

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ZÁSOBNÍK PRŮPRAVNÝCH CVIKŮ A HER PRO
ROZVOJ ZÁKLADNÍCH IN-LINE DOVEDNOSTÍ
PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (VIDEOPROGRAM).**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Adam Dekan

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr.Daniela Benešová,Ph.D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 14. Dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Daniele Benešové Ph.D. za pomoc a vynikající vedení práce. Dále děkuji všem účastníkům natáčení projektu za spolupráci a ochotu. Děkuji také Lukáši Orlichovi za technickou podporu a cenné rady při zpracování videoprogramu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	8
2.1	CÍLE	8
2.2	ÚKOLY PRÁCE	8
3	MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	9
3.1	CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	9
3.2	KDY ZAČÍT S IN-LINE BRUSLENÍM	10
3.3	INSTRUKTOR IN-LINE BRUSLENÍ	10
3.4	POŽADAVKY NA INSTRUKTORA	11
4	CHARAKTERISTIKA IN-LINE BRUSLENÍ	12
4.1	IN-LINE BRUSLENÍ	12
5	BEZPEČNOST A OCHRANNÉ VYBAVENÍ	13
5.1	BEZPEČNOST	13
5.2	OCHRANNÉ VYBAVENÍ	13
6	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	14
6.1	METODICKÉ VIDEO	15
6.2	KAPITOLA PRVNÍ	15
6.2.1	Mrazík	15
6.2.2	Mrazík dvojic	15
6.2.3	Molekuly	16
6.2.4	Červení a černí	16
6.2.5	Rybičky a rybáři	17
6.2.6	Hra na babu	17
6.2.7	Hra na babu s domečkem	17
6.2.8	bomba	18
6.2.9	Kočka a myš	18
6.2.10	Válka míčků	19
6.2.11	Veverky a kuny	19
6.2.12	Vybíjená (Ruská)	20
6.2.13	Kruhy	20
6.2.14	Honička „čtverec“	20
6.3	KAPITOLA DRUHÁ	21
6.3.1	Tažení za pomoci lana	21
6.3.2	Podjíždění laťky	21
6.3.3	Překonávání lana za jízdy	22
6.3.4	Překonávání překážek za jízdy	22
6.3.5	Překonávání překážek v chůzi stranou	22
6.3.6	Projíždění úzkým prostorem (koridorem)	23
6.3.7	Tažení ve dvojici s obručí	23
6.3.8	Tažení ve dvojici za pomoci švihadla (lana)	23
6.3.9	Jízda ve trojici – prak	24
6.3.10	Jízda ve trojici – buřtíky	24
6.3.11	Jízda ve trojici po jedné noze	24
6.3.12	Jízda ve trojici – podřepy	25
6.3.13	Jízda ve trojici – podřepy s výskokem	25
6.4	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – SLALOMY	25

6.4.1	slalom jízdou vpřed.....	25
6.4.2	Buřtíky.....	26
6.4.3	Slalom jednou nohou (půlbuřtíky).....	26
6.4.4	Vlnovka	26
6.4.5	Slalom kolem dokola	27
6.4.6	Buřtík a křížení.....	27
6.4.7	Slalom po jedné noze	27
6.4.8	Slalom „Cik – Cak“	28
6.4.9	Slalom jízdou vzad	28
6.4.10	Slalom jízdou vzad „Cik – cak“	28
7	DISKUZE	29
8	ZÁVĚR.....	31
9	RESUMÉ	32
10	SEZNAM LITERATURY	33
11	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	34
12	PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

In-line bruslení je v posledních letech velmi oblíbeným sportem, jak pro dospělé, tak děti. Bruslení je pro děti zábavnou volno-časovou pohybovou aktivitou, při níž se zapojuje do pohybu celé jejich tělo.

Na trhu je mnoho publikací s psanou metodikou věnující se začátkům bruslení, ale už tomu tak není s multimediální podporou. Nějaká výuková videa se najdou, ale jsou zaměřena na dospělou populaci nebo na základní metodickou řadu. Já se ve své práci zaměřím na kategorii dětí mladšího školního věku. V první řadě se budu snažit o tvorbu zásobníku her a průpravných cviků, které povedou k dovednostnímu rozvoji bruslaře. Zásobník by měl být pro děti pestrý, účelný a zábavný. Dále se budu zabývat případnými chybami, které se mohou vyskytnout a jejich korekcí.

Video bych také rád použil pro své instruktorské kolegy z in-line kroužků a příměstských in-line táborů, jako zdroj inspirace. Každý z nás má v zásobníku několik cvičení, her nebo metodických řad, ale ucelenou, vyváženou a harmonickou formu podkladů pro výuku nemáme. DVD bude vhodné jako doplněk k mé bakalářské práci, kterou jsem vypracoval v roce 2013. Jmenuje se Metodika nácviku základních in-line dovedností pro mladší školní věk (videoprogram). V uvedené práci se zaměřuji na metodickou řadu in-line bruslaře mladšího školního věku. Práce je, myslím, zdařilá a povedená, ale není tam dostatek průpravných cvičení a především her. Ty jsou pro děti jedním z nejdůležitějších faktorů motivace a zdrojem nácviku nových dovedností v daném věkovém období.

Druhá multimediální pomůcka bude zaměřena výhradně na hry a průpravná cvičení. Do zásobníku jsem vybíral z knížek, zaměřujících se na in-line bruslení a z publikací, ve kterých jsou všeobecné pohybové hry. Tituly jsou uvedeny v seznamu literatury na konci mé práce. Dále jsem čerpal z vlastních zkušeností a poznatků, které jsem za léta, co učím děti, získal.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍLE

Cílem této práce je vytvořit videoprogram, který bude sloužit jako zásobník průpravných her a cvičení pro instruktory in-line bruslení. Cvičení a hry budou zaměřeny převážně pro děti mladšího školního věku, k naučení nových in-line dovedností a zdokonalení již osvojených dovedností. Inspiraci mohou čerpat i dospělí a široká veřejnost se zájmem o tento druh pohybové aktivity.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- 1) Sestavení zásobníku průpravných cvičení a her pro děti mladšího školního věku v oblasti in-line bruslení.
- 2) Oslovení rodičů a dětí, se kterými budu projekt natáčet. Děti, které jsem si vybral, znám z letních in-line táborů, které o letních prázdninách pořádám.
- 3) Zajištění místa, kde natáčení proběhne. Místo jsem vybíral podle velikosti plochy, kterou jsem pro natáčení potřeboval. Ideálním místem pro bruslení je přírodní areál Rolava v Karlových Varech. Oslovil jsem správkyni areálu a domluvil s ní termín a čas natáčení.
- 4) Oslovil jsem i mé přátele, kteří mi pomohli s natáčením a technickou podporou. Důležité bylo zajistit kameramana a dva asistenty na in-line bruslích.
- 5) Zajištění in-line pomůcek pro vlastní natáčení. Seznam je uveden dále v seznamu pomůcek.
- 6) Natáčení pracovních záběrů.
- 7) Zpracování a střih videí, namluvení komentáře a kompletace s hudbou v programu Pinnacle Studio 12.
- 8) Tvorba finálního obrazu.
- 9) Podrobný popis technického scénáře.
- 10) Kompletace projektu a zajištění tvorby DVD.

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

3.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Období mladšího školního věku je považováno za optimistické a spokojené. Postupně se prodlužují končetiny, ale kloubní spojení jsou stále ještě měkká a pružná. Psychický vývoj se vyznačuje rozvojem myšlení a rozumových funkcí. U dětí mladšího školního věku se rychle střídají pocity a nálady. Děti mají větší odvalu, která je dobrá pro učení se novým dovednostem bez zbytečného strachu. Stačí totiž dokonalá ukázka pohybové dovednosti a děti jsou schopny vše perfektně napodobit napoprvé, nebo po několika málo pokusech. V této věkové skupině hovoříme o: „zlatém věku motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům.

Na co si ovšem musíme dát pozor u této věkové kategorie je soustředění. Děti se neumí dlouho soustředit na jednu věc, myšlenku nebo cvičení. Musíme proto volit pestrou škálu in-line cvičení a her, aby se stále podvědomě učily novým dovednostem.

Sociální vývoj je charakteristický dvěma základními změnami-vstupem do školy a obdobím kritičnosti. Děti jsou již schopny se podříditi normám a podmínkám kolektivu, který ovlivňuje formální autorita učitele. Ve škole či v tréninkovém družstvu se setkávají se svými vrstevníky, vytvářejí se vzájemné vztahy a budují svá postavení.

Mladí sportovci mezi sebou rádi soutěží. Touží být ve skupině nejlepší a získat uznání a respekt ostatních. Toho bychom měli využít a zařadit do metodiky mnoho soutěží. Musíme ovšem dát pozor na správnou techniku provedení pohybu, protože děti ve snaze být nejlepším v kolektivu, dávají přednost rychlosti před technikou. Přitom technika je pro bruslařské in-line dovednosti nejdůležitější.

Na konci této periody nastává fáze kritičnosti, která se projevuje při posuzování a hodnocení vlastního prostředí (rodiny, školy, sportovního kolektivu). Můžeme se tudíž setkat s negativním hodnocením činností. Dochází k tomu, že autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá idoly, kterými mohou být vrstevníci či sportovní a jiné osobnosti, představující přirozenou autoritu. (Mišičková, 2009)

3.2 KDY ZAČÍT S IN-LINE BRUSLENÍM

Kdy začít s in-line bruslením? Tuhle otázku si klade asi každý, kdo se o tento sport zajímá a především rodiče dětí. Samozřejmě záleží na individuální fyzické a psychické vyspělosti dítěte. Obecně platí, že nejdříve od 4 let dítěte. V tomto věku by dítě mělo být dostatečně vyvinuto a připraveno na obtíže, které se při začátcích na bruslích vyskytují. Jestliže nejste příliš zdatní bruslaři, nechte práci na licencovaných instruktorech. Mohli byste snadno přenést vaše špatné návyky na dítě a ty se pak pomalu odbourávají. Zkušený instruktor se vyhne chybám a zdoluhavým vysvětlováním daného pohybu a za pomoci metodické řady, průpravných cvičení a her naučí vaše dítě bruslit do několika hodin.

(Procházka, 2010)

3.3 INSTRUKTOR IN-LINE BRUSLENÍ

Učitel hraje důležitou roli ve výchovném procesu. Má za úkol seznámit děti i dospělé s in-line bruslením, ale také s prostředím, kde je mohou využít. Měl by bruslaře naučit správnému chování nejen na cyklostezkách, ale i všude tam, kde mohou na kolečkových bruslích jezdit. Nesmí opomenout seznámení s možnými riziky a nebezpečími, která na inlinisty mohou čekat a poradit jim, jak se mnohým problémům vyvarovat.

Moderní instruktor in-line bruslení by měl mít ve svém oboru takové znalosti a dovednosti, které dokáže zájemcům dokonale předvést, je schopný empatie, má cit pro bezpečnost a organizaci, je osobnost a autorita schopná komunikace a spolupráce s žákem. Skutečně dobrý učitel navíc obohacuje výuku o kreativní prvky, dává jasné cíle a úkoly, využívá zpětné vazby a spoluvytváří pozitivní atmosféru ve skupině. (Mišičková, 2009, s. 25)

Velice důležitým faktorem ve výuce je strach, který nás negativně ovlivňuje. U dětí tomu tak není a tak je vhodné s bruslením začít v mladém věku. U dospělých už je to na práci instruktora, aby strach u bruslařů postupně odboural.

3.4 POŽADAVKY NA INSTRUKTORA

- 1) Instruktor by měl být optimistický, se záplem pro pohybovou činnost, kterou by měl přenášet na své svěřence.
- 2) Měl by mít rád sportovní odvětví, které učí.
- 3) Důležitá je pozitivní motivace dětí tak, aby pochopily, že nic není nemožné.
- 4) Nejdůležitější je, aby byl schopen co nejpřesnější ukázky bruslařských dovedností.
- 5) Výuka by měla mít rychlý spád a měla by odpovídat úrovni soustředění dětí.
- 6) V tomto období je již možné dávat časový prostor pro volný pohyb, kdy si mohou svěřenci zasportovat podle vlastního přání a chuti.
- 7) Pro děti by měl být instruktor především autoritou, kamarádem a dobrým vzorem.
- 8) Výuka by měla zahrnovat mnoho průpravných cvičení a her, aby byla pro děti zábavná a pestrá.
- 9) Instruktor by měl výuku členit tak, aby vyučovací lekce začínala rozcvičkou. Poté by se zaměřil na rozvoj techniky, následoval by rozvoj kondice za pomoci her a v závěrečnou část by tvořilo vybruslení, protažení zatěžovaných partií a zklidnění organismu.
- 10) Také by měl děti učit pravidlům a ctnostem, které se na in-line bruslích dodržují a respektují.
- 11) Instruktor by měl děti vést k samostatnosti. Myslím tím samostatnost v podobě nazouvání a zavazování bruslí, oblékání do chráničů a ochotě pomoci ostatním bruslařům.
- 12) Při vysvětlování není vhodné používat odbornou terminologii, které by mladí nemuseli rozumět.
- 13) V neposlední řadě musí dohlížet na bezpečnost a ohleduplnost dětí vůči sobě a ostatním

4 CHARAKTERISTIKA IN-LINE BRUSLENÍ

4.1 IN-LINE BRUSLENÍ

In-line bruslení je poměrně mladý specifický sport, přinášející zábavu a požitek z jízdy na kolečkových bruslích. Patří do outdoorových aktivit kde dochází k poznání nových lidí, zážitků, prožitků z jízdy. Při bruslení dochází k posilování většiny velkých svalů nohou, hýždí a proto je vhodné tyto svalové partie protahovat. In-line bruslení je velmi populární sport, kterému se věnují děti, tak i dospělí. Pro milovníky rychlosti na kolečkách je tato aktivita jako stvořená. Bruslení má velmi pozitivní vliv na lidský organismus. Podporuje pružnost těla, posílení svalových partií, formuje tvar našeho těla díky spalování kalorií, zvyšuje srdeční a svalovou činnost, zlepšuje rovnováhu, koordinaci a navíc setří naše klouby. Oproti běhání u bruslení totiž nedochází k tvrdým dopadům a otřesům, které jsou nevhodné pro naše klouby. Při bruslení dochází ke skluzu po brusli, a tudíž je eliminován tvrdý dopad. (Mišičková, 2009)

Tento sport poskytuje aerobní prospěch, který se dá srovnat s během a jízdou na kole a přispívá ke zlepšení kardiovaskulární činnosti. Anaerobní účinek je mnohem lepší než u joggingu a cyklistiky, protože poskytuje přirozený a pravidelný pohyb do stran, který posiluje svalové přitahovače a hýždě, a ty zpravidla nebývají posilovány při jiných cvičeních. (Mišičková, 2009, s. 11)

V neposlední řadě přináší tento sport relaxaci a uvolnění, pomáhá snížit stres a napětí z každodenního uspěchaného života. Kromě radosti z pohybu a snížení tělesné hmotnosti mnozí z milovníků inlinů uvádějí možnost získat nové přátele. Obecné důvody, proč jezdit na bruslích, jsou každému z nás dobře známi. Sportovní zážitek je prvním místě pomyslné tabulky. Kladné zdravotní důsledky jsou podle mě hned na druhém místě. Kdo by nechtěl mít hezkou postavu a pár nadbytečných kilogramů dole. Pozitivní je, že dovednosti, které získáme in-line bruslením, se nám pozitivně projeví i u dalších sportů, jako je například lední hokej nebo sjezdové i běžecké lyžování.

5 BEZPEČNOST A OCHRANNÉ VYBAVENÍ

5.1 BEZPEČNOST

In-line bruslení je zábavnou formou acyklického pohybu, ve kterém často dochází k nekontrolovatelným pádům.

Proto je dobré si chránit své tělo ochrannými pomůckami, které by měl mít bruslař v každém věku.

5.2 OCHRANNÉ VYBAVENÍ

1) Přilba

Zranění hlavy na in-line bruslích jsou poměrně častá. Mohou způsobit například otřes mozku nebo tržné rány na hlavě. Ochrana hlavy tudíž patří k nejdůležitějším prvkům při in-line bruslení. Přilba je podobná cyklistické, ale má o něco delší týlní část. Dostačující je i jakákoliv přilba na kolo. Je důležité, aby na hlavě dobře seděla a nehýbala se. Pod řemínek od přilby by se měly vejít přibližně dva prsty.

2) Chrániče

Při in-line bruslení dochází velmi často k pádům, je proto dobré mít kompletní sadu chráničů. Kompletní sada se skládá z chráničů kolen, loktů a zápěstí. Chrániče by měli být dostatečně velké a měli by dobře padnout. Nesmí být moc velké, aby při pádu nedošlo k jejich posunu na dané tělesné partii. Chrániče zamezí větším odřeninám a úrazům, způsobeným pádem vpřed či vzad.

6 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

titul: Zásobník průpravných cviků a her pro rozvoj základních in-line dovedností pro mladší školní věk (videoprogram).

obor: Tělesná výchova a sport

cílová skupina: Cílem této práce je vytvořit zásobník cviků a her, který bude sloužit jako pomůcka pro nácvik in-line bruslařských dovedností pro děti mladšího školního věku, popř. pro širší veřejnost se zájmem o tento druh pohybové aktivity.

figuranti, (účinkující): Děti, které mi pomáhaly s natáčením, jsem si vybral z in-line tábora, který vedu v Karlových Varech. Všechny děti účinkovaly se souhlasem svých rodičů, které jsem informoval, že videoprogram bude sloužit veřejnosti, jako metodické video pro in-line bruslení.

stručný obsah: Ve videoprogramu je možné shlédnout tři kapitoly s in-line průpravnými cvičeními a hrami. V první kapitole jsou průpravné hry. Ve druhé jsou průpravná cvičení a ve třetí kapitole jsou slalomy.

rok vzniku: 2015

jazyková verze: česká

délka programu: 41 minut a 14 vteřin

formát záznamu: DVD

autor: Adam Dekan

scénář a režie: Adam Dekan

hudba: z programy Pinnacle studio 12

kamera: Lukáš Orlich

střih a technické zpracování: Lukáš Orlich, Adam Dekan

komentář čtl: Adam Dekan

účinkovali: Jiří Malý, Denis Kepřta, Tomáš Uxa, David Pačíska, Matěj Kříž, Gabča Červenáková a sestry Anna a Zuzana Peřinovi

Odborný asistent: Mgr. Radek Karas

6.1 METODICKÉ VIDEO

Video obsahuje tři kapitoly. V první kapitole najdeme průpravné hry na bruslích. Druhá kapitola obsahuje několik průpravných cvičení a kapitola třetí je zaměřena na slalomové dráhy.

6.2 KAPITOLA PRVNÍ

Zásobník průpravných her na in-line bruslích.

Délka kapitoly: 22 min. 31 sec.

