

PŘÍRUČKA INSTRUKTORA BRUSLENÍ NA PŘÍMĚSTSKÝCH TÁBORECH



Tato příručka vznikla jako manuál pro vedoucí a instruktory na příměstských letních táborech. Osvětluje organizační věci a pomáhá instruktorům s hladkým průběhem táborů.

Příručku je zakázáno kopírovat a dále šířit bez souhlasu autora (inlineškola.cz). Dokument je také volně ke stažení na FB stránce (instruktoři inline školy).

OBSAH:

1. Osobnost instruktora
2. Cíle táborů
3. Obsah táborů
4. Formy (instruktoři a skupiny)
5. Plánování
6. Polední klid
7. Stravování a pitný režim
8. Finance
9. Bezpečnost
10. První pomoc
11. První den a pravidla pro děti
12. Bruslení
13. Hry (s bruslemi i bez nich)

KONTAKT V PŘÍPADĚ NOUZE ČI OTÁZKY:
Vojta Škop – 724929269

1. OSOBNOST INSTRUKTORA

Cílem je pochopitelně, aby se děti cítily na táboře co nejlépe, aby si vytvořily přátelská pouta a tento stav se následně odrazil v jejich bruslařských dovednostech a celkové spokojenosti s táborem. Pro tento cíl je stěžejní správný přístup instruktora. Nežádoucím jevem je naopak jakési utlačování, posměšky či dokonce šikana ze strany dětí nejhůře i vás, vedoucích!

Pravidla pro vznik ideálního vztahu instruktor – dítě:

- všechny děti jsou na stejné úrovni, přistupujeme k nim stejně přátelsky
- dbáme na dětské potřeby (záchod, pomoc při obouvání bruslí, pití, jídlo)
- zároveň je ale nutné se přizpůsobit potřebám skupiny
- “trpělivost přináší růže” - promýšlejte, co ve spěchu říkáte a jak se chováte. Některé děti jsou pomalejší a nezaslouží si být odbývané (opět se ale vracíme k pravidlu “všem stejným metrem”)
- křik v dětech většinou evokuje hrozbu nebo strach. Tak ve vás hned může vidět nepřítele a můžete ztratit jejich důvěru
- když se stane něco nedobrého (traumatický zážitek, ať už sebemenší), dítě to podává rodičům s extrémní nadsázkou, proto se těchto případů snažíme vyvarovat a vše řešit s chladnou hlavou
- když už se něco takového stane (hádky dětí, pocit křivdy atd.) je potřeba celou situaci nejprve přiblížit reálně rodičům. Ti pak nebudou čelit nabobtnalým (ne)pravdám svých dětí a vyhnou se tak případným nesrovnalostem
- pravidla platí pro všechny stejná! Vyhněte se nadřizování, křivdě nebo cílenému ovlivňování výsledků (výjimka viz.dále)
- každé dítě potřebuje úspěch, ne nutně vyhrát, ale být pochválen, být někde první, s něčím pomoci či mít menší úkol
- dávejte si pozor na přehnané chválení, chvalte za reálné věci, míra je u každého dítěte individuální
- důvěra v instruktora (svěření se s problémem, nebát se oslovení či žádosti o cokoliv)

2. CÍLE TÁBORŮ

- naučit děti základním bruslařským dovednostem včetně samostatnosti v tomto odvětví
- vytvořit v dětech pozitivní vztah k bruslení (a celkově sportu)
- celkově spokojené dítě
- celkově spokojený rodič (pokrok dětí, přátelský přístup, zpětná vazba, otevřenost, férovost)
- pohodový průběh celého tábora
- vyváženost programů s přihlédnutím na věk a (individuální) potřeby dětí
- navázání přátelských vazeb mezi dětmi i instruktory

3. OBSAH TÁBORŮ

- vychází z cílů táborů, konkrétně tedy:
- bruslení (cca 60 % celkového času táborů, zahrnuje i větší výlet na bruslích)
- sportovní / míčové hry (20 %)
- (výlety do přírody (v případě horka, 15 %))
- odpočinek / volný čas (15 %)
- jiné hry (odpočinkové, seznamovací, pro zábavu (5 %))
- jídlo / svačení (10 %)

Alternativní programy:

- pokud máte možnosti více sportovních aktivit (pingpong, slackline, skok do dálky, posilovací hřiště atd.) ale nelze s nimi jednotlivě vyplnit např. 2 hodiny času, zvolte skupinový alternativní program.
- každé družstvo je na stanovišti přibližně 20 – 30 minut se svým instruktorem a následně se stanoviště střídají
- jestliže jsou aktivity kousek od sebe, lze zvolit i fixního instruktora na stanovišti a děti chodí kam chtějí

4. FORMY (INSTRUKTOŘI A SKUPINY)

Nabízí se několik možností, jak k vedení tábora přistupovat. Je na zvážení hlavního vedoucího, kterou formu zvolí. Odvíjí se ale od potřeb dětí a jejich motivací. Jakou formu vedoucí zvolí se může rozhodnout během prvních 2 dnů.

A) Instruktor je po celý týden stálý: výhodou této formy je, že instruktor může lépe plánovat co s dětmi dělat, zvolit metodické postupy a přesně ví, co už se dělalo a co ne, čím další den navázat, zná jednotlivé děti a ví, co u nich přesně zlepšit. Aktivity (cvičení, hry) se neopakují a dochází tak k promyšlenému rozvoji bruslařských dovedností. Děti ale mohou být „přejedeni“ jedním instruktorem.

B) Instruktoři se střídají každý den: děti potřebují nové podněty a nemají rády monotónnost. Změna instruktora je pro ně něco nového, trochu jiný přístup, jiné metody a cvičení. Aby tato forma fungovala ruku v ruce se správnou bruslařskou výukou, je nutná velmi dobrá komunikace mezi instruktory. Psát (sledovat) jaké cvičení se dělalo, co všechno už družstvo umí, udělat předběžný plán. V případě systematické komunikace mezi instruktory je tato forma nejlepší.

C) Instruktoři se střídají po bloku: ještě ideálnější forma pro děti, vyžadující extrémně dobrou komunikaci, která ale zabere extrémně moc času, proto volte mezi A či B

