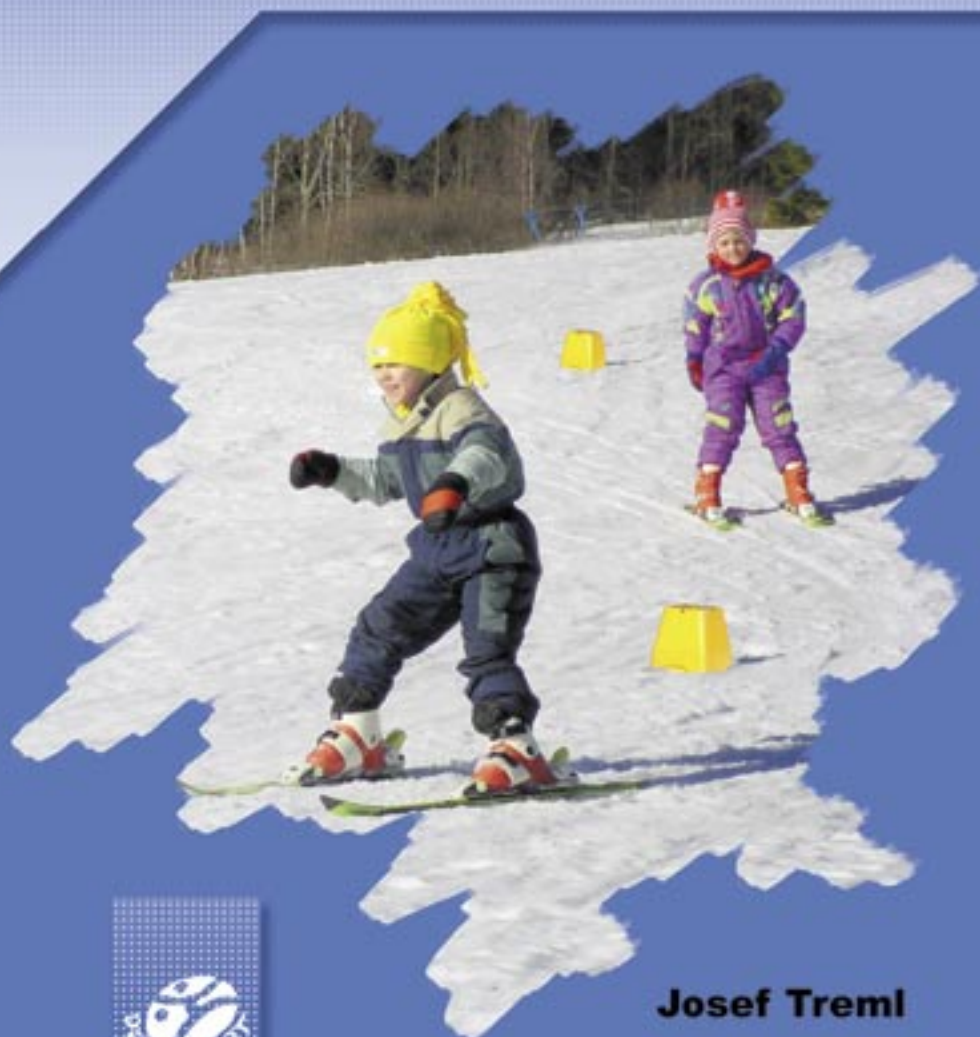


Lyžování děti



Josef Tremel

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Publikace vznikla na základě třicetiletých zkušeností z činnosti lyžařské školy Sport service Špičák na Šumavě.

Důležitým partnerem při formování obsahu publikace byla Asociace profesionálních učitelů lyžování. Veliký dík za cenné připomínky patří Sylvii Faltové z lyžařské školy Horizont v Peci pod Sněžkou.



Josef Tremil **Lyžování dětí**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2074. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004



Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Grafická úprava Jiří Pros
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Fotografie archiv autora
Počet stran 108 a 16 stran barevné přílohy
První vydání, Praha 2004
Vytiskla tiskárna NAVAtisk, spol. s r. o.
Hankova 6, Plzeň

