

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Evangelická teologická fakulta**

Bakalářská práce

Kateřina Šírová

**Prožitková pedagogika a seznamovací kurz Jaboku 2005**

**Vedoucí:** Mgr. Marie Ortová

**Konzultant:** Mgr. Michal Pařízek

2006

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat Mgr. Vojtovi Sivkovi za poskytnutí materiálů a Mgr. Michalovi Pařízkovi za jeho podporu při psaní této práce a za snahu vést mě tak, aby tato práce byla srozumitelná.

## **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Prožitková pedagogika a seznamovací kurz Jaboku 2005 zpracovala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury.
2. Tuto práci nepředkládám k obhajobě na jiné škole.
3. Souhlasím s tím, aby uvedená práce byla v případě zájmu pro studijní účely zpřístupněna dalším osobám nebo institucím.
4. Souhlasím s tím, aby uvedená práce byla publikována na internetových stránkách Jaboku.

**V Praze dne 2. ledna 2006**

**Kateřina Šírová**

<b>1. ÚVOD.....</b>	<b>4</b>
<b>2. PROŽÍVÁNÍ A PROŽITEK.....</b>	<b>4</b>
2.1. VLASTNOSTI PROŽITKU .....	5
<b>3. VÝCHOVA PROŽITKEM .....</b>	<b>5</b>
3.1. ZDROJE VÝCHOVY PROŽITKEM A JEJÍ VZTAH K VÝCHOVĚ OBECNĚ .....	6
3.2. POHLEDY NA PROŽITKOVOU PEDAGOGIKU .....	7
3.3. TRANSFÉR ZÁŽITKŮ DO PRAKTICKÉHO ŽIVOTA .....	9
<b>4. HRA A PROŽITKOVÁ PEDAGOGIKA .....</b>	<b>10</b>
4.1. PROČ HRÁT HRY. ....	10
4.2. KDO MŮŽE HRÁT HRY.....	11
4.3. KDY A KDE HRÁT HRY. ....	11
<b>5. PROŽITKOVÝ KURZ OBECNĚ .....</b>	<b>12</b>
5.1. PŘÍPRAVA PROŽITKOVÉHO KURZU .....	12
5.1.1. Cíl kurzu .....	12
5.1.2. Dramaturgie kurzu .....	13
5.1.3. Sestavení programu kurzu .....	15
5.1.4. Logistika .....	15
5.1.5. Skupina účastníků.....	16
5.1.6. Tým instruktorů.....	16
5.1.6.1. Vedoucí týmu .....	16
5.1.6.2. Sestavení týmu.....	18
5.1.6.3. Rozdělení rolí v týmu .....	18
5.2. PRŮBĚH KURZU .....	20
5.2.1. Práce instruktorského týmu .....	21
5.2.1.1. Režie jednotlivých aktivit .....	21
5.2.2. Realizace a vedení her (aktivit) .....	22
5.2.3. Reflexe .....	24
5.2.3.1 Úrovně reflexe .....	25
5.2.3.2. Správný čas reflexe.....	25
5.2.3.3. Místo reflexe a organizace skupiny .....	25
5.2.3.4. Pravidla vedení reflexe .....	26
5.2.3.5. Reflexe a volba otázek.....	26
5.2.3.6. Alternativní reflexe .....	27
5.2.4. Hitace aktivit .....	27
5.2.5. Závěrečné hodnocení kurzu .....	28
5.3. ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA KURZU .....	28
<b>6. SEZNAMOVACÍ KURZ JABOKU .....</b>	<b>28</b>
6.1. PŘEDSTAVENÍ JABOKU .....	28
6.2. PŘÍPRAVA KURZU .....	29
6.2.1. CÍL KURZU.....	30
6.3. NÁVRH PROGRAMU (SCÉNÁŘ KURZU).....	30
6.4. REALIZACE KURZU .....	35
6.5. ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA.....	37
6.6. UŽŠÍ POHLED NA ÚČASTNÍKY KURZU .....	42
<b>7. ZÁVĚR.....</b>	<b>43</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>44</b>
<b>RESUMÉ .....</b>	<b>45</b>

## 1. Úvod

Tato práce se zabývá prožitkovou pedagogikou jako jednou z možností výchovy ve volném čase. Tato pedagogika není něčím abstraktním, co by existovalo jen v teorii, ale tvoří ji a využívají konkrétní lidé (všichni ti, kteří jsou přesvědčeni o tom, že psychicky a sociálně vyzrálější lidé dovedou lépe a kvalitněji zvládat vlastní život a současně lépe obstát v těžkých obdobích života, než ti, kteří jsou sice fyzicky zdatní, ale jinak nevyzrálí). Má vést k tomu, aby její aktivity a hry byly cestou člověka ke světu, k okolní přírodě, k druhým lidem i k sobě samému.

Tento typ výchovy má nejen uspokojovat nynější vzrůstající potřebu silných zážitků, ale hlavně má nabízet cestu k dospělosti a zdravě působit na člověka, zejména na jeho osobnostní růst, samostatnost, zodpovědnost, zdravé sociální chování a rozvoj dovedností.

Cílem této práce je seznámit čtenáře s touto prožitkovou pedagogikou, nabídnout jim inspirace a návod pro realizaci kurzu, který je postaven na prožitkové pedagogice a praktickou ukázkou konkrétního realizovaného kurzu, který autorka absolvovala v roli instruktora.

## 2. Prožívání a prožitek

Prožívání je považováno za vnitřní dimenzi psychiky. Zahrnuje všechny psychické jevy, to, co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i mysli. Je i prožívání nevědomé. Prožívání je přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá.

Pravé prožívání nemůže být honba za povrchními zážitky. K přetvářejícímu prožívání dochází za určitého duševního a tělesného napětí, ve fázi určité vývojové zralosti a oslovitelnosti hodnotami, je spojeno s aktivní vůlí něco utvářet, měnit a vykonat.

Prožitek je určitá událost nebo prožití něčeho uceleného, co nám v proudu prožívání zřetelně vyvstává díky zvláštní intenzitě, obsahovosti nebo zvláštnosti.

Prožitek se většinou odlišuje od zážitků běžného dne a znamená pro prožívajícího něco opravdu zvláštního<sup>1</sup>.

V prožitkově orientovaných akcích spojuje prožitek dohromady všechny členy skupiny, která se zúčastňuje těchto akcí. A může se tak stát místem, kde se obnovuje komunikace s druhými a díky jim i se sebou sama<sup>2</sup>. Což je jedna z podstat prožitkové pedagogiky.

Důležitější než vnější efekt prožitků bude vždy způsob a cesta jejich zpracování, zvnitřnění. Každý podnět si člověk integruje a mění v prožitek a ten si pomocí reflexe přivlastňuje a uchovává.

Je zřejmé, že prožitky se silnými odezvami v životě člověka patří mezi řídicí podněty sebevýchovy. Mohou potvrzovat zkušenosti, jejich význam však výrazně závisí na tom, zda budou zkušeností korigovány<sup>3</sup>.

Prožitky vyžadují pro své možné racionální působení jednotu myšlení a cítění, jednotu prožitku a zkušeností. Toho můžeme dosáhnout pomocí hodnocení toho, co jsme prožili neboli reflexe.

## **2.1. Vlastnosti prožitku**

1, nenahraditelnost prožitku v lidském životě: život samotný musí člověk prožít (záleží ale jak). V prožitkové pedagogice je ale chápán jako jedinečná událost ohraničená časově i prostorově.

2, jedinečnost prožitku: je nemožné zaměnit jeden prožitek za druhý.

3, nepřenositelnost prožitku: je ryze individuální záležitost, která je sdělitelná pouze za cenu maximálního zploštění a ochuzení.

4, komplexnost při získávání prožitku: zapojení tělesných i duševních osobnostních charakteristik je nutné k získání silného prožitku.

## **3. Výchova prožitkem**

Výchovné postupy založené na prožitku, zkušenosti, představují široký proud nových nebo znovuobjevených metod výchovy ve volném čase, který zpětně významně ovlivňuje celou pedagogiku. Opírá se o intenzivní prožitky a zkušenosti získávané aktivní účastí v programu zahrnujícím obvykle fyzicky náročné činnosti spojené

---

<sup>1</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 34

<sup>2</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 35

<sup>3</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 35

s určitou mírou rizika ve vnějším, přírodním i městském prostředí. Je zaměřena na rozvoj sebepojetí, sociálních vztahů a vztahů k životnímu prostředí, proto kromě fyzického výkonu zahrnují obvykle sebereflexi, reflexi sociální interakce a pozorování prostředí. Předpokládá se totiž, že prožití a zpracování takto získaných podnětů může vést ke změně chování a jednání a k pozitivnímu rozvoji osobnosti<sup>4</sup>.

### 3.1. Zdroje výchovy prožitkem a její vztah k výchově obecně

Z pohledu historie není výchova pomocí prožitků žádným novým objevem. Např. u Platona se dají najít podněty pro využívání prožitků ve výchově. Domníval se, že gymnastické stejně jako múzické vzdělávání má vychovávat tělo i duši<sup>5</sup>.

Základy moderní pedagogiky využívající prožitek lze najít u Jana Amose Komenského, podle kterého citový vhléd vede k překonávání mechanického učení a k vzdělávání na základě rozumu a poznávání vztahů vnějšího světa.

Na začátku 20. století se hnutí za uměleckou výchovu snažilo, aby vyučování literatury a umění bylo obohacováno skutečnými prožitky uměleckých děl. Prožitek žáků měl být hlavním úkolem vyučování.

Při vysvětlování role prožitku ve výchově se mnozí vrací k dílu německého filozofa Diltheye<sup>6</sup>, který je představitelem filozofie života. On ukazuje na bezprostřednost prožitku, jehož pomocí může individuum uchopit svět. Podle něj se nám v prožitku představuje realita, s níž jsme se střetli a zvnitřnili jí. Prožitek, to není nic daného ani smyšleného. V prožitku se nám objevují nové aspekty života, vidíme obrysy, které jsme nemohli vidět dříve<sup>7</sup>.

Reformní pedagogika a hnutí Nových škol vyvíjely snahu o nasazení prožitku v pedagogice, o prožitkovém společenství a o prožitkových výchovných domech. Ve všech reformních školách došlo k uvolnění formálních výchovných postupů a otevřely se možnosti individuálních přístupů k učení. Prožitek začal být považován za metodu.

Impulzy pro výchovu prožitkem lze najít i v organizacích nabízejících programy pro volný čas, například americký Woodcraft Indians, horolezecké, turistické a tělovýchovné organizace a především skauting.

---

<sup>4</sup> Pávková, Pedagogika volného času str. 80 - 81

<sup>5</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 36

<sup>6</sup> Diltheye(žil v letech 1833 – 1911)

<sup>7</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 36 – 37

Prožitek je považován za základní metodický pojem moderní pedagogiky. Škola má být, stejně jako rodina a jiné výchovné skupiny, zážitkovým polem pro dítě. Ale každý, kdo vychovává, si musí být vědom, že vše se nedá v učení jen prožívat. Mnohé dovednosti musí být osvojeny cvičením. Mezi cvičením a prožitkem lze nalézt určité prolínání. Prožitek se často stává podnětem ke cvičení a na druhé straně cvičením vytvářené dovednosti vedou k růstu radostného pocitu z rostoucího umění a přes osobní hodnotovou orientaci se mohou přeměnit v silné prožitkové působení. Návyk, který se cvičením vytvoří, má být přerušován silným prožitkem, tak aby se dostaly do pohybu potřebné duševní síly.

V posledních dvaceti letech se prožitkově zaměřené programy postupně přesouvaly ze škol do okruhu aktivit ve volném čase. Což je podle mého názoru škoda, protože i v rámci vyučování můžou být takové programy přínosem (např. v rámci rodinné výchovy má tato metoda své místo → ze situací, které prožijeme se nejvíce poučíme, ne z toho co nám někdo vtouká do hlavy, zvláště v období puberty).

### **3.2. Pohledy na prožitkovou pedagogiku**

Vedle pojmu prožívání a prožitek se setkáváme v prožitkové výchově s obtížně definovatelným pojmem zkušenost.

Zkušenost můžeme považovat za znalost, kterou jsme získali vlastním prožíváním a vlastním náhledem. Je to suma jednotlivých částí prožitků, zpracovaných pomocí reflexe. Ale dá se také říci, že výchova prožitkem zprostředkovává zkušenost skrze neobyčejné zážitky. Snaží se postihnout ve správné míře obě strany zkušenosti, a to jak vnitřní prožitek, tak i vnější souhrn příhod a událostí.

Prožitková výchova vytváří alternativu k tradičním výchovným a vzdělávacím postupům. Hledá nové cesty uvnitř stávajících organizací i mimo ně.

Tato výchova chce napravovat deficity moderní doby, vznikající nedostatkem bezprostředních zkušeností a zážitků, nevědomováním si vlastní tělesnosti a ztrátou přirozeného prostředí. V protikladu k dnešnímu komplikovanému světu nabízí přehledné učební a výchovné cíle, zahrnující přímé spojení jednání účastníků s jeho následky. Také hledá cesty, jak prožívat vnější svět a povzbuzovat citlivost prožívání.



K výchově prožitkem nutně patří vedle prožívání i vzpomínání a vyprávění. Zdá se, že ve zvláštních prožitcích existuje jakási skrytá pedagogická energie, která v citlivých fázích dospívání může formovat osobnostní rozvoj<sup>8</sup>.

Prožitková výchova je považována za bouřlivě se rozvíjející hnutí zdola = praxe nahoru = teorie. Individuální prožitek je považován za důležitou součást rozvoje osobnosti. To znamená, že se musí zvládnout postupy, vedoucí k získávání smysluplných prožitků i k jejich zpětnému hodnocení, k uvědomování si a psychickému zakotvení jejich hodnoty. Prožitkovou výchovu lze považovat za přímou součást celkové výchovy<sup>9</sup>.

Prožitky samy o sobě nejsou pedagogicky ovlivnitelné, buď se vytvářejí, nebo ne. Promyšlené uspořádání programu s nároky na myšlení, cítění a jednání však může vytvořit podmínky pro jejich určité výchovné působení. Ale nikdy si vedoucí programu nemůže být naprosto jist jaké prožitky účastníci zažijí a odnesou si je. Může pouze předpokládat.

Prožitková výchova je chápána v různých souvislostech, například jako výchova konfrontující účastníky se silnými prožitky v aktivitách, které v sobě obsahují určitý stupeň rizika a dobrodružství (např. Vavrdův memoriál<sup>10</sup>), jako motivace mladých lidí k sebevýchově pomocí nevšedních zážitků (např. Ovečky a pastýř<sup>11</sup>), jako návod na aktivní trávení volného času a překonávání jednotvárnosti všedních dnů (např. Snídaně na stromě<sup>12</sup>), jako překonávání hranic možností účastníků po stránce tělesné i duševní (např. Pavučina<sup>13</sup>), jako sebepoznávání, rozšiřování horizontů, pomoc při hledání místa ve světě (např. Den Trifidů<sup>14</sup>), jako prostor pro sociální učení, získávání důvěry v sebe i v ostatní lidí (např. Pády důvěry<sup>15</sup>) nebo jako jedinečná možnost získávání společných prožitků ve skupině<sup>16</sup> (Nakažlivý smích<sup>17</sup>, Gordický uzel<sup>18</sup>).

Má-li být ve výchově prožitkem dosaženo výchovných cílů a jejich uplatnění v praktickém životě, musí se při sestavování programu dávat pozor, aby obsahoval důležité rysy: **1**, ujasnit si s účastníky cíle akce i způsoby, jakými bude cílů dosahováno.

---

<sup>8</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 38

<sup>9</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 39

<sup>10</sup> viz příloha 3 str. 11

<sup>11</sup> viz příloha 3 str. 8

<sup>12</sup> viz příloha 1

<sup>13</sup> viz příloha 3 str. 17

<sup>14</sup> viz příloha 2

<sup>15</sup> viz příloha 3 str. 6

<sup>16</sup> Neuman, Překážkové dráhy str.39

<sup>17</sup> viz příloha 1

<sup>18</sup> viz příloha 1

- 2, vybírat cíle a program s ohledem na složení skupiny s uvědomováním si rozdílů práce s homogenní<sup>19</sup> a diferencovanou<sup>20</sup> skupinou.
- 3, nabídnout širokou paletu aktivit, vytvářejících možnosti pro získávání prožitků a zkušeností a obsahujících určitý stupeň rizika a dobrodružství.
- 4, propojit pohybové aktivity s činnostmi vyžadujícími rozhodování a přemýšlení.
- 5, zajistit vyvážené šance na úspěch pro všechny zúčastněné.
- 6, zprostředkovat i aktivity, které naznačí možný transfer poznatků do života.
- 7, volit odpovídající metodické postupy k reflexi.
- 8, zajistit všestrannou bezpečnost účastníků (tělesnou, emoční, sociální).
- 9, zajistit vedení kvalifikovaným vedoucím.
- 10, pracovat se skupinou i po skončení akce.<sup>21</sup>

V programech je důležité nepřeceňovat atraktivnost některých aktivit a sportů v přírodě. Mnohé jednodušší činnosti (například spolupráce ve skupině) mohou přinést stejně silné zážitky.

Je důležité mít na paměti, že tyto programy potřebují dostatek času ke vstřebání dojmů i k reflexi, jinak se mění v pouhou akci bez velkého výchovného účinku. Např. když dám do táborového programu nějakou tzv. běhací hru, která je postavena jen na „nesmyslném běhání“, a potom nenechám čas na reflexi (nebo ji vůbec neudělám), tak taková hra se stane pouze nutným zlem.

Prožitkovou výchovu lze považovat také za metodu, jejíž pomocí porovnáváme své schopnosti, srovnáváme se s jinými účastníky, s minulými prožitky a měříme síly při překonávání výzev. V tomto kontextu je výchova prožitkem jedním ze zvláštních testovacích modelů. Prostředí akce nám totiž dovoluje experimentovat s řešením různě obtížných problémů i s jejich pozitivními a negativními důsledky.

### **3.3. Transfér zážitků do praktického života**

Důležitým předpokladem přenosu do praxe je proces reflexe získaných prožitků a zkušeností. Tím se získává obraz o cestě k cíli, o zážitcích a zkušenostech, které ji doprovázely.

---

<sup>19</sup> homogenní = stejnorodý (členové stejného stupně)

<sup>20</sup> diferencovaná = rozdílná (členové jiného stupně)

<sup>21</sup> Neuman, Překážkové dráhy str. 40

Vedle předpokládaných, jakoby naprogramovaných prožitků vznikají bez předem daného výchovného záměru svobodné prožitky, mající často větší formující výchovnou sílu právě proto, že se od nich nic neočekávalo.

Velký zájem o programy prožitkové výchovy vede k jejich komerčnímu využívání. Vzniká obava, zda v takových přístupech budou splněny hlavní cíle. Stává se často, že účastníci jsou programem zklamaní, neboť se jim nedostalo plného sportovního vyžití. Jedná se většinou o nepochopení funkce sportů jako výchovných prostředků, a to jak ze strany účastníků, tak i ze strany pořadatelů.

Také často brání splnění cílů i přenosu do praxe krátkodobost akcí a jejich izolovanost od praktického světa.

## **4. Hra a prožitková pedagogika**

Po představení prožitkové pedagogiky se zaměřím na vedení her prožitkové pedagogiky (Mnoho prožitků nám může zprostředkovat hra, a proto je hra důležitá v prožitkové pedagogice.).

### **4.1. Proč hrát hry.**

Tato otázka je snad nejdůležitější ze všech otázek, na něž by si měl instruktor nebo pedagog odpovědět. Nemám-li hru zabít jejím nevhodným uvedením, nemám-li ze hry učinit jenom samoučelné utrácení času, nýbrž prostředek k jeho smysluplnému prožívání, mám-li hru využít k cílenému působení na lidi, kteří se mi takřka vydali všanc v očekávání silného herního zážitku, jsem povinen dostatečně dlouhou dobu před vlastním uvedením hry důkladně promyslet její vliv, potenciální rizika, důvody jejího zařazení do programu, cíle, jež chci hrou naplnit. Musím si ujasnit, proč chci hrát právě tuto konkrétní a žádnou jinou hru.

Musím pečlivě zvažovat fyzickou i psychickou zátěž, atmosféru probouzející emoce, herní potenciál k rozvoji motoriky, vůle, sociálních dovedností, tvořivosti apod.

Hodlám-li tedy hru z tohoto výběru proměnit v atraktivně a užitečně strávený čas, musím projít etapou určité simulace, představit si, co právě tato hra s hráči učiní, proč ji vybírám a jak ji zrealizuji.

Otázka "proč" míří ještě hlouběji pod povrch samotného výběru. Míří k odpovědi na otázku, proč vůbec hrát hry. Míří do oblasti lidského prožívání a do reflexí psychologických a filozofických. Otázka "proč hrát hry?" souvisí s prožitky, které

prostřednictvím hraní získáváme. Se zkušenostmi, které díky hrám obohacují náš život. A to navíc jakoby "zadarmo" - bez vážných důsledků, jež by takové chování a rozhodování mělo v reálném životě v podobě ekonomických a společenských sankcí.<sup>22</sup>

Otázka "proč" má ale ještě třetí dimenzi: nejenom proč hry hrát, ale proč je připravovat, uvádět a organizovat pro jiné hráče.

#### **4.2. Kdo může hrát hry.**

Kdokoli, ale musíme rozlišovat trochu jemněji. Obecně je hra přijímána jako vymezující prvek dětství. Věta „on si jenom tak hraje“ je brána jako synonymum k tomu, že nedělá nic pořádného, důležitého, nepracuje. Dítě nemusí pracovat a plnit náročné, vážné a důležité úkoly - proto si může „jenom“ hrát.

Prožitková pedagogika empiricky prokazuje teoretická tvrzení, že hravost je neodmyslitelnou součástí lidského způsobu prožívání.<sup>23</sup> A to nikoli pouze ve věku dětském či dospívajícím. Atmosféra radosti, tvořivosti a hravosti přesvědčí každého, že žádný věk není pro hru nevhodný.

Na druhé straně každý věk vyžaduje poněkud jiný přístup ke hře a k jejímu uvedení, a to jak z hlediska obsahového, tak motivačního (to, co baví pětileté dítě, nebude bavit dospělého a obráceně, též malým dětem nebudeme předkládat složitou strategickou hru).

#### **4.3. Kdy a kde hrát hry.**

Schopnost být ve správný čas na správném místě jako základní možnost využití všech nabízených příležitostí se týká i hraní her. Prostředí (i roční a denní doba) výrazně ovlivňují herní prožitek a stojí za to vnímat tyto charakteristiky jako zvýrazňující, nikoliv omezující moment hry. Často právě úmyslný kontrast herního času a prostoru s navykloou představou vyvolá silnou herní situaci. (např. severské hry → běh na lyžích v létě).

Připravujeme-li určitou hru musíme znát nejen dobu jejího trvání, ale i čas, ve kterém ji uvádíme (denní doba a roční období).

Čas je však důležitý nejenom z vnějškového zařazení, ale i z hlediska vnitřních souvislostí scénáře programu. Při jeho sestavování musíme důkladně zvážit, do které části programu nasadíme herní vrchol, kdy zvolíme tempo apod.

---

<sup>22</sup> Zlatý fond her I

<sup>23</sup> Zlatý fond her I

Řada jemnějších rozhodování s ohledem na čas však vyžaduje značné znalosti i z oblasti psychologie a sociologie malých skupin, ze sféry organizačního chování a skupinové dynamiky. Musíme pečlivě sledovat, jaké vztahy jsou ve kterém okamžiku mezi jednotlivými členy skupiny, pro níž program chystáme. Silnou kontroverzní nebo konfrontační hru nemohu uvést ve chvíli, kdy všichni pociťují určité napětí nebo nevyřešený problém.

Prostředí, prostor pro program může podtrhnout vyznění hry, může ji umocnit a zvýraznit, nebo ji naopak zcela zahodit a zničit. Rozhodnutí, kam přesně hráče pozveme, je jedním z klíčových. Prostředí musí zdůrazňovat atmosféru vybrané hry, a ne ji rušit.

Jistě je zbytečné připomínat, že odpovědný organizátor si musí prostředí obhlédnout, podrobně prozkoumat a případně různými úpravami připravit mnohem dříve, než do něho zavede účastníky vlastní akce.

## **5. Prožitkový kurz obecně**

Příprava prožitkového kurzu má mít vždy tři spolu související etapy. V první etapě se hledají cíle a prostředky, jak kurz uskutečnit. Druhou etapu tvoří samotné provedení akce, uskutečnění plánovaných postupů, zaznamenání poznatků a příhod, dosažení cílů a bezpečný návrat. Ve třetí etapě se vracíme k záznamům, srovnáváme dosažené cíle s plány, vyměňujeme si vzájemně své zkušenosti a zážitky.<sup>24</sup>

### **5.1. Příprava prožitkového kurzu**

Při přípravě kurzu je potřeba si položit základní otázky: Pro koho kurz děláme (věk, zkušenosti, počet účastníků)? Je skupina něčím specifická (svým zaměřením)? Znají se předem účastníci? Kdy bude realizován (jaké období)?

Nejprve se musíme zabývat stanovením cílů kurzu, týmem instruktorů a podmínkami pro realizaci kurzu (tzv. logistikou) a nakonec konkrétními aktivitami.

#### **5.1.1. Cíl kurzu**

Při stanovování cíle(ů) kurzu je potřeba si nejprve stanovit cíl obecný, který obsahuje hledání filozofických východisek, myšlenkové základy, ideje, z kterých budeme vycházet při stanovování konkrétních cílů. Při jeho stanovování si musíme

---

<sup>24</sup> Neuman, Turistika a sporty v přírodě, str. 58-59

položít tyto otázky: Proč má být kurz realizován? Čeho chceme dosáhnout? a Jaký je náš základní cíl?

Po ujasnění tohoto obecného cíle můžeme (na základě jeho) stanovit cíl konkrétní, který představuje dovednosti, které chceme u účastníků rozvíjet.<sup>25</sup>

Cíle musí být takové, které lze v daném časovém rozmezí a materiálním i personálním zabezpečení splnit. Samozřejmě program musí odpovídat úrovni a požadavkům účastníků.

Prožitková pedagogika se zaměřuje především na rozvoj sebepoznání, rozvoj osobnosti, rozvoj komunikace, rozvoj spolupráce, zdravé fungování skupiny (vytvoření fungujících vztahů v kolektivu apod.), rozvoj schopností a dovedností účastníků, růst sebedůvěry, rozvoj umění řešit konflikty, tvorbu vlastních názorů a schopnost je sdělovat a aktivní přístup k životu, ale patří sem i oblast zábavy a odreagování.

### 5.1.2. Dramaturgie kurzu

„Dramaturgie je metodou, jak vybírat, a poté seřazovat jednotlivé programy a další děje do času, který má kurz k dispozici, s cílem dosáhnout co nejvyššího účinku“.<sup>26</sup> Zde je důležité umět program kurzu namíchat takovým způsobem, že účastníci budou i dlouho po kurzu vzpomínat na to, co na něm prožili (příjemného i nepříjemného). Tato dovednost vychází z trojího dramaturgického umění<sup>27</sup>:

**1, umění namíchat** z rozmanitých programových zdrojů takový koktejl, který bude chutnat všem (takovou směs, aby na jedné straně respektovala předem stanovené cíle kurzu a na druhé vyhovovala mentalitě i zájmům účastníků).

**2, umění vybrat** z každého programového zdroje nejvhodnější a nejúčinnější aktivity pro daný kurz a pro přítomný kolektiv účastníků.

**3, umění předložit** vybrané programy v pravý čas (ve správnou hodinu, ve správný den, ale také ve správné, promyšlené a nikoli náhodné kombinaci).

Při dramaturgii kurzu, si ale nemůžeme dělat iluzi, že lze přesně naplánovat, co bude, a že to tak potom bude, protože realita vždy přinese nové požadavky a je třeba pružně reagovat (např. mít připravený alternativní program). Přesto ale spokojenost účastníků a účinek jednotlivých aktivit jsou výsledky, které vznikají na základě dřiny a ne náhody.

---

<sup>25</sup> Holec, Instruktorový slabikář, str. 56

<sup>26</sup> Holec, Instruktorový slabikář, str. 37

<sup>27</sup> Hora, Prázdniny se šlehačkou, str. 71

Obecně totiž platí, že čas a úsilí, které věnujeme v přípravě nalezení cíle a dramaturgickým úvahám, může vést a také vede k vyšší kvalitě a účinnosti našeho snažení.

I když je kurz dramaturgicky dobře zpracovaný, mohou nás v jeho průběhu různé vlivy odklonit od našich původních představ. Jsou vlivy předvídatelné (účastníci, přípravný tým apod.) a nepředvídatelné (počasí, mimořádné události apod.).

Dále jsou tu samozřejmě naše chyby, jimž se přes sebevětší snahu nevyhneme. Proto bychom neměli ztrácet hlavu a využít to nejlepší, co v nás je a kreativně reagovat.

### **Dramaturgická pravidla a postupy<sup>28</sup>**

Základním pravidlem při přípravě prožitkového kurzu je cíl kurzu (otázka Proč a z jakých důvodů kurz uskutečnit, co je účelem apod.). Zde předkládám další důležité body, které bychom si měli vymezit při přípravě programu prožitkového kurzu.

- 1, Intenzita – míra využití časového fondu, který má kurz k dispozici. Stanovení denního řádu kurzu.
- 2, Tempo – je potřeba si stanovit tempo celého kurzu. Jak rychle po sobě budou následovat jednotlivé aktivity, přestávky apod..
- 3, Pestrost – dbáme na to, aby bylo zastoupeno, co nejvíce programových oblastí.
- 4, Vyváženost – nalézt správný poměr mezi aktivitami zatěžující fyzickou, duševní a duchovní složku osobnosti. Je třeba najít správný poměr, který motivovaný vidinou vytyčeného cíle kurzu bude přiměřený i pro účastníky.
- 5, Fyzická zátěž – u každého programu je dobré si stanovit míru fyzické zátěže, sledovat ji v průběhu jednoho dne i v průběhu celého kurzu, aby se zamezilo nadměrnému přetěžování účastníků.
- 6, Emoce – při sestavování kurzu bychom měli přemýšlet nad tím, jaké emoce může ten který program přinést, vyvolat (každý program může vyvolat jak kladné tak záporné emoce). Důležité je, aby celkový dojem z kurzu byl kladný.
- 7, Dynamika – vhodné střídání programů s různou vnitřní dynamikou, střídání tempa, změna rytmu, to je jeden z nejučinnějších nástrojů dramaturgie. Velmi praktickým prostředkem motivace, navození atmosféry je umění použít moment překvapení (nečekaný zvrat v tempu, dynamice dějů apod.

---

<sup>28</sup> Kaplan, Kurz výchovy v přírodě, str. 33

8, Přestávka – není pouze myšlena jako odpočinek, nabrání nových fyzických sil, ale jde tu také o čas, kdy člověk má místo pro sebereflexi, srovnání zážitků, nových zkušeností, srovnání svých myšlenek.

9, Návaznost – je třeba, aby jednotlivé programy na sebe navazovaly. Je dobré držet se zásady „od jednoduchého ke složitějšímu“.

10, Začátek kurzu – přivítání, zahájení a uvedení jednotlivých aktérů na scénu do běhu kurzu je velmi potřebné. Nasazujeme tím laťku a tempo celého kurzu. Na úvod je také dobré a užitečné stanovit podmínky, seznámit účastníky s denním režimem.

11, Vrcholy – každý kurz má v průběhu několik vrcholů. Jsou to většinou aktivity časově náročné a emočně silné. Jsou hraničními okamžiky a rozdělují pobyt na „před“ a „po“. Musíme jim věnovat velkou pozornost, protože jde o aktivity, které dávají kurzu tu správnou chuť, ale můžeme jimi také dost pokazit.

12, Gradace – zakončení kurzu, závěrečná programová dominanta. Je potřeba uzavřít celý kurz, můžeme se vrátit na začátek, zhodnotíme a zakončíme.

### **5.1.3. Sestavení programu kurzu**

Prakticky se jedná o sestavení scénáře kurzu. Tento scénář vznikne jako výsledek dramaturgie kurzu. Ta vede instruktory k výběru a zařazení vhodných aktivit do tohoto scénáře.

Scénář se v průběhu příprav mění. Konečná podoba scénáře se podobá rozvrhu hodin, kde je přesně rozepsáno, co kdy bude.

### **5.1.4. Logistika**

Logistika se zabývá zajištěním celého kurzu. Konkrétně tím, aby se celý kurz mohl úspěšně realizovat.

Patří sem: délka kurzu (je důležité nalézt optimální délku, vzhledem k naplnění našich záměrů), roční doba, denní čas, charakteristika skupiny, instruktoři, rozpočet kurzu (příjmy a výdaje kurzu), finanční podpora (různé dotace, příspěvky a poplatky účastníků), propagace, materiál pro zdárné fungování kurzu, doprava, ubytování, zdravotní zajištění, pojištění všech zúčastněných a režijní výdaje.

Problematika denního času je velmi důležitá pro úspěšně provedený kurz. Musíme počítat s dobou světla a tmy podle ročního období, kdy kurz pořádáme. Neměli bychom zapomínat na vlastní dramaturgickou roli denního času, protože jinou náladu



má ráno, jinou čas večerní a jinou čas noční. Též je dobré myslet na denní biorytmus člověka, především doba odpočinku a spánku.

Je nutné nalézt vhodné místo pro konání kurzu, je důležité, aby v okolí byla příroda (lesy, louky, potok apod.), ale také myslet na finanční stránku věci.

Je nezbytné, aby na místě byla možnost využívat elektrickou energii a byla tam nějaká společenská místnost.

Také je příjemnější a pro průběh kurzu jednodušší, když stravování zajišťuje správce objektu. V případě vlastního stravování je nezbytné, aby byli vlastní personál, který bude mít na starost vaření.

Po nalezení místa konání, musí instruktoři prozkoumat okolí tohoto místa (terén) a předem si rozvrhnout, kde budou různé aktivity realizovány.

Potom se musí dohodnout, jak se na místo dopraví materiál, instruktoři a účastníci. Připraví se materiál potřebný k průběhu jednotlivých aktivit a celého kurzu (včetně lékárny).

#### **5.1.5. Skupina účastníků**

Při plánování kurzu je důležité myslet na složení skupiny účastníků: jejich počet, míra koedukace<sup>29</sup> (poměr mužů a žen), věkové složení (musíme vždy myslet na mentální, psychickou a intelektuální vyspělost a fyzickou zdatnost věkové kategorie) a na známost účastníků navzájem.

#### **5.1.6. Tým instruktorů**

Při výběru instruktorů je důležité pamatovat na to, že tým by měl jít za stejným cílem a být v mezích normy sebraný.

Je důležité, aby jednotliví instruktoři zajistili jednotlivé role nezbytné pro zdárný průběh kurzu (viz níže), ale neznamená to, že co instruktor jedna role. Také by měli mít alespoň nějakou zkušenost s prožitkovou pedagogikou nebo podobnými aktivitami.

##### **5.1.6.1. Vedoucí týmu<sup>30</sup>**

Je zodpovědný za realizaci zvoleného cíle i programu kurzu. Na něm nejvíce závisí úspěch nebo neúspěch kurzu. Měl by být dobrým obchodníkem, který dovede

---

<sup>29</sup> koedukace = skupina lidí, kde jsou zastoupeny obě pohlaví

<sup>30</sup> Rivola, Výchova výzvou a dobrodružstvím, str. 35

myšlenku, které věří zrealizovat a prodat. Měl by být i dobrým manažerem, který dovede vybrat do týmu lidi, kteří přijmou myšlenku kurzu za svou a společně ji dokážou co nejlépe realizovat.

### **Dovednosti vedoucího<sup>31</sup>**

- 1) Být samostatný (schopnost zorganizovat a delegovat lidi, stanovit jim jejich role. Materiálně zajistit celý kurz).
- 2) Mít odvahu samostatně se rozhodnout a toto rozhodnutí prosadit i přes nelibost týmu, žádá-li to situace. Případné chyby, které z tohoto rozhodnutí vyplynou, však musí zodpovědně vzít na sebe (tzn., že vždy nečeká na jednotné „Ano“ celého týmu).
- 3) Naslouchat před svým konečným rozhodnutím nejdříve otázkám, návrhům, myšlenkám instruktorů a brát ohled i na celkovou atmosféru v týmu.
- 4) Klást důraz na spolehlivost, zodpovědnost a důslednost nejen u sebe, ale i u ostatních instruktorů.
- 5) Být přísný a pevný, ne však krutý a přehlížející.
- 6) Dbát přísně u všech na dodržování dohodnutých pravidel, která byla sestavena a schválena společně s instruktory, ale žádá-li někdy citlivost situace, je dobré občas mírně polevit.
- 7) Mít schopnost empatie (je důležité se vcítit do jednotlivce i skupiny, v případě potřeby zásahu do kurzu je potřeba citlivě zasáhnout tak, aby se při tom nezkazila atmosféra kurzu).
- 8) Rozvíjet své komunikační schopnosti (např. umět se vyjádřit, řešit konflikty apod.).
- 9) Respektovat autonomii vnitřního světa a vnímání druhých.
- 10) Být flexibilní.
- 11) Mít smysl pro humor.
- 12) Být schopen udržovat pohodu.
- 13) Oddělovat podstatné od nepodstatného.
- 14) Mít příjemné vystupování.
- 15) Mít dostatečné vědomosti a zkušenosti (tzv. být odborník v této oblasti).
- 16) Mít schopnost unést, že vedoucí instruktor musí být občas na někoho nepříjemně upřímný a rázný.

---

<sup>31</sup> Rivola, Výchova výzvou a dobrodružstvím, str. 36

### 5.1.6.2. Sestavení týmu<sup>32</sup>

Výběr vhodných a schopných spolupracovníků je velmi zodpovědná a důležitá činnost. Špatný výběr členů týmu pokazí celý kurz.

Při sestavování týmu by vedoucí kurzu by měl najít takové spolupracovníky, kteří dovedou spolehlivě pokrýt všechny individuální role v týmu, kteří dovedou realizovat kvalitně výkonné funkce a zastoupit co nejvíce typových skupinových rolí, kteří se budou vzájemně respektovat, budou držet tým pohromadě (zde platí, že členové týmu nemusí být vůbec přátelé, ale musí sdílet stejný cíl). Také by tým měl být složený z věkově, sociálně i profesně odlišných osobností spolupracovníků.

Vedoucí musí využít potenciál uložený v každém členu týmu a zadat každému příslušnou funkci a typovou skupinovou i individuální roli, kterou bude člen týmu zastávat a přesně ho zasvětit do těchto jeho funkcí a rolí.

