

Září 2025

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Lanové aktivity využití lan ke cvičení a stavbě překážek

Mgr. Jan Nemrava



Z OBSAHU

Co jsou lanové aktivity • Jaká lana můžeme použít • Nápady na hry s lany •
Nízké lanové překážky a základy jejich stavby • lanové překážky v tělocvičně
s využitím náradí a konstrukčních prvků • Tipy, kde, jaká lana pořídit •

ÚVOD

Lanové aktivity

Co si představit pod pojmem „LANOVÉ AKTIVITY“? Jsou to činnosti, aktivity, sporty, hry, při kterých různými způsoby využíváme lana.

Typů, tloušťek, materiálů lan je velké množství pro různé užití. V tělocvičnách, na táborech, při sportovních aktivitách se nejčastěji setkáme s lanem na šplh či přetahování (nejčastěji z přírodních materiálů, velkého průměru cca 3 cm). Dále se můžeme setkat se švihadly (pro nás ideálně bez dřevěných, plastových ruček), rozmanitými „špagáty“ – typu prádelní šňůra, různými typy a délkami horolezeckých lan (pro účely lezení, práce ve výškách vždy musí být certifikované, na další užití, hry to bývají nejčastěji již vyřazená lana, které již nelze bezpečně použít pro lezení, jištění, slaňování atd.) a pokud máme štěstí, tak i polypropylenových (PP) lan v průměru 12–20 mm nejvhodnějších pro vázání lanových překážek. Při troše zručnosti, selského rozumu a improvizčních schopností lze využít většinu zmíněných k hrám či lanovým překážkám. Počítejte s tím, že se s nimi bude třeba hůře manipulovat nebo že budou méně pohodlné pro cvičence, ale při rozumném použití budou bezpečné a vykouzlíte zajímavé zpestření cvičení v tělocvičně.

Další text se nebude zabývat těmito oblastmi:

Lano jako švihadlo – základní „skoky a triky“ by byly samostatnou publikací, proto se jimi v tomto textu nebudeme dále zabývat.

Šplh – šplh není třeba představovat, určitě je vhodné učit děti šplhu, aby vyšplhali na laně aspoň kousek, učit je „kličku“.

Přetahování – v podmínkách tělocvičny je taky určitě známou a tradiční aktivitou, též samostatným sportovním odvětvím.

Sportovní, skalní lezení – lezeckým technikám, zkrátka „horolezením“, nebudeme fušovat do řemesla Horolezeckému svazu, horolezcům a odborníkům na tuto oblast s množstvím publikací.

Vysokým lanovým překážkám – překážkám stavěným ve výšce více jak 1,5 m, které můžeme vidět například v lanových centrech. Jejich stavba vyžaduje speciální odborné znalosti, školení práce ve výškách, certifikovaný materiál, lana, úvazky, přilby.

Uzlování – výuce vázání uzlů, tak jak je známe ze zálesáckých závodů zdatnosti, příruček o uzlech (výjimku budou tvořit základní uzly potřebné k vázání překážek). Nebudeme se věnovat ani svazování „zajatců“ a podobnému využití uzlů.

Naopak se budeme věnovat:

- I. Různým nápadům, hrám, aktivitám s využitím lan využitelných v tělocvičně či venku (louka, hřiště, tábor...),
- II. základům pro stavbu “nízkých” lanových překážek vázaných venku – na stromy,
- III. nápadům aplikace lanových překážek do tělocvičny, s využitím nářadí, náčiní, možností tělocvičen. V rámci cvičebních jednotek či pro speciální příležitosti pro všechny věkové kategorie.

I. HRY A NÁPADY S VYUŽITÍM LAN

Her s lanem určitě existuje velké množství, uváděné nápady vychází z naší praxe z táborů, cvičení v tělocvičně i programů lanových aktivit. Další využití lan například jako startovní čára, pro vymezení, ohrazení prostoru, jako mety, označení území, je velice praktické a různorodé, není třeba uvádět.

Točení lanem – točení lanem není třeba představovat, lze točit svázanými švihadly, umělým (PP) lanem, nějakou šňůrou, která není příliš těžká (ne lanem na šplh, tím by to mohlo hodně bolet). I samotné točení má spousty obměn. Jedním směrem cvičenci podbíhají, druhým přeskakují, běží jednotlivci, dvojice, trojice, všichni. Musí běžet každou druhou otočku, různé kombinace podběhů a přeskoků. Můžeme točit dvěma lany, každým jiným směrem. Nemusíme přebíhat, ale skákat (jeden či více skoků pod lanem), skákat se střídáním skokanů, variant je mnoho, stačí zvolit podle zdatnosti a zkušenosti cvičenců.

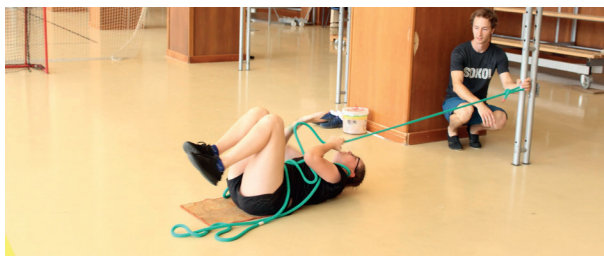
Ninja – cvičitel stojí uprostřed kruhu cvičenců, točí lanem (ideální lehčí dlouhé švihadlo, či podobné lano). Točí nízko nad zemí – cvičenci přeskakují – nebo točí vysoko – cvičenci se přikrčují, dřepem se lanu vyhýbají. (Chce to trochu cviku při střídání výšek, lze točit i krátkým švihadlem

a cvičenci stojí dál, než kam švihadlo reálně dostane, cvičenci reagují stejně – přeskakují, či se krčí.)

Přeskok taženého lana – dva cvičenci běžící po stranách tělocvičny mezi sebou táhnou lano, ostatní stojí uprostřed a přeskakují, ideálně se střídáním běžců, tak aby všichni běželi i skákali.

Námraza – ideální se silnějším lanem – klidně konopným (my máme delší k přetahování v tělocvičně) či jiným silnějším lanem svázaném do kruhu. Hráči se jej pevně drží, stojí vně kruhu, každý se snaží lano položit na zem, ale současně zabránit ostatním, aby lano též položili.

Šplhací treňažer – základní princip je, že v leže na zádech „šplhám” po vodorovně napnutém laně (stačí uvázat např. za žebřiny, druhý konec držet napnutý, nebo oba konce drží napnuté další cvičenci). Lano bych doporučil lehčí než klasické šplhací (ideální PP v průměru 16, ale lze použít i svázaná švihadla, lezecké lano atd.). Obvykle je potřeba nějaké klouzavé podložky (nutné vyzkoušet dle typu podlahy a velikosti cvičenců), dobře většinou funguje např. fleesová deka, některé ručníky, rozlišovák, staré svetry. Lze organizovat jen tak jako cvičení, jako součást opičí dráhy, či například i jako soutěž družstev, kdy první vybíhá, napíná lano, druhý se přitahuje, střídá prvního, který bere podložku a běží ji předat družstvu na startovní čáru.



Prolézání smyčkou – ze švihadla či jiného cca 2 m dlouhého lana vytvoříme smyčku svázáním konců. (Lze použít i horolezecký sešitý plochý popruh, s tím je to ještě o něco náročnější). Skupina cvičenců se drží za ruce a aniž by se pustili prolézají touto smyčkou. Hru lze organizovat v kruhu (smyčka obejde kruh), v řadách i jako soutěž družstev.

Obměnou této hry může být úkol, vymyslet, jak nejrychleji všechny hráče z týmu provléci smyčkou, kdy se držet vzájemně nemusí. Jde o to vymyslet a natrénovat co nejefektivnější způsob (je dobré, pokud máte více skupinek, aby v tomto případě na sebe neviděli a nemohli „opisovat“).

Omotání lana kolem... – Skupina se drží lana přivázaného ke sloupu v tělocvičně, stojně hrazdy, nebo okolo něčeho vodorovného (zajímavější, náročnější, náradí je třeba přelézat, podlézat), např. kladině, nízko umístěné hrazdě, koni. Cílem skupiny je omotat lano (aniž by jej kdokoli pustil) okolo toho, kde je přivázané, na určitý počet omotů, např. 5, 10. Lze organizovat jako samostatný úkol, na čas, či jako soutěž více družstev, pokud to podmínky dovolí. Na použitém laně příliš nezáleží.

Cop – umíte plést cop ze tří pramenů? tak si připravte 3 lana (délky alespoň švihadla, lepší delší), jedním koncem je někam přivažte (nebo nechte někoho držet), druhých konců se chopí 3 pletači, každý svého, lana drží ve vodorovné poloze napnuté a výměnou pozic zaplétají. Organizovat lze jako pohybový úkol, po natrénování lze i soutěžit.

Cesta po laně – chůze bez bot po na zemi položeném laně. Lze zařadit v rámci opičích drah, v hlavní části cvičební jednotky, v závěrečné části cvičební jednotky pro aktivaci svalů plosky nohy, na táboře, na výletě. Lze využít různé typy a průměry lan, lze zkoušet chodit po slepu. Pokud máte lan více, můžete vytvořit skoro až bludiště, lze přidávat další úkoly, překračování, přidání manipulace s náčiním, pohybové úkoly, když se potkají cvičenci atd.

Provazochodec – náročnější aktivita pro šikovné (spíše starší žactvo, dorost, dospělí). Opět svázané silnější pevné lano do kruhu hráči pevně drží zvenčí, napínají, jeden odvážlivec (s pomocí cvičitele) vyleze na lano a přechází, pomáhá si oporou o hlavy držících.

Různé formy bludiště vytvořené lany – pokud si s lany, špagáty (v tomto případě je ideální použití gumových natahovacích lan, lanek) dáte práci, napnete různě (vysoko, nízko, šikmo, napříč...) ve vytvořeném koridoru např. mezi žebřiny, kladinu, koně, bednu (v lese mezi stromy)...

a vyrobíte bludiště, kterým je třeba projít bez dotyku žádného ze špagátů. Takové bludiště je náročné na koordinaci, vnímání svého těla, plánování trasy, pozornost. Může se hodit jako netradiční aktivita v tělocvičně při různých akcích typu noci sokoloven atd.

Zavázání tkaničky – může být samostatnou soutěží či jako součást jakékoli dráhy pro malé školáky. Cílem je zavázat tkaničku na botě (místo normální boty je ideální mít vyrobený velký “dřevák” z kusu desky atd).

Úkoly s lany – několik her vhodných pro starší cvičence směřující k rozvoji spolupráce, společné hledání řešení. Spadající do skupiny iniciativních her.

Pavučina

Náročnější skupinová aktivita vyžadující spolupráci ve skupině, plánování i komunikaci. K přípravě pavučiny v tělocvičně lze ideálně využít hrazdu či její stojný rám. Do toho pomocí lan (stačí špagát či pradelní šňůra) vytvoříte pavučinu s dostatečně velkými oky, aby jimi bylo možné prolézt, prostrčit cvičence. Počet ok by měl odpovídat počtu členů týmu, družstev (ty by měly mít 6–12 členů, optimálně okolo 8–10). Cílem je, aby se všichni z týmu dostali skrz pavučinu bez jakéhokoli dotyku pavučiny či konstrukce. Každé oko pavučiny může být použito pouze pro jednoho účastníka. Vzájemně si můžou pomáhat (je to nezbytné), ale vždy jen na “své” straně pavučiny. Chce to trochu cviku v odhadu obtížnosti při stavbě (hodně záleží na výšce). Lze dotknuvší vracet zpět, nezapočítat do celkového výsledku, počítat počet dotyků. Je nutné důsledně kontrolovat dotyky.



Uzel na dlouhém laně – tato hra není již štafetovou hrou, ale úkolem pro tým 6–12 lidí. Několik týmů může hrát současně vedle sebe. Všichni z týmu se drží dlouhého (ideálně silnějšího) lana, mezi sebou rozestupy alespoň 1 m. Lano již nesmí pustit. Jejich úkolem je na určeném místě (cca uprostřed lana) uvázat určitý uzel, například jednoduchou očkovou smyčku, osmičkovou smyčku. Uzel musí být uvázan na určeném

místě, aniž by lana kdokoli pustil, ručkoval po něm atd. V uzlu nesmí být nikdo „zamotán“, musí být mezi dvěma lidmi pouze na laně.

Slepý čtverec – opět úkol pro tým nejméně 4 (ideálně ale o něco více) hráčů. Hráče postavíte před delší lano (10, 20, klidně i 50 m, pokud máte dost prostoru), které je rozmotané, položené na zem. Požádáte je, aby jej každý uchopil. Poté jim zavážete oči (aby nic neviděli) a jejich úkolem je z lana, které již nesmí pustit (můžou ale po něm ručkovat, posouvat se) vytvořit čtverec. Jakmile budou mít, lano opět položí na zem a můžou se podívat na výsledek.

Bomba – různé variace na herní princip, kde ve vymezeném prostoru (například kruh z lana o průměru 5 m), kam nikdo nesmí vstoupit, je nějaký předmět, který se skupinka hráčů pomocí lan (či i dalšího materiálu) snaží vytáhnout, „zneškodnit bombu“. Na táborové louce můžeme vytahovat kýbl do půlky napuštěný vodou (výbušninou). V prostoru tělocvičny bych si dokázal představit předměty od kuželky po molitanový díl, válec z dětské sady od Jipastu, hráči by museli použít švihadel, které by bylo třeba posvazovat.

Tento herní princip má řadu obměn, vhodných spíše pro tábory či akce ve venkovním prostředí. Příklad může být „**kafe pro starostu**“, kdy je úkolem skupiny „zalít kávu“ v postaveném hrníčku uprostřed zakázaného prostoru, například vodou z lahve, termosky, varné konvice. K dispozici mají různá lana, špagáty. Dalším příkladem může být „**stožár**“, kde má skupina ztyčit uprostřed zakázaného prostoru stožár (tyč). k dispozici má lana na uvázání.

Stavby (mosty, věže..) – Samostatnou kapitolou by mohly být „vázané stavby“ (stavby věží, mostků a jiných okrasných či funkčních staveb) pomocí lan a nejčastěji dřevěných kulatin. To už ale odbíháme spíše k využití uzlování a tábornickým činnostem.

Zpětná vazba s lanem – lana nám můžou posloužit k hodnocení programu, výletu, akce. Můžeme jím znázornit naši cestu programem, její náročnost, problémy, pomůže nám vizualizovat a popsat co jsme prožívali, poděkovat ostatním aktérům. To už ale opět odbíháme od lanových aktivit k zážitkovým programům.

II. ZÁKLADY STAVBY NÍZKÝCH LANOVÝCH PŘEKÁŽEK

Úvod

Následující text vychází z metodického textu, který byl sestaven pro účastníky dvoudenního semináře nízkých lanových aktivit pořádaný ÚŠ ČOS.

Text je výrazně zkrácen a určitě nepřipraví a nenaučí každého stavbě a bezpečného vedení programu na lanových překážkách. Na druhou stranu zkušenému, zručnému cvičiteli může poskytnout návod a inspiraci tak, aby zvládl překážky postavit.

V tomto textu se budeme věnovat pouze nízkým lanovým překážkám (lano, po kterém jdu, sahá do výšky rozkroku). Nevěnuje se vysokým lanovým překážkám, lanovým drahám, skokům, zhupům a dalším překážkám, kde je třeba specifické jistění. Tato část textu primárně směřuje ke stavbě překážek na stromy.

Lanové aktivity, lanové překážky

Pod pojmem lanové aktivity, nebo lanové překážky, budeme rozumět činnost, kdy natažené lano představuje úkol, výzvu, kterou účastník (účastníci) překonává jen s využitím svých fyzických i duševních sil (hledání způsobu, jak překážku překoná) za podpory a jistění ostatních členů skupiny.

Tyto aktivity slouží k rozvoji koordinace, síly, jsou zdrojem zábavy, při správně vedeném programu mohou vést k rozvoji vztahů ve skupině, podpoře důvěry, sebedůvěry.

Lanové překážky známe z lanových center, dětských “lanáčků”, na některé prvky můžeme narazit i na dětských hřištích (sítě, mostky z lan v kombinaci se dřevěnými trámkami atd.). Lanové překážky můžeme navázat na stromy v parku, v lese, u sokolovny a při troše vynalézavosti i v tělocvičně.

Lana

Pro stavbu překážek se obvykle používají PP lana označována také jako dutá, pletená, splétaná (ne stáčená), bez jádra. Používaná lana jsou průměru nejčastěji 16 mm. Lze (ne úplně komfortně použít i jiné typy lan s dostatečnou pevností (stará horolezecká, z přírodních materiálů atd.)

Ochrana stromů

Pokud lanové překážky uvazujeme na živé stromy, je nutné zabránit jejich poškození napnutým lanem, které může proříznout kůru a porušit přísun živin probíhající pod kůrou. Pro ochranu stromů před poškozením nejčastěji využijeme koberce. Stačí nařezat vyřazený koberec na pruhy cca 20 cm široké a délek od 80 cm do 1,5 m. Zvláště pečlivě koberce používáme u mladých stromů a stromů listnatých, protože se snadněji poškodí.

Základní uzly, jejich použití

Uvádíme jen základní uzly využívané při stavbě nízkých lanových aktivit

Lodní uzel

Je základním uzlem pro stavbu lanových překážek, navazujeme jím lano přímo na strom, umožňuje dopínání překážky, je i při velkém zatížení snadno rozvázatelný. S pojistkou drží, i když lano není zatížené. Nevýhoda: u silnějších stromů velká spotřeba lana.



Lodní uzel



Lodní uzel – pojistka



Lodní uzel – pojistka



Dřevařská smyčka

Dřevařská smyčka

Méně využívaný uzel umožňující uvázání lana na strom. Drží jen při zatížení, není možné pomocí tohoto uzlu dopínat překážku, více ničí lano (tření), ale díky menší spotřebě lana na tento uzel a snadnému uvázání je možné jej použít jako pomocný uzel při dopínání (napínák, další strom) nebo v nouzi (krátké lano na lodní smyčku) i u lanových překážek.

Výběr místa, příprava místa

Vhodné místo není jakékoli, na kterém jsou vhodné stromy.

- ✓ Je nutné mít souhlas majitele – i v případě lesa (státní, soukromé).
- ✓ Místo by mělo být dobře dostupné (jak pro stavitele, tak pro účastníky).
- ✓ Místo by mělo být bezpečné pro program – bez větví, klád, kamenů, pařezů, nebezpečných předmětů jako jsou střepy, dráty atd. (je obvyklé, že od většiny vyjmenovaných je místo třeba uklidit).
- ✓ Překážky by měly být na rovině.
- ✓ Překážky by neměly být stavěny v dosahu (dopadu) jiných překážek jako jsou jiné stromy (také ploty, lavičky, sloupy v případě hřišť, školních areálů či parků).

Výběr stromů, vzdálenosti mezi nimi

Využít můžeme jak listnaté tak jehličnaté stromy, které jsou od pohledu zdravé, dostatečně vzrostlé a mají mezi sebou vhodné vzdálenosti vzhledem k programu a našim možnostem napínání.

Definovat vhodné vzdálenosti je problém. Ideální vzdálenosti jsou pro různé překážky různé, také se vzdálenosti mezi stromy výrazně ovlivňuje obtížnost překážek, opět u každé jinak výrazně. Takže je třeba zvažovat, pro koho stavíme. U některých překážek stačí 1,5 m, u jiných v jiné situaci můžeme překážku postavit i na vzdálenost 10 m. Nejčastěji využijeme vzdálenosti 3–5 m, u delších je potřeba počítat s napínáním pomocí kladek, ráčen, (využití slackline), pouze s ručním napínáním si nevystačíme. Odhad získáte praxí. Obtížnost překážky po postavení vyzkoušíme a zhodnotíme, jestli je vhodně zvolena.

Postup při stavbě

Nejdříve si rozmyslíme umístění překážek a vybereme vhodné stromy (vzdálenosti, okolí...). Omotáme koberec a uvážeme první lodní uzel s jedním pojistným, natažené lano uvážeme k druhému stromu též lodním uzlem. Přes koberec pootočíme uzlem a dotáhneme volným koncem, případně zopakujeme.

Po uvázání pojistného uzlu lano zatížíme (pohoupeme se na něm), tím se dotáhnou oba uzly. Pokusíme se pootočením celého uzlu opět dopínat.

Obvykle se váže nejprve spodní nosné lano (do výšky rozkroku účastníků), potom si na něj můžeme vylézt a navazovat horní.

Až na výjimky, kdy lana u překážek není nutné mít napnuté, se vždy snažíme o co nejnapnutější lano, protože je to bezpečnější (lano můžeme umístit níž nad zem, napnuté lano je stabilnější, překonávající nemusí na začátku a konci překážky chodit z/do kopce – riziko uklouznutí, pád přímo na strom).

Nakonec překážky vyzkoušíme, odstraníme, uřežeme, uklidíme suché větve, které by mohly ohrožovat účastníky, (tam kde by mi větve překážely „čistíme“ stromy už před stavbou). V prostoru překážek uklidíme nebezpečné předměty, zbylý materiál.

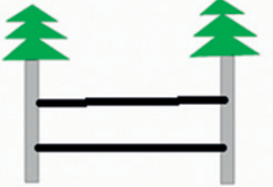
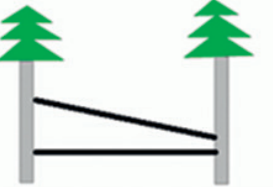
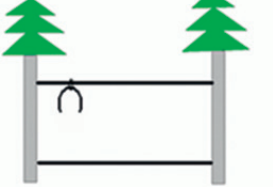
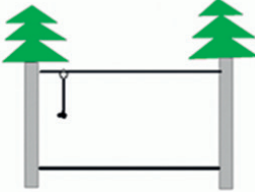
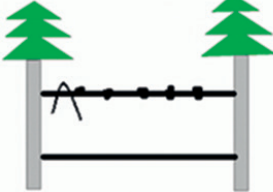
Síly působící na lana v překážce

