

# „ Bruslím rád, led je můj kamarád „ Školička bruslení

## Záměr:

Přiblížit dětem tradiční zimní sport, který je na severu Čech velice rozšířen. Bruslařskou školičku na mateřských školách v Chomutově provozujeme již druhým rokem, chtěli bychom udržet tradici i do příštích let. Vše se nám daří ve spolupráci se Správou sportovních zařízení s.r.o. v Chomutově a Klubem ledního hokeje, který nám sponzorsky propůjčuje ledovou plochu a pomáhají nám při realizaci závěrečných bruslařských hrátek - „Z pohádky do pohádky“. Těší nás, že již mnoho malých bruslařů vstoupilo do hokejových oddílů, kde se nadále věnují sportování.

Naším hlavním snažením je naučit děti, které mají zájem, základům bruslení na ledě a přiblížit jim i jejich rodičům možnost využití volného času i jiným způsobem, než jen sledováním televize, hraním bojových her na počítači nebo podnikáním celodenních sobotních výletů do supermarketů. Doufáme, že náš projekt otevře dětem i rodičům cestu k nadšení ze sportování a prohloubí kladné vztahy mezi mateřskými školami, dětmi a rodiči.

## Cíl projektu:

**Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti dětí, podpora rozvoje pohybových, manipulačních a koordinačních dovedností pomocí bruslení na ledě. Navázání dlouhodobé spolupráce se Správou sportovních zařízení a klubem ledního hokeje. Podporovat zdravý životní styl v mateřských školách a v rodině.**

## Dílčí cíle:

1. Navázat spolupráci se sportovními kluby a Správou sportovních zařízení v Chomutově.
2. Naučit děti hravou formou základy bruslení.
3. Podporovat spolupráci s rodiči a zapojit rodiče do sportovních aktivit jejich dětí.
4. Rozvíjet u dětí zdravou sebedůvěru a umění řešit problém - sportovní chování.
5. Utvářet u dětí potřebu pohybu - sportování.

## Očekávané kompetence:

1. Rozvoj samostatnosti a sebedůvěry dítěte v sama sebe a kolektiv, začlenění se do kolektivu.
2. Zdokonalování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností.
3. Vytvoření pravidelné potřeby pohybu, umět se těšit ze sportovních aktivit.
4. Osvojení si správného životního stylu a základních bezpečnostních, organizačních a hygienických pravidel při sportování.
5. Rozvoj obratnosti a vytrvalosti.

**Místo: Zimní stadion**

**Věková skupina:** děti 4-6 leté

### **Prostorové a materiální zajištění**

- **Pitný režim a svačinka** - děti si přinesou láhev s pitím v batůžku, svačinka je podávána v MŠ.
- **Nezbytné vybavení** - vhodné brusle, helma /nejlépe lyžařská, nebo hokejová/, teplé a nepromokavé oblečení, které umožňuje pohyb, pevné a nepromokavé rukavice.
- **Kruhy**, kužele, míčky, hokejky, puky, tyče, různé druhy náčiní si zajišťují učitelky na svém zařízení.

### **Personální zajištění**

- **Výcvik** provádí každá MŠ individuálně, dle rozpisu. Odpovědnost za děti mají učitelky z jednotlivých mateřských škol.
- **Učitelky** se řídí platnými bezpečnostními a hygienickými předpisy, zákony a nařízeními.
- **Učitelky** před začátkem bruslení byly seznámeny s bezpečností dětí na ledě a metodikou výuky bruslení.
- **Při oblékání a výcviku** pomáhají i rodiče. Po dobu výuky a převlékání za děti vždy zodpovídají učitelky.
- **Ve skupině** alespoň jedna učitelka má zdravotnický kurz.

### **Předchozí znalosti:**

Bruslení a bruslařské hrátky na mateřských školách probíhá již druhým rokem. Některé děti získaly obdobné pohybové dovednosti z bruslení na kolečkových bruslích.

## Učební osnovy - metodika bruslení pro předškolních dětí

### Kdy začít s bruslením:

S bruslením lze začít již ve čtyřech letech, to se ale odvíjí od fyzické zdatnosti dítěte, především od jeho zpevnění kotníku. V žádném případě nesmíme v předškolním věku přetěžovat páteř a klouby, jelikož vývoj kostry není zatím ukončen. Vhodnost výcviku je nutné posuzovat individuálně s doporučením pediatra.