ISBN 80-247-0682-2 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6406-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Několik rad pro rodiče	8
Lyžařské vybavení dětí	12
Lyže	12
Vázání	13
Boty	14
Hole	14
Oblečení	15
Přilba	16
Rukavice	17
Brýle	17
Věková období dětí	18
Předškolní věk – stupeň seznamování	18
Mladší školní věk – stupeň hra	19
Starší školní věk – stupeň učení	21
Jak budeme učit	23
Lyžařský učitel	23
Jak vypadá lyžařský učitel	23
Profesionální učitel	24
Několik rad pro učitele	25
Lyžařská výuka	31
Pedagogické zásady	31
Vyučovací metody	34
Vyučovací jednotka	38
Organizace při lyžařské výuce	40
Prostor pro výuku	47
Výukové pomůcky	50

Co budeme učit	56
Nošení lyží	58
Obouvání a zouvání lyží, nasazování a používání holí	59
Cvičení na rovině, chůze	62
Obraty na rovině, obraty na svahu	67
Výstupy	69
Přímý sjezd	71
Zastavování, brzdění	77
Jízda na vleku	80
Přejezd terénních nerovností	82
Terénní skok	83
Sjezd šikmo, odšlapování	85
Bruslení na lyžích	89
Zatáčení	91
Oblouk v pluhu, oblouk z pluhu	92
Oblouk z přívratu vyšší lyží	97
Oblouk z rozšířené stopy	98
Carvingová vlnovka	102
Použitá literatura	105

Úvod

S postupujícími měsíci sychravého podzimu se milovníci lyžařských radovánek vyznačují zvláštní nervozitou. Pobíhají od okna k televizní předpovědi počasí, sledují internet nebo poslouchají telefonní infolinky ze zimních středisek v tuzemsku i v zahraničí a při každém setkání s podobně „spřízněnou duší“ se stočí hovor na jediné, v té době určitě nejdůležitější téma. „Už padá?“ A pak to přijde. Na hraničních horách české kotliny spadne první poprašek „bílého opojení“, postupně tento zázrak přibývá z nebe i z kanónů moderní zasněžovací techniky, rozjedou se první vleký a lanovky a lyžařský kolotoč může začít. A tato zvláštní sorta lidí, označovaná jako lyžaři, se každý volný den, volný víkend, svátky, jarní prázdniny nebo o dovolené valí naložená do aut, autobusů nebo vlaků směrem na hory. To vše proto, že toto nádherné lyžařské šílenství trvá v našich končinách tak krátce.

Společně s dospělými jsou do těchto opakovaných exodů zatahovány i děti. Někdy vlastní, jindy svěřené. Je to pro ně příjemný zážitek? Touží po zasněžených horách stejně intenzivně jako dospělí? Nechtějí raději zůstat doma u televize nebo počítače? Máme jim na horách co nabídnout? Chtějí se opravdu učit lyžovat nebo snowboardovat? Pokud ano, máme pro ně zajímavý program?

Myslíme si, že máme. Naše publikace vám bude tím pravým pomocníkem a rádcem. Pusťte se do ní!



Několik rad pro rodiče

Před zahájením lyžařské výuky vlastních ratolestí se musí rodič rozhodnout, co od nich v oblasti lyžování očekává. Podle toho pak nasměruje další kroky v lyžařském vzdělávání dětí a tomu také bude odpovídat pozornost, s jakou bude číst naši příručku. Položte si tedy, vážení rodiče, několik otázek.



Co od svého dítěte očekáváte?

Myslíte si, že máte pohybového génia? Chcete, aby vaše dítě bylo špičkovým lyžařem se závodními ambicemi? Chcete z něj mít reprezentanta s možností účasti na mistrovství světa nebo olympijských hrách? Už teď víte, že získá mnoho významných medailí? Jste rozhodnutí z vašeho synka nebo dcerky vychovat co nejdříve lyžařského profesionála a lyžování bude jeho zaměstnáním?

Pak doporučujeme naši příručku pouze prolistovat a dítě dát do individuální péče specialistům.

Chcete v dítěti vypěstovat celoživotní vztah k aktivnímu pobytu na horách? Pohybové činnosti dítěte spojíte s pobytem v kolektivu vrstevníků? Jednou z náplní aktivního trávení volného času na zimních horách má být pro vašeho budoucího lyžování?

Zvolili jste správnou příručku a vřele doporučujeme pokračovat velice pozorně ve čtení.



Kdy začít?

Věkové období, vhodné pro zahájení lyžařské výuky, je závislé na úrovni rozvoje tělesných, pohybových a duševních předpokladů, které jsou u každého jedince individuální. Důležité je i sociální prostředí, ve kterém dítě žije, materiální možnosti rodiny a celá řada dalších faktorů. Obecně se uvádí, že s lyžařskou výukou můžeme začít již mezi 2. a 3. rokem věku dítěte. Jedná se ale spíše o seznamování se zimním prostředím, ve vlastní výuce nemůžeme očekávat výrazné výsledky. Dítě zvládne pouze jízdu po spádnicí, v lepším případě se naučí i zastavit. O lyžařské výuce hovoříme až u 3–5letých dětí. Většina lyžařských škol začíná s výukou dětí od 3 let, ale i tříletému dítěti se doporučuje spíše individuální přístup, vyžaduje větší pozornost a péči. Od 4 let je již možné dítě zařadit do malé skupiny vrstevníků. Nejvhodnější věkové období pro učení je mezi 6. a 10. rokem věku.

Kdo bude učitelem vašeho dítěte?



Trávíte v zimě většinu volného času na horách a děti jedou vždy s vámi? Máte nepotřebovanou nervovou soustavu a trpělivost učit vlastní dítě? Smíříte se s tím, že vaše dítě nebude vždy tak šikovné, jak si ještě teď myslíte? Odsuzujete využití fyzického nebo psychického násilí pro „zvýšení motivace“ malého žáka? V neposlední řadě chcete snad ušetřit poplatek za výuku v lyžařské škole?

Pokud jste na všechny otázky odpověděli kladně, zakoupená příručka musí být váš pomocník a rádce pro následující lyžařské dny.

Při návštěvě hor chcete vymezený čas využít pro vlastní aktivní lyžování? Máte už vlastní zkušenost, že práce lyžařského pedagoga není pro vás to nejlepší? Uvědomujete si přednosti materiálního a personálního zázemí kvalitních lyžařských škol v horských střediscích v České republice nebo v zahraničí? Považujete práci učitelů v lyžařské škole za dostatečně kvalitní?

Pokud jste na tyto otázky odpověděli kladně, bude vaše dítě s tajemstvím lyžařských oblouků a kliček seznamovat učitel lyžařské školy nebo někdo jiný. Příručka vám poslouží pouze pro zevrubnou orientaci v problému.

Jakou pořídit dítěti výzbroj?



Při rozhodování o lyžařském vybavení dětí se vám rodičům nabízí několik možností. Podle frekvence lyžování a ochoty i možností do výzbroje investovat finanční prostředky je třeba rozhodnout, zda dítěti při častém pobytu na horách zakoupit vlastní výzbroj, nebo zda si pro jednorázový týdenní pobyt potřebné vybavení pouze vypůjčit.

Výhody vlastní výzbroje: Vlastní vybavení je pro dítě jistota, že ji nepoužívá nikdo jiný. Znáte její stav, který můžete pravidelnou údržbou ovlivnit. Stále stejnou výzbroj má dítě kdykoliv k dispozici a trvale ví, co od ní může očekávat. Úroveň výzbroje bude odpovídat vašim finančním možnostem.

Toto řešení se vyplatí v případě, že dítě tráví na zimních horách delší časové období nebo hory v zimě opakovaně krátkodobě navštěvuje.

Nevýhody vlastní výzbroje: Dítě každoročně vyroste a vy jste nuceni zakoupit nové vybavení. Výzbroj zakoupená na několik let je nejdříve příliš dlouhá a časem je zastaralá, „ojetá“ a v úvodu výuky značně limituje, jelikož lyže delší o 10 cm, než je doporučovaná délka, představují u dítěte mnohonásobně významnější změnu než u dospělého lyžaře.





Výhody výzbroje z půjčovny: Pro dítě můžete získat přesně odpovídající délku a velikost. V kvalitních půjčovnách je převážná většina výzbroje každoročně obměňována a doplňována. Odpovídá moderním trendům, které se v konstrukci lyží trvale objevují – např. carvingové lyže. Na zapůjčené výzbroji se provádí průběžná údržba (broušení, mazání apod.) a kontrola.



Nevýhody výzbroje z půjčovny: V exponovaných termínech (Vánoce, prázdniny) nemusí být k dispozici potřebná délka nebo velikost a v některých případech je třeba objednat požadované vybavení v předstihu. Je nutná kontrola zapůjčované výzbroje. Při častější výpůjčce určitá cenová náročnost.



Čím začít? Lyže nebo snowboard?