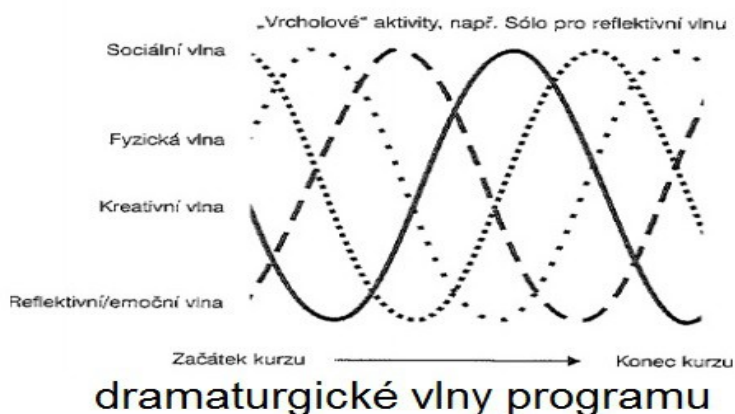
5. PLÁNOVÁNÍ

- program nemusíte plánovat celý týden dopředu přesně, stačí naplánovat přibližně 2 - 3 předem (dále jen tušit), protože počasí může vaše plány rapidně změnit
- sledujte děti - jejich únavu, náladu a co říkají (nelze ale vyhovět jen jednotlivci)
- střídajte aktivity, děti potřebují nové a nové podněty (typy her, bruslení atd.)
- aplikujte dramaturgické vlny (viz obrázek)
- od odpočinkových aktivit přes sportovní, volnočasové, rukodělné až po polední klid
- berte zřetel na celotýdenní sportovní zatížení dětí (ke konci týdne uberte na náročnosti)
- středa by jakožto 3. den měla být trochu volnější
- v pátek probíhá „naočko“ **hodnocení, rozdání diplomů a odměn**
- na diplomy napište všem jedničky a podle sledování při závěrečném hodnocení udělte k jedničce hvězdičku či mínus
- rozdělte dopoledne i odpoledne na dva dílčí bloky (mohou být ale libovolně dlouhé)
- uzpůsobte program počasí (je-li horko, běžte do parku, prší-li, hrajte společenské hry uvnitř), sledujte jeho předpověď (konkrétní časy deště atd.)
- je dobré končit denní program bruslením, aby rodiče viděli pokrok svých dětí (kvůli kterému tu jsou), není to však podmínkou – uzpůsobte dětem (nálada, únava atd.)
- vždy uvažujte i čas, který děti potřebují na obutí a sundání bruslí (i to, že jim musíte pomoci a nemůžete zrovna připravovat další program či svačinu atd.)
- dětem dejte po obědě minimálně hodinu polední klid a zkuste je udržet v klidu (hrajte karty či deskové hry, povídejte se), či navštivte nenáročné dětské hřiště

- ved'te záznam, co se dělo (programy se nebudou opakovat a plán můžete využít i v budoucnu)
- ukázka plánu příměstského tábora:

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
Dopol	- seznamovací hry - info o fungování tábora - rozřazení - svačina - základní výcvik (rozbruslení)	- bruslení (základní dovednosti) + rozvojové bruslení - svačina - lehké hry / bruslení	- krátké bruslení (hry, volné bruslení) - svačina - alternativní programy (stanoviště) - protažení	- bruslení trénink (prodloužený) - svačina - strečink, protažení, relaxační hry	- sportovní hry/běhačky/týmovky - svačina - konečné hodnocení bruslení (dráha atd.)
Pauza	<i>volnočasovky</i>		<i>Hřiště (prodloužené)</i>		<i>hřiště</i>
Odpol	- sportovní hry - svačina - základní bruslařské dovednosti (hry) - protažení	- sportovní hry (beach/běhačky/cokoliv pohybového) - svačina - lehké bruslení (jednoduché hry)	- kreativní a kooperační hry - svačina - bruslení - interskupinové hry	- bruslení (technické dovednosti/překážky) - svačina - bruslení – vyjížďky/dovednosti/hry	- lehká hra - svačina - nejoblíbenější hry na bruslích - rozdání diplomů a cen

Pozn. Děti mohou přicházet na tábory už v 8:00, program by měl začínat v 9:00. V této volné hodině je dobré mít připravené nějaké aktivity pro děti (slackline, míče, cokoli nenáročného ale s vaším „poočku“ dohledem (už máte zodpovědnost za dítě)).



KABELE. J., Dramaturgie jako dovednost zážitkového pedagoga. Bakalářská práce (2012). Teologická fakulta JU

6. POLEDNÍ KLID

- trvá v rozsahu 1 – 2 hodiny dle nálady a únavy dětí
- snažte se děti přesvědčit, že odpočívat chtějí – odpočívejte s nimi
- vyplňte jej buď úplným volnem, či společným odpočinkem u např. karetních her nebo vyražte na nenáročné dětské hřiště; setrvejte ideálně ve stínu
- vždy dbejte na to, aby děti měly co pít
- ve velkých vedrech vyražte někam do lesa, kropte děti vodou