### 5.1.6.3. Rozdělení rolí v týmu<sup>33</sup>

#### Výkonné role

- 1) Ekonom (sestavuje rozpočet kurzu a po ukončení kurz vyúčtuje).
- 2) Zdravotník (má mít danou kvalifikaci a předem vědět o nejbližších místech odborné lékařské pomoci pro případ, kdy by jeho kvalifikace zdravotníka nestačila).
- 3) Desinger (prostorům kurzu dodává výtvarnou a grafickou úroveň)
- 4) Hudebník (dovede zapojit do hraní a zpěvu co nejširší škálu účastníků)
- 5) Řidič auta (má na starosti přesun lidí, materiálu a zajišťuje mobilní připravenost pro krizové situace).
- 6) Technik (dovede obsluhovat jednotlivou techniku používanou na kurzu a zároveň je znalý její údržby).
- 7) Publicista (dovede efektivně a kvalitně veřejně publikovat o připravovaném či proběhlém kurzu).
- 8) „Zlý“ člověk (je dobré, aby se v týmu vyskytoval někdo, kdo dovede a je schopen v případě nutnosti, „nepříjemně a nekompromisně“ napomenout účastníky).
- 9) „Hodný“ člověk (někdo, kdo je hodný, chápatel a mateřský).
- 10) Strážce času (hlídá dodržování časového harmonogramu i včasnou docházku na jednotlivé aktivity. Je přísný jak na instruktory, tak i na účastníky).

---

<sup>32</sup> Rivola, Výchova výzvou a dobrodružstvím, str. 37

<sup>33</sup> Holec, Instruktorový slabikář, str. 97-99

- 11) Zapisovatel (zapisuje to, co se během pracovní porady dohodne – např. rozvrh aktivit, kdo je dělá a za jejich realizaci odpovídá apod.).

### **Individuální role**

- 1) Pedagog ( působení každého instruktora, podle zásady „vychovává se vlastním příkladem“).
- 2) Psycholog ( tato role leží v naslouchání, akceptování sdělovaného, empatické reakci, která směřuje k psychické podpoře, pochopení a uklidnění).
- 3) Diplomat ( reprezentuje kurz při osobním setkávání s různými institucemi a veřejností. Při jednání mluví jasně, stručně a srozumitelně. Dovede uzavírat kompromisy či nacházet nová řešení, která slouží k dobrému průběhu kurzu).
- 4) Rozhodčí ( snaží se, aby aktivita probíhala podle pravidel. Citlivě a rozhodně zasahuje do hry či rozhoduje v rámci nějakého sporu, který vyplývá z dané aktivity).
- 5) Organizátor ( tuto roli zastává každý, kdo připravuje nějaký program. Musí ho naplánovat, vykalkulovat, rozdělit úkoly z něho plynoucí, postarat se o jeho zdárný průběh a o jeho úspěšné naplnění).
- 6) Účastník ( někdy je potřeba, aby instruktor vstoupil do aktivity. V tu chvíli se dostává do situace, kdy nehraje pro sebe, ale pro hru samu a tak ji z pozice účastníka podporuje směrem k daným pedagogickým herním cílům. Měl by spíše být v pozici nenápadného, který neřeší za hráče taktiku nebo strategii, ale který je v pomoci zároveň plnohodnotným hráčem).
- 7) Herec, řečník ( do této pozice se člověk dostává vždy, když vystupuje před skupinou lidí a chce jim říci, nebo dramaticky uvést nějakou aktivitu).

### **Skupinové typové role**

Tyto role zastávají lidé víceméně spontánně. Vyplývají z jejich přirozeného zaměření a schopný vedoucí týmu toho musí umět využít ve prospěch celého týmu.

- 1) Průzkumník zdrojů ( navazuje kontakty, získává veškeré informace týkající se každého konkrétního nápadu a udržuje kontakt s reálnými možnostmi, které se týkají realizace kurzu či aktivity).
- 2) Formovač ( dává týmovému úsilí, týmovým nápadům a návrhům nějaký tvar, usměrňuje činnost týmu k vyšší produktivitě).
- 3) Pozorovatel ( analyzuje problémy, překážky a posuzuje dosti objektivně nápady i úsudky členů týmu).

- 4) Chrlíč (je zdrojem originálních myšlenek, nápadů, řešení a návrhů).
- 5) Předseda, šéf (vede tým k dobré spolupráci, velmi pozorně naslouchá každému členu týmu a zvláště posuzuje jeho nápady. Formuluje skupinové cíle a rozděluje práci).
- 6) Týmový hráč (pomáhá udržovat dobré vztahy v týmu, uvolněnou atmosféru, soudržnost týmu, projevuje se hlavně v krizových situacích).
- 7) Tahoun (realizuje nápady a úkoly, převádí týmové plány do uskutečnitelné podoby a zároveň dohlíží na jejich provedení a dotáhnutí do úplného konce).
- 8) Dotahovač, finišer (soustřeďuje se v každé práci i aktivitě na dotáhnutí detailů, dbá na to, aby se na nic nezapomnělo).

## 5.2. Průběh kurzu

V průběhu kurzu, jak už bylo řečeno, se asi nevyhneme improvizaci nebo změnám ve scénáři. Protože platí, že dramaturgie je aktivní metodou užitečnou nejen pro plánování programu, ale i pro jeho uvádění.<sup>34</sup>

### Skutečnosti, které ovlivňují původní plán

- 1, Počasí – to se nedá ovlivnit, proto bychom měli mít připravenou alternativu pro případ nevhodného počasí.
- 2, Špatný odhad účastníků – přecenění či podcenění jejich fyzických sil, psychické vyspělosti a mentality. Měli bychom pečlivě sledovat dopad jednotlivých programů na účastníky a případně někde ubrat nebo přidat.
- 3, Chyby pořadatelů – nejčastěji dochází k chybám v řízení programu (především o časové zpoždění začátků aktivit), špatný časový odhad (špatný odhad délky některé aktivity má za následek skluz celého programu. Prevence tohoto problému by již měla probíhat při přípravě, kdy bychom měli pečlivě kalkulovat s časem a myslet i na časovou rezervu u jednotlivých aktivit.), provozní problémy (když nebude fungovat provozní zázemí, bude chybět důležité vybavení pro aktivity, může být sebezajímavější program, ale z kurzu se stane fiasko.) a únava členů týmu (když je instruktorský tým unaven, nemůže podávat plný výkon a tím trpí kvalita programu. Pro to je důležité rovnoměrně vytížit všechny členy týmu podle toho, co kdo ovládá a v čem umí chodit.).

---

<sup>34</sup> Holec, Instruktorský slabikář, str. 44

4, Nepředvídatelné a mimořádné okolnosti – nelze se jim vyhnout, ale lze možnost jejich výskytu omezit na minimum. Často jde o nějaký vážný úraz nebo nemoc většího počtu účastníků. Musí se někdy sáhnout i po zrušení kurzu.

### **5.2.1. Práce instruktorského týmu**

Základem, z kterého musí tým na kurzu vycházet, je pečlivá domácí příprava, a to příprava jednotlivce, tak i příprava celého týmu (pokud se tým poznává během kurzu, těžko se dosahuje takových výsledků, jako po důkladné přípravě).

V průběhu kurzu jsou důležité každodenní schůzky týmu. Tyto schůzky mají kromě jiného čtyři základní témata: 1, zhodnocení uplynulého dne

- 2, účastníci (fyzický a duševní stav, vývoj sociálních vazeb, události a problémy ovlivňující celkovou atmosféru, vývoj zajímavých jedinců)
- 3, organizace následujícího dne (upřesnění programu a konkrétní činnost instruktorů)
- 4, tmelení týmu (pokud se vyskytnou problémy mezi instruktory, má tu být prostor pro jejich řešení).

#### **5.2.1.1. Režie jednotlivých aktivit**

Umění režie skrývá určitá úskalí, která je třeba zvládnout. Způsob, jakým uvedeme aktivitu, má vliv na jeho konečný výsledek, protože stejná aktivita jinak uvedená a uskutečněná v jiném prostředí má většinou jiné výsledky. Režisér aktivity má vždy svou představu o aktivitě, ale ta musí zapadat do celkového záměru kurzu a sledovat vytyčené cíle.

#### **Zásady režiséra**

- 1, Místo uvedení aktivity (žádná aktivita se nemůže uvést kdekoli. Je dobré znát prostředí kurzu ještě před začátkem a podrobně se s ním seznámit).
- 2, Délka aktivity ( snaha nalézt takový časový prostor, který jsme schopni dodržet, a takový čas, který plně poslouží cíli určité aktivity).
- 3, Role jednotlivých členů týmu ( je potřeba obsadit všechny nutné role v aktivitě těmi nejvhodnějšími instruktory).
- 4, Materiál ( musí mít jasno, co potřebuje k úspěšnému provedení aktivity).

5, Čas uvedení (je třeba znát cíle a důsledky předchozí a následující aktivity. To totiž určuje vhodnost či nevhodnost té určité aktivity).

6, Umění motivace (namotivovat, nažhavit účastníky patří na úvod všech programů. Je třeba se strefit účastníkům na jejich notu. Při úspěšném zvládnutí, máme půl úspěchu zaručeno).

### 5.2.2. Realizace a vedení her (aktivit)

Umění „jak“ připravovat a organizovat hry je z velké části dovedností, která se dá nacvičit a natrénovat. Je k tomu zapotřebí zbavit se ostychu a předstoupit před skupinu hráčů s připravenou hrou. Uvést ji, řídit a případně korigovat. Ale hlavně po jejím zakončení upřímně požádat o velmi otevřenou (i kritickou) zpětnou vazbu, trpělivě ji vyslechnout a velmi pečlivě a přesně vnímat a registrovat všechny chyby a nešvary, jež byly skupinou hráčů zpozorovány.

Měli bychom věnovat velkou pozornost pravidlům. Rozhodně nestačí přečíst si jejich popis v knize a s úsměvem vystoupit před ostatní. Ze své zkušenosti vím, že když si člověk pravidla pouze přečte, tak si je pořádně neosvojí a většinou je nedokáže dostatečně předat a tím pádem na tom hra vybuchne. Po prvním seznámení se s pravidly následuje poměrně složitá myšlenková operace vyžadující hodně představitivosti. Každé pravidlo si totiž musíme představit v reálné situaci konkrétního herního prostředí, ale také v jeho možném a různorodém uchopení jednotlivými účastníky, tedy v rovině jejich schopností a herní vyspělosti. Musíme si také celou hru v myšlenkách přehrát, jak bude pravděpodobně probíhat od začátku až do konce. Teprve s jistotou, že pravidla jsou precizně sestavena a případně upravena, můžeme uvažovat o jejich prezentaci. Výklad pravidel je součástí širšího motivačního úsilí, které má navodit správnou a potřebnou atmosféru.

- I motivace lze nastartovat různorodě: **1**, úvodní scénka, která obrazně, metaforou a symbolicky vyjadřuje téma hry, nebo navozuje určité naladění.
- 2**, vyjádření libreta, vtahujícího do děje.
- 3**, prostý a stručný, takřka strohý popis, který šetří každým obrazem a ponechává maximální prostor pro fantazii hráče.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Zlatý fond her I

I zde platí, že celek musí být v harmonickém souznění.

Výklad pravidel je tedy součástí celkové atmosférotvorné motivace, ale na rozdíl od obrazného mnohovýznamového pojetí motivační scénky je u nich nezbytné dodržet přísnou jednoznačnost. Ani tak však nejsme ochuzeni o řadu možností, z nichž si můžeme vybírat:

- 1, pravidla lze napsat na velký papír, aby je všichni měli neustále na očích.
- 2, lze je přednést ústně, vysvětlit jejich možné komplikace a zodpovědět případné dotazy.
- 3, můžeme pravidla namnožit, rozdat je hráčům k samostudiu a získaný čas využít pro poslední přípravy.

V žádném případě však nesmíme opomenout čas na dotazy. Vysvětlení pravidel je jednou částí, vysvětlení otázek z pravidel vycházejících druhou. Ale pozor, je třeba okamžitě stopnout veškeré dotazy, které se netýkají přímo pochopení pravidel. Dotazy překračující tuto rovinu do oblasti strategie a hledající, zda je v rámci hry možno to nebo tamto, se nemohou zodpovídat už jenom proto, že by se tím zmenšil manévrovací prostor hráčů hledajících svou vlastní strategii a taktiku. U skupinových strategických her se osvědčuje po vysvětlení pravidel a dotazech poskytnout určitý čas na tvorbu týmové strategie.

Poté už následuje vlastní start, zahájení hry a její průběh.

Při činnosti rozhodčího či koordinátora je nutné hlídat především soulad herních projevů s pravidly. Řídme se heslem „co není pravidly zakázáno, je povoleno“. Je to příjemnější řešení a povzbuzuje různost herních variant.<sup>36</sup> Co si však nemůžeme dovolit, je změna pravidel v průběhu hry. Sudí či koordinátor hry musí vystupovat sebevědomě, rozhodně a rázně, případné spory protihráčů řešit energicky. Protože platí, že tento organizátor má poslední slovo a není proti němu odvolání, musí bezpodmínečně znát perfektně a podrobně všechna pravidla a musí je umět uplatnit na veškeré myslitelné herní situace. Z vlastní zkušenosti vím, že je důležité mít u každé hry takového organizátora. Zažila jsem mnoho her (ať jako hráč nebo rozhodčí), kdy jeden rozhodčí něco své skupince dovolil a druhý té své zakázal a na tom hra pohořela nebo se během hry rozhodčí dohadovali, zda se toto smí nebo ne a tím celou hru narušili.

---

<sup>36</sup> Zlatý fond her I



Vážným otazníkem stojícím nad realizací hry je bezpečnost hráčů. Ocitáme se jakoby v kleštích: na jedné straně chceme poskytnout silný prožitek, na straně druhé nechceme nikoho poškodit na zdraví. Optimální jsou situace, kdy hráč pocítuje obavy nebo strach ze zdánlivě nebezpečné situace, ale přitom organizátor ví zcela jistě, že toto nebezpečí je pouze pocitové, nikoli reálné, a že v každém okamžiku je hráč bezpečně jištěn.

Po skončení hry nestačí vyhlásit výsledky. Každá hra vyžaduje určitý způsob dalšího zpracování. V žádném případě by však neměl chybět rozbor právě prožité aktivity.

Tento rozbor (reflexe) je nejčastějším kamenem úrazu při uvádění her. Má-li být přínosný a pomoci v ujasnění si zlomových momentů ve hře i toho, co se událo mezi jednotlivci i v rámci celé skupiny, je nezbytné, aby byl proveden odborně, s citlivým porozuměním probíhajícím dějům, s poznámkami detailního pozorování, s psychologickým dohledem, bez něhož může ctižádostivý amatér nadělat nenahraditelné škody na psychickém zdraví účastníků a otevřít témata a problémy, jež nebude schopen sám dostatečně fundovaně zpracovat, zvládnout, uzavřít.

Kvalitní rozbor hry má osvětlit postoje zúčastněných, nastínit průběh hry a její zhodnocení, vyjádřit napětí a nespokojenosti, které se mohly nashromáždit, uvolnit atmosféru, zdůraznit nosné momenty, reflektovat kladné i negativní zkušenosti z ní. Rozhodně nesmí být „šťouráním“ v psychice hráčů z pozice zvědavce pátrajícího po intimních osobních motivacích nebo dokonce problémech. Etická rovina uvádění her je při jejich rozboru nejsilnější. Správný rozbor nemůže být monologem organizátora, ale uvolněnou diskusí podněcovanou přesně cílenými otázkami, padajícími podle okamžité situace a úrovně debaty. Jenomže to je vrcholné instruktorské umění organizátora her, k němuž ne každý dospěje. Vyžaduje totiž nejen velké odborné znalosti, hluboké zkušenosti z mnohonásobně opakovaného uvádění her, ale také dostatečnou schopnost verbální improvizace a v první řadě sociální citlivost a lidskou zralost silné osobnosti.

### **5.2.3. Reflexe**

Reflexe je řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů.<sup>37</sup> Učí nás vidět naše jednání a jeho působení prostřednictvím jednotlivých prožitků a zkušeností. Reflexe je

---

<sup>37</sup> Neuman, Dobrodružné hry a cvičení v přírodě, str. 39

příležitostí, jak si v uvolněné herní atmosféře vyměnit názory s lidmi, kteří mají stejné zkušenosti a prožitky jako my.

Po absolvování určité činnosti se ohlížíme zpět, abychom hledali souvislosti mezi výsledkem akce a činností jednotlivců i celé skupiny. Srovnáváme své zkušenosti a prožitky s jinými členy skupiny. Zpřesňujeme jejich význam. Potom přistupujeme k dalšímu kroku, který je pohledem dopředu, neboť ukazuje, jak lze nabyté zkušenosti využít v dalším jednání. Tážeme se po možném přenosu do běžného života. S novou úrovní poznatků a zkušeností přistupujeme k dalším aktivitám.

### **5.2.3.1 Úrovně reflexe**

- Reflexe se odvíjí na několika úrovních: **1**, dění v celé skupině. Snažení se, aby hráči společně hledali, co se od sebe vzájemně naučili. Nastolují se otázky důvěry, podpory, rušivého chování, tlaku skupiny i utváření různých klik.
- 2**, dynamika meziosobních vztahů členů. Diskutuje se o vzájemném uznávání, důvěře, bezpečnosti, negativismu i strachu z hodnocení.
- 3**, intrapersonální rovina (pocity prožívané jednotlivci). Častým tématem je strach, obava o bezpečnost, důvěra v ostatní, vzájemné uznávání.

### **5.2.3.2. Správný čas reflexe**

Reflexe by měla proběhnout bezprostředně po hodnocené činnosti. Pro výměnu zkušeností musíme mít dostatek času, což je pojem relativní. Délka reflexe se řídí věkem hráčů, předcházející zkušeností, významem aktivity, kterou hodnotíme, a cíli, které jsme si před hrou stanovili.<sup>38</sup>

### **5.2.3.3. Místo reflexe a organizace skupiny**

---

<sup>38</sup> Neuman, Dobrodružné hry a cvičení, str. 40

Když chceme po účastnících výpovědi o jejich pocitech, strachu a dojmech, vyžaduje to příjemné a klidné prostředí. Během diskuse na sebe mají všichni stále vidět, nejlépe tím docílíme sezení v kruhu. Toto sezení má mnoho výhod, všichni zaujmají vůči ostatním stejnou pozici a mají pocit určité uzavřenosti, intimity (co se děje zde, je jen pro nás).

#### **5.2.3.4. Pravidla vedení reflexe**

Vedoucí reflexe hlavně podporuje a stimuluje vyjadřování názorů a povzbuzuje k výměně zkušeností. Snaží se, aby každý pochopil svou roli a odpovědnost za průběh kvalitního hodnocení.<sup>39</sup>

Vytváří klima důvěry a porozumění. Dbá na to, aby se účastníci diskuse cítili příjemně.

Přednost mají témata dotýkající se toho, co se stalo zde a nyní, přímé zkušenosti účastníků.

Snaha prosadit názor, že každý má odpovědnost přispět do diskuse svými názory, aby podpořil průběh skupinového učení. Ale respektujeme právo každého diskuse se nezúčastnit.

Otázky i odpovědi formulujeme tak, aby spíše podporovaly sebevědomí a sebedůvěru účastníků diskuse.

Kritika by měla být konstruktivní, využitelná pro všechny.

Nediskutujeme o traumatech a vážných problémech jednotlivců bez důkladného prověření faktů.

Vyhýbáme se častému udílení chytrých rad jak se chovat a žít.

Závěrečná hodnocení orientujeme k budoucí činnosti. Věnujeme pozornost možnému přenosu herních zkušeností do osobního života či pracovního dění.

#### **5.2.3.5. Reflexe a volba otázek**

Vyvarujeme se otázek, na které se odpovídá jen ano nebo ne. Volíme otevřené otázky typu „Jak jste se cítili?“ Tím, že na ni někdo odpoví, můžeme rozproudit diskusi.

Nelze vypracovat seznamy otázek, které by postihly všechno při každé hře. Lze ale uvést některé typické okruhy, které souvisejí s cíli jednotlivých aktivit a o kterých je třeba diskutovat: **1**, důvěra a podpora při plnění úkolů, sebedůvěra.

