



Čas přípravy
30 minut



Čas realizace
90 minut



Prostor
tábor, louka



Roční období
jaro–podzim



Počet účastníků
7–10



Věková kategorie
3.–5. třída/9–11 let

VZDUCHOVKA, ŠIPKY A LUK

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: k učení, pracovní, sociální a personální, občanská.

Konkrétní cíl: Vyzkouší si střelbu ze vzduchovky a vrh šípkami na terč. Zná a řídí se základními pokyny a povely. Učí se sebekázně, soustředění a koordinaci pohybu.

Motivace: K nám na vesnici přijíždí, tak jak se zpívá v jedné písni, na konci prázdnin pouť. Je to nepřeborné množství lákadel a blikajících atrakcí, které lákají děti k vyzkoušení. Mezi nimi stojí střelnice, která k pouti neodmyslitelně patří. V ní můžeme vystřelit papírovou růží na špejli pro maminku. K tomu musíme umět střílet ze vzduchovky. My to vyzkoušíme, abychom, jak se říká, měli dobrou mušku a růže byla naše.

Potřeby: Vzduchovka, diabolky, podložky na lehnutí, páska na ohraničení prostoru střelby, střelnice — s terčí nebo špalíky, terč na šípky, šípky, luk, šípy, terč na lukostřelbu. Výtvarné potřeby ke zhotovení terče, polystyren. K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení: Příprava a organizace střelby ze vzduchovky

Střelba ze vzduchovky je činnost velmi náročná na přípravu a zabezpečení ze strany bezpečnosti a ochrany zdraví. Doporučujeme, aby vedoucí s dětmi raději navštívil střelnici nebo střelecký oddíl, kde by si děti střelbu vyzkoušely pod odborným vedením. Další možností je účast dětí na některém z branných závodů, např. Pionýrské stezce, kde si tuto činnost vyzkoušejí.

Pokud se přesto rozhodnete pro nějakou formu střelby, tak:

- Každá zbraň by měla být před použitím zkontrolována odpovědnou osobou.
- Vedoucí nesmí trpět jakoukoli nepřikázanou manipulací se zbraní, i když není nabitá.
- U vzduchovky dostřel až 250 m.
- Za terči musí být vhodné pozadí, které neodrazí projektil (stráž, písek, prkna apod.).
- Při střelbě vzduchovkou vše na povel, totéž u luku, udržujeme přísnou kázeň.
- Pro střelbu musí být vymezen a bezpečně zajištěn prostor, v němž se nesmí nikdo pohybovat, ani náhodný chodec, prostor pro střelbu musí být označen a hlídán.
- Před střelbou prověřit čistotu hlavně, aby nedošlo k jejímu roztržení.
- Zbraň se nabíjí pouze na povel, a to na určeném místě v poloze ke střelbě (hlaveň míří do stanoveného směru).
- Při předání zbraně se vždy přesvědčit, zda není nabita.
- Při odložení zbraně či změně polohy zbraně zajistit a vyjmout střelu, u vzduchovek zalomit hlaveň.
- K terčům lze jít až po zabezpečení všech zbraní, na povel vedoucího.
- Na střelnici musí být přítomen zdravotník s lékárníčkou.
- Zdůraznit dětem, že i primitivně vyrobené luky, šípy, oštěpy a kopí z proutků a klacků mohou být smrtícími zbraněmi a nepřipustit v tomto směru neorganizované hry.

Střelba ze vzduchovky

Střílí se z polohy ležícího střelce, bez opory. Střelec leží na podložce. Střílí se ze vzdálenosti 8–10 metrů z podložkou 30 cm nad zemí pro terče. Střílí se do terčů nebo do dřevěných špalíků 5,5 x 5,5 cm a síle 2 cm. Střelec vystřelí pět ran a sčítají se body podle zásahů.

Vrh šípkou na terč

Použijeme kruhový terč o poloměru 25 cm a svisle jej zavěsíme. Terč mohou děti vlastnoručně vyrobit, nakreslíme na papír nebo přímo na tabuli polystyrenu. Prostor, odkud se bude vrhat šípkou, musí být ohraničený páskou a bezpečný. Každé dítě vrhne postupně tři šípky na terč. Šípkou drží mezi prsty pravé ruky (leváci drží levou). Sčítají se body jednotlivých zásahů. Vrhá se ze startovní čáry, která je vzdálená od terčů 1,5–2 m.

Střelba z luku

Patří také k těm činnostem, které jsou velmi náročné na přípravu. Důležité je najít vhodné místo, kde můžeme s dětmi střílet.

K lukostřelbě použijeme luk a šípy, zakoupené ve sportovních potřebách nebo vlastoručně vyrobené. Výrobu luku je vhodné zařadit do programu letního tábora, protože jde o činnost velmi náročnou na čas. Před samotnou činností nejdříve děti s lukem seznámíme.

Popis luku a šípu:

- Laminátový prut, jehož konce jsou spojeny s tětivou. Délka 120–150 cm.
- Tětiva je provázek na koncích s očky na zachycení.
- Šíp je z laminátu, délka 60 – 70 cm.
- Jeden konec šípu je opatřen kovovým hrotem.
- Druhý konec je opatřen letkami z peří a zářezem pro tětivu.

Při střílení stojíme bokem s mírně rozkročenýma nohama. Luk držíme svise. Šíp držíme ukazovákem a prostředníkem, k natažení tětivy pomůže i prsteník. Pořádně luk napneme a míříme šípem na terč. Po zaměření rychle uvolníme šíp. Ten se při úspěšné střelbě zapíchne do terče.

Střílet se dá do papírových terčů podlepených lepenkou. Lépe se hodí pytel vycpaný listím, senem, trávou, zavěšený na trojnoze.

Pozor! Při střelbě nesmí mezi střelcem a terčem ani za ním být žádná osoba, zvíře, stan apod. Nikdy! Ani z legrace nemíříme na někoho druhého. Držíte v ruce zbraň! Když nestřílíme, uvolníme tětivu z horního zářezu.

Jiné činnosti s lukem a šípy:

- Střelba z luku na dálku – volný prostor, nejlépe na louce!
- Střelba z luku na cíl.
- Vrh šípu do dálky.
- Překládání šípů na čas bosou nohou.

Tyto aktivity doporučujeme rozdělit na více schůzek.

Na aktivitu lze navázat zapojením do závodu Pionýrské stezky.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Zvláštní pozornost je nutné věnovat dětem s ADHD (neklid, menší soustředěnost, neadekvátní chování) a autistickým dětem (při výstřelu by mohli dojít k typickému autistickému chování). Tyto děti nesnáší hluk (tleskání, rány, výstřel...), je nutné je před nimi chránit – odejít s nimi mimo hluk.

Pozor na:

I u vrhu šípkou a střelbě z luku platí přísná bezpečnostní pravidla, jako u vzduchovky. Nikdy nenecháváme děti při těchto činnostech bez dozoru. Po skončení činnosti uložíme zbraň mimo dosah dětí a zabezpečíme.

Moje poznámky: