

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÉ PRÁCE LICENCE B

VÝÚKA ESKYMAČKÉHO OBRATU U DĚTÍ

Předkládá: TOMÁŠ KRÁL

OBSAH

1. ÚVOD	3
2. CÍL PRÁCE	4
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	4
3.1 Jak Eskymácký obrat funguje	5
3.2 Eskymácké obraty s pádlem - šroubovým způsobem	7
3.3 Eskymácké obraty bez použití pádla	8
3.4 Výuka eskymáckého obratu šroubovým způsobem odpředu	9
4. PRAKTICKÁ ČÁST	14
4.1 Pomůcky pro nácvik EO	14
4.2 Podmínky pro nácvik EO	15
4.3 Posloupnost cvičení	15
4.4 Metodická řada cvičení	16
4.4.1 Protočení lodě bez činnosti žáka	16
4.4.2 Přetáčení lodě s oporou rukou o rameno učitele	17
4.4.3 Přetočení lodě s oporou rukou o ruce učitele	19
4.4.4 Přetočení lodě směrem od učitele s následnou oporou o jeho ruce	21
4.4.5 Přetočení lodě s oporou rukou o žerd' pádla v rukách učitele	24
4.4.6 Pohyb pádlem s oporou ramena o rameno učitele	27
4.4.7 Záběr pádlem při náklonu s dopomocí	28
4.4.8 Přetočení a vedení rukou žáka učitelem	30
4.4.9 Přetočení a vedení pádla za žerd' učitelem	32
4.4.10 Protočení kolem osy lodě a vedení pádla za list učitelem	35
4.4.11 Opakované převrácení lodě učitelem a samostatný EO	37
5. ZÁVĚR	40
6. POUŽITÁ LITERATURA	41

1. ÚVOD

Hlavní myšlenkou, proč jsem si vybral toto téma - Výuka Eskymáckého obratu u dětí, bylo začlenění eskymáckého obratu jako povinného prvku v nově vznikající disciplíně Kajak Cross. Druhým důvodem byla nutnost této dovednosti při pobytu na divoké vodě, ať při závodě či sjíždění.

Novodobě můžeme vedle již známé disciplíny vodní slalom a rychlostní kanoistika pozorovat i vznik nové disciplíny kayak cross, která bude poprvé zařezena do olympijského programu již na hrách v Paříži roku 2024. K úspěšnému zdolání kayak crossové trati patří nejen správné projetí branek, zvládnutí techniky jízdy na plastovém kajaku, ale i rychlý a technicky správně provedený eskymácký obrat. A tomuto povinnému prvku z kayak crossové disciplíny bych se chtěl níže více věnovat.

Proto je nutné si osvojit správnou techniku a způsob provedení EO závislé na závodním čase a terénu divoké vody. Zatímco i nejlepší kanoisté s výjimkou rodea musí zvrhnout třeba i úspěšně zakončené eskymákem maximálně eliminovat, ve slalomu to s sebou většinou přináší neprojetou branku a zásadní časovou ztrátu, při sjezdu těžké řeky je zase během eskymování nebezpečí zranění hlavy, páteře a ramen. Loď jede až několik desítek metrů neřízená, často příčně na proud, hrozí přimáčknutí na kámen a to ještě ve chvíli, kdy má vodák hlavu pod vodou. A právě možná proto, byl tento obrat zařazen jako povinný prvek do nově vznikající disciplíny kayak cross, která nám simuluje sjezd přírodní divoké řeky se všemi jejími nástrahami v podobě překážek, ať už balvanů, popadaných stromů či menších vodopádů.

Dalším důvodem proč se chci zabývat problematikou EO je převážně nutnost osvojení této techniky u začátečníků a to především mládeže.

V této práci se budu zabývat stručným metodickým návodem nácviků, jak postupovat při výuce dětí a mládeže EO šroubovým způsobem odpředu.

2. CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvořit metodický postup při nácviku eskymáckého obratu šroubovým způsobem odpředu.

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Jak uvádí Whiting a kol. (2019), Jackson (2016), Ford (2012), Kratochvíl (1978) a další autoři, eskymácký obrat (dále jen EO) je jednou z nejdůležitějších dovedností, kterou musí každý kajakář na tekoucí vodě zvládnout. Jakmile se jedinec spolehlivě naučí EO, jeho sebevědomí stoupne a pádlování se dramaticky zlepší.

Výukou eskymáckých obrátů se ve své závěrečné práci zabývali Klein (2006) a Nováková (2023).

Eskymácký obrat - vznikl ve vodách Arktidy, které obsahují velké plochy ledových příkrovů a kde studené černé zátoky oddělují neúrodné body pevniny, kde může být obtížné se plavit. Kajaky jsou jedním typem kánoe vyvinutým národy Inuitů a Aleutů z Grónska a severní Kanady, aby jim pomohly překonat tyto zrádné oblasti. Po tisíce let používali Inuité kajaky k lovu. Tyto úzké čluny měly špičatou před' a zád' a byly obecně navrženy tak, aby usadily jednu osobu, která se vešla do otvoru v palubě, jenž byl pokryt zvířecí kůží. Design těchto kajaků usnadnil jejich manévrování a umožnil jezdcům snadněji se vrátit do vzpřímené polohy po převrácení. Až do poloviny dvacátého století byly kajaky nezbytné pro přežití Inuitů. Lovec musel vlastnit kajak a vědět, jak ho používat, než se mohl oženit a založit rodinu (Thomas a Draper, 2015).

Obratem se rozumí stav, kdy se kajakář převrhne a poté přetočí loď nazpět, aniž by z ní vystoupil. Existuje několik druhů obrátů. Inuitští lovci, kteří prováděli obrat, nosili nepromokavé bundy, které se připínaly přímo k okrajům otvorů v jejich kajacích. To jim umožnilo převrátit se do vod ledové Arktidy, aniž by se jim do lodě dostala voda. Ne všichni Inuitští kajakáři prováděli obrat, ale na některých místech při kombinaci neklidné

vody a nebezpečného lovu to bylo nezbytností. Pro kajakáře z těchto oblastí byl obrat nepostradatelnou dovedností, proto vyvinuli mnoho druhů obrátů, které byly využívány v různých situacích. Dokázali provést obrat za pomoci pádla, harpunových násad k lovení, nebo jen rukama (Thomas a Draper, 2015; Schulz, 2022).

Jak uvádí Thomas a Draper (2015), Design kajaků a materiály používané při jejich stavbě se postupem času vyvíjely, jak se jízda na kajaků začala líbit příležitostným dobrodruhům. Stejně tak s vývojem kajaků se vyvíjel i obrat, který dostal název po svých zakladatelích – eskymácký obrat.

K rozšíření znalosti eskymáckých obrátů velmi přispěl rozvoj slalomového sportu, zvláště pak, když se v r. 1953 ocitlo v mezinárodním řádě ustanovení, podle kterého opustit loď znamenalo diskvalifikaci jezdce z jízdy, zatímco do té doby bylo dovoleno po zvrhnutí do člunu nastoupit a pokračovat v jízdě. Proto byl v prosinci 1955 uspořádán v termálních lázních v Ústí nad Labem první kurs eskymáckých obrátů pro slalomové reprezentanty, pro kajakáře i kajakářky. Po kajakářích jich začali užívat běžně mnozí singlisté, potom s touto dovedností vyrukovaly dvojice. Jen ženy dlouho nedovedly uplatnit toto umění přímo v závodě, u nás první vztyčila kajak při závodě dorostenka Kapplová v r. 1960. (Jan Šulc - Vodní slalom).

3.1 JAK ESKYMÁCKÝ OBRAT FUNGUJE

Eskymácký obrat se používá k narovnání převrácené lodi zpět do její normální polohy. Biomechanicky problematický aspekt této techniky spočívá v tom, že převrácená poloha je jedinou skutečně stabilní polohou v kanoistice, protože pouze zde je těžiště kanoisty a lodi pod středem objemu, jehož poloha vyplývá ze vztlakové síly. Pomocí eskymáckého obratu je nyní tato stabilní poloha opouštěna a je dosaženo relativně nestabilní, avšak vzpřímené polohy. Fáze mezi převrácením a normální polohou, která byla mezitím překonána, je extrémně nestabilní. Závěs a prostředí EO navíc ztěžují proces učení. Okolí vnímá jedinec obráceně a v tmavém prostředí, nehledě na podmínky ve vnitřním či venkovním bazénu. To velmi ztěžuje vizuální orientaci. Protože je kanoista pod vodou a nemůže dýchat, každá fáze tohoto procesu je časově omezena. Navíc je tu vědomí toho, že musí být úspěšný,

pokud nechce ztrácet čas a energii namáhavými činnostmi, jako je zběsilé vystupování, plavání s lodí a její vyprazdňování (Bauer a Schulte, 1997).

Eskymácký obrat dnes patří k základním nutným dovednostem kanoistů a kajakářů. Lze ho provádět téměř na všech druzích zavřených sportovních lodí. Provedení eskymáckých obrátů je mnoho a rozdělujeme je na tyto způsoby:

- pákovým způsobem
- šroubovým způsobem od předu
- šroubovým způsobem od zadu
- oporou o ruce (bez pádla)

Pákový způsob provedení EO je snadnější pro nácvik z důvodů menší koordinační náročnosti a pro nižší nároky na prostorovou orientaci. Jeho nevýhodou je menší pohotovost a nutnost přehmatávání na pádle při provádění na kajaku. Rovněž výchozí poloha je při pohybu v náročném původním terénu nevýhodná. Naproti tomu provedení šroubovým způsobem je rychlejší a pohotovější. EO pákovým způsobem se více používá na kánoi, kde se velmi často kombinuje se šroubem. Na kajaku z výše uvedených důvodů jednoznačně převládá používání šroubovým způsobem (M. Bílý, B. Kračmar, P. Novotný - Kanoistika)

V kajak crossu je používán hlavně šroubový způsob. Kajakáři používají i nejrůznější modifikace, jako je šroubový způsob odzadu a další, které dělají přirozeně a nemají žádné výstižné pojmenování. Mnohdy provádí eskymácký obrat v těžkém vodním terénu. Ovládání eskymáckého obratu na obě strany je pokládáno za samozřejmost a nutnost.

Hlavní problematikou u dětí je reflex sebezáchovy, že jejich první starostí, když se ocitnou hlavou pod vodou, je dokázat se co nejrychleji dostat z lodi ven na vzduch. A proti přirozené bázni před pobytem pod vodou a proti tomuto nacvičenému zvyku pospíchat co nejrychleji ven z lodi musíme nyní bojovat. Cílem našeho výcviku je přece pravý opak. Musíme návyk co nejrychleji vyklouznout z převrácené lodi změnit v návyk setrvávat v ní co nejdéle, dovést se pod vodou orientovat a nevzdávat se po jednom nebo po dvou

nepodařených pokusech zvednutí, ale pokoušet se třeba na pravé straně, když to nešlo na levé, nebo pákou, když to nešlo šroubovým způsobem. Jedině o takovém vodákovi se dá říci, že umí EO, který jej nejen předvádí na hladké vodě z nacvičené polohy, ale který se jím dovede vytáhnout z vody všude tam, kde ho vlny nečekaně srazily (J.Šulc - Vodní slalom).

V této práci jsou uvedeny nejznámější a nejpoužívanější EO. Lze je rozdělit na dvě skupiny a to na eskymácké obraty s pádlem a EO bez použití pádla.

3.2 ESKYMÁCKÉ OBRATY S PÁDLEM - ŠROUBOVÝM ZPŮSOBEM

Eskymácký obrat šroubovým způsobem lze tradičně provést dvěma způsoby. Je jím EO šroubovým způsobem odpředu nebo odzadu. Rozdíl mezi nimi je ve směru vedení celého pohybu (pádla, paží, trupu), tedy odpředu a odzadu.

Odpředu

Jak uvádí Kračmar a kolektiv (1998), Ford (2012), Whiting (2019) eskymácký obrat šroubovým způsobem odpředu je velmi bezpečný, protože trup jedince zůstává blízko povrchu a plynule se pohybuje do vzpřímené polohy. Tento obrat chrání jedinceva ramena tím, že drží pracující paži před trupem a využívá velké a silné svaly kolen a trupu k otočení lodi. Ford (2012) dále píše, že tento způsob je hladký, rychlý a plynulý, a proto funguje dobře v různých podmínkách od oceánu až k divokým řekám. Zároveň funguje tento EO pro mnoho různých typů těla, od mladých a gumovitých až po ty, kteří jsou spíše ztuhlí a ne tak flexibilní, jak bývali. Nejjednodušší verze EO šroubovým způsobem má jedinečnou konečnou polohu, která je spolehlivá a šetrná k tělu a především bez velké námahy. K tomu, aby tento obrat fungoval, není potřeba výbuchu energie ani obrovská síla. Vše je o technice a plynulém souvislém pohybu.

Od začátku obratu, kdy se jedinec nastaví do výchozí polohy, je to plynulý pohyb, který přetočí loď do cílové pozice. Jednotlivými kroky je tedy výchozí poloha trupu, záběr a švih boky, a poté narovnání se do cílové pozice. Na první pohled se může zdát, že veškerou

práci dělá záběr pádlo, ale není to tak. Ve skutečnosti, čím větší síla působí na list pádla, tím je méně pravděpodobné, že se jedinec povede spolehlivý EO. Místo toho je využíván pohyb kolen a trupu, aby se loď přetočila (Ford, 2012). Jednotlivé kroky EO šroubovým způsobem odpředu jsou popsány v samostatné podkapitole viz níže.

Odzadu

EO šroubovým způsobem odzadu se vyvinul z potřeby se co nejrychleji obrátit, což je docíleno „přeskočením“ kroku, kdy se jedinec nastavuje do výchozí pozice. Obvykle se tomuto způsobu připisuje rychlost, ale zároveň také menší bezpečnost, protože jedinec má údajně více odkrytý obličej pod vodou a rameno je v pozici náchylné k úrazu. Whiting (2019) toto tvrzení však vyvrací a uvádí, že jedinec stráví pod vodou mnohem méně času a hlava zůstává po celou dobu mnohem blíže k hladině, a proto je i úraz méně pravděpodobný. Zároveň píše, že jedincovy paže jsou ve skutečnosti ve velmi ochranné pozici před obličejem. U ramene připouští možnost, že se dostane do nepříjemné polohy, ale pokud bude mít jedinec ruce před tělem a nebude paže příliš natahovat, nebude tento způsob obratu představovat žádné další riziko.

Vzhledem k pravotočivému nastavení u většiny kajakářských pádel je nejsnazší provést překlopení doleva, přičemž práci odvede pravý list pádla. Na začátku je pádlo drženo nízko před sebou vodorovně s hladinou, lokty jsou svěšeny dolů, zápěstí natočeno tak, aby pravý list pádla směřoval záběrovou stranou přímo dolů. Nyní se jedinec opře a otočí hlavu a horní část těla doleva. Následuje pohyb trupem dozadu do vody, pádlo téměř vodorovně s hladinou. Poté široký záběr pravým listem pádla vedený obloukem doleva až k pravému boku lodi. Ten umožní i následný pohyb boky. Obloukový pohyb pádlem je ukončen v předklonu (Whiting, 2019).

3.3 ESKYMÁCKÉ OBRATY BEZ POUŽITÍ PÁDLA

Eskymácký obrat bez použití pádla vyžaduje vysoce účinný pohyb boky a pečlivé načasování (Ford, 2012). Pokud má jedinec již zvládnutý EO s použitím pádla, je dobré se naučit i tento způsob. Lze jej využít například při ztrátě či zlomení pádla. Jak uvádí Whiting (2019), je to posilovač sebevědomí, které je na divoké vodě velmi důležité.

3.4 VÝUKA ESKYMÁCKÉHO OBRATU ŠROUBOVÝM ZPŮSOBEM ODPŘEDU

EO se zdá být realizován lehkým pohybem ruky, který vyžaduje načasování, koordinaci a relaxaci pod vodou. Ale je to také jednoduchá věc, která kombinuje několik základních dovedností pádlování k dosažení toho, co je pro mnohé záhadným výsledkem. EO využívá odpor pádla, pohybujícího se ve vodě, pro efektivní trhnutí boků. Jedinec by neměl používat pádlo k tomu, aby se fyzicky vytáhl nahoru a ven z vody, ale spíše jej použil k tomu, aby držel své tělo blízko hladiny. Hlava, která si nejvíce přeje být rychle z vody, by měla být poslední částí, která se z vody dostane (Blaine a Shipley, 2001).

Jackson uvádí, že nejlepší způsob, jak se naučit EO, je mít s sebou pomoc ve vodě. Někoho, kdo tím už prošel, jedinci opravdu pomůže. Čím lepší pomocník, tím lepší kritika. Dále doporučuje a shoduje se například s Whitingem (2019), Fordem (2012), Blainem a Shipleyem (2001) a dalšími autory, že je lepší učit se EO v bazénu v čisté a teplé vodě, kde má žák větší pohodlí a je v bezpečí. Jak již bylo řečeno, EO je plynulý pohyb, který lze rozdělit na několik částí. Uzlovými body je výchozí pozice, záběr, švih boky a konečná pozice. EO není založen na síle jedince, ale na úrovni zvládnutí techniky.

Výchozí pozice

Ve výchozí pozici pro pohyb ohýbá žák horní část těla k přední palubě lodi, aby se co nejvíce přiblížil k ose rotace. Pádlo leží rovnoběžně s lodí na hladině vody s rukama na hřídeli v normální poloze úchopu. Požadované posunutí doprava znamená, že pravý list je vpředu, při obratu doleva je levý list vpředu (Bauer a Schulte, 1997).

Ford (2012) uvádí, že v pozici vzhůru nohama bude vyžadovat trochu více úsilí, aby se žákovo tělo schoulilo do tohoto výchozího nastavení, proto je lepší nastavit se do výchozí pozice ještě před přetočením se do vody (dnem vzhůru). Je nutné, aby žák vytáhl hlavu a trup až k vnější straně stehna. Měl by cítit své předloktí na boku lodi. Vhodnější proto je nastavit se na stranu, nežli tlačit trup přímo dopředu. Tato pozice udržuje tělo blízko povrchu, takže je poté snadnější využít trup při obratu. List musí být na vodě, než se loď začne otáčet. Jakmile má žák celé pádlo ve vzduchu, položí přední list na vodu. Důležitý je

lehký úchop pádla. Příliš pevný úchop přenáší napětí do zbytku těla, takže je pravděpodobnější, že žák stáhne list dolů ke dnu a EO bude nepovedený. Nakonec jakmile je žák v nastavené pozici a připravený, může se přetočit do vody, kdy je loď dnem vzhůru. Na řadu přichází další fáze.



Obrázek 1: Výchozí pozice pro EO, pohled nad hladinou



Obrázek 2: Výchozí pozice pro EO, pohled pod hladinou

Záběr

Záběr spojuje plynulým pohybem výchozí pozici s konečnou polohou. Vztahuje se k části obratu, kde se list pohybuje na vodě tak, aby podepřel horní část těla, zatímco kajak je držen boky. Je nutné zdůraznit, že cílem není „chytnout“ vodu tak, aby se jedinec dostal nahoru ve vzpřímené poloze. Pádlo neposkytuje dostatečnou oporu k tomuto pohybu (Whiting, 2019).

Obrat se provádí s neutrálním úhlem listu. Ruce volně svírají žerď a pohyb je prováděn pod hladinou vody. Žák se nachází v pozici hlavou dolů. Běžnou tendencí je stáhnout pádlo dolů ke dnu, to je však chybný pohyb, který vede k neúspěšnému pokusu. Je nutné začít pohybovat pádlem správným směrem, tedy širokým obloukem a zapojit celé tělo. Pohyb rukou a trupu po oblouku vytváří menší, kontinuální tlak na pádlo, který umožňuje přitahování vzdálenějšího kolene. Přitahování vzdálenějšího kolene pak dále pokračuje a dává prostor pro švih boků, který dostane jedince nad osu kajaku (Ford, 2012).

Chybou je příliš velký tlak na pádlo. Vede k neúspěšnému pokusu. Příliš velký odpor na list způsobí, že jedinec zvedne hlavu, čímž uvolní přitahované koleno (Ford, 2012)



Obrázek 3: Záběr pádlem, pohled pod hladinou

Švih boky

Švih boky je bezpochyby tou nejdůležitější technikou, kterou si žák musí osvojit, aby dokázal provést úspěšný EO. Myšlenka tohoto pohybu je jednoduchá. Tím, že jedinec zůstane volný v pase, oddělí pohyby horní a dolní části těla, díky tomu může použít koleno k přetáčení boků a narovnávat tak kajak do normální polohy. Zatímco tělo zůstává stále ve vodě, aby bylo tohoto pohybu dosaženo efektivně, je potřeba nějaké formy opěry pro horní část těla. U většiny obrátů poskytuje tuto oporu pádlo, případně kajakářovy ruce (Whiting, 2012, 2019).

Bauer a Schulte (1997), Blaine a Shipley (2001), American canoe association (2008), Ford (2012), Jackson (2016), Foster (2017), Whiting (2019) a mnozí další autoři se shodují, že nejlepší způsob, jak natrénovat švih boky, je na lodi podél bazénu nebo nízké paluby jiné lodě. Chceli se jedinec připravit, aby udělal švih boky, musí nejprve uvolnit trup tak, aby se na něj loď převrátila téměř dnem vzhůru. Poté pokračuje jemným přitlačením pravého ucha k rameni a přitažením pravého kolene. Levé koleno se uvolní, neměl by zde být téměř žádný tlak. Pokud se lodi dotýkáte oběma kolenama či je někam tlačíte, správný švih boky je napjatý a ztížený. Je důležité myslet na tlak, který se mění z jedné strany na druhou, z jedné nohy na druhou. Vhodné je procvičovat pohyb rotace lodi o celých 180 stupňů, od polohy dnem vzhůru do normální pozice dnem dolů. Tento pohyb by měl být osvojen do takové fáze, aby byl vnímán jako přirozený, poté je možné přejít k pokusům o švih boky s oporou o pádlo.

Konečná pozice

Pokud se žák správně nastavil do výchozí pozice a dobře zahájil obrat lodi pomocí silného zaklapnutí boků, pak je tato poslední fáze jednoduchá. Špatné narovnání je také jedním z největších důvodů neúspěšného obratu a vše souvisí s tím, že se žák naučí předčasně zvedat hlavu z vody. Předčasné zvednutí hlavy způsobí, že žák zatáhne za horní koleno, což efektivně přetočí kajak zpět dnem vzhůru. Položením hlavy do vody je umožněno spodnímu kolenu, aby i nadále táhlo kajak do polohy dnem dolů, a zároveň aby bylo těžiště co nejnižší (Whiting, 2019).



Obrázek 4: Konečná pozice pro EO

Postup výuky EO

Kračmar a kol. (1998, str. 62) doporučují tento postup výuky EO šroubovým způsobem odpředu:

- „zvedání lodi o oporu: ruce pomocníka, okraj bazénu;
- provádění eskymáckého obratu o oporu o 360 stupňů;
- provádění eskymáckého obratu s dopomocí, pomocník vede pádlo po příslušné dráze;
- eskymácký obrat s připraveným pádlem na záběr;
- eskymácký obrat bez přípravy;
- provádění eskymáckého obratu v náročnějším vodním terénu za jízdy.“

4. PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 POMŮCKY PRO NÁCVIK EO

Výběr lodi

Každá loď je specifická svými vlastnostmi, které pramení z její šířky, délky, tvaru paluby a dna. Proto je vhodné, aby žák využíval pro výuku EO loď, na kterou je již zvyklý a kterou bude používat i v budoucnu. Děti a mládež ve svém mladém věku vlastní loď obvykle nemají, proto si ji půjčují v oddíle, do kterého docházejí. Specifičnost půjčovaných lodí se tedy odráží v zaměření daného oddílu.

Pádlo

Pádlo, které žák využívá pro osvojení si EO, je opět v ideálním případě to, na které je již žák zvyklý a které bude využívat i v budoucnu. V tom lepším případě má pádlo v místě uchopení prolisy, tedy eliptické zploštění. To ulehčuje úchop a především poskytuje uživateli informace o pozici listu pádla. Důležitá je také délka pádla. Udává se, že ideálně by uživatel pádla měl dosáhnout na vrch pádla, které je postaveno svisle před ním.

Šprajda

Šprajda, špricdeka neboli krycí deka je neodmyslitelná pomůcka kajakáře. Kvalitní, obvykle neoprenová, deka zabraňuje vniknutí vody do lodi otvorem, kde kajakář sedí. Při výběru je důležité soustředit se na to, aby seděla kajakářovi dobře na trupu. Aby ho příliš nesvírala, ale zároveň aby nebyla moc volná. Podstatné ale také je, aby šprajda odpovídala velikosti otvoru lodi a bylo tak možné zaháknout ji za žlábek kolem otvoru.

Další pomůcky

Při nácviku eskymáckého obratu je možné používat dalších pomůcek, které žákovi usnadní pobyt pod vodou. První takovou věcí je kolíček na nos, který zabraňuje tomu, aby se voda dostala žákovi do nosních dutin. Další pomůcky, která je hodně využívána jsou plavecké brýle, ideální je potápěčská maska, která je kombinací brýlí a kolíčku. Umožňují žákovi otevřít oči pod vodou pro lepší orientaci a zároveň zabraňují nepříjemnému pálení po kontaktu s chlorovanou vodou. V neposlední řadě je vhodnou pomůckou také neopren. Ten

je vhodný pro využití jak žáka, který se učí EO, tak i jeho učitele, který tráví v ne příliš teplé vodě hodně času.

4.2 PODMÍNKY PRO NÁCVIK EO

Nejvhodnější prostředí pro nácvik eskymáckého obratu je bazén. Tyto ideální podmínky nejsou vždy jednoduše dostupné jelikož pronájem bazénu s použitím lodě ne každý bazén umožňuje. V Praze jsou momentálně dostupné pouze dva bazény pro nácvik eskymáckých obratu (plavecký bazén Zelený pruh a plavecký bazén Suchdol ČZU). Může to být jak plavecký bazén, tak i domácí, který má dostatečnou velikost. Výhody prostředí bazénu pro nácvik EO jsou jednoznačně převyšující nad přírodní vodou. Bazén nabízí především čistou průhlednou vodu, která umožňuje žákovi lepší orientaci v prostoru. Dále disponuje stálou teplotou vody, pohybující se okolo 26 stupňů Celsia a o něco málo vyšší teplotou okolního vzduchu. Tuto výhodu ocení jak žák, tak i učitel stojící ve vodě dlouhý čas. Neopomenutelné jsou také hygienické podmínky a absence nebezpečí zranění se o nějakou překážku či předmět pod vodou. S tím se pojí ideální hloubka vody, která vyplývá především ze dvou kritérií. Zaprvé, aby žák, který manipuluje s pádlem se nedotýkal či nezavadil o dno bazénu. A zadruhé, aby učitel, který dává žákovi pomoc při průpravných cvičeních, ve vodě dosáhl na dno a mohl pohodlně manipulovat s lodí. Tedy ideálně aby hladina vody dosahovala učitelovi mezi pas a hrudník. To odpovídá výšce hladiny vody přibližně 130 – 140 cm.

Jakmile si žák osvojí EO do dostatečné míry, je třeba se jej naučit i v podmínkách přírodní vody. Nejdříve je eskymácký obrat zkušěn a osvojován na klidné vodě. Jakmile si je žák jistý provedení eskymáckého obratu na klidné vodě, lze přejít k pokusům o EO na vodě tekoucí. Je doporučeno zkoušet EO vždy za doprovodu další osoby.

4.3 POSLOUPNOST CVIČENÍ

- U žáků je v první fázi důležité, aby si zvykli na polohu hlavou dolů. Mezi prvními cvičeními tedy je první půlka obratu končící dnem lodi vzhůru. Následuje zvykání si na „mokrý výstup“, tedy sundání šprajdy a vyplavání z lodi. Toto cvičení je důležité především pro psychickou stránku.

- Další fází je zvykání si na otáčení kolem podélné osy lodě. V této fázi se protáčení lodě uskutečňuje v pasivní činnosti žáka, ale aktivní činnosti učitele.
- Následují cvičení, která jsou zaměřená na osvojení si správného „švihu boků“, které je podpořené přitažením vzdálenějšího kolene. Tato cvičení jsou prováděna s dopomocí učitele jako pevné opory.
- Nácvik prostorové orientace pod vodou v podobě hledání rukou učitele.
- Cvičení využívající záběr pádlem, která jsou vedena učitelem.
- Cvičení využívající záběr pádlem, která jsou vedena žákem s malou dopomocí učitele.
- Samostatné provedení obratu s přípravou.
- Samostatné provedení obratu bez přípravy.

4.4 METODICKÁ ŘADA CVIČENÍ

4.4.1 Protočení lodě bez činnosti žáka

Cíl:

- seznámení s polohou hlavou dolů a otáčivým pohybem kolem osy lodě.

Cvičení žáka

Žák sedí v lodi bez pádla. Zaujme výchozí pozici pro toto cvičení – předkloní trup až se téměř dotýká hrudníkem lodě. Paže a ruce položí na loď tak, jako by ji chtěl obejmout. Hlava je skloněná, viz obrázek 5a. Na povel učitele zadrží žák dech a setrvává stále v této pozici po celou dobu otáčení. Otáčení o 360 stupňů kolem osy lodě je prováděno nejprve jedním směrem, po zvyknutí si na jeden směr se provádí otáčení druhým směrem.

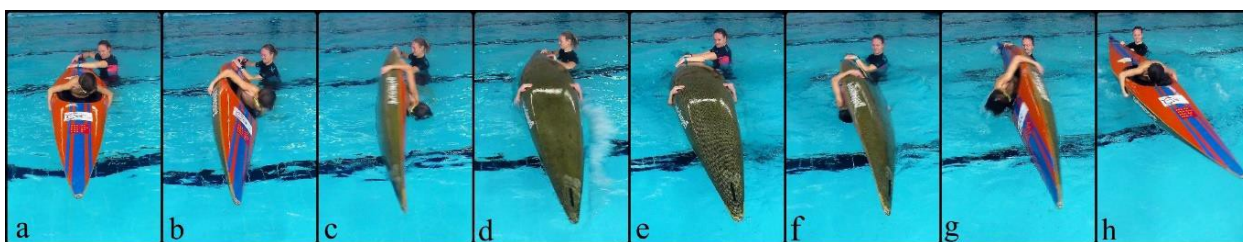
Činnost učitele

Učitel stojí u přídě lodě, nohy má rozkročené, aby se mohl dobře zapřít. Když je žák připraven, přetočí loď dnem vzhůru, přehmátne ruce (viz obrázek 5 d,e) a pokračuje otočením lodi dnem opět dolů. Přetočení tam i nazpět je prováděno stejným směrem kolem

osy lodě (viz obrázek 5 a, h). Po osvojení si přetáčení lodě jedním směrem, se přejde k nacvičování otáčení směrem druhým.

Časté chyby:

- narovnání trupu do vzpřímené polohy.



Obrázek 5: Protočení lodě o 360 stupňů okolo podélné osy bez činnosti žáka

4.4.2 Přetáčení lodě s oporou rukou o rameno učitele

Cíl:

- nácvik švihů v bocích s přitažením vzdálenějšího kolene,
- nácvik pozice hlavy.

Cvičení žáka

Žák se opře oběma rukama o rameno učitele. Hlava je sklopená mezi pažemi, obličej je nasměrován po celou dobu prováděného cvičení dolů ke dnu, viz obrázek číslo 6a. Na domluvený signál začne žák, za pomoci učitele, přetáčet loď dnem vzhůru. Tělo se dostává do vody těsně pod hladinu, loď se však nedostane až přímo rovnoběžně s hladinou, viz obrázek číslo 7a. Ruce nechává žák stále na učitelově rameni, hlava mezi nataženými pažemi. Po přetočení lodě dnem vzhůru zapojí žák své vzdálenější koleno (dále od učitele) a boky. Vzdálenější koleno přitahuje žák k sobě a přitom se snaží přetočit boky. Po celou dobu pohybu koleno a boky má žák opřené ruce o učitele. Když převrací loď zpět do normální polohy, zapojí ruce a využije učitelovo rameno jako oporu. Hlava jde z vody až jako poslední.

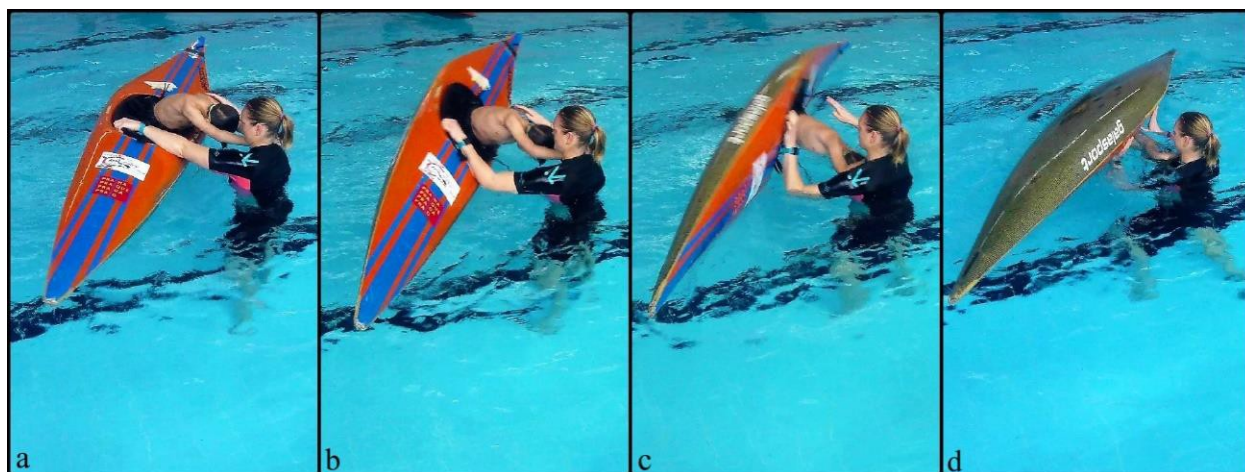
Činnost učitele

Učitel zaujme pozici na boku lodě v úrovni žáka. Stojí u toho boku lodě, kde se žák dostává při obratu z vody. Funguje jako pevná opora pro žáka. Nechá žáka, aby se opřel

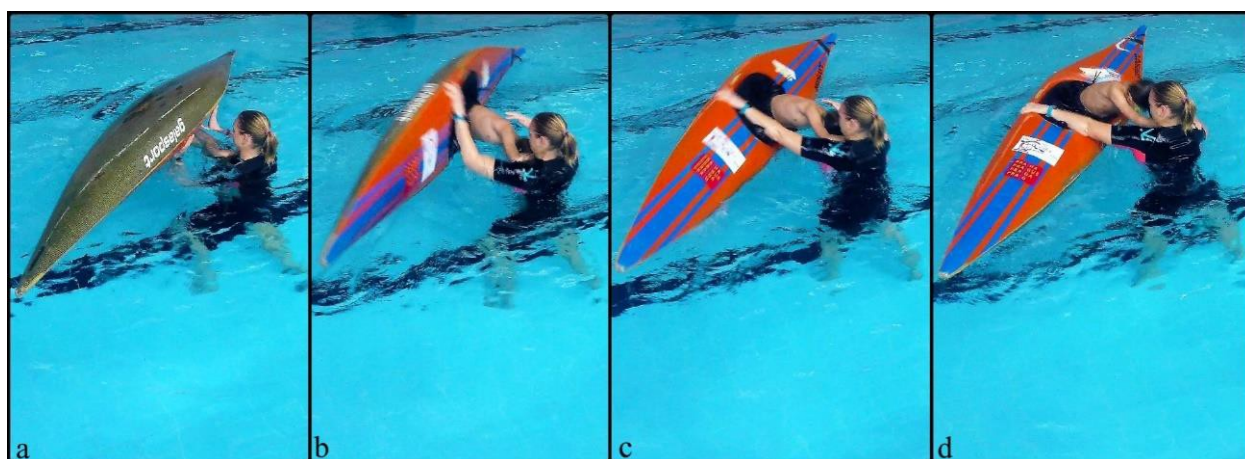
rukama o jeho rameno, které je blíže zádě. Chytne si rukama loď za žlábek, kam se natahuje šprajda a na signál pomáhá žákovi s přetočením lodě dnem vzhůru, viz obrázek číslo 6b. Po tom, co se žák dostane tělem pod vodu, kontroluje správné provedení pohybů žáka po celou dobu a pomáhá mu přetočit loď opět do normální pozice, tedy dnem dolů. Při tomto cvičení přetáčí loď z větší míry učitel, nežli žák.