### Vybavení

Pozornost bychom měli věnovat vhodnému **nepromokavému oblečení** umožňující pohyb. Mezi hlavní součásti oděvu patří tepelná izolace a odvod vlhkosti od těla.

**Rukavice** musí děti mít z pevného nepromokavého materiálu, tak aby případně zabránily úrazu odření, nebo řezné ráně při přejetí ruky bruslí.

**Chrániče** - důležitá je ochrana zápěstí, loktů a kolen.

### **Brusle**

- krasobruslařské z jednoho kusu oceli, vpředu opatřené zoubky. Bota je vyrobena z kůže, pata a kotníky jsou vyztuženy. Boty by měly, co nejvíce přiléhat ke kotníku, prsty mohou být volnější. Botička má šněrování, jazyk je vyztužen, boty se šněrují ve špičce volněji, pevněji v nártní části a opět volněji u konce.
- hokejové brusle mají z oceli jen nůž, který je zasazen do kovové nebo umělohmotné konstrukce, nože jsou užší než krasobruslařské - pro dosažení vyšší rychlosti a jsou bez zoubků. Hokejová bota je nižší než krasobruslařská, má širší, tvrdou špičku a pevnou zvýšenou patní část.

V současné době se vyrábí se i botičky z umělé hmoty - zapínání na přezky.

Bota na bruslení musí odpovídat velikosti nohy dítěte. Dítě, které bruslí s bruslemi větší velikosti, nemá dostatečně zpevněný kotník a kotník se viklá dovnitř a ven.

### Údržba brusle

Nože a šroubky je nutné po odchodu z ledu otřít hadříkem do sucha, nasadit na nože umělohmotné chrániče. Brusle netupíme chůzí po betonu, pohybujeme se vždy po gumových podložkách. Broušení přenecháváme profesionálům. Botičky je nutné vysoušet, ovšem ne v přímé blízkosti radiátoru, narušuje se tím kůže a vnitřní struktura boty. Brusle skladujeme v suché místnosti.

## Metodický nácvik

### Zásady:

- méně organizace, více radostného pohybu
- opakování, hodně chválit – radost ze zlepšování
- nácvik by měl probíhat hravou formou
- dbát na provedení - názorná ukázka, opravovat

### Bezpečnostní pravidla:

- nenechávat děti volně manipulovat s bruslemi - pozor na zranění
- používat vždy ochranné pomůcky - helmu, chrániče, pevné rukavice, vhodné oblečení
- děti by měly dodržovat pokyny pedagoga - instruktora
- děti nesmí bez dozoru dospělé osoby opustit ledovou plochu
- pedagog musí mít přehled o všech svěřených dětech, které vyučuje

### Metodická řada prvků základního bruslení:

- první kroky na gumové podložce, první kroky na ledě, pády-vstávání
- jízda vpřed - odraz jednou nohou - koloběžka, střídavé odražení nohou – stromeček
- jízda vpřed - buřtíky
- jízda vpřed v souběžných vlnovkách
- vyjíždění zatáček na obou bruslích
- zastavení pluhem a smykem
- jízda vzad

**Kontrola výstroje a výzbroje:** Pedagog by měl před výukou zkontrolovat výstroj a výzbroj, především brusle. V případě, že se dítěti viklá v botičce kotník, je důležité určit, proč. Může to být velikostí botičky, ale také nedostatečně zpevněnými vazy v kotníku. Pokud je příčina fyziologická- je nutné s výukou počkat.

**Základní bruslařský postoj:** Mírný podřep, zádové svaly a svaly sedací jsou v kontrakci, kotníky držíme zpevněné a rovně. Zdůrazňujeme protlačení pánve vpřed. Osa těla je v mírném náklonu vpřed, neboť přiměřený předklon pomáhá udržovat rovnováhu a zabraňuje nepříjemným pádům vzad. Paže jsou ve výši pasu, dlaně směřují k ledu. Hlavu držíme vzpřímeně

### Metodický postup:

#### **První fáze:**

Zkontrolujeme výstroj a výzbroj. Upozorníme děti na bezpečnost při jízdě na bruslích.

## Druhá fáze: Chůze

### Chůze mimo ledovou plochu:

První kroky na bruslích provádíme na gumové podložce - snažíme se, aby děti nevytáčely nohy a chodily rovně. Procvičujeme základní bruslařský postoj.

### Chůze na ledě:

Kdo z dětí potřebuje podpurnou hrazdičku – může ze začátku provádět nácvik s hrazdičkou, získává tak pocit jistoty.

Při nácviku se snažíme, aby děti dodržovaly správný bruslařský postoj. Dbáme též na správné postavení kotníků – ani dovnitř, ani ven, ale rovně. Chůzi procvičujeme samostatně, ale i ve dvojicích, trojicích. Hodně dětí chválíme. Chůzi postupně prodlužujeme, až na druhý konec stadionu, příklad her: sbírání jablíček – „Na zahradníka“, chytání kamarádů - chůze v prostoru - „Navlékáme korálky“.

### Hry na udržení rovnováhy:

- „**Medvědi**“ - přešlapování z jedné nohy na druhou.
- „**Baletky**“ - chůze do stromečku, vytáčíme špičky ven, stoj na jedné noze, na druhé.
- „**Lyžaři**“ – upevnění postoje, pérování v kolenou do dřepu a vzhůru.
- „**Na čapa**“ - stoj na jedné noze, klapání rukama.
- „**Na vrabečka**“ – poskoky na místě.

Hry ve dvojicích - dítě, které již umí bruslit - tlačí před sebou dítě, které je začátečník, snažíme se, aby obě děti dodržely bruslařský postoj.

Nácvik pádů - Naučit děti nebát se spadnout, naučit padat děti bezpečně, dodržovat pravidla – hra: „Na cirkus“, „Bomba“.

## Třetí fáze: Jízda vpřed

Jízda vpřed je základní způsob pohybu po ledě. Od chůze se liší tím, že při chůzi kráčíme, kdežto při jízdě kloužeme po ledě. Pohyb vzniká střídavým odražením nohama, přenášením váhy těla z jedné nohy na druhou a využitím skluzu bruslí po ledě.

### Nácvik:

- **„Koloběžka“**- odraz jedné nohy - skluz po druhé, odrazíme se stále stejnou nohou.
- **„Stromeček“**- nohy jsou v základním postoji, trup mírně v předklonu. Odraz levou nohou provedeme tlakem celou vnitřní hranou do ledu. Po odrazu nohu zvedáme od ledu a ve chvíli, kdy led opouští, je téměř propnutá. Váha těla se postupně přenáší na pravou nohu, která klouže po ledě. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledem a sleduje nohu pravou. Úplně se k ní přiblíží – obě nohy se dostanou do podřepu a následuje odraz pravou nohou. Skutečná stopa na ledě vypadá jako stromeček.
- **„Buřtíky“**- jízda vpřed ve vlnkách. Jedná se o dvojoporové bruslení vpřed, při kterém se žáci učí pérovat v kolenou. Plynule střídáme roznožení se snožením a zároveň podřep s vytažením se z kolen. Odraz provádíme z obou bruslí vnitřními hranami. Přejdeme do podřepu mírně rozkročeného, kolena tlačíme k sobě. Nohy pomalu napínáme až do stoje spojného, znovu přecházíme do podřepu a cvik opakujeme.
- **„Vlnky“**- tento způsob je podobný. Obě nohy zůstávají na ledě, odraz provádíme střídavě pravou a levou nohou – vždy vnitřní hranou. Podřep a vytažení z kolen zůstávají stejné.

### Nejčastější chyby:

- Toporně napnuté nohy v kolenou.
- Záklon místo mírného předklonu.
- Uvolněné držení kotníků.
- Odrazy špičkou místo celou hranou.

### Příklady k procvičení:

- **Jízda vpřed ve trojicích** - Nejslabší žák uprostřed, krajní jej uchopí za paže. Střední se nechá zpočátku vozit na obou nohou v podřepu a udržuje brusle od sebe na šířku chodidla. Později pokrčuje nohy opakovaným dřepáním, zvedá střídavě jednu i druhou brusli od ledu a učí se přenášet váhu těla z jedné nohy na druhou.
- **Jízda vpřed samostatně** - Nácvik provádíme v řadu na šířku kluziště. Této fázi výcviku věnujeme co možná nejpečlivěji. Důsledně opravujeme chyby, neboť špatné návyky ztěžují výcvik dalších prvků.

## Soutěže

- kdo dojede nejdál na pravé, levé brusli
- kdo přejezdí určenou vzdálenost s co nejmenším počtem odrazů
- jízda vpřed ve vlnovkách -/buřtíky, vlnky/- formou soutěže zástupů:
  - a) žák jede ve vlnovkách k metě a zpět, odstartuje dalšího žáka
  - b) žáci se drží v pase a celý zástup jede vlnovkami k metě a zpět
- jízda vpřed se zaměřením na rychlost, vytrvalost, přesnost pohybů
- jízda vpřed ve dvojicích, trojicích
- jízda vpřed s podjížděním překážky
- jízda vpřed se sbíráním předmětů z ledu
- jízda vpřed s překračováním, přeskokováním překážky
- jízda vpřed s hokejkou – střelba pukem
- jízda vpřed v řadě – střídavě dřep a stoj
- jízda vpřed s hodem míčku na cíl, kopání do míče

Hry a honičky: Podmínkou her je jejich dobrá organizace, určení pravidel a jejich dodržování.

- **„Na mrazíka“** - honička ve vymezeném poli, jeden nebo dva honící- mrazíci – zmrazují, sluníčko-rozmrazuje-pouští do hry.
- **„Na rybáře a rybky“**, **„Na žraloky“** - rybičky a rybáři stojí proti sobě, rybáři mají za úkol pochytat rybičky. Na povel - „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“, se rybičky snaží dostat na protilehlou stranu a zároveň se vyhnout rybářům, kteří chytají dotykem ruky, rybičky a rybáři se pohybují pouze vpřed.
- **„Štafety“** - předávání předmětu-dojet co nejrychleji k cíli.
- **„Na siláky“** - přetahování lanem, tlačit jeden do druhého - kohoutí zápas.
- **„Na ovečky“** – ovečky a máma ovečka stojí proti sobě. Máma ovečka volá ovečky domů, vlk číhá uprostřed plochy-chytá opozdilé ovečky a ty se stávají též vlkem.
- **„Na čertíky“** – honička ve vymezeném poli- děti si za pásek zlehka připevní ocásek ze stuhy, určené dítě – čertík - jej za jízdy od dětí sbírá. Kdo nemá ocásek- zůstává stát.
- **„Na auta“** – jízda v kruhu, děti dodržují pravidla – červená - stojíme, zelená jedeme.
- **„Na jestřába“** – děti jsou do zástupu, chytí se za pas- první dítě je slepice, poslední dítě je kuřátko. Jestřáb má za úkol chytit kuřátko. Slepice a děti v zástupu brání své kuřátko a natáčejí se proti jestřábovi, tak aby jestřáb nemohl kuře chytit.
- **„Lokomotiva“** – zástup po 3-4 dětech, které stojí na startovací čáře. Ve vzdálenosti 10 m je umístěna meta na obrátce. Hráč v čele zástupu představuje lokomotivu, která po každé obrátce v cíli přibírá jeden vagónek, tedy druhé dítě v pořadí atd., dokud není připojen poslední hráč z řady. Pak se poslední v řadě stává lokomotivou a postupně zanechává jeden vagón na startovací čáře.

## Čtvrtá fáze: Vyjíždění zatáček na obou bruslích

Vyjíždění zatáček na obou bruslích dokážeme nejjednodušeji změnit směr jízdy. Při vyjíždění zatáčky např. vlevo předsuneme mírně levou nohu vpřed, přeneseme na ni váhu těla a vykloníme se mírně do středu obloučku, tj. vlevo. Levá brusle se dostane na vnější a pravá brusle na vnitřní hranu. Vnější rameno tlačíme mírně dovnitř, zvětšujeme vyklonění dovnitř oblouku.

### Nejčastější chyby:

- Nedostatečný náklon do středu oblouku.
- Vedení bruslí těsně za sebou v jedné stopě.
- Váha těla na patách bruslí.

### Příklady k procvičení:

- Žáci jsou rozestaveni **ve dvou řadách** proti sobě po délce kluziště a vzájemně se objíždí. Na znamení vyjede první řad a objede protější žáky a po jeho dojetí bruslí druhý řad.
- Žáci bruslí na šířku kluziště **v zástupu** proti učiteli. Ten ukazuje, na kterou stranu má žák zatočit.
- Žáci jsou **rozestaveni po obvodu** kluziště ve vzdálenosti 4-6 metrů. Určený žák slalomovitě objede všechny žáky až na své původní místo a vyjede žák, stojící před ním. Vzdálenost žáků měníme, čímž vytváříme zatáčky o větším či menším poloměru.
- Žáci postupně objíždějí kužele, hrazdičky, kroužky.



