

Sk.A - Plán 2019/2020

A) Děti: Počet dětí max.16 (13? stávajících, 3? noví (nabídka), 2 praktikanti-maturující)

1) Cíle skupiny

- 1a) Krátkodobý cíl na běh 2018/2019: V rámci nového školního roku 2019/2020 je stanoven hlavní cíl: pro A1 (stávající) - důraz na zlepšení techniky lezení a zvládnutí těžších cest na prvním (ostrém) konci lana v lanovém družstvu, procvičování lezení v lanovém družstvu vč. slanění s prusíkem. Nově bude výuka záchranných technik (dopomoc směrem nahoru, vytažení lezce směrem vzhůru metodou Štrauss, přenesení - vynesení váhy druholezce)
- pro A2 (nováčky ve sk.A, případně ti ze skupiny A co nemají výborně zažito učivo z minulého roku) - zvládnutí metodického základu (uzlování, slaňování s prusíkem, prusíkování, lezení v lanovém družstvu jako děti navštěvující minulý ročník 2018/2019).
- 1b) Střednědobý cíl: Na podzim vybrané děti úvod do vícedélkového lezení - akce bude na rakouských skalách (Hohewand), kde je jištění ve vybraných cestách po osazených nýtech. Dále budeme pokračovat s výlety do skal ve formátu bez podpory, aby získávali zkušenosti s jednodélkovým lezením. V zimním období v plánu častější výlety na stěnu do Prahy, NBK apod. za účelem zlepšení techniky u dětí, nalezení cest od většího počtu stavečů (přispívá k rozvoji jejich techniky). V některých návštěvách bude zahrnuto pouze bouldrování. V zimě jedno třídní soustředění na běžkách + nějaké víkendové výlety, kde si budeme ukazovat možnosti jištění POVL (po vlastním tzn. smyčkování, zakládání vklíněnců a friendů). Uvažujeme rovněž o jednom 2-3denním vandru bez lezení, kde si budou děti samostatně připravovat jídlo i místo k noclehu a vše si odnesou sami (prověření jejich fyziky), bude zaměřeno na dovedosti pobytu v přírodě.
- 1c) Dlouhodobý cíl: Dlouhodobý cíl skupiny jako celku (v horizontu 3 let) je připravit a dostat starší děti na vícedélky případně do hor na nějakou lehkou cestu. Toto obnáší zvládnout spousty technik, které se jim budeme snažit v průběhu několika let předat. Jedná se o techniky z metodiky (cvakání presek, štandy, jištění prvolezce i druholezce, zablokování jistítek případně i zakládání vlastních jisticích prostředků,...), zdravotní (zvládnutí postupů první pomoci, ošetření základních věcí, jak si poradit s improvizovaným vybavením), záchrany sebe i spolulezce (prusíkování, spouštění zraněného-pouze ti starší, dopomoc či vytažení lezce nahoru). V rámci dlouhodobého cíle bychom rádi v létě 2020 na soustředění do Tater. Soustředění předpokládá výuku pohybu v turistickém a skalním terénu mezi 1-3stupněm. Předpokládají se výstupy po turistických cestách na různé vrcholy a přechody mezi údolími s veškerým potřebným vybavením. Ti co budou mít zájem v dalších letech mohou absolvovat lezení lehkých cest v horách. Pro účast budou instruktory stanoveny min. znalosti metodické+lezecký přesah a také minimální věk dětí.

2) Rozmyslet před přihlášením:

Děti budou z velké části fungovat samostatně (pod dohledem instruktorů kroužku). Pro nováčky skupiny to bude složitější, jelikož nových metodických znalostí bude větší objem. Měly by si dostatečně rozmyslet, zda mají opravdový zájem o skutečné lezení se vším co k tomu patří (občasná nepohoda, diskomfort, čas a chuť věnovat se procvičování některých věcí i mimo kroužek, plí...a hlavně velkému množství metodiky během prvního roku.

To vše bude v budoucnu vyváženo naší snahou o jejich lezecký rozvoj, zážitky (někdy možná intenzivnějšími) ze skal, krásnými výhledy, pobytem v přírodě, dobrými přáteli na laně..... Může se rovněž stát, že se v průběhu lezení i odřou (komu z nás se to nestalo či nestává pořád :D).

Důležitá bude rovněž jejich fyzika, celková zpevněnost těla, síla v ruce (okrajově)....na tom budou muset pracovat i ve svém volném čase mimo kroužkové hodiny. Rozhodně jim nebudeme nařizovat, že mají doma cvičit....musí chtít sami. Můžeme jim jít jen vlastním příkladem.

Nesmírně důležité je pamatovat si co mi instruktoři říkají, snažit se pracovat na odbourávání chyb, na které mne upozorní (při lezení, v metodice).....a celková chuť se stále zdokonalovat. Instruktor tu není od toho, aby děti "buzeroval", ale aby je naučil správné základy a intenzivně opravoval jejich chybné návyky dokud je čas.

Prosím rozmyslete si, zda opravdu mají děti zájem o tento druh lezení. V hodinách se probírá velké množství metodiky, to nemusí být pro děti vždy zábavné. Nicméně zážitky z lezení na prvního resp. na prvního ve skalách jsou mnohem krásnější a také intenzivnější.

Prosíme, pokud se děti rozhodnou pokračovat, je nutné děti vybavit batohem o objemu 50l, vlastní karimatkou - doporučujeme pěnovou - ne nafukovací, vlastním spacím pytlek nejlépe třísezónní - duté vlákno, nádobí viz. "ešus", lahev na vodu o objemu 1l.

3) Organizace

3a) Začátek hodin: **18:30hod**, následuje protažení, rozcvičení v trendu rozvoje přirozeného pohybu a posilování celého těla, metodický výklad mimo cvičební prostor ostatních skupin (v tělocvičně více používat náčiní jako hrazda, kladina - pokud bude možnost, zaměřit se na rozvoj síly (myšleno komplexně) a motoriky.)

3b) Metodický/lezecký program: **19-20hod** (výcvik technik uvedených níže)

3c) Kde poleme: Pokud to bude jen trochu možné, polezeme převážně na venkovní stěně (2019-září, říjen případně i listopad, 2020-bude-li vhodné počasí březen, duben, určité květen, červen). Polezeme tedy i v nepříliš komfortním počasí. Bude třeba volit vhodné oblečení. V průběhu bude nutno otestovat teplotní limity, které jsou děčka schopna zvládnout (aby nebyli nemocní). V minulém roce se osvědčilo, že skupina A chodila ven i při teplotách kolem 10°C (byl k dispozici čas během lezení). V rámci akcí nad rámec standardních hodin bude upřesněno vždy před daným výletem, lezením,...podle toho zda lze akci organizovat jen za sucha nebo je možno být i v diskomfortu (děšť, zima,...)

3d) Instruktoři Michal "Dredař Vopičák" Šurc, Petr "Zelí" Zelenka, Pepa "NoHa" Nožička (maturuje!), Peťa "Peťa" Vašatová, Miloš "Miloš" Hrdlička. Komunikace ohledně hodin přes Michala, ohledně přihlášek do kurzu na Jarmilu Šaranovou (pokyn bude předán).

4) Program

Pokračující děti (sk.A1) budou mít více techniky, nováčky (sk.A2) budou mít více metodiky a to dokud se nedostanou na úroveň znalostí nejpomalějších dětí sk.A1. Na začátku chceme upozornit, že mezi sk.A1 a A2 se "**lze přesouvat**" i během roku a to jak **nahoru** tak **dolů**. Pokud nebudu zvládat určitou metodickou věc, která už byla dostatečně procvičena bude třeba abych si ji procvičil s nováčky místo rozvoje techniky.

měsíce	Popis činnosti	Sk. A1	Sk. A2
září-říjen	hlavně lezení s důrazem na rozvoj techniky a pokrok dětí k větším obtížnostem	3x měsíc	2x měsíc
	opakování metodiky z minulého roku	1x měsíc	
	a) lezení v lanovém družstvu vč. slanění s prusíkem		postupně podle zvládnutí učiva
	b) vylezení cesty k řetězu a přechod do slanění vč. slanění (s prusíkem i bez)		postupně podle zvládnutí učiva
	c) prusíkování		postupně podle zvládnutí učiva
	d) zablokování jistítka (kýble) při jištění prvolezce		postupně podle zvládnutí učiva
	e) uzlování		postupně podle zvládnutí učiva
listopad-březen	více metodiky, jelikož chodíme do tělocvičny		
	a) dopomoc (kladka) a vyťahování lezce nahoru (štauss)	postupná výuka až ke zvládnutí učiva	-
	b) slaňování přes uzel / prusíkování přes uzel	opakování podle potřeb	postupně
	c) slaňování s prusíkem	opakování podle potřeb	postupně
	d) lezení v lanovém družstvu	opakování podle potřeb	postupně
	e) zdravotní věda	opakování podle potřeb / á 3tydny	postupně až ke zvládnutí učiva, následně podle potřeb
	f) teorie materiálu - nosnost prvků, pádový faktor,	pravidelně 5minutovky	pravidelně 5minutovky

duben-červen	a) hlavně lezení s důrazem na rozvoj techniky a pokrok dětí k větším obtížnostem	3x měsíc	2x měsíc
	b) opakování metodiky (uzle, slanění, prusíkování, zablokování jistítka, lezení v lanovém družstvu)	1x měsíc - variantně b/c	aby byly připraveni v dubnu na skalní lezení / 2x měsíc
	c) opakování metodiky z proběhlého roku vč. vyzkoušení vytažení zraněného lezce	1x měsíc - variantně b/c	-

5) **Akce nad rámec**

Akce nad rámec	a) základy smyčkování	ano	podmínečně ano (záleží na jejich rozvoji)
	b) základy zakládání vlastních jistích prostředků (friendly, vklíněnce,...)	ano	podmínečně ano (záleží na jejich rozvoji)
	c) pravidelné jednodenní/dvoudenní výpady na skálu (září, říjen, duben, květen, červen)	ano	podmínečně ano (záleží na jejich rozvoji)
	d) pravidelné jednodenní výpady na stěnu / boulder v rámci rozvoje (listpad, prosinc, leden, březen)	ano	ano
	e) prodloužený víkend na bězkách (únor)	ano	ano
	f) Tatry (TA3) - soustředění s výukou pohybu v turistickém a skalním terénu mezi 1-3stupněm. Výstupy po turistických cestách na různé vrcholy a přechody mezi údolími s veškerým potřebným vybavením	ano	-

Pozn: **Datумы s přesnými termíny budou dopřesněny a doplněny přihlášeným účastníkům (akce - září/říjen do konce července, ostatní na začátku školního roku)**