



Čas přípravy
1,5–2 hod.



Čas realizace
2 hodiny



Prostor
příroda



Roční období
jaro, léto, podzim



Počet účastníků
20



Věková kategorie
3.–5. třída

LANOVÉ PŘEKÁŽKY

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: k řešení problémů, učení, ke komunikaci, sociálních a personálních.

Konkrétní cíl: Zvládne překonat lanové překážky, procvičuje obratnost, prostorovou orientaci, týmovou spolupráci, rovnováhu.

Motivace: Zkuste si alespoň vzdáleně napodobit Tarzana a jeho opičí přátele.

Potřeby: Lana: 2 ks délky 10 metrů, 1 ks délky 30 metrů, kurtny délky 10 metrů (vhodné jsou kurtny s ráčnou určené k upevňování nákladů na nákladních autech).

Další pomůcky: karabiny, osma na dopínání, lanové smyčky asi 2 m dlouhé.

Pozn.: Množství materiálu je třeba přizpůsobit počtu stavěných lanových překážek.

Provedení: Před samotným zahájením stavby lanových překážek a jejich překonávání dětmi by měl být vedoucí, který překážky staví, proškolen minimálně v rozsahu „stavba nízkých lanových aktivit“.

Děti průběžně připravujeme na tyto činnosti, vysvětlujeme využití lana jako takového, procvičujeme i uzlování – praktické využití uzlů.

Lanové překážky můžeme zařadit jako samostatnou aktivitu nebo jako součást závodu, celotáborové hry apod.

Na samotnou stavbu si vyčleníme dostatek času, vybereme vhodný bezpečný terén (pod překážkou nesmí ležet kameny, větve,...; volíme místo, kde je bezpečný přístup k překážkám), před použitím dětmi postavenou překážku vyzkoušíme. Doporučujeme stavbu provádět vždy minimálně ve dvou lidech a zkontrolovat si veškeré úvazy, jejich pevnost a zkontrolovat, jestli někde nedochází ke zbytečnému oděru lana. Pevnost můžeme prověřit i vlastní vahou dospělé osoby, která překážku staví.

U každé překážky je nutné zajistit dozor – vedoucí, instruktor.

Dodržovat podmínku, že překážku může překonávat vždy pouze určený počet dětí (jeden – dva) – podle typu překážky.

Několik příkladů překážek:

1. Kůň

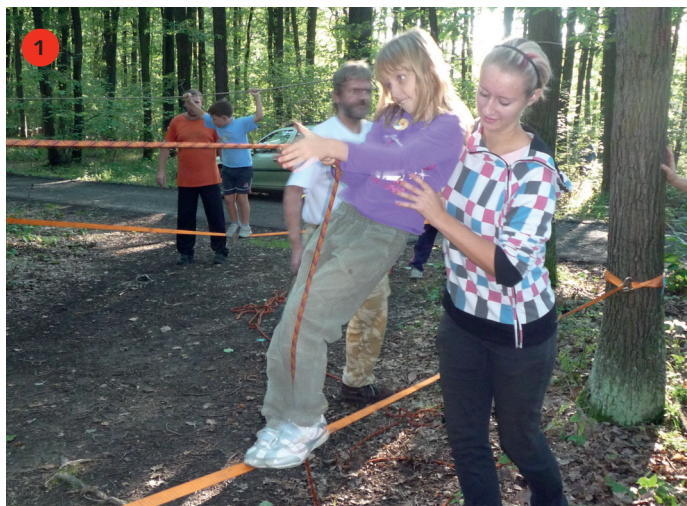
Mezi dva stromy vzdálené asi 5 metrů pevně napneme ve výšce cca 50 – 60 cm nad zemí lano. K jednomu ze stromů přivážeme asi ve výšce 1,5 metru nad napnutým lanem druhé lano, jehož jeden konec zůstane volný. Dítě se chytne volného konce lana, napne ho a snaží se přejít po lávce (ve výšce 50 – 60 cm) na druhou stranu. Postupně ručkuje po volném laně tak, aby vždy bylo napnuté, a zároveň se posouvá po lávce mezi dvěma stromy.

2. Jednoduchá lanová lávka

Ve výšce 160 – 180 cm nad zemí napneme pevně lano v délce asi pět metrů. Dítě se chytne lana rukama, švihem vyhodí nohy na lano a překříží je.

Přitahováním a ručkováním rukama lávku překonává.

Zdatnější jedinci mohou zdolávat lávku ručkováním a zároveň překládáním nohou.



3. Dvojitá lanová lávka

Spodní lano (lze použít i kurtnu) pevně napneme 60 cm nad zemí. Vrchní lano napneme v dosažné vzdálenosti nad spodním (vzdálenost lan volíme dle velikosti dětí, které budou překážku překonávat).

Dítě nohama přechází po spodním laně, vrchního se přidržuje. Může přecházet přímo i bokem – přisunem.



4. Věčko

Lana napneme mezi tři stromy do tvaru písmene „V“ asi 60 cm nad zemí, délka lan cca 5 metrů. Na jednom konci přivážeme obě lana k jednomu stromu, na druhém konci by měla být vzdálenost dvou stromů asi 1,5 až 2 metry (podle velikosti dětí, které budou překážku zdolávat). Děti nastupují na úzkém konci lávky, opřou se o sebe rukama a postupně se snaží přejít na druhý konec lávky. Starší dítě nebo instruktor se postaví mezi lana a couvá před dvojicí na lanech – nepřidrzuje je, působí jako záchrana.



5. Prasárna

Lana nebo kurtny (lépe) napneme mezi dva zhruba stejně silné stromy rostoucí ve vzdálenosti asi 5 – 6 metrů od sebe. Vzdálenost dvou napnutých lan od sebe je dána šířkou stromů.

Dítě si stoupne na obě lana a bez opory přechází na druhou stranu. Instruktor jde bokem, působí jako záchrana.



6. Pavouk

Dvě lana napneme pevně křížem. Vzdálenost stromů asi 5 – 6 m, spodní úvaz cca 60 cm nad zemí, vrchní úvaz cca 220 cm nad zemí. Je třeba velmi pevně uvázat, v místě křížení lan spojíme karabinou nebo smyčkou, abychom zabránili přetočení lezce.

Dítě nastoupí na jedné straně na spodní lano, vrchního se drží, snaží se přejít na druhou stranu – překonává křížení lan.

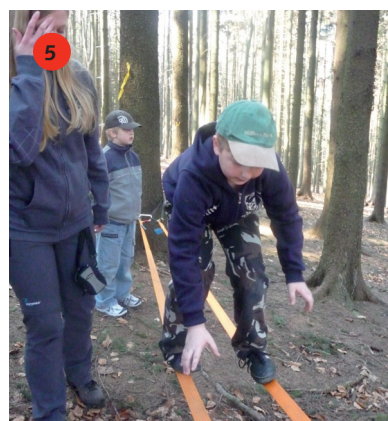
7. Opičárna

Ve výšce asi 2,5 metru nad zemí natáhneme základní lano (můžeme použít i kurtnu, lépe se dopíná). Délku volíme asi 4,5–5 metru.

Na oka si připravíme 30 metrové lano. Jeden konec tohoto lana přivážeme ke stromu a postupně na základní napnuté lano vhodným uzlem vytváříme různě dlouhá oka. Musíme vázat tak, aby lano, které tvoří oka, šlo průběžně a po upevnění na druhém konci nám tvořilo oka a zároveň udržovalo vzdálenost mezi nimi.

8. Gyroskop

Natáhneme si základní lano asi 1,5 metru nad zemí (podle velikosti dětí), dobře upevníme, napneme. Délka lana je asi 5 metrů.



Druhým lanem asi 15 metrů dlouhým vytvoříme několik oblouků pod vodícím lanem – vhodným uzlem upevníme.

Každý konec lana s oblouky uvážeme na jednom konci lávky ke stromu. Aby se oblouky nesjížděly k sobě, protáhneme skrz vrcholové uzly lano. Přivážeme vrcholové uzly tak, aby udržovaly požadovanou vzdálenost. Upevňovací lano, které jsme protáhli a uvázali do vrcholových uzlů, dobře napneme a upevníme (zajistí nesjíždění oblouků). Pro menší děti volíme oblouky, viz obrázek č. 8, starším je vhodné udělat oblouky kratší, aby vodící lano sahalo zhruba do pasu.

Lanové překážky jsou vhodné pro všechny věkové kategorie – je třeba uzpůsobit jejich náročnost.

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



Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

U dětí s ADHD je třeba dbát zvýšené pozornosti – bezpečnost. Problémy mohou nastat u dětí s poruchami motoriky a poruchami prostorové orientace – potřebují pomoc a zvýšenou pozornost vedoucího na stanovišti. Děti s poruchami smyslového vnímání (zrak) – je možné zařadit jen některou z překážek, dítě překonává s přímou pomocí vedoucího.

Děti bázlivé – nenutit, nenásilnou formou si mohou vyzkoušet jen některou z překážek nebo její část (za pomoci).

Pozor na:

Lana – dejte si pozor, aby lana nebyla poškozená, byla plně funkční.

Další potřeby – taktéž kontrola funkčnosti před stavbou samotnou.

Stavba – při uvazování lan pozor na použití správných uzlů, pevnosti spojení; na stromech je dobré lana vypořadit např. kusem starého koberce – ochrana stromu i lana.

Po ukončení aktivity – správné uložení pomůcek (suchá a čistá lana, očištěné karabiny...).

Zvýšená bezpečnost – dobré poučení dětí před aktivitou, dodržování pravidel bezpečnosti v průběhu aktivity, překonávání překážek vždy za přítomnosti vedoucího.

Výběr překážek – je nutné zvážit schopnosti i věk dětí a podle toho volit jednotlivé typy.

Moje poznámky

Moje poznámky