7. STRAVOVÁNÍ A PITNÝ REŽIM

- na obědech se snažte vyhovět dětem (je-li možné objednáni dopředu, ptejte se dětí, co chtějí), případně s kuchaři domluvit jinou alternativu (není-li možné, informovat rodiče)
- **ALE POZOR** na skladbu jídelníčků při možnosti výběru (každý den smažené jídlo NE)
- **POZOR na alergie** (ořechy, mléčné výrobky atd.) i na jejich stopové množství v určitých potravinách – věnujte pozornost složení a na toto dítě pamatujte při všem nakupování
- bezlepkové či jiné diety - domluvte se s námi, zkusíme nakoupit něco pro bezlepkáře, hlavní domluva probíhá hlavně s rodiči
- nákup svačin je na vás (na jejich přípravě se ale může podílet i jiný instruktor či pomocník)
- snažte se o pestrost svačin, střídejte: ovoce, sušenky, pečené bábovky, vafle, zeleninu (vhodná je okurka či paprika) s rohlíkem, ideálně i jogurty.
- myslte na to, že pokud děti nenakrmíte dobře, nebudou mít dost energie a budou otrávené
- když nakoupíte v akcích, bude to ideální
- účtenky od svačin si ponechte a pak je odevzdejte i s celkovou finanční bilancí tábora
- maximální vzdálenost mezi jídly jsou 3 hodiny, čas uzpůsobte aktivitám ale také hladu většiny
- několikrát za týden zařadte i menší množství sladké vody (nikoliv na žízeň)
- na začátku nakupte několik balíčků obyčejné vody, následně zkuste pet lahve doplňovat kohoutkovou vodou a dále distribuujte dětem
- vždy před tréninkem / začátkem dne / poledním klidem zkontrolujte, jestli mají děti dostatek pití
- ve velkých vedrech polévejte děti vodou (propíchnuté víčko od petky), dbejte na pokrývku hlavy a pitný režim, v extrémních vedrech zůstávejte ve stínu (a hrajte odpočinkové hry)
- dodržujte **hygienická pravidla**, kontrolujte mytí si rukou, ideálně před každým jídlem

8. FINANCE

- kolik kdo má dopláct obdržíte v seznamu účastníků
- první den si pro jistotu vezměte nějaké drobné na vrácení
- první den si obdržené peníze pořádně hlídejte
- z těchto peněz platíte obědy, svačiny, instruktory (po domluvě s Vojtou), případně další věci
- zbytek peněz i s účtenkami a seznamem útrat atd. předejte po táboře Vojtovi

9. BEZPEČNOST

- zkontrolujte, jestli jste podepsali papír o proškolení BOZP
- počítejte děti (každý den jich můžete mít různě – někdo nepřijde) – musíte vědět přesný počet každý den
- rozdejte jim čísla pro jejich počítání, hrajte hry pro jejich zapamatování (využívejte je i jinde)
- první den zjistěte veškeré **alergie** (lepek, jablka, oříšky), je vegetarián či nemá nějakou **poruchu** (aspergrův syndrom, autismus atd.) - rodiče by vám tohle měli říct včetně instrukcí!!!
- dokumenty dětí (kartičky a potvrzení) mějte u sebe každý den (i na obědě atd.), neztraťte je!!!
- v případě nutnosti doprovodu dítěte k lékaři (záchrankou) kontaktujte rodiče co nejdříve (lékaři se s vámi totiž vůbec nemusí bavit, ani vám dítě vydat, nemůžete o něm rozhodovat)
- apelujte na děti, aby ohlašovaly kdykoliv někam jdou, případně je doprovodte
- **ZÁKAZ HOUPÁNÍ NA BRANKÁCH**
- dozorujte na děti na prolézačkách a hřištích (věšení se hlavou dolu, skoky z výšek atd.)
- při delších přesunech na oběd chodte pohromadě a vždy přes přechod
- kontrolujte správné nasazení helmy a chráničů
- při delších výjezdech by měl jet první instruktor, případně zadat prvním, kde by měli počkat (na dohled) a jet poslední s méně zdatnými

- dávejte si pozor na své cenné věci, zamykejte prostory, neztrácejte klíče
- **děti bruslí zásadně v helmě a chráničích**
- pokud přijde dítě bez nich, nechte si od rodičů potvrdit, že to je na jejich zodpovědnost
- bruslařský terén volte podle zdatnosti dětí (kopečky, kostky, jiné překážky)
- instruktor se nesmí vzdálit od své skupiny ani celkově z tábora (jestliže tak musí udělat, domluví se s hlavním instruktorem či Vojtou) – je NEUSTÁLE v dění tábora
- instruktoři o sobě navzájem vědí (co dělají, kde jsou se skupinou atd.), žádné neohlášené odjezdy

Příchody a odchody

- musíte vědět, kdo už odešel a hlavně s kým (vidět, promluvit s rodičem) - děti budou mít zpravidla napsáno, kdo je může vyzvedávat, nepouštět s nikým jiným bez konzultace s rodičem
- doporučení: děti budou odškrtnávat svůj příchod a odchod každý den v tabulce – nutno jim to připomínat. Když seženete třeba malé razítko a místo „checku“ se orazí, bude to ideální.

	Pondělí		Úterý		Středa		Čtvrtek		Pátek	
Jméno	Příchod	Odchod	Příchod	Odchod	Příchod	Odchod	Příchod	Odchod	Příchod	Odchod
Tomáš Novák	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
Michal Klenovec	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Klára Nejedlá	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
celkem	3		2		3		2		3	

10. PRVNÍ POMOC

Lékárnička

- na místě bude připravena vybavená lékárnička
- zkontrolujte ale, jestli v ní je následující: desinfekce (betadine, septonex), náplasti různých velikostí, obvaz, sterilní čtverce, náplast bez polštářku, pružné obinadlo – 2x, nůžky, trojčípý šátek, rukavice; případně list úrazů
- jestliže je lékárna nevybavená (chybí něco z výše zmíněných věcí), kupte věci vy a předejte účet)

Prevence

- chrániče, helma – nutno vždy jezdit s ní a kontrolovat správné nasazení
- pokrývka hlavy a dostatečný pitný režim při horkých dnech
- správné stravování (mléčné výrobky a broskev dohromady NE)
- dostatečný dohled při poledním klidu, na hřišti atd.

První pomoc – obecná pravidla:

- vždy ošetřujte co nejšetrněji, správně, sterilně a diskrétně
- každý úraz запиšte do sešitu či na speciální list úrazů (datum, druh úrazu, ošetření atd.)
- nemocné, infekčně nemocné ani nepřebírejte od rodičů a pošlete je s nimi domů
- zkontrolujte, zda v ráně nejsou nečistoty – vyndejte je mokrým kapesníčkem, desinfikujte
- **léky dětem nepodávejte!** (případnou nutnost vždy konzultujte s rodiči)
- vždy informujte rodiče při vyzvedávání o jakémkoliv zranění, které u jeho dítěte nastalo (bolesti hlavy, břicha, naraženina a jakýkoliv další problém)
- nebojte se neúrazové stavu dítěte konzultovat po telefonu s rodiči – lepší zbytečně než pozdě
- instruktoři o sobě navzájem vědí, mají na sebe telefonní kontakt
- při odjezdu záchrankou, vezměte dokumentaci dítěte do záchranky a ihned informujte rodiče

- **záchranku volejte:**

- ve vážných případech = dítě nedýchá, promodrávají mu periferie, je v bezvědomí,
- v případě, kdy si nevíte rady a dítě je v ohrožení života
- dusilo se a vy jste použili Heimlichův manévr (viz obrázek)
- spadlo z výšky větší než on a bolí ho páteř, pád z výšky na hlavu
- při tupém úderu do břicha,
- při bolesti břicha trvající déle než 6 hodin (po konzultaci s rodiči),
- bodla ho včela/sršeň do krku, úst
- epileptický záchvat (měli byste od rodičů vědět, zda je epileptik a nebo má jiné potíže),
- silná alergická reakce,
- zlomeniny – nemožnost vlastního transportu k lékaři
- při dalších úrazech, které nedokážete ošetřit sami a nebo ohrožují dítě na životě

