

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Bakalářské práce

Sborník her na lezecké stěně pro děti

ve věku 3-6 let

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.

Zpracoval/a:

Daniela Schierová

Praha 2024

Abstrakt

Název práce: Sborník her na lezecké stěně pro děti ve věku 3–6 let

Cíl práce: Vytvořit sborník lezeckých her pro předškolní děti na základě literatury a vlastní zkušenosti.

Metody: Sborník lezeckých her vznikl na základě osobní zkušenosti s lezeckými hrami a rešerše francouzské, anglické a české literatury (Baláš et al., 2008; Beroujon et al., 2001; *BMC School Activity Cards*, 2022; Vomáčko & Boštíková, 2003). Hry byly vybírány na základě několika klíčových kritérií. Hlavním kritériem byla adekvátnost pro děti ve věku 3-6 let, což zahrnovalo jejich schopnost zaujmout a zároveň přiměřeně rozvíjet dovednosti dětí v této věkové kategorii. Dále byly brány v úvahu didaktické hodnoty her, jako je rozvoj motorických schopností, týmové spolupráce, kreativity a schopnosti řešit problémy. Dalším kritériem byla flexibilita v úpravě obtížnosti, aby bylo možné hry bezpečně a snadno realizovat v různých prostředích. Vybrané hry byly následně modifikovány na základě vlastní zkušenosti s výukou lezení předškolních dětí.

Výsledky: Sborník 38 lezeckých her, které mají největší uplatnění u dětí předškolního věku.

Závěr: Bakalářská práce představila komplexní sbírku her na lezecké stěně určenou pro děti ve věku 3–6 let, která je nejen zábavná, ale i bezpečná, přínosná pro rozvoj motorických schopností a celkové koordinace těla. Specifické zaměření na tuto věkovou kategorii představuje klíčový přínos této práce, která přináší rodičům, učitelům a instruktorům širokou škálu her pro práci s předškolními dětmi. Proces tvorby sborníku spojený s kombinací teoretických poznatků z literatury a praktických zkušeností ukázal, že výsledný materiál je skutečně použitelný v praxi.

Klíčová slova: Lezení, pohybová aktivita, předškolní věk

Abstract

Title: Collection of Climbing Wall Games for Children Aged 3-6

Aim: To create a collection of climbing games for preschool children based on literature and personal experience.

Methods: The collection of climbing games was developed based on personal experience with climbing games and review of French, English, and Czech literature (Baláš et al., 2008; Beroujon et al., 2001; *BMC School Activity Cards*, 2022; Vomáčko & Boštíková, 2003). Games were selected based on several key criteria. The primary criterion was suitability for children aged 3–6, including their ability to engage and appropriately develop children's skills in this age group. Additionally, consideration was given to the educational value of the games, such as the development of motor skills, teamwork, creativity, and problem-solving abilities. Another criterion was the flexibility to adjust difficulty levels to ensure games could be safely and easily implemented in various settings. Selected games were subsequently modified based on personal experience teaching preschool children climbing.

Results: A collection of 38 climbing games that are most suitable for children in the preschool age group.

Conclusion: This bachelor's thesis introduced a comprehensive collection of climbing wall games designed for children aged 3–6, which are not only fun but also safe and beneficial for the development of motor skills and overall coordination. The specific focus on this age group represents a key contribution of this work, providing parents, teachers, and instructors with a wide range of games for working with preschool children. The process of creating the collection, combined with a combination of theoretical knowledge from literature and practical experience, demonstrated that the resulting material is indeed usable in practice.

Key words: Climbing, physical activity, preschool age

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Ivaně Turčové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícnost a trpělivost při jejím zpracování. Dále bych chtěla poděkovat všem, jež byli ochotni se mnou bakalářskou práci konzultovat a přispěli do jejího obsahu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografických citací.

Schierová Daniela

Obsah

Abstrakt	2
Abstract	3
Poděkování	4
Prohlášení	5
Obsah.....	6
1 Úvod	8
2 Teoretická východiska.....	9
2.1 Definice pojmů	9
2.2 Děti předškolního věku.....	11
2.3 Přínosy lezení pro děti	11
2.4 Zařazení her do výuky lezení na umělých stěnách	12
3 Cíle a úkoly práce.....	13
3.1 Cíle práce	13
3.2 Úkoly práce.....	13
4 Metody práce.....	14
4.1 Typ studie	14
4.2 Metoda	14
4.3 Analýza dat	14
5 Praktická část.....	16
5.1 Sborník lezeckých her pro věkovou skupinu 3-6 let	16
5.1.1 Popis lezeckých her a aktivit.....	16
5.1.2 Rozcvičení bez lezecké stěny	17
5.1.3 Hry na lezecké stěně.....	21

6	Diskuse	36
7	Závěr.....	46
8	Použitá literatura	47

1 Úvod

V dnešní době je klíčové nejen poskytnout dětem vhodnou zábavu, ale také podporovat jejich fyzický a psychický rozvoj. Jedním z prostředků, jak tohoto cíle dosáhnout, je nabídnout jim lezecké aktivity. Lezení není pouze sportem pro dospělé, je to také zábavný a prospěšný způsob, jak rozvíjet dovednosti a schopnosti u dětí.

Mým hlavním motivem k psaní této práce je má osobní zkušenost a angažovanost vedením kroužků lezení na stěně dětí i dospělých. Během své praxe jsem si však uvědomila nedostatky vhodných her a aktivit pro děti ve věku 3–6 let, které zatím nejsou natolik pohybově schopná a je třeba se s nimi co nejvíce učit hrou. Jelikož učím i tuto věkovou skupinu, chyběly mi hry, které bych s dětmi mohla na trénincích hrát. Začala jsem tedy pro svou potřebu sbírat a modifikovat hry a nyní se v rámci své bakalářské práce chci o ně podělit.

Přestože existuje mnoho her a aktivit pro děti (od šesti let a starší) a dospělé (např. Smith, 2009), nabídka her vhodných pro tuto mladší věkovou kategorii je značně omezená. Proto jsem se rozhodla zaměřit svou bakalářskou práci na tvorbu sborníku her na umělé lezecké stěně určených pro děti ve věku 3–6 let. Věřím, že tento sborník poslouží jako užitečný zdroj pro rodiče, učitele a instruktory, kteří chtějí poskytnout dětem zajímavé a rozvojové lezecké aktivity, jež jsou přizpůsobeny věku a schopnostem jejich svěřenců.

2 Teoretická východiska

2.1 Definice pojmů

V této kapitole definuji a vysvětlím základní pojmy, které jsou používány v této práci.

Lezení

Lezení je termín, který se dostal do širšího povědomí až kolem poloviny 20. století a představuje vertikální pohyb, který provádíme horními a dolními končetinami. Při lezení se vždy aktivně zapojují obě části těla a může se provádět ve visu nebo v podpoře. Existuje celá řada forem lezení, jako je například prolézání přes překážky nebo přelézání z jednoho místa na druhé (Baláš, 2022, s. 11).

Umělá lezecká stěna

Baláš (2022, s. 13) v knize „Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení“ říká: „Umělé stěny jsou opláštěné konstrukce s možností instalace lezeckých chytů. Začaly se stavět k tréninkovým účelům nebo k nácvičku technických dovedností. Lezecké stěny umožnily celoroční provoz v komfortním zázemí, což přiblížilo lezecké aktivity širší populaci. Lezení se díky umělým stěnám stalo sportovní disciplínou, volnočasovou aktivitou a v řadě zemí součástí školního kurikula.“

Lezení na umělých stěnách

Lezení na umělé stěně představuje aktivitu, která vychází ze závodního lezení a je úzce spojena s vývojem lezeckých soutěží. Tato forma lezení se vyvinula jako reakce na obtížnosti spojené s organizací soutěží v přírodním terénu, včetně závislosti na nepředvídatelném počasí a omezených možnostech nalezení nových lezeckých cest. Lezení na umělé stěně zahrnuje překonávání cest vystavených na speciálních lezeckých stěnách, kde jsou cesty konstruovány pro zajištění konzistentních podmínek pro všechny závodníky. Tím umožňuje soutěžit v různých disciplínách, jako je lezení na obtížnost, rychlost a bouldering. Tato forma lezení se stala populární nejen mezi profesionálními závodníky, ale i ve vzdělávacích institucích, sportovních centrech a veřejných zařízeních jako způsob rekreační aktivity a fyzického cvičení (Vomáčko & Boštíková, 2003).

Hra

Hra je fenomén, který fascinuje lidi po celá staletí a může být definován z různých perspektiv. Obecně je hra chápána jako aktivita prováděná pro radost a zábavu, která má svá pravidla a je oddělena od běžného života.

Huizinga (1955) ve své knize "Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture" představuje hru, jako svobodnou činnost, která se provádí pro radost a která má vlastní pravidla. Je oddělena od normálního života, se svým vlastním územím času a prostoru. Hra je dobrovolná a nedílná činnost, která následuje vlastním způsobem svůj průběh a konečný výsledek není podstatný. Huizingova definice hry tedy zdůrazňuje, že hra je vyhrazeným prostorem pro radost a svobodu, který je oddělen od každodenní reality.

Neuman (2014) ve své knize "Dobrodružné hry a cvičení v přírodě" také uvádí, že hra je svobodným nakládáním s časem, které naplňuje. Podle něj je hra jednoduchá, strukturovaná činnost s jasnými cíli a časovým rámcem, která přináší prvky dobrodružství a překvapení. Autor zdůrazňuje, že hra je zdrojem radosti a zábavy a současně prostředím pro rozvoj dovedností a prožitků.

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je charakterizována tělesným pohybem člověka, který je ovlivněn fyziologickými, psychickými a nervosvalovými faktory a koordinací. Jedná se o pohyb, který vyžaduje vyšší kalorickou spotřebu než klidový metabolismus. Příklady pohybových aktivit zahrnují chůzi, plavání, běh, skákání, hod a další (Mužík & Süß, 2009).

Lezecká hra/aktivita

Lezecká hra je strukturovaná aktivita, která kombinuje prvky zábavy, soutěže a dobrodružství. Jejím cílem je nejen bavit, ale také rozvíjet motorické a fyzické dovednosti, týmovou spolupráci a kreativitu účastníků. Lezecké hry zahrnují různé úkoly a výzvy, které jsou prováděny na lezeckých stěnách nebo v přírodních podmínkách (Baláš et al., 2008).

Lezecká aktivita zahrnuje jakoukoli činnost spojenou s překonáváním vertikálních nebo horizontálních překážek, a to jak na umělých lezeckých stěnách, tak v přírodním prostředí. Tyto aktivity mohou být prováděny rekreačně, sportovně nebo jako součást výcviku, a zahrnují širokou škálu dovedností od základní fyzické zdatnosti po pokročilé technické schopnosti (Vomáčko & Boštíková, 2003).

2.2 Děti předškolního věku

Vývoj pohybových specifíků u dětí ve věku 3–6 let je zásadní pro jejich celkový rozvoj a sebeuvědomění (Cleland et al., 2017). Během této fáze se děti stávají stále zručnějšími a aktivnějšími ve svém pohybu, což je klíčové pro jejich pochopení a ovládnutí světa kolem sebe.

Ve věku 3 let dítě zvládá základní pohybové dovednosti jako je chůze, běh a manipulace s předměty. Jejich pohybová koordinace ještě není dokonalá, a tak mohou být děti v tomto věku nejisté při běhu, což může vést k zakopnutí nebo ke srážce s ostatními dětmi.

Kolem 4–6 let, dochází k výrazným změnám ve tvaru těla a rozvoji centrální nervové soustavy, což umožňuje dětem lépe ovládat svůj pohyb a koordinaci. V této fázi je dítě schopno naučit se řadu nových pohybových dovedností, jako je jízda na kole, manipulace s míčem nebo uvědomělé ovládnutí svého těla. Tato fáze je nazývána „zlatým věkem motoriky a učení“.

Pohybové kompetence dítěte ve věku 3–6 let zahrnují různé oblasti, jako jsou lokomoční dovednosti, nelokomoční dovednosti a manipulační dovednosti. Děti by měly být schopny pohybovat se různými způsoby v prostoru, zvládat různé druhy skákání a poskakování, manipulovat s různými náčiními a předměty a spolupracovat s ostatními ve skupině.

Kromě pohybových dovedností je důležité také posilování tělesné zdatnosti dětí, což zahrnuje schopnost zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž a zpevňovat a uvolňovat své tělo podle potřeby (Brown, 2010; Dvořáková, 2002).

2.3 Přínosy lezení pro děti

Lezení má mnoho výhod pro tělesný, psychický a sociální vývoj dítěte. Podle Neumana (1999) je lezení základní pohybovou aktivitou, která představuje komplexní pohybový úkol. Rozvíjí svalovou vytrvalost a sílu horních končetin, přičemž zapojuje i dolní končetiny a trup, což přispívá k celkové koordinaci těla. Baláš, Strejcová a Vomáčko (2008) uvádějí, že lezení pozitivně ovlivňuje držení těla, jelikož nezatěžuje pouze jeho určité části. Lezení tedy není jednostranným sportem. Též můžeme říct, že při lezení lezec aktivně využívá čtyři smysly: zrak, sluch, hmat a rovnováhu. Neuman (1999) také zdůrazňuje, že lezení pomáhá dětem překonávat fyzické a psychické hranice, rozvíjet sebepoznání a získávat důvěru v sebe i ostatní. Lezení je tedy komplexní aktivitou, která podporuje celkový rozvoj dítěte. (Burešová, 2006; Kozina et al., 2016; Mazzoni et al., 2009; Zierisová, 2018).

2.4 Zařazení her do výuky lezení na umělých stěnách

Je mnoho publikací pojednávajících o metodice lezení, málo z nich je však zaměřených na děti, a ještě méně pro děti ve věku 3–6 let. Přesto je možné z některých publikací vycházet a popřípadě si konkrétní hru modifikovat.

Nejpřínosnější publikace k mému tématu bakalářské práce se ukázala francouzská kniha *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001), jež je příručkou pro tělocvikáře, kteří chtějí zařadit lezení do výuky formou, která bude pro děti především zábavná. Kniha obsahuje 47 her na lezecké stěně různých obtížností a seznamuje čtenáře s bezpečností na lezecké stěně a se základními faktory, na nichž je třeba pracovat v případě jedince.

Kniha *Lezeme a šplháme* (Baláš et al., 2008) je též velice přínosnou publikací především její druhá polovina, kde se nachází sborník 68 her a cvičení na stěně a náradí, a příklad struktury lezecké hodiny pro děti. Hry jsou však strukturované především pro děti mladšího a staršího školního věku. Kniha čtenáře též seznamuje s historií lezeckých aktivit, s umělým lezeckým prostředím. Dále se kniha ve třech kapitolách věnuje základům lezecké techniky a pomůckám potřebným k lezení na umělých stěnách.

Publikace *Lezeme a šplháme* (Baláš et al., 2008) vznikla po obhájení diplomové práce na téma *Využití lezeckých her u dětí a mládeže* (Strejcová, 2007). Tato diplomová práce měla za cíl sestavit sborník lezeckých her pro děti mladšího školního věku (6–11 let) a staršího školního věku (12–15 let) a posoudit vhodnost vybraných lezeckých her pro určité věkové kategorie.

Další velice zajímavou diplomovou práci napsal Jakl (2009) s názvem *Výukový program sportovního lezení pro 6.-9. třídu základní školy (sestavení a ověření metodiky výuky)*. Tato práce nám osvětluje jednotlivé znalosti, dovednosti a techniky nezbytné pro lezení na umělé stěně. Praktická část práce obsahuje čtrnáct vyučovacích jednotek po 45 minutách pro děti ve věku 11–15 let. Jednotlivé vyučovací jednotky jsou, v průpravné části hodiny, zpestřeny různými hrami, které nalezneme sepsané na konci diplomové práce.

The British Mountaineering Council (*BMC School Activity Cards*, 2022) vytvořil karty s lezeckými aktivitami pro školy, aby pomohla učitelům ve výuce rozvíjet lezení. Tyto aktivity jsou zaměřené na rozvoj lezců nejen po fyzické ale i psychické stránce především pro starší lezce schopné se učit řízeným objevováním.

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit sborník lezeckých her pro věkovou skupinu dětí 3–6 let na základě rešerše literatury a mé vlastní zkušenosti.

3.2 Úkoly práce

Prostudovat stávající francouzskou, anglickou a českou literaturu s příklady lezeckých her pro děti.

Sestavit sborník lezeckých her pro věkovou skupinu 3–6 let.

Upravit vybrané hry pro cílovou skupinu na základě vlastní zkušenosti.

4 Metody práce

4.1 Typ studie

V práci byl použit kvalitativní přístup k výzkumu. Tento přístup se zaměřuje na pochopení a interpretaci lidských zkušeností, chování a sociálních jevů prostřednictvím hloubkového zkoumání a analýzy nečíselných dat, jako jsou rozhovory, pozorování nebo texty. Kvalitativní výzkum klade důraz na kontext a subjektivní významy, které lidé přikládají svým zkušenostem (Hendl, 2016).

4.2 Metoda

Použitou metodou byla analýza textů. Podle Hendla (2016) tato metoda zahrnuje podrobnou interpretaci a pochopení významu jednotlivých textů. V tomto případě se jednalo o knihy, ze kterých byly shromažďovány hry pro sestavení sborníku. Hry byly pečlivě prostudovány, analyzovány a podle potřeby modifikovány, aby byly vhodné pro cílovou skupinu dětí ve věku 3–6 let.

4.3 Analýza dat

Analýza dat probíhala prostřednictvím pečlivého čtení a interpretace textů, zaměřeného na identifikaci a pochopení klíčových témat a vzorců ve vybraných hrách. Nejprve byly všechny hry pečlivě prostudovány a zaznamenány jejich hlavní prvky a cíle. Poté byly hry srovnávány a kategorizovány podle jejich obsahu, struktury a zaměření na určité dovednosti či věkové skupiny. Tento postup umožnil získat hluboký vhled do různých herních konceptů a identifikovat jejich potenciální využití a úpravy pro cílovou skupinu dětí ve věku 3–6 let.

Hry pro sestavený sborník byly vybrány z následujících publikací.

Jeux en escalade (Beroujon et al., 2001): Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum; Chobotnice; Hledání pokladů; Kocour; Malé palce; Odpočet; Řetěz; Schovej se; Skryté jméno; Věšák; Zvonek (celkem 11 her)

BMC School Activity Cards (2022): Obruč; Překážková dráha, Rozhledna; Sochy (celkem 4 hry)

Lezeme a šplháme (Baláš et al., 2008): Bomba; Druhohory; Elektrický výboj; Nebezpečná zóna; Policista (celkem 5 her)

Lezení na umělých stěnách (Vomáčko & Boštíková, 2003): Kdo to byl? (1 hra)

Ústní sdělení, vlastní modifikace: Epidemie; Lano; Nepopal se; Razítka; Sumo zápas; Zvířátka; Blecha; Hlava, ramena, kolena, palce; Kolik padne?; Kostky; Kuba řekl; Mrazík; Ostrovy; Pan čáp; Pexeso; Pohádka; Žraloci (celkem 17 her)

Hry byly vybírány na základě několika klíčových kritérií. Primárně byla zohledněna vhodnost her pro děti ve věku 3–6 let, tedy jejich schopnost zaujmout a zároveň přiměřeně rozvíjet dovednosti dětí v dané věkové kategorii. Dále byly brány v úvahu didaktické hodnoty her, jako je rozvoj motorických schopností, týmové spolupráce, kreativity a schopnosti řešit problémy. Byly upřednostňovány hry, které nabízely možnost přizpůsobení obtížnosti a které byly bezpečné a snadno realizovatelné v různých prostředích, především na lezecké stěně.

Každá jednotlivá vybraná hra byla více či méně modifikována na základě mé dvouleté zkušenosti. Tyto úpravy se u každé hry různí, některé mají pouze změněný název, aby pro děti hra působila zajímavěji, jiné hry jsou naopak kombinace více her z různých literatur a některé hry jsou zcela upraveny tak, aby odpovídaly schopnostem a věku u dětí 3–6 let.

5 Praktická část

5.1 Sborník lezeckých her pro věkovou skupinu 3–6 let

V rámci bakalářské práce byl vytvořen sborník lezeckých her určených pro děti ve věku 3–6 let. Tento sborník obsahuje celkem 38 her, z nichž prvních 7 je zaměřeno na rozcvičení, které nevyžaduje použití lezecké stěny. Pro dalších 31 her je nutné prostředí s lezeckou stěnou.

Hry jsou systematicky tříděny podle různých kritérií, především podle obtížnosti a zaměření, aby bylo možné jednoduše vybrat vhodnou aktivitu dle aktuálních potřeb dětí. Každá hra je doplněna o další informace, jako je čas na přípravu, pomůcky a počet účastníků, které jsou uvedeny přímo u dané hry.

5.1.1 Popis lezeckých her a aktivit

Zaměření hry

Zaměření hry spočívá v podpoře rozvoje motorických dovedností a získávání nových pohybových schopností. Cílem je podporovat přirozené a komplexní aktivity, které přispívají k harmonickému rozvoji dítěte.

Obtížnost

Úrovně obtížnosti lezeckých aktivit jsou definovány s ohledem na schopnosti a dovednosti dětí, přičemž každá úroveň nabízí progresivní výzvy a rozvoj lezeckých dovedností.

Velmi lehké	Tato obtížnost je určena pro děti, které se setkávají prvně se stěnou a lezeckým prostředím. Děti se na této úrovni seznamují s lezeckým povrchem a základními technikami. První stoupaní na stěnu a věšení se na ni jsou hlavními aktivitami. Cílem této úrovně je budovat důvěru dětí v lezecké prostředí a poskytnout jim pozitivní první zkušenosti s lezením.
Lehké	Na této úrovni se děti již umí udržet na stěně po krátkou dobu a zvládají základní lezecké pohyby vzhůru a stranou, dokáží tedy bezpečně lézt krátké úseky. Tato obtížnost poskytuje dětem příležitost rozvíjet své lezecké dovednosti a posilovat jejich svalovou sílu a koordinaci.
Středně těžké	Děti na této úrovni již zvládají lézt delší úseky a učí se manipulovat na stěně jednou rukou. Jsou schopny lézt cesty s omezeným množstvím chytů, což vyžaduje lepší koordinaci a sílu. Cílem je poskytnout dětem výzvu k rozvoji jejich lezeckých schopností a zlepšení techniky.
Obtížné	Na této úrovni děti již ovládají základní lezecké dovednosti a jsou schopny vydržet na stěně několik minut. Zvládají oblézt překážky a využívají základní lezecké dovednosti k dosažení cíle.

Čas na přípravu

Definuje dobu potřebnou k přípravě konkrétní hry. Tato doba zahrnuje přípravu potřebných pomůcek, jako je například vyznačení zón na lezecké stěně, skrývání předmětů nebo jejich zavěšení.

Pomůcky

Jedná se o předměty, které jsou nezbytné pro realizaci dané hry (obruče, lana, lepicí páska a další). V některých případech lze nahradit uvedené předměty jinými, kreativita může být široce využita, ať už jde o představivost dětí nebo instruktorů.

Počet účastníků

Optimální počet dětí na jednoho instruktora je závislý na několika faktorech, především jejich lezeckých dovednostech, zkušenostech a věku dětí. Také velikost a charakteristika lezecké stěny hraje velkou roli. U dětí ve věku 3 až 6 let se proto nedá stanovit, přesný počet dětí na jednoho instruktora.

Doba trvání

Doba trvání jednotlivých her není uváděna z důvodu značné variabilnosti průběhu hry. U dětí ve věku 3–6 let je obtížné předpovědět, jak dlouho budou hrou zaujaté a po jakou dobu budou schopné ji hrát z fyzického hlediska. Každá skupinka dětí v tomto věku se velice různí, i během týdeně se opakujících tréninků, což znamená, že hra, z které byly děti unešené minule, nemusí zafungovat tentokrát. Proto se doba trvání her neuvádí, jelikož by byl jakýkoliv odhad velmi nepřesný.

5.1.2 Rozcvičení bez lezecké stěny

Epidemie

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: zahřátí organismu, koordinace

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Děti hrají na babu ovšem ten, kdo je chycen, přichází o končetinu, které se honící baba dotkla. Postupně tak všichni ztrácí své končetiny, které následně nesmí používat. V případě, že některé z dětí přijde o všechny končetiny, vypadává ze hry.

Varianty: Abychom zajistili, neustálí pohyb dětí můžeme zřídit nemocnici. V té děti splní nějaký úkol, tím se uzdraví a mohou se vrátit zpět do hry.

Lano

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: rytmizace, zahřátí organismu, spolupráce, rozvoj komunikace

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: lano

Počet účastníků: 1–12

Popis: Točíme lanem a děti jím probíhají, při prvních pokusech jednotlivě, poté ve dvojicích (děti se drží ruce), a tak dále. V případě, že jim to jde, můžeme točit obráceně, aby lano musely přeskočit.

Varianty: Přeskakování lana nebo podlézání v různých úrovních výšky, lano můžeme pro efekt i rozvlnit.

Nepopal se

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: koordinace, zahřátí organismu

Čas na přípravu: 2 minuty

Pomůcky: lana

Počet účastníků: 1–6

Popis: Po zemi rozmístíme mnoho lan, které se různě kříží. Děti mají za úkol projít po lanech na druhou stranu, aniž by šláply vedle, jelikož všude jinde je láva.

Varianty: Děti po laně chodí rukama (nohy mohou šlapat mimo); ruce i nohy musí být na laně; stále lezeme po čtyřech, ale lezeme na „raka“, tedy břichem vzhůru. Láva může o něco

stoupnout, a proto se části lan ponořily, děti mohou využívat pouze křížky, tedy místa, kde se lana kříží. Znovu tak můžeme zopakovat všechny předešlé úrovně.

Obruč

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: koordinace, rovnováha, spolupráce, rychlost

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: obruč

Počet účastníků: 4–12

Popis: Děti utvoří kruh a chytí se za ruce, jedno z nich má však ruku provlečenou obručí. Cílem je, aby obručí co nejrychleji, prolezli všichni v kruhu a obruč se dostala zpět k začínajícímu dítěti, aniž by se kdokoliv pustil nebo držel obruč rukou.

Varianty: Dětem stopujeme čas, za který zvládnou jedno kolo nebo například i kola dvě. Pokud je dětí víc, můžeme vytvořit týmy soutěžící proti sobě. Též do velkého kruhu můžeme umístit obruče dvě, kdy jedna obruč honí druhou nebo jde každá opačným směrem. Obruč můžeme také držet svisle či vodorovně a děti jí bez dotyku musí zvládnout prolézt. Prolézání můžeme postupně ztěžovat výškou obruče či rychlostí otáčení.

Razítka

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: zahřátí organismu, rychlost, koordinace, orientace v prostoru

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: obruče

Počet účastníků: 1–6

Popis: Obruče rozmístíme libovolně po podlaze (čím více obručí, tím těžší hra bude) a vyznačíme startovní čáru. Dětem vysvětlíme, že obruče znázorňují dopisy, které je potřeba orazítkovat a razítko se nachází na části jejich těla (např. levá dlaň). Cílem hráčů je oběhnout všechny obruče a umístit do nich správně své razítko, nacházející se někde na těle, a jako první se vrátit za startovní čáru. Ovšem pozor, razítkovat v danou chvíli může vždy pouze jeden a dopisu (vnitřku obruče) se nesmí dotknout nic jiného než razítko.

Vhodné je začínat s třemi obručemi a razítka prvně umísťovat na lehčí části těla (ruka, noha, ...) a postupně ztěžovat například: hýždě, nos, ucho, levé koleno s pravým loktem, rameno, pupík.

Varianty: S větším počtem hráčů a obručí, je vhodné určit počet dopisů, které je třeba orazítkovat. Předejdeme tím možným čekáním před jednou obručí a zapomenutím, které obruče jedincům ještě chybí.

Sumo zápas

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: mobilizace kyčlí, rovnováha

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: měkký povrch (žíněnka)

Počet účastníků: 1–5

Popis: Všichni zaujmout zápasící pozici (široký dřep rozkročný, skrčit upažmo poníž, ruce spojit). Na povel do sebe hráči mohou strkat pouze tělem ne rukama, aby shodili své protivníky. Poražen je každý zápasník ve chvíli, kdy jakkoli poruší zápasící postoj nebo přepadne na záda. Vyhrává ten, který zůstane v ringu jako poslední. Důležité je zajistit bezpečnost jak v ringu, tak v jeho blízkém okolí.

Varianty: Mohou hrát všichni proti všem nebo týmy. Též můžeme vymezit prostor, v kterém se souboj musí odehrávat. Hráč, který vystoupí z ringu, je automaticky poražen.

Zvířátka

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: koordinace, zahřátí organismu

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Děti se domluví na jednom zvířátku, které se snaží co nejvěrohodněji napodobit během přesunu na opačnou stranu místnosti (prochází džunglí). Cílem dětí je napodobit domluvené zvíře tak věrohodně, aby jej instruktor poznal a uhádl.

Varianty: Pokud si děti neví rady, můžeme jim potichu poradit a druhý instruktor nebo jedno z dětí hádá předváděné zvířátko. Inspirovat se můžete zvířátkovou atletickou abecedou a především zvířátky využívající horní končetiny (kočka, pes, opice, rak, had)

5.1.3 Hry na lezecké stěně

Blecha

Obtížnost: velmi lehké

Zaměření hry: seznámení se s prostředím a se stěnou, zopakování si barev, částí těla, jmen

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Děti pobíhají v prostoru a společně odříkáváme: “Blecha, to je zvíře neposedné. Tu si sedne, tam si sedne a teď si sedlo na ...” instruktor doplní. Můžeme využít barvy chytů, aby se děti začaly stavět na stěnu, též můžeme do hry zakomponovat části těla (“A teď si sedlo na hlavu. Kde máte hlavu, honem, chytněte si ji.”) Nebo si blecha může sednout na konkrétního člověka, který zrovna může být v kolektivu méně oblíbený, a tímto způsobem ho učiníme alespoň na chvíli důležitým, pro celou skupinu.

Varianty: Hru můžeme různě modifikovat a tím zvyšovat obtížnost, například časovým tlakem, tedy odpočítáme, do kdy děti musí blechu chytit. V případě, že i toto zvládnou, zapojíme nohy, děti se na stěnu staví. Též můžeme určit vícero barevných chytů či je nakombinovat i s držním si některých částí těla.

Bomba

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: rychlost, postřeh

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: volejbalový míč

Počet účastníků: 2–12

Popis: Děti si u stěny přihrávají s míčem (bombou). Pokud jim bomba spadne na zem, rozbije se a vypustí životu nebezpečný plyn. Děti se mohou zachránit pouze tak, že vylezou nad předem dohodnutou hranici.

Varianty: Při vlastní záchraně můžeme stanovit různé obtíže například: použít chyty určité barvy, udržet se pouze rukama a vydržet viset, udržet se jednou rukou a jednou nohou, ... Též dětem můžeme dát více různých míčů (tenisový míč, over ball, plyšový medvídek), přičemž každý míč skrývá jiný úkol, který musí splnit, aby se zachránily. Zbylé bomby si musí vzít s sebou, aby také nevybuchly.

Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: zahřátí organismu, rychlost

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 2–12

Popis: Tato hra je modifikací známe hry Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. Děti stojí za čarou několik metrů od stěny a cílová čára se nachází na stěně. Jedno z dětí se otočí ke stěně zády a říká nahlas název hry, mezitím se ostatní snaží dostat jako první k cílové čáře. Jakmile však „vyvolávací hráč“ dořekne říkanku, otočí se na své kamarády, ti v tu chvíli musí ztuhnout a nehýbat se. Jelikož kdo se pohne, jde na začátek. První v cíli vystřídá vyvolávacího hráče a hra začíná nanovo.

Varianty: Vyvolávat může instruktor a též můžeme říkačku zkrátit nebo ji nahradit počítáním do tří, čímž uděláme hru o něco těžší. Naopak pro zjednodušení hry je varianta, kdy instruktor říká pouze barvy červená a zelená, kdy na červenou děti musí zůstat stát a na zelenou se mohou hýbat.

Druhohory

Obtížnost: obtížné

Zaměření hry: rozvoj techniky lezení

Čas na přípravu: 1 min

Pomůcky: lano/křída/lepicí páska

Počet účastníků: 1–6

Popis: Na stěně vyznačíme zónu 1,5 metru širokou alespoň půl metru nad zemí. Děti se stávají cestovateli, kteří se snaží bezpečně projít krajinou druhohor, to mohou pouze vyznačenou zónou. Při překročení spodní line budou děti chyceny dinosaury a při přesahu ruky přes horní hranici jsou ohroženy létajícími ještěry (pterosauři).

Varianty: Na stěně vyznačíme trať ve tvaru trychtýře vodorovného s vyznačením počátečního a konečného chytu. Děti se snaží prolézt trasu, aniž by využily cokoliv mimo ni, tedy nad a pod lany. Úsek můžeme lézt i s chyty vně trychtýře, od nejužšího po nejširší. Též můžeme z vodorovného trychtýře udělat svislý a zkusit tento úsek na laně.

Elektrický výboj

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: koordinace, rozvoj techniky

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: lano

Počet účastníků: 1–6

Popis: Lano přivážeme na chyt nebo k expresce ve výšce kolem 2 metrů a držíme ho šikmo ve svislém směru v určité vzdálenosti od stěny. Vypadá to jako střecha. Děti musí bez dotyku podlézt lano, které se po úspěšném pokusu přisune vždy blíže ke stěně.

Varianty: Využití více než jednoho lana. Některá lana se musí podlézat a jiná přelézat.

Hlava, ramena, kolena, palce

Obtížnost: velmi lehké (příprava před lezením)

Zaměření hry: zopakování si částí těla a zjištění, kde máme palce a k čemu lezci jsou

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–6

Popis: Instruktor říká části těla a děti se je snaží sami na sobě co nejrychleji najít. Je vhodné skončit u palců na nohou, abychom mohli navázat další aktivitou. (Ideální je děti vyzout z lezeček, aby se na své palce podívaly, že je opravdu mají.) Následně si zase lezečky obout a v sedě palci zatlačí do dlaní instruktora, až je to začne zvedat. Poté děti zkouší tlačit palci do stupů stejně jako si to natrénovaly na zemi.

Varianty: Můžeme si zazpívat písničku „Hlava, ramena, kolena, palce“ nebo si přidat i jiné části těla, které píseň neobsahuje.

Hledání pokladů

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: motorika, pohyb na stěně

Čas na přípravu: 3 minuty

Pomůcky: různé malé předměty (lego, magnety, provázky), obruč (můžeme nahradit lanem)

Počet účastníků: 1–12

Popis: Na stěnu různě umístíme velké množství předmětů. Každé dítě dostane svoji truhlu (obruč), do které bude sbírat svůj poklad. Na povel se děti snaží najít a ukořistit co nejvíce pokladů. Vyhrává hráč s největším počtem nasbíraných předmětů.

Varianty: Tato hra lze hrát i týmově. V tomto případě nám bude stačit méně truhel.

Chobotnice

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: pohyb na stěně, flexibilita

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–4

Popis: Určí se jeden chyt, kterého se dítě musí neustále držet, mohou si však ruce na chytu vyměnit. Ostatní počítají, kolika chytů v okolí se lezec dotkne.

Varianty: Pro začátečníky je vhodné vymežit čas, aby se hra stala rychlejší a zábavnější. Naopak šikovnější lezci si mohou počítat pouze chyty, kterých se dotknou jednou nebo druhou nohou.

Kdo to byl?

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: paměť, vytrvalost

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 3–5

Popis: Jeden vybraný lezec odejde od stěny tak, aby na ni neviděl (otočí se zády, zajde za roh), ostatní zaujmou libovolnou polohu na stěně. Vybrané dítě se vrátí a na dvacet sekund si prohlédne rozestavení ostatních lezců na stěně. Následně se zase otočí a nějaké dvě děti na stěně se vymění. Lezec otočený zády ke stěně následně hledá vytvořenou změnu.

Varianty: Pokud děti zvládají tuto jednoduchou variantu, výměny hráčů, můžeme změny udělat méně nápadné například změna polohy a chycení se jiných chytů. Též, spíše pro zábavu, můžeme vyměnit dětem kus oblečení.

Pokud máme více dětí, můžeme je rozdělit do několika skupin, tato hra je prostorově poměrně nenáročná.

Kocour

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: rychlost, orientace v prostoru

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: kloboučky

Počet účastníků: 4–12

Popis: Kloboučky rozmístíme vodorovně několik metrů od stěny. Děti se stávají myškami až na jednoho kocoura, jehož úkolem je chytit jakoukoliv myš běžící po zemi pro sýr (klobouček). Ve chvíli, kdy je myš chycena, stává se kocourem a kocour myší. Myši se před kocourem mohou schovat na stěně, jejich cílem je však získat co nejvíce bodů tím, že se dotknou kloboučků. Všechny body ale ztratí, pokud je kocour chytí. Vyhrává ta myška, která jako první získá 5 bodů.

Varianty: Hru ztížíme zvýšením hranice bodů, oddálením kloboučků od stěny nebo přidáním kocourů.

Kolik padne?

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: vytrvalost, hledání odpočinkových pozic na stěně

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: kostky (stačí aplikace v telefonu)

Počet účastníků: 1–4

Popis: Děti se navážou na lano a jejich úkolem je jako první vylézt až ke stropu. V tom jim však brání čísla na kostce, která jim udávají počet kroků vzhůru či dolů. Kostkou hází instruktor, nebo dítě, které zrovna neleze ani nejistí. Každé navázané a lezoucí dítě má vlastní hod, který mu udává cestu, může se tedy stát, že jedno leze vzhůru a druhé se v tu samou chvíli musí o několik kroků vrátit zpět. Házení kostkou funguje takto: pokud padne na kostce dítěti číslo 6 – leze o tři kroky vzhůru, pokud padne číslo 5 – dva kroky vzhůru a pokud padne číslo 4 – jeden krok vzhůru. Stejně to funguje i s lezením dolů, při čísle 3 – o jeden krok dolů, u čísla 2 – o dva kroky dolů a v případě, že mu padne číslo 1 – o kroky tři dolů. Vyplatí se tedy nahoru dělat velké kroky a dolů pouze malé, ale na to by si děti měly přijít sami.

Varianty: Děti mohou začínat v úrovni první expresky, v případě, že jim padne číslo tři, dvě nebo jedna, mají kam slézat. Pro zjednodušení hry je možné určit číslo nebo čísla, během kterých hráč zůstává na místě. Ideálně ponechat 6–4, na číslo 3 a 2 lezec čeká a na číslo 1 leze o jeden krok dolu. V případě, že se děti už zvládnou jistit sami, se u této hry jistič učí kromě dobírání lana i lano povolovat.

Kostky

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: koordinace, práce s lanem, síla

Čas na přípravu: dle stanovišť

Pomůcky: kostky – obrázkové/barevné/číselné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Umístíme několik kostek na jedno místo, ideálně bezpečné s tvrdým povrchem, aby se kostky dobře házely. Rozvrhneme šest stanovišť, ke kterým přiřadíme úkoly. Stanoviště je vhodné označit, aby se děti neustále nechodily ptát, kam mají jít, když jim padlo například číslo 2. Hra probíhá tak, že každý si hodí kostkou a podle daného čísla jde splnit úkol na stanoviště označené stejným číslem. Tato hra není soutěžní, přesto děti velice baví.

Stanoviště:

1. Válení sudů
2. Vylézt na žebřiny
3. Lehký traverz
4. Proplazení se pod boulderatkama
5. Vázání uzle
6. Procvakávání karabin lanem (na zemi)

Varianty: Úkolů může být mnoho, záleží na prostředí a pomůckách, které jsou k dispozici. Nebo pokud je úkolů jen pět, číslo šest na kostce může znamenat šanci na nový hod. Další modifikace úkolů vhodné pro stanoviště jsou: kotoul, osmičkový uzel, posouvat uzlík z jedné strany lana na druhý, přeskoky přes švihadlo, vis – kdy počítají děti do 5, po čtyřech (jako pes nebo rak) proběhnout dráhu, cvakání karabin při lezení traverzu, prolézání či proskakování obručemi, hod míčem do kýble.

Též můžeme do hry zařadit i soutěžní prvky povinným počtem hodů. Tedy kdo hodí například desetkrát kostkou a splní všechna stanoviště v návaznosti na hod, stává se vítězem. Další

variantou je zvládnutí všech stanovišť, k němuž se ale hráč dostane jen v případě, že hodí číslo stanoviště. Obě tyto varianty jsou velice úzce spjaté s náhodou a štěstím.

Kuba řekl

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: pozornost, rychlost, rovnováha, síla

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Zadáváme dětem různé úkoly (př.: „Vylez k modrému chytu, lehni si na zem, udělej kotouč, stůj na jedné noze, vylez co nejvýš za pomoci jedné nohy a jedné ruky, vylez k expresce, ...“), děti však poslouchají rozkaz pouze od Kuby. Tedy když rozkaz začne slovy: „Kuba řekl...“ poté děti musí splnit zadaný úkol. Jakmile splní úkol všichni, následuje další úkol. V případě, že na začátku rozkazu nezazní: „Kuba řekl...“, jedná se o chyták a zadaný úkol nikdo plnit nesmí. V případě, že se někdo splete, udělá tři dřepy, a hra pokračuje dál. Hra probíhá následovně: „Kuba řekl, vylez co nejvýše!“ a děti vylezou co nejvýše. „Kuba řekl, vylezte k červenému chytu!“, děti správně vylezou k červenému chytu. Následující příkaz, „Lehni si na zem!“ je však chyták a děti by měly zůstat na stěně a stále se držet červeného chytu. Dítě, které se splete, udělá tři dřepy a pokračuje ve hře dál s ostatními dětmi.