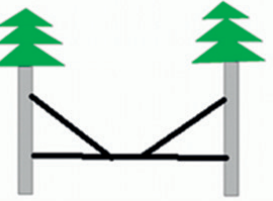
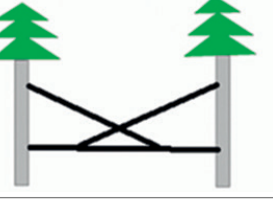
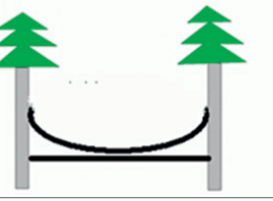
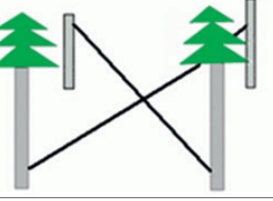
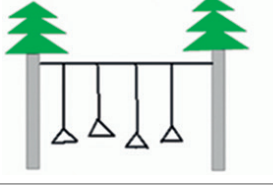
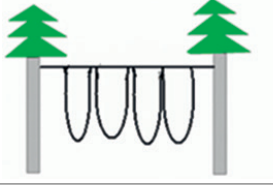
Je třeba si uvědomit, že fyzika a rozklad sil je neúprosná i při stavbě lanových překážek. Síly působící na lana a kotvící body při lanových aktivitách jsou mnohonásobně větší, než je jen hmotnost účastníka stojícího na laně. Roli hraje váha člověka (lidí) na překážce, délka překážky a průvės při zatížení. Orientačně při 5m překážce se může jednat o 2–6násobek hmotnosti, u delších (zejména slackline) i více.

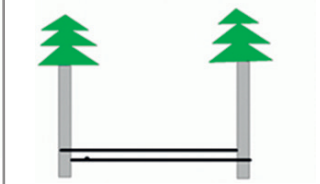
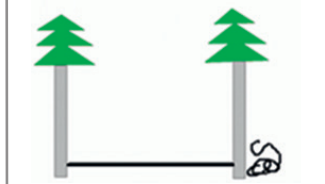
Výběr překážek

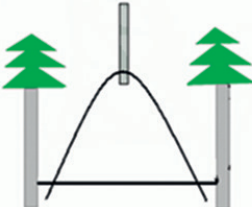
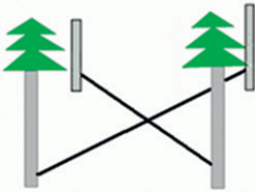
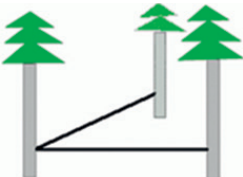
Pro bezpečné vedení programu je třeba správně přizpůsobit lanové překážky jeho uživatelům. Většinou víme, pro koho překážky připravujeme podle toho volíme typy, náročnost, složitost i výšku překážek a jejich zajištění – jistiění rodičem, cvičitelem, cvičenci, účastníky vzájemně (to je třeba s nimi natrénovat, naučit).

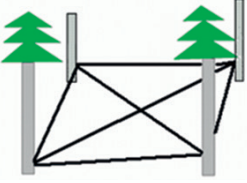
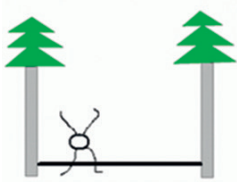
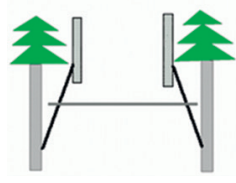
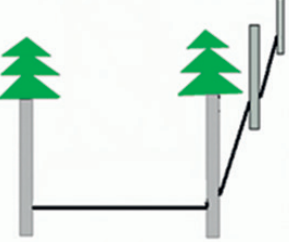
Zásobník překážek se stručnými charakteristikami a doporučeními

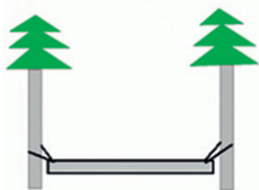
		
Manévry (ráhno) Nejjednodušší překážka výborná pro seznámení s lanovými aktivitami. Vhodná pro kohokoli, obtížnost ovlivníte výškou horního lana.	Šikmé manévry Postupně se zvyšuje náročnost, záleží na zešíkmení, to by nemělo být až takové, aby lana tvořila trojúhelník. Dobrá překážka především pro menší děti.	Letadýlko Jednoduchá, vděčná a bezpečná překážka vhodná pro všechny. Možnosti volné, pevné uchycení lana v kladce (nebo karabině). Dobré mít ošetřené možné vypadávání lana z kladky.
		
Splachovadlo Trošku jednodušší obdoba letadýlka, také zvládnou všichni, délka splachovadla zvyšuje obtížnost.	Tramvaj Jedna ze základních překážek vhodných pro všechny, náročná dle konstrukce, bezpečná. Možné využít i pro dvojici, kteří se obchází.	Uzlíky Relativně náročná překážka pro jednotlivce, (při přehazování uzlíku přijdete o jakoukoli oporu) přitom naprosto bezpečná, vhodná pro školáky i dospělé.

		
Kříž Oblíbená náročnější překážka, obtížnost záleží na délce, úhlu rozevření, na napnutí lan. Pro zjednodušení je možné střed pevně spojit (svázat prusíkem, ne volně karabinou – nebezpečné). Vhodná pro kohokoli.	Záhadný kříž O něco jednodušší varianta překážky kříž, je i bezpečnější, protože v kritickém místě je lezec níž než u klasického kříže.	Pájův kříž Ještě náročnější varianta kříže, dobré mít připravenou konstrukci (nosné lano s provlečenými lany na držení). Vhodné pro vyspělé lezce, náročné na koordinaci.
		
Obrácený Pájův kříž Se stejnou konstrukcí sestavený kříž je jednodušší na překonání než klasický kříž. Vhodné pro méně zdatné.	Průvě Překážka u které je třeba přijít na systém držení lana, pro bystré starší žáctvo a starší účastníci.	Mimoběžný kříž Náročnější varianta překážky, vyžaduje důsledné jištění, aby člověk nepropadl. Vhodná pro náročnější lezce.
		
Třmeny Těž fyzicky náročnější	Záclony Také fyzicky náročněj-	Obláčky Jednoduchá, ale fyzicky

překážka, náročná i na koordinaci. Vhodná pro děti školního věku i dospělé. Bezpečná, také vyžaduje specifické jištění a připravenou konstrukci trmenů (obvykle dřevěné trámký). Lze využít gymnastické kruhy.	ší překážka vhodná pro starší děti a dospělé. Bezpečná, také specifické jištění. Je dobré mít připravenou konstrukci.	relativně náročná překážka, dobře ji zvládají zejména menší děti, dospělí (těžiště) mají větší problémy. Nutné specifické jištění. Je dobré mít připravenou konstrukci.
		
Volné trámký Obdoba záclony s využitím trámků, ještě o něco náročnější. Zvládnou ji šikovní starší žáci a starší. Nutné mít připraveny trámký s oky, či navrtané.	Kročení koně Oblíbená náročná překážka vhodná pro starší žáky a starší. Délka nosného lana zásadně ovlivňuje obtížnost. Nutné velice pohotové jištění, dochází zde k nekontrolovaným pádům opisujícím kružnici na krotícím laně.	Kročení krtka (jezevčíka) Ještě náročnější varianta kročení koně, platí to co u předchozí, lze zkusit překonat z obou směrů
		
Barmský most Jednoduchá a bezpečná překážka, zvládnou ji	Beruška Specifická překážka na uvázání. Vhodná pro	Volné lano Prověří rychlé logické uvažování a komunikaci

všichni, efektivní zejména přes vodu.	všechny, zejména pro děti a mladé. Nabízí několik možností překonání různých obtížností („Majkl, берушка, krab, tuleň). U adolescentů a dospělých ji můžete využít i jako překážku pro dvojici.	dvojice. Pro překonání napnutého lana (výměna míst) mají volné lano, vše ostatní záleží na nich. Pro zkušené starší žáky a starší.
		
Uzda Velice variabilní překážka, základní verzi pro jednoho můžete použít i pro malé děti, náročnější varianty pro starší (dvojice si vyměňují pozice) při volné kladce uzdy důsledné jištění více lidí – nekontrolované pády. Vzdálenost úchytu uzdy by měla být minimálně taková jaká je délka nosného lana.	Míjení Varianta krocení koně pro dvojici, velice náročné na koordinaci a komunikaci ve dvojici i na jištění. Vhodné pro zdatné adolescenty a dospělé.	Horizontální kříž Obvykle užívaná jako týmová překážka vyžadující nalezení způsobu výměny účastníků. Existují různé obměny. Vhodná pro adolescenty a dospělé.
		
Věčko	Týmovka	Hvězda

Překážka pro dvojici náročnější na koordinaci a komunikaci ve dvojici. Pro zdatné starší žáky a starší. Specifické jištění (ztv. koza).	Jednoduchá překážka pro několik lidí s větším množstvím variant zadání. Vhodná pro adolescenty a starší.	Překážka pro několik lidí s větším množstvím variant zadání, náročná zejména dle vzdálenosti stromů. Při vázání pozor na uzly uprostřed, špatně zvolené se pekelně utáhnou.
		
Psaníčko Další obdoba výše zmíněných překážek pro více lidí. Lze vymyslet různé varianty zadání, tím upravovat náročnost.	Sedák Velice náročná překážka, bezpečná, mění se role, jističi jsou přímo zodpovědní za zdar, lezec v pasivnější roli. Nutná atmosféra důvěry a spolupodpovědnosti.	Tyč Opravdu náročná překážka pro budoucí provazochodce ve věku adolescentů a starších. Při jištění dejte pozor, abyste tyčí nedostali do zubů.
	Mohawkův přechod Nejjednodušší varianta týmových překážek, o něco méně náročná na komunikaci a spolupráci, o to více na koordinaci. Jednodušší varianty zvládnou i vyspělí starší žáci. Je lepší navázat více úseků (kratší, delší, nejdelší), na nejdelším zdvojuji, ztrojuji lano – je to stabilnější.	
	Vodící pes Velice nenáročná, bezpečná překážka založená na stejném principu jako sedák, jističi převádí lezce pomocí lana. Pro ukázněné starší žáky a starší.	



Zavěšená kladina

Relativně náročná překážka vhodná pro kohokoli, malé děti je třeba vysadit, starší a zdatní se mohou pokusit ve dvou měnit pozice. Je nutné mít vhodný trám, širokou silnou desku, případně kulatinu na zavěšení.

Pozn: názvy všech překážek nejsou všeobecně vžitá a můžete se setkat i s jiným pojmenováním.

Slackline

Nebo také zkráceně slack je balancování, chození a skákání na popruhu upevněném mezi dvěma body, například stromy.

Slackline zažívá v posledních letech mohutný nárůst zájmu, díky svému potenciálu se stal oblíbenou doplňkovou aktivitou v mnoha sportech vyžadujících perfektní balanc, jiní v něm naopak vyhledávají možnost aktivní relaxace a oddychu od každodenních povinností a stresu.

Slackline lze rozdělit do několika kategorií, dle výšky nad terénem a délky, na slackline (trickline) longline a midline, highline, wasserline.

Slackline lze principem i konstrukcí zařadit k lanovým aktivitám, a určitě ji lze jako trochu specifickou formu překážky zařadit do programu lanových aktivit, či ji využít jako samostatnou svým smyslem odlišnou aktivitu.

Lze využít (a je to velice efektivní) slackline jako náhradu za spodní lano lanových překážek (napnutou mezi dvěma stromy, či více stromy přes kotvící body) zjednodušuje práci při stavbě i při napínání.



více na www.slack.cz

III. LANOVÉ „PŘEKÁŽKY“

A JEJICH MOŽNOSTI ZBUDOVÁNÍ V TĚLOCVIČNĚ

Některé jednodušší lanové překážky uvedené v předchozím textu lze „uvázat“ i v podmínkách tělocvičny. Jako kotvící body lze s troškou fantazie a improvizace použít například konstrukci hrazdy, bradel, žebříku, kombinaci žebřin, různých sloupků, sloupů, nosných prvků v tělocvičně, lana na šplh. Některé tělocvičné nářadí nám umožní vytvářet další typy překážek kombinujících nářadí a lano. Při vázání si povětšinou vystačíte s lodním uzlem. Počítejte s tím, že na kotvící body (nářadí) působí násobně větší síla, než je váha lezce, proto nejlépe sami vyzkoušejte, zda je nářadí dostatečně pevné, stabilní, vámi vytvořená překážka bezpečná (též tím získáte lepší představu o úskalích, náročnosti, bezpečnosti). U těchto „překážek“ je vždy nutné „jištění“, záchrana cvičitelem či cvičenci navzájem.

Využití takových překážek může být jako samostatné stanoviště či jako součást často využívané opičí, překážkové dráhy. Vzhledem k možnostem nářadí vhodné spíše pro předškoláky a mladší žactvo (menší děti).

Příklady, různé možnosti využití obvyklého nářadí:

Lano na šplh

Zhoupnutí se šplhacím lanem – pokud to prostorové podmínky jeho uchycení dovolí, pokud ne, lze lano zavěsit např. na kruhy, či využít kruhů místo lana.

Z žíněnky na žíněnku.

Z žíněnky do vymezeného prostoru – např. obručí na žíněnce.

Z žíněnky na vyvýšenou plochu, např. dopadovou žíněnku, díl rioresetu.

Z vyvýšené plochy na vyvýšenou plochu – např. dílu (dílů) molitanové bedny na stejně vysoké díly bedny (či jiné bezpečné vyvýšené nářadí).

S využitím klínu (gymnastický, sletový) jako rozběhové rampy.

S dopadem na nestabilní plochu – např. bossu.

Přes překážku (díl molitanové bedny atd.).

Sít

Sít je atraktivním prvkem vhodným pro šplhání, jak svisle, tak vodorovně, využívané zejména pro malé děti. Lze ji zavěsit například na hrazdu, bradla, žebřík, lze ji použít i jako šikmou či vodorovnou, což je ale v podmínkách tělocvičny už náročnější na místa uvázání. Mezi stromy lze snadněji nalézt vhodné místo. K šplhání po síti lze přidat „lavičkovou skluzavku“, bednu a duchnu na seskok nebo jakékoli další pokračování.



Žebřiny

I žebřiny lze využít jako základnu pro aktivity s lanem, skvělou průpravu držení se, ručkování po lanech, či je lze využít jako stabilní variabilní základu pro uchycení lan.

Vodorovné ručkování – po navázaném vodorovném volném laně (nohy oporou o příčky žebřin).

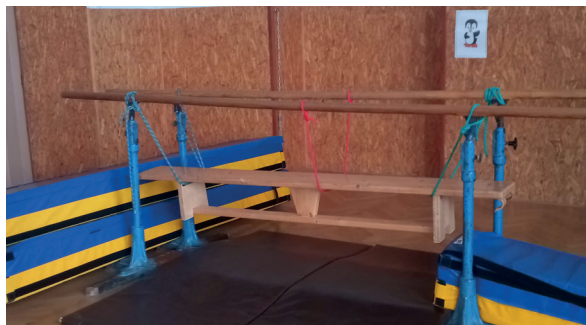
Ručkování s chůzí po strmé ploše (lavička o žebřiny), obměnou může být přitahování lanem po šikmé ploše (méně šikmá lavička o žebřiny) v lehu na břiše.



Bradla

Bradla jsou relativně pevné a stabilní nářadí, lze je využít jako základ konstrukce pro některé lanové překážky. Vždy nezapomeňte místa případného dopadu podložit žíněnkami.

Zavěšená lavička – mezi žerdě bradel přivázaná, zavěšená lavička tak, aby žerdě byly ve výšce pasu, či o něco výše, sloužily pro držení, lavička se mírně hýbe.



Zavěšená síť – místo této lavičky lze mít uvázanou i síť (mezi žerdě, prověšenou, do tvaru U).

Přechod po laně – místo lavičky lze uvázat i lano, buďto doprostřed mezi žerdě, nebo “šikmo” z pravé přední na levou zadní nohu, jednodušeji do kříže, jako pochozí lano.

Obláčky – do vyšších bradel lze uvázat “obláčky”, raději hluboké záclony, na jednu z žerdí.

Třmeny – do vyšších bradel lze uvázat “třmeny” na jednu z žerdí.

Kříž – do vyšších bradel na jednu stranu nohou lze uvázat kříž (lano do kříže).

Svislá síť – k vyšším bradlům lze přivázat svisle síť (viz síť).

Hrazda

Hrazdu lze obvykle (podle typu, umístění) též dobře využít pro navázání několika typů lanové překážky. Též platí dobré podložení žíněnkami míst možného dopadu cvičenců.

Chůze po tyči – přechod přes nízko nastavenou hrazdu, nejlépe s pomocí (rukou cvičitele) nebo s dopomocí lana držení dalšími cvičenci.

Ráhno (manévry) – nízko nastavená hrazda, v úrovni ramen (či výše) napnuté lano. Toto lano může být i v náročnější variantě šikmo. Čím níže, tím je překážka náročnější.



Ráhno naopak – nízko uvázané lano (do výše rozkroku cvičenců), hrazda v úrovni ramen či výše.

Tyto překážky lze pro zkušenější cvičence absolvovat i ve dvojici, kdy se uprostřed mění.



Tramvaj – na horním laně (či hrazdě), nad dosahem cvičenců, jsou zavěšena poutka, pomocí kterých se cvičenec přidržuje a překonává překážku.