6.2.1 MRAZÍK

V čase: 00:01-01:54

Pomůcky: kužilky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace v prostoru, myšlení a spolupráce

Organizace hry: Musíme vymežit herní prostor, vysvětlit pravidla hry, určit honiče.

Popis a pravidla hry: Mrazík (honič) má v ruce modrý kužílek a ostatní jsou honěni. Koho se mrazík dotkne, ten musí zastavit a zůstat stát v předem určené poloze. Zmrazený čeká na vysvobození od sluníčka, které mu vrátí život dotykem a zmrazený se stává opět honěným. Sluníčko má v ruce žlutý kužílek.

6.2.2 MRAZÍK DVOJIC

V čase: 01:55-03:45

Pomůcky: kužilky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace v prostoru, myšlení a spolupráce

Organizace hry: Musíme vymežit herní prostor, vysvětlit pravidla hry, určit honiče.

Popis a pravidla hry: Bruslaři jsou nyní ve dvojicích v postavení za sebou. První z dvojice nesmí zvednout nohy z povrchu, může jen zatáčet a nechat se tlačit

od druhého z dvojice. Mrazíci (honiči), mají v ruce modrý kužílek a ostatní jsou honěni. Koho se mrazíci dotknou, ti musí společně zastavit a zůstat stát. Zmrazení se vysvobodí tak, že spolu udělají tři dřepy. Poté se mohou vrátit zpět do hry.

6.2.3 MOLEKULY

V čase: 03:46-04:50

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, rozvoj rychlosti, rychlosti reakce, orientace v prostoru a postřehu

Organizace hry: Musíme vymezit herní prostor a vysvětlit pravidla hry.

Popis a pravidla hry: Bruslaři se volně pohybují v prostoru. Na zvolání čísla počtu molekul se snaží co nejrychleji shluknout do počtu molekul odpovídající vyřčenému číslu. Zkontrolujeme molekuly, zda počty souhlasí a na ty, co nezbylo v molekule místo, je připraven nenáročný úkol. Musí projet malou osmičku postavenou například z kuželů. Poté co osmičku objedou, vrací se zpět do hry.

6.2.4 ČERVENÍ A ČERNÍ

V čase: 04:51-06:04

Pomůcky: kužílky, švihadlo nebo křída

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, startovní rychlost, reakce, pozornost a orientace v prostoru

Organizace hry: Rozdělit bruslaře na dvě stejně početné skupiny. Vymezit herní prostor a vysvětlit pravidla hry.

Popis a pravidla hry: Bruslaře rozdělíme na dvě stejně početná družstva, která stojí vedle sebe ve vzdálenosti jednoho metru. Jedno družstvo je označeno jako červení a druhí jako černí. Na signál učitele, například „černí“, vystartují černí a honí červené, kteří se snaží před chycením zachránit tak, že dojedou do chráněného území. Pokud je bruslař chycen před chráněným územím, stává se automaticky hráčem druhého družstva. Můžeme měnit například startovní polohy, verbální či neverbální způsoby zadávání signálů.

6.2.5 RYBIČKY A RYBÁŘI

V čase: 06:05-08:04

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, rychlost, obratnost, spolupráce

Organizace hry: Vymezit herní prostor a vysvětlit pravidla hry, určit rybáře a rybičky.

Popis a pravidla hry: Hráči stojí naproti sobě. Rybář po říkance vyjede dopředu a snaží se chytit protijedoucí rybičky. Rybář ani rybičky se nesmí vracet zpět ani vyjždět z herního pole. Mohou jet pouze dopředu a do stran. Koho rybář chytí, stává se také rybářem. Poslední nechycený se stává vítězem a tudíž rybářem do další hry.

6.2.6 HRA NA BABU

V čase: 08:05-09:40

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, rozvoj rychlosti, koordinace, pohyblivosti, postřehu a při delší časové náročnosti i vytrvalosti

Organizace hry: Honič, který má babu, má v ruce kroužek a snaží se dotykem předat babu ostatním. Když se mu podaří dotykem někoho chytit, předá mu kroužek a chycený bruslař se stává novým honičem. Nový honič nesmí dát babu tomu, od koho ji dostal. Babu dostane i ten, který vyjede nebo je vytlačen z herního prostoru.

6.2.7 HRA NA BABU S DOMEČKEM

V čase: 09:41-11:24

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, rozvoj rychlosti, koordinace, pohyblivosti, postřehu a při delší časové náročnosti i vytrvalosti

Organizace hry: Vytvořit domeček z kužlíků, který má vchod a východ. Vymezit herní prostor a vysvětlit pravidla hry.

Popis a pravidla hry: Honič, který má babu se snaží chytit ostatní bruslaře a předat jim babu. Bruslaři se mohou zachránit tím, že se schovají na určený čas do domečku. V tomto případě 3 vteřiny. Poté musí domeček opustit. V domečku mohou být pouze dva bruslaři. Ostatní musí být v herním prostoru a snažit se zachránit tím, že před babou ujedou a počkat si až bude v domečku místo. Honič nesmí do domečku a nesmí ani čekat u východu z domečku.

6.2.8 BOMBA

V čase: 11:25-12:23

Pomůcky:kužílky, overball

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, koordinace a orientace v prostoru a především na nácvik vstávání ze země

Organizace hry: Vymezení herního prostoru a určení bombaře.

Popis a pravidla hry: Děti jezdí volně ve vymezeném prostoru všemi směry a sledují bombaře. Jakmile bombař vyhodí bombu do vzduchu, děti musí zpozornět. Jakmile bomba dopadne na zem, děti se musí krýt a to tím, že spadnou na zem na kolena. Následně bombař sebere bombu, děti se postaví znovu na brusle a proces se opakuje.

6.2.9 KOČKA A MYŠ

V čase: 12:24-13:31

Pomůcky:kužílky, švihadlo

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, rychlost, obratnost, spolupráce a orientace v herním prostoru

Organizace hry: Určení kočky a myši. Vysvětlení pravidel a vymezení herního prostoru.

Popis a pravidla hry: Kočka má švihadlo zastrčené za kalhotami, aby připomínalo kočičí ocásek. Hra začíná na signál učitele. Úkolem myši je získat kočičí ocásek a to tím způsobem, že ho vytáhnou kočce z kalhot. Kočka se jim snaží utéct

a chránit si svůj ocásek. Kdo ocásek chytí, stává se z něj do další hry kočka. Pro větší motivaci dětí může být kočkou například učitel.

6.2.10 VÁLKA MÍČKŮ

V čase: 13:32-15:08

Pomůcky: kužílky, papírové koule

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, házení, chytání, obratnost, spolupráce, orientace v prostoru

Organizace hry: Rozdělení bruslařů na dvě stejně početná družstva, vymezení herního prostoru a vysvětlení pravidel hry. Vložení papírových koulí do hřiště na obě strany.

Popis a pravidla hry: Na signál učitele bruslaři hází nebo kutálí papírové koule na soupeřovu stranu hřiště tak, aby na jejich polovině bylo co nejméně papírových koulí. Bruslař nesmí hodit dvě koule zároveň, pouze jednu. Učitel za určitou dobu zastaví hru zřetelným signálem. V ten moment bruslaři dokončí pohyb a už nesmí házet další koule. Děti shromáždí koule, které mají na své polovině v herním prostoru a spočítají je. Hru vyhrává to družstvo, které na své polovině má méně papírových koulí.

6.2.11 VEVERKY A KUNY

V čase: 15:09-16:06

Pomůcky: papírové koule nebo míčky, kužílky,

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, rozvoj rychlosti a obratnosti, spolupráce, házení a sbírání

Organizace hry: Utvoření dvou hnízd, jedno pro veverky, druhé pro kuny. Vysvětlení pravidel a vymezení herního prostoru. Rozdělení dětí do dvou družstev na veverky a kuny. Rozprostření koulí nebo míčků do herního prostoru.

Popis a pravidla hry: Veverky se snaží dostat co nejvíce oříšků (míčků) do svého hnízda. Kuny jim v tom zabraňují tím, že zásoby z hnízda sbírají a přenášejí je do svého hnízda. Veverky mohou kunám oříšky krást nazpět. Každá kuna nebo veverka může nosit pouze jeden oříšek. Učitel na signál po vypršení herního času

ukončí hru. Poté si veverky a kuny spočítají oříšky ve svém hnízdě a vyhrává ten, kdo má ve svém hnízdě více oříšků.

6.2.12 VYBÍJENÁ (RUSKÁ)

V čase: 16:17-18:29

Pomůcky: kužílky, overball

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, brzdění, rozvoj rychlosti a obratnosti, spolupráce, házení a sbírání

Popis a pravidla hry: Bruslaři hrají klasickou ruskou vybíjenou. Hráč s míčem může s míčem v ruce bruslit a snaží se vybit ostatní bruslaře. Kdo je vybitý, tak si jde stoupnout do domečku a sleduje dál hru. Pokud je vybitý ten, kdo ho vybil, vrací se zpět do hry. Hráč se může zachránit před vybitím tím, že chytne míč nebo uhne a ujede před vybitím.

6.2.13 KRUHY

V čase: 18:30-21:55

Pomůcky:kužílky, lano

Zaměření: zatáčení, jízda vpřed, brzdění, jízda vzad, rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce a postřehu

Organizace hry: Rozdělení bruslařů na dvě poloviny. Postavení herních kruhů a vysvětlení pravidel hry.

Popis a pravidla hry: Každý tým jezdí po vnějším obvodu svého kruhu určeným směrem a daným způsobem jízdy. Na signál učitele bruslaři přejíždí dovnitř protějšího kruhu, kde utvoří danou formaci, kterou předem určíme. Tuto hru vyhrává to družstvo, které jako první utvoří danou formaci. Hru můžeme hrát do nasbírání deseti bodů. Způsoby jízdy různě měníme, například odšlapováním, koloběžkou, půlbuřtíky, přešlapováním, jízdou vzad

6.2.14 HONIČKA „ČTVEREC“

V čase: 21:56-22:31

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, rozvoj rychlosti, koordinaci, obratnosti, postřehu a myšlení

Organizace hry: Postavení herního čtverce z kužlíků a určení honiče a honěného. Vysvětlení pravidel hry.

Popis a pravidla hry: Bruslaři stojí naproti sobě. Honič se snaží v blízkosti čtverce chytit honěného. Nesmí přitom vjet dovnitř čtverce. Může měnit směry a nadbíhat honěnému tak, aby ho chytil. Honěný mění směry tak, aby se snažil honiči ujet.

6.3 KAPITOLA DRUHÁ

Zásobník průpravných cvičení pro in-line bruslaře.

Délka kapitoly: 12 min. 07 sec.

6.3.1 TAŽENÍ ZA POMOCI LANA

V čase: 00:01-01:23

Pomůcky: lano

Zaměření: : jízda vpřed, zatáčení, rozvoj rovnováhy, spolupráce

Organizace cvičení: Umístění a rozložení dětí ke středu lana.

Popis cvičení: Dva dospělí nebo dvě bruslařsky zdatnější děti uchopí lano na obou koncích a táhnou lano jízdou vpřed. Mohou různě měnit směry a děti držící se lana se nechávají pouze táhnout. Nesmí bruslit, jsou v dvouoporovém postavení a reagují na změny směru.

6.3.2 PODJÍŽDĚNÍ LAŤKY

V čase: 01:24-02:51

Pomůcky: dřevěná tyč

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti, snížení těžiště

Organizace cvičení: Určit bruslaře, který bude držet tyč a vysvětlit směr jízdy.

Popis cvičení: Jeden z bruslařů drží tyč v dané výšce, ostatní bruslaři se ji snaží jízdou vpřed podjet. Poté, co ji všichni podjedou, se tyč sníží. Tyč snižujeme do té výšky, kterou jsou schopni bruslaři podjet.

6.3.3 PŘEKONÁVÁNÍ LANA ZA JÍZDY

V čase: 02:52-04:22

Pomůcky: lano

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, rozvoj obratnosti, orientace v prostoru a postřehu

Organizace cvičení: Určíme dva bruslaře, kteří táhnou lano a ostatní bruslaře, kteří lano budou přeskakovat. Můžeme vymežit herní prostor.

Popis cvičení: Dva bruslaři držící lano každý za jeden konec jezdí různými směry v daném prostoru. Ostatní bruslaři se snaží lano přeskochit.

6.3.4 PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK ZA JÍZDY

V čase: 04:23-05:10

Pomůcky: : jízda vpřed, zatáčení, kužílky, dřevěné tyče, švihadla

Zaměření: rozvoj obratnosti, předozadní rovnováhy

Organizace cvičení: Sestavit překážkovou dráhu z daných pomůcek a vysvětlení toho, jak se dráha pojede.

Popis cvičení: Bruslaři se jízdou vpřed snaží překonat dané překážky za použití skoků.

6.3.5 PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK V CHŮZI STRANOU

V čase: 05:11-05:49

Pomůcky: kužílky, dřevěné tyče, švihadla

Zaměření: rozvoj obratnosti, stranové rovnováhy

Organizace cvičení: Sestavit překážkovou dráhu z daných pomůcek a vysvětlení toho, jak se dráha pojede.

Popis cvičení: Bruslaři se chůzí stranou snaží překonat dané překážky za použití překroků stranou.

6.3.6 PROJÍŽDĚNÍ ÚZKÝM PROSTOREM (KORIDOREM)

V čase: 05:50-06:56

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti, koordinace

Organizace cvičení: Sestavení dráhy z kužlíků a vysvětlení způsobu jízdy.

Popis cvičení: Bruslaři se rozjedou přes první kužilek, kde udělají široký buřtík a následně přitáhnou nohy k sobě a projedou daný koridor úzkou stopou. Poté udělají znovu buřtík.

6.3.7 TAŽENÍ VE DVOJICI S OBRUČÍ

V čase: 06:57-07:52

Pomůcky: kužílky, obruče

Zaměření: : jízda vpřed, zatáčení, rozvoj obratnosti, spolupráce

Organizace cvičení: Určení toho, kdo bude táhnout a toho, kdo bude tažen. Sestavení dráhy, po které bruslaři pojedou.

Popis cvičení: První bruslař, který táhne, si dá obruč kolem pasu. Jízdou vpřed táhne druhého, který se obruče pouze drží a nebruslí. Nechá se jen táhnout. Bruslaři společně musí projet dráhu, která je pro ně připravena.

6.3.8 TAŽENÍ VE DVOJICI ZA POMOCI ŠVIHADLA (LANA)

V čase: 07:53-08:50

Pomůcky: kužílky, švihadla

Zaměření: : jízda vpřed, zatáčení, rozvoj obratnosti, spolupráce

Organizace cvičení: Určení toho, kdo bude táhnout a toho, kdo bude tažen. Sestavení dráhy, po které bruslaři pojedou.

Popis cvičení: První bruslař, který táhne, si dá švihadlo kolem pasu. Švihadlo si bruslař může u pasu přidržovat rukama. Jízdou vpřed táhne druhého, který se švihadla pouze drží a nebruslí. Nechá se jen táhnout. Bruslaři společně musí projet dráhu, která je pro ně připravena.

6.3.9 JÍZDA VE TROJICI – PRAK

V čase: 08:51-09:45

Pomůcky: žádné

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti, spolupráce a rovnováhy

Organizace cvičení: Rozdělení bruslařů do trojic a určení způsobu jízdy.

Popis cvičení: Bruslaři stojí vedle sebe a drží se za ruce. Prostřední stojí o krok vzadu. Bruslaři jsou v dvouoporovém postavení a nesmí zvednout brusle ze země. K jízdě vpřed mohou bruslaři použít pouze paže, o které se střídavě přitahují. Toto cvičení připomíná pro lepší představu píst motoru.

6.3.10 JÍZDA VE TROJICI – BUŘTÍKY

V čase: 09:46-10:12

Pomůcky: žádné

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti, spolupráce a rovnováhy

Organizace cvičení: Rozdělení bruslařů do trojic a určení způsobu jízdy.

Popis cvičení: Bruslaři stojí vedle sebe a drží se za ruce. Prostřední stojí o krok vzadu. Krajiní bruslaři roztáhnou jízdou vpřed prostředního bruslaře, který v jízdě vpřed dělá buřtíky.

6.3.11 JÍZDA VE TROJICI PO JEDNÉ NOZE

V čase: 10:13-11:10

Pomůcky: žádné

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti, spolupráce a rovnováhy

Organizace cvičení: Rozdělení bruslařů do trojic a určení způsobu jízdy.

Popis cvičení: Bruslaři stojí vedle sebe a drží se za ruce. Prostřední stojí o krok vzadu. Krajiní bruslaři roztáhnou jízdou vpřed prostředního bruslaře, který v jízdě vpřed jede po jedné noze a snaží se udržet rovnováhu.

6.3.12 JÍZDA VE TROJICI – PODŘEPY

V čase: 11:11-11:32

Pomůcky: žádné

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti, spolupráce a rovnováhy

Organizace cvičení: Rozdělení bruslařů do trojic a určení způsobu jízdy.

Popis cvičení: Bruslaři stojí vedle sebe a drží se za ruce. Prostřední stojí o krok vzadu. Krajiní bruslaři roztáhnou jízdu vpřed prostředního bruslaře, který v jízdě vpřed dělá podřepy.

6.3.13 JÍZDA VE TROJICI – PODŘEPY S VÝSKOKEM

V čase: 11:33-12:07

Pomůcky: žádné

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti, spolupráce a rovnováhy

Organizace cvičení: Rozdělení bruslařů do trojic a určení způsobu jízdy.

Popis cvičení: Bruslaři stojí vedle sebe a drží se za ruce. Prostřední stojí o krok vzadu. Krajiní bruslaři roztáhnou jízdu vpřed prostředního bruslaře, který v jízdě vpřed dělá podřepy s výskokem.

6.4 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – SLALOMY

Délka kapitoly: 6 min. a 36 sec.

6.4.1 SLALOM JÍZDOU VPŘED

V čase: 00:01-00:28

Pomůcky: kužílky

Zaměření: zatáčení, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužlíků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Bruslaři projíždí tuto slalomovou dráhu klasickou jízdou vpřed, kdy objíždějí kužely zprava a zleva. Jedná se o nejjednodušší způsob projetí slalomovou dráhou.

6.4.2 BUŘTÍKY

V čase: 00:29-00:54

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed po vnitřních a vnějších hranách, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužlíků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Bruslaři v dvouoporovém postavení jedou takzvaný „buřtík“ přes každý kužílek. Snaží se neztratit rychlost, naopak ji udržet nebo nabrat. Začátečníci mohou zvolit pomalejší frekvenci.

6.4.3 SLALOM JEDNOU NOHOU (PŮLBUŘTÍKY)

V čase: 00:55-01:51

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed (odraz), rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužlíků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Bruslaři se rozjedou k slalomové dráze a pouze jedna noha dělá mezi kužílky slalom. Druhá noha jede paralelně s rovinou postavené dráhy kužlíků. Těžiště těla je přeneseno na noze, která nejede slalom a která jede paralelně s dráhou.

