



Čas přípravy  
15 minut



Čas realizace  
90 minut



Prostor  
kluziště, svah



Roční období  
zima



Počet účastníků  
10 a více



Věková kategorie  
3–4. třída/9–10 let

## BRUSLÍME A BOBUJEME

### Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: k učení, k řešení problémů, sociální a personální.

### Konkrétní cíl:

Seznamuje se se základy bruslení, jízdy na bobech. Učí se pomáhat slabším a nezkušeným kamarádům.

### Motivace:

Aljašští zlatokopové pořádali velké závody v jízdě na saních tažených psím spřežením. Trať byla dlouhá několik desítek mil a vedla po zamrzlém Yukonu. Takový závod čeká i na nás.

### Potřeby:

Brusle, dřevěná tyčka, obruč, boby, sáně, praporek, 4 tyčky na branky.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

### Provedení:

Hry v zimní přírodě jsou dětem velmi vzácné. Můžeme vyrazit na schůzku či výlet a využít zasněžené krajiny k soutěžím a hrám na sněhu nebo ledu. Jen tak bez sportovního vybavení, nebo použijeme lyže, brusle, boby a sánky.

#### Bruslení začátečnicků

- Pomůžeme dětem, které s bruslením začínají, obout a dobře utáhnout brusle, aby byla noha upevněna.
- Dva dobří bruslaři vezmou začátečnicka za ruce mezi sebe a pomalu s ním objíždějí kluziště.
- Všichni tři drží před sebou dřevěnou tyč oběma rukama. Začátečnick je mezi dvěma bruslaři. Při společné jízdě kolem kluziště má pocit jistoty, když se může držet tyče.
- Začátečnick se drží oběma rukama obruče, kterou drží jednou rukou z každé strany dva dobří bruslaři.

Když děti zvládnou začátky bruslení a cítí se na bruslích jistěji, procvičujeme dále všichni společně (bude to veselejší):

- jízdu vpřed;
- jízdu s přešlapováním při jízdě;
- jízdu na jedné noze (kdo dojede nejdál);
- jízda v podřepu;
- jízda o závod (od mety k metě, soutěží dvojice nebo trojice);
- slalom mezi překážkami (větvičky, sněhové koule, boby atd.);
- jízda dvojic držících se za ruce.

S dětmi můžeme hrát známé hry a štafety s tím rozdílem, že místo běhu bruslíme.

#### Bobování a sánkování

Před samotnou činností zkontrolujeme spolu s dětmi boby a sánky a také správné oblečení a obutí. Vytyčíme část svahu, kde se bude sjíždět dolů a kde se bude vystupovat nahoru.

Činnosti na bobech (sánkách):

- sjíždění po svahu;
- průjezd mezi brankami;
- jízda přes skokánek ze sněhu;
- jízda v kleku.

#### Závod psích spřežení po Yukonu

Soutěží trojice dětí, které se rozdělí na dva psy a jednoho jezdce. Každá skupinka má jedny boby. Jezdec se usadí na boby a na povel vedoucího vyrážejí psi a táhnou na dlouhém provázku (aby boby nenajížděly na nohy psů) boby. Jede se vytyčená trasa s otočkou kolem mety a zpět na start. Zde se role vymění a závod se opakuje. Následuje ještě třetí výměna tak, aby si všichni závodníci vyzkoušeli roli jezdce. Nejrychlejší skupina vítězí.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Poznání, Přátelství, Pomoc, Překonání.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Vedoucí musí dbát na individuální přístup k těmto dětem a respektovat obecná doporučení v úvodní části metodiky.

**Pozor na:**

Na zimní činnosti v přírodě musíme děti dopředu připravit. Informujeme je, co si mají vzít a jak se mají obléct. Bobování a sáňkování můžeme provádět jen na místech bez nebezpečných překážek (ploty, vyčnívající kůly, stromy, potok) a hlavně s bezpečným dojezdem do roviny nebo protisvahu. Nikdy s dojezdem na vozovku! Dbát na bezpečný přesun dětí s boby a sáňkami na svah a zpět. Bruslíme s dětmi pouze na umělém kluzišti. Bruslení v přírodě je velmi nebezpečné! Při přenášení bruslí použít chrániče ostří nebo brusle uložit do pevného obalu.

**Moje poznámky:**