Průvěs – nízko nastavená hrazda, či lano v konstrukci hrazdy (výše rozkroku), ve výšce ramen uvázané volné lano (prověšené až pod úroveň hrazdy).



Obláčky – na vyšší hrazdu, přímo na žerď lze uvázat „obláčky“. Na doskočnou hrazdu lze uvázat dlouhé obláčky, „záclony“ či dlouhé třmeny.

Krocení koně – náročná překážka vyžadující důsledné jištění. Nízko nastavená hrazda, či lano v konstrukci hrazdy (výše rozkroku) ve výšce ramen uvázané lano, jen na jedné straně, kterým si lezec pomáhá k překonání překážky.





Třmeny – na doskočnou hrazdu lze uvázat třmeny, např. pomocí švihadel a kruhů.

Uzda – nízko nastavená hrazda (výše rozkroku), lano uvázané několik metrů, ideálně přímo naproti té hrazdě, případně i šiko (u zdi).

Tuto překážku lze u zkušenějších absolvovat i ve dvojici, kdy si cvičenci vyměňují místo.

Žebřík

Některé výše zmíněné překážky lze uvázat i na vodorovný žebřík, například obláčky, dlouhé obláčky, třmeny, svislá síť.

Slackline v tělocvičně

Slackline je plochý popruh, který je vodorovně vypnutý v různé výšce nad zemí, s délkou od několika málo metrů po opravdu dlouhé, slouží k chůzi a dalším trikům. V našem případě budeme hovořit o „nízké lajně“ tj. optimálně do výše rozkroku cvičenců. Slackline se dají pořídít jako sady, obvykle včetně ráčny (či jiného dopínacího mechanismu). Pozor! Při napínání slackline (a jejím využívání) vzniká velká síla působící na kotvicí body, tato síla může být i přes jednu tunu v místě kotvení. Proto dobře ověřte, zda mají kotvicí body dostatečnou pevnost, nosnost ve směru zatížení, hrozí vytržení kotvicích prvků ze zdí, ohnutí volejbalových sloupků, konstrukcí hrazdy atd. Naopak nosné sloupy v tělocvičnách, jiné podpěrné konstrukční prvky využít zpravidla lze.

Pokud máme v tělocvičně vhodné místa pro ukotvení (různé nosné sloupy atd.) lze připravit samotnou slackline na trénink chůze a triků, či ji použít jako pochozí část (ve výšce do výšky rozkroku) pro další lanové překážky. Buďte již zmíněné, či další, jaké znáte z lanových parků.

Kde pořídit lana

Věříme, že nějaká lana v tělocvičně budete mít, švihadla, lana na šplh, či jiná, která lze na některé aktivity využít. Pokud chcete stavět lanové překážky, doporučil bych pořídit si k tomu polypropylenová splétaná lana o průměru 16 mm. Možná se vám na ně podaří narazit v nějakém hobby marketu, nebo máte za sokolovnou provaznictví (jak u Tyršova domu). Pokud takové štěstí nemáte, lze tato lana v ceně cca 25 Kč/m pořídit přímo u výrobce Lanex v Bolaticích (<https://www.lanexeshop.cz/>), kde v sekci hobby a řemeslo, lana a šňůry, hledejte lana a šňůry z polypropylenu, pletené, průměr 16 mm.

Pokud budete v Lanexu objednávat, přidáme ještě tip, zavolejte si do prodejny a domluvte si, aby vám k objednávce přidali ještě zbytková lana (nemají na eshopu, ale v ceně do 100 Kč/Kg (1 kg může být 20–25 metrů lan) vám přidají různě dlouhá (cca 3–10 metrů) nová horolezecké lana, které se svou délkou nehodí na lezení, ale v tělocvičně, na táboře se určitě hodí na uzlování, vymezování území, lana na točení lanem a spoustu dalších aktivit.

K literatuře

Základem je asi kniha J. Neumana a kol. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem, (Portál, 1999) a na doplnění též Dobrodružné hry a cvičení v přírodě (Těž Neuman, Portál, 1998 či 2011). Potom ještě Lanové překážky a lanové dráhy od R. Hanuše a J. Hrkala (Hanex, 1999). Bohužel ani jednu z těchto zmíněných knih již v knihkupectvích neseženete. Zkusit můžete knihovnu, knižní bazary, antikvariáty.

Dalšími zdroji jsou jednak bakalářské, diplomové práce z UPOL či MU, které lze veřejně dohledat. Z neveřejných textů jsme čerpali inspiraci z interních materiálů pro školení instruktorů lanových aktivit a v neposlední řadě z vlastní metodické příručky sepsané pro školení stavby lanových aktivit.

ZÁVĚR

Využití lan a „lanové aktivity“ nejsou žádnou novinkou, přesto jsou stále atraktivní, rozvíjející a motivující k činnosti jak děti, tak dospělí.

V textu jsme se snažili shrnout možnosti jejich využití ve cvičení, jak v venku, tak přiblížit možnosti, jak přenést a využít některé prvky lanových center do tělocvičny. Ač text dává stručný návod jak překážky stavět, je třeba vždy zohlednit konkrétní situaci i při nějaké improvizaci použít zdravý rozum, vše řádně vyzkoušet, zajistit záchranu (jak pasivní prvky, např. žíněčky, tak jištění cvičitelem či účastníky samotnými), aby byla aktivita pro účastníky bezpečná. Jen praxí získá člověk odhad i zručnost při uzlování a napínání. Vlastní zkušeností zjistíte úskalí postavených překážek a můžete na ně reagovat.

Přejeme usměvavé cvičence nejen na lanových aktivitách.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Poznámky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



GENERÁLNÍ PARTNEŘI ČOS



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

PENNY.

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718