

**M A S A R Y K O V A
U N I V E R Z I T A**

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

**Zásobník
koordinačních cvičení
v zimním období**

ANETA BŘEČKOVÁ

Brno 2026

MUNI
SPORT

Tento praktický metodický soubor cvičení a her vznikl jako stěžejní výstup mé bakalářské práce, zpracované na Katedře tělesné výchovy a společenských věd Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity. Celý materiál byl navržen a realizován pod odborným vedením Mgr. Aleny Koblížkové, Ph.D.

Hlavním cílem tohoto materiálu je poskytnout trenérům a pedagogům ucelený a v praxi ověřený zásobník pro efektivní rozvoj koordinačních schopností u dětí a mládeže v zimním přípravném období. Běžeké lyžování je silově-vytrvalostní sport, avšak představuje vysoce komplexní cyklický pohyb, který klade značné nároky na nervosvalovou koordinaci, synchronizaci končetin a udržování dynamické rovnováhy. Včasný a cílený rozvoj těchto schopností je v tréninkovém procesu mimořádně důležitý. Úroveň koordinačních schopností totiž přímo determinuje kvalitu, s jakou si mladí sportovci osvojí a následně zautomatizují správnou lyžařskou techniku. Nejefektivnějším obdobím pro jejich rozvoj je dětský věk, kdy je nezbytné zaměřit se na všestrannost.

Předložený soubor je pro přehlednost rozdělen do tří hlavních sekcí: specifická cvičení pro klasickou techniku, cvičení zaměřená na volnou techniku (bruslení) a úsek věnovaný pohybovým hrám pro komplexní rozvoj koordinace. Výzkum v rámci mé práce potvrdil, že pro efektivní stimulaci je nutné zařazovat cvičení a hry, které narušují zažitý pohybový stereotyp a nutí nervovou soustavu k rychlé adaptaci na nové podněty. Zvolená herní a variabilní forma má navíc za úkol předejít monotónnosti, zatraktivnit tréninkový proces a maximalizovat vnitřní motivaci svěřenců.

Pro bezproblémovou aplikaci v tréninkové praxi je každé cvičení strukturováno tak, aby obsahovalo jasný popis provedení, možnosti modifikace zátěže, zásadní didaktické pokyny a doporučení pro zařazení do tréninkové jednotky. Součástí materiálu jsou také QR kódy odkazující na názorné videoukázky, které usnadňují představu o správném technickém provedení.

Věřím, že Vám tento metodický materiál bude užitečnou a praktickou inspirací při plánování Vašich tréninkových jednotek v bílé stopě.

Praktický metodický soubor cvičení a her

1. Cvičení zaměřené na klasickou techniku

1.1. Střídavý běh – s holemi, s jednou holí, bez holí

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí nejprve odrazem z celého chodidla.
 - Dále přenesení váhu nad druhou lyži, kde dochází k protažení DH a HK.
 - Poté provádí skluz s pomocí švihů a přenesení těžiště na druhou lyži, kdy se mění postavení končetin.
 - Poté následují další pohybové cykly.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
 - U mladších svěřenců vynechání jízdy s jednou holí.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - U jízdy s jednou holí a bez holí dbá trenér na správné provedení pohybu tak, aby vypadalo stejně jako jízda s holemi.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na střídavý běh – s holemi, s jednou holí a bez holí.



1.2. Nakopávaná soupaž

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí nejprve současným odrazem jedné nohy, obou holí a mírným nakloněním trupu dopředu.
 - Dále následuje dlouhý skluz v jedno oporovém postavení.
 - Poté následuje další pohybový cyklus, který má důraz na druhou nohu.
 - Následně tyto dva cykly neustále opakuje.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem mírně nahoru.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na nakopávanou soupaž.



1.3. Soupaž

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí odrazem obou holí a nakloněním trupu dopředu.
 - Dále následuje dlouhý skluz po obou lyžích.
 - Poté následují další pohybové cykly.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Při soupaži je důležitá poloha těžiště při odrazu holí, aby byla využita veškerá energie, hole by měly být ideálně 20-30 cm před špičkami bot.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na soupaž.