---

<sup>39</sup> Neuman, Dobrodružné hry a cvičení, str. 41

- 2, úroveň a efektivita komunikace.
- 3, proces skupinového rozhodování.
- 4, spolupráce ve skupině, soudržnost, efektivita a úroveň plánování.
- 5, jakým způsobem se přijímalo řešení, kdo přišel s nápadem.
- 6, jakým způsobem se uplatňovaly vedoucí role.
- 7, kdo a jak se podílel na činnosti skupiny.
- 8, jaké bylo postavení jednotlivců ve skupině.<sup>40</sup>

#### 5.2.3.6. Alternativní reflexe

Alternativní postupy často nahrazují klasickou diskusní formu reflexe nebo slouží jako směry a návody pro hlubší rozbor.

V alternativách lze použít další přístupy: hry, dotazníky, dramatizaci i výtvarné zpracování.

Můžou to být činnosti využívající zvolených škál k hodnocení úspěšnosti akce nebo jednotlivých programů, mohou to být barvy i číselné stupnice.

Spokojenost s programem lze vyjádřit pohyby končetin, celého těla i výrazem obličeje.

Velmi zajímavý způsob je vyprávění nebo psaní příběhů o tom, jak jednotlivci prožívají určité hry či celou akci.

Mnoho tvůrčích nápadů může vyvolat pantomimické nebo dramatické ztvárnění odezvy na program.

Charakter exaktních průzkumů má tvorba různě situovaných grafů a průřezových diagramů.

#### 5.2.4. Hitace aktivit

Hitace je hodnocením jednotlivých aktivit celého dne. Provádí se v podobě bodového hodnocení. Jednotlivé aktivity dne se vypíší pod sebe a následně je každé aktivitě udělena účastníkem kurzu známka od 1 (nejlepší) do 5 (nejhorší) (podle toho jak se mu líbila). Potom se vypočítá aritmetický průměr každé aktivity a výsledky se zapíší do přehledné tabulky. Tak mohou instruktoři průběžně sledovat úspěšnost jednotlivých aktivit.

---

<sup>40</sup> Neuman, Dobrodružné hry a cvičení, str. 42

### 5.2.5. Závěrečné hodnocení kurzu

Nejčastěji je realizováno písemně. Mívá formu dopisu instruktorům (obsah se má týkat zhodnocení kurzu), nebo odpovědí na otázky typu V čem byl pro mě kurz přínosem? Co mě na kurzu chybělo? apod..

### 5.3. Závěrečná zpráva kurzu

Je pro potřeby zadavatele kurzu a týmu instruktorů. Slouží také jako zpětná vazba a shromáždění zkušeností pro sestavování dalších kurzů.

Obsahem této zprávy je: 1, závěrečné hodnocení kurzu instruktory.

2, hitace aktivit a závěrečné hodnocení kurzu účastníky.

Ad 1.

Instruktoři se vyjadřují k těmto bodům:

1, přípravná fáze (Bylo započato s přípravou kurzu včas? Byla příprava dostatečná? S jakými problémy jsme se potýkali? apod.)

2, samotná realizace ( Byl optimální počet instruktorů? Jaká byla atmosféra v týmu? Jaké byly vztahy mezi instruktory a účastníky? S jakými problémy jsme se potýkali? apod.)

3, program ( Jakou odezvu měl program? Byli účastníci správně motivováni? Byly reflexe vedeny efektivně? Které aktivity byly úspěšné a které příště raději nezařadit? apod.)

4, celkový závěr ( Bylo dosaženo stanoveného cíle kurzu? Doporučení pro další kurz).

## 6. Seznamovací kurz Jaboku

### 6.1. Představení Jaboku<sup>41</sup>

Jabok – Vyšší sociálně pedagogická a teologická škol byla zřízena 31. března 1992 Salesiánskou provincií v Praze. Svě jméno nese ze dvou hlavních důvodů; prvním z nich je zkratka jmen dvou významných osobností Ja – Jan, Bo – Bosko, K – Komenský, na jejichž ideách škola stojí a zároveň je Jabok slavným starozákonním potokem, kde Jákob svedl souboj s Hospodinem.<sup>42</sup>

Škola byla rozhodnutím MŠMT zařazena do sítě škol jako škola církevní. Již od počátku byla koncipována jako vysoká škola s odborným zaměřením. Cílem je

---

<sup>41</sup> Průvodce studenta

<sup>42</sup> Gn 32, 23-33

poskytnout vyšší odborné vzdělání v křesťanském a salesiánském duchu v oboru sociální pedagogiky a teologie. Svůj studijní program nabízí Jabok všem bez ohledu na názorové zakotvení a příslušnost k církevnímu společenství. Je katolickou ekumenicky zaměřenou školou.

V duchu salesiánské pedagogiky klade Jabok důraz na výchovné prostředí, k posláním školy patří úsilí o všestranný lidský i náboženský rozvoj studujících i pracovníků školy – při zachování svobody myšlení, názorů i jednání každého jednotlivce. Součástí programu školy tvoří i různé akce nad rámec výukového programu, jež mají rozvíjet tvůrčí činnost studujících, samostatnost, organizační schopnosti pro kulturní a duchovní růst, nezištnost a solidaritu.

## **6.2. Příprava kurzu**

Snahou instruktorského týmu bylo vytvořit pro účastníky takový program a podmínky, aby jim zprostředkoval nové, kvalitativně jiné a ještě nepoznané prožitky.

Cílem seznamovacího kurzu Jaboku bylo především vzájemné seznámení se studentů prvního ročníku a sebezpoznání každého účastníka.

Stanovení cílové skupiny a datum konání bylo dáno objednavatelem kurzu (Jabokem). Cílovou skupinou byli studenti 1. ročníku rozdělení na dvě poloviny (věk studentů byl od 20 do 26 let – většinou bylo 20 let; převažovaly dívky – v prvním turnusu bylo 8 chlapců, v druhém turnusu pouze 6). Doba konání byla od 9. září do 13. září a od 13. září do 16. září 2005. Místo konání bylo vybráno vedoucím kurzu v lokalitě chatkového tábora Všechlapy.

V místě konání byly k dispozici dvě hřiště (volejbalové a fotbalové), 16 metrový bazén, klubovna, místnost na pingpong, velká jídelna, zastřešená veranda a ohniště. Tábor ležel na klidném místě blízko řeky Blanice. V dosahu byly lesy i louky vhodné pro realizaci zvolených aktivit. Rovněž okolní terén byl velmi členitý (kopce i roviny).

Při sestavování scénáře kurzu bylo dbáno na to, aby program byl pestrý a vyvážený (po fyzicky náročných aktivitách byly zařazeny klidnější činnosti; program kurzu měl v sobě několik vrcholů a při jeho sestavování bylo pamatováno na gradaci – vyvrcholení kurzu). Také bylo pamatováno na střídání náročných a oddychových aktivit a na návaznost programu. Samozřejmě byl také připraven alternativní program pro případ nepředvídatelných vlivů (např. počasí) – ať už se jednalo o úpravu plánovaných aktivit nebo zcela jiné aktivity (viz. kap. Realizace kurzu).

Při výběru instruktorů do týmu bylo pamatováno na to, aby byly (pokud možno) zajištěny jednotlivé role, aby se instruktoři vzájemně respektovali a měli alespoň nějakou zkušenost s prožitkovou pedagogikou. Také zde vystávala otázka jaký počet instruktorů je optimální, nakonec byl zvolen počet 7 (respektive 8) instruktorů.

### 6.2.1. CÍL KURZU

Cíl seznamovacího kurzu byl dán svou podstatou - seznámení se. Kurz měl za cíl vzájemně se spolu seznámit, oťukat se, poznat jak jednotliví účastníci reagují ve stresu a v nepříjemných situacích a v čem by mohli na sobě zapracovat (tzv. sebezpoznání). Dále byl zaměřen na rozvoj vlastních schopností a dovedností a na růst sebedůvěry. Rovněž rozvíjel schopnost sdělovat své názory.

Další snahou kurzu bylo zprostředkovat zážitky které spojují, a také poznání, že škola není jen účastnění se přednášek a seminářů, ale že i prožíváním se člověk hodně naučí.

### 6.3. Návrh programu (scénář kurzu)

Při sestavování programu jsme vycházeli z cíle kurzu (viz výše) a pamatovali jsme na dramaturgická pravidla (viz kap. Dramaturgie kurzu).

Nejprve byl stanoven denní časový řád:	Budíček	7:30
	Snídaně	8:00
	Dopolední program	9:00
	Oběd	12:30
	Odpolední program	14:00
	Svačina	průběžně
	Večeře	18:00
	Večerní program	19:30
	Večerka	22:00

Poté byl sestaven scénář kurzu. Hry a aktivity v něm použité si berou inspiraci ze Zlatého fondu her I a II a z Dobrodružných her a cvičení v přírodě, manuálů Prázdninové školy Lipnice.<sup>43</sup> Tyto aktivity jsme upravili pro naše podmínky.

Při sestavování jsme pamatovali na to, aby kontinuita programu sledovala vývoj od jednodušších k složitějším aktivitám (např. běhací hry – Mnohonožky mají

---

<sup>43</sup> viz příloha 3

jednoduchá pravidla, Nepálský pošťák už je složitější a Ekosystémy mají nejsložitější pravidla). Dále jsme se snažili o pestrost a vyváženost programu, aby v každém dni (i celkově) byly zastoupeny aktivity, které mají různé zaměření (zaměřují se na jednotlivé složky osobnosti), a také bylo pamatováno na to, aby v průběhu kurzu bylo několik vrcholů (v podstatě každý den obsahuje vrcholnou aktivitu). Velký důraz byl také věnován reflexím, které jsou velmi důležité pro směřování k vytyčenému cíli kurzu a k lepší komunikaci mezi účastníky a vedením (řešení konfliktů apod.), a závěrečnému hodnocení celého kurzu.

## **1. den**

Po příjezdu v 14:10 hodin byli účastníci kurzu ubytováni v chatkách a byl stanoven čas a místo srazu (14:20 hodin) na fotbalovém hřišti, kde se účastníkům kurzu představili instruktoři (včetně funkcí jako vedoucí kurzu, zdravotník apod.). Dále byli seznámeni s denním řádem, pravidly kurzu, pravidly bezpečnosti a dobrovolnosti programu (nikdo nemůže být nucen do něčeho, co je nad jeho psychické i fyzické síly, ale musí být přítomen programu).

Zbytek odpoledne byl věnován k seznámení a k základnímu poznání účastníků navzájem, jeho snahou bylo též zbavení se prvotního ostychu. K tomu sloužily menší aktivity, které byly seřazeny tak, že nejprve byly aktivity zaměřené na slovní poznání (nejprve jmen, poté zálib a nakonec stručného životopisu). Poté následovaly tělesné aktivity, které byly zaměřeny převážně na zbavení se ostychu z tělesného kontaktu a narušení osobního prostoru. Byly také předstupněm k dalším aktivitám kurzu.

Večer nejprve začal nepříjemnou večerí s rukama v dlahách, kdy byli účastníci nuceni jíst s cizí pomocí, což slouží k uvědomění si, jaké je to být odkázán na druhé. Pak následoval kreativní divadelní večer, který měl za cíl další sblížení účastníků.

14:20 Představení instruktorů a technické informace

15:00 Seznamovací aktivity → Zubatá Zuzana  
→ Takoví jsme byli  
→ Rozhovory  
→ Planety  
→ Řazení  
→ Doteky



16:30 Haptika

18:00 Večeře se svázanýma rukama

19:00 Loutky

## **2. den**

Dopoledne bylo věnováno skupinové běhací hře mnohožky, která je zaměřena na týmovou spolupráci a rozvoj fyzické kondice.

Před obědem byl blok třech aktivit, které probíhaly najednou. Účastníci byli rozděleni na tři skupiny. Každá skupina se zabývala jednou z aktivit a po předem domluvené době se skupiny přesunuly k další aktivitě (je předem dohodnuto, jak budou rotovat mezi jednotlivými aktivitami), postupně vystřídali všechny tři aktivity. Tímto systémem se docílí toho, že všichni účastníci jsou zaměstnáni (nikdo se nenudí při čekání až na něj přijde řada). Rovněž na realizaci aktivit je potřeba méně času, než kdyby byly realizovány postupně.

První aktivita byla věnována řešení zdánlivě složitěho úkolu, který je řešitelný jen při vzájemné skupinové spolupráci a odvaze a důvěře všech členů skupiny. Další aktivita byla pokračování minulého dne, který byl věnován základnímu seznámení se. Poslední hříčka byla věnována řešení zdánlivě jednoduchého úkolu, kde se ale nakonec ukáže, že tak jednoduchý není. Je zaměřena na soustředění, koncentraci a trpělivosti účastníků.

Odpoledne bylo věnováno kreativním činnostem. Nejprve byla aktivita zaměřená na skupinovou tvořivost, spolupráci a hlavně na překonání ostychu. Po ní následovala také tvořivá aktivita, která je ale hlavně zaměřená na komunikaci a koordinaci skupiny.

Večer byl věnován ztišení, zamyšlení se nad světem a poezii.

9:00 Hitace a reflexe

9:30 Mnohonožky

11:00 Pád důvěry

Výklad jména

Neposedná tyčka

14:00 Reflexe

Krasoplavci

16:30 Stavba věže

18:00 Večeře

19:30 Básníci

### 3. den

Dnešní den byly zařazeny dvě fyzicky náročné hry (tzv. orváčky) – Nepálský pošťák a Vavrdův memoriál (byl pro to vybrán tento den, protože účastníci už jsou sžití se způsobem programu a ještě zde není velká únava<sup>44</sup>). K tomuto kroku nás vedl důvod dát účastníkům možnost zažít, že i když si myslí, že už nemůžou (nemají síly), jsou schopni ještě podat velký fyzický výkon.

Dopolední hříčky byly věnovány řešení zdánlivě lehkého úkolu, který se nakonec ukáže, že není tak lehký jak vypadal. Jsou zaměřeny převážně na spolupráci, komunikaci, ale i na řešení napětí a konfliktů, které můžou při řešení problému ve skupině nastat.

Před obědem následovala běhací hra, která je zaměřena na týmovou spolupráci → vítězství závisí na každém ve skupině.

Odpoledne byla zařazena tvůrčí relaxace v podání abstraktního pomalování balícího papíru, která má navodit příjemnou pohodu. Pak následoval nesmyslný cyklistický závod, který je hlavně zaměřen na cvičení vůle a trpělivosti při překonávání nesmyslné dřiny a je pojat jako recese. Zbytek odpoledne byl věnován opět „výtvarnu“, které v nás probouzí představivost, smysl pro detail a fantazii. V navazující vernisáži si účastníci vyzkouší, jaké je to prezentovat své dílo a překonání trémy.

Dnešní večer byl hodně psychicky náročný, je zaměřen na zamyšlení se nad svým životem a budoucností.

9:00 Hitace a reflexe

9:30 Atomový kbelík

Ovečky a pastýř

Dopravní zácpa

11:00 Nepálský pošťák

12:30 Oběd

14:00 Reflexe

Colour máz (první část)

---

<sup>44</sup> viz kap. Dramaturgie kurzu

15:00 Vavrdův memoriál  
17:00 Colour máz (druhá část)  
18:00 Večeře  
19:30 Čarodějka

#### **4. den**

Dopoledne bylo nejprve věnováno menší recesi, která procvičuje obratnost a vytrvalost účastníků a jejich toleranci ke společnému neúspěchu. Ve zbývajícím čase se uskutečnila menší aktivita zaměřená na děláné kompromisů a toleranci mezi účastníky, také se dotýká jejich hodnot.

Odpoledne byla nejprve běhací hra, která je zaměřena na týmovou spolupráci a týmovou taktiku. Potom následovaly hříčky, které jsou věnovány řešení zdánlivě složitého úkolu, který je řešitelný jen při vzájemné skupinové spolupráci a důvěře členů skupiny.

Večer následovala zdánlivá zábava – málo strukturovaná hra, která ale vyvrcholí v nepříjemné procitnutí účastníků, kteří se zavázali k nějaké službě, kterou budou muset později vykonat.

9:00 Hitace a reflexe  
9:45 Skalní golf  
11:00 Abigail  
12:30 Oběd  
14:00 Ekosystémy  
16:30 Létající koberec  
Elektrický plot  
Bludiště  
18:00 Večeře  
19:30 Reflexe  
20:00 Golfový klub

#### **5. den**

Poslední den byl věnován závěrečnému hodnocení kurzu. Nejprve byly reflektovány poslední aktivity minulého dne, potom následovala reflexe splněných

očekávání, co se nesplnilo, co mi kurz přinesl apod. Též zde bylo vyhodnocení celkové činnosti skupiny a činnosti instruktorů. Zhodnocení a poděkování instruktorů apod.

9:00 Závěrečné hodnocení

10:30 Balení

11:30 Odjezd do Prahy

## **6.4. Realizace kurzu**

### **1. den**

Tento den v 1. turnusu probíhal téměř podle scénáře. Pouze haptika byla zařazena před jednu se seznamovacími aktivitami z technických důvodů, ale protože se to neosvědčilo (byl ještě znát velký ostych účastníků), v druhém turnusu vše proběhlo podle předem připraveného scénáře.

#### **1. turnus**

Zubatá Zuzana

Takoví jsme byli

Rozhovory

Planety

Haptika

Řazení

Doteky

Večeře se svázanými rukama

Loutky

#### **2. turnus**

Podle scénáře

### **2. den**

Scénář kurzu v 1. turnuse se změnil hlavně s časových důvodů, kdy jsme zjistili, že na dopoledne je připraveno mnoho aktivit, které se kvůli časovým prodlevám (např. protáhnutí reflexe, přesuny z místa na místo apod.) nestíhají.

I v 2. turnusu jsme scénář oproti 1. turnusu změnili, protože se neosvědčilo mít aktivitu Pád důvěry všichni najednou (i když rozdělení na malé skupinky) a také z důvodu bezpečnosti, protože následovala po fyzicky zaměřené aktivitě (účastníci byli unaveni a nesoustředili se na ni) a protože se skupinky vzájemně rušili a rozptylovali.

Hitace a reflexe	Hitace a reflexe
Mnohonožky	Mnohonožky
Pád důvěry	Stavba věže
Oběd	Oběd
Reflexe	Reflexe
Krasoplavci	Krasoplavci
Stavba věže	Pád důvěry, Neposedná tyčka, Výklad j.
Neposedná tyčka, Pavučina, Výklad jména	Večeře
Večeře	Básníci
Básníci	

### 3. den

Po zkušenosti z 1. turnusu, jsme změnili složení aktivit, které probíhali najednou, protože některé se ukázali rychleji zvládnutelné než jiné.

Také jsme vyměnili večerní program s následujícím dnem, protože se v minulém turnusu ukázalo, že není dobré mít dlouhou aktivitu poslední večer.

Podle scénáře.	Hitace a reflexe
	Atomový kbelík, Bludiště, Lét. koberec
	Nepálský pošťák
	Oběd
	Reflexe
	Colour máz (první část)
	Vavrdův memoriál
	Colour máz (druhá část)
	Večeře
	Golfový klub

### 4. den

Odpoledne 2. turnusu bylo silně poznamenané deštěm, proto se také neuskutečnily odpolední skupinkové aktivity (aktivity probíhající najednou). Místo nich byla zařazena Abigail. Večer proběhla plánovaná změna viz výše. Kvůli nepříznivému počasí byla také čarodějka realizována pod střechou. Ale ukázalo se, že přesunutí

čarodějky na poslední večer nebylo vhodné, protože je velmi psychicky náročná a nebyl dostatečný čas na práci s touto zkušeností (někteří účastníci neodjžděli z kurzu v úplné psychické pohodě).

Podle scénáře.

Hitace a reflexe

Skalní golf

Oběd

Ekosystémy

Abigail

Večeře

Čarodějka

## 5. den

Podle scénáře.

Podle scénáře.