Časté chyby:

- přetočení obličejem ke stropu,
- pokrčené paže,
- nedostatečná činnost kolene a boků.



Obrázek 6: Přetáčení lodě s oporou rukou o rameno učitele 1/2



Obrázek 7: Přetáčení lodě s oporou rukou o rameno učitele 2/2

4.4.3 Přetočení lodě s oporou rukou o ruce učitele

Cíl:

- zlepšit pohyb koleny a boky,
- zvětšit podíl samostatného provedení pohybu koleny a boky → o stupeň nižší opora,
- přiblížení se poloze provedení pohybu s pádlem → ruce učitele na hladině vody

Cvičení žáka

Žák se horní částí těla pootočí směrem k boku lodi, kde stojí učitel. Osa jeho ramen je nasměrována směrem k učitelovi. Žák se předkloní a položí své ruce do rukou učitele, který plní funkci opory. Paže žáka jsou natažené, dlaně směřují dolů. Spojené ruce obou osob jsou v úrovni hladiny vody, viz obrázek číslo 8a. Hlava je schovaná mezi pažemi a obličej směřuje ke dnu. Žák přetočí loď kolem své osy dnem vzhůru, za případné dopomoci učitele. Jeho trup a hlava se dostává do vody těsně pod hladinu. Následuje přetočení lodě zpět do výchozí polohy. Žák soustavně přitahuje vzdálenější koleno a stehno směrem k učiteli a přidává pohyb boky usilující o vzpřímenou pozici. Ruce žáka by měly být natažené. Zároveň se opírá rukama o ruce učitele, viz obrázek číslo 10. Loď se přetáčí, přičemž se vynořuje i trup žáka. Hlava po celou dobu pohybu směřuje obličejem ke dnu a vynořuje se z vody jako poslední, viz obrázek číslo 10b,c. Pohyb je dokončován s polohou obličeje směřující stále ke dnu. Celý pohyb je uskutečňován především prací kolen, stehů a boků. Je nutné pohyb stále opakovat a zlepšovat jeho průběh. Cílem je i postupně snižovat podíl opory o ruce učitele.

Činnost učitele

Učitel zaujme pozici vedle lodě na úrovni žáka. Nachází se na straně, kde by se žák, provádějící EO, dostával z vody. Stojí k boku lodi čelem. Ruce má na úrovni hladiny vody, dlaněmi vzhůru, viz obrázek číslo 8a. Funguje jako pevná opora pro žákovi ruce a zároveň kontroluje správné provedení. Učitel může žákovi pomoci přetočit loď dnem vzhůru. Dosáhne toho tak, že žák má ruce opřené o jeho a snaží se pomocí boků přetočit loď. Učitel žáka lehce táhne za ruce a k tomu položí jednu svoji nohu na bok lodi a zatlačí do ní. Pomůže ji převrhnout, viz obrázek číslo 8b.

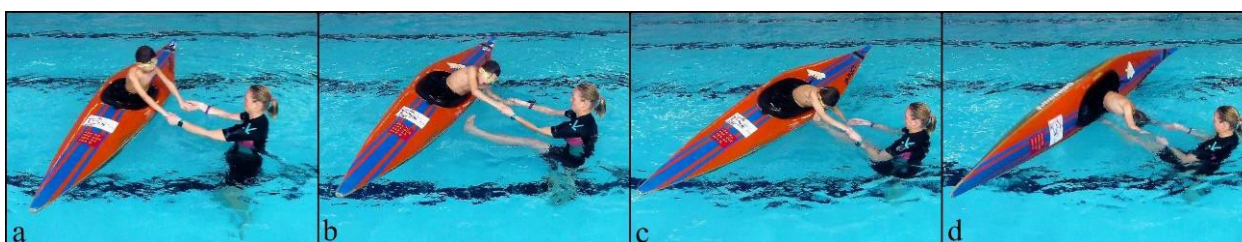
Poté už přechází práce na žáka, který se pomocí kolen a boků snaží loď otočit zpět, za pomoci učitele jako stabilní opory.

Časté chyby:

- v počáteční fázi nedostatečná práce kolen a boků žáka,
- předčasné vynoření hlavy a trupu,
- příliš velké užívání opory – rukou učitele.

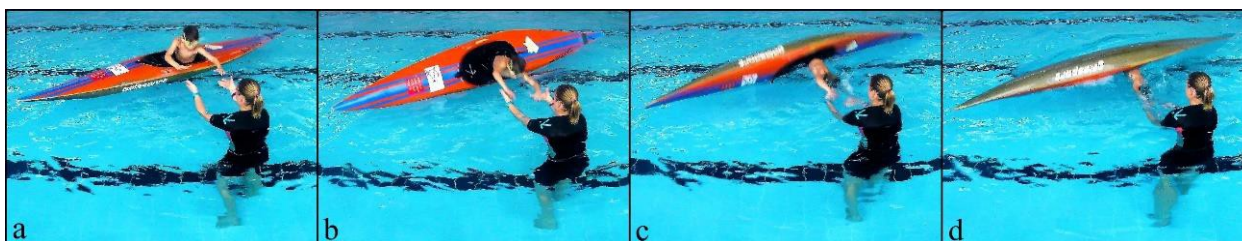
Varianty cvičení:

a) žák se drží za ruce učitele již od počátku pohybu

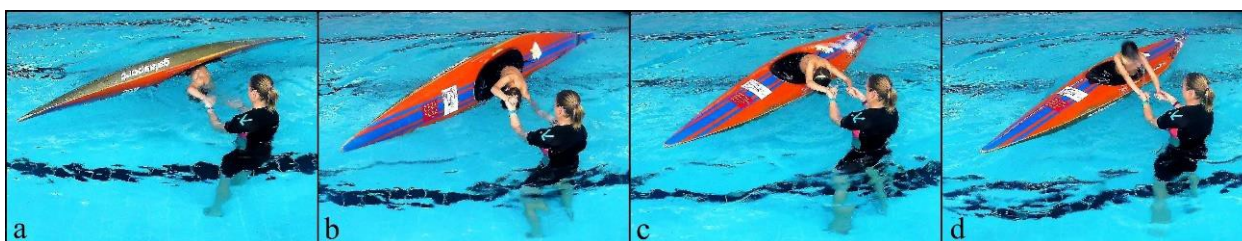


Obrázek 8: Přetočení lodi s oporou rukou o ruce učitele, kontakt rukou od začátku pohybu

b) žák se natahuje k rukám učitele při pohybu převrácení lodi, učitel stojí kousek dál od lodi



Obrázek 9: Přetočení lodi s oporou rukou o ruce učitele, kontakt rukou v průběhu pohybu



Obrázek 10: Přetočení lodi s oporou rukou o ruce učitele, druhá polovina obratu

Jakmile se žák přetočí o 180 stupňů a dostane se pod vodu, spojí se obě varianty v jednu a tu samou. Žák zapojí kolena a boky a obratem se vrací zpět do normální pozice.

4.4.4 Přetočení lodě směrem od učitele s následnou oporou o jeho ruce

a) Přetočení lodě směrem od učitele s držením se jeho rukou

Cíl:

- osvojení si otočení lodi na opačnou stranu, než stojí učitel,
- zorientování se pod vodou,
- adaptace na vodní prostředí a polohu vzhůru nohama.

Cvičení žáka

Žák se nastaví do výchozí pozice pro EO bez pádla. Tedy se předkloní šikmo k boku lodi a natažené paže se dotýkají hladiny. Hlava je mezi rukama a obličej směřuje dolů. Žák se chytne ruky učitele, která je natažena pod lodí, viz obrázek číslo 11a. Na domluvený signál přetáčí učitel, spolu s žákem, loď o 180 stupňů, viz obrázek číslo 11b,c. Žák se nachází v pozici hlavou dolů, snaží se zorientovat, viz obrázek číslo 11d. Přehmátne ruce tak, aby se držel oběma rukama obou rukou učitele a využije jeho opory, viz obrázek číslo 12a. Následuje přetáčení lodi dnem dolů. Žák provádí obrat tak, že přitahuje vzdálenější koleno a stehno směrem k učiteli a přidává pohyb boky, přičemž se stále opírá rukama o ruce učitele. Následně se jeho trup dostává z vody, hlava je skloněná a z vody jde až jako poslední, viz obrázek číslo 12b,c,d. Cvičení je opakováno a osvojováno, dokud si v něm žák není jistý.

Činnost učitele

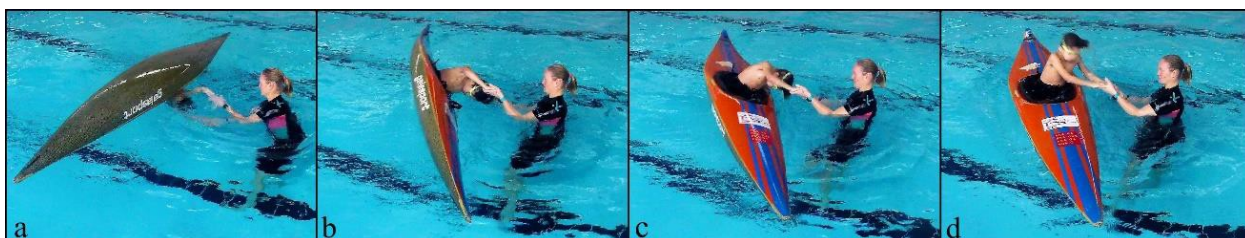
Učitel stojí u obvyklé strany lodě, tedy té, kde se žák opírá o jeho ruce a provádí obrat, který ho dostává z vody. Učitel zaujímá pozici u boku lodě v úrovni žáka. Ruku, kterou má blíže k přídí, podstrčí pod lodí a na druhé straně chytne žáka za ruce, viz obrázek číslo 11a. Druhou ruku, blíže k zádi, položí na bok lodě. Ruka na boku lodě pomáhá tlakem směrem vzhůru přetočit loď o 180 stupňů. Na domluvený signál začne učitel přetáčet loď tlakem na její bok a zároveň druhou rukou tahá žákovi ruce k sobě. Tímto způsobem přetočí žáka i s lodí o 180 stupňů, viz obrázek číslo 11b,c. Jakmile je žák v pozici hlavou dolů, přehmátne ruce. Neboť je žák přetočen, musí i učitel překřížit své ruce tak, aby učitelova levá ruka chytla žákovu pravou ruku a opačně, viz obrázek číslo 11d. Poté již

přichází na řadu osvojené cvičení, kdy žák využívá opory rukou a ruce učitele, přitahuje vzdálenější koleno a přidává pohyb boky.

Následně dostává z vody trup a nakonec i sklopenou hlavu, směřující obličejem stále ke dnu. Po celou dobu učitel kontroluje správné provedení pohybů, viz obrázek číslo 12.



Obrázek 11: Přetočení lodě směrem od učitele s následnou oporou o jeho ruce, kontakt rukou od počátku pohybu, 1/2



Obrázek 12: Přetočení lodě směrem od učitele s následnou oporou o jeho ruce, kontakt rukou od počátku pohybu, 2/2

b) Přetočení lodě směrem od učitele a hledání jeho rukou pod vodou

Cíl:

- zlepšení orientace žáka pod vodou,
- po zorientování se žáka pod vodou realizace obratu s oporou rukou o ruce učitele.

Cvičení žáka

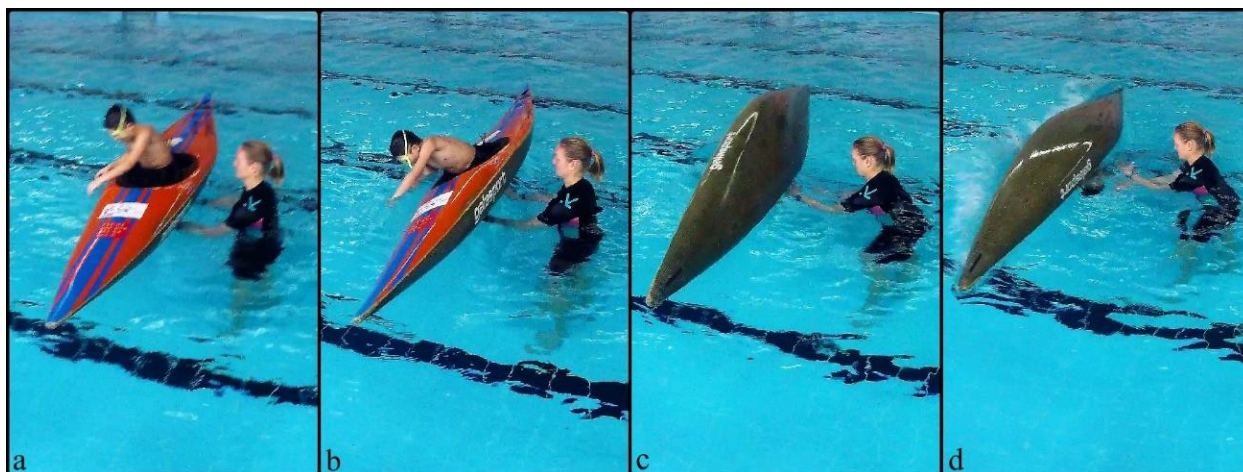
Žák se připraví do výchozí pozice, trup předkloněný šikmo k boku lodi, natažené paže a hlava mezi nimi. Vrhne se směrem za rukama do vody a přetočí loď o 180 stupňů, viz obrázek číslo 13. V pozici hlavou dolů se zorientuje, stále má ruce u boku lodě. Nalezne připravené ruce učitele, chytne se jich a využije jako opory, viz obrázek číslo 13d a 14a. Žák se opírá o ruce učitele a provádí obrat. Přitahuje vzdálenější koleno a přidává pohyb boky. Přetáčí loď, spolu s tím vytahuje trup a hlavu z vody. Hlava jde z vody jako poslední a obličej směřuje stále ke dnu, viz obrázek číslo 14. Cvičení je opakováno až do osvojení si plynulého pohybu otáčení lodě.

Činnost učitele

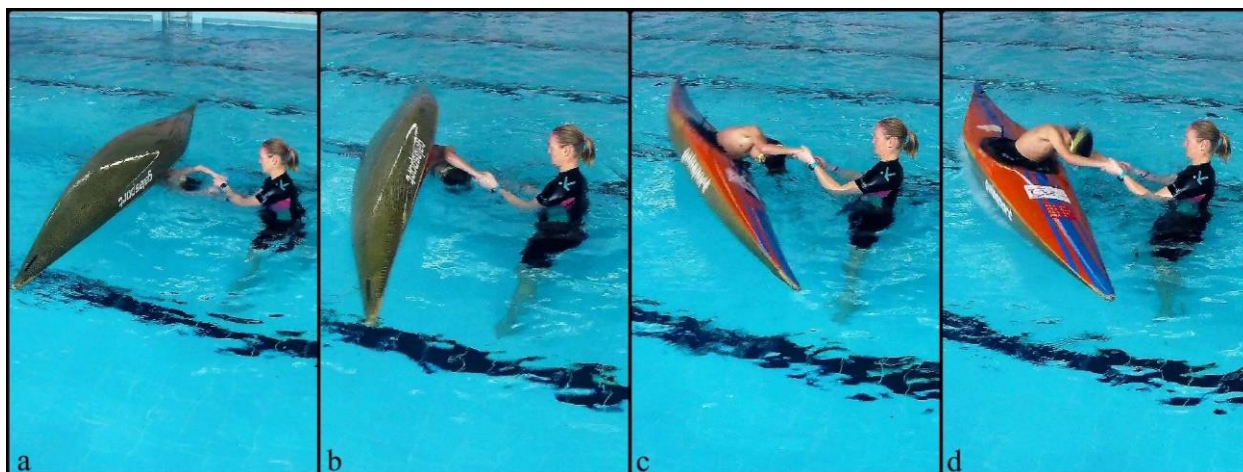
Učitel stojí u boku lodě. Ruce má v blízkosti lodě a kontroluje přetočení žáka dnem vzhůru, viz obrázek číslo 13. Potom, co je žák přetočen, mu nabídne své ruce jako oporu. Ruce jsou překřížené a připravené pod vodou, viz obrázek číslo 13d. Poté, co se ho žák chytí a provádí pohyb kolenem a boky, kontroluje správné provedení daných pohybů, viz obrázek číslo 14.

Časté chyby u cvičení s oporou o ruce učitele a přetočení lodi směrem od učitele:

- nadměrné využití opory rukou,
- malá práce koleny a boky,
- brzké vyndání trupu z vody, záklon hlavy,
- panikaření pod vodou v pozici hlavou dolů.



Obrázek 13: Přetočení lodě směrem od učitele, orientace a hledání rukou učitele pod vodou, následná opora o jeho ruce, 1/2



Obrázek 14: Přetočení lodě směrem od učitele, orientace a hledání rukou učitele pod vodou, následná opora o jeho ruce, 2/2

4.4.5 Přetočení lodě s oporou rukou o žerd' pádla v rukách učitele

Cíl:

– zvykání si na držení pádla a oporu o něj.

a) přetočení lodě směrem k učiteli

Cvičení žáka

Žák se natočí k boku lodi směrem k učiteli. Ruce položí na žerd' pádla a chytne se ho. Paže jsou propnuté, hlava je skloněná mezi nimi, obličej směřuje dolů, viz obrázek číslo 15a. Na signál začne žák, za případné dopomoci učitele, přetáčet loď dnem vzhůru, viz obrázek číslo 15b. Ve chvíli, kdy je loď otočená, se stále drží pádla, viz obrázek číslo 15c. Poté začne loď přetáčet opět zpět do normální pozice. Rukama se mírně opře o pádlo, přitahuje vzdálenější koleno a přidává pohyb boky, viz obrázek číslo 16a. Otáčí loď a pomalu dostává z vody i trup. Hlava jde opět z vody jako poslední, obličej směřuje stále dolů až do dokončení pohybu, viz obrázek číslo 16b,c. Cvičení je opakováno se snahou docílit správného pohybu kolen a boků s co nejmenší oporou rukou o pádlo.

Činnost učitele

Učitel stojí u boku lodě a v rukou drží přichystané pádlo. Poté, co se žák chytne pádla a na domluvený signál, může nohou pomoci žákovi přetočit loď. Dbá na to, aby měl žák natažené paže. Docílí toho případným krokem vzad. Učitel drží pádlo jako oporu pro žáka. Kontroluje správné provedení pohybu kolen a boků, tedy přetočení lodě. Vnímá také, jak moc se žák o pádlo opírá a následně vyhodnocuje, zda je žák schopen posunout se k dalšímu cvičení, nebo je nutné cvičení ještě opakovat.

b) přetočení lodě směrem od učitele

Cvičení žáka

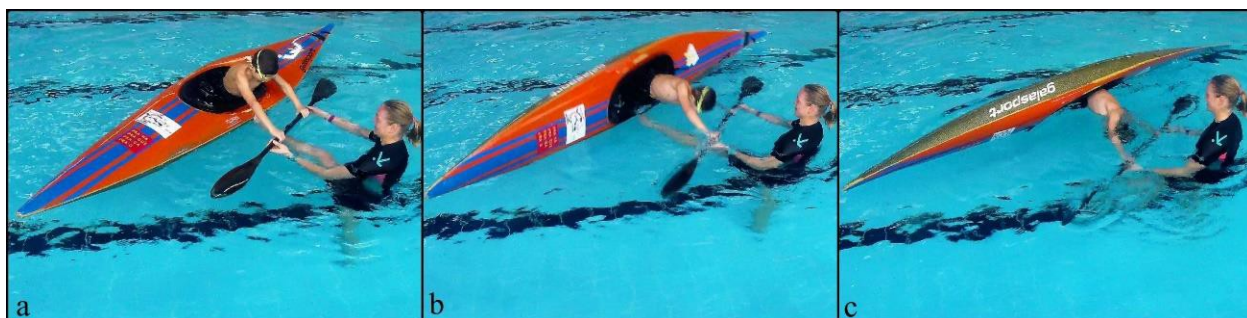
Pohyby žáka jsou obdobné předešlému cvičení s rozdílem výchozí pozice a směru přetáčení lodě. V tomto cvičení se žák připraví do výchozí pozice pro EO. Předkloní se šikmo k boku lodi, s pažemi napnutými u hladiny vody a hlavou mezi lokty. Na signál přetáčí loď směrem od učitele, za případné dopomoci. Tedy se vrhá do vody „za rukama“. Pod vodou se musí zorientovat, přičemž paže drží stále u boku lodě. Poté, co nalezne přichystané pádlo, se ho chytí a začne obracet loď o 180 stupňů do normální pozice. Mírně se opírá o ruce, přitahuje vzdálenější koleno a přidává pohyb boky. Přetáčí loď, dostává z vody trup a nakonec i hlavu, která je do poslední chvíle mezi pažemi, obličej směřuje dolů. Cvičení je opakováno až do dosažení plynulých pohybů celého obratu o 360 stupňů.

Činnost učitele

Učitel stojí u boku lodě, pádlo drží oběma rukama. Počká, až se žák nastaví do výchozí pozice. Pokud je to potřeba, dopomůže žákovi přetočit loď o prvních 180 stupňů. Následně drží pádlo vodorovně pod hladinou. Sleduje žáka, aby se pod vodou správně zorientoval, našel pádlo a chytl se ho. Poté kontroluje provedení obratu, tedy pohyb kolen a boků s následným vytažením trupu a hlavy z vody.

Časté chyby:

- příliš velká opora o ruce,
- nedostatečné přitažení kolene a pohyb boky,
- záklon hlavy,
- dezorientace pod vodou.



Obrázek 15: Přetočení lodě s oporou rukou o žerd' pádla v rukách učitele 1/2



Obrázek 16: Přetočení lodě s oporou rukou o žerd' pádla v rukách učitele 2/2

4.4.6 Pohyb pádlem s oporou ramena o rameno učitele

Cíl:

- tvorba představy a nácvik záběru pádla.

Cvičení žáka

Žák si nachystá pádlo nejlépe vodorovně u boku lodi na opačné straně, než stojí učitel, viz obrázek číslo 17a. Za dopomoci učitele otáčí loď o cca 140 stupňů kolem své osy, viz obrázek číslo 17b. Ramenem se opírá o rameno učitele, viz obrázek číslo 17c, a s jeho pomocí provádí záběr pádlem, viz obrázek číslo 18. Záběr pádlem je veden na hladině vody, od příde k zádi. Ruka žáka, která je blíže k přídi, je natažená. Druhá ruka je pokrčená. Žák si, s pomocí učitele, opakovaně zkouší celé cvičení s pohybem pádla od příde k zádi, přičemž postupně zapojuje pohyb kolen a boků. Dostává loď z nakloněné pozice do vodorovné s hladinou. V konečné pozici se žák nachází kolmo k ose lodi, pádlo končí záběr mírně za jeho trupem, oči stále sledují list pádla, viz obrázek číslo 18c.

Činnost učitele

Učitel stojí u boku lodě v těsné blízkosti žáka. Rukou, blíže k přídi, drží žákovo pádlo za žerd' vedle jeho ruky. Druhou rukou, blíže k zádi, chytne žlábek na opačném boku lodi, za který se upevňuje šprajda. Tato učitelova ruka se nachází před trupem žáka a je natažená. Na domluvený signál začne učitel pomalu přetáčet loď směrem k sobě, viz obrázek číslo 17b. Žák se na něj navahuje a ramenem se opírá o jeho rameno, které je blíže k zádi. Poté, co je loď otočena o cca 140 stupňů, pouští učitel žlábek lodi. Předloktí této paže přemísťuje pod žáka rovnoběžně s osou lodi a podpírá jej, viz obrázek číslo 18a. V této fázi je žák opřený celou svou vahou horní části těla o učitele. Učitel, společně s žákem, začne provádět záběr pádlem na hladině od příde k zádi. Žák zároveň přitahuje vzdálenější koleno a přidává pohyb boky pro otočení lodi do normální pozice (již osvojený pohyb). Tento žákův pohyb je doplněn o učitelovo odtlačení paží, která se nacházela pod žákem jako opora, viz obrázek číslo 18b. Učitel zde působí jako fyzická opora pro žáka a zároveň vede pádlo po správné obloukové dráze. Simuluje správné „zvednutí se“ s oporou o pádlo.

Časté chyby:

- úklon hlavy ve směru zvedání,
- krčení paže, která má být napnutá a opačně,
- opomenutí pohybu kolen a boků,
- nadměrné spoléhání se na učitelovu oporu.



Obrázek 17: Pohyb pádlem s oporou ramena o rameno učitele, 1/2



Obrázek 18: Pohyb pádlem s oporou ramena o rameno učitele, 2/2

4.4.7 Záběr pádlem při náklonu s dopomocí

Cíl:

nácvik záběru pádla vedený na hladině vody, rovnoběžně s ní. Cvičení žáka

Žák provádí opakovaně široký záběr pádlem, viz obrázek číslo 19,20. Jeho tělo se nachází nad hladinou vody. Záběr je veden od přídě směrem k zádi, přičemž končí těsně za úrovní žákova trupu, viz obrázek číslo 20c. Záběrová paže, tedy ta, která je na straně záběru a provádí pohyb od přídě směrem k zádi, je po celou dobu natažena. Druhá paže je pokrčena v ostrém úhlu a loket se při záběru nachází v úrovni ramene. Spolu s obloukovým záběrem pádla přichází také otáčivý pohyb žákova trupu, hlava sleduje záběrový list pádla. Při

záběru se žák opírá mírně o pádlo a přidává pohyb kolen a boků, který vede k přetočení lodi do normální pozice.

Činnost učitele

Učitel stojí na boku zádě lodě, na opačné straně, než žák provádí záběr. Chytá rukama loď z obou stran. Přetáčí loď rukama od sebe tak, že horní deska svírá s hladinou 90 stupňů. Nejprve přetáčí loď pomalu, aby se žák pomalým pohybem naučil správně vést pádlo spolu s otáčivým pohybem trupu a přidáním pohybu kolen a boků. Souhra těchto pohybů žáka přetočí loď do normální pozice, s případnou dopomocí učitele, Učitel kontroluje správné provedení. Poté, co žák toto cvičení zvládá bez dopomoci k přetočení do normální pozice, přechází učitel k přetáčení lodi do 90 stupňů bez upozornění žáka. Učitel takto nahodile, bez upozornění žáka, přetáčí loď a kontroluje správné provedení žákova záběru pádlem. Po osvojení si tohoto cvičení přichází na řadu stejné cvičení na opačnou stranu.

Časté chyby:

- chybí otáčivý pohyb trupu,
- žák nesleduje očima list pádla,
- opomenutí pohybu kolen a boků,
- záběr není veden na hladině vody.



Obrázek 19: Záběr pádlem při náklonu s dopomocí, 1/2



Obrázek 20: Záběr pádlem při náklonu s dopomocí, 2/2

4.4.8 Přetočení a vedení rukou žáka učitelem

Cíl:

- nácvik pohybu rukou,
- nácvik otáčivého pohybu trupem.

Cvičení žáka

Žák se připraví do výchozí pozice pro EO. To znamená, že trup lehce předkloní šikmo k boku lodi. Obě paže jsou natažené, ruce těsně nad hladinou, záběrová ruka je vpředu blíže k přídi, viz obrázek číslo 21a. Poté, co mu učitel chytne záběrovou ruku u boku lodě, začne na signál přetáčet loď směrem k učiteli, viz obrázek číslo 21b. Když je žák pod vodou hlavou ke dnu, čeká, až učitel zahájí vedený pohyb jeho rukama, viz obrázek číslo 21d. Jakmile tento pohyb učitel začne, nechá se vést a přidává naučený pohyb kolene a boků, který obrací loď do normální polohy, viz obrázek číslo 22. Žák se drží oběma rukama rukou učitele, společně simulují obloukový pohyb rukou, jako by v nich žák držel pádlo. Záběrová paže je natažená, druhá svírá ostrý úhel a loket se nachází v úrovni ramene. Spolu s obloukovým pohybem rukou dochází i k otáčivému pohybu trupu, který směřuje od příde k zádi lodi, ale zastavuje se v místě, kdy se nezáběrová ruka dostane na úroveň trupu. Hlava se otáčí spolu s trupem.

Činnost učitele

Učitel stojí u boku lodi, na druhé straně, než má žák připravené ruce, viz obrázek číslo 21a. Ruka, která se nachází blíže k přídi, uchopí záběrovou ruku žáka. Druhá ruka, vedená před

trupem žáka, chytá žlábek, za který se zavlíká šprajda, viz obrázek číslo 21b. Na domluvený signál začne učitel přetáčet loď tahem za žlábek směrem k sobě. Žák mu v tomto pohybu pomáhá. Když se loď dostane do dostatečného úhlu, aby se sama přetočila dnem vzhůru, přemístí učitel svou ruku, která držela žlábek, na nezáběrovou ruku žáka, viz obrázek číslo 21c. V tuto chvíli se žák nachází ve vodě hlavou ke dnu, ruce má umístěné na boku lodi, kde je drží učitel, viz obrázek číslo 21d. Nastává zahájení obloukového pohybu žakových rukou, který je především při prvních pokusech veden z větší míry učitelem. Učitel tedy vede žakovy ruce po oblouku od přídě k zádi do té pozice, až se nezáběrová paže dostane na úroveň žakova trupu, viz obrázek číslo 22.

Přitom učitel kontroluje žákův otáčivý pohyb trupem a hlavou a přidání naučeného pohybu přitažení vzdálenějšího kolene a pohybu boků. Toto cvičení učitel opakuje s žákem až do uspokojivé úrovně míry osvojení si daného pohybu. Dle míry opory žakových rukou o ruce učitele, dokáže učitel určit dostatečné či nedostatečné zapojení žakových kolen a boků.

Časté chyby:

- předčasné vytažení hlavy z vody,
- absence otáčivého pohybu trupu,
- nedostatečné zapojení pohybu kolen a boků.



Obrázek 21: Přetočení a vedení rukou žáka učitelem, 1/2



Obrázek 22: Přetočení a vedení rukou žáka učitelem, 2/2

4.4.9 Přetočení a vedení pádla za žerd' učitelem

a) Padá na stejnou stranu, kde je učitel

Cíl:

- nácvik vedení pádla po obloukové dráze,
- vedení listu pádla ve správném úhlu ku hladině vody.

Cvičení žáka

Žák zaujme výchozí pozici pro EO obrat. Trup předkloní šikmo k boku lodi, záběrová paže je blíže k přídi. Obličej směřuje dolů, paže jsou natažené, ruce drží volně pádlo, které je rovnoběžně s hladinou vody. Záběrová strana listu pádla směřuje ke stropu, nikoliv ke dnu, viz obrázek číslo 23a. Za pomoci učitele se žák v této pozici přetáčí s lodí směrem k učiteli, viz obrázek číslo 23b,c,. Následně se nachází ve vodě, dno lodi směřuje ke stropu. Žák stále drží výchozí pozici, tedy předklon trupu, viz obrázek číslo 23d. Na domluvený signál spolu s učitelem započnou pohyb pádlem, viz obrázek číslo 23e. Pohyb nataženou záběrovou paží kopíruje oblouk od příde k zádi, list záběrového pádla je veden rovnoběžně s hladinou. Záběrová strana listu je položena na hladině vody, tím vzniká příležitost pro lehké opření se žáka o pádlo, viz obrázek číslo 24. Zároveň při pohybu pádla provádí trup s hlavou otáčivý pohyb. Oči žáka sledují záběrový list pádla, který je veden až do úrovně žákova trupu, viz obrázek číslo 24e. Lehké opření se žáka o pádlo dává příležitost pro pohyb koleny a boky. Vzdálenějšího koleno přitahuje žák k sobě a přidává pohyb boky. Tím otáčí loď zpět do normální pozice. Hlava se dostává z vody jako poslední.

Činnost učitele

Učitel stojí u boku lodi na záběrové straně, tedy na opačné, než má žák připravené pádlo, viz obrázek číslo 23a. Poté, co je žák připraven ve výchozí pozici pro EO, nakloní se učitel přes loď a rukou, blíže k přídi, chytne pádlo mezi žákovou přední rukou a listem pádla. Druhá ruka je vedena před žákovým trupem, drží loď za žlábek. Na domluvený signál, poté co je žák připraven začít provádět obrat, přetáčí spolu s žákem loď směrem k sobě, viz obrázek číslo 23b. Následně učitel přehmatává ruku, která držela žlábek, na opačný konec žerdi pádla, než je jeho druhá ruka, viz obrázek číslo 23c. Loď se poté nachází již v pozici

dnem vzhůru a žák hlavou dolů, viz obrázek číslo 23d. Pádlo je v tuto chvíli u hladiny rovnoběžně s bokem lodi, drženo jak žákem, tak i učitelem. Dalším krokem je záběr pádla následovaný žakovými pohyby kolen, boků, trupu a nakonec hlavy, viz obrázek číslo 24. Pádlo je vedeno učitelem spolu s žákem. Při prvních pokusech provedení tohoto cvičení, vede pádlo ve větší míře učitel. Po otočení lodi dnem vzhůru se záběrová strana záběrového listu pádla nachází v pozici směřující ke dnu, rovnoběžně s hladinou. Pohyb pádla je veden učitelem na hladině, směrem od přídě k zádí. Je ukončen ve chvíli, kdy se záběrové pádlo dostává na úroveň trupu žáka, viz obrázek číslo 24e. Aby mohl učitel, spolu s žákem, provést správný a plynulý pohyb pádla po hladině, musí být dobře zapřen nohama na dně bazénu. Po celou dobu kontroluje učitel správné provedení přitažení kolene, pohybu boků, trupu a hlavy žáka.



Obrázek 23: Přetočení směrem k učiteli a vedení pádla za žerď učitelem, 1/2



Obrázek 24: Přetočení směrem k učiteli a vedení pádla za žerď učitelem, 2/2

b) Padá na druhou stranu, než je učitel

Cíl:

- orientace pod vodou,
- nácvik vedení pádla po obloukové dráze,
- vedení listu pádla ve správném úhlu ku hladině vody,
- osvojení si správného pohybového stereotypu.

Cvičení žáka

Pohyby žáka jsou obdobné, jako v předešlém cvičení. Rozdíl se nachází ve směru prvního obratu, tedy směru kudy se žák dostává do vody. Žák se nastaví do výchozí pozice pro EO (předklon trupu, pádlo rovnoběžně s bokem lodi na hladině vody). Na domluvený signál s učitelem, který stojí u druhého boku lodi, než má žák připravené pádlo, začne žák otáčet loď, viz obrázek číslo 25. Tentokrát se otáčí směrem od učitele, tedy jde do vody „za rukama“. Následuje společný pohyb žáka a učitele, který vede pádlo po obloukové dráze od příďe k zádi, viz obrázek číslo 24. Přičemž žák provádí také přitažení vzdálenějšího kolene a pohyb boky. Nakonec dostává z vody rotující trup a poté hlavu.