6.4.4 VLNOVKA

V čase: 01:52-02:16

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, zatáčení, odraz z hran, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužlíků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Bruslaři v základním postavení s koleny u sebe projedou dráhou takzvanou „vlnkou“. Obě brusle jsou přitom stále na zemi. Protipohybem paží a houpáním v kolenou si bruslař výrazně pomůže v tom, aby udržel svoji rychlost anebo ji případně zvyšoval.

6.4.5 SLALOM KOLEM DOKOLA

V čase: 02:17-03:02

Pomůcky: kužílky

Zaměření: : zatáčení, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužílků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Tuto dráhu jedou bruslaři jízdou vpřed, kdy střídavě objíždí kužílek celý kolem dokola střídavě z pravé a levé strany.

6.4.6 BUŘTÍK A KŘÍŽENÍ

V čase: 03:03-03:37

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vpřed, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužílků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Toto průpravné cvičení je pro bruslaře poměrně náročnější. Je proto lepší si překřížení nohou vyzkoušet nejprve na místě. Pokud bruslař zvládne s překříženýma nohama ujet alespoň malou vzdálenost, může se pustit do tohoto cvičení, které zahrnuje křížení s buřtíky. Pravidelně se přes každý kužílek střídá buřtík po vnitřních hranách a jízda s překříženýma nohama po vnějších hranách.

6.4.7 SLALOM PO JEDNÉ NOZE

V čase: 03:38-04:07

Pomůcky: kužílky

Zaměření: zatáčení a jízda vpřed po jedné noze, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužílků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Bruslaři se rozjedou jízdou vpřed, poté přenesou těžiště na jednu nohu a projedou slalom pouze po jedné noze. Druhá noha je ve vzduchu. Bruslař přitom střídá jízdu po vnitřní a vnější hraně brusle. Pokud bruslař neudrží rovnováhu a postaví se zpět do dvouoporového postavení, snaží se o co nejrychlejší návrat k jízdě po jedné noze. Bruslař jede dráhu po pravé a následně i po levé noze.

6.4.8 SLALOM „ČIK – ČAK“

V čase: 04:08-04:42

Pomůcky: kužílky

Zaměření: zatáčení a jízda vpřed, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužlíků do dané vzdálenosti (střídavě vlevo a vpravo)

Popis cvičení: Bruslaři projedou slalom, který je postaven střídavě vlevo a vpravo jízdou vpřed. Mohou přitom jet klasickou jízdou vpřed nebo odšlapovat ,případně vyjíždět paralelní oblouk vlevo a vpravo.

6.4.9 SLALOM JÍZDOU VZAD

V čase: 04:43-05:29

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vzad, zatáčení, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužlíků do dané vzdálenosti (v řadě)

Popis cvičení: Bruslaři projedou slalom, který je postaven v řadě. Jedou jízdou vzad a zatácejí střídavě vlevo a vpravo. Mohou přitom jet klasickou jízdou vzad nebo odšlapovat případně vyjíždět vlnovky vlevo a vpravo.

6.4.10 SLALOM JÍZDOU VZAD „ČIK – ČAK“

V čase: 05:30-06:17

Pomůcky: kužílky

Zaměření: jízda vzad, zatáčení, rozvoj obratnosti a koordinace

Organizace cvičení: Postavení kužlíků do dané vzdálenosti (v řadě, střídavě vlevo a vpravo).

Popis cvičení: Bruslaři projedou slalom, který je postaven střídavě vlevo a vpravo jízdou vzad. Mohou přitom jet klasickou jízdou vzad nebo odšlapovat, případně vyjíždět paralelní oblouk vlevo a vpravo.

Závěrečné titulky: 06:19-06:36

7 DISKUZE

Bruslení se věnuji od svého dětství, kdy jsem jako sedmiletý kluk začal hrát lední hokej. In-line bruslení se věnuji také dlouho, mám ho jako doplňkový sport k hokeji, který hraji doposud.

Práci s dětmi jsem si osvojil na vysoké škole v Plzni, kde jsem začal studovat obor Tělesná výchova a sport. Díky studiu v Plzni jsem poznal lidi, kteří vedli dětský in-line kroužek pro děti předškolního a mladšího školního věku. Udělal jsem si instruktorský průkaz a začal jsem učit a trénovat děti na kolečkových bruslích. Postupem času jsem se dostal k práci lektora na příměstských táborech pořádaných v Plzni. Na těchto táborech jsem přišel do styku s nespočtem zájemců o tento sport.

V dalších letech jsem pořádal příměstské tábory ve svém rodném městě, v Karlových Varech. Jde o sportovní tábor, který je zaměřený na výuku in-line bruslení pro děti od 5 do 12 let. Na těchto táborech se snažíme společně s dalšími instruktory přivést děti k bruslení a k lásce k tomuto sportu. V posledních letech výrazně stoupl zájem veřejnosti o tento sport. Nebruslí už jen dospělí, ale především děti. Pro ně je ale mnohdy složité a obtížné naučit se správně bruslit. Aby jejich učení pohybu bylo metodicky návazné, vedoucí ke správnému pohybu a k požadované dovednosti, musí je zaujmout.

To vše mě vedlo k natočení videoprogramu, který pomůže nejen dětem, ale i širší veřejnosti ke správným začátkům na bruslích. Práci jsem nazval: „Zásobník průpravných cviků a her pro rozvoj základních in-line dovedností pro mladší školní věk (videoprogram).“

Tomuto zásobníku předchází metodické video s názvem „Metodika nácviku základních in-line bruslařských dovedností pro mladší školní věk (videoprogram).“ z roku 2013.

Začal jsem nastudováním odborné literatury, které je na trhu už celkem velké množství. Sestavil jsem si zásobník průpravných cvičení a her a požádal o spolupráci lidi, kteří se mnou na projektu spolupracovali. Vybral jsem si skupinu dětí z letních příměstských táborů a oslovil jejich rodiče, zda by mi pomohli s natočením materiálu pro moji práci. Ti souhlasili a pomohli mi s natáčením videomateriálu. Poté jsem zajistil místo konání tím, že jsem oslovil správkyni areálu Rolava, která mi na určený den zarezervovala

plochu pro bruslení. Musel jsem mít povolení od magistrátu města, které mi bylo bez problému uděleno.