## 6.5. Závěrečná zpráva

**Ad 1.** (viz kap. Závěrečná zpráva kurzu)

### 1, Přípravná fáze

S přípravou bylo započato v červenci, což se nakonec ukázalo dost pozdě. Od toho se odvíjel i fakt, že příprava nemohla být dostatečná, což se také v určitých aspektech potvrdilo.

Přípravy se nezúčastnili všichni instruktoři, takže nemohly být vyjasněny všechny problémy, které se pak vyskytly za chodu kurzu.

### 2, Samotná realizace

Počet osmi instruktorů byl optimální. Na začátku druhého běhu bylo pouze šest instruktorů, což bylo opravdu málo (někdy byl nedostatek). Myslím, že jednotlivé instruktorské role byly vesměs obsazeny, i když některé nedostatečně (např. zdravotník a „zlý“ člověk).

Atmosféra v týmu byla přátelská a pohodová (někdy až příliš). Jednotliví instruktoři nebyli rovnoměrně zatíženi, což se také projevilo v chodu kurzu (např. příště bude funkce technického vedoucího a vedoucího programu rozdělena).

Vztahy mezi instruktory a účastníky byly vcelku dobré. Komunikace probíhala celkem bez problému. V tomto běhu se instruktoři ve volných chvílích trochu stranili od účastníků, což bylo dáno jejich únavou a předností odpočinku. Rovněž cílem kurzu není seznámit účastníky s instruktory, ale účastníky navzájem.

### *3, Program*

Program měl celkově velký ohlas. Motivace byla vynikající, jak dokazují závěrečná hodnocení účastníků.

Reflexe byly (jak dokazují hodnocení účastníků) problematické. Účastníci chápali jejich důležitost, ale byly pro ně moc dlouhé a někdy i zbytečné. Též se v hodnocení promítlo to, že vedoucí reflexe na ně působil příliš psychologicky.

Předem připravený scénář programu se někdy ukázal nereálný, tudíž potřeboval upravit (to souvisí s krátkou přípravou viz výše). Rovněž musel být upraven kvůli špatnému počasí (viz poslední den).

### *4, Celkový závěr*

Stanoveného cíle kurzu bylo dosaženo, jak dokazují hodnocení účastníků. Snaha kurzu studenty spolu seznámit a ožukat se v novém kolektivu, snaha, aby poznali jak jednotliví spolužáci reagují ve stresu a snaha o jejich sebepoznání byla tímto kurzem splněna.

To, že byl 1. ročník rozdělen na dvě poloviny nese sebou svá pro i proti. Sice se nepoznají všichni, ale každá skupina se pozná důkladněji než kdyby byli dohromady (což bylo vyzkoušeno a ověřeno v předchozích dvou letech). Dalším důvodem je, že většina aktivit je koncipována pro menší skupinu (cca do 30 lidí), a proto ve větším počtu se vytrácí jejich účel a mění se jejich podstata. Také pro instruktorský tým je tento počet méně náročný, ať už po stránce počtu instruktorů, tak po samotnou realizaci kurzu.

**Ad 2.** (viz kap. Závěrečná zpráva kurzu)

### **Hitace**<sup>45</sup>

Hitace jsou bodová zhodnocení uplynulého dne (viz kap. Hitace aktivit), které proběhlo na úvod následujícího dne.

---

<sup>45</sup> viz příloha 4

Z hitací vyplývá, že v obou turnusech dopadly dvě stejné aktivity jako nejhůře hodnocené aktivity toho dne, jsou to Večeře se svázanýma rukama a Nepálský pošťák. V ostatních dnech se aktivity měnily.

Také je zajímavé, že v obou turnusech dopadl nejhůře první den kurzu. Je to nejspíš dané tím, že účastníci jsou překvapeni, jak kurz probíhá (např. nejsou zvyklí, aby jim někdo určoval program celého dne; neměli skoro žádné osobní volno apod.). Další dny už vědí, co mohou očekávat.

## **1. turnus**

První den byla nejhůře známkováná aktivita Večeře se svázanýma rukama, což ukazuje, jak lidem je hodně nepříjemné být odkázán na druhé a požádat a přijímat od druhých nějakou pomoc. Dále, jak vyznívalo v reflexi, je pro účastníky jídlo něčím důležitým, co by se nemělo znevažovat nějakou „hrou“ a také padnul názor, že se má jíst v klidu.

Druhý den byla nejhůře hodnocená aktivita Neposedná tyčka. To ukazuje, že v dnešní společnosti je velmi ceněn úspěch, takže když se něco nedaří, je to lidem velmi nepříjemné (zvláště když je úspěch či neúspěch závislý na více lidech). Také zde se potvrzuje, že v dnešní uspěchané době je pro lidi těžké se zklidnit, déle se soustředit a že nemají vypěstovanou trpělivost.

Nejlépe hodnocenou aktivitou v tomto dni byli Krasoplavci. Tato kreativní činnost měla úspěch také díky dobrému počasí (teplé a slunečno), což dokazuje i to, že v druhém turnusu už takový úspěch neměla, protože nebylo tak krásné počasí (byla větší zima).

To, že třetí den nejhorší známku dostal Nepálský pošťák není tolik překvapující, protože se jedná o velmi fyzicky náročnou hru (zahrnující neustálé běhání) spojené s důkladným promyšlením taktiky, aby jejich úsilí nepřišlo nazmar. Člověku je obzvláště nepříjemné, když jeho velké fyzické úsilí přijde vniveč kvůli špatné taktice.

Čtvrtý den dopadla nejhůře aktivita Elektrický plot, toto hodnocení bylo ovlivněno úrazem, který se při této aktivitě stal. (Studenti měli pocit, že tato aktivita je až moc nebezpečná).

## **2. turnus**

I v druhém turnusu první den dostala nejhorší známku Večeře se svázanýma rukama, to utvrzuje v názoru, že závislost člověka na druhém je velmi nepříjemná a že jídlo je pro spoustu lidí velmi důležité.



Druhý den nejhorší známku dostala aktivita Stavba věže. Zde (podobně jako v 1. běhu u Neposedné tyčky) jde o zakoušení neúspěchu, za který může celá skupina, což je pro člověka dnešní doby velmi nepříjemné a nepřijatelné.

Třetí den patří, jako v 1. turnusu, Nepálskému pošťákovi. Potvrzuje to názor vyřčený výše, že člověku je nepříjemné, když je jeho úsilí nazmar (a že k tomu stačí jenom malá chybička).

Čtvrtý den se nejhůře hodnocenou aktivitou stali Ekosystémy. Zde platí podobný názor jako u Nepálského pošťáka, že lidem je nepříjemné, když jejich námaha vyjde na zmar a že neradi si připouštějí, že je to kvůli jejich chybě. Také jim byla nepříjemná fyzická zátěž.

### **Závěrečné hodnocení účastníků**

Závěrečné hodnocení slouží pro potřeby realizačního týmu a objednavatele kurzu. Ukazuje jim, zda byl kurz úspěšný a zda splnil cíl, který měl vytyčený. Také dává instruktorům zpětnou vazbu na jejich vedení kurzu (co se jim povedlo, čeho bylo příliš a čeho málo, jakých chyb se dopustili apod.).

Pro toto hodnocení je použita metoda volného hodnocení (nestruktovaný dotazník). Instrukce jsou takové, aby účastníci stručně a celkově zhodnotili kurz a jeho vedení (pomocné otázky V čem byl pro mě kurz přínosem? Co se mi zde líbilo nebo nelíbilo? Co mi chybělo? Co mě mile překvapilo a co naopak?). Instrukce také zněly „nepište jen bylo to dobrý nebo špatný“, což pro účel hodnocení je nedostatečný (je potřeba napsat v čem to bylo dobrý nebo špatný).

Toto hodnocení píší účastníci bezprostředně po závěrečné reflexi.

### **Vyhodnocení závěrečného hodnocení**

Pro přehlednost vyhodnocení bylo nezbytné tyto dotazníky převést do tabulek<sup>46</sup>.

#### **1. turnus**

Psalo 31 účastníků. Z toho 1 odevzdal čistý papír.

Z těchto hodnocení vyplývá, že tento kurz splnil svůj cíl = seznámit se. Také většině se tento kurz líbil a něco si z něho odnesou.

---

<sup>46</sup> viz příloha 4

Vztahy mezi instruktory a účastníky ve většině hodnotí jako kladné a příjemné, i když ne vždy bezproblémové (hlavně kvůli nedorozumění a nepochopení).

Co se týče programu nejvíce oceňovali pestrost a připravenost programu a také zajímavou motivaci (úvody do aktivit), ale dost vadila náročnost programu a nebezpečnost některých aktivit. Nejvíce citovaná aktivita jako ta, která se nejvíce líbila byl Vavrdův memoriál, který ale v hitacích dopadl jako třetí nejhůře známkováná aktivita. To ukazuje, že při hitacích je hodnocen pouze jeden den, zatímco při celkovém hodnocení je brán kurz jako celek a je zde větší časový odstup od aktivit. Rovněž pro ně bylo velmi nepříjemné málo volného času, což ukazuje, že člověku je nepříjemné, když mu někdo organizuje jeho čas (co má kdy dělat).

Velkým problémem byly reflexe → chápali jejich důležitost, ale zdáli se jim většinou moc dlouhé a někdy hodně nepříjemné a dotěrné.

## **2. turnus**

Psalo 29 účastníků.

I v druhém turnusu podle účastníků kurz splnil svůj účel = seznámit se, i když zde zazněl i jeden názor, že seznámit se nestačili. Celkově se kurz většině líbil a byl jim přínosem.

Vztah mezi instruktory a jimi zde nebyl tak jednoznačně kladný a příjemný jako v minulém běhu. Hlavně instruktorům vytýkali, že se distancují od nich ve volných chvílích a že občas vypadají jako by byli našťvaný (což bylo způsobeno zatížeností a únavou instruktorů).

Na programu studenti oceňují připravenost a originalitu. Vadila jim náročnost programu, velmi nabití program a mnoho aktivit. I zde se nevíce líbil Vavrdův memoriál (ale i tady v hitacích dopadl jako třetí nejhůře známkováná aktivita). Další hodně citovanou aktivitou byla Čarodějka, která byla silnou zkušeností. Také zde bylo nepříjemné málo volného času.

I v tomto běhu byl problém reflexe → byly zdlouhavé a občas moc „psychologické“ (pocit, že jsou na psychoterapii).

## 6.6. UŽŠÍ POHLED NA ÚČASTNÍKY KURZU

V průběhu kurzu se ukázalo, že mnoho účastníků nemá zkušenosti s akcemi podobného typu (např. nikdy nebyli na nějakém táboře, škole v přírodě apod.) a dělalo jim problém podřídit se dennímu řádu a pravidlům kurzu.

Mnoho účastníků mělo o kurzu představu, že bude spíše rekreačního typu (že připravených seznamovacích aktivit bude minimum a ve zbytku času bude volný program).

Konkrétní příklady, které dávají pohled na účastníky seznamovacího kurzu. První příklad se stal na konci prvního turnusu. Při jedné fyzicky náročnější aktivitě (Elektrický plot) se stal úraz kolene. Zranění bylo ošetřeno a po vyhodnocení závažnosti zranění byl účastník odvezen na odborné ošetření do nemocnice. Program pokračoval dál, protože tento stav nedával nutnost zastavení programu, což by vedlo k celkovému narušení kurzu. Situace z naší strany, podle mého názoru, dobře zvládnutá, ale podle účastníků nikoliv. Vytýkali nám, že jsme okamžitě neukončili program (že je přece přednější zdraví člověka než proběhnutí programu – v tom mají pravdu, ale nebyla to tak závažná situace, aby byl program ukončen i pro ostatní účastníky). Rovněž nám vyčetli, že tato aktivita je až moc nebezpečná (přitom mnoho dalších aktivit, které na kurzu proběhly, mají podobné riziko zranění - např. Pavučina a některá i vyšší riziko – např. Vavrdův memoriál). Skutečnost úrazu umocnila napětí mezi účastníky a týmem instruktorů, což se také promítlo ve večerní reflexi uplynulého odpoledne, která se točila převážně kolem této aktivity, řešení této skutečnosti a vylezlo na povrch i to, že program kurzu se jim celkově zdál moc nebezpečný. Tato reflexe byla pro obě strany velmi nepříjemná, ale pro celkový průběh kurzu velmi důležitá, protože bez vyjasnění této situace by celkový pocit z kurzu byl nejspíše negativní (velmi by byl zastíněn touto skutečností).

Druhý příklad se stal na začátku druhého turnusu v průběhu večerního programu (Loutky). Úvod aktivity proběhl bez problému, ale v době, kdy účastníci připravovali své scénky, se několik lidí v jedné skupinky opilo (jejich důvod byl ten, že chtěli posilnit svou tvůrčí činnost a zvýšit si sebevědomí a důvěru v sebe sama – překonat trému). Tato událost poznamenala a ovlivnila průběh večerní aktivity, protože skupinka nakonec nevystoupila. Tento stav byl hrubým porušením pravidel kurzu (být střízlivý na programu a být přítomen na programu), proto bylo v pravomoci vedení kurzu tyto účastníky okamžitě vyloučit z kurzu (účast kurzu byla povinná, proto toto vyloučení by

znamenal i vyloučení ze školy). Vedení kurzu se po vzájemné dohodě mezi sebou i s účastníky rozhodlo tyto účastníky nevyložit (probírala se tato situace i v rámci reflexe). Jedním důvodem pro nevyločení bylo také to, že by tato situace velmi ovlivnila další průběh kurzu a narušila by vztahy mezi účastníky a týmem instruktorů (bylo by mezi nimi velké napětí)<sup>47</sup>. Díky tomuto rozhodnutí zbytek kurzu proběhl bez problému a v příjemné atmosféře.

## **7. Závěr**

Na závěr je nutné podotknout, že záměrem této práce není úplný a podrobný rozebrání prožitkové pedagogiky, ale pouze seznámení s tímto oborem a ukázat jak tato pedagogika funguje v praxi (viz kap. seznamovací kurz Jaboku).

Při psaní této práce jsem dospěla k závěru, že tato pedagogika je svým pohledem na člověka jako celistvou osobu, která sama o sobě má mnoho sil, možností a schopností se vychovávat, jenom k tomu potřebuje podnětné a vhodné prostředí, nesporným přínosem pro výchovu a pedagogiku obecně.

Jsem si vědoma, že tato práce není dokonalá, ale doufám, že pro čtenáře bude inspirací a probudí v nich zájem dozvědět se více.

---

<sup>47</sup> viz kap. Vedoucí kurzu

## Seznam literatury

1. Holec, Ota. *Instruktorový slabikář*. 1. vyd. Praha : PŠL, 1994
2. Hora, Petr. *Prázdniny se šlehačkou*. 1. vyd. Praha : Mladá fronta, 1984
3. Kaplan, Pavel. *Kurz výchovy v přírodě*. bakalářská práce.  
Praha : Evangelická teologická fakulta UK, 2001
4. Neuman, Jan a kol. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál, 1998.  
ISBN 80-7178-218-1
5. Neuman, Jan a kol. *Lanové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. vyd.  
Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0
6. Neuman, Jan a kol. *Turistika a sporty v přírodě*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000.  
ISBN 80-7178-391-9
7. Pávková, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999.  
ISBN 80-7178-295-5
8. Průvodce studenta Jaboku 2004/2005 [online]. Dostupný z [www.jabok.cuny.cz](http://www.jabok.cuny.cz)
9. Rivola, Pavel. *Výchova výzvou a dobrodružstvím*. bakalářská práce.  
Praha : Evangelická teologická fakulta UK, 2002
10. Spousta, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd.  
Brno : Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1007-X
11. *Zlatý fond her I*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-636-5
12. *Zlatý fond her II*. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3

## **Resumé**

This final work deals with outdoor pedagogy and introduced workshop of Jabok in 2005. First there is general paper on experience and outdoor pedagogy. Then there is general description outdoor workshop (how prepare, do and appraise this workshop). The finally there is presentation of introduced workshop of Jabok in 2005 (where is mainly appraise this workshop).

## **Seznam příloh**

<b>1. příloha 1.....</b>	<b>1</b>
<b>2. příloha 2.....</b>	<b>2</b>
<b>3. příloha 3.....</b>	<b>4</b>
<b>4. příloha 4.....</b>	<b>18</b>

## **Příloha 1<sup>48</sup>**

### **Snídaně na stromě**

**Cíl:** Nový pohled na tradiční činnosti, spolupráce, zábava.

**Motivace:** Připomeneme si něco z naší dávné historie, dobu, kdy naši prapředci byli ještě sběrači a mohli klidně trávit část dne na stromech.

**Popis:** Vybereme příhodný strom a celá skupina vyšplhá nahoru. Poslední podá košíky s jídlem a nádobím. Na stromě si musíme zajistit dostatečné pohodlí a bezpečí pro jídlo. Zároveň musíme zorganizovat koloběh potravin tak, aby se na každého dostalo. Během jídla nikdo nesestupuje dolů, ani když mu upadne jídlo nebo nádobí. Hodování můžeme doprovázet diskusí o nezbytnosti jiného pohledu na svět.

### **Nakažlivý smích**

**Cíl:** Tělesný kontakt, legrace.

**Popis:** Hráči si lehnou na zem tak, aby hlava jednoho spočívala na břiše druhého hráče. Je možné vytvořit několik menších skupinek nebo se rozložit tak, aby byl kontakt mezi všemi účastníky hry. To znamená, že každý bude mít hlavu na břiše někoho jiného. V tomto útvaru začne někdo vyprávět veselou historku nebo se začne smát. Činnost bránice způsobí, že hlavy na břiše začnou vibrovat. Toto veselé vlnění se šíří rychlostí větru, takže zanedlouho se směje celá skupina. To je účelem hry.

### **Gordický uzel**

**Cíl:** Kontakt s ostatními, kooperace, obratnost, tvořivý přístup.

**Popis:** Vytvořte kruh tak, abyste se dotýkali rameny a zavřete oči. Předpažte levou ruku a uchopte za ruku některého ze svých spoluhráčů. Totéž proveďte pravou rukou.

Nyní jste dokonale propleteni, vytvořili jste gordický uzel. Snažte se rozmotat, aniž byste se pustili. Selžou-li všechny pokusy o rozpletení lidského uzlu, může vedoucí uvolnit jedno spojení, o kterém si skupina myslí, že je klíčové. Pak se pokračuje v řešení úkolu. V průběhu hry se může měnit způsob držení rukou při zachování stálého kontaktu, nesmí to však měnit základní postavení.

---

<sup>48</sup> Neuman. Dobrodružné hry a cvičení



## **Příloha 2**

### **Den Trifidů**

Tato aktivita je zaměřena na uvědomění si odkázanosti na druhého a odpovědnosti za druhé, což je velmi důležité pro vedení nějaké skupiny (zvláště dětí) → uvědomit si, co obnáší vedení nějaké skupiny, která se celá svěřila do mých rukou. Též si zde účastníci uvědomí sami sebe → jak se chovají a jednají v nějaké mezní situaci, což je důležité pro budoucnost, aby věděli, jak se nejspíš zachovají v podobných situacích, a také zda, se s tím dá něco dělat.

**Cíl:** Psychická vytrvalost, kooperace, sebepoznání v mezní situaci, rozvíjení neverbální komunikace.

**Libreto:** Pozor, pozor! Všem, kdo nás slyší, pozor, pozor! Posloucháte mimořádné vysílání Rady bezpečnosti OSN. Vysíláme nepřetržitě a na všech frekvencích pro všechny, kdo nás slyší! Včera v nočních hodinách došlo ve stratosféře k výbuchu nového druhu chemické zbraně, která právě procházela posledními ověřovacími testy. Tragickým následkem této události je oslepnutí velké většiny obyvatel planety Země. Celosvětová doprava je zcela ochromena. Přibývá zpráv o zřícení desítek letadel, o vlakových neštěstích a dálničních kalamitách. V žádném případě se nepokoušejte vyjíždět se svým vozem. Silnice jsou přecpány hořícími vraky. V mnoha městských čtvrtích propukají rozsáhlé požáry, které nemá kdo hasit.

