



Čas přípravy  
2 týdny



Čas realizace  
1 den



Prostor  
lanové centrum



Roční období  
léto



Počet účastníků  
10+1 vedoucí



Věková kategorie  
12–14 let

## LANOVÉ AKTIVITY

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: k učení, ke komunikaci, sociální a personální.

**Konkrétní cíl:** Podpořit všestranné rozvíjení pohybových dovedností dětí, umožnit prožitek napětí, překonávání strachu a posouvání vlastních hranic a to vše v bezpečném prostředí. Podpořit důvěru dětí ve vlastní schopnosti. Rozvíjíme také schopnost důvěřovat ostatním, spolehnout se na jiné.

**Motivace:** Se zatajeným dechem poslouchám vyprávění kamaráda o tom, jak chodil ve výšce po provaze, skákal do prostoru, přelézal síť. Jak se oblékal do sedáku, helmy. Vzduchem létají slova jako jištění, slaňování, cvakají karabiny... To bych chtěl zažít také. Zvládnul bych to, překonal bych strach?

**Potřeby:** K tomuto metodickému listu je pracovní list S7A.

Pokud má oddíl vlastní vybavení (odpovídající lana, sedáky, helmy, úvazky a karabiny) a hlavně vedoucího, který má kurz v lanových aktivitách, je možné řadu překážek postavit v lese. Jinak domluvíme návštěvu lanového centra.

Statická lana 9–11 mm, případně slackline a statické lano. Pro „pavučinu“ postačí i šňůra na prádlo, různé provázky, gymnastické obruče.

**Provedení:** Při návštěvě lanového centra se plně řídíme pokyny instruktorů lanových aktivit. Pokud si chceme postavit lanové překážky sami, je nutné, aby toto dělal pouze vedoucí, který je k tomu proškolený.

### Jednodušší lanové aktivity

#### Pavučina

Mezi dva stromy nebo pevně zabudované tyče natáhneme pevná lana. Spodní lano je ve výšce asi 50 cm, horní lano napneme do takové výšky, aby na něj alespoň některé děti dosáhly. Mezi tato dvě lana propleteme provázek, upevníme obruče. Jednotlivá oka musí být tak veliká, aby se jimi bez potíží protáhlo dítě. Děti rozdělíme na dvě družstva. Dbáme na to, aby byla co nejvyrovnanější vzhledem k velikosti a fyzické síle. Úkolem celého týmu je, aby se na druhou stranu sítě dostali všichni členové týmu a to tak, aby se nedotkli provazu nebo obruče. Mohou si jakkoli pomáhat. Pokud chceme, aby družstva mezi sebou soutěžila v tom, kdo to dokáže s co nejmenším počtem doteků a v co nejkratším čase, je nutné, aby týmy na sebe navzájem neviděly a nemohly okoukat taktiku.

#### Manévry

Mezi 2 stromy vzdálené od sebe aspoň 5 m uvážeme dvě lana, postačí umět uvázat lodní uzel s pojišťovacím očkem. První lano pochozí (chodí se po něm) uvážeme ve výšce cca 0,5 m nad zemí. Na každém stromu uvážeme lodní uzel s pojišťovacím uzlem (stačí obyčejné očko). Druhé lano navážeme ve výšce alespoň 1,2 m nad lanem pochozím (výšku přizpůsobit věku a výšce účastníků). Opět lano uvážeme pomocí lodních uzlů s pojišťovacím uzlem. Místo prvního lana (pochozího) lze použít slackline, která se výrazně lépe napíná. Účelem je přejít od jednoho stromu ke druhému.

#### Krocení koně

Mezi 2 stromy vzdálené od sebe aspoň 5 m uvážeme dvě lana, postačí umět uvázat lodní uzel s pojišťovacím očkem. První lano pochozí (chodí se po něm) uvážeme ve výšce cca 0,5 m nad zemí. Na každém stromu uvážeme lodní uzel s pojišťovacím uzlem (stačí obyčejné očko). Druhé lano přivážeme ve výšce cca 2 m od země pouze na jeden strom pomocí lodního uzlu s pojištěním. Konec lana necháme volně viset, není tedy přivázan ke druhému stromu. Úkolem je přejít od jednoho stromu k druhému, pomáháme si volným koncem lana. Opět lze použít místo pochozího lana slackline.

#### Věčko

Potřebujeme 3 stromy do tvaru V tak, aby 2 stromy byly od sebe vzdálené maximálně 2 m, třetí strom je od nich vzdálen alespoň cca 5 m.

Na strom, který tvoří vrchol toho V navážeme obě lana pomocí lodního uzlu. Odtud povede každý konec lana na jiný strom (vznikne nám písmeno V). Na těchto stromech opět uvážeme lodní uzel. Překážka je dělaná pro 2 lezce najednou.

Každý lezec si vyleze na jedno lano (u stromu, kde jsou navázána obě lana). Jejich úkolem je dojít společně na druhý konec lana. Pomáhají si tím, že jsou čelem k sobě a opírají se rukama vzájemně o sebe (nesmí si ale proplétat prsty navzájem, opírají se pouze dlaněmi).

Děti využijí získané dovednosti při závodu Pionýrská stezka.

Tyto aktivity přibližují Ideály Pionýra: Překonání a Pomoc.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Tato aktivita je omezující pro děti se zdravotním oslabením (zejména epilepsie), rozhodnutí o tom, co je možné, aby dítě dělalo, by měli vymezit rodiče. Nutné je u všech dětí respektovat to, že se této aktivity nechtějí zúčastnit, nezesměšňovat, neironizovat. I dětem zdůraznit, že je důležité také zvážit své schopnosti. Úzkostnějším dětem může napomoci důsledné vysvětlení a co největší přiblížení, ozkoušení si, že jsou jistěni.

### Pozor na:

Upozornit děti na dodržování bezpečnostních pravidel. Vedoucí musí být na dosah tak, aby případně mohl fyzicky dítě při pronášení sítí zachytit. U ostatních aktivit je nutné neustále poskytovat záchranu. I když jsou překážky „nízké“, jedná se o aktivitu, která s sebou nese jistá rizika.

### Moje poznámky: