

Lezeme a šplháme

68 her a cvičení na stěně a na nářadí



Jiří Baláš, Barbora Strejcová, Ladislav Vomáčko

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Český horolezecký svaz doporučuje tuto publikaci pro vedení výuky sportovního lezení dětí a mládeže na umělých horolezeckých stěnách.



Jiří Baláš, Barbora Strejcová, Ladislav Vomáčko

Lezeme a šplháme

68 her a cvičení

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3241. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Grafické studio Hozák
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Miroslav Šneberger
Ilustrace Lenka Šeligová
Počet stran 116
První vydání, Praha 2008
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 978-80-247-2272-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6072-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Používané pojmy	8
Tradice využívání lezeckých aktivit	9
Lezení a šplhání jako součást výchovy a tělesné přípravy od středověku až po současnost	9
Rozvoj sportovního lezení a umělých stěn	16
Přínosy a dopady lezeckých aktivit	18
Umělé lezecké prostředí	20
Charakteristika umělých stěn pro hry a cvičení	20
Stavba, normy a kontrola stěny	21
Lezecké chyty	23
Tělocvičné nářadí	24
Vybavení pro lezecké hry a cvičení	28
Lezecké úvazky	28
Jisticí pomůcky	29
Lezečky	30
Lezecká technika	32
Základy lezeckého pohybu	32
Statická fáze	32
Dynamická fáze	34
Úchopy	36
Lezení dětí	37





Struktura lezecké hodiny	39
Rozcvičení	39
Hlavní část	41
Docvičení	42
Bezpečnost při lezeckých hrách a cvičeních	42
Lezení na bouldrovací stěně a na nářadí	42
Lezení s lanem	43
Kvalifikace k vedení programů lezení na umělých stěnách	43
Lezecké hry a cvičení.....	44
Lezecká stěna.....	46
Hry a cvičení na lezecké stěně pro nejmenší	46
Hry a cvičení na lezecké stěně nejen pro děti	61
Hry a cvičení na žebřinách	83
Hry a cvičení na žebříku, tyči a laně	92
Kolmý žebřík	92
Šikmý žebřík	95
Šplhací tyč	101
Lano.....	107
Závěrem.....	109
Seznam her a cvičení	110
Použitá literatura.....	112
O autorech	116



Úvod

Motto

Když viděl, že školáci mají tu a tam času nazbyt a nevědí, čím jej trávit, bylo mu jich líto; a jednoho dne vzal z veliké skály, která se nazývá Passelourdin, veliký balvan, mající asi po 12 sázích do čtverce a 12 pídí tloušťky, a položil jej hezky pohodlně na čtyři sloupy uprostřed pole, aby ti školáci, až nebudou mít nic jiného na práci, trávili čas tím, že by vylézali na ten kámen.

Rabelais

Dostáváte do rukou publikaci, která je výsledkem našeho mnohaletého zaměření. Věnovali jsme se intenzivně výuce lezeckých aktivit na základních, středních a vysokých školách, v lezeckých kurzech a zabývali se tréninkem dětí i dospělých. Sbíráním a zkoušením cvičení a her na stěně i na nářadí vznikl sborník lezeckých aktivit, které mohou být podnětné pro práci se skupinou dětí či dospělých.

Čerpáme z českých tradic, ale rovněž z mnoha zahraničních kontaktů, zvláště francouzských, anglických, německých, rakouských, amerických a belgických. Naší snahou je upozornit na historické odkazy využívání lezeckých aktivit a uvést na správnou míru názory zařazující sportovní lezení mezi mladá sportovní odvětví. Zastavujeme se u teorií, které odůvodňují oblíbenost a užitečnost lezeckých aktivit.

Lezení považujeme za atraktivní činnost, která má potenciál zaujmout mládež i dospělé, vytvořit u nich pozitivní vztah k pohybu a konkurovat tak pasivním formám zábavy. Lezení patří do kategorie sportů a pohybových aktivit, kde se mohou setkávat staří i mladí ke společnému trávení volného času a ke sdílení společných prožitků.