Ale pravděpodobně největším nebezpečím se stali Trifidi, jejichž zvýšený výskyt je hlášen snad ze všech okrajových předměstí a z venkova. Jedná se o nový druh rostlin, dosud pěstovaný pod přísným dohledem na speciálních farmách pro jejich mnohostranné hospodářské využití. Kromě svých užitečných vlastností však Trifidi představují pro člověka výrazné nebezpečí. Jsou to rostliny masožravé a živí se tlejícím masem organismů, a tedy i člověkem. Ten se po oslepnutí stal vůči nim zcela bezbranným. Trifidi vraždí pomocí svých až tři metry dlouhých žahadel s prudkým jedem a orientují se podle intenzity vnějších zvukových podnětů. Na rozdíl od jiných rostlin jsou schopni se pohybovat na svých třech silných kožovitých nohách. Téměř neuvěřitelná je jejich reprodukční schopnost. Nevíme dosud přesně, jak došlo k jejich úniku z farem, ale již máme zprávy o jejich prvních obětech.

Existují však místa pro Trifidy nedostupná, a tudíž bezpečná: ostrovy uprostřed

moří. Námořníkům z ponorkového loďstva OSN se podařilo vyčistit několik ostrovů ve Středomoří, kde se shromažďují skupiny přeživšího obyvatelstva.

Žádáme všechny vidoucí, všechny ty, kteří ještě zůstali schopni samostatného přesunu, aby se co nejrychleji přemístili na jeden z těchto ostrovů a vzali s sebou tolik lidí, kolik zvládnou. Cesta nebude jednoduchá, ale je to naše jediná šance. Vyzýváme vás k záchraně lidstva. Času je málo, každou minutu přibývá vraždících rostlin, každou minutu je průchod terénem složitější. Vyzýváme vás – neotálejte! Osud lidstva je ve vašich rukou.

Pozor, pozor! Všem, kdo nás slyší, pozor, pozor! Posloucháte mimořádné vysílání Rady bezpečnosti OSN. Vysíláme nepřetržitě na všech frekvencích pro všechny, kdo nás slyší!

**Popis:** Účastníci jsou buzeni s okamžitým zavázáním očí a příkazem k převlečení (poslepu) a příchodem do společenské místnosti. Tam usednou na zem a z magnetofonu je puštěno libreto (simulace rozhlasového vysílání). Po vyslechnutí nahrávky vyvádíme účastníky po jednom a sdružujeme je do týmů po šesti (předem připravených). Jednoho určíme jako vidoucího, tomu sundáme šátek z očí a vysvětlíme mu, že jeho cílem je dovést skupinu rychle a bezpečně do cíle. Cestu mu bude ukazovat instruktor. Snahou vidoucího není překážky obcházet, ale překonat je s celou nevidoucí skupinou. Za vůdce týmu určujeme spíše jednotlivce, kteří se doposud příliš neprojevovali, kteří nechtějí příliš přebírat zodpovědnost a nechtějí být středem pozornosti. Způsob překonávání překážek je výlučně na vidoucím. Překážky by měly být dostatečně rozmanité. Celá cesta by měla končit chůzí ve vodě (aspoň po pás) a osamoceným vstupem do cíle (orientace podle zvuku), kde je atmosféra příjemného ostrova umocněna hrnkem horkého čaje.

Tato varianta hry je spíše zacílena na týmovou spolupráci a koordinaci. Nicméně by nemělo docházet k tomu, že fyzická náročnost přehluší psychické vyznění. Přestože je trasa volena náročným terénem s překážkami, hra není koncipována jako „orvávačka“. Důležitějším momentem je simulace slepoty, představa, jak by můj vlastní život probíhal v takové situaci. Druhým prvkem a cílem hry je povzbuzení skupinové dynamiky, konkrétně témata zodpovědnosti za všechny za mnou a důvěra ve spoluhráče přede mnou. Také motiv komunikace, tvorba a předávání signálů je možným tématem pro reflexi.

### **Zubatá Zuzana**

**Cíl:** Poznávání a zapamatování si křestních jmen účastníků, procvičování paměti a fantazie.

**Motivace:** Před zahájením hry podotkneme, že bude pro všechny příjemné, když se budeme oslovovat jmény a ne „hej ty“.

**Popis:** Účastníci se postaví do kruhu. První účastník (vedoucí) si vymyslí takové přídavné jméno, které začíná stejným písmenem jako jeho jméno (např. Zubatá Zuzana) a řekne ho se svým jménem. Jeho soused po pravici to zopakuje a pokračuje svým jménem. Takto pokračujeme až dojde na posledního ( při více účastníků lze stanovit určitý počet jmen hráčů, které je nutné zopakovat → např. 3).

Po skončení představování mohou dobrovolníci, kteří si chtějí vyzkoušet svoji paměť, můžou zkusit zopakovat všechna jména.

### **Takový jsme byli**

**Cíl:** Seznámení se, komunikace, pohyb.

**Popis:** Uděláme kruh a všichni v kruhu si vyznačí metu. Jeden účastník je uprostřed a říká věc, která o něm platí (např. Kdo rád jezdí na kole? Kdo nosí náušnice? apod.), a všichni ostatní o nichž to také platí, musí opustit svou metu a najít si jinou volnou. Zakázán je pouze pohyb pouze o jednu metu. Kdo byl uprostřed se snaží využít vzniklého zmatku a obsadit metu někoho jiného. Kdo zůstane uprostřed opěť pokládá otázku.

### **Rozhovory**

**Cíl:** Seznámení, komunikace.

**Popis:** Účastníky rozdělíme do tří menších skupinek. Každý ze skupiny si má najít co nejrychleji partnera, s kterým se navzájem představí (řekne něco o sobě). Po krátkém představení se sejdou zase skupinky a každý představí svého partnera ostatním.

### **Řazení**

**Cíl:** Poznávání, tělesný kontakt, rovnováha, spolupráce, taktika.

**Popis:** Vybidneme skupinu, aby se postavila řadu laviček v libovolném pořadí. V této hře hráči vytvářejí řadu podle předem daných kritérií. Potom vedoucí sdělí kritérium a

hráči se snaží podle toho seřadit. Klasickým úkolem je seřadit se podle věku. Po celou dobu přesouvání musí zůstat celá skupina na lavičkách. Ten kdo se dotkne země, musí se vrátit na své výchozí místo. Po seřazení je překontrolováno, zda jsou seřazení správně.

Při dostatku času můžeme řazení ztížit a to tím, že nesmějí mluvit. Zde se hodí řazení podle velikosti.

### **Doteky**

**Cíl:** Seznámení, tělesný kontakt, zbavení se ostychu.

**Popis:** Skupinu účastníků rozdělíme na poloviny. Jedna polovina si stoupne do řady a zaváže si oči. Každý člen druhé skupiny si beze slova stoupne před jednoho člena se zavázanýma očima. Na pokyn instruktora se snaží účastníci se zavázanýma očima jemně hmatem zkoumat obličej svého protějšku po vymezenou dobu (1-2 minuty). Potom vidoucí poodstoupí a postaví se do řady ve změněném pořadí. Skupina nevidoucích si sundá šátky z očí, každý projde kolem druhé skupiny a snaží se najít toho, kterého se dotýkal. Zkoumající pak sdělí svým partnerům, podle jakých znaků je poznali. Potom se role vymění a postup se opakuje.

V případě, že je dostatek času můžou se zkoumat místo obličeje ruce.

### **Haptika**

**Cíl:** Seznámení, sebereflexe.

**Popis:** Každý účastník si přinese malou drobnost, která ho nějakým způsobem charakterizuje. Všichni se usadí do kruhu. Jeden účastník pošle po kruhu svoji věc, každý ji prohlídne a poté má možnost sdělit svůj pocit, asociaci, jak na něj daný předmět působí. Když majitel opět získá věc zpátky, představí se jménem, řekne něco o sobě a případně reaguje na vyřčené asociace.

### **Večeře se svázanýma rukama**

**Cíl:** Řešení problému, spolupráce, pohybová strategie, zábava.

**Popis:** Před večeří všem znehybníme jimi preferovanou ruku (přiděláme k ní tyčku jako dlahu – nemůžou tuto ruku ohnout). Potom je pozveme k večeři s tím, že můžou používat pouze ruku s dlahou.

## **Loutky**

**Cíl:** Rozvoj tvořivosti, fantazie a skupinové spolupráce.

**Motivace:** Účastníci jsou přivítáni v „loutkovém divadle“, kde jim instruktoři zahrají nějakou scénku jako loutky nebo je jim loutka předvedena s výkladem.

**Popis:** Účastníky rozdělíme do skupin kolem 8. Dáme jim k dispozici ramínka, smice a provázek. Jejich úkolem je připravit si pro ostatní scénku, tak že někdo bude představovat loutku a někdo vodiče. Na přípravu jim dáme kolem hodiny. Poté se všichni setkáme zpět v „divadle“ a postupně každá skupinka předvede svou scénku. Na závěr všem poděkujeme za kulturní zážitek.

## **Mnohonožky**

**Cíl:** Rozvinutí fyzické kondice, spolupráce, zábava.

**Motivace:** Aktivita je uvedena motivační scénkou, ve které jsou názorně předvedeny všechny způsoby běhu.

**Popis:** Nejprve vytyčíme okruh (podle fyzické zdatnosti účastníků). Potom rozdělíme účastníky do družstev po pěti až sedmi členech. Jejich úkolem je absolvovat danou trať pěti různými způsoby absolvování a za každé oběhnutí dostává družstvo body:

1, jeden člen – běží pozadu (1 bod)

2, dva členové – jeden má zavázané oči a druhý ho vede (2 body)

3, tři členové – mají svázané nohy, prostřední ke krajním (3 body)

4, čtyři členové – první se předkloní a podá ruku druhému mezi svými nohama, druhý ho chytne a druhou rukou udělá totéž, třetí a čtvrtý také (4 body)

5, pět členů – všichni nesou jednoho, po celou dobu se ho musí všichni dotýkat, celou dobu se nesený nesmí dotknout země (5 bodů).

Podmínkou hry, je že každý z družstva musí absolvovat všechny způsoby běhu. Vítězí družstvo, které má nejvíce bodů.

## **Pád důvěry**

**Cíl:** Rozvoj důvěry, odpovědnosti a odvahy, tělesný kontakt.

**Popis:** Vyhledáme zvýšené místo, ze kterého se bude padat. Pod ním vytvoří skupina dvě řady vzdálené na předpažení. Hráči v řadě se dotýkají rameny, předpaží dlaněmi vzhůru a paže uspořádají zipovitým způsobem (mezi pažemi jednoho se nalézá paže druhého stojícího v protilehlé řadě). Každý stojí s jednou nohou zakročenu a hlavou mírně zakloněnou. Z paží vytvořená záchranná plošina musí být delší než osoba, která

padá.

První dobrovolník vyleze na zvýšenou místo a postaví se zády ke skupině tak, aby směřoval právě doprostřed obou řad. Poté se zeptá skupiny, zda je připravena a po kladné odpovědi padá se zpevněným tělem a připáženými rukama. Chytající jdou s napjatými pažemi vstříc padajícímu, aby ho pak lehkým zapérováním chytili. Lehce ho pohoupou a postaví na nohy.

Důležitá je výška místa, ze kterého se padá. To by mělo být nejvíce o 10 cm vyšší, než je vzdálenost předpažených paží průměrně vysokého člena skupiny od země. Skupinu uspořádáme tak, aby ti menší chytali nohy a ti větší trup a hlavu.

### **Výklad jména**

**Cíl:** seznámení, komunikace.

**Popis:** Nejprve dáme nějaký čas na to, aby účastníci se zamysleli a napsali si všechny podoby svého jména (kterými jsou oslovoováni) a své přezdívky. Potom v kroužku každý řekne, jak ho lidé oslovují a proč a jak chce, aby mu ostatní říkali.

### **Neposedná tyčka**

**Cíl:** Koncentrace a soustředění, komunikace, rozvoj trpělivosti.

**Popis:** Skupinku účastníků rozdělíme na polovinu. Poloviny si stoupnou proti sobě. Natáhnou předloktí a své ukazováčky zazipují (vedle sebe prsty protilehlých účastníků). Poté na tyto prsty přiložíme lehkou a tenkou tyčku o kus delší než řada účastníků a vyzveme je ať ji dostanou do výšky svých kolen, ale všichni se jí musí dotýkat.

### **Krasoplavci**

**Cíl:** Rozvoj tvořivosti, spolupráce, překonání ostychu, zábava.

**Motivace:** Přivedeme účastníky k bazénu, kde je přivítá trenér skupiny krasoplavců. Po krátkém úvodu, pustí hudbu a krasoplavci předvedou svojí sestavu.

**Popis:** Účastníky rozdělíme do skupinek přibližně kolem osmi. Dáme jim hodinu na přípravu jejich akvabelské sestavy včetně výběru vhodné hudby. Potom následuje předvedení, jako soutěž o nejlepší akvabely. Po každém výstupu tříčlenná porota zhodnotí celkový pohled, náročnost a koordinaci a dá celkovou známku. Na závěr jsou vyhlášeny výsledky.

### **Stavba věže**

**Cíl:** Rozvoj tvořivosti, vzájemné spolupráce, koordinace, komunikace.

**Popis:** Účastníky rozdělíme do skupin kolem 10. Každé skupině dáme balíček špejlí, izolepu, nůžky (nebo žužu a špagety). Jejich úkolem bude postavit co největší věž, tak aby vydržela stát alespoň 10 vteřin, ale háček je v tom, že každý může pracovat jen nedominantní rukou. Nejprve jim dáme 10 minut na přípravu, kdy ale nesmí šahat na materiál. Potom je dalších 10 minut na realizaci. Po zhodnocení výšky věží a vyhlášení vítězů následuje malá reflexe.

### **Básníci**

**Cíl:** Rozvoj tvořivosti, dovést k zamyšlení nad konečností života, nad obyčejnými věcmi, které nás obklopují.

**Popis:** Aktivita se odehrává za tmy. Připravíme místnost (rozsvítíme svíčky, na zem připravíme slova – témata básní, je třeba aby jich bylo stejně nebo více než účastníků, připravíme pro každého psací potřeby. Pustíme hudbu, která podbarvuje a dotváří tajemnou atmosféru. Do takto připravené místnosti přivedeme v tichosti účastníky a sdělíme jim, že se ocitli v klubu básníků a že i oni budou nyní mít možnost zařadit se do tohoto klubu. Připojíme nějakou působivou báseň, a potom vyzveme účastníky, aby si každý vybral téma. Nyní mají hodinu čas na to, aby se pokusili vytvořit vlastní dílo, kterým by se zařadili mezi básníky. Můžou zůstat v místnosti nebo odejít, ale vyzveme je, aby dodržovali klid. V průběhu jejich tvoření stále hraje hudba. Po hodině se opět sejdeme v místnosti a můžeme si vzniklá díla přečíst, ale nikoho nenutíme ke čtení. Poté aktivitu uzavřeme, poděkujeme básníkům k úspěšnému tvoření.

### **Atomový kbelík**

**Cíl:** Řešení problému, spolupráce.

**Motivace:** V zamořeném území se nachází atomová bomba, která každou chvíli hrozí výbuchem. Jedinou záchranou pro široké okolí je bezpečné a rychlé vynesení bomby ze zamořené oblasti a její pozdější zneškodnění.

**Popis:** Skupina musí dostat bombu (kýbl s míčem) ven z nepřístupného území (kruh z lana), aniž by se někdo dotkl zamořeného prostoru. K odstranění bomby může použít jen dlouhé lano, které se rovněž nesmí dotknout vymezeného prostoru.

## **Ovečky a pastýř**

**Cíl:** Komunikace, tvořivost, spolupráce.

**Popis:** V této hře musí ovčák zahnat co nejrychleji stádo ovcí do ovčína. Vtip je v tom, že ovce osleply, samozřejmě nemluví a ovčák nemůže mluvit a nemůže se pohybovat. Znamená to, že hráči musí vymyslet komunikační systém bez mluvení a doteků. Všichni společně zváží nejdůležitější signály, včetně signálu stop, které by umožnily ovčákovi zahnat stádo ovcí do ovčína. Na volbu signalizace a celkové strategie je 10 minut. Po uplynutí tohoto času si všichni hráči zaváží oči. Potom vedoucí hráče rozmístí po hrací ploše. Určí jednoho hráče pastýřem, který si sundá šátek a ukáže mu dveře do ovčína. Ovčákovo místo je dále od dveří, musí však na ně dobře vidět. Ovčák má navázat beze slov kontakt s ovci. Ovce nic nesignalizují, jen dávají pozor na ovčákovy povely. Ovce, které dosáhly ovčína, zůstávají potichu. Hra končí v okamžiku, kdy jsou všechny ovce za dveřmi ovčína.

## **Dopravní zácpa**

**Cíl:** Řešení problému, spolupráce, tělesný kontakt.

**Popis:** Skupina se rozdělí na dvě stejně početné skupiny. Tyto skupiny se postaví proti sobě, každý hráč na jedno místo, uprostřed mezi nimi zůstane jeden box volný. Dále to pokračuje jako v dopravní špičce. Skupiny si musí vyměnit místa. K prvnímu kroku využijí volný místo ležící mezi nimi. Stanovíme několik pravidel: **1**, není dovolen pohyb vzad.

**2**, hráči se musí míjet obličejem k sobě.

**3**, je dovolen pouze pohyb jednoho hráče.

Na vyřešení této situace stanovíme limit půl hodiny.

## **Nepálský pošťák**

**Cíl:** Trénink fyzické zdatnosti a vytrvalosti, cvičení logického myšlení, rychlého rozhodování a týmové spolupráce.

**Libreto:** V malé nepálské vesničce Dhazru Bazar hluboko v údolí říčky Árun, v opuštěných končinách Velkého Himálaje, je nejvýše položený poštovní úřad na světě. Pošta se tu dopravuje jen pěšky. Práce poštovních běžců je velmi vážená, nevyměnili by ji za žádné jiné zaměstnání. Vždyť jsou celé dny v krásné himálajské přírodě, v kaňonech divokých potoků, v soutěskách, v průsmycích a na náhorních planinách. Kromě svých kolegů potkávají jen tu a tam pastevece, dobrodruhy, horolezce a občas



prý spatří i Yettiho. Jako pracovití mravenci obíhají pošťáci okolní vesničky, které často znají jen oni sami.

Kromě krásných cest po horských pláních a údolím je občas čeká cesta na jih po jediné „silnici“. Poštovní běžci po ní k smrti neradi běhají, protože je to cesta nudná, nezáživná a za člověkem se vždycky zvedají oblaka prachu. Každý se potom rád vrací na své horské stezky.

**Popis:** Hráči představují poštovní běžce, kteří se pohybují po dvou okruzích. Hra trvá přesně 50 minut a řídí se těmito pravidly: **1**, soutěží tříčlenná družstva. Hráči běhají po obou okruzích.

**2**, počínaje třetím uběhnutým okruhem musí družstvo až do konce hry udržovat poměr „krásných“ a „ošklivých“ okruhů v rozmezí 2 : 1 až 4 : 1.

**3**, po padesáti minutách hry musí být u družstva poměr mezi dokončenými „krásnými“ a „ošklivými“ okruhy přesně 3 : 1.

V případě porušení některého ze tří základních pravidel se nepočítají okruhy, u nichž byl překročen udaný poměr, a ihned je bez náhrady škrtneme.

Běžci se vždy před startem na jeden z okruhů musí ohlásit řediteli pošty (svému rozhodčímu) a sdělit mu, na který okruh vybíhají. Rovněž po doběhnutí je nutno okruh zaregistrovat u ředitele pošty. Ředitel během hry nepodává žádné informace, přehled naběhaných okruhů si musí vést každé družstvo samo.