Varianty: Trest za spletení, může být jakýkoliv. Stejně tak ho můžeme nahradit ztrácením životů.

Malé palce

Obtížnost: obtížné

Zaměření hry: „footwork“

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: malé kamínky, mince

Počet účastníků: 1–6

Popis: Kamínky nebo mince položíme na všechny stupy, po kterých děti polezou. Úkolem dětí je shodit co nejmenší počet předmětů ze stěny.

Varianty: Tuto hru můžeme pojmout soutěžně a děti rozdělit na dva týmy. Jeden tým leze a druhý pozoruje a počítá shozené předměty. Pak se týmy vymění.

Mrazík

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: zahřátí organismu

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Mezi dětmi vybereme jedno, které bude mrazík, to se dotykem snaží zmrazit všechny ostatní hráče. Ti se před ním mohou zachránit tak, že se zavěsí na stěnu, nohy postaví na nějaké stupy a počítají nahlas do pěti, poté jim domeček přestává platit. V případě, že je někdo zmražen, zaujme stoj rozkročný a jiný hráč ho může zachránit podlezením.

Varianty: Můžeme změnit počet mrazíků, dobu platného domečku, domeček pouze na jedné barvě nebo způsob osvobození. V případě, že děti přestanou běhat a začnou čekat u stěny, na kterou v blízkosti Mrazíka naskočí, je vhodné rozdělit stěnu na několik úseků a přidat nové pravidlo, že žádnou část stěny nemohou využít dvakrát za sebou.

Nebezpečná zóna

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: pohyb na stěně

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: lano/křída/lepící páska

Počet účastníků: 1–6

Popis: Na stěnu natáhneme přes chyty lano. Děti lezou rukama nad lanem a nohama pod lanem.

Varianty: Děti svým pupíkem musí přesně kopírovat linii lana. Další variantou je lezení s celým tělem pod lanem nebo naopak nad.

Odpočet

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: zahřátí organismu, rychlost

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Hráči se postaví 5 metrů od stěny za startovní čáru, na zahájený odpočet běží ke stěně, kde se drží do skončení odpočtu. Při konci odpočtu musí všichni hráči být zavěšeni na stěně. Postupně odpočet zkracujeme, aby každé kolo bylo o něco těžší.

Varianty: Dětem můžeme ztížit podmínky, že k zavěšení nemohou využívat končetinu, nebo můžeme určit barvu, kterou mohou využít.

Ostrovky

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: zahřátí organismu

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: obruče

Počet účastníků: 1–6

Popis: Pod stěnu rozmístíme obruče, které se stanou ostrovky. Ty slouží pro odpočinek během lezení delšího traverzu.

Varianty: Těžší úseky na stěně mohou děti obejít překonáním nějaké překážky připravené na podlaze (přejít lavičku, přeskákat obručemi, ...)

Pan Čáp

Obtížnost: velmi lehké

Zaměření hry: seznámení se s prostředím a se stěnou, orientace na stěně

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Děti chodí (běhají) kolem stěny a říkají říkanku: „Pan Čáp ztratil čepičku, měla barvu-barvičku a ta barva byla ...“ Barvu doplní instruktor. Děti se následně snaží co nejrychleji dotknout dané barvy. Poslední dělá tři dřepy.

Varianty: Následně můžeme hru různě modifikovat a tím zvyšovat obtížnost. Časovým tlakem, tedy odpočítáme, do kdy děti musí danou barvu najít. V případě, že i toto zvládnou, zapojíme i nohy, děti se musí barvy držet i na ni stát. Též můžeme určit barvy dvě nebo na jakou barvu se musí postavit a jakou barvu musí držet rukama.

Pexeso

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: zahřátí organismu, lezecký pohyb, paměť

Čas na přípravu: 2 minuta

Pomůcky: pexeso

Počet účastníků: 1–12

Popis: Rozdělíme dvojice kartiček na dvě hromádky, jednu hromádku kartiček rozmístíme na stěně tak, aby obrázky ze země nebyly vidět a druhou hromádku nabídneme dětem, ať si vyberou tři obrázky, které se jim líbí. Děti si následně své kartičky odloží na své vybrané místo a vydají se hledat své tři kartičky do páru. Pokud otočí jinou kartu, vrátí ji zpět a hledají dál.

Varianty: V případě, že jsou děti šikovnější, mohou se k jednotlivým kartičkám dostávat traverzováním od předem domluveného chytu. Kdo spadne, musí zpět na start, kdo otočí špatně též začíná od znovu, kdo najde svou dvojici, musí dolézt do cílového chytu, aby karta byla jeho. Pro tuto variantu je nutný menší počet dětí. Též by se tato hra mohla využít jako štafetové závody týmů.

Pohádka

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: zahřátí organismu, reakce

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Děti chodí po prostoru kolem instruktora a ten jim vypráví pohádku. V pohádce se ale vyskytují různá slova, na než je nutné splnit daný úkol. Například: pokud se domluvíte, že kdykoliv v průběhu vyprávění zazní slovo povodeň, děti musí vylézt do určené výšky, aby se neutopily. Pokud děti s touto hrou nově seznamujete, vyberte maximálně tři slova kvůli dobrému zapamatování.

„Akční“ slova mohou být jakákoliv a stejně tak úkoly. Některé pro inspiraci:

Potopa – vylézt do výšky

Bouřka – vytvořit skupiny minimálně po dvojicích (na zemi nebo na stěně)

Zemětřesení – doběhnout na určené místo

Bomba – lehnout na zem

Nálet – schovat se například pod boudermatku postavenou do písmene A

Oheň – válet sudy

Brouci – lehnout si na záda a kmitat končetinami

Plameňák / čáp – rovnovážné cvičení, stoj na jedné noze, druhá pokrčít přednožmo a výdrž (ruce mohou naznačovat zobák a „klapat“)

Želva – kolébání v lehu na zádech

Socha – nikdo se nesmí ani pohnout do odvolání

Varianty: Hru obměňujeme domluvenými akčními slovy, stejně jako vyprávěným příběhem. Během vyprávění mohou děti chodit, běhat skákat, jen je potřeba aby při dané aktivitě byly schopné poslouchat vaše vyprávění. Pro motivaci do hry můžeme přidat časový limit ke splnění daných úkolů, můžeme buď odpočítávat nebo můžeme vyhodit míč do výšky a limit vyprší ve chvíli, kdy míč poprvé dopadne na zem. Kdo to nestihne, ztrácí život, vypadává ze hry nebo musí splnit nějaký další úkol, aby mohl pokračovat ve hře dál.

Policista

Obtížnost: obtížné

Zaměření hry: vytrvalost

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 1–12

Popis: Děti nalezou na stěnu a instruktor ukazuje směr lezení. (Vzpažit, děti lezou nahoru. Připažit, děti lezou dolů. Upažit vlevo, lezou doleva. Upažit vpravo, lezou doprava.)

Varianty: Ke směru lezení můžeme přidat další signály, které mohou znamenat například zamávat rukou, vis, kolébka na podlaze, stoj na jedné noze, ...

Překážková dráha

Obtížnost: obtížné

Zaměření hry: koordinace, pohyb na stěně

Čas na přípravu: 2 minuty

Pomůcky: Obruče, krabice, lepicí páska

Počet účastníků: 1–6

Popis: Na kolmé stěně vytvoříme překážky z pásu papíru, krabic, obroucí, ... Děti se následně trasu snaží prolézt tak, aby nespadly na zem ani se nedotkly žádného předmětu na stěně.

Varianty: Překážky nemusí pouze přelézt, můžeme je slalomově oblézat nebo prolézat skrz obrouče. Dětem lezení můžeme ztížit také tím, že jim na hlavu umístíme nějaký předmět, ideálně pytlík s fazolemi nebo pískem, který jim během lezení nesmí z hlavy spadnout.

Rozhledna

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: Odbourání strachu z výšky, manipulace jednou rukou

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: velké množství plyšáků nebo pěnových míčků

Počet účastníků: 1–4

Popis: Děti mají za úkol vynést a umístit v určitých intervalech na chyty co nejvíce plyšáků. Pouze kam děti samy zvládnou, motivujeme je, ale nenutíme. (Plyšáci se chtějí podívat z výšky, jak to tu vypadá.) Následně je někdo jiný z dětí, „musí“ z chytů zachránit.

Varianty: I jeden plyšák (ideálně jejich oblíbený) visící v exprese (kam je dítě schopné vylézt nebo o malinko výš) je skvělá motivace pro začínající lezce, vylézt o malý kousek výš, nemohou nechat svého kamaráda v takové výšce samotného.

Řetěz

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: koordinace, rovnováha, vytrvalost

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: míč (over ball, volejbalový míč)

Počet účastníků: 3–6

Popis: Hráči nalezou na stěnu přibližně metr od sebe. Krajnímu hráči se podá míč, jež musí doputovat až k hráči na opačné straně, aniž by míč komukoli upadl. Děti se po stěně mohou pohybovat.

Varianty: Vyzkoušet můžete různé předměty tvarů velikostí i materiálů. Hru můžeme udělat soutěžní v podobě štafet nebo jen ztížit prodloužením vzdálenosti.

Schovej se

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: koordinace, rovnováha

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: obruče

Počet účastníků: 1–6

Popis: Na stěnu zavěsíme obruče (stačí zachytit o chyty). Děti mají za úkol se schovat do obruče tak, aby žádná část těla nevyčnívala. V této pozici musí chvíli setrvat (počítají do pěti) a pak mohou slézt a pokořit další obruč.

Varianty: Pokud je více dětí než obručí, můžete vytvořit dvojice a dítě, které se zrovna neschovává v obruči, kontroluje svého kamaráda, zda se mu daří či nikoliv.

Skryté jméno

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: lezecký pohyb, paměť

Čas na přípravu: 3 minuty

Pomůcky: kartičky

Počet účastníků: 1–12

Popis: Vytvořené kartičky se jmény dětí upevníme různě na stěnu do nejvyšších míst, kam děti mohou lézt bez jištění. Kartičku otočíme tak, aby jméno nešlo přečíst a na viditelnou stranu kartičky napíšeme číslo, které nám děti musí pošeptat, když naleznou kartičku se svým jménem. Za jedno nalezení na stěnu si však děti mohou přečíst pouze jedno jméno, pak musí slézt na zem, aby mohly k další kartičce.

Varianty: Jelikož se předpokládá, že děti neumí ve třech letech číst, jména můžeme vyměnit za různé znaky, jednoduché obrázky, které děti po zadání hledají. Naopak starším dětem na stěnu můžeme umístit pouze písmena a ony si své jméno musí poskládat. Skrytá jména můžeme hrát i ve dvojicích jako soutěž kdo dřív najde své jméno nebo jméno svého soupeře.

Sochy

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: vytrvalost, síla

Čas na přípravu: žádný

Pomůcky: hudba

Počet účastníků: 1–12

Popis: Jedná se o stejnou hru, kterou děti znají ze školky, jen hranou na lezecké stěně. Děti traverzují, když hraje hudba. Ve chvíli, kdy ji instruktor zastaví, se děti musí proměnit v sochy, zmrznout třeba i v půlce pohybu. Kdo se během ticha pohne, musí udělat kotoul a nalézá zpět na stěnu.

Varianty: V případě, že mohou lézt děti kolem celé místnosti, je tato hra naprosto ideální. Děti si kdekoliv určí svůj startovní chyt a počítají si, kolik kol, za hru stihnou. Pokud jsou však přistiženi, že se hýbou, když mají být sochou, vrací se zpět ke svému chytu a začínají dané kolo znovu. Abychom uzavřeli trasu do kola, když není stěna kolem celé místnosti, můžeme využít lavičky či jiné náradí, které musí děti zdolat během návratu na začátek stěny. I v tomto případě platí změna v sochu během zastavené hudby. Tato hra lze hrát též s jištěním na laně.

Věšák

Obtížnost: obtížné

Zaměření hry: koordinace, síla, manipulace jednou rukou

Čas na přípravu: 2 minuty

Pomůcky: Kotevní bod s karabinou, kroužky/náramky/karabiny, křída/lepící páska

Počet účastníků: 1–3

Popis: Na stěnu nakreslíme křídou vodorovnou čáru, nad kterou děti nesmí využívat žádné chyty. Na dosah nad čarou připevníme kotevní bod s karabinou a pod stěnu rozházíme kroužky. Cílem je zavěsit co nejvíce kroužků do karabiny (na věšák), aniž by se dotkly země nebo přesáhly nakreslenou čáru na stěně.

Varianty: Méně šikovným dětem můžeme vodorovnou čáru zrušit a nahradit ji pouze kruhem kolem karabiny nebo toto pravidlo zcela zrušit. Též můžeme kroužky podávat přímo do ruky. Naopak pro šikovné děti můžeme variace opakovat přechodem na další „věšáky“ s těžší a těžší problematikou, dokud nešlápne na zem.

Zvonek

Obtížnost: středně těžké

Zaměření hry: vytrvalost, lezení na obtížnost

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: zvonek

Počet účastníků: 1–2

Popis: Vytvoříme trojúhelníkovou trasu s výchozím a cílovým bodem, kam zavěsíme zvonek. Cílem hry je dokončit cestu a zazvonit.

Varianty: Hru můžeme hrát také na laně. Též se nabízí soutěž o to, kdo dřív zazvoní na zvonek. Nebo se můžeme zaměřit na techniku a cestu vylézt a druhou stranou slézt.

Žraloci

Obtížnost: lehké

Zaměření hry: vytrvalost, pohyb na stěně

Čas na přípravu: 1 minuta

Pomůcky: 2 žíněnký

Počet účastníků: 1–4

Popis: Cílem dětí je se dostat z jednoho ostrova na druhý. Ostrov znázorňuje žíněnka, mimo ně se nachází nebezpečné moře plné žraloků. Proto děti musí využít lezeckou stěnu, aby se dostaly na druhý ostrov. Vzdálenost a obtížnost chytů v úseku cesty určujeme podle dovedností dětí.

Varianty: Řeka se může každým přechodem celé skupiny rozvodňovat, a proto mezi ostrovy vzniká větší a větší mezera. Kdo spadne do vody, vypadává. Též můžeme, při větším počtu, děti rozdělit na dva týmy a měřit čas. Ten, kdo spadne, vrací se na start a jde znovu.

6 Diskuse

V této části práce se zaměřím na podrobné srovnání vytvořeného sborníku her s dostupnou literaturou a na změny, které byly provedeny na základě mé vlastní zkušenosti a pozorování. Při tvorbě sborníku jsem čerpala z několika klíčových publikací zaměřených na lezecké hry a aktivity pro děti. Nicméně bylo nutné provést určité úpravy a modifikace, aby byly hry vhodné a zábavné pro cílovou věkovou skupinu dětí ve věku 3–6 let. Tyto změny byly nezbytné zejména z hlediska obtížnosti her, jejich zaměření.

Z existujících publikací (Baláš et al., 2008; Beroujon et al., 2001; *BMC School Activity Cards*, 2022; Vomáčko & Bošťíková, 2003) byla převzata velká část her, přičemž byly upraveny a obohaceny o mé poznatky a zkušenosti. Úpravy byly zaměřeny hlavně na přizpůsobení her tak, aby odpovídaly fyzickým a mentálním schopnostem dětí této věkové kategorie a zohledňovaly jejich specifické potřeby a zájmy.

Při úpravách her jsem se snažila zohlednit teoretické poznatky a praktické zkušenosti získané při práci s dětmi. Níže se podrobněji zaměřím na konkrétní úpravy, které jsem provedla, a vysvětlím důvody, které mě k těmto změnám vedly.

Epidemie

Hra „Epidemie“ byla předána ústním sdělením. Představuje zajímavější variantu klasické hry na babu, avšak s obtížnější koordinací pohybů. Při testování s dětmi ve věku 3–6 let bylo zjištěno, že tato verze vyžaduje zvýšenou pozornost a pohybovou zdatnost, což přispívá k rozvoji jejich motorických schopností. Především děti ve věku 3 a 4 let, měli zatím problém využívat k pohybu pouze jednu končetinu, proto se často pohybovaly velice zvláštním poskakováním, kdy střídaly obě končetiny. Hra poskytuje nejen zábavu a zahřátí organismu, ale i příležitost ke zlepšení pohybové koordinace, což je pro tuto věkovou kategorii velmi přínosné.

Lano

Hra „Lano“ byla také získána ústním sdělením a její základní koncept je známý téměř každému. Nicméně, pro děti ve věku 3–5 let může být točení lanem příliš náročné, proto byla zavedena modifikovaná varianta, kde děti přeskakují nebo podlézají lano, které se nachází u země. Tato úprava se ukázala jako velmi účinná, protože dětem poskytuje výzvu přizpůsobenou jejich věku

a schopnostem. Varianty přeskakování a podlézání lana v různých úrovních, případně jeho rozvlnění pro větší efekt, přispívají k dynamice a atraktivitě hry.

Nepopal se

Hra „Nepopal se“ byla také převzata ústním sdělením a je ideální pro všechny věkové kategorie, a především pro děti ve věku 3–6 let. Může být využita jako součást překážkových drah a její jednoduchost umožňuje snadné začlenění do různých herních scénářů. Hra se ukázala být velmi účinná pro rozvoj obratnosti a koordinace dětí, a zároveň poskytuje dostatečnou zábavu, aby udržela jejich pozornost.

Obruč

Hra „Obruč“ je zaměřena pro starší děti až dospělé a vyžaduje vyšší úroveň koordinace, rovnováhy, spolupráce a rychlosti. Pro potřeby menších dětí je potřeba hru zjednodušit, není však vyloučené, že tuto hru nezvládnou. Varianta pro méně pohybově zdatné děti je prolézání pomalu se točící obručí nebo přeskočení z jedné obruče do druhé. Jedná se z pohledu dětí o velkou výzvu. Tato úprava umožnila dětem hru lépe zvládnout, což podpořilo jejich zapojení a radost z aktivity.

Razítka

Hra „Razítka“ je zábavná pro všechny věkové kategorie, jelikož může zahrnovat složité pohybové úkoly spojené s orientací v prostoru. Pro děti ve věku 3–6 let je potřeba hru přizpůsobit tak, aby byla snadno pochopitelná a proveditelná. Zjednodušení hry počtem obručí a umístění razítek na lehčí části těla, jako jsou ruce a nohy je dobrý způsob pro první pokusy, v případě že děti hru chápou a jde jim, můžeme zařadit i těžší umístění razítka například na hýždě nebo rameno. Tato malá úprava umožní i mladším dětem úspěšně orazítkovat všechny dopisy a zároveň rozvíjet základní motorické dovednosti.

Sumo zápas

Hra „Sumo zápas“ je zábavná forma rozcvičení. Čím jsou děti mladší, je vhodné netrvat na přesném zaujetí zápasící pozice, jelikož se nejedná o fyziologicky běžnou polohu těla. Z bezpečnostního hlediska je potřeba děti neustále pozorovat, jelikož jsou schopné, v zápalu boje, chtít svému soupeři ublížit, i když zakázanými chvaty. Přesto je hru vhodné zařadit do rozcvičení, jelikož podporuje mobilitu v kyčlích, rovnováhu, flexibilitu i tonizuje trup, hýždě a dolní končetiny.

Zvířátka

Hra „Zvířátka“ byla inspirována zvířátkovou abecedou využívanou hojně v atletickém prostředí. Pro lezecké děti je hra obohacena o zapojení jejich vlastní kreativity v napodobování zvířátek. Během předvádění zvířátka rozvíjejí své motorické dovednosti přirozenou cestou a zahřívají organismus zábavnou formou.

Blecha

Hra „Blecha“ je modifikovanou verzí hry z mateřské školy, přizpůsobenou pro lezecké prostředí. Tato hra je na podobném principu jako hra „Pan čáp“, pro úplné začátečníky, neschopné si zahrát těžší hry, jsou hry tohoto typu velice přínosné. Děti během této hry mají možnost se seznámit s prostředím, s lezeckou stěnou a ostatními dětmi na kroužku. Těž zdokonalují své motorické schopnosti, znalost barev a částí těla. Přidáním těchto prvků (pojmenování barev chytů a částí těla), děti nejen zábavně tráví čas, ale také si procvičují základní poznávací schopnosti.

Bomba

Hra „Bomba“ je přejmenovaná hra „Zakleté vejce“ z knihy *Lezeme a šplháme* (Baláš et al., 2008). K úpravě došlo ve chvíli, kdy jeden chlapec na kroužku byl ochoten hrát pouze hry s válečnou tematikou a ve chvíli, kdy míč poprvé spadl na zem a všechny děti začaly chaoticky pobíhat a křičet bomba, zůstal hře tento název. Na kroužkách máme málo volného prostoru vhodného pro házení, proto pro šikovnější děti bylo třeba hru modifikovat. Místo jednoho volejbalového míče si děti hází více míči, jako jsou tenisové míčky nebo dokonce plyšová medvídci, každý však při pádu na zem skrývá jiný úkol. Tato modifikace zvyšuje zapojení a udržuje pozornost dětí. Změnou názvu na "Bomba", se vytvořilo určité napětí a přidáním prvků rychlosti a postřehu, hra podporuje motorické dovednosti a týmovou spolupráci.

Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum

Tato hra je modifikací známé hry „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“, která je velmi vhodná pro rychlé zahájení tréninku bez potřeby dlouhého vysvětlování pravidel. Úpravy této hry jsou vhodné zhodnotit vždy přímo na místě podle aktuální situace například zkrácením říkanky v případě, že je málo prostoru nebo nahrazení říkanky počítáním do tří, čímž se hra stává náročnější. Naopak pro zjednodušení je možné použít pouze barvy červená a zelená, kde

na červenou děti musí zůstat stát a na zelenou se mohou hýbat. Tyto změny zajišťují, že hra je stále zábavná a dynamická, ale přístupná i pro menší děti.

Druhhory

Hra „Druhhory“ je kombinací her z publikací *Lezeme a šplháme* (Baláš et al., 2008) a *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001). Snížení obtížnosti můžeme zajistit výběrem jednoduché stěny, kterou děti už zvládají přelézt bez větších problémů. Hra nutí děti více využívat lezeckou techniku a více se soustředit na lezenou cestu. Děti se během hry stávají cestovateli v druhhorách, což podporuje jejich fantazii a motivaci k účasti.

Elektrický výboj

Hra „Elektrický výboj“ byla převzata z knihy *Lezeme a šplháme* (Baláš et al., 2008). Použitím velkých chytů a zjednodušením pravidel je hra pro malé děti zvládnutelná. Přidala jsem vlastní varianty, které umožňují více kreativního zapojení, například střídání podlézání a přelézání lan. Tímto způsobem děti rozvíjejí svou koordinaci a techniku lezení, zatímco si hrají.

Hlava, ramena, kolena, palce

Hra „Hlava, ramena, kolena, palce“ je jednoduchou, ale efektivní aktivitou pro malé děti, které se seznamují s technikou lezení. Hra nejenže pomáhá dětem zopakovat si části těla, ale také je učí, jak používat palce na nohou při lezení. Tato aktivita je zábavným způsobem, jak dítě připravit na lezení, a zároveň podporuje jejich motorický vývoj.

Hledání pokladů

Hra „Hledání pokladů“ byla převzata z knihy *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001) a pouze přeložena, jelikož je vhodná pro děti v jakémkoliv věku. Tedy nebylo třeba ji nijak upravovat. Pro úplné začátečníky je důležité, aby nebyli nuceni do rychlého sběru předmětů, mohou si v klidu vylézt tam, kam si sami věří. Předměty umístíme vždy do bezpečné výšky, aby se předešlo riziku pádu. Též je nezbytné dětem, před začátkem hry, vysvětlit, že nikdy nesmí stát pod jiným lezcem, aby se vyhnuli nebezpečí úrazu v případě pádu.

Chobotnice

Hra „Chobotnice“ byla převzata z francouzské publikace *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001). U této hry je vhodné určit velký chyt, kterého se děti musí držet, což přispívá k jejich

bezpečnosti a zvyšuje jejich šanci na úspěch. Pro méně zdatné děti jsem také zavedla časový limit, čímž se technické cvičení mění na zábavnou hru na rychlost, která je pro děti motivující.

Kdo to byl?

Hra „Kdo to byl?“ pochází z knihy *Lezení na umělých stěnách* (Vomáčko & Boštíková, 2003) a je navržena tak, aby děti trénovaly svou paměť a zároveň posilovaly vytrvalost. Při této poměrně klidné hře děti hledají rozdíly mezi původní a změněnou situací na stěně. Mezitímco jedno z dětí hledá změny, ostatní děti se drží stěny, což zvyšuje jejich vytrvalost. Hru lze ztížit různými variantami, pro děti ve věku 3–5 let však může být původní verze hry dostatečně náročná, a proto je na každém instruktorovi, zda je vhodné hru ztížit.

Kocour

Hra „Kocour“ pochází z francouzské publikace (Beroujon et al., 2001) a má poměrně striktně popsaná pravidla. Jedná se o zábavnou honičku, kterou si snadno zvládnou zahrát i děti ve věku 3–6 let, jelikož není náročná na pochopení pravidel ani na lezecké schopnosti. Díky své jednoduchosti a přístupnosti nebylo nutné, oproti popisu hry v knize, nic měnit.

Kolik padne?

Hra „Kolik padne?“ přináší mnoho benefitů jak pro děti, tak pro instruktory. Tato hra děti velmi baví, protože si v ní každý najde něco zábavného. Pro nejmenší děti hra představuje hravou formu lezení. Častokrát dosáhnou výšek, které dosud nebyly schopny zdolat. Slézání z vyšších pozic je zas skvělým cvičením zaměřeným na přesnost nohou, což zlepšuje jejich koordinaci a kontrolu. Starší děti při hře mohou rozvíjet své strategické myšlení, když zvažují, jak velký nebo naopak malý krok mají v danou chvíli udělat, aby se jako první dostaly na vrchol. Tento aspekt hry podporuje plánování a rozhodovací schopnosti.

Kostky

Hru „Kostky“ mi předala ústně moje maminka a je úžasná svou univerzálností, jelikož ji lze hrát v jakémkoliv prostředí a aplikovat na jakýkoliv sport, přičemž se můžeme zaměřit na různé druhy cvičení (technika, posilování, koordinace, ...). Tato hra je v podstatě zábavným kruhovým tréninkem, jehož stanoviště mohou mít libovolný charakter. Díky tomu, že úkoly na jednotlivých stanovištích lze upravovat, můžeme snadno přizpůsobit obtížnost hry, tedy ji může hrát každý bez ohledu na věk. Při práci s dětmi ve věku 11–15 let jsme úkoly na stanovištích

vymýšleli společně, což vedlo k tomu, že i cvičení, která v oblibě nemají, tentokrát plnily s nadšením.

Kuba řekl

Hra „Kuba řekl“ je také velice vděčná hra, jelikož je vhodná pro různá prostředí, od lezecké stěny přes dětské hřiště až po plavecký bazén. Ideální je ji zařadit ve chvíli, kdy je potřeba děti rozptýlit a zaujmout jejich pozornost. U malých dětí se často stává, že si vzájemně radí, aby kamarádi úkol splnili správně nebo naopak neplnili, což přináší do hry roztomilý a motivující prvek.

Malé palce

Hra „Malé palce“ pochází z knihy *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001) a je vhodná pro děti, které již ovládají základy lezení nohou. Principem této hry je, lézt technicky natolik správně, aby z lezecké stěny nespadol žádný předmět. Tímto způsobem získávají zpětnou vazbu, která není pouze od instruktora, ale i od samotného prostředí. Doporučuji tuto hru nejprve zařadit jako technickou aktivitu, aby si děti osvojily správné lezecké dovednosti. Až poté je vhodné přidat soutěžní charakter hry, který přináší další rozměr zábavy a motivace. Tímto postupem se hra stává efektivním nástrojem pro trénink lezeckých dovedností a současně poskytuje dětem příležitost k získání zpětné vazby a rozvoji jejich schopností při lezení.

Mrazík

Hra „Mrazík“ je velmi známá a snadno pochopitelná, což umožňuje rychlé vysvětlení pravidel. Jediná úprava oproti klasické verzi je využití lezecké stěny, která se na krátký čas stává "domečkem". Pro zvýšení zábavnosti je vhodné tuto verzi hry modifikovat. Například můžete přidat "sluníčko", které děti rozmrazí, nebo změnit způsob rozmrazení: místo podlézání mohou děti přeskočit zmraženého kamaráda, nebo ho třikrát oběhnout. Tyto úpravy přidávají do hry nové prvky a zvyšují její atraktivitu pro děti.

Nebezpečná zóna

Hra „Nebezpečná zóna“ pochází z knihy *Lezeme a šplháme* (Baláš et al., 2008) a je velmi podobná hře „Druhhory“. Tato hra už v publikaci nabízí mnoho variant, a proto jsem na ní nic neměnila. Základní verze hry představuje zpestření rozlezení i pro méně šikovné děti, což ji činí ideální pro začátečníky i pokročilejší lezce. Její různé varianty umožňují přizpůsobení obtížnosti a zajišťují, že hra zůstane zajímavá a zábavná pro všechny účastníky.

Odpočet

Hra „Odpočet“ pochází z francouzské publikace *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001) a má poměrně jasně stanovená pravidla. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, což znamená, že nebylo třeba ji nijak upravovat, pouze přeložit.

Ostrov

Hra „Ostrov“ je úžasná pro začínající lezce. Při rozlezení na stěně mohou děti odpočívat a vyklepávat ruce v obručích, což jim pomáhá zamezit nekontrolovaným pádům a zároveň trénovat nalézání a slézání ze stěny. Ideální je vytyčit cíl, kam mají děti dolézt. (Například až ke dveřím, a pak se mohou jít napít) Jak se jejich schopnosti a dovednosti na stěně zlepšují, mohou být ostrůvky postupně umístěny dál od sebe, což zvýší obtížnost a výzvu hry.

Pan Čáp

Hra „Pan čáp“ je velmi známá z mateřské školky, kde se děti touto hrou učí barvy. Je možné ji aplikovat na lezeckou stěnu, která nabízí barevnou pestrost všech chytů kolem. Tato hra je skvělá pro děti, které poprvé přijdou na lezeckou stěnu, jsou stydlivé, některé se i bojí a žádné z nich neví, co se bude dít. Protože tuto hru již znají ze školek, poskytuje jim pocit bezpečí a jistoty. Pro nás, instruktory, je to větší šance děti zaujmout. Hra zároveň podporuje objevování a osahávání stěny hravou formou, což je přesně to, co děti při prvním kontaktu s lezeckým prostředím potřebují.

Pexeso

Hra „Pexeso“ byla inspirována hrou, kterou moje maminka hraje s dvouletými dětmi v dětské skupince. V původní verzi mají děti ve vedlejší místnosti rozházené kartičky a musí najít tu, kterou jim paní učitelka předtím ukázala. Tuto hru jsem modifikovala na lezeckou stěnu, a děti ve věku 3–5 let ji vydrží hrát i půl hodiny. Hra je skvělá pro zábavné procvičování paměti a současně rozvíjí motorické dovednosti při lezení.

Pohádka

Hra „Pohádka“ je inspirována hrou, kterou jsem hrávala se svým tátou během tenisových tréninků v tělocvičně. Byla to naše nejoblíbenější hra a vzpomněla jsem si na ni během trénování mých svěřenců. Pro modifikovanou verzi na lezeckou stěnu jsem přidala i rovnovážné prvky, které jsou důležité pro rozvoj lezců. Tak jako bavila hra tehdy nás i tentokrát sklídila ohromný úspěch.

Policista

Hra „Policista“ je převzatá z knihy *Lezeme a šplháme* (Baláš et al., 2008) a je zaměřená na vytrvalost. Tato hra je ideální, protože kombinuje fyzickou aktivitu s jednoduchými pokyny, které děti snadno pochopí. Instruktor ukazuje směr lezení, což dětem pomáhá rozvíjet jejich schopnost reagovat na signály a zlepšuje jejich orientaci na stěně. Hra může být dále obohacena o různé varianty, čímž se hra stává ještě náročnější, ale zábavnější.

Překážková dráha

Hra „Překážková dráha“ je inspirována aktivitami z britských internetových stránek (*BMC School Activity Cards*, 2022), které nabízejí karty s hrami pro děti. Tyto aktivity jsou původně určeny pro závodní děti s vyššími lezeckými schopnostmi a jsou vedeny převážně řízeným objevováním. U dětí ve věku 3–6 let nelze tento přístup aplikovat v plné míře, ale některé aktivity je možné zjednodušit a zahrnout do tréninkových jednotek. Při této konkrétní hře je důležité, aby děti nejprve bezpečně a jednoduše zvládly úsek bez překážek, teprve poté je možné přidat překážky, aby se zvýšila náročnost a zábavnost hry.

Rozhledna

Hra „Rozhledna“ je převzata také z karet *BMC (BMC School Activity Cards*, 2022), ale pro děti ve věku 3–6 let je původní verze příliš náročná. Malé děti ještě nedokáží strategicky plánovat, kolik plyšáků jsou schopny pobrat a kam je umístit, než na stěnu vůbec vylezou. V mé praxi jsem se setkala s upravenou verzí, ve které děti lezou pro svého kamaráda plyšáka, který potřebuje zachránit. Tato varianta poskytuje dětem větší motivaci lézt výš a zároveň jim umožňuje procvičovat manipulaci s karabinami ve výšce. Tím se nejen zvyšuje jejich zájem o aktivitu, ale také se rozvíjí jejich lezecké dovednosti a techniky.

Řetěz

Hra „Řetěz“ je přeložena z francouzské publikace *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001) a je zaměřena na manipulaci jednou rukou, což je v lezení potřebná dovednost. Instruktoři by si měli tuto hru přizpůsobit podle schopností svých svěřenců. Zpočátku je vhodné děti rozestavit na stěně tak, aby během aktivity nemusely nikam lézt. Jako předmět použijeme něco měkkého, co se dobře drží, a ideálně je možné daný předmět držet v jedné ruce společně s chytem. Tímto způsobem se děti postupně učí manipulovat s předměty, aniž by hrozilo nebezpečí pádu.

Schovej se

Hra „Schovej se“ je také z knihy *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001) a je zajímavá tím, že její obtížnost narůstá s výškou dětí, takže ji lze hrát s dětmi různého věku. Obtížnost hry lze také upravit druhem a množstvím chytů uvnitř obruče a velikostí samotné obruče. I když tato hra nemá přesný výsledek a neurčuje, kdo je nejrychlejší, děti ji mají velmi rády a motivuje je k překonávání vlastních hranic.

Skryté jméno

Hra „Skryté jméno“ je z knihy *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001). U předškolních dětí může být náročné poznat napsané vlastní jméno, a o to obtížnější ho poskládat z písmen. Nicméně, pro děti, které se chystají do školy, je tato hra ideální. Pro mladší děti, které zatím číst neumí, můžeme místo písmen použít obrázky nebo jednoduché obrázky rozstříhat na dílky jako puzzle. Tímto způsobem se hra stává přístupnou a zábavnou pro různé věkové skupiny, přičemž stále rozvíjí jejich schopnosti a dovednosti.

Sochy

Hra „Sochy“ pochází z *BMC karet (BMC School Activity Cards, 2022)*. Pro děti, které zatím nejsou schopné dlouho lézt bez odpočinku, je ideální kombinovat tuto hru s překážkovou dráhou. Tato dráha může zahrnovat skákání do obručí, chůzi po lavičce nebo po laně, čímž uzavíráme kruh, který děti lezou stále dokola. Díky zapojení sluchových podnětů je tato hra odlišná od ostatních a dětmi velmi žádaná. Kombinace různých aktivit udržuje děti aktivní a zábavnou formou podporuje jejich vytrvalost a koordinaci.

Věšák

Hra „Věšák“ pochází z publikace *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001) a je zaměřena na manipulaci s expreskami jednou rukou. Před zařazením této hry by měly děti zvládat práci s karabinami jak na zemi, tak na stěně. Jakmile si děti osvojí základní dovednosti, můžeme hru obohatit o soutěžní prvek, například soutěžení v rychlosti nebo přidání sběru kroužků ze země bez postavení se na ni. Tato hra rozvíjí jemnou motoriku a koordinaci, což jsou klíčové dovednosti pro mladé lezce.

Zvonek

Hra „Zvonek“ z knihy *Jeux en escalade* (Beroujon et al., 2001) může být velkou motivací pro děti, podobně jako hra se záchranou plyšáka („Rozhledna“). V této verzi by ale hra neměla

mít soutěžní charakter. Naopak soutěžní varianta, pro šikovné děti je skvělou příležitostí trénovat lezení na rychlost. Tato hra pomáhá dětem zlepšit jejich lezecké dovednosti a zároveň je motivuje k dosažení konkrétního cíle.

Žraloci

Hra „Žraloci“ představuje skvělý způsob, jak motivovat děti k prvním pokusům o lezení na stěně. Při této hře se děti snaží přelézt žíněnku umístěnou u stěny, přičemž si představují, že se nacházejí nad vodou obývanou žraloky. Pro instruktory je to také výhodné, jelikož tato žíněnka poskytuje větší bezpečnost v případě pádu ze stěny. Většina začínajících dětí je schopna tuto vzdálenost zvládnout, pokud jim vybereme jednoduchý úsek na lezení. Je důležité děti velmi motivovat, aby dosáhly úspěšně cíle. Některým však může být na začátku zapotřebí pomoci.

Úpravy všech her byly nezbytné, aby odpovídaly schopnostem a potřebám dětí ve věku 3–6 let. Zjednodušením pravidel, snížením náročnosti úkolů a zaměřením se na základní motorické dovednosti jsem sepsala aktivity, které jsou zábavné, bezpečné a přístupné pro mladší věkovou skupinu, čímž jsem překlenula mezeru mezi literaturou zaměřenou na děti mladšího a staršího školního věku (Baláš et al., 2008; Beroujon et al., 2001; *BMC School Activity Cards*, 2022; Vomáčko & Boštíková, 2003) a praktickými potřebami předškolních dětí.

7 Závěr

Bakalářská práce představila komplexní sbírku her na lezecké stěně určenou pro děti ve věku 3–6 let. Tato sbírka obsahuje pečlivě vybrané a přizpůsobené hry, které nejen že podporují fyzický rozvoj dětí, ale také jejich kognitivní a sociální dovednosti. V průběhu tvorby sborníku bylo dbáno na to, aby každá hra byla nejen zábavná, ale i bezpečná a přínosná pro rozvoj motorických schopností a celkové koordinace těla.

Jedním z klíčových přínosů tohoto sborníku je jeho specifické zaměření na předškolní děti, což je věková kategorie, která je často opomíjena v literatuře zaměřené na lezecké aktivity. Díky této práci mají nyní rodiče, učitelé a instruktoři k dispozici širokou škálu her, které mohou využít při práci s touto věkovou skupinou.

Proces tvorby sborníku byl náročný, ale také velmi obohacující. Byly využity nejen teoretické poznatky z literatury, ale také praktické zkušenosti, což umožnilo vytvořit materiál, který je skutečně použitelný v praxi.

Do budoucna by bylo vhodné provést další výzkumy zaměřené na efektivitu těchto her a jejich dopad na různé aspekty dětského rozvoje.

8 Použitá literatura

- Baláš, J., Vomáčko, L., & Strejcová, B. (2008). *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí* (vyd. 1). Praha: Grada.
- Baláš, Jiří. (2022). *Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení* (vyd. 2). Praha: Karolinum Press.
- Beroujon, Y., Gachet, C., & Metera, M. (2001). *Jeux en escalade*. Paris: FFME.
- BMC School Activity Cards*. (2022, únor 3). <https://www.thebmc.co.uk/bmc-school-activity-cards>
- Brown, S. (2010). *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. New York: Avery Publishing Group.
- Burešová, J. (2006). *Možnost aplikace lezeckých aktivit ve školní TV* [Diplomová práce, Praha: UK FTVS]. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/7671>
- Cleland, F. E., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental physical education for all children: Theory into practice* (vyd. 5). Champaign: Human Kinetics.
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (vyd. 1). Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace* (vyd. 4). Praha: Portál.
- Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture*. London and New York: Routledge & Kegan Paul.
- Jakl, J. (2009). *Výukový program sportovního lezení pro 6.-9. třídu základní školy (sestavení a ověření metodiky výuky)*. [Diplomová práce, České Budějovice: JU PF]. <https://dspace.jcu.cz/handle/20.500.14390/27240>
- Kozina, Z., Repko, O., Kozin, S., Kostyrko, A., Yermakova, T., & Goncharenko, V. (2016). *Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features (Rock climbing as an example)*. 16, 866–874. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03137>

- Mazzoni, E. R., Purves, P. L., Southward, J., Rhodes, R. E., & Temple, V. A. (2009). Effect of Indoor Wall Climbing on Self-Efficacy and Self-Perceptions of Children with Special Needs. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(3), 259–273. <https://doi.org/10.1123/apaq.26.3.259>
- Mužik, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. Století* (vyd. 1). Brno: Masarykova univerzita.
- Neuman, J. (2014). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě* (vyd. 7). Praha: Portál.
- Neuman, J., & Ďoubalík, P. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem* (vyd. 1). Praha: Portál.
- Smith, P. (2009). *Climbing games: Challenge and train your hands, feet, body and brain with over 120 activities*. Caernarfon: Pesda.
- Strejcová, B. (2007). *Využití lezeckých her u dětí a mládeže* [Diplomová práce, Praha: UK FTVS]. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/9028>
- Vomáčko, L., & Boščíková, S. (2003). *Lezení na umělých stěnách: Bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi* (vyd. 1). Praha: Grada.
- Zierisová, M. (2018). *Lezení na umělých lezeckých stěnách u dětí v předškolním věku* [Bakalářská práce, Praha: UK PedF]. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/101632>