V přírodním areálu Rolava v Karlových Varech jsem 22. 2. 2015 natočil pracovní záběry pro metodické video. K natáčení byli zapotřebí kameraman Lukáš Orlich, který projekt natáčel a kamarád instruktor in – line bruslení Radek Karas, který mi pomáhal s organizací celého natáčení. Dále technické pomůcky – videokamera, stativ, fotoaparát, a in-line pomůcky, jako jsou kužílky, obruče, švihadla, provazy, míčky a dřevěné tyče. Natáčení probíhalo od dopoledních hodin s malou přestávkou na oběd až do odpoledne. Děti se v natáčení cvičení různě střídaly a aktivně spolupracovaly. Natáčení pro ně bylo zábavné a bylo pro ně zpestřením po dlouhé zimní přestávce od bruslení. Děti jsem na konci celého dne odměnil a poděkoval jim a rodičům.

Poté jsem natočený obsah s pomocí Lukáše Orliche sestříhal. Příprava a zpracování videoprogramu bylo poměrně časově náročné. Jednalo se o mou druhou zkušenost s natáčením. Vyhnul jsem se problémům z předcházejícího natáčení, kde jsem neměl stativ k videokameře a obraz nebyl tím pádem příliš kvalitní. Při tomto natáčení nastal jiný problém a to s baterií u videokamery. Baterie se po dvou hodinách vybila a musel jsem natáčet na jinou kameru, která neměla tak dobré rozlišení, jaké bych si představoval. Navzdory menším problémům jsem videoprogram úspěšně dokončil.

V metodickém videoprogramu jsem spolupracoval s dětmi ve věku od pěti do dvanácti let.

V tomto věkovém období je mezi dětmi velký rozdíl v jejich pohybových schopnostech a dovednostech. Bylo to nejvíce vidět u obtížnějších cvičení, kdy bylo zapotřebí větší soustředění, síla dolních končetin a koordinačních schopností. Je vhodné volit průpravné hry a cvičení tak, aby byly pro děti zábavné a z druhé stránky také přínosné pro rozvoj jejich bruslařských dovedností.

Průpravné hry a cvičení jsem volil podle nastudované literatury týkající se pohybových her, vlastních zkušeností a z knížek o in – line bruslení. Hry jsem poupravil a zmodifikoval tak, aby se daly hrát na bruslích. Doufám, že hry byly dobře vybrány a byly pro děti zábavné a přínosné. Myslím si, že tento zásobník bude sloužit jak dětem, tak široké veřejnosti k zábavnější výuce in – line bruslení.

8 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvořit DVD se zásobníkem průpravných her a cvičení pro in-line bruslení určené dětem mladšího školního věku. Myslím si, že vytyčený úkol jsem splnil. Zásobník je poměrně obsáhlý, ale jsou v něm ještě volná místa. Průpravných cvičení a her je nepochybně mnohem víc než v tomto zásobníku. Vybral jsem převážně ty, které nejvíce používám v práci s dětmi. Některá průpravná cvičení jsem do zásobníku zařadil po předchozích zkušenostech s dětmi, které měly například problémy s náklonem dopředu nebo jezdily v záklonu. Je to cvičení ve dvojici, kdy jeden je tažen za obruč nebo švihadlo a druhý je nakloněn co nejvíce dopředu a táhne ho za sebou. Po počátečních obavách se mi podařilo dosáhnout stanoveného cíle a natočit metodický materiál pro in-line bruslaře. Myslím si, že by videoprogram mohl sloužit jako příloha k výukovému DVD mé předešlé práce. Ta se zabývala metodickou řadou pro děti i pro širší veřejnost se zájmem naučit se bruslit na kolečkových bruslích.

Kdybych mohl na své práci něco změnit, tak by to byla kvalitnější kamera. Chtěl bych docílit kvalitnějšího zvuku a HD obrazu. K tomu by byla zapotřebí kvalitní kamera, na kterou jsem ovšem neměl finanční prostředky. Dále bych do práce rád vnesl záběry z kamery umístěné například na helmě bruslaře, jako je například Gopro kamera. Myslím si, že by to zpestřilo video a bylo to, jak se říká „in.“

Rád bych získal i nějakého profesionála, který se zaměřuje na práci s kamerou a režírováním. Myslím si, že některé záběry by mohly být natočeny z lepšího místa nebo pozice. Já nedokážu tak dobře odhadnout, jak to ve výsledku bude vypadat a tak bych uvítal radu odborníka.

I tak si myslím, že je moje práce kvalitní, atraktivní, přínosná a jdoucí správným směrem. Do svého projektu jsem dal mnoho svých sil a obětoval mu spoustu času. Také bych si přál, aby má práce zaujala a inspirovala co nejvíce lidí se zájmem o tento sport. Časem bych rád vytvořil další video zabývající se touto tematikou a využil svých zkušeností, které jsem při natáčení videí získal.

9 RESUMÉ

This thesis presents of training exercises and games to develop basic in-line skills for younger school age. The biggest part of this thesis is video program. DVD is divided into three chapters. The first one describes preparatory games, the second one preparatory exercises and the third one slalom courses. DVD continues in my bachelor thesis which includes basic in-line skills from 2013. The training exercises and games are focused on children of younger school age between 6 till 12 years. I think it could be helpful to people who are interested in this sport. All the exercises and games I collected from specialized books. These books were oriented on motion games.

The theoretical part of this thesis contains several parts. They describe characteristics of younger school age children and characteristics of in-line skating in general, safety and equipment as well as technical screenplay.

The video was recorded for the in-line skating development. Nowadays we can find not so many multimedia guides and that is the reason why I think it could be helpful to people.

10 SEZNAM LITERATURY

1. MIŠIČKOVÁ, Lenka. *Škola inline bruslení: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 140 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4730-721.
2. PROCHÁZKA, Jiří. *Inline bruslení bezpečně: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 94 s. Sport extra. ISBN 978-802-4733-319.
3. REICHERT, Jiří a Jan KREJČÍŘ. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení: krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 92 s. Jak dokonale zvládnout. ISBN 80-247-1534-1.
4. MAZAL, Ferdinand, ed. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 1993. 14 s., nestr. volné listy. ISBN 80-900925-8-6.
5. RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997. 147 s. ISBN 80-7082-371-2.
6. DEKAN, Adam. *Metodika nácviku základních in-line bruslařských dovedností pro mladší školní věk (videoprogram)*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita. Vedoucí práce Mgr. Benešová.

11 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

12 PŘÍLOHY

1. DVD nosič