoj všech lezeckých dovedností a síly

Obtížnost: podle typu úkolu

Počet účastníků: až 20

Kdy: hlavní

Doba trvání: podle počtu úkolů

Popis: Za každý určený úkol dítě dostane bod. Úkoly mohou být jednoduché i složité podle schopností skupiny. Úkoly mohou být kombinací určených úseků na rychlost, na obtížnost. Dalšími úkoly může být: dolézt k určenému chytu, udělat otočku na stěně, viset co nejdéle na chytu. Při splnění úkolu získává lezec bod.

Varianty: Při malém zásobníku úkolů může učitel nechat vymýšlet úkoly děti. Vybírá pouze z nekonečného množství nápadů.

### **Věšení šátků**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: šátky

Zaměření hry: síla, vytrvalost

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2- 10

Kdy: úvod, hlavní

Doba trvání: 10 minut

Popis: Učitel rozvěsí po celé stěně šátky. Úkolem účastníků je sebrat co nejvíce šátků ze stěny. Následuje opět věšení šátků. Každý opět pověsí své šátky. Po každém kole se sčítá dohromady počet šátků.

Varianty: Při malém počtu šátků lze použít jeden šátek do dvojice. Jeden z dvojice pověsí šátek a druhý se ho snaží sundat. Pak se role vymění. Dvojice by měli být výkonnostně rovnocenné.

### **Kolem dokola kruhu**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: gymnastické obruče

Zaměření hry: vytrvalost, koordinace, síla

Obtížnost: obtížné

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní

Doba trvání: 10 minut

Popis: Učitel zavěsí na velký chyt gymnastickou obruč určitého průměru. Úkolem lezce je lézt po obvodu kruhu, aniž by se ho dotknul nebo jej shodil.

Snaží oblézat kolem dokola co nejrychleji.



Varianty: Je dán počet kol, měří se čas, za který splní daný počet kol. Podle možností volíme větší a menší průměry obručí.

### **Prolez bez dotyku**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: gymnastické obruče

Zaměření hry: lezecká technika, síla, vytrvalost

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 5-10 minut

Popis: Kolmo ve svislém směru k zemi ke stěně drží učitel obruč určitého průměru. Lezec traverzuje po stěně směrem k obruči. Úkolem lezce je prolézt středem obruče bez dotyku. Záleží na velikosti lezce a na jeho dovednostech.

Varianty: Volíme průměr obruče podle šikovnosti, zmenšujeme průměr obruče. Držíme dvě a více obručí za sebou. To je náročnější na sílu a vytrvalost.

Obruč lze nastavit i v rovnoběžném směru se zemí. Lezci prolézají středem obručí ne v traversu, ale ve vertikálním směru, nahoru a dolů. Opět se nesmí dotýkat. Obruč lze umístit vodorovně se zemí do kouta.

### **Elektrické napětí**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: lano

Zaměření hry: rozvoj lezeckých dovedností, síla, vytrvalost

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 10 minut

Popis: Lezecké lano držíme ve svislém směru v určité vzdálenosti od stěny. Vypadá to jako střecha u stěny. Úkolem je podlézt lano, které se po úspěšném pokusu přisune blíže ke stěně. Lezec se nesmí lana dotknout. Lana mohou být natažena nad sebou, každé lano je od stěny v různé vzdálenosti. Lezci si počítají doteky lana. Zlepšuje se tak lezecká technika, těžiště mít co nejbližší stěně.

Varianty: Lano zavěsíme na chyt ve větší výšce. Podržíme je na zemi v určité vzdálenosti od stěny. Ten, kdo poleze nízko nad zemí, má výhodu, lano je od stěny daleko. Kdo poleze výše, lano je blíže ke stěně.

### **Zlatá nit**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: několik lan

Zaměření hry: vytrvalost

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: úvod, závěr

Doba trvání: 5-10 minut

Popis: Na stěnu jsou v různých směrech zavěšena lana. Lana jsou zachycena za velké chyty. Úkolem lezce je kopírovat lano svým pupíkem. Nesmí se ho však dotknout. Může použít část chytu, kde je lano, ale nesmí se dotknout.

Varianty:

- 1) Dvě lana se k sobě přibližují. Úkolem je lézt mezi nimi co nejdéle, dokud se lana zcela nespojí.
- 2) Lana lze kopírovat pouze rukama, nebo nohama. Nesmí se jich však nikdy dotknout. Musí využít jen část chytu, stupu.

- 3) Místo lana můžeme použít barevnou křídou, kterou na stěnu nakreslíme trajektorii pohybu.

### **Sestav si jméno**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: písmena jako chyty nebo napsané na papíře a přilepené na stěně

Zaměření hry: vytrvalost, lezecké dovednosti

Obtížnost: lehké, středně těžké

Počet účastníků: 2- 14

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Na stěně jsou schována (položena, nalepena) písmenka, nebo písmenkové chyty, ze kterých si hráči sestaví své jméno.

Varianty:

1. Papírky s písmenky schovávají sami hráči.
2. Skupina hráčů skládá jména dohromady, pomáhají si navzájem.
3. Snaží se sestavit své jméno lezením po stěně bez spadnutí na zem.

### ***Hry pro starší děti***

#### **Skupinová výměna**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: uvolnění atmosféry, odstranění ostychu, kooperace skupiny

Obtížnost: obtížné

Počet účastníků: 4-12

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Skupina se rozdělí na polovinu a rozmístí se na krajní konce stěny. Úkolem je výměna pozic bez pádu na zem.

Varianty: Seřazení účastníků podle jména, výšky,...

### **Traverzování dvojic**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: kooperace, odbourání ostychu, seznamovací hra

Obtížnost: podle chytů a sklonu stěny

Počet účastníků: 2- 20

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Dvojice traverzuje se svázanýma rukama nebo nohama.

Varianty: Dvojice se může pouze držet, nemusí být svázaná.

### **Přelez, podlez**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: seznamovací hra, odbourání bariér, síla, koordinace, myšlení

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-20

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Lezci utvoří dvojice. Jejich úkolem je vyměnit si místa na stěně podlezením, nadlezením nebo podobnou technikou. Je třeba zakázat kudy nesmí lézt, aby se určitě setkali v jednom místě.

Varianty: Nejlépe zadat jako problémový úkol. Určit jen kudy mají dvojice lézt.

### **Ocasy**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: šátky

Zaměření hry: kooperace ve skupině, taktické myšlení, vytrvalost

Obtížnost: těžší

Počet účastníků: 4-15

Kdy: úvodní, hlavní

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Každý z hráčů si zasune šátek za zadní část kalhot. Skupina se pak rozdělí na dvě družstva. Každé družstvo nalezne na opačnou stranu určené hrací plochy. Na povel se skupiny přibližují k sobě a navzájem si berou šátky. Berou si je pouze na stěně. Ten, komu je ukraden šátek, nebo kdo se dotkne země, odchází mimo stěnu. Družstvo, které ztratí všechny šátky, prohrává.

Varianty: Šátky mohou brát i ti, co už ho ztratili. Kdo jej sebral, přidá si ho za kalhoty k ostatním. Prakticky jde o nekonečnou hru. (teoreticky může skončit). Ukončujeme hru po skončení časového limitu. Družstvo, které má dohromady nejvíce šátků, vyhrává.

### **Lezení bez chytů**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: samolepicí pásy

Zaměření hry: síla, lezecká technika, koordinace

Obtížnost: postupně se ztěžuje

Počet účastníků: 3-10

Kdy: hlavní

Doba trvání: 15 minut

Popis: Na začátku lezci lezou vytyčenou cestu. Po dolezení cesty lezec určí chyt, který bude odebrán. Označí se například lepící páskou. Pokračuje další lezec, jestliže přeže, může označit další chyt, který nesmí být v dalším kole použit. Hra končí, jestliže ani jeden lezec není schopen přelézt bouldr. Všechny stupy jsou povoleny.

Varianty: Hru lze hrát i v opačném pořadí. Jsou označeny chyty, které se k přeletu musí použít, každý lezec po přeletu odebere lepenku. Můžeme kombinovat i se stupy.

### **Bezruký a beznohý**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: síla, vytrvalost, rovnováha

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 4-10

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 5 minut

Popis: Lezec se snaží přelézt z jednoho konce stěny na druhou s použitím jen jedné ruky nebo jedné nohy. Rozhodující je velikost chytů a sklon stěny. Lezci si počítají pády. Vyhrává lezec s nejmenším počtem pádů.

Varianty: Lze se pokusit použít k lezení pouze jednu ruku a jednu nohu. Silní lezci se mohou pokusit přelézt úsek pouze pomocí horních končetin.

### **Přidat, přistavět**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: paměť, vytrvalost, lezecké dovednosti

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2- 20

Kdy: hlavní

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Tato hra je určena pro lezecké dvojice, skupinu lezců se stejnými lezeckými dovednostmi. Začátek se skládá ze stejných tří až pěti lezeckých kroků. Lezecký krok je určen chyty a stupy, nebo jen samotnými chyty a stupy jsou volné. Když první lezec přeleze určenou část, přidá další krok. Krok se označí křídou, značkou nebo si druhý lezec musí přidaný krok zapamatovat. Když ukončí úspěšně celou část, přidá další krok. Může se hrát, že se určí pouze chyty, nebo chyty i stupy. Pokračuje se v opakování tohoto vzoru do vyčerpání. Skvělá hra pro zlepšování vytrvalosti a zapamatování daných částí.

Varianty: Skupina se rozdělí do dvojic. Střídají se navzájem v přidávání chytů.

### **Skok do chytu**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: dynamická síla dolních i horních končetin, načasování, harmonizace pohybu.

Obtížnost: obtížné

Počet účastníků: 3-15

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 5 minut

Popis: Na stěně označíme velký chyt, stupy si lezec volí sám, podle své potřeby. Nad velkým chytem označíme další chyt tzv. cílový. Cílový chyt musí být ve velké vzdálenosti, aby lezec musel vyskočit. Odrazí se oběma rukama z velkého chytu a musí vyskočit do cílového chytu. Cílový chyt by měl být velký, oblý a dobře uchopitelný. Vhodné je skákat v mírném převisu.

Varianty: Můžeme zvolit i více cílových chytů, v menší nebo větší vzdálenosti od startovního chytu. Skákat se může i horizontálně, doprava, doleva.

### **Kruhový trénink na stěně**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: cca 5-10 minut

Pomůcky: stopky na měření času

Zaměření hry: vytrvalost, síla, koordinace

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní

Doba trvání: 15 minut

Popis: Podle počtu účastníku si vymyslíme stejný počet stanovišť. Na každém stanovišti je určena pohybová činnost (lezení, posilování, aj.), která probíhá za určený čas. Nezáleží na počtu opakování. Činnost je prováděna dokud instruktor nedá povel ke skončení.

Příklady stanovišť:

- 1) Lezec má určen počáteční a cílový chyt. Leze nahoru a dolů. Nesmí se dotknout země. Takových míst může být na stěně několik. Nevadí ani mírně převislý profil.
- 2) Lezec provádí ve visu na chytu přednožování.
- 3) Lezec ve visu na chytu opisuje půlkruhy.
- 4) Mimo stěnu je určeno místo, kde se dělají dřepy s výskokem.
- 5) Mimo stěnu místo na kliky, shyby, podpor ležmo, leh-sedy, podobné posilovací cviky.

Varianty: Při nedostatku místa na stěně, rozdělíme družstvo na dvě skupiny. Jedna skupiny provádí cvičení, druhá odpočívá a naopak. Při této variantě je možné prodloužit čas vykonávání činnosti. Je tak prodloužena i doba odpočinku. Doba činnosti volíme podle náročnosti cvičení nebo schopností účastníků.



### **Scrabble**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: 20 minut

Pomůcky: papír, tužka

Zaměření hry: vytrvalost, síla, lezecké dovednosti

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 4-20

Kdy: úvod, hlavní

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Skupina hráčů je rozdělena na dvě družstva. Každé družstvo má za úkol najít za určitý čas co nejvíce písmen a sestavit z nalezených písmen slova. Na stěně jsou schovaná různá písmena, jedno se může vícekrát opakovat. Po nalezení jednoho písmene ho hráč odnese ke svému družstvu. Po časovém limitu končí sběr písmen. Ze všech nalezených písmen jsou sestavena slova. Podle počtu písmen ve slově jsou dávány body. Za písmena, která se nepoužila se body odečítají.

Varianty: Slova se mohou skládat již při sbírání. Nehodící se písmena se mohou vracet zpět na stěnu.

### **Obrat**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: koordinace, síla, vytrvalost, pohybové dovednosti

Obtížnost: obtížné

Počet účastníků: 1-12

Kdy: úvod

Doba trvání: 5 minut

Popis: Jednotlivec se snaží najít na stěně místo, kde je schopen otočit se o 360 stupňů. Nesmí stoupnout na zem.

Varianty: Zvolíme si místo, kde obrat budeme provádět. Nejjednodušším místem je koutek.

Cílem je rozšířit pohybové dovednosti.

### **Slepý**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: šátky nebo čepice na zakrytí očí

Zaměření hry: rozvoj koordinace

Obtížnost: podle chytů a sklonu lezecké stěny

Počet účastníků: 2-14

Kdy: úvod, závěr

Doba trvání: 10 minut

Popis: Lezec si zaváže oči šátkem a leze poslepu. Ostatní lezci mu mohou napovídat. Úkolem je uvědomit si pohyby a polohu vlastního těla. Záchranu dávají lezci, kteří nemají zavázané oči. Klademe důraz na bezpečnost. Lezec může být i po sundání šátku dezorientovaný.

Varianty: Toto cvičení lze použít i na laně. Šátek si lezec sundá až je nahoře. Spouštíme již bez zavázaných očí.

### **Lezení s ukazovátkem**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádná

Pomůcky: ukazovátko

Zaměření hry: síla, vytrvalost

Obtížnost: obtížné

Počet účastníků: 2-12

Kdy: hlavní

Doba trvání: 15 minut

Popis: Hra určena pro vyspělejší lezce. Lezci si utvoří dvojice. Do dvojice je určeno něco jako ukazovátko (násada na koště, smeták, tyč, apod.). Jeden z dvojice ukazuje cestu a určuje chyty, které má lezec používat. Po spadnutí lezce se ve dvojici vymění.

Varianty: Cestu ukazuje pouze učitel. Mohou se určit i stupy.

### **Paměť**

Věk: 11-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: paměť, vytrvalost

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-20

Kdy: hlavní

Doba trvání: 15 minut

Popis: První osoba ukáže část lezecké trasy o 4 až 10 pohybech, lezeckých krocích. Nejsou označeny žádnými značkami. Druhá osoba musí použít stejné chyty, které byly před tím použity. Vypadává ten, kdo si špatně zapamatoval cestu postupu. Význam této hry je naučit se zapamatovat chyty v cestě, usnadňuje lezení po načtení cesty.

Varianty: Lehčí varianta je s označenými chytami.

### ***Hry pro všechny***

#### **Traverz na zahřátí**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 2 minuty

Pomůcky: barevné samolepicí pásy

Zaměření hry: rozlezení na úvod, zahřátí

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-14

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Lezci lezou zprava doleva po všech chytech a po všech stupech, barva není určena. Můžeme provést změnu tak, že stupy jsou určeny, většinou jedna barva stupů, rukama lezou po všech chytech.

Varianty: ruce po jedné barvě chytů, nohy po všech nebo po barvě; křížení rukou; křížení nohou; křížení rukou i nohou najednou;

Varianty: Lezcům jsou označeny samolepicí páskou chyty a stupy, po kterých musí lézt.

### **Zrcadlo**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: vytrvalost, síla, koordinace, fantazie

Obtížnost: lehké, středně těžké

Počet účastníků: sudý počet

Kdy: úvod, hlavní

Doba trvání: 10 minut

Popis: Podobné jako ve hře „sochařství“. Liší se od sebe, že v tomto případě se mohou pohybovat nahoru, dolů, doprava, doleva. Jeden lezec předvádí pohyby a druhý ho zcela kopíruje. „Obraz“ se snaží o pohyb, který jeho vzor nedokáže a spadne. Ten, který na stěně vydrží nejdéle, je vítězem. Výměna pozic a to samé.

Varianty: Pohyby lze předvádět i na zemi.

### **Semafor**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: síla, vytrvalost

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 1-20

Kdy: úvod, závěr

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Nenáročná hra hlavně pro učitele. Učitel stojí na zemi a rukama ukazuje směr lezení. Vzpažit znamená lézt nahoru, upažit pravou, levou rukou, oběma značí, že lezec může lézt doprava, nebo doleva, směr si může vybrat. Lezec, který se udrží na stěně nejdéle, v dalším kole ukazuje.

Varianty: Ukazuje hráč na stěně.

### **Hra na honěnou**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: vytrvalost, koordinace

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 4- 10

Kdy: úvod, seznamovací hry

Doba trvání: 10 minut

Popis: Hru může hrát několik lidí na stěně. První člověk má „babu“ a pokouší se přelézt k někomu jinému a dotknout se ho. Lezec, který dostal babu, ji musí předat opět někomu jinému. Předchozí lezec si zaslouží odpočinek a může slézt ze stěny dokud není chycen další. Velké zlepšení vytrvalosti. Dobrá hra pro mladší kategorii.

### **Bandiera**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: šátek

Zaměření hry: rychlost, koordinace, lezecké dovednosti

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-20

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Na stěnu se umístí šátek. Na stejnou vzdálenost od něj se připraví lezci. Jejich úkolem je na povel získat šátek uprostřed. Kdo spadne, nalézá na stejném místě a pokračuje dál. Profil a obtížnost by měla být na obou stranách stejné. Jinak v druhém kole vyměníme pozice.

Varianty: Podle schopností jednotlivců prodlužujeme vzdálenost od šátků, nebo profil stěny.

### **Rychlé přemístování předmětů**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 10 minut na instalaci expresek, na které se dávají předměty

Pomůcky: předměty k zavěšení

Zaměření hry: koordinace, technika lezení, vytrvalost, síla

Obtížnost: těžší

Počet účastníků: 2-12

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 15 minut

Popis: Označte 8-10 chytů, na které pověsíte nějaké předměty, a další chyty jako cílové, na které mají být předměty přemístěny. Zvolená osoba poté leze tam a zpět od nashromážděných předmětů, přičemž při každé cestě nese pouze jeden předmět (jeden předmět k jednomu cíli). Tato hra pomáhá rozvinout strategické myšlení, tím, že lezce nutí přemýšlet, zda si nejbližší cíl nechat až na závěr a nebo k němu lézt hned na začátku. Zlepšuje vytrvalost a sílu

Varianty: Nejlepšími předměty k přemístování jsou gumičky do vlasů, které na chytu sami drží. Další předměty mohou být jakékoli, které z chytu nespádávají. Lze použít i namontované expresky a na ně něco zavěsit.

### **Obleč se**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu:

Pomůcky: různé oblečení

Zaměření hry: rozvoj lezecké techniky, koordinace

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2 a více

Kdy: úvod, hlavní

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Pověs různé věci na stěnu ( klobouky, rukavice, kalhoty, trička, mikiny, boty a další) nebo některé polož na zem. Myšlenka této hry je, aby lezec prolezl celou stěnu, když něco najde, musí si to obléci na sebe. Zkus si tytéž věci vysvléci. To je dobrá hra na zachování klidné pozice a na vytrvalost.

### **Hry na laně**

Při hrách na laně dbáme zvýšené bezpečnosti. Základní bezpečnost je kladena na navázání a spolehlivé jištění druholezce.

Je potřeba lezecké vybavení jako je sedák, jistící pomůcky, lana a jiné pomůcky, které jsou zmíněny u samotné hry.

### ***Hry na laně pro mladší děti***

#### **Osmičkový uzel**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: několik lan

Zaměření hry: práce s lanem, navazování se na lano

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: úvod

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Každý lezec drží konec lana. Po nácviku osmičkového uzlu, lezec zavře oči a snaží se poslepu udělat dvojitý osmičkový uzel. Ve chvíli, kdy si myslí, že uzel správně uvázal, zvedne ruku. Učitel zhodnotí dokonalost uzlu a při splnění úkolu dá vítězi bod.

Varianty:

- 1) Lezec může vázat dvojitý osmičkový uzel kolem zábradlí, nebo kolem žebřin. Má neomezeně lan na vázání. Jeho úkolem je za časový limit udělat co nejvíce dvojitých osmičkových uzlů.
- 2) Lezec vyleze na žebřiny a uváže uzel na horní příčce.

### **Jako pták**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: natažení dvou lan 5-10 minut

Pomůcky: několik lan

Zaměření hry: důvěra v jističe a v lano

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: závěr

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Pro lehké lezce a děti. Je třeba mít k dispozici dva jističe. Lezec se naváže na dvě lana najednou. Lana budou v horních jištěních na opačných stěnách. Mezi nimi musí být prostor. Lezec po vylezení cesty si nahoře odsedne do jednoho lana. Jeden jistič povoluje, druhý má dobrané lano. Lezec visí v prostoru. Na druhém laně je spuštěn na zem, nebo stěnu sleze dolů.

### **Dobývání vrcholů**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 10-15 minut

Pomůcky: několik lan, papír na kreslení, tužky, samolepicí páska

Zaměření hry: motivační hra, síla, odhodlání



Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Cílem této hry je motivovat mladé lezce, aby vylezli celou délku cesty. U hry je důležitý příběh, který je o dobývání vrcholů. Horolezci na vrcholu nechají vlajku své země a jména účastníků. Na zemi si děti mají nakreslit vlajky, podepsat si svůj obrázek. Po navázání jim přilepíme pomocí samolepicí pásce obrázek na kalhoty. Až dolezou na vrchol cesty, mohou ho tam přilepit.

Varianty: Na zemi místo vlajky nakreslí sebe, nebo něco jiného.

### **Chyt' a hod' (obr. 5)**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: několik lan, míče

Zaměření hry: důvěra v lano, jističe, orientace v prostoru

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Úkolem lezce je chytat míč od spoluhráče na zemi a opět ho hodit zpět. Počítá se kolikrát si dvojice přihraje. Lezci si mohou nahrávat mezi sebou navzájem. Abychom nerušili průběh lezení, můžeme házet při spouštění.

Varianty: Lze aplikovat i na bouldru. Dvojice si hází mezi sebou, oba jsou na stěně. Využívají koutek, rozepření nohama, obě ruce volné.

## Obrázek 5

*Ilustrační foto ke hře Chyt' a hod', varianta na bouldrovací stěně (foto Barbora Strejcová)*



## *Hry pro starší děti*

### **Téměř bez chytů**

Věk: 12-14 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: několik lan

Zaměření hry: síla, koordinace, lezecké dovednosti

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: závěr

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Lezec se snaží přelézt z počátečního chytu do cílového chytu na stěně pomocí co nejméně použitých chytů. Počet stupů není omezen.

Varianty: Použít co nejméně stupů, počet chytů je volný. Mohou být některé chyty zakázány.

### **Lezení kouta**

Věk: 12-14 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: několik lan

Zaměření hry: koordinace, rozvoj lezecké techniky, síla

Obtížnost: obtížné

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 10 minut

Popis: Lezec má zakázané používat chyty. Opírá se o stěnu rukama. Stupy může používat všechny, které jsou k dispozici. Pomáhá si odtlačováním od stěny.

Varianty: Použít co nejméně stupů. Odtlačovat se rukama a nohama přímo od stěny.

### **Bezruký, beznohý**

Věk: 12-14 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: lana, lezecké vybavení

Zaměření hry: síla, koordinace, rovnováha

Obtížnost: obtížné

Počet účastníků: 4-12

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Lezec se snaží vylézt cestu s použitím jedné ruky nebo jedné nohy. Má povoleno používat pouze tři končetiny. Je to složitější úkol na koordinaci a rovnováhu. Rozhodující je velikost chytů a sklon stěny. Lezci si počítají pády. Vyhrává lezec s nejmenším počtem pádů.

Varianty: Lze se pokusit použít k lezení pouze jednu ruku a jednu nohu.

### **Lezení komínu (obr. 6)**

Věk: 12-14 let

Čas na přípravu: téměř žádný

Pomůcky: několik lan

Zaměření hry: koordinace, rovnováha

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní, závěr

Doba trvání: 10 minut

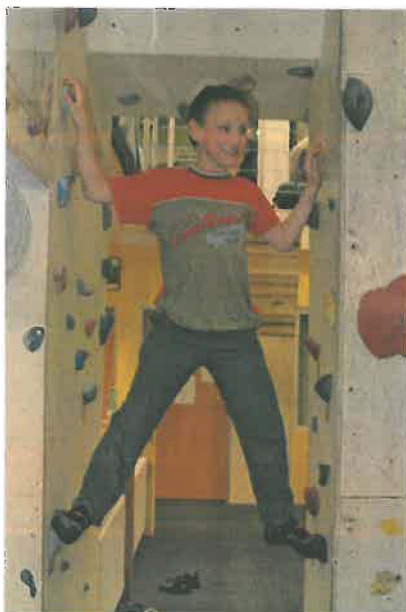
Popis: Lezec nesmí používat chyty ani stupy. Dvě techniky lezení komínu jsou následující:

- 1) Opřeme se zády o stěnu a střídavě se opíráme o nohy a o záda. Opřeme-li se o záda, uvolníme nohy a můžeme je posunout. To samé posun nohou.
- 2) Rozkročíme se nohama do protějších stěn a střídavě přenášíme váhu na levou a pravou stranu.

Varianty: Povolit některé chyty nebo stupy.

## Obrázek 6

*Ilustrační foto ke hře Lezení komínu (foto Barbora Strejcová)*



## *Hry pro všechny*

### Slepý lezec

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 5 minut

Pomůcky: několik lan, šátky nebo čepice na zakrytí očí

Zaměření hry: koordinace, orientace v prostoru

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: závěr

Doba trvání: 20 minut

Popis: Lezec navázaný na laně si zaváže oči šátkem. Druhý lezec, který ho jistí, mu napovídá kudy má lézt. Lezec se snaží neztratit rovnováhu a nespadnout. Po vylezení až na konec cesty si lezec odkryje oči a je spuštěn.

Vystřídají si pozice.

Varianty:

- 1) Lezec může slézat se zakrytýma očima.
- 2) Lezec se snaží i poslepu lézt po jedné cestě (po jedné barvě chytů).

### **Závody na rychlost**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: několik lan, stopky

Zaměření hry: práce s lanem, navazování se na lano, lezecké dovednosti

Obtížnost: středně těžké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: hlavní

Doba trvání: 15-20 minut

Popis: Dva lezci závodí mezi sebou, kdo bude nejrychlejší. Vybereme cesty o stejné výšce. Leze se po všech chytech i stupech. Při startu mají závodníci obě ruce na jednom chytu a nohy na zemi. Je určen cílový chyt. Kdo se první chytne oběma rukama cílového chytu vyhrává.

### **Lezecké štafety**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: několik lan, lezecké vybavení, dva dobrovolné jističe

Zaměření hry: práce s lanem, navazování se na lano, oblékání sedáku

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: úvod

Doba trvání: 15 minut

Popis: Lezci se rozdělí do družstev po 3-4 členech. Mají pouze jeden sedák, jeden pár lezeckých bot. Jistič je stálý.

Po startu je úkolem co nejrychleji si obléknout sedák, lezecké boty a navázat se. Kontrolu správnosti kontroluje a na nedostatky upozorňuje instruktor. Vyleze cestu, sleze, sundá ze sebe lezecké vybavení a může pokračovat další z družstva. Štafeta končí posledním závodníkem bez vybavení.

Varianty: Každý jedinec závodí sám za sebe. Pouze se navázat, vylézt, slézt. Kdo bude stát první na zemi, vyhrává.

## **Lezení na žebřinách**

Lezení na žebřinách je charakteristické tím, že se dá provádět téměř v každé tělocvičně. Žebřiny nahrazují prostředí umělých lezeckých stěn. Na žebřinách lze hrát i hry, které jsou uvedeny již dříve v hrách na bouldru. Jedinou výjimkou mají žebřiny v tom, že je třeba pokaždé dbát na dopadovou plochu na zemi. Ve většině lezeckých center a stěn je bouldrovka charakteristická i tím, že je pod ní měkké molitanové dopadiště. V podmínkách tělocvičen nemusí tato dopadová plocha být součástí vybavení a je třeba stěnu obložit pro případný pád žíněnkami. Nejdůležitější v lezení je opět bezpečnost.

### **Barevný traverz**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: barevné samolepicí pásky

Zaměření hry: síla, vytrvalost, technika

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Na příčkách žebřin jsou označeny červenou páskou chyty a modrou páskou stupy. Lezec musí používat jen označené části příček, kde se nacházejí lepenky.

Varianty: Používá při přelezu pouze neoznačená místa. Barevných se nesmí dotknout.

### **Vylez a seskoč**

Věk: 6-11 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: dostatek žíněnek, barevné samolepicí pásy

Zaměření hry: síla, vytrvalost, technika, odbourání strachu z výšek

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: úvod

Doba trvání: 10 minut

Popis: Vylez po barvě na poslední příčku žebřin a seskoč do žíněny na zemi.

Varianty: Vyhybat se vyznačeným příčkám. Zcela je vynechávat.

### **Lezecká vytrvalost**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: dostatek žíněnek

Zaměření hry: síla, vytrvalost, technika

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: závěr

Doba trvání: 10-15 minut

Popis: Závodů ve vytrvalosti. Úkolem je přelézt žebřiny nahoru a dolů několikrát za sebou. Startovní čáru představuje první dolní příčku a cílem je strop (pokud se ho lze dotknout). Jestliže je strop hodně daleko, stačí se dotknout poslední příčky. Nestoupáme na zem, po dotyku poslední příčky u země lezeme opět nahoru.

Varianty: Různý počet opakování.



### **Dráha pro šimpanze**

Věk: 6-14 let

Čas na přípravu: 10 minut

Pomůcky: dostatek žiněnek

Zaměření hry: síla, vytrvalost, technika

Obtížnost: lehké

Počet účastníků: 2-10

Kdy: závěr

Doba trvání: 20 minut

Popis: U této hry by měly žebřiny na sebe zcela navazovat. Je třeba, aby žebřiny na sebe zcela navazovaly. Úkolem lezce je chytit se oběma rukama ve stejné úrovni. Vzdálenost mezi rukama a nohama je malá, nedotýkají se. Tělo je skrčené. Mírným rozhoupáním do stran a odrazem z obou končetin, skočíme na vedlejší žebřiny. Měli bychom dopadnou opět do stejné pozice a do stejné úrovně. Podle síly odrazu můžeme dopadnou níže nebo výše než byla výchozí poloha. Po doskákání až na konec řady žebřin ručkujeme po laně na zem.

Varianty: Touto opičí dráhou můžeme projít i v opačném pořadí. Nejdříve vyručkujeme po provaze do nejvyšších pater a postupných skákáním po žebřinách se dostaneme až k zemi.

## Příloha 2

### 10.2 Postup při interview

<b>Jednotlivé body (kategorie) nestrukturovaného interview</b>	<b>Otázky při interview</b>
Počet dětí celkem, počet aktivně se zapojujících dětí do hry	Kolik dětí se aktivně zapojovalo do jednotlivých her a z jakých důvodů? Proč se někdo nezapojoval?
Naplnění cílů hry	Naplnily se cíle hry, při realizaci? Jaká positiva hra přinesla? Jak by se měla hra změnit, aby splnila požadované cíle?
Kritické okamžiky ve hře	Jaké kritické okamžiky se objevily v průběhu hry? Pochopili všichni pravidla hry, dodržovali je? (Kritickými okamžiky se může stát i velký počet dětí na stěně a nepřizpůsobení hry tomuto počtu.)
Časová náročnost přípravy a organizace hry	Byla hra časově náročná? Jak dlouho by se mohla hrát? Byla obtížná na přípravu a realizaci? (Vysvětlení pravidel, jejich dodržování při realizaci)
Složitost hry, potřeba ukázky	Vyskytly se během hry nějaké problémy? Jak by se daly specifikovat, proč k nim došlo? Byla hra složitá nebo příliš

	jednoduchá pro danou věkovou skupinu?
Opakovatelnost hry	Mohla by se opakovat hra příští hodinu? Jak se chovaly děti při hře, jaký na ni měly názor? Chtěly ji hrát i další hodinu?
Celkový dojem, vlastní poznámky	Jaký je celkový dojem na hru a její průběh? (Do celkového dojmu řadíme veškeré pocity a dojmy ze hry. Co bychom vynechali, nebo přidali. Můžeme ji označit jako nudnou, veselou, zajímavou. Popisujeme průběh celé hry, úskalí a nedostatky.)

## Příloha 3

### 10.3 Příklad interview

#### Výběr her- děti mladší

##### Hry na bouldrovací stěně

- 1) Chobotnice: Podle počtu se mohou zapojit všechny děti, když je jich moc a málo místa nejde jim to a hra je nebaví. Snaží se být co nejlepší, ale porušují pravidla, nepoužívají lezecké dovednosti a pobíhají po zemi, raději hru-použít co nejméně chytů na daném úseku. Mohou na sebe skákat, rozdělit do menších skupin. Velmi rychlá hra, primitivní, 1x stačí. Dodržování pravidel, jinak jednoduchá. Nic moc, lepší zařadit do nějakého příběhu. Ne moc často.
- 2) Určený traverz: V pohodě, bez problémů, základní cvičení. Pokouší se o vlastní vylepšení, překonat kamarády. Podle délky traverzu. Málo efektivní. Jednoduché, nic moc. Základní. Zařadit jednou za čas, ne moc často. Základní úkol. Raději kratší a na rychlost.
- 3) Štafeta se šátkem: Hrají všichni, musí však pochopit o co jde, jinak stojí jako slon v porcelánu. Překonávají druhé družstvo, ten kdo to v družstvu zkazí, je vyloučen. Někdy horší na vysvětlení pravidel. Složitější pro mladší děti. Zařazovat štafety v různých změnách. Základní hra. Moc děti nenadchne.
- 4) Myši a kočka I: Pro menší děti těžší. Náročné na vytrvalost a sílu. Není taktické myšlení, proto všichni za chvíli nemají šátek. Pozor, aby nešvindlovaly. Nepadaly na sebe. Lepší hrát dvě družstva proti sobě. Kdo prohrává toho to nebaví.
- 5) Myši a kočka II: Velice zajímavá hra, děti ji stále chtějí hrát. Obtížné dodržování pravidel. Mezi stěnou a sýry koridor, kde se mohou pohybovat všichni.
- 6) Přemísti gumičku a nepadni: Normální hra. Bez komplikací. Vymyslet mnoho variant.
- 7) Hledání zlata (drahokamů): Velmi užitečná hra. Dá se hrát téměř pořád. Při velkém počtu dětí je super. Rozdělíme děti na polovinu. Nepošlapou se na stěně. Dá se hrát téměř pořád.

- 8) Najdi a nakresli (co najdeš, to nakresli): Vysvětlit pravidla hry. Někdy nepochopí. Střídání odpočinku a zatížení. Ne stejné obrázky, jinak je to začne nudit.
- 9) Štafetové lezení: Velmi dobrá hra. Několik variant. Odlehčení od lezení. Vyniknout i méně lezecky úspěšným.
- 10) Plné ruce míčků: Nemají míčky v ruce, ale dávají si je do kalhot a pod trička. Lepší je si míče po stěně podávat.

### Hry na laně

- 1) Slepý lezec: Jednou vyzkoušet a víckrát ne. Nedá se hrát pokaždé.
- 2) Závody na rychlost: Baví je to. Měli by být vyrovnané cesty, jinak je to demotivující. Nebo výměna cest a porovnávání podle časů. (vyrovnané cesty, nebo střídat cesty)

### **Výběr her- děti starší**

#### Hry na bouldrovací stěně

- 1) Skupinová výměna: Hra je dobrá na začátku roku pro seznámení se ve skupině. Když je hodně lidí, je to nudné a příliš dlouhé. Rozvoj vytrvalosti. Nehrát často, nudné. Pozor na pošlapané ruce a nohy.
- 2) Traverzování dvojic: zajímavé. Velmi zábavné, když spolu lezou kamarádi. Dá se hrát pouze párkrát. Je to zkouška koordinace a sebranosti partnerů. Můžeme využít i na laně.
- 3) Přelez, podlez: nudné. Ne moc často. Spíše pro mladší.
- 4) Ocasý (kradení navzájem). Nic moc. Raději lézt těžší cesty. Moc dětské.
- 5) Lezení bez chytů (ubírat chyty): Tato hra je hodně motivující. Snaží se překonávat jeden druhého. Zapojují se však jen ti samí. Dá se hrát celou hodinu. Určíme pouze počáteční a konečný chyt. Pro holky i pro kluky.
- 6) Bezruký a beznohý. Pro některé nudné. Spíše pro mladší, není tak dobré. Nedá se hrát každou hodinu. Jen chvilková záležitost.
- 7) Přidat, přistavět (boulder jak je libo): velmi akční. Snaží se přidávat navzájem, aby to po nich další nepřelezl. Snaží se vybírat co nejtěžší chyty a cesty. Může

se opakovat každou hodinu. Velmi optimální pro všechny věkové kategorie. Trvá i klidně celou lekci.

- 8) Skok do chytu: krátkodobá záležitost, vyzkouší si jednou a už je dále nebaví. Pouze začlenit do určitého bouldru.
- 9) Kruhový trénink na stěně (několik stanovišť): dobrý nápad, dá zabrat všem najednou, správné rozdělení stanovišť. Velmi intenzivní. Zařazujeme spíše do závěru.
- 10) Scrabble: dobrá hra, ale dlouhá příprava. Lze hrát celou hodinu. Kooperace a logické myšlení. Pořád je to nebaví nakonec nudné. Hraje jen někdo ostatní se nezapojují.

### Hry na laně

- 1) Téměř bez chytů: hecují se navzájem v lezecké dvojici. Dobré na rozvoj techniky nohou.
- 2) Lezení kouta bez stupů: jako v předchozím případě. Zlepšuje techniku nohou a lezeckou koordinaci. Dá se použít jednou za čas.

## Příloha 4

### 10.4 Příklad kategorizace dat, hry pro mladší děti

Kategorie	Podkategorie
Jednotlivé lezecké hry	1) Počet dětí celkem, počet aktivně se zapojujících do hry.
	2) Naplnění cílů hry.
	3) Kritické okamžiky ve hře
	4) Časová náročnost
	5) Složitost hry, potřeba ukázky
	6) Opakovatelnost hry
	7) Celkový dojem

#### 1. Chobotnice

- 1) Podle velikosti bouldru, u nás tak 6-7, podle počtu se mohou zapojit všechny děti, když je jich moc a málo místa nejde jim to a hra je nebaví
- 2) Do hry se zapojili všichni zúčastnění.
- 3) Cíle splněny, je tato hra dobrá na silovou vytrvalost, raději hru-použít co nejméně chytů na daném úseku.
- 4) Snaha být co nejlepší, ale porušují pravidla, nepoužívají lezecké dovednosti a pobíhají po zemi, radši udělat více kol
- 5) Chvilka, velmi rychlá hra, primitivní, 1x stačí, spíš na 5 minut. Jednoduchá, pro prcky raději rychlá ukázka, jinak jednoduchá, s pochopením pravidel problém nebyl.
- 6) Zařazovat jde častěji, nic moc, lepší zařadit do nějakého příběhu, ne moc často, nejsem si ale úplně jist.
- 7) Hra je zábavná.

#### 2. Určený traverz

- 1) Dá zařadit i když je dětí více, nemůžou se zúčastnit všichni najednou,

- 2) Počet dětí limitován stěnou, žebřinami; dobré pro větší skupinu, kdy si musí jedinci vzájemně pomáhat (přidršet,...), bez problémů, základní cvičení.
- 3) Rozvoj síly, užitečná hra, perfektní na začátek lekce, pokouší se o vlastní vylepšení, překonat kamarády.
- 4) Jak začnou děcka odpadávat, začnou po sobě šlapat, nedávají pozor!
- 5) 5 minut, do 5-10minut
- 6) Ukázka není potřeba, děti vždy pochopily, složitost nízká bez ukázky
- 7) Dá se zařazovat častěji, hojná, jednoduché, nic moc, základní, zařadit jednou za čas. Čím bláznivější (různé podlejzání), tím více to děcka baví, dobrá hra, celkový dojem 1. Základní úkol, raději kratší a na rychlost.

### **3. Štafeta se šátkem**

- 1) Něco přes 10, náročnější zapojit do ní všechny účastníky, více jak 12 dětí, pak hra nemá náboj, hrají všichni, musí však pochopit o co jde, jinak stojí jako slon v porcelánu.
- 2) Rozvoj spolupráce, rychlosti.
- 3) Když spadne na zem, překonávají druhé družstvo.
- 4) Hra se může protáhnout, když zařazujeme různé obměny(používat jen jednu nohu...)
- 5) Bleskovou ukázkou zařadit, horší na vysvětlení pravidel, složitější pro mladší děti
- 6) Jednou za čas, štafety se rychle ohrajou, příležitostně, děti skandují, baví je to
- 7) Dobrá aktivita pro příležitostní lezení v rámci sportovních kroužků, v různých změnách, základní hra, moc dětí nenadchne.

### **4. Myši a kočka I**

- 1) Menší počet dětí, aby se na boulder vešli, přiměřeně velkou stěnu (bouldrovku) vzhledem k počtu dětí.
- 2) -
- 3) Pozor děcka přelézají přes sebe, můžou se kopnout, sklouznout, pro menší děti těžší, švindlování.
- 4) Délka podle zdatnosti lezců, vícekrát zopakovat, vystřídat kočky.
- 5) Lehká, náročné na vytrvalost a sílu.



- 6) Dá se zařazovat častěji.
- 7) Zábavná hra, ale raději mají Myši a kočka2, oblíbenější je spíše druhá verze této hry. Hrajeme často, baví je to.

### **5. Myši a kočka II**

- 1) Kolem 10, i 20, minimum 8.
- 2) Výdrž na stěně, taktická hra.
- 3) Není problém, kdy vyloučit hráče, dodržování pravidel, koridor, kde se mohou pohybovat všichni.
- 4) Patří k delším hrám, možnost hrát i 30 minut.
- 5) Zařadit ukázkou, složitá hra, nutnost ukázkou.
- 6) Dá se hrát pořád, děti to samy vyžadují, opakovatelnost ANO, každou hodinu, děti ji stále chtějí hrát.
- 7) Děti to moc baví, hra je veselá, hravost, velmi oblíbená hra, aktivně zapojují všichni přítomní(včetně instruktorů), veselá.

### **6. Přemísti gumičku a nepadni**

- 1) -
- 2) Normální hra, , vymyslet mnoho variant. dobrá na společnou spolupráci.
- 3) -
- 4) Délka hry 7 minut.
- 5) Bez komplikací.
- 6) -
- 7) Dobrá hra, mnoho variant.

### **7. Hledání zlata a drahokamů**

- 1) I více dětí, všichni se zapojují.
- 2) Děti hodně lezou, i obtížnější části stěny, dobrá hra na techniku, velmi užitečná hra.
- 3) Nepadat na sebe navzájem
- 4) Delší hra, zařazovat jako hru hlavní.
- 5) Hra není složitá, není třeba ukázkou, trošku náročnější na přípravu,

- 6) Jednou za čas, je dobré měnit motivační povídání- vymýšlet si pohádky, dobře často opakovat a neokouká se, hrajeme často, dá se hrát téměř pořád.
- 7) Děcka baví, TA JE NEJLEPŠÍ ☺, hra se mi líbí, největší úspěch.

### **8. Najdi a nakresli**

- 1) 2-10
- 2) Dobrá na spolupráci oddílu a zpestření programu.
- 3) Opět dávat pozor, lezou různě přes sebe, vysvětlit pravidla hry.
- 4) Delší (hlavní) hra, střídání odpočinku a zatížení.
- 5) Hra není složitá, spíše vysvětlit postup kreslení.
- 6) Nazařazovat moc často, obměňovat kreslení a úkoly, ne stejné obrázky.
- 7) Zábavná hra, děti se baví, dobrá hra legrace je kreslení lidského těla na přeskáčku, veselá hra.

### **9. Štafetové lezení (běhací nebo lezecký)**

- 1) Zapojí se všichni.
- 2) Vyniknout i méně lezecky úspěšným celá třída, skupina
- 3) Děti baví soutěžit, ale brzy je to omrzí, zdůraznit slézání, určit chyt, ze kterého se může teprve vrátit zpět.
- 4) A časově je to také chvíle.
- 5) Při které by se nikdo nemusel nudit. Příležitostně
- 6) Dobré, líbí se mi, velmi dobrá hra, několik variant.
- 7) -

### **10. Plné ruce míčků**

- 1) -
- 2) Naplnění cílů hry korekce úchopu (nemožnost prolamování) i do rozcvičení na bouldr
- 3) Kritické okamžiky: Nemají míčky v ruce, dávají si je do kalhot a pod trička, lepší je si míče po stěně podávat, problém lízl s něčím v rukou.
- 4) Časová náročnost ne tak dlouho, na 5-10 minut
- 5) -

- 6) Opakovatelnost hry opakovatelnost: ano
- 7) Celkový dojem pěkná.

### ***Hry na laně***

#### **1. Slepý lezec**

- 1) Všechny děti jednou vyzkoušet.
- 2) Dobrá pro koordinaci lezce, pro vzájemnou domluvu pro lezce a jističe, vhodná aktivita do začátku lezení, trénink techniky⇒slepý si musí najít rovnovážnou polohu, u lidí, kteří mají strach z výšky.
- 3) Ne.
- 4) Ne.
- 5) Jednoduché.
- 6) Jednou vyzkoušet, víckrát ne, nedá se hrát pokaždé, dobré, opakovat čas od času.
- 7) V pozdějším období nezajímavé, děti to baví, celkem brzy omrzí, jednu cestu a pak už nechtějí.

#### **2. závody na rychlost**

- 1) Většina dětí.
- 2) Chyty musí být velké, třeba i oblé, malé chyty, hra ztrácí význam, vhodná aktivita k rozvoji dynamické složky lezení (měli by dělat mladší i starší povinně).
- 3) Měly by být vyrovnané cesty, nebo střídat jinak je demotivující, vznik konkurenčního, stresového prostředí u závodníků.
- 4) Časová náročnost
- 5) Složitost hry, potřeba ukázky.
- 6) Alespoň 1x-2x do měsíce.
- 7) Baví je to, způsob lezení si mi nelíbí, závody raději na obtížnost, nedoporučuji.