Zmiňujeme některé pozitivní i negativní stránky pravidelného lezení. Uvědomujeme si, že není samospasitelné. Jsme zastánci všestranného pohybového rozvoje jedince a lezení stavíme do základního pohybového fondu člověka mezi ostatní aktivity jako běhání, skákání, udržování rovnováhy, házení či zvedání břemen.

Během počátečních let naší pedagogické praxe jsme se mnohokrát setkávali s momenty nedostatku tvůrčí inspirace. Hledali jsme nové činnosti k oživení lezecké hodiny, zamýšleli se nad vhodností používaných cvičení nebo nad smyslem pohybu ve výšce. Naše zkušenosti jsme se pokusili uspořádat v souhrnné publikaci. Předkládaná kniha je určena všem zájemcům o vertikální pohyb, zejména instruktorům lezení, učitelům tělesné výchovy a lezcům toužícím po zpestření lezeckých tréninků. Věříme, že bude inspirací pro zajímavé a zábavné hodiny.





Používané pojmy

Vzhledem k nepřesnostem v používání lezecké terminologie předkládáme výklad některých pojmů.

Lezení a šplhání

Pojem lezení pochází z všeslovanského „naléztí“. Dnes ho spojujeme s pohybem těla ve visu nebo v podporu. Lezení vzhůru nazýváme vylézání, lezení dolů slézání. Je-li v kontaktu s podložkou kromě paží a nohou také trup, mluvíme o plazení. Šplhání chápeme jako pohyb vzhůru po něčem svislém pomocí rukou i nohou. Pojmy lezení a šplhání se částečně překrývají. Šplháme nebo lezeme po žebříku, po laně, po stromech. Pro pohyb po lezecké stěně, na skalách nebo na překážkách se ujal pojem lezení. Vzhledem k charakteru pohybu považujeme šplhání za součást nadřazeného pojmu lezení.

Ručkování a stoupání

Ručkování je pohyb většinou ve vodorovném směru jen pomocí paží. Stoupání je pohyb pomocí dolních končetin. Pohyb nahoru se nazývá vystupování a pohyb dolů sestupování.

Vis, svis, shyb

Při visech spočíváme na chytech nebo na nářadí částmi paží, zpravidla rukama nebo částmi nohou, případně současně částmi paží i nohou. Visy jsou pohyby celého těla, při nichž působíme na nářadí (chyty) tahem zdola. Jsou-li při visech za ruce paže napjaté, mluvíme o svisu, jsou-li paže pokrčené, hovoříme o shybu.

Sportovní lezení

Je podskupinou lezeckých aktivit s danými pravidly, která je provozována na umělých stěnách nebo v přírodních terénech. V těchto aktivitách je minimalizována míra objektivního rizika. Smyslem je pohyb jako takový. Pravidla zahrnují styl a klasifikaci přelezu, místní doporučení a restrikce. K disciplínám sportovního lezení patří lezení zajištěných cest na skalách, lezení na umělé stěně, bouldering, případně i sportovní lezení v ledu.

Bouldering

Bouldering chápeme jako formu sportovního lezení, ve které lezec překonává lezecký problém (boulder) různé obtížnosti. Výška lezení nepřesahuje zpravidla hranici pro bezpečný doskok na zem (cca do tří metrů). Bouldering zaznamenal v posledních letech největší nárůst pozornosti. Stal se samostatnou soutěžní i nesoutěžní disciplínou.



Tradice využívání lezeckých aktivit

Lezení a šplhání je odnepaměti součástí běžných lidských činností. Člověk nacházel na stromech potravu a úkryt před predátory, využíval stromů k uskutečnění lovu. Některé primitivní kmeny mají dosud svá obydlí v korunách stromů, jelikož jim vyšší poloha poskytuje bezpečný úkryt před zvěří a vodou. Šplh jako forma cvičení je doložena už ve starém Egyptě. Římský lékař Mercurialis prosazoval k udržení tělesné kondice různé šplhací konstrukce a lana. Existují doklady o tom, že lezení na různé sloupy bylo oblíbenou disciplínou středověkých oslav.

Lezení a šplhání se objevovalo a objevuje v řadě zaměstnání: lešenáři, pokrývači, tesaři, kominíci, námořníci, výškoví pracovníci... V následující kapitole bychom chtěli upozornit na systematické využívání lezeckých aktivit od středověku až po dnešní dobu.

Lezení a šplhání jako součást výchovy a tělesné přípravy od středověku až po současnost

Středověk se vyznačoval přesunem moci do zabezpečených sídel, tj. do opevněných hradů a měst. Válečná tažení si tehdy žádala specialisty na dobývání hradů a překonávání opevnění, tzv. žebříkáře. Jeden královský žebříkář společně s mistrem tesařem, mistrem kameníkem a polním kurátem byli povoláni Antoinem de Ville v roce 1492 na zabezpečení prvovýstupu na nedostupnou Mont Aiguille. Výstup je mnohými považován za počátek horolezectví, případně expedičního lezení, neboť realizovaná cesta se musela zajistit lany a žebříky. Tato hora je i pro dnešní horolezce výzvou a výstup jen dokazuje přítomnost lezecké přípravy v soudobé společnosti. Výjimečnost tohoto podniku zmiňuje ve své knize Gargantua a Pantagruel i François Rabelais (1483–1553). Tento humanista a kritik scholastického školského systému podal v knize obrů nový náhled na výchovu mládeže. Pojímá výchovu v její celistvosti a orientuje ji účelově na potřeby ideálního renesančního člověka. Tělesná zdatnost je pro něj nezbytnou součástí přípravy a tělesná cvičení měla být vybírána z co nejširší palety možných cviků, kde lezení má své specifické místo. Gargantua se věnoval jízdě na koni, lámání kopí, cvičení se





sekyrou a jiným cvikům potřebným k válce, běhal, skákal, zápasil, hrál s míčem, honil jeleny, plaval, potápěl se. *Když vylezl z vody, stoupal rázně do vrchu a také řízně sestupoval, šplhal na stromy jako kočka, skákal z jednoho na druhý jako veverka... Uvažovali mu na nějak vysokou věž lano visící na zem, on po něm vyšplhával oběma rukama, pak se spouštěl dolů tak rázně a tak jistě, že byste nemohli lépe po louce hezky rovné* (Rabelais, 1962).

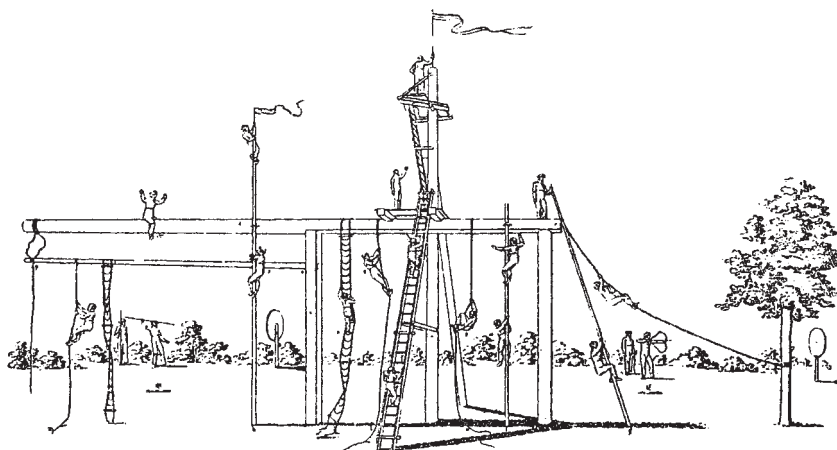
Systematický přístup k zařazení tělesné přípravy do výchovy mládeže můžeme zaznamenat v období osvícenství. Přispěl k tomu zvláště J. J. Rousseau (1712–1778), který svými myšlenkami ovlivnil další generace pedagogů. Ve svém díle *Emil čili o výchově* staví potřebu přirozeného pohybu na přední místo při výchově dítěte. Zmiňuje přirozená cvičení, která jsou nutná ke „kultivaci“ inteligence dítěte. Emil běhá bos, překonává přírodní překážky, šplhá přes zdi, cvičí rovnováhu, hraje různé hry.

Rousseauův požadavek lásky a úcty k člověku a k dítěti zvlášť se stal mottem pro výchovný systém filantropismu, jehož zakladatelem byl Johann Bernhard Basedow (1729–1790). Basedow byl pověřen vedením výchovného ústavu v Dessavě, jehož náplní bylo vychovávat po všech stránkách vzdělané občany. Výuka vycházela z přirozených potřeb člověka, z potřeb školy a z potřeb praktického života. Tělesným cvičením se žáci oddávali 2 až 3 hodiny denně (Kössl, Štumbauer, Waic, 1999). Vedle rytířských umění zařadil další prvky směřující k fyzickému rozvoji žáků. Ti si osvojovali pohybové činnosti s cílem získat obratnost nezbytnou v případě ohrožení života: *lezení po skalách a spouštění se po laně dolů, házení a uhýbání před padajícími tělesy, přecházení přes tenký led a přes úzké lávky, plavání, veslování...* (Olivová, 1979).

Učitelé z dessavského Philantropina (Simon, Du Troit, Camp, Salzmann) vytvořili postupně nový způsob tělesné přípravy, který se opíral o pět elementárních tělesných aktivit: běhání, různé druhy skoků, šplh, nošení břemen a cviky rovnováhy. Teoreticky i prakticky však nejvíce rozvinul filantropistické myšlenky Johann Christian Gutsuths (1759–1839). Ve své knize *Gymnastik für die Jugend* popsal své pojetí tělesných cvičení. Lezení a šplhání zařazuje mezi základní tělesná cvičení a věnuje jim patřičnou pozornost. Vyzdvihuje lezení jako komplexní prostředek k rozvoji silových schopností, jeho přínos k utužování psychických vlastností a rovněž jeho využitelnost v mimořádných situacích.

Gerhard Ulrich Anton Vieth (1763–1836) pojal druhou část svých *Leibesübungen* (1930) jako encyklopedii cvičení, která vedou ke kultivaci a zdokonalování lidského těla. Ze svého díla vyřadil manuální práci a cvičení rozdělil na pasivní (sezení, ležení, chůze) a aktivní (cvičení smyslu a údů). Jednu kapitolu spadající do aktivních cvičení věnuje lezení a zvláštní kapitolu houpání se na lanu *Übungen im Schwungseile*. Rozlišuje tzv. lehké a obtížné lezení. Do lehkého lezení zařazuje jakékoli stoupaní a šplhání na žebříku. Zdůrazňuje jeho praktické využití při kritických situacích a vyzdvihuje provazový žebřík, na kterém by se měli naučit lézt muži, ženy i děti. Do obtížného lezení patří šplh na laně. Poukazuje na silovou náročnost tohoto cvičení. Dále se

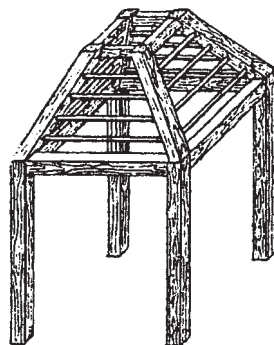




Obř. 1 Lezecká konstrukce podle Gutsmuthse z roku 1817 (Gasch, 1920)

zmiňuje o oblíbenosti lezení chlapců na stromy a o vlivu tohoto cvičení na rozvoj síly paží. Švýcarský pedagog Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) se v knize *O tělesném vzdělávání* (1807) snažil přesvědčit rodiče, aby dětem nezakazovali běhání, skákání, lezení, hry, nošení břemen a zápas. Tato cvičení totiž činí mládež silnější, odvážnější a zdravější. Gymnastiku, tj. veškerá tělesná cvičení, klade na přední místo ve výchově. Blahodárný vliv lezení spatřuje v potlačování bázlivosti a závratí. K získání jistoty pohybu doporučuje zpočátku žebříky, pak lezení po stromech, kamenných zdech i skutečných skalách. Dále doporučuje rodičům, aby co nejdříve vodili děti na věže, vrcholky hor, na okraje strží, na úzké lávky přes řeky a potoky.

Na Pestalozziho a Gutsmutse navázali Němci Karl Friedrich Friesen (1785–1814), Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852) a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792–1846). Jejich pohnutky k tělesným cvičením byly ryze nacionální a militaristické, zvláště u Jahna. Umožnili však pěstování tělesných aktivit širokým masám a především mládeži. *Základ cvičení tvořila cvičení vhodná pro hromadný výcvik: chůze, běh, skoky, šplhání, házení, tahání a posouvání, zvedání, nošení a zápas* (Olivová, 1979). Významnou úlohu hrálo cvičení na speciálním nářadí – bradla, kruhy, hrazda, kolovadla, žebříky. Právě s tímto nářadím je dnes spojován nářadový tělocvik. Četná byla ovšem i ostatní tělocvičná zařízení. Objevilo se speciální nářadí šplhové „Klimmel“ (vysukovadlo).

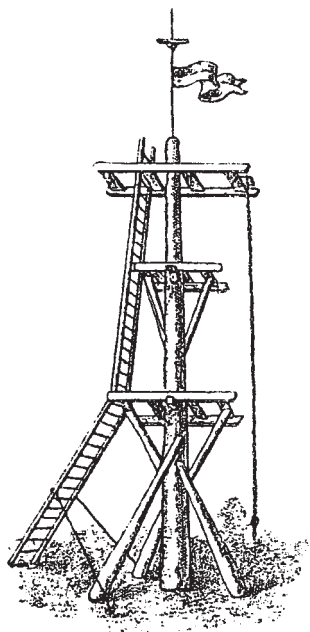


Obř. 2 Jahnovo vysukovadlo „Klimmel“ (Gasch, 1920)

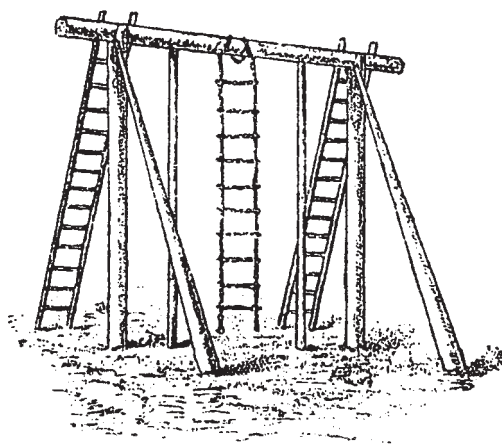




Velmi známé jsou různé šplhací konstrukce – „Einbaum“, „Zweibaum“, „Dreibaum“ a „Vierbaum“. Nejvyšší byl tzv. Einbaum, který dosahoval výšky kolem 13 metrů. Ten se kombinoval s ostatními a celý komplex pak vytvářel jakýsi gymnasticko-lezecký areál. Takový areál vytvořil Jahn například ve slavném Hasenheide v Berlíně, kde organizoval veřejná cvičení pro mládež. Cvičení na nářadí mělo sloužit především ke zlepšení tělesné zdatnosti. Vylézt ovšem na takový „Einbaum“ vyžadovalo i nutnou dávku odvahy.



Obr. 3a „Einbaum“ (Gasch, 1920)



Obr. 3b „Zweibaum“ (Gasch, 1920)

Během zákazu turnerských cvičení působil ve Švýcarsku Adolf Spiess (1810–1858), který se mohl podrobněji seznámit s Pestalozziho dílem. Spojil tradiční švýcarskou gymnastiku s turnerskými prvky a vytvořil nové pojetí školní tělesné výchovy, ve které se objevilo i hromadné cvičení na šplhacích nářadích. Známa jsou jeho šikmá šplhadla (obr. 4).

Pestalozziho gymnastika se uplatnila rovněž ve Španělsku. Na obr. 5 je šplhací nářadí „Octagon“ Francesca Amorose y Ondeano (1770–1846), které se využívalo k výcviku. Amoros spojoval přirozená cvičení se cvičením na nářadí a vymýšlel nové konstrukce, např. lešení pro šplh, hrazdy podél celé stěny apod. (Kössl et al., 1999). Na Amorosovo dílo navázal Hébert.