Družstvo může získat prémii za: **1**, okruh s balíkem (každý tým má k dispozici jeden balík = spací pytel), běžec musí před startem nahlásit, že poběží s balíkem.

**2**, expres (běžec při něm musí předstihnout některého člena svého družstva), rovněž tento okruh se musí předem nahlásit.

Prémiové okruhy se běhají jen na „krásné“ trase. Jeden člen družstva nemůže plnit obě prémie současně v průběhu jednoho okruhu. I prémiový okruh se škrtná, pokud je jím překročen správný poměr.

Po uplynutí padesáti minut hra končí. Následuje její vyhodnocení. Sečteme dokončené okruhy a škrtneme ty, které porušují pravidlo o poměru 3 : 1. K počtu platných

„krásných“ okruhů se připočítají prémie: **1**, za balík přičteme 10% z počtu naběhaných „krásných“ okruhů.

**2**, za expres připočteme 20% z počtu platných okruhů.

Když hráč ohlásí expres a úkol nesplní (nepředběhne žádného svého člena), od výsledku se odečte 30% platných okruhů. Takový okruh se ovšem počítá do celkového počtu uběhnutých „krásných“ okruhů.

Družstvo, které má po vyhodnocení nejvyšší výsledek, vítězí a jeho členům je přiznán čestný titul „nepálský pošťák“.

Vítězství v této hře nezískají ti, kteří sice mají rychlé nohy, ale nepoužívají rozum. Okruhy je totiž nutno volit tak, aby nebyly zbytečně škrtány v důsledku překročení stanoveného poměru. A též je potřeba umět využít prémiové okruhy. A na tom všem je třeba se domluvit s ostatními v družstvu. Rychle a bez ohledu na únavu. Na trati bojuje člověk sám se sebou, ale vědomí, že nesmí zklamat své dva partnery, mu nedovolí povolit nebo dokonce závod vzdát.

### **Colour máz**

**Cíl:** Rozvoj tvořivosti, představivosti a smyslu pro detail a krásno.

**Popis:** Tato výtvarná dílna se skládá ze tří částí. V první části mají účastníci za úkol vybarvit baličáky barvami bez jakýchkoli výtvarných úmyslů. Techniku si mohou zvolit libovolnou. Cílem je plochu zamazat všemi možnými barvami podle gusta. K tomu jim hraje příjemná hudba.

V druhé části (musí být baličáky zaschnuté) si každý vystřehne ze čtvrtky dvě jakási písmena „L“ široká asi 2 cm, přiloží je proti sobě a vznikne uvnitř okénko, které lze vzájemným posouváním obou dílů zvětšovat nebo zmenšovat. Průhledem okénka si každý hledá v barevných plochách malé obrázky, které představují reálný motiv, abstrakci nebo jsou prostě jen pěkné. Vybrané detaily se vystříhnou o něco větší a nalepí se do malých paspart ze čtvrtek, které jsou udělány z těch dvou „L“.

Poslední částí je vernisáž, kde autoři představují svá díla.

### **Vavrdův memoriál**

**Cíl:** Rozvoj fyzické vytrvalosti, týmové spolupráce, cvičení vůle při překonávání nesmyslné dřiny.

**Libreto:** Znali jsme jistého Vavrdu, byl to blázen do cyklistiky, na kole byl schopen jezdit za každého počasí a vždycky se chlubil, jaký nejtěžší terén to zase projel. Snad jezdil i nějaké cyklokrosy, ale to nevíme přesně. Rovněž tak není známo, zda ještě žije, či zda třeba nezapadl do nějaké bažiny při zdolávání toho super nejtěžšího terénu. A právě na jeho počest se jezdí tento cyklokrosový memoriál, který nese jeho jméno.

**Popis:** V terénu vytyčíme tu nejnesmyslnější trasu. Má vést po strmých svazích, přes skaliska, padlé stromy, potokem i hlubší vodou. V žádném případě nesmí chybět hluboké bláto. Okruh nemá být dlouhý (cca 400 metrů).

Je to závod družstev. Jeden člen družstva sedí na kole a tak absolvuje celou trať. Ostatní členové trať absolvují s ním a pomáhají mu jakýmkoli způsobem trať projet. Hlavní fór spočívá v tom, že závodník na kole se po celou dobu závodu nesmí dotknout země!

Start závodu je hromadný, odehrává se mimo terén na slušné cestě, na které se dá na kole normálně jet. Na pokyn startéra vyběhnou jezdci všech družstev pro svoje kola nachystaná asi 100 metrů daleko. Doběhnou ke kolům, nasednou na ně a dojedou zpět do místa startu. Tam teprve začíná vlastní cyklokrosový okruh a tam se k němu přidají ostatní členové jeho družstva a snaží se ho celou trasou provézt, prostrkat či pronést. Stane-li se přece jen, že jezdec z kola spadne či se dotkne země, musí počkat až ho některé z ostatních družstev předjede, pak může pokračovat v cestě.

Stejně jako u cyklokrosu krouží závodníci na trati několik kol. Závod trvá 40 minut + 1 kolo.

Vítězí družstvo, které za určenou dobu ujelo nejvíce kol.

## **Čarodějka**

**Cíl:** Stanovení pořadí hodnot, sebezpoznání.

**Libreto:** Tajemná, mystická atmosféra. Puštěná tajemná hudba. Je čten úvod z knížky M. S. Pecka Nevyšlapanou cestou („Život je těžký...je štěstí). Mezi účastníky volně prochází čarodějka. Zmrazuje je svým pohledem, pozoruje upřeně obličej jednoho hráče a náhle se otočí. Čarodějka je krutá a velkorysá. Je osud.

**Popis:** Účastníkům je vysvětleno, co budou dělat. Nejprve musí navštívit kruh počátku, kde na papír napíší dvě pro ně nejdůležitější hodnoty (na každou půlku papíru jednu). Vezmou si zde svíčku (svůj život) a zapálí si ji od svíčky, která zde hoří. Dalším místem jejich cesty je kruh ohně. Tam na vás čeká vzkaz. Vstoupí do něj a přečtou si poselství (Tady, na tomto místě, přišla chvíle, kdy se musíš rozhodnout. Celý život, den po dni se

skládá ze samých rozhodnutí. Rozhodovat se znamená současně zavrhnout všechny ostatní možnosti. Pro jednu cestu opustíš bezpočet jiných. A nejen to. Zvolená cesta se stává skutečností. Realitou. Všechny ostatní možnosti jsou ztraceny. Posad' se a představ si, jak by vypadal tvůj život, kdyby sis zvolil jiné povolání, jiného partnera, kdyby něco bylo jiné? Stojíš před volbou. Zde, tady v ohni teď shoří jedna ze dvou polovin papíru. Jednu musíš obětovat. Přemýšlej. Jak bude vypadat Tvůj život bez jedné? A bez druhé? Přesto nelze mít obě. Rozvažuj!). Z kruhu ohně pokračují do kruhu hlíny. Zde vytvoří sochu sebe (vytvářejí svůj obraz tak, jak se cítí v této chvíli) z jednoho instruktora, který představuje materiál pro vytvoření sochy. Poté jdou do kruhu šému, kde si každý účastník vezme jeden šém (korálek), který potvrdí hodnoty. Nakonec dojdou do kruhu divadla. Zde setrvají tak dlouho, dokud nepocítí, že je čas odejít do skutečnosti. Pak zanechají sovu svíčku na místě a odejdou. Celou dobu musí mlčet. Územím prochází čarodějka, která nesmí nikoho spatřit v pohybu. Seběmenší hnutí těla ztrestá tím, že zhasne svíčku (plamen života). Jediné místo, kde jsou v bezpečí, jsou vyznačené kruhy. Účastníci, které čarodějka zahubí, stojí na místě a čekají, zda jim někdo vrátí život (musí vzít jejich svíčku a dojit ji zapálit do kruhu počátku a přinést zpět).

### **Skalní golf**

**Cíl:** Cvičení obratnosti a vytrvalosti.

**Motivace:** Na určeném místě se sehraje scénka. Žán přiveze hraběnku na její zděděné golfové hřiště v lese.

**Popis:** Hráče rozdělíme do družstev po šesti členech. Ty si mezi sebou rozdají pořadová čísla 1-6,. Toto stanovení pořadí je závazné pro celý závod.

Družstvo vyráží na trať s golfovými holemi (basebalové pálky nebo násady od krumpáče). Cílem hráčů je umístit míček postupně do všech jamek na trati. Trať mezi jednotlivými jamkami může být různě komplikovaná, vést hustým lesem, do kopce, přes potok apod.

K odpalování míčku vpřed je povoleno používat pouze holí, v případě, že se někdo dotkne míčku, vrací se míček o deset metrů zpět. Hráči se musí v odpalech střídát podle přidělených čísel, nikdo se nesmí dotknout míčku dvakrát po sobě.

Míček lze odpálit kdykoli, dokud je ještě v pohybu, i po jeho zastavení, ale vždy jen na tom místě, kde se právě nachází. Přenášet míček na jiné místo ani uklízet terén není dovoleno. Jedinou výjimku tvoří případy, kdy už je míček umístěn do jamky a družstvo vyráží na cestu k další jamce.

Vyhrává družstvo, které absolvuje trať s nejmenším počtem úderů.

### **Abigail**

**Cíl:** Rozvoj tolerance, kompromis, komunikace.

**Popis:** Organizátor řekne účastníkům příběh Abigail. Abigail miluje prince, který je v zavržený v paláci na druhém břehu řeky. Abigail chce za ním, ale přes řeku nevede žádný most a Abigail neumí plavat. Jde tedy k převozníkovi Sindibatovi, aby ji převezl. Ten souhlasí, ale jen pod podmínkou, že se Abigail s ním vyspí. Abigail je nešťastná, jde za svou maminkou pro radu. Ta ji řekne, že je už dost velká, že si to musí sama rozhodnout. Abigail tedy souhlasí se Sindibatem, vyspí se s ním, ten ji převezme. Když se jí princ ptá, jak se sem dostala. Ona se mu po pravdě svěřívá. Princ se strašně naštvá a Abigail vyžene. Nešťastná Abigail jde za princovým kamarádem a všechno mu řekne. Ten se strašně rozzuřívá a jde a zbije prince.

Po dovyprávění příběhu vyzve účastníky aby, udělali dvojice a v těchto dvojicích se dohodli na tom, kdo z těchto postav se zachoval nejhůře a kdo nejlíp. Potom se spojí dvě dvojice a opakují sestavení žebříčku, pak osmice až nakonec vzniknou dvě skupiny s dvěma žebříčky. Úplně na závěr se zreflektuje tato aktivita.

### **Ekosystémy**

**Cíl:** Trénink fyzické zdatnosti a vytrvalosti, cvičení logického myšlení, rychlého rozhodování a týmové spolupráce.

**Motivace:** Účastníkům předneseme vtipnou ekologickou přednášku, kde jim vysvětlíme jak fungují jednotlivé ekosystémy.

**Popis:** Na tabuli (nebo nástěnku) napíšeme tři druhy ekosystémů:

**1,** čáp, 2 žáby, 4 komáři

**2,** kuna, 2 veverky, 4 oříšky

**3,** orel, 2 koroptve, 4 housenky, 8 zelí.

Potom vysvětlíme cesty kudy se účastníci dostanou pro jednotlivé díly ekosystémů a nejlépe udělanou mapku přiděláme na nástěnku.

Potom účastníky rozdělíme do skupin cca 6 lidí, a řekneme jim, že se stali ekologickými aktivisty, kteří mají za úkol zachránit co nejvíc ekosystémů (bodů za jednotlivé ekosystémy (první dva jsou za 3 a třetí je za 5 bodů).

Hra je rozdělena na tři roky, kdy každý rok má čtyři roční období. Každé období trvá 5 minut a jeden rok tedy trvá 20 minut. Po každém roku je 10 minutová přestávka.

Ekosystémy se tvoří tak, že účastníci běhají po jednotlivých stanovištích a přinášejí jednotlivé díly ekosystémů. V každé skupině je tzv. mozek, ten tvoří 2 lidé, kteří mají za úkol hlídat tvorbu ekosystémů a posílají ostatní na jednotlivá stanoviště. Tato role se mění každý rok musí se v ní všichni vystřídat.

Skupinky si musí hlídat počty dílů ekosystémů, aby na konci roku jim nepochcípali (např. 2 čápy, 2 žáby, 5 komárů → 1 čáp chcípne, protože se neuživí chybí mu 2 žáby a 3 komáři). Do dalších let zůstávají nedodělaný ekosystémy a poslední část ekosystémů (např. 2 žáby, 4 komáři a 2 oříšky). Také si musí hlídat jaké je zrovna roční období, protože v každém období představuje jeden přinesený díl jiný počet dílů (např. v létě 1 komár = 5 komárů, ale v zimě 1 komár = 0 komárů). K tomu slouží graf, který má mozek.

Po třetím roce se spočítají body za dosažené ekosystémy a vyhlásí se nejlepší tým ekologů.

### **Létající koberec**

**Cíl:** Vzájemná spolupráce, komunikace, tělesný kontakt, rozvoj trpělivosti.

**Popis:** Účastníky vyzveme, aby se postavili na danou plachtu (kolem 10 účastníku = čtverhranná celta). Potom jim řekneme, že se ocitli na létajícím koberci, který se právě vznese do vzduchu. Protože let je zdoluhavý a nudný, zpříjemníme si ho akrobatickým kouskem – otočit koberec naruby. To je teď váš úkol, ale pozor na to, aby nikdo z něho nespadl (šlápnul mimo koberec).

### **Elektrický plot**

**Cíl:** Řešení problému, spolupráce, důvěra, tělesný kontakt.

**Motivace:** Skupina se nedobrovolně dostala do prostoru, který je ohraničen elektrickým plotem. Dotyk plotu znamená nebezpečí života. Každým okamžikem se zvyšuje ohrožení, a proto je úkolem skupiny překonat plot a dostat se rychle a bezpečně na svobodu.

**Popis:** Skupina musí zdolat elektrický plot vlastními silami z pomoci vodivé tyče. Nesmí se dotknout stromů, na kterých je plot upevněn. Plot nelze podlézat ani přeskakovat. Dotkne-li se někdo plotu, dostává trestný bod a musí se vrátit znovu na start. Dotkne-li se vodivá tyč plotu, dostávají trestný bod všichni, kteří se jí dotýkali, a musí pokus znovu opakovat.

## **Bludiště**

**Cíl:** Řešení problému, taktické myšlení, spolupráce.

**Popis:** Na zemi vyznačíme obdélníkovou osnovu 12 x 10 čtverců velkých asi 40 x 40 cm. Vedoucí si ve své předloze označí „dobré“ a „špatné“ čtverce tak, aby jejich konfigurace umožňovala projít bludištěm po „dobrých“ čtvercích.

Máme projít bludištěm z jedné strany na druhou, aniž známe správnou cestu. Učíme se pokusem a omylem. Úspěch závisí na naší pozornosti, spolupráci i taktice. Na cestu bludištěm máme k dispozici 15 minut a 5 životů.

Začínáme procházet stále z jedné kratší strany obdélníku na druhou stranu. Hráči se v pokusech o přechod střídají ve stejném pořadí. Šlápne-li hráč při přecházení na „špatný“ čtverec, zvolá vedoucí „chyba“. Nic se neděje, ale musí se však vrátit, a šlápne-li při návratu na „špatný“ čtverec, ztratí skupina jeden život. Nikdo si nesmí nic psát ani označovat. Po zahájení hry se mohou hráči pohybovat kolem bludiště a nesmějí mluvit. Na plánování vyhradíme 5 minut.

## **Golfový klub**

**Popis:** Účastníky uvítáme na stanoveném místě. Řekneme jim, že za malý okamžik bude pro ně otevřen golfový klub. Do tohoto klubu musí ale mít vstupenku (roli, kterou budou předvádět), kterou si musí koupit. Peníze na vstupenku získají za směnku vystavenou bankou. Na této směnce se musí něčím zavázat majiteli této směnky (např. se zavazuje, že pozve majitele směnky na večeři apod.). Směnka je platná po dobu jednoho roku. Jsou dané různé role, které jsou rozděleny do 4 skupin (šlechta, měšťané, prostý lid, spodina). Podle toho do jaké skupiny role spadá je role drahá (nejdražší jsou role šlechty). Po rozdělení rolí dáme účastníkům chvíli času na to, aby se oblékli do svých rolí. Poté je přivítáme v sále (klubu), kde je usadíme ke stolům podle skupin (nejzdobnější stůl pro šlechtu a nejhorší stůl pro spodinu). Instruktoři zákazníky obslouží (nejlepší občerstvení a největší věnování pro šlechtu a přehlížení, odbývání a nejhorší občerstvení pro spodinu). Účastníci jsou poté pozváni k hazardním hrám, kde mohou znásobit své jmění, ale i o něj přijít, také jsou pozváni k tanci. Při všem se dodržují dané skupiny, takže např. spodina se nesmí potkat se šlechtou apod. Za nějakou dobu přijde vedoucí banky a vyzve účastníky k veřejné dražbě směnek. Účastníci, pokud mají peníze, mohou si koupit směnky, stávají se majiteli směnek a mohou vymáhat splnění směnky.

## **Pavučina**

**Cíl:** Řešení problému, spolupráce, tělesný kontakt.

**Libreto:** Při zdolávání soustavy jeskyň a údolí jsme narazili na překážku, která má podobu velké pavoučí sítě. Detektory ukazují, že použitý materiál je životu nebezpečný. Chceme-li se dostat bezpečně ven na svobodu, musíme prolézat jednotlivými oky, aniž by se někdo sítě dotkl.

**Popis:** Před překonáváním překážky určíme nejméně tři minuty na plánování a přípravu taktiky. Při akci musíme respektovat tato pravidla:

- 1,** síť nesmíme podlézat ani přelézat vrchem, nepoužíváme žádné pomůcky a síť nemůžeme samozřejmě ani obejít.
- 2,** nedotýkáme se stromů, na kterých je síť upevněna.
- 3,** z bezpečnostních důvodů nesmíme sítí proskakovat.
- 4,** každý smí prolézt pouze jedním, pro něho určeným okem. Po zdolání se oko uzavírá.



## Hitace

10. 9.

Zubatá Zuzana	2;2;3;2;3;3;2;1;2;2;2;3;3 3;4;3;1;3;5;2;2;1;1;1;1;3 2;2;3;5;4	76	2,45
Takový jsme byli	2;2;1;2;2;3;3;2;1;1;2;3;2 2;4;2;1;2;2;1;1;2;2;2;2 2;1;2;4;2	62	2,00
Rozhovory	1;1;1;3;2;2;2;1;1;3;1;2;3 3;5;2;1;2;3;1;3;1;1;2;2;3 1;3;2;4;2	64	2,07
Planety	1;1;3;1;3;3;4;3;3;4;3;2;3 3;5;2;3;3;2;3;2;2;3;3;5;2 2;4;4;3;3	87	2,80
Haptika	1;3;3;2;3;2;4;1;3;4;3;3;4 5;5;4;4;2;1;1;1;4;1;1;3;3 3;4;3;5;4	88	2,84
Řazení	2;1;2;1;1;1;5;1;1;4;2;1;2 2;2;1;1;1;1;3;2;1;3;1;3;1 2;1;2;4;2	57	1,84
Doteky	1;1;3;1;1;1;3;3;2;2;3;1;2 3;3;2;2;1;2;1;4;2;2;1;4;2 1;1;2;3;2	62	2,00
<b>Večeře se svázanýma rukama</b>	3;1;2;1;3;1;3;1;1;5;4;4;5 5;5;3;4;3;5;1;2;2;3;1;5;4 4;5;1;5;5	96	<b>3,09</b>
Loutky	1;1;2;2;1;1;1;1;2;1;1;1;1 2;3;2;1;1;1;3;3;1;1;2;1;1 1;1;1;4;2	46	1,48
Celkem			2,28

## 11.9.

Mnohonožky	2;x;1;1;3;3;4;2;2;1;1;1;1 1;1;1;1;1;1;2;2;3;2;2;1;2 2;2;3;1;4	59	1,90
Pád důvěry	1;3;1;1;x;1;4;2;1;1;2;4;2 2;2;1;2;3;2;2;1;4;1;3;1;1 1;2;2;2;1;x	56	1,87
Krasoplavci	2;4;1;1;1;1;2;1;1;1;1;2 2;1;1;1;2;1;1;1;2;1;2;1;1 1;2;1;1;3;1	43	1,34
Stavba věže	4;2;2;3;1;3;3;2;3;1;1;1;2 1;4;1;1;2;2;2;3;4;2;2;3;3 3;3;2;1;2;2	71	2,21
<b>Neposedná tyčka</b>	4;5;3;5;1;2;4;3;3;1;1;1;1 1;3;3;4;1;2;2;4;4;1;1;2;2 2;3;5;4;3;2	83	<b>2,59</b>
Pavučina	2;1;2;1;2;1;3;1;1;3;1;3;2 2;2;1;1;2;1;1;1;3;3;2;3;2 2;3;3;3;2;1	61	1,90
Výklad jména	1;1;2;2;2;1;4;2;1;1;1;2;2 1;1;2;1;1;2;2;2;2;2;1;3 2;2;2;1;4;1	55	1,71
Básníci	1;2;1;3;1;1;3;2;1;2;1;1;2 2;2;1;2;1;2;2;3;3;2;2;2;3 1;1;1;1;2;x	54	1,74
Celkem			1,90

## 12.9.

Ovečky a pastýř	1;1;1;1;1;1;1;1;2;2;2;1;1 2;1;1;1;2;1;1;1;1;1;1;1 2;1;1;1;1	38	1,22
Atomový kbelík	3;2;1;3;1;3;3;2;2;1;1;3;2 1;2;1;1;4;4;3;2;1;3;1;2;3 3;2;2;1;1	64	2,07
Dopravní zácpa	1;2;2;2;4;2;2;2;3;1;3;1;1 1;1;1;1;4;2;1;1;1;1;4;1 1;2;2;1;2	53	1,71
<b>Nepálský pošťák</b>	4;4;5;4;5;3;4;3;3;4;3;3;2 2;2;2;3;5;2;2;3;5;3;2;2;5 5;2;2;1;3	98	<b>3,16</b>
Colour máz 1 (barvy)	1;1;x;1;1;2;3;2;2;1;2;1;2 2;1;1;1;4;1;1;1;1;1;3;1 1;1;3;1;2	46	1,53
Vavrdův memoriál	3;2;x;1;5;1;1;1;1;2;2;1 1;1;1;2;1;1;3;2;5;2;2;1;1 2;2;1;1;x	50	1,72
Colour máz 2 (miniatury)	1;1;1;1;1;1;2;1;1;1;1;2 1;1;1;1;3;2;1;1;1;1;2;2 1;1;2;1;1	39	1,25
Čarodějka	1;1;1;1;1;1;1;2;1;2;1;3;2 2;1;1;1;5;4;2;2;3;1;2;1;3 1;1;1;1;1	51	1,65
Celkem			1,78

## 13. 9.

Skalní golf	1;2;2;1;1;1;2;2;1;2;1;2;x 3;1;1;1;1;1;1;2;2;1;1;1;2 1;1;1;1	39	1,34
Abigail	1;1;2;2;2;2;1;2;1;1;1;1;1 3;2;2;1;3;2;1;2;2;2;2;2;2 1;2;2;2	51	1,7
Ekosystémy	3;1;3;2;2;1;1;1;1;1;3;2 2;1;2;1;1;2;1;1;3;2;2;1;1 2;1;1;2	48	1,6
Létající koberec	2;2;2;3;2;1;1;2;2;2;3;3 3;2;2;3;4;4;3;1;3;3;3;3 1;3;1;2	51	1,7
<b>Elektrický plot</b>	5;3;5;4;3;2;4;3;3;2;3;4;1 4;3;2;2;5;5;4;3;5;5;4;4;3 4;5;2;x	102	<b>3,51</b>
Bludiště	3;1;2;1;1;1;1;2;1;3;1;1;5 2;3;1;2;2;1;1;1;3;1;1;1;2 2;1;1;2	49	1,63
Golfový klub	1;1;1;3;3;3;3;2;2;1;1;2;2 3;1;1;1;4;1;5;5;5;1;1;3;2 3;4;3;3	69	2,3
Celkem			1,96

## 2. turnus

14. 9.

Zubatá Zuzana	2;1;1;3;3;2;1;2;2;2;3;2;2 3;2;3;3;3;1;4;3;1;2;2;3;3 1;2;3;2;2;3	73	2,28
Takový jsme byli	1;1;2;1;2;1;1;1;2;1;2;2;1 3;3;2;2;3;2;1;4;1;2;2;2;2 2;2;1;2;2;1	58	1,81
Rozhovory	3;2;2;1;1;2;2;2;1;2;5;1;3 3;1;3;2;3;2;2;2;1;2;1;2;3 2;3;2;2;3;2	68	2,13
Planety	1;1;1;1;1;3;1;3;2;1;3;1;3 3;5;3;4;3;2;1;2;2;5;1;2;2 2;3;2;3;1;1	69	2,16
Řazení	1;1;1;1;1;2;2;1;4;1;3;1;1 2;2;3;3;2;5;2;1;1;4;2;1;1 1;1;1;1;1;3	55	1,72
Doteky	1;2;2;2;1;1;1;2;3;2;3;2;2 2;3;3;3;2;2;4;1;1;3;1;2;2 2;2;3;1;3;4	70	2,18
Haptika	1;3;3;1;3;2;1;2;1;2;3;3;1 1;1;3;1;3;3;2;1;1;3;1;3;1 4;1;3;4;5;2	69	2,15
<b>Večeře se svázanýma rukama</b>	3;1;3;2;3;3;4;3;5;1;5;1;1 1;2;4;5;5;3;4;4;1;5;2;2;1 3;2;2;5;5;2	93	<b>2,90</b>
Loutky	1;4;4;3;4;1;3;1;1;1;3;1;1 2;1;1;3;2;2;3;2;2;1;1;4;3 1;2;2;1;1;2	64	2,00
Celkem			2,14

## 15. 9.

Mnohonožky	1;1;1;2;2;2;2;2;1;1;1;2 2;2;1;2;1;3;1;2;4;2;1;3;3 1;3;3;3;1;1	62	1,94
<b>Stavba věže</b>	5;3;2;3;3;1;3;3;2;2;2;1 2;5;4;3;2;3;3;3;3;2;3;3;1 1;5;4;5;3;1	88	<b>2,75</b>
Krasoplavci	1;1;1;1;1;1;1;1;3;2;1;1;3 1;2;1;1;2;3;2;1;1;1;1;1;1 1;2;2;2;4;2	49	1,53
Pád důvěry	1;1;1;1;2;1;1;1;1;1;1;1;1 2;2;1;1;1;1;1;1;1;1;1;2 1;2;1;3;3;1	39	1,21
Výklad jména	2;2;2;2;2;2;2;1;1;2;2;2 1;2;5;2;3;1;2;3;2;2;2;4 1;4;2;1;3;2	68	2,13
Neposedná tyčka	1;3;2;3;2;1;3;3;4;1;2;3;1 1;3;2;1;2;2;3;3;4;1;3;1;3 1;3;3;3;4;1	73	2,28
Básníci	1;1;1;1;1;1;5;1;1;1;2;1;1 1;3;1;1;2;1;1;1;3;2;2;1;2 1;4;2;3;1;1	48	1,5
Celkem			1,90

## 16. 9.

Atomový kbelík	1;1;1;2;2;2;2;2;3;1;2;3 1;1;1;2;1;1;1;2;2;1;1;1;2 2;2;2;2;1;2	52	1,63
Bludiště	1;1;1;1;2;2;2;2;3;1;1;3 2;1;1;2;3;3;1;2;2;1;2;1;3 1;2;3;2;1;1	56	1,75
Létající koberec	1;1;1;2;2;3;4;2;5;2;1;2;3 1;1;1;2;1;1;1;4;4;3;2;3;2 4;2;4;3;5;3	76	2,38
<b>Nepálský pošťák</b>	1;2;1;4;1;1;4;4;3;4;4;1;5 4;2;2;1;2;2;3;3;3;3;1;4;4 3;2;3;2;5;4	88	<b>2,75</b>
Colour máz 1 (barvy)	1;2;2;1;1;1;2;2;2;1;1;2;1 1;1;1;3;1;2;1;2;1;1;3;1;1 1;2;1;1;1;1	54	1,68
Vavrdův memoriál	1;1;1;1;1;1;5;5;3;1;4;1;1 3;4;1;1;1;1;2;5;5;2;1;2;1 2;1;2;1;1;5	66	2,06
Colour máz 2 (miniatury)	1;2;1;1;1;1;1;2;2;1;1;2;1 2;1;1;1;1;1;1;2;1;1;1;1;1 1;2;1;1;5;1	43	1,34
Golfový klub	1;2;4;3;3;2;3;4;1;1;3;1;1 3;1;2;1;1;1;1;1;2;1;1;1;1 1;1;2;1;1;2	53	1,65
Celkem			1,90





Kurz hodnotím, jako velice kladný zážitek.	1
Jsem ráda, že jsem jela.	2
Kurz se hodně povedl.	1
Budu dlouho vzpomínat.	1
Jela bych ještě jednou (myslím, že většina z nás).	1
Nejintenzivnější kurz, který jsem kdy zažila.	1
Jsem nadšená.	1
Jídlo, aktivity, lidi, všechno dobrý.	1
Líbilo se zapojování vedoucích do programu.	2
Nejvíce se líbil 100% přístup vedoucích (nikdy to nezažila).	1
Zasloužíte obdiv.	3
Spontánní projev ze strany vedení.	1
Obdivuji vaše herecké výkony.	1
Cením si plného nasazení vedoucích.	3
Děkuji za vaši trpělivost a toleranci.	1
Dobry přístup vedoucích k nám.	2
Ideální počet vedoucích (příjemné, že vás bylo 8).	1
Vedoucí byli moc fajn.	2
Vtipný přístup.	1
Role hraběnky byla božská.	1
Originální pojetí programu.	2
Přípravenost kurzu.	5
Pestrost programu.	2
Oceňuji náročnost programu.	1
Obdivuji propracovanost programu.	1
Ještě jsem se neseťkal s tak bohatým a vyváženým programem.	1
Líbily se mi aktivity, byly zábavné.	6
Všichni se drželi statečně v náročných aktivitách.	1
Aktivity vedeny s profesionálním záměrem dostat nás do konkrétních situací.	1
Radost ze zvládnutí i náročných aktivit.	2
Dobrá motivace.	2
Vyhovovala fyzická i psychická náročnost.	1

Obrovská zkušenost a inspirace pro vlastní činnost.	2
Nejlepší čarodějka.	1
Nejvíce se líbil Vavrdův memoriál.	3
Bavili krasoplavci.	1
Ekosystémy měly šlechetný obsah.	1
Reflexe → myslím, že jsou v programu důležité.	1
Nic nezůstalo nedořešené (reflexe po elektrickém plotě).	1
Otevřel se jiný pohled na svět.	1
Dovolil nahlédnout pod pokličku dojmu a povrchnosti.	1
Dozvěděla jsem se o sobě něco víc (obrovská zkušenost).	4
Nevadilo dočasné podřízení nějakým pravidlům.	1
Nabili jsme se novými dojmy.	1
Naučil nová slovíčka (hitace, reflexe, zipovat).	1
Líbilo se mi, že jsem prožila tolik věcí za tak krátký čas.	1

## 2, Negativní kritika

Mrzelo, že většinou při problému nedošlo ke kompromisu ze strany vedoucích.	1
Zajistit lepší zdravotnickou pomoc.	2
Vedoucí nepřiznají svou chybu, raději to obrátí proti nám.	1
Jednalo se s námi jako s dětmi.	1
Trochu nároční vedoucí.	1
Program nebyl úměrný fyzické zdatnosti jednotlivých účastníků (náročnost kurzu).	2
Sáhla jsem si na dno (fyzické i psychické síly).	1
Nedělat program tolik psychicky a fyzicky náročný.	1
Více střídat oddechové a zátěžové aktivity.	1
Míň aktivit a víc času na ně.	4
Aktivity vždy nebyly bezpečný.	4
Závěrečný večer jsem si představovala jinak.	1
Náročnost některých aktivit.	1
Kurz by zasloužil i aktivity více zaměřené na prostor, na poznání druhých.	1
Dlouhé reflexe.	4
Probírání příliš osobních věcí v reflexích.	2

Vše se řešilo moc psychologicky a ne lidsky.	1
Nelíbily reflexe (důležitější jiné konverzace na přínosnější téma).	1
Stlačený čas (spěch).	3
Málo volného času (osobního volna).	5
Málo odpočinku.	1
Problémy s časovým režimem.	1
Velký tlak na nás.	1
Kdyby vše bylo v klidu, byla by lepší a přátelštější atmosféra.	1
Museli jsme tu být přes víkend.	1
Už bych na něj nejela.	1
Seznamovací kurz se nerovná sportovní.	1
Sportování mi nepříjde jako vhodný způsob seznámení.	1
Příště na začátku kurzu říct, že vše je součástí kurzu (i nepříjemné a nečekané události) a symbolicky to znázorňuje životní situace.	1
Na obzvláště nebezpečných místech v lese nebylo žádné jištění (strmí kopec).	1
Vadily sprchy.	1
Trochu mrzí, že se neseznámíme z druhou půlkou ročníku.	1

### 3, Neutrální kritika

Nakonec se ukázalo, že vaše jednání má nějaký důvod a nastiňuje určité životní situace.	1
Nelze se zlobit na vás, ale na život samotný.	1
Časem jsem si zvykla na nabitý program.	1
Zavděčit všem se nelze.	1
Byl netradiční (někdy mile a někdy nemile překvapil).	1
Překvapen náročností, extrémností a zahuštěností (ale ne přímo negativní zkušenost).	1

## 2. turnus

### 1, Pozitivní kritika

Účel kurzu (seznámit se) byl splněn.	11
Kurz nás určitým způsobem scelil.	1
Došla jsem naplnění.	1
Tento kurz dal mnohem víc než podobný, který jsem zažila.	1
Kurz se velmi povedl.	2
Děkuji.	9
Kurz byl hodně překvapující.	1
Jsem ráda, že jsem tu mohla být.	2
Kurz hodnotím kladně.	3
Užívala jsem si to.	1
Díky kurzu budu chodit na tělocvik.	1
Něco jsem si z něho odnesla.	1
Líbí se mi, že Jabok a vy tento kurz pořádáte → pokračujte.	1
Obohacující, jak byl kurz připraven a veden.	1
Jsem vám moc vděčná.	1
Byla to paráda.	2
Jsem ráda, že jsem jela.	1
Kurz se vyvíjel dobrou cestou (od méně náročné, přes obtížnější až po nejtěžší aktivity).	1
Kurz byl velkým přínosem.	2
Dokonale promyšlený.	1
Kurz se hodně líbil.	1
Kurz byl inspirující.	1
Kurz působil pozitivně a příjemně.	1
Obdivuji vaše nasazení a trpělivost.	1
Nadchli mě vedoucí.	1
Jsem moc ráda za tykání s vámi.	2
Výborné úvody do herních situací z řad vedoucích.	5
Potěšilo mě, že vedení s námi bez problému komunikovalo.	1
Přátelský způsob jednání vedoucích.	1

Vedoucí se zapojovali do aktivit.	3
Vedoucí byli na nás milí.	1
Radek byl super v roli loutky a Vavrdy.	1
Michal byl super, jak se vžil do Expresu.	1
Oceňuji přípravu.	2
Spousta originálních a skvělých nápadů.	2
Program byl pro mě hrozně důležitý.	1
Moc se líbily aktivity.	2
Líbily aktivity, kdy jsem překonala sama sebe.	1
Aktivity perfektně připravené.	1
Nejvíc mě bavily aktivity v lese, v pohybu.	1
Mensší aktivity (stanoviště) byly skvělé.	2
Večerní aktivity byly fajn.	1
Nejvíc se mi líbily psychologické hříčky (pád důvěry, neposedná tyčka).	1
Seznamky splnily svůj účel (základní poznání se).	1
Nejvíc mě potěšil čtvrtěční den.	1
Nejvíc bavil Nepálský pošťák.	1
Nejvíc bavilo malování.	1
Nejvíc se líbil skalní golf.	2
Nejvíc bavil Vavrdův memoriál.	4
Nejvíc se líbila čarodějka.	4
Nejvíc se líbil Golfový klub.	1
Úžasný večer s básněmi.	1
Začaly mě bavit básničky.	1
Získala jsem více důvěry v sebe sama.	1
Každý měl prostor pro vyjádření svého názoru, postoje.	1
Naučilo mě to, být upřímná a mluvit o svých pocitech nahlas.	1
Děkuji za to, že jsem si sáhla na dno svých možností a překonala je.	3
Líbilo se mi rozřazování do skupinek podle kartiček.	1
Pokaždé jiné skupinky.	1
Sympatická skupinka lidí.	3
Líbil se celkově rovnocenný přístup k nám.	1

## 2, Negativní kritika

Byl moc náročný.	2
Občas moc náročný.	1
Nestačili jsme se všichni poznat.	1
„Povinnost“ kurzu ze začátku vyvolávala odpor.	1
Vedoucí se výrazně distancovali od ostatních.	2
Vojta se vůbec neusmíval, vypadal neustále naštvaný.	3
Občas bylo cítit nepochopení nás od vedení.	1
Vadilo jednání s námi, jako bychom byly děti.	1
Dát prostor pro samostatnost při vytváření programu.	1
Moc nabitý program.	1
Občas mi přišlo, že je těch aktivit moc.	1
Nejsem si jistá, zda si z aktivit něco odnesu.	1
Příliš mnoho aktivit.	1
Ekosystémy jsou pro nějakou jinou věkovou skupinu.	1
Volila bych méně skupinově plánovacích her.	1
Vyhovovalo by mě víc psychologických hříček.	1
V Abigail málo času na diskusi.	1
Nelíbila se mi večeře s dlahou.	1
Nelíbila se mi čarodějka.	1
V danou chvíli hodně štválo tolik pohybu.	1
Některé aktivity vadily → připadala jsem si jako malé dítě (např. mnohonožky).	1
Vojtovi otázky byly opravdu hodně.	1
Zdlouhavé reflexe.	3
Chvillemi jsem si připadala jako na psychoterapii.	1
Rozčiloval mě otázka: „co jste si mysleli, když jste tam přišli/viděli nás, jak jsme oblečení?“.	1
Rozebírání každé aktivity.	2
Chyběl prostor pro sebe sama, příležitost být v tichu.	5
Málo volného času (osobního volna).	5
Chyběli delší přestávky.	2
Vše pod psychickým nátlakem.	1

Vadí mi, když jsem do něčeho nucena.	1
Mrzel mě, přístup některých studentů.	1
Mrzí mě, že jsem nepoznala druhou půlku ročníku.	2
Počasí (to ale neovlivníte).	2
Nemá rád chatky.	1
Komunikace s kuchyní.	1

### 3, Neutrální kritika

Celkově nepřišel špatný, ale ani dobrý (známkuji 3).	3
Bylo pořád co dělat.	1
Nejdřív jsem nevěděla k čemu to je, pořád dlouho společně diskutovat o aktivitách, později to bylo zajímavé vnímat různé názory, postoje a prožitky druhých.	1