Činnost učitele

Učitel stojí u boku lodi, kde se bude žák dostávat z vody. Nechá žáka, aby se připravil do výchozí pozice pro EO. Poté podstrčí své paže pod loď na druhou stranu a rukama chytne pádlo za žerd' vedle žákových rukou, viz obrázek číslo 25a. Učitel začne rukama tahat pádlo k sobě a otáčet tak loď, viz obrázek číslo 25b. Spolu s tím začne žák otáčet loď dnem vzhůru tak, že se vrhá do vody „za rukama“. Poté co se žák otočí o 180 stupňů, jeho připravené ruce a pádlo jsou u boku lodi na učitelově straně, viz obrázek číslo 25e. Učitel drží stále pádlo za žerd' spolu s žákem, společně začnou provádět záběr pádlem od příďe k zádi. Učitel pomáhá žákovi, aby se naučil správnou dráhu vedení pádla na hladině. Dále kontroluje zapojení kolene a boků žáka a otáčení jeho trupu za pádlem. Kontroluje také uzlový bod a tím je vytažení hlavy z vody jako poslední, kdy obličej směřuje ke dnu, viz obrázek číslo 24.

Časté chyby:

- snaha žáka o opření se o pádlo, tedy záběr ke dnu,
- opožděné zahájení pohybu kolene a boků,
- nezáběrová (zadní paže) není pokrčená,
- záklon hlavy a brzké vynoření trupu z vody.



Obrázek 25: Přetočení směrem od učitele a vedení pádla za žerd' učitelem

4.4.10 Protočení kolem osy lodě a vedení pádla za list učitelem

Cíl:

- samostatnost žáka při záběru pádlem,
- osvojení si správného pohybového stereotypu.

Cvičení žáka

Žák zaujímá výchozí pozici pro EO, tedy předklon šikmo k boku lodi, přední záběrová paže je natažená, zadní je pokrčená, pádlo leží na hladině rovnoběžně s lodí, záběrová strana listu pádla je nasměrována ke stropu, viz obrázek číslo 26a. V této pozici se žák vrhne do vody „za rukama“, případná dopomoc učitele s otočením lodi dnem vzhůru, viz obrázek číslo 26b. Jakmile je žák v pozici hlavou dolů a je zorientován, může začít s pohyby, které ho otočí do normální pozice, viz obrázek číslo 26e. Za dopomoci učitele, vede pádlo po obloukové dráze od přídě k zádi, viz obrázek číslo 27. Ve chvíli, kdy zahájí pohyb s pádlem, zahájí také pohyb kolenem a boky. Vzdálenější koleno přitahuje k sobě, jako by se snažil dostat ho pod sebe, přidává pohyb boky. Pádlo se zastavuje ve chvíli, kdy se dostává do úrovně žákova trupu. Po celou dobu pohybu pádlem žák pomocí lehké opory o pádlo a pohybu kolene a boků, dostává z vody trup a jako poslední hlavu, která by měla obličejem směřovat dolů, viz obrázek číslo 27. Celá tato posloupnost pohybů je opakována až do dostatečného osvojení si pohybů bez chyb a získání plynulosti.

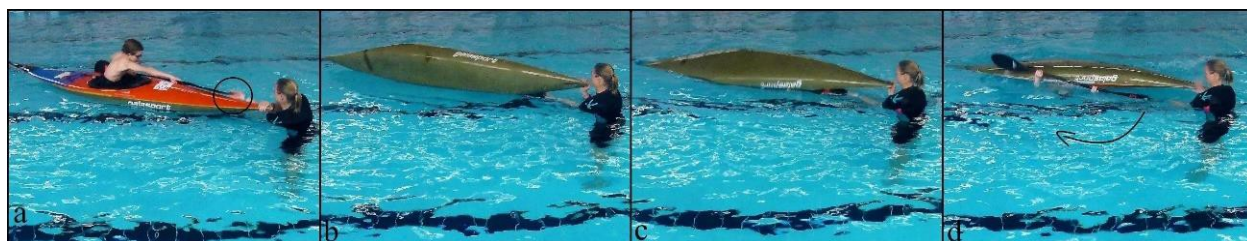
Činnost učitele

Učitel stojí u špičky přídě lodě, čelem k žákovi. Poté, co žák zaujme výchozí pozici pro EO, chytí jednou rukou loď a druhou žákovo pádlo za list, viz obrázek číslo 26a. Loď chytí tou rukou, na jejíž straně se žák připravuje do výchozí pozice. Druhá ruka, tedy ta co je na straně, kde se bude žák vynořovat z vody, je vedena pod lodí a na druhé straně chytá pádlo.

Na domluvený signál začne žák i učitel přetáčet loď dnem vzhůru, viz obrázek číslo 26b. Ve chvíli, kdy se žák dostane do pozice hlavou dolů, přiblíží se učitel více k boku lodi, stále drží v jedné ruce list žákova pádla. Druhá ruka spočívá na boku lodi, viz obrázek číslo 26d. Následuje řízený záběr pádlem, viz obrázek číslo 27. Žák se snaží vést list pádla po obloukové dráze. Učitel vede jednou rukou list pádla správným směrem a u hladiny vody, druhou rukou lehce odstrčí před loď směrem od sebe, viz obrázek číslo 27b. Po celou dobu se učitel snaží kontrolovat správné provedení žákova pohybu kolenem a boků, následně trupem a hlavou. Hlídá také nataženou záběrovou paži žáka a pokrčenou druhou paži, která se nachází v úrovni ramen. Toto cvičení vede k osamostatnění se žáka při pohybu pádlem, zároveň je zde kontrola techniky z pozice učitele.

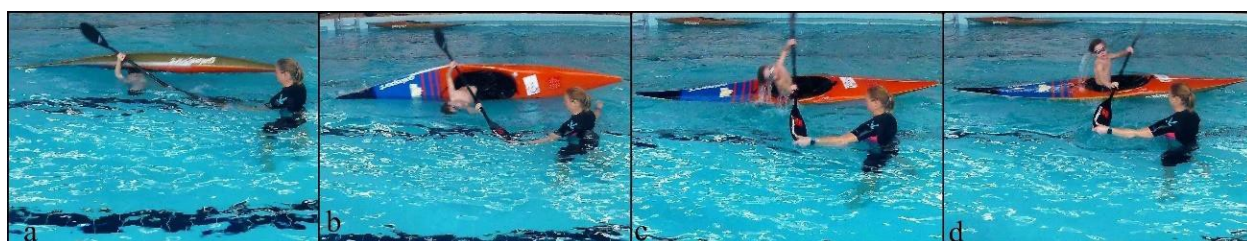
Časté chyby:

- pádlo není vedeno po obloukové dráze,
- příliš velký tlak na pádlo jako oporu,
- záklon hlavy a předčasné vyndání trupu z vody,
- špatně načasované zahájení pohybů kolene a boků,
- paže v nesprávných pozicích při záběru.



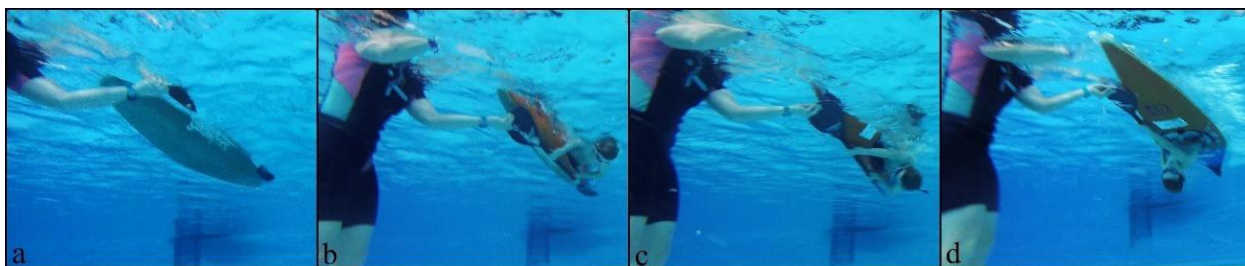
Obrázek 26: Protočení kolem osy lodě a vedení pádla za list učitelem, pohled nad hladinou,

1/2

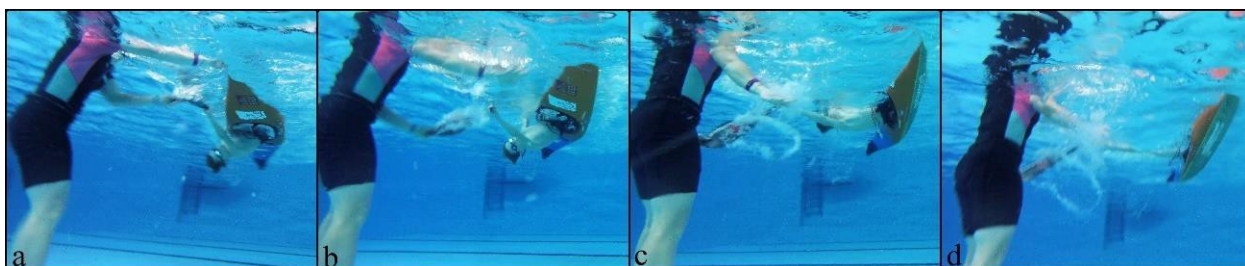


Obrázek 27: Protočení kolem osy lodě a vedení pádla za list učitelem, pohled nad hladinou,

2/2



Obrázek 28: Protočení kolem osy lodě a vedení pádla za list učitelem, pohled pod hladinou, 1/2



Obrázek 29: Protočení kolem osy lodě a vedení pádla za list učitelem, pohled pod hladinou, 2/2

4.4.11 Opakované převrácení lodě učitelem a samostatný EO

Cíl:

- provedení EO bez přípravy,
- získání jistoty při EO.

Cvičení žáka

Žák provádí EO naučený z předchozích cvičení s rozdílem výchozí pozice. Při tomto cvičení není žák nachystán ve výchozí pozici pro EO, nýbrž volně sedí v kajaku. Poté, co ho učitel bez upozornění otočí dnem vzhůru, se nejprve snaží zorientovat pod vodou. Poté se nastaví do výchozí pozice, jako by seděl v normální výchozí pozici. Poté následuje řada pohybů, které se od této chvíle shodují, jako předešlá cvičení. Tedy žák začne provádět záběr pádlem od přídě k zádi. Záběr je veden po obloukové dráze co nejbližší u hladiny vody. V tu samou chvíli žák začne přitahovat vzdálenější koleno k sobě a přidává švih boky. Následuje vytažení trupu a nakonec i hlavy z vody. Záběrová paže je natažená, druhá je pokrčená. Záběr pádlem končí ve chvíli, kdy se list pádla dostane lehce za úroveň trupu

žáka. Poté, co žák provede úspěšný obrat, je bez varování opět otočen o 180 stupňů a nachází se v pozici hlavou dolů. Cvičení se opakuje.

Po osvojení si provedení EO na obě strany, viz obrázek číslo 3235, se toto cvičení modifikuje. Žák provádí EO střídavě na obě strany, podle toho, jak ho učitel přetočí.

Činnost učitele

Učitel stojí u zádě lodě, aby žák neviděl jeho pohyby. Bez varování přetáčí loď o 180 stupňů. Obě ruce položí na bok lodi jako v předešlém cvičení. Jedna ruka jde přímo k boku, druhá šáhá přes loď. Poté, co učitel žáka přetočí o 180 stupňů, aby byl v pozici hlavou dolů, čeká učitel s rukama stále na lodi. Učitel je tak připravený žákovi pomoci v případě, že by se mu opakovaně nedařilo provést obrat, aby se dostal do normální pozice s hlavou nahoře.