Nejčastější úrazy

- **Odřeniny:** vymýt vodou, kapesníčkem vyndat nečistoty, případně zastavit krvácení, desinfikovat (Betadine), zalepit (náplast či sterilní čtverec a obvaz), v horku přes polední klid nechat větrat, zabránit odkrytí a dalšímu zranění při dalších aktivitách
- **Zvrtnutý kotník:** dítě může došlápnout jen lehce, může být nateklé, bolí na mírné zmáčknutí, chladit, obvázat pružným obinadlem (viz obrázek), klid, chlazení
- **Jiné naraženiny (koleno, loket):** chladíte, polohujte tak, jak je dítěti pohodlné, klid, obinadlo
- **Zlomeniny:** dítě nemůže došlápnout, urputná bolest, nedělejte žádné dlahy (polohujte úlevově), ruka a klíční kost lze udělat závěsový šátek (viz obrázek)
- **Otřes mozku:** při pádu či prudkém úderu do hlavy, doptejte se nenávodnými otázkami, zda-li si vše pamatuje (volejte záchranku), bolest hlavy, dezorientovanost, nevolnost až zvracení, brnění končetin
- **Poranění páteře:** při pádu z větší výšky než je dítě samotné, či celkově nešikovný pád na záda, dítě si stěžuje na bolest v zádech, necítí končetiny, nemůže vstát – v žádném případě s ním nehýbejte, nenuťte ho, zavolejte záhranku
- **Zvracení:** co dítě jedlo? Jak dlouho mu je špatně, nebouchl se do břicha? Není přehřáté (úpal)? Pilo dostatečně?
- **Bolest břicha:** NIKDY nepodávejte léky, po bolesti trvající déle než 6 hodin – po konzultaci s rodiči případný lékař, co dítě jedlo? Nemá zácpu? Neudeřilo se do břicha? Konzultujte s rodiči
- **Vyražený dech:** vyražený dech by se měl nahodit po chvíli sám, uklidněte dítě, nenahodí-li se a dítě upadá do bezvědomí, volejte okamžitě **155** a resuscitaci (15:2) zahajte 5ti vdechy (dítě má zakloněnou hlavu, nutno mu zacpat nos)
- **Dušení:** v předklonu úder mezi lopatky, podporovat kašlání. Pokud ani toto nezabere, použijte Heimlichův manévr (viz obrázek)
- **více si prosím prostudujte zde (jde hlavně o závažné stavy)**

<http://www.cervenkykriz.eu/cz/standardy/standardy-prvni-pomoci-2017.pdf>



obvázaný kotník



závěsový obvaz



Heimlichův manévr (až po neúčinnosti úderů mezi lopatky a kašlání!). Zdroj: www.komorazachranaru.cz

11. PRVNÍ DEN A PRAVIDLA PRO DĚTI

- během průběžného příchodu dětí hlavní vedoucí vybírá peníze a dokumentaci, podává informace rodičům, další instruktor hraje s dětmi lehčí hry, seznamují se s nimi atd.
- zjistit od rodičů: kdo je bude vyzvedávat (může chodit samo?), alergie a jiné potíže, bruslení
- instruktoři si na sebe navzájem vymění kontakt
- na úvod je potřeba s dětmi:
- představit se – jak vy dětem, tak děti vám
- co nás čeká? - obecné info o fungování tábora (časy, kdy je jídlo, kde je záchod)
- připomenout dětem **pravidla**:

oslovení instruktora – tykat
 odchody na záchod (ideálně s doprovodem instruktora, nebo dalších dětí)
 nikdy odchod neznámo kam
 žádosti o pomoc,
 odškrtávání při příchodu a odchodu,
 nebát se oslovit instruktora při jakémkoliv problému,
 žádost o pití a jeho doplnění

- před prvním bruslením jim zkontrolujte správné nasazení helmy a chráničů
- nalepte jim na helmu jmenovku (štítky a fixy by měly být dostupné od nás)
- rozřazení dětí do bruslařských skupin a přiřazení instruktorů
- před odchodem na oběd (či dříve) dětem přiřadte počítačí čísla na celý týden

12. BRUSLENÍ

Rozřazení dětí

- rozřadte děti do 2 - 3 skupin (začátečníci - pokročilí - (profíci))
- začátečníky rozřadte ústní otázkou (rovnou se jim věnuje instruktor)
- zbytek rozřadte při rozbruslení dle jejich reálných dovedností
- (nebojte se zařadit i odsud někoho do skupiny začátečníků, skupiny tvoříte přizpůsobením průměrným členům skupiny nikoliv podle tabulek)
- už na začátku rozřazování určete názvy skupin (lišky, rychlíci, gepardi, atp.), něco abstraktního pod čím si lze něco představit (čísla evokují klasické škálování)
- dětem při rozřazování rovnou říkejte názvy skupin
- zdůrazněte, že rozřazení není fixní a lze děti v průběhu tábora přesouvat dle dovedností

Rozcvičení

- snažte se jej zařazovat na začátek každého bruslení (dne), nejideálněji po lehkém rozbruslení
- postupujte od hlavy k patě, od větších svalů k menším, od stoje po sed

- nehmítejte, ale dělejte cviky s výdrží v protažení (statický strečink)

Rozježdění

- zařazujte před každým tréninkem bruslení
- mnoho forem: kruh, osmičky, překážková dráha, sbírací hra, (prostě tam, kde děti bruslí nižší intenzitou a praktikují dovednosti, které již umí)
- zařazujte jednotlivá dovednostní cvičení:
- buřtíky, koloběžku, (i střídavě P/L) čápa, tleskání pod kolenem, lyžaře, pavouka (roznožit, ruce na zem), ve dřepu, po jedné brusli, přenášení váhy, nůžkový postoj, lehké výskoky, ťukání bruslemi o sebe, podávání míčku kolem nohou

Bruslařské dovednosti, které by děti měly po táboře bez větších problémů zvládat:

- jízda vpřed s patami u sebe a s ideálním krčením kolen
- jízda po jedné brusli (P i L) v nejvyšší možné míře
- jízda v nůžkovém postavení
- koloběžka (P i L)
- buřtíky s dotažením bruslí k sobě (P i L)
- zastavení (brzdíčka!, vjetí do trávy v nůžkovém postavení, pluh, pluh + brzdivé krůčky, (pokročilé – Těčko))
- zatáčení (velké oblouky, prudké zatočení, pokročilé – zatočení s předsunutím nohy)
- sjíždění kopců (oblouky, průběžné přibrzdování)
- přejíždění nerovností
- zvládnutí nenadálých situací
- pokročilé – přešlapování, jízda vzad, skoky
- mít pojem o bezpečnosti bruslení (helma, chování na stezkách atd.)

Cvičení na bruslích:

- Rovnováha: na trávě (holubička, medvěd, čáp, tleskání pod nohou, otočky, výskoky, soutěž) – to samé na asfaltu, skupinově (řada držící se za ramena, zvedání nohou, úklony atd., či kruh – podobná cvičení), jízda po jedné brusli (po čáře)
- Jízda: slalomy, buřtíky, koloběžka, osmičky okolo kruhů, jízda co nejdéle po jedné brusli, nůžkový postoj, jízda po čáře, překračování překážek (čelem po zastavení, bokem při jízdě vpřed), průjezd mezi provazy s nohama u sebe či po jedné brusli
- Zastavení: parkování do garáže, „štronzo“ během celého kurzu, opakování stejného druhu brždění ve dvojicích (jízda za sebou),
- Zatáčení: osmičky okolo kruhů, zatáčecí dráha z kužlíků (+ kreslení křídou na zem), sjíždění z kopců (do protisvahu, velké oblouky),
- Přešlapování: přešlapování (krůčky) na trávě/u zdi na asfaltu, vyjíždění velkých kruhů
- Přejíždění nerovností: nůžkové postoje, při vyjížděcích (čáry na asfaltu, dlažba), vjíždění do trávy, lehké přeskoky, případně zastavení a překonání vyšší překážky
- Dovednostní dráhy: slalomy, otočky, projíždění, překonávání překážek, odšlápnutí, změna směru atd.