## Pátá fáze: Zastavení pluhem a smykem

Brždění a zastavení můžeme provádět několika způsoby. Nejjednodušší je pro žáky zabrzdit **jednostranným pluhem**. Zastavení pravou nohou-váha těla spočívá na pokrčené levé noze. Ve vzdálenosti jedné brusle od levé nohy položíme na led pod úhlem 45° pravou nohu. Postupně na ni přenášíme váhu těla a napínáme ji v koleně. Nepředkláníme se, předklon způsobuje přepadnutí vpřed a pády. Levé rameno tlačíme vpřed.

### Nejčastější chyby:

- Velký předklon.
- Rychlé zatížení brzdící nohy.

Zabrždění **oboustranným pluhem** je brždění vnitřními hranami obou bruslí. Natočíme špičky bruslí k sobě, paty od sebe, pokrčíme kolena a tlačíme je k sobě. Váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy. Dostaneme brusle do mírného smyku, který zpomaluje pohyb a nakonec ho úplně zastaví.

### Nejčastější chyby:

- Nedostatečné pokrčení kolen.
- Kolena příliš od sebe.
- Nevýrazné vytlačení pat bruslí do stran.

**Zastavení smykem** vychází z protinatočení trupu vůči pánvi. Jde o pohyb podobný švihové technice lyžování. V okamžiku výměny osy ramen a osy pánve přecházíme z mírného do hlubokého podřepu. Chodidla a kolena tlačíme k sobě. Zahranění je postupné a energické, zastaví nás okamžitě. Vnější brusle hraní vnitřní hranou, vnitřní vnější hranou.

### Nejčastější chyby:

- Velký předklon – způsobí přepadnutí vpřed - pád.
- Málo energické natočení bruslí proti trupu.
- Malé pokrčení nohou v kolenou.

### Procvičení:

Brždění a zastavení nacvičujeme nejprve individuálně. Později mohou cvičenci zastavovat v řadě na povel, na určitém místě, při člunkové jízdě, při různých pohybových hrách, při roznášení a sbírání předmětů.

## Šestá fáze: Jízda vzad

Vzad můžeme jezdit více způsoby, pro které je společné to, že nezdviháme nohy od ledu. Základní postavení je podřep, mírný předklon, pánev protlačujeme vpřed. Nezapomeneme občas otočit hlavu vzad a podívat se za sebe.

### **Vzad nejčastěji jezdíme způsoby:**

„Rybičky“ buřtíky - dvojoporová fáze, nohy nezdviháme od ledu, zatížení obou bruslí je rovnoměrné. Nohy vytočíme patami od sebe a opřeme se o vnitřní hrany bruslí. Kolena tlačíme k sobě, pánev protlačujeme vpřed a bráníme se odrazu zoubky. Po odrazu nohy obloukem spojujeme do základního postoje a využíváme skluz.

#### Nejčastější chyby:

- Rychlé a krátké rybičky za sebou, přenášení váhy těla na špičky, malý podřep, velký předklon.

„Vlnky“ - jízda vzad v souběžných vlnkách. Odrazíme se levou nohou, po odrazu nohu přisuneme k pravé a provedeme odraz pravou nohou. Po skončení odrazu přitáhneme pravou nohu k jedoucí a nastává opět odraz levou nohou. Váhu těla pravidelně přenášíme z nohy na nohu.

#### Nejčastější chyby:

- Rychlé a krátké oblouky, napjatá kolena, přenášení váhy těla na špičky bruslí, nedostatečné přenášení váhy z nohy na nohu.

Jízdu vzad nacvičujeme nejprve ve dvojicích, poté samostatně (soutěže), hry podobné jako u jízdy.

## **Použitá literatura**

- Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
- Metodika bruslení z UK Praha
- Dvořáková, H.: Sportujeme s nejmenšími dětmi. Praha: Olympia, 2001
- Brtník, J.:Neuman,J: Zimní hry na sněhu i bez něj. Praha: Portál, 1999
- Zimmerová,R: Netradiční sportovní činnosti. Praha: Portál, 2001
- Článek - Bižová, T: Zimní sporty aneb Začínáme bruslit. Metodický portál: [www.rvp.cz/clanek/2/20](http://www.rvp.cz/clanek/2/20)