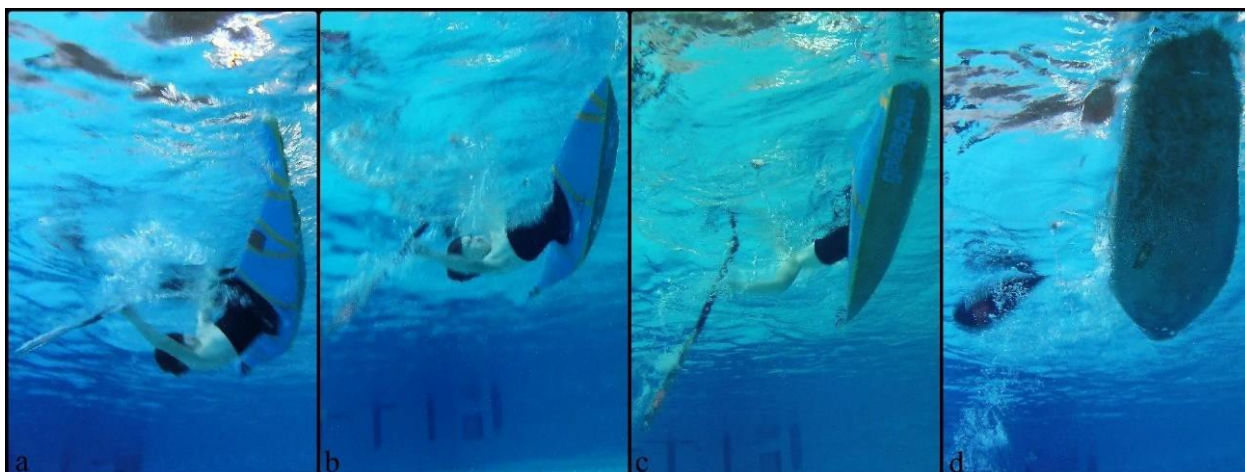
Poté, co si žák osvojí EO na obě strany, střídá učitel strany otáčení. Je žádané nedat žákovi žádnou náповědu toho, na kterou stranu bude otočen, aby se nestihl připravit. I při střídání stran otáčení zůstává učitel stále u lodě jako případná dopomoc pro žáka.

Časté chyby:

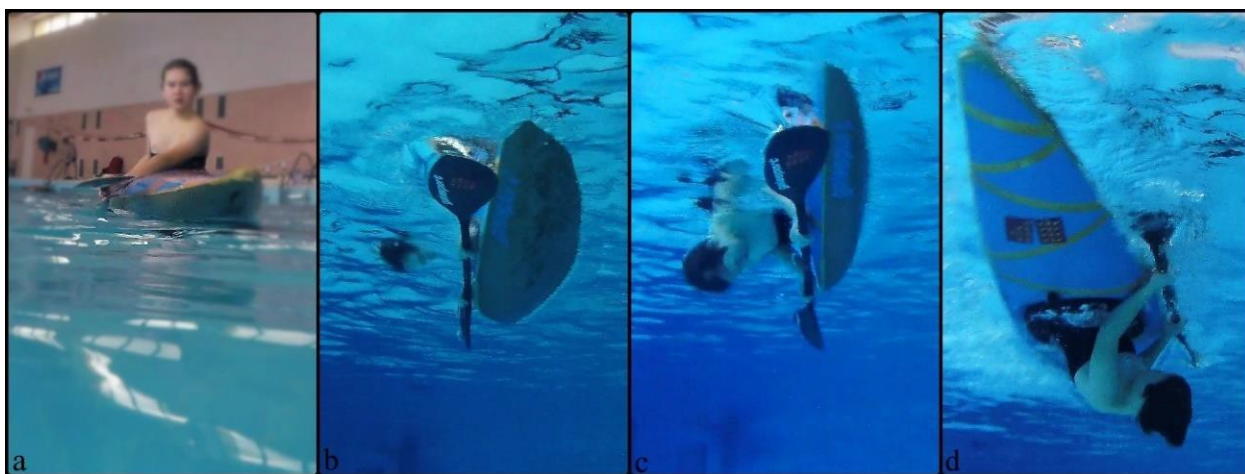
- opomenutí nastavení se do výchozí pozice pod vodou,
- špatné načasování pohybu kolene a boků,
- záklon hlavy a předčasné vyndání trupu z vody,
- „zapíchnutí pádla“ místo vedení záběru po obloukové dráze.



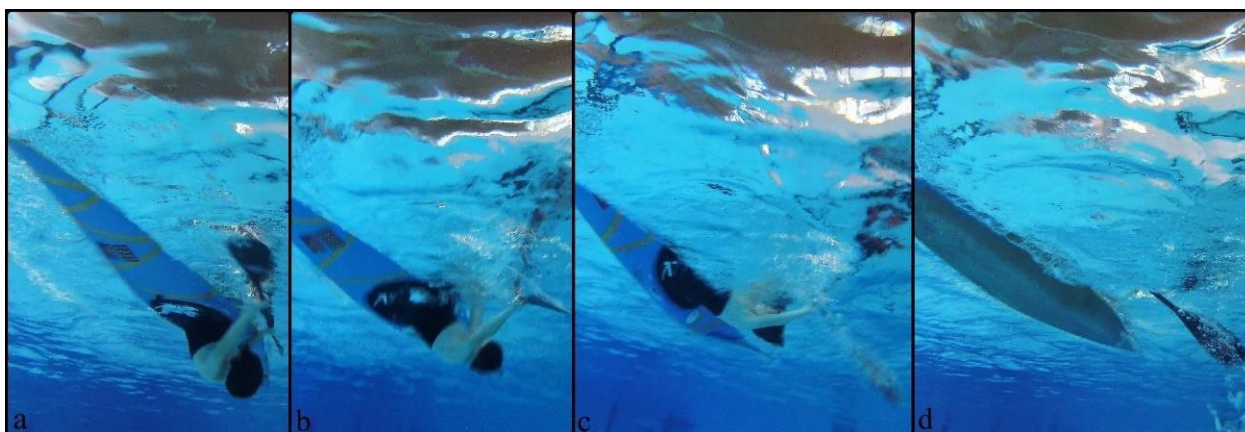
Obrázek 30: Samostatné provedení EO, pravá paže záběrová, 1/2



Obrázek 31: Samostatné provedení EO, pravá paže záběrová, 2/2



Obrázek 32: Samostatné provedení EO, levá paže záběrová, 1/2



Obrázek 33: Samostatné provedení EO, levá paže záběrová, 2/2

5. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvořit metodický postup při nácviku eskymáckého obratu šroubovým způsobem odpředu. Tato průpravná řada cvičení je zaměřena především na výuku dětí a mládeže, většina cviků lze použít i u dospělých.

Při tvorbě metodické řady byla využita jak domácí odborná literatura tak i zahraniční, která byla doplněna o informace ze sociálních sítí [youtube.com](https://www.youtube.com) a vlastní empirie. Podle toho jsem sestavil základní představu o průpravných cvičeních.

Následně byly pozorovány tréninkové jednotky kanoistického oddílu dětí. Sledován byl samotný průběh tréninkových jednotek, obsah jednotlivých tréninkových jednotek, způsob vedení tréninkové jednotky, činnosti učitelů, schopnosti a dovednosti žáků.

Nakonec jsem spojil získané poznatky z literatury, pozorování, vlastní empirii i konzultace a sestavil jsem metodickou řadu průpravných cvičení.

Cíl práce byl splněn, a proto může vytvořená metodická řada posloužit jako návod pro výuku eskymáckého obratu u dětí a mládeže i dospělých. Obrazové materiály poskytují představu o daném pohybu a doplňují textovou část. Při dodržení posloupnosti cvičení a jednotlivých uzlových bodů techniky by měl mladý kajakář dosáhnout vytouženého obratu.

6. POUŽITÁ LITERATURA

1. AMERICAN CANOE ASSOCIATION, DILLON, Pamela a Jeremy OYEN, ed. *Kayaking: Outdoor Adventures Series*. Human Kinetics Publishers, 2008.
2. BAUER, Axel a Sigrun SCHULTE. *Handbuch für Kanusport: Training und Freizeit*. Aachen: Meyer und Meyer, 1997.
3. BENEŠOVÁ, Daniela. *Kognitivní funkce a pohybový výkon*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2020. ISBN 9788026109983.
4. BLAINE, Mark a Scott SHIPLEY. *Whitewater!: The Thrill and Skill of Running the World's Great Rivers*. New York: Black Dog & Leventhal, 2001.
5. BÍLÝ, Milan, Petr NOVOTNÝ a Bronislav KRAČMAR. *Kanoistika*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 8024600714.
6. BÍLÝ, Milan, Bronislav KRAČMAR a Petr NOVOTNÝ. *Kanoistika: technika jízdy, rafting, extrémní terény*. Praha: Grada, 2001. ISBN 8024790505.
7. BOMPA, Tudor a Gregory HAFF. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th edition. Human Kinetics, 2009.
8. COOKER, Cheryl. *Motor Learning and Control for Practitioners* [online]. 5th edition. Taylor & Francis Group, 2021 [cit. 20230223]. Dostupné z: [https://www.proquest.com/docview/2564147657/\\$N?accountid=15618](https://www.proquest.com/docview/2564147657/$N?accountid=15618).
9. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. 2. přeprac. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
10. DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. 331 s. ISBN 9788073761301.
11. ERIKSON, Erik H. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1963.
12. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 151 s. ISBN 9788024618548.
13. FORD, Kent. *The Kayak Roll* [online]. 2nd edition. Performance Video & Instruction, 2012 [cit. 20220923]. Dostupné z: <https://performancevideo.com/wp-content/uploads/2019/10/thekayakrollbook.pdf>.
14. FORD, Kent. *The kayak roll* [online]. Performancevideo, Kent Ford's Canoe Kayak Video Instruction [cit. 20230419]. Dostupné z: <https://performancevideo.com/the-kayakroll/>

15. FOSTER, Nigel. *The Art of Kayaking: Everything You Need to Know About Paddling*. Falcon Guides, 2017.
16. HŘÍCHOVÁ, Miloslava, Jana MIŇHOVÁ a Lenka NOVOTNÁ. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. ISBN 80 7082-6266.
17. HURYCHOVÁ, Alena a Vlasta VILÍMOVÁ. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 802101525x.
18. CHOUTKA, Miroslav. *Teorie a didaktika sportu*. 2. upr. vydání. Praha: SPN, 1983.
19. CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 807082-5006.
20. JACKSON, Eric. *Kayaking with Eric Jackson: Rolling and Bracing*. Stackpole Books, 2016.
21. JANSÁ, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Qart, 2009. ISBN 9788090328099.
22. JEZZ, Jez. *The Hand Roll: How to Kayak – Paddle Education*. YouTube [online]. 2014 [cit. 20230323]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=_ZS99qPs8_w&list=PLZkFEHpGWZizAkZf7fICNZOxojvfKvdGj&index=21&ab_channel=JezJezz.
23. JEZZ, Jez. *The Hip Snap How to kayak Paddle Education* [online]. 2014 [cit. 2023-0421]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Hho9WJf31rU&list=PLZkFEHpGWZizAkZf7fICNZOxojvfKvdGj&index=10&ab_channel=JezJezz.
24. JEZZ, Jez. *The Sweep Roll How to Kayak – Paddle Education*. YouTube [online]. 2014 [cit. 20230428]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=1wPnv5txK_U&list=PLZkFEHpGWZizAkZf7fICNZOxojvfKvdGj&index=19&ab_channel=JezJezz.
25. KLEIN Petr. *Diplomová práce - Eskymácké obraty šroubovým způsobem*. Praha 2006
26. KRAČMAR, Bronislav, Petr NOVOTNÝ a Milan BÍLÝ. *Základy kanoistiky*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071846376.

27. KRATOCHVÍL, Jiří. *Posouzení různých způsobů provádění eskymáckého obratu na kajaku: z hlediska jejich obtížnosti a použitelnosti v podmínkách vodního slalomu.*
Praha: Ústřední výbor ČSTV, 1978.
28. NOVÁKOVÁ Jana. *Výuka eskymáckých obrátů u dětí a mládeže - diplomová práce.*
Praha 2023