



# **Budíček a rozcvička**

**Monika Hovorková**

**Česká tábornická unie**

**D.T.K. POUTNÍCI Praha**

**2014**

## Úvod

Toto téma jsem si vybrala proto, že bych chtěla rozšířit metodu příjemného probuzení hudbou a styl ranní rozcvičky nenásilnou a zábavnou formou. Cílem mé práce je přiblížit zajímavější způsob budíčku a rozcvičky. Tato práce je určena vedoucím, kteří chtějí zpříjemnit dětem pobyt na táboře či na jiných akcích.

## Budíček a rozcvička

Mění se doba, mentalita dětí a mládeže a také klesá fyzická zdatnost dnešní generace související se stylem života bez dostatečného pohybu. Hodin tělesné výchovy ve školách je málo a některé děti a mládež se z hodin tělesné výchovy ulévají nebo jsou z hodin osvobozeni, tak většinou necvičí. Takže když děti a mládež nemají jiné sportovní aktivity, nemají tedy dostatek pohybu. Lékařské výzkumy hovoří o tom, že velká část české populace trpí potížemi s kluby a páteří. Studie to připisuje špatnému životnímu stylu, ale hlavně každodennímu chaotickému vstávání spojené se spěchem a stresem, kdy chceme stihnout dopravní prostředek, abychom včas dojeli do školy nebo do zaměstnání. Tuto chybu dělají všichni a všude, proto nepodporujeme to i my, jako vedoucí na táborech.

Poslání vojáka je být neustále připraven k boji. A tak jsou budíček a rozcvička pro zdatné jedince jen součástí výcviku. Je to právě ten spěch a stres, kdy se musí rychle obléknout a běžet na nástup. Rychlý budíček s náročnou rozcvičkou snadno zvládají jen ti jedinci, kteří jsou pravidelně trénovaní a jsou zvyklí na náročnější pohyby. Děti a mládež dnešní generace prožívají jen drastické a chaotické probuzení a to na ně působí depresivně, tudíž poškozuje jejich psychickou stránku právě tímto spěchem a stresem. Z pedagogického hlediska bych se přikláněla k méně náročné formě budíčku a rozcvičky.

## Budíček na dětském stanovém táboře – negativní vlivy

Děti v dnešní době vstávají během roku do vyhrátého bytu, který má maximální vlhkost do 50 – 60 %. A člověk, který zná zásady tepelného komfortu, tak ví, že člověk po osmihodinovém spánku ve spacáku propotí své spací oblečení a ráno vstává do chladného prostředí, kde je vlhkost až 97%. Každý musí mít dostatek času na převlečení do suchého.

Další chybou je výzva k urychlenému opuštění stanu. Na ostatních táborech je budíček spěch a stres, který není dobrý jak pro děti, tak i pro stany. Děti spěchají a bojí se, že to nestíhají a bude je následovat trest, to má za následek, že jak vylézají z nerozšněrovaného stanu, tím stany potrhají. Takže z toho vyplývá, že děti jsou nepřímo vedeny k ničení drahého táborového vybavení.

Vedoucí většinou zahajují rozcvičku hned po budíčku a zapomenou na důležitou věc. Vedoucí musí dát všem možnost vyprázdnit močový měchýř. S plným močovým měchýřem při běhu, poskokách a dalších vedou děti k vážným zdravotním problémům.

Při rozcvičce by děti neměly cvičit v trenýrkách, boso a v krátkém tričku. Někteří si myslí, že z nich během tábora vychováme otužilce, ale některé děti jsou náchylné a ihned onemocní a za pár dní se zaplní marodka a ostatní děti od otužování spíše odradíte. Také nechat děti cvičit ve spacím oblečení, že si přehodí jen teplou bundu, děti se pak hodně potí při pohybu a po rozcvičce prochladnou.

Na většině táborů zazvoní gong nebo vedoucí zařve, děti tedy spěchají na rozcvičku, tak se většina ani nepřevléknou a radši vyběhnou ještě zašněrovaným stanem, aby nedostaly trest. Na rozcvičce se tedy zapotí, což dětem, které na to nejsou zvyklí, prochladnou a tábor si pak neužijí.

## Budíček

Budíček, kdy vás probudí hudba a poté následuje příjemný a nenásilný způsob ranní rozcvičky je překrásný pocit. Krásnými tóny vás probouzí kytara se zpěvem, vždy navozuje krásnou a pohodovou atmosféru do dalšího krásného letního dne. Pak by děti měly mít dostatek času na převlečení, rozšněrování stanu a dojít si na toaletu. Až když jsou splněny tyto všechny důležitosti, může následovat rozcvička.

Když se děti příjemně probudí, nějakým vhodným, ale hlavně klidným tempem se obléknou a jdou na alternativní rozcvičku, na kterou se děti většinou těší, která je vhodná pro všechny věkové kategorie.

## Rozcvička – nácvik country tanců

Nenásilnou, ale za to velmi oblíbenou rozcvičku na našem táboře je nácvik country tanců.

Country bál byl taneční zábava na Divokém západě. Country tance byly přizpůsobeny prostředí, jako je tábor. Lidé na venkově neměli možnost si udělat taneční kurz, neměli kde tance nacvičovat. Potřebovali pro to taneční parket. Klasické tance potřebují dlouhodobě nacvičovat v kurzech a k jejich krokům je velmi důležitý parket. K tancování jim musel postačit obyčejný trávník, kousek rovného placu nebo udupaná hlína ve stodole. A ani v saloonech nebyly správné podmínky pro klasické tance, byly v nich jen podlahy z prken. Proto na venkov přijela amatérská kapela s kollerem. Koller předřikává kroky a určuje, co mají tanečníci dělat. Za kollera a hudby tanečníci, i když nikdy netancovali a neabsolvovali žádný taneční kurz, zvládají tancovat country tance. Country tance jsou ve čtyřčtvrt'ovém taktu a mají určené kroky. U ostatních tanců se učí nejdříve kroky a až poté se tancuje na hudbu, ale u country tanců je výhodou, že se to jde naučit najednou. U standardních tanců je lepší mít kurz. U country tanců právě díky kollerovi zvládne tancovat country tance každý.

Jestliže jsme navykli, že děti mají večer diskotéku, tak neví, co je to opravdový tanec a pro náš klub není vhodná, protože je velmi hlučná. Napravíme to tak, aby děti zjistily, co je tanec a pochopit jeho řád. Proto je u nás učíme country tance. Při výchově mládeže je pro nás country tanec považován jako určitý řád a diskotéka jako chaos. Diskotéka má negativní vliv na psychiku, protože je hlučná. Naším cílem je vychovávat děti a mládež k pobytu a pozorování v tiché přírodě. U nás děti jedou do přírody za tichem a ne za hlukem, ne tedy za diskotékou.

Myslím si, že je vhodné, aby někdo uměl hrát na doprovodný nástroj a zpívat. Náš oddíl je dost hudební. Dost dětí i vedoucích hraje na různé hudební nástroje. Děti se setkávají více s hudbou a rozvíjí se jejich hudební stránka. Děti si mohou zkusit zahrát na nějaký nástroj, učí se mezi sebou, půjčují si je a večer to využijí při sezení u ohně, kde zpíváme a hrajeme.

## Rozcvička

Rozcvička v podobě country tanců je tedy nenásilná a zábavná forma, která děti baví. Dalo by se říct, že „cvičí“ rádi. Poprvé se děti stydí a bojí, ale po několika dnech se pak zapojují samy a rozcvičku vyžadují i další dny. Akorát za velmi nepříznivého počasí rozcvičku vynecháváme. Zapojí se i ty děti, do kterých by to nikdo neřekl. Některé děti se ze začátku straní kolektivu a i ty se nakonec otrkají a vesele tancují. Pak zjistí, že je to baví a jsou šťastní, že umí tancovat. Zjistí, že je to krásný tanec a je to pro ně zábava. U nás chlapci spěchají jen při výběru taneční partnerky, protože v oddíle máme více chlapců než dívek. Dříve by mě nikdy nenapadlo, jak se i chlapci budou zapojovat do tančení. A líbí se mi, jak se chlapci zdokonalují, tedy samozřejmě i děvčata, ale u nich se to předpokládá.

Děti se při této rozcvičce více seznámí mezi sebou, ale i s hudbou. Rozvíjí se jejich hudební stránka, ale i psychická. Snažíme se v dětech rozvinout hudební sluch a vztah k hudbě, což si myslím, že se nám to daří nejen u dětí, ale i u dospívajících i dospělých.

Tady je také důležité, aby někdo uměl na kytaru a někdo, kdo bude jako koller, který bude předříkávat kroky, co mají děti tancovat. Nejlepší je, aby to byl jeden člověk, jako je to u nás v oddíle. Ale pokud u vás nikdo takový není, nevadí to, jen se musíte sladit dohromady.

Když už to někteří děti umí, mohou pak nováčkům nějaký tanec ukázat. Nováčky to pak povzbudí a mají chuť to také zkusit a hlavně se to naučit.

U nás v oddíle máme na konci každého tábora country bál. Na konci tábora už všechny děti country tance umí, a tak kapela hraje, děti už si kroky počítají samy, takže koller už tam nemusí být. Na country bál máme zvláštní oblečení. Dívky mají nějakou sukni, košili, vestičku. Chlapcům stačí jen nějaká košile, kalhoty a klobouk. Chlapci mají klobouky i při rozcvičce, například by ho měli mít, když se tančí Kvapík. Jinak dále tančíme také Rufus, Zuzanu a Čtverylku.

Někdy střídáme country tance i s míčovými hrami, abychom nedočkavě čekali až zas budou country tance. Někdy je vhodné rozcvičku obměnit pro změnu za něco jiného. Alternativní rozcvičkou mohou být i míčové hry, které sice hrajeme málo, ale někdy mohou být vhodné pro změnu nebo pro momentálně netančící menšinu (například pro malý počet děvčat). Například hod na cíl, hod do dálky atd.

## Závěr

V porovnání s ostatními tábory (myslím, že mám co porovnávat), se mi líbí klidnější nástup do nového dne a ne násilné nacvičování cviků každý den dokola. U country tanců se mi líbí, že jsou skupinové, případně v párech a ne individuální jako u obyčejné rozcvičky, protože to každý nějak odbude a nic mu to nedá. Dítě tento pohyb po ránu nebaví a cvičení „odbývá“. Jedině, kdyby na ně někdo individuálně dohlížel, pak by to mělo správný vliv na rozcvičení, ale zase by to nemělo dobrý vliv na psychiku takto po ránu.

Děti, které mají službu v kuchyni a připravují snídani, někdy pokukují na ostatní, jak tancují country tance a je jim líto, že také nemohou tancovat. Ale o to více mají radost, když přiběhnou děti po rozcvičce na snídani a chutná jim.

Po takové rozcvičce lépe chutná snídaně, sejdem se u ní spokojení, usměvaví a s dobrou náladou do celého dlouhého dne plného překvapení ve formě programu.