Pomůcky pro výuku:

- kloboučky
- švihadla, lana
- kelímky
- míče, tenisáky
- křídly

Nejčastější chyby

- bruslení s nohama daleko od sebe: snažíme se děti nutit ťukat bruslemi o sebe, trénovat rovnováhu
- odraz přes první kolečko (jako na běžkách, nikoliv do boku): kachničky, vytáčení nohou

- přílišný záklon: položit ruce na kolena, důraz na pokrčená kolena
- nedokončení buřtíku (nedostatečná rychlost či síla nohou): pokrčit kolena, mírný náklon vpřed
- ujíždění po odrazové noze při koloběžce
- zatáčení při brždění brzdíčkou: důraz na ramena do směru jízdy, rozloženou váhu na obou nohou, správné nůžkové postavení
- chybné nůžkové postavení: pomocí čáry upravit postavení na rovnoběžné a na šířku kyčlí
- ujíždění zadní nohy do strany při brždění Tčkem: důraz na plné zatížení stojné nohy, brzdící noha není zatížena
- nohy do X při brždění pluhem: důraz na osu kyčel, koleno, kotník; tlak na palcové strany nohou
- skok či krok při vjetí do trávy: zvýšit nájezdovou rychlost + udržet nůžkové postavení

Hříčky a aktivity

- Podjíždění pod provazem: postupně se snižuje (po kolech), kdo se dotkne, či spadne za lanem vypadává. Hrajte interskupinově
- Stíhačka: pro zdatné bruslaře!, okruh, v polovinách startují dvě děti (jeden na jedné straně, druhý na druhé) za sebou. Cílem je dohnat druhého a předjet ho. Hrajte formou pavouka, turnaje (vítěz postupuje atd.)
- Štafetové závody družstev: různé bruslařské dovednosti, využití míče, různých překážek, skupinová kooperace
- Ocásky: nastříhejte látku, igelitovou tašku atd., každé dítě má ocásek za kalhotami, cílem je ukořistit co nejvíce ocásků ostatních
- Bruslení ve dvojicích (vhodné také jako rozbruslení): bruslení za ruce, proti sobě, tlačit, táhnout, přihrávání míče, napnutý provaz, různé druhy bruslení, vláčky (tážení/tlačení)
- Pneumatiky: jako mrazík ale špendlík propichuje ostatní, ti jsou zachraňováni 3mi dřepy (=pumpička)
- veškeré didaktické postupy k výuce bruslení můžete načíst v souborech na FB skupině

13. HRY (S BRUSLEMI I BEZ NICH)

- transformace jakékoliv pohybové hry na brusle, nutno ale zvážit bezpečnost a bruslařskou vyspělost dětí
- dbejte, aby vždy byly zapojeny všechny děti
- **týmy rozděľte vy** (dle schopností dětí) tak, aby byly vyrovnané, případně náhodný výběr
- nikdy nerozděľte týmy jako „kapitáni“, kteří si pak vyberou (prudce snižuje sebevědomí neoblíbených či slabších členů)!!!
- u individuálních her (nejrychlejší sesbírání atp) respektujte věk dětí (né nutně výkonnost)
- podporujte v dětech soutěživost, nikoliv pouze vítězství (není důležité vyhrát ale zahrát si)
- dbejte na fair play, nenechte vyhrát někoho, kdo podváděl, naopak jej sankciujte (vyřazením z kola hry) a apelujte i na ostatní
- pravidla definujte dopředu a jasně, upravování pravidel během hry není šťastným krokem
- někdy můžete ocenit vítěze (jednotlivce/tým) sladkostí či bonbónem – nesmí se to ale stát pravidlem
- dobré je za dílčí hry sbírat body (psát je dětem) a na konci dne vyhlásit nejlepšího a ocenit ho
- pro kratší volné chvíle mějte k dispozici pro děti míče, míčky, frisbee, švihadlo, cokoli
- ve hrách využívejte i jiných prvků (papírky, písmena, kostky, míčky, látky)
- neomezujte nebruslící hry pouze na vybíjenou či přehazovanou, využijte následujícího zdroje drobných her
- <https://pf.ujep.cz/~blaha/dphsopuv.htm>