1.4. Stromeček

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí nejprve odrazem z celého chodidla.
 - Dále přeneseme váhu nad druhou lyži, kde dochází k protažení dolních i horních končetin.
 - Poté provádí krátký skluz s pomocí švihů a přenesení těžiště na druhou lyži, kdy se mění postavení končetin.
 - Poté následují další pohybové cykly.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, směrem nahoru.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Při „stromečku“ vychází z postavení nohou mírně do V.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na stromeček.



1.5. Běh do kopce – „styl Klaebo“

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí nejprve odrazem z celého chodidla.
 - Dále přenesení váhu nad druhou lyži, kde dochází k protažení dolních i horních končetin.
 - Poté provádí krátký skluz s pomocí švihů a přenesení těžiště na druhou lyži, kdy se mění postavení končetin.
 - Poté následují další pohybové cykly.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, směrem nahoru.
 - Běhu do kopce vychází z letní přípravy, kdy běh na lyžích napodobuje prostý běh na suchu.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.

1.6.1 dlouhý skluz a 2 krátké skluzy

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí nejprve odrazem z celého chodidla.
 - Dále přenesení váhu nad druhou lyži, kde dochází k protažení DH a HK.
 - Poté provádí skluz s pomocí švihů a přenesení těžiště na druhou lyži, kdy se mění postavení končetin.
 - Poté následují další pohybové cykly, kdy provádí jeden dlouhý skluz a poté dva krátké skluzy.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
 - Pro jednodušší provedení je možno přidat více kratších i delších skluzů.
 - U mladších svěřenců vynechání celého cvičení.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na 1 dlouhý skluz a 2 krátké skluzy.



2. Cvičení zaměřené na volnou techniku

2.1. Oboustranné bruslení jednodobé – s holemi, s jednou holí, bez holí

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí jedním odpichem obou HK, současně s odrazem a skluzem jedné DK do strany.
 - Poté následuje další pohybový cyklus na druhou stranu.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
 - U mladších svěřenců vynechání jízdy s jednou holí.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - U jízdy s jednou holí a bez holí dbá trenér na správné provedení pohybu tak, aby vypadalo stejně jako jízda s holemi.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na oboustranné bruslení jednodobé – s holemi, s jednou holí a bez holí.



2.2. Oboustranné bruslení dvoudobé – s holemi, s jednou holí, bez holí

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí jedním odpichem obou HK, současně se společným odrazem a skluzem obou DK do strany.
 - Poté následuje další pohybový cyklus.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
 - U mladších svěřenců vynechání jízdy s jednou holí.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - U jízdy s jednou holí a bez holí dbá trenér na správné provedení pohybu tak, aby vypadalo stejně jako jízda s holemi.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na oboustranné bruslení dvoudobé – s holemi, s jednou holí a bez holí.



2.3. „Mlýnek“

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí jedním odpichem obou HK, současně se společným odrazem a skluzem jedné DK do strany a následně druhé DK.
 - Poté následuje další pohybový cyklus.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, směrem nahoru.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Důraz na odrazovou nohu tak, aby byl pohyb efektivní ve směru jízdy.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na „mlýnek“.



2.4. „Plavání“

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí současně HK tak, že napodobují plavecký styl prsa a DK provádí současně společný odraz a skluz jedné DK do strany a následně druhé DK.
 - Poté následuje další pohybový cyklus.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Důraz na odrazovou nohu tak, aby byl zdůrazněn odraz z dané lyže.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na „plavání“.



2.5. Střídmopaž

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí současně HK tak, že je natahuje a přitahuje střídavě a DK provádí současně společný odraz a skluz jedné DK do strany a následně druhé DK.
 - Poté následuje další pohybový cyklus.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Důraz na odrazovou nohu tak, aby byl zdůrazněn odraz z dané lyže.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na střídmopaž.