V mnoha rodinách s malými dětmi se v současné době bouřlivého rozvoje různých nabídek zimních sportů řeší problém, se kterým druhem zimních sportů u dítěte začít. Nejčastěji se řeší otázka: lyže nebo snowboard? Někdy toto rozhodnutí ovlivňuje intenzivnější zaměření jednoho z rodičů, jindy jsou to pouze módní trendy, které na rodiče ze všech stran působí. Tuto volbu musíte především rozhodnout podle věku dítěte, ve kterém bude první pokusy o zvládnutí zimního sportu absolvovat.

Jedním z nejzávažnějších motorických úkonů, které se dítě v raném věku naučí, je chůze. K jejímu zvládnutí dochází asi v jednom roce věku a představuje velice zásadní změnu – vzpřímený postoj, nezávislé přenášení hmotnosti z nohy na nohu – můžeme to označit jako „trvalý boj o rovnováhu“. Ve věku 2–3 roky, kdy je možné s dětmi provádět první pokusy o výuku některého ze zimních sportů, není rozvoj rovnovážné jistoty přenášení hmotnosti z jedné nohy na druhou zdaleka dokončený. Z toho důvodu je pro malého začátečníka vhodnější nechat každou dolní končetinu samostatnou, svobodnou v pohybu. Z tohoto pohledu se jeví vhodnější začít u nejmenších adeptů s **lyžováním**.

Absolvuje-li dítě v období 3–5 let věku základy pohybu na lyžích, má kromě přirozeného rozvoje rovnováhy vytvořen i vztah k zimnímu prostředí, klouzání na sněhu a může na to výukou snowboardu ve věkovém období 6–10 let plynule navázat. Jako určitá nejnižší hranice pro výuku snowboardu se uvádí věk 8 let.



Lyžařská škola – ano či ne?

Profesionální lyžařské školy s celodenním provozem po celou zimní sezonu nejsou už na našich horách žádnou výjimkou. Pokud nemáte nějaké vážné důvody pro to, aby vaše dítě nebylo žákem lyžařské školy,

®

měli byste jako rodiče znát všechny přednosti dobré lyžařské školy a podle toho volit tu nejlepší. V současné době už není žádný problém vyhledat podrobné informace o nabídce lyžařských škol v jednotlivých zimních střediscích a podle toho se rozhodnout.

Výhody dobré lyžařské školy:

- materiální zajištění – vlastní vlek, vlastní výukový prostor, případně i větší počet těchto zařízení;
- specializovaný výukový prostor pro děti – dětské lyžařské hřiště;
- možnost volby individuální nebo skupinové výuky;
- kvalitní personální zajištění – dostatečný počet zkušených lyžařských učitelů, často se specializací na výuku dětí;
- nabídka kombinace lyžařské výuky s opatrováním dětí po dobu celého lyžařského dne, tato aktivita je většinou spojena i s možností stravování;
- po dobu výuky nebo celodenní péče o dítě mohou rodiče realizovat vlastní lyžařský program.

Nevýhody lyžařské školy:

- určitá finanční náročnost, obzvláště u individuální výuky;
- nutnost přizpůsobit denní režim výukovým časům lyžařské školy.



Lyžařské vybavení dětí

Známý a častý obrázek při rodinné lyžařské dovolené: otec s matkou na nejnovějších carvingových lyžích v oblečení podle poslední lyžařské módy uvolněně a lehce točí elegantní oblouky. Jejich jedno nebo několik vlastních dětí na starých, dlouhých, po starším sourozenci zděděných, často ještě plastových lyžích a ve zděděném a obnošeném oblečení se snaží s vynaložením všech sil rodičům stačit. Platí sice: „*Těžko na cvičišti, lehko na bojišti*“, ale přece jen, vlastní dítě nemusí být zrovna u všeho.

Moderní lyžařské vybavení se na vysoké kvalitativní úrovni vyrábí i pro děti. Volba vybavení může výuku dětí ovlivnit jak kladně, tak i záporně. Dlouhé lyže, zakoupené s perspektivou použití na několik let, lyžařské boty na čtvery ponožky, příliš dlouhé nebo krátké hole a obnošené oblečení po jednom nebo několika starších sourozencích, to všechno mohou být příčiny neúspěchu ve výuce. Jak tedy jednotlivé části lyžařského vybavení pro děti vybereme?

Lyže

Převratné změny v konstrukci lyží pro dospělé postupně zasáhly i dětské a juniorské lyže.

Významné zkrácení délky lyže pro dospělé není u dětí to nejdůležitější. V současné době jsou dětské a juniorské lyže vyráběny do délky 170 cm a doporučené délky lyží se i přes konstrukční změny příliš nezměnily. Nejvýznamnějším přínosem v konstrukci lyží je pro děti jejich vykrojení, kterého při výuce zatáčení dokážou velice rychle využít. Při výběru lyží pro děti bereme především v úvahu následující tři parametry.

Rádus – poloměr lyže. Je to nejdůležitější ukazatel současných lyží. Uvádí se na každé lyži, je v katalogu od výrobců a měla by ho znát kvalitní obsluha ve sportovní prodejně. Určuje nám oblouk, který bude opisovat zatížená a mírně na hranu postavená lyže. Malým lyžařům to umožní snadnější ovládání a zatáčení. U dětí není potřeba trvat na příliš extrémní šířce špičky a tím i na značném vykrojení lyže. Malý lyžař, díky svým tělesným předpokladům, nedokáže ještě plně využít přehnaně carvingový tvar lyže.

Tvrдость lyže. Při výběru dětských lyží dáváme přednost lyžím měkčím. Dítě, díky menší síle, nedokáže tvrdou lyži při jízdě po hraně dostatečně prostorově prohnout a tím plně využít její další přednosti.

Správná délka. Při určování délky lyží jsou rozhodující ukazatelé věk a výška postavy dítěte. Lyžařské dovednosti zohledníme až u mírně pokročilých lyžařů a v žádném případě by neměly být důvodem k přehnanému prodlužování délky používaných lyží. Vždy raději volíme lyže kratší.

▶ **Věk 3–5 let**

Pro tuto skupinu používáme lyže od 70 cm délky, ideální je 10 cm pod výšku ramen, můžeme říci do podpaží. Pokud je u těchto lyží uváděn poloměr, vhodný je 5–10 m.

V žádném případě by to neměly být plastické lyže bez hran s řemínkovým vázáním!



**3-5
let**

▶ **Věk 6–13 let**

Vybíráme většinou lyže v délkách 120–150 cm. U začátečníků doporučujeme asi 10 cm pod výšku ramen, u pohybově šikovnějších nebo mírně pokročilých lyžařů tohoto věku může být délka lyží maximálně k nosu. Pokročilí lyžaři nebo děti vyznávající už sportovní způsob jízdy mohou mít délku lyží k nosu, v maximální míře jako výšku postavy. Poloměr zakřivení se pohybuje mezi 8–12 m.



**6-13
let**

Rozhodnou-li se rodiče pro nákup lyží v bazaru nebo od známých, doporučujeme, aby požadovali přesně odpovídající délku, dobrou kvalitu lyží i vázání a v každém případě aby po zakoupení nechali lyže ošetřit a přikontrolovat v odborném lyžařském servisu.

Zvláštní situace při výběru lyží pro děti může nastat, rozhodnou-li se rodiče zakoupit krátké lyže, tzv. **superkratasy** (supershorties) jako prostředek lyžařské zábavy pro celou rodinu. Pro potřeby výuky dětí odpovídají sice tyto lyže svojí délkou (jsou vždy maximálně 99 cm dlouhé) a poloměrem zakřivení (ten obvykle nepřekračuje 9 m). Jejich nevýhodou je však větší podélná tvrdost, větší šířka pod lyžařskou botou a hlavně absence pojistného vázání, která může vést k vážným poraněním dětských lyžařských začátečníků. Z toho důvodu považujeme **tento typ lyží pro lyžařskou výuku dětí za nevhodný.**

Vázání ▶

Nebezpečí zranění při pádu je u dětí díky jejich pružnosti a kloubní pohyblivosti menší než u dospělých. V každém případě je ale bezpečnostní vázání naprostou nutností. Velice důležité je, aby dítě dokázalo do vázání i v relativně obtížných podmínkách samo nastoupit. Dbáme na

správnou montáž a seřízení. Minimálně před začátkem zimní sezony necháme v servisu vázání překontrolovat a znovu seřídit podle váhy a umění dítěte. Je vhodné podobnou kontrolu opakovaně realizovat i v průběhu zimní sezony.

Bezpečnostní vlastnosti se u vázání uvádějí podle vypínací síly, která je vyjádřena v tzv. **DIN**ech. Doporučujeme:

- malé děti – do 4 DINů;
- děti, mládež – do 7 DINů.

Některé firmy nabízejí pro děti tzv. sety – lyže s namontovaným vázáním, které jsou technicky i vizuálně sladěny. Jsou to většinou výrobky dobré kvality a cenově je tato investice velice výhodná.

Boty

Výběru bot věnujeme maximální pozornost. Děti v lyžařských botách často celý den chodí, stoupají i stojí a v době odpočinku ve výuce nemají většinou možnost se přezout. Boty musí být pohodlné, dobře padnoucí, nesmí tlačit, měly by dobře tepelně izolovat a zároveň chránit proti vlhkosti. To všechno moderní dětské boty splňují a je pouze potřeba při jejich nákupu tyto podmínky vyžadovat. Velikost bot by i u dětí měla být na jedny kvalitní lyžařské ponožky. Nákup bot na několikery ponožky s perspektivou ubírání vrstev, jak noha dítěte dorůstá, není to nejlepší řešení. V nových botách dítě vůbec nemůže pohybové impulzy z chodidla přenášet přes vrstvy ponožek na lyži. Když vrstvy díky zvětšení chodidla odstraníme, boty už jsou vyšlapané a nekvalitní.

U nejmenších dětí (3–5 let) jsou vhodné boty se zadním nástupem, snadněji si je obují. Děti 6leté a starší už mohou mít boty přezkové. Osvědčuje se, aby si dítě lyžařské boty vyzkoušelo už doma před vlastním lyžováním. V začátku jsou díky tvrdosti pro dítě nepohodlné a chvíli trvá, než si na nové boty zvykne.

Hole

V úvodních lekcích lyžařské výuky u nejmenších dětí nejsou lyžařské hole nutností. V některých případech mohou dokonce malé lyžaře rušit. Lyžařské hole pro děti vybíráme lehké, mohou být o něco delší, než je doporučováno pro dospělé, jejich délka může být až do podpaží. Důvodem není postupné dorůstání dětí, ale možnost snadnější opory při

chůzi a sjíždění, a tím vytvoření lepší rovnováhy. S ohledem na bezpečnost dětí doporučujeme:

- hole s nahoře široce ukončenou rukojetí;
- hole, které se při pádu ohnou, nikoliv zlomí;
- dostatečně široký talíř, aby se hole nebořily.

Oblečení

Oblečení pro lyžování dětí musí být funkční a příjemné. Současní výrobci vybavují dětské oblečení stejnými vymoženostmi jako oblečení dospělých, např. kvalitní prodyšné materiály s ochrannou membránou proti větru a vlhkosti, lepené švy apod. S ohledem na širokou škálu dětských aktivit na sněhu je vysoká odolnost proti vlhkosti a zároveň dostatečná prodyšnost, zabraňující pocení, naprostou podmínkou pro výběr dětského oblečení.

Při celkové skladbě oblečení pro děti platí stejná pravidla o nutnosti využívat více vrstev jako u dospělých. Základem je vrstva spodního prádla z materiálů, které se vyznačují schopností odvádět pot od těla a zároveň tepelně izolovat. Jako střední vrstva je vhodná fleecová mikina, určitě je vhodnější než teplý vlněný svetr. Při pobytu v mimořádně chladném prostředí můžeme přidat další fleecovou mikinu. Lyžařská bunda by měla mít dostatečný počet větracích otvorů, kapuci, množství specializovaných kapes a protisněhový pás zabraňující pronikání sněhu pod svrchní část oděvu. Dětské lyžařské kalhoty by měly mít zvýšený pás na zádech, šle a v nohavicích návleky přes lyžařské boty zabraňující vniknutí sněhu do bot, tzv. snowcatchery.

Obzvláště pro malé děti je vhodnější kombinéza než oteplovací kalhoty a bunda. Lépe chrání před vnikáním sněhu a dobře tepelně izoluje.

Nepoužívá-li dítě z nějakých důvodů při lyžování přilbu, ale čepici, měli bychom při jejím nákupu brát v úvahu několik doporučení. Lehký vzdušný materiál je základní podmínkou. Vhodné jsou čepice se speciální vložkou z windstopperu, která chrání před větrem a vlhkostí a zároveň zajišťuje odpovídající prodyšnost, hlava se v takové čepici nepotí. Plete-ná čepice od babičky, v mnoha případech ještě silně „štířpavá“, není pro dítě vhodná. Na pohled „efektní“ čepice s bambulemi, rohy a podobnými ozdobami nejsou též vhodné, jednak jsou těžké a jednak při každém prudším pohybu padají z hlavy nebo do očí.

Je vhodné pořídit dětem speciální lyžařské ponožky odvádějící pot a udržující nohy v suchu. Děti je bohatě využijí při dalších zimních aktivitách.