2.6. Přehazování hůlky

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost: čas na přípravu, doba trvání:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – alespoň 10 min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Pohyb provádí současně HK tak, že střídavě přehazuje hůl a DK provádí současně společný odraz a skluz jedné DK do strany a následně druhé DK.
 - Poté následuje další pohybový cyklus.
 - Počet jízd dle aktuální situace a soustředění svěřenců.
- Modifikace:
 - Jízda v těžším terénu, jízda směrem nahoru a dolů.
 - U mladších svěřenců jednodušší předávání hole z ruky do ruky.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Důraz na odrazovou nohu tak, aby byl zdůrazněn odraz z dané lyže.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní i hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou cvičení zaměřené na přehazování hůlky.



3. Hry zaměřené na rozvoj koordinačních schopností

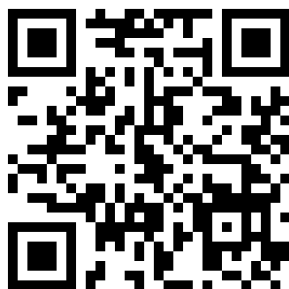
3.1. Obratnostní dráha = „opičí dráha“

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Kloboučky, hole, branky
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 5min
 - Doba trvání – 5-15min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér připraví dráhu dle různých obtížností tak, aby bylo možné ji v průběhu různě měnit. Např. slalom, otočky, jízda pozadu, přeskoky.
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob průjezdu dráhy a případně názorně předvede průběh cvičení.
 - Svěřenci mají libovolný počet průjezdu, dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší prvky pro mladší svěřence, vynechání některých prvků.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou hry zaměřené na obratnostní dráhu či „opičí dráhu“.



3.2. Štafetky

- Počet svěřenců:
 - Ideálně dobře dělitelný počet svěřenců, kvůli vytvoření týmů.
- Pomůcky:
 - Kloboučky, hole
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 1 min
 - Doba trvání – 5-15min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér vymezí délku dráhy, např. 10-30m.
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob startu a průjezdu trati. Případně názorně předvede, jak má start a průjezd probíhat.
 - Start na povel trenéra, např. „3,2,1, teď“, „start“, písknutí.
 - Po povelu svěřenci projedou předem vyznačenou dráhu a předají štafetu dalšímu svěřenci.
 - Počet startu dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší prvky pro mladší svěřence, vynechání některých prvků.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou hry zaměřené na štafetky.



3.3. Starty z různých poloh

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Kloboučky, hole
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 1 min
 - Doba trvání – 5-15min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér vymezí délku dráhy, např. 10-30m.
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob startu a případně názorně předvede, jak má start probíhat.
 - Start na povel trenéra, např. „3,2,1, teď“, „start“, písknutí.
 - Po povelu svěřenci projedou předem vyznačenou dráhu.
 - Počet startu dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší polohy pro mladší svěřence.
 - Možnost provádět formou štafet.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou hry zaměřené na starty z různých poloh.



3.4. „Had“ / „Vláček“

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – 2-5min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Svěřenci se srovnají do „hadu“/“vláčku“ za sebe.
 - První libovolně vybírá dráhu tak, aby obsahovala odšlapy, změny směru.
 - Počet jízd dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší provedení jízdy pro mladší svěřence.
 - Jízda v hlubokém sněhu, těžším terénu.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Dbát na synchronizaci svěřenců.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní část tréninku.

3.5. „Vlak“

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců, ideálně vytvoření dvojic
- Pomůcky:
 - Hole
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – 2-5min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Svěřenci se srovnají do „vlaku“ za sebe a chytí se každý na jedné straně hole. První je tzv. lokomotiva – udává směr a pokyny k jízdě. Druhý je tzv. vagon – provádí stejné pohyby jako první svěřenec.
 - První libovolně vybírá dráhu tak, aby obsahovala odšlapy, změny směru.
 - Střídání rolí.
 - Počet jízd dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší provedení jízdy pro mladší svěřence.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
 - Dbát na synchronizaci svěřenců.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní část tréninku.

3.6. Dvě barvičky

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců, ideálně vytvoření dvojic
- Pomůcky:
 - Kloboučky, hole
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 2 min
 - Doba trvání – 5-10min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Svěřenci si určí libovolnou barvu, např. žlutý, zelená.
 - Postaví se čelem proti sobě, cca 2 metry od sebe na předem vyznačenou startovní čáru.
 - Trenér určí barvu, dle předem zvolené dvojice barev.
 - Svěřenec dané barvy se na místě otočí a jede do předem určeného cíle. Svěřenec druhé barvy se ho snaží dojet.
 - Střídání barev.
 - Počet jízd dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší provedení jízdy pro mladší svěřence.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Hlavní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou hry zaměřené na dvě barvičky.



3.7. Semafor / Policista

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Kloboučky
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 1 min
 - Doba trvání – 5-10min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Trenér má roli tzv. policisty, který řídí provoz.
 - Jednotlivé kloboučky mají význam. Zelený klobouček – rychlejší jízda, oranžový klobouček – pomalejší jízda, červený klobouček – zastavení.
 - Trenér postupně určuje barvy tak, že zvedá jednotlivé kloboučky nad hlavu nebo říká jednotlivé barvy.
 - Svěřenci se snaží pokyny co nejrychleji a nejpresněji provádět.
 - Počet změn dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší prvky pro mladší svěřence, vynechání některých prvků.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou hry zaměřené na semafor / policistu.



3.8. Barevné úkoly

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Kloboučky
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 1 min
 - Doba trvání – 5-10min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Trenér určí u jednotlivých kloboučků, jaký mají význam. Zelený klobouček – po levé noze, žlutý klobouček – po pravé noze, červený klobouček – zastavení, oranžový klobouček – otočka. Pokud nemáme kloboučky, je možné barvy pouze říkat.
 - Trenér postupně určuje barvy tak, že zvedá jednotlivé kloboučky nad hlavu nebo říká jednotlivé barvy.
 - Svěřenci se snaží pokyny co nejrychleji a nejpresněji provádět.
 - Počet změn dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší prvky pro mladší svěřence, vynechání některých prvků.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní část tréninku.

3.9. „Král bíle stopy“ / Kdo dojede nejdál

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Kloboučky
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 1 min
 - Doba trvání – 5-10min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Trenér vymezí startovní čáru.
 - Svěřenci se rozjedou a od startovní čáry jedou pouze po jedné noze.
 - Svěřenci se snaží, co nejdál dojet po jedné noze.
 - Počet změn dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší prvky pro mladší svěřence, mohou si pomáhat s holemi.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou hry zaměřené na „Krále bíle stopy“ či „Kdo dojede nejdál“.



3.10. Sochy

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců
- Pomůcky:
 - Kloboučky, hole
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – 5-10min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení jízdy a případně názorně předvede, jak má jízda probíhat.
 - Svěřenci jezdí po předem vyznačeném území.
 - Trenér dává povel: „sochy“ nebo „stop“
 - Svěřenci v tento moment musí zastavit a vytvořit sochu, která stojí pouze na jedné noze.
 - Počet změn dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší prvky pro mladší svěřence, pouze klasické zastavení na místě.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní část tréninku.

3.11. Čapí souboj

- Počet svěřenců:
 - Libovolný počet svěřenců, ideálně vytvoření dvojic
- Pomůcky:
 - Žádné
- Časová náročnost:
 - Čas na přípravu – 0 min
 - Doba trvání – 1-2min
- Popis cvičení/her:
 - Trenér jasně a zřetelně vysvětlí způsob provedení cvičení a případně názorně předvede, jak má cvičení probíhat.
 - Dva svěřenci se postaví na jedné lyži proti sobě. Zapřou se jednou rukou vzájemně o sebe.
 - Cílem cvičení je vyvést druhého svěřence z rovnováhy tak, aby se šlápnul nohou na zem či spadl.
 - Počet cvičení dle aktuální situace.
- Modifikace:
 - Jednodušší provedení cvičení pro mladší svěřence tak, že stojí na obou lyžích.
- Didaktické zásady:
 - Zajištění bezpečného a ideálně rovného terénu.
- Doporučení pro jejich zařazení do tréninku:
 - Úvodní část tréninku.
- Níže vložený QR code odkazuje na praktickou metodickou ukázkou hry:

