



Historie hrou – zážitkový dějepis aneb Šermířské umění napříč dějinami



Obsah

Obsah	2
1 Vzdělávací program a jeho pojetí	4
1.1 Základní údaje	4
1.2 Anotace programu	5
1.3 Cíl programu	5
1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu	6
1.5 Formy práce	6
1.6 Hodinová dotace	7
1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny	7
1.8 Metody a způsoby realizace	7
1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace	8
1.10 Materiální a technické zabezpečení	10
1.11 Plánované místo konání	10
1.12 Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu	10
1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu	11
1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití	12
2 Obsahová část programu	13
2.1 Tematický blok č. 1 - Od prvního konfliktu aneb Kdy to přesně začalo? (Časová dotace: 2 hodiny)	13
2.2 Tematický blok č. 2 – Od Řecka a Říma k Vikingům aneb Od disciplíny ke rvačce – (Časová dotace 2 hodiny)	22
2.3 Tematický blok č. 3 – Vikingové a Slované aneb Děsiví předkové (Časová dotace 2 hodiny)	30
2.4 Tematický blok č. 4 – Středověk aneb Doba temna bez obalu, ale s brněním (Časová dotace 2 hodiny)	34
2.5 Tematický blok č. 5 – Raný novověk a dlouhý meč aneb Konec temna a zbraň nanejvýš mužná (Časová dotace 2 hodiny)	39
2.6 Tematický blok č. 6 – Vojenské formace a dřevcové zbraně aneb Nikdy nebojuj sám a je dobré být daleko (Časová dotace 2 hodiny)	42
2.7 Tematický blok č. 7 – Novověk a šavle, rapír, kord aneb Svět se mění a nebezpečná elegance (Časová dotace 2 hodiny)	46
2.8 Tematický blok č. 8 – Lidstvo a válka a střelné a palné zbraně aneb Proč to vlastně děláme a je dobré být co nejdál (Časová dotace – 2 hodiny)	49



3.1 Metodický blok č. 1 – Od prvního konfliktu aneb Kdy přesně to začalo? (Časová dotace 2 hodiny)	54 54
3.2 Metodický blok č. 2 – Od Řecka a Říma k Vikingům aneb Od disciplíny ke rvačce (Časová dotace 2 hodiny)	59
3.3 Metodický blok č. 3 – Vikingové, Slované aneb Děsiví předkové (Časová dotace 2 hodiny)	62 62
3.4 Metodický blok č. 4 – Středověk aneb Doba temna bez obalu, ale s brněním	65
3.5 Metodický blok č. 5 – Raný novověk a dlouhý meč aneb Konec temna a zbraň nanejvýš mužná (Časová dotace 2 hodiny)	68
3.6 Metodický blok č. 6 – Vojenské formace a dřevcové zbraně aneb Nikdy nebojuj sám a je dobré být daleko	70
3.7 Metodický blok č. 7 – Novověk a šavle, rapír, kord aneb Svět se mění a nebezpečná elegance (Časová dotace 2 hodiny)	74
3.8 Metodický blok č. 8 – Lidstvo a válka a střelné a palné zbraně aneb Proč to vlastně děláme a je dobré být co nejdál (Časová dotace 2 hodiny)	77 77
4 Přílohy pro žáky	80
5 Zdroje pro realizátory	95
6 Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	102



1 Vzdělávací program a jeho pojetí

1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a registrační číslo projektu	Ve škole po škole CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008190
Název programu	Historie hrou – zážitkový dějepis
Název vzdělávací instituce	Středisko služeb školám a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Brno, příspěvková organizace
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	Hybešova 15, Brno, 602 00 http://www.sssbrno.cz
Kontaktní osoba	Mgr. Hana Knapová
Datum vzniku finální verze programu	1_2021
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	02_16_32 Aktivita 4 – Propojování formálního a neformálního vzdělávání – rozvoj klíčových kompetencí
Forma programu	Pohybově edukativní
Cílová skupina	Žáci SŠ, obory zakončené závěrečnou zkouškou
Délka programu	16 hodin
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)	Poznávání tradic a kultur, uchování si vztahu k vlastní identitě, kultuře, tradicím a jazyku a podpora zájmu dětí a mládeže o specifika vlastního regionu, včetně tradic a zvyků většinové společnosti i sociálních, etnických a kulturních menšin, podpora vzdělávacích projektů zaměřených na poznávání historie, tradic a kultury. Využívání kreativního a inovativního potenciálu dětí a mládeže.



Tvůrci programu	Bc. Ondřej Fikar, Lukáš Mrkva
Metodická a obsahová korektura textu	Mgr. Eva Valkounová, Ph.D.
Odborný garant programu	Mgr. Eva Valkounová, Ph.D.
Odborní posuzovatelé	YMCA Brno
Specifický program pro žáky se SVP (ano x ne)	ne

1.2 Anotace programu

Program se věnuje šermu a jeho vývoji od 9. do 17. století, doplňuje tak znalosti získané v hodinách dějepisu o kompetence šermířských technik starých válečníků a mistrů a propojuje je s tělesnou výchovou. Žáci se průřezově seznámí s historickým šermem, jeho dějinami a vývojem, aktivní formou si vyzkouší zacházení se zbraněmi, budou vedeni k osvojení základních technik a jako vyvrcholení jejich snažení se zúčastní bojové hry, ve které uplatní své nově nabyté znalosti a dovednosti. Použité zbraně v programu jsou měkčenou obdobou historických replik – jsou vyrobeny tak, aby se minimalizovalo nebezpečí zranění. Program jako celek usiluje o rozšíření povědomí a zájmu o tradiční evropské bojové umění v kontextu dnešního moderního světa. Kompetence učitele musí být fyzická zdatnost a znalost učiva dějepisu základní školy. Zájem o historii je značnou výhodou. Předpokládáme, že program u teoretických lekcí bude realizovat učitel dějepisu (popř. lektor, jehož koníčkem je historie) pro odpovídající ročník a cílovou skupinu. Stejně tak je tomu u praktické části, kde předpokladem k provedení kvalitní praktické lekce je nutno lektora – učitele tělocviku, popř. lektora volnočasových pohybových aktivit se znalostmi základních zásad a průběhu pohybové lekce a jeho schopností aplikovat je do konkrétní pohybové jednotky.

1.3 Cíl programu

Prohloubení znalostí historie 9. – 17. století v souvislosti s bojem a uměním válečným, seznámení se základními pojmy a názvoslovím, šermířskými technikami, rozvojem kondice, disciplíny a spolupráce. Uvědomění si vlastní identity ve vztahu k historickým kořenům a návaznosti na tradiční evropská bojová umění.



1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

- 1) *Kompetence k učení* – *žáci*: prohlubují své znalosti z historie; vysvětlují charakteristiky jednotlivých historických období; teoretické znalosti práce s náčiním aplikují v ukázce soubojů; porovnávají výhody a nevýhody v použití jednotlivých zbraní; vysvětlují důvody vzniku válek; posuzují a hodnotí svět v dobách historických a dnešní svět; poznávají možnosti své fyzické zdatnosti; popisují videa a obrázky.
- 2) *Kompetence komunikativní* – *žáci*: komunikují v mateřském jazyce; používají své argumenty v diskuzích na konkrétní historické téma; rozvíjí se přátelské vztahy mezi žáky; učí se naslouchat názoru druhého; rozvíjí vzájemnou spolupráci.
- 3) *Kompetence k řešení problémů* – *žáci*: volí vhodnou taktiku soupeření; předvídají střehové situace a volí nejefektivnější řešení situace; hledají vhodnou taktiku souboje pro zdolání nepřítele; přemýšlí nad možnostmi odvrácení válečného konfliktu; podporují spoluhráče při souboji.
- 4) *Kompetence sociální a personální* – *žáci*: přiměřeně využívají své síly; učí se vzájemnému respektu a spolupráci; získávají kulturní povědomí o šermířských ctnostech; aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě; budují morální hodnoty.
- 5) *Kompetence občanské* – *žáci*: učí se vzájemnému respektu; rozpoznávají principy hry; uvědomují si význam rozporů, nedostatku informací a z toho plynoucích rozbrojů a válek a následného dopadu na společnost; rozlišují váhu života v souboji a v reálném světě; chápou význam formací v reálném boji.
- 6) *Kompetence pracovní* – *žáci*: sestavují časovou osu s důležitými časovými mezníky; tvoří měkčený meč; osvojují si dodržování bezpečnosti při práci se zbraněmi a kontaktu s druhými osobami; rozvíjí manuální zručnost za využití mečů a štítů.

Každý blok směřuje k postupnému rozvíjení výše uvedených klíčových kompetencí. Výukové bloky probíhají podle daného rozvrhu, který zahrnuje všechny oblasti klíčových kompetencí.

1.5 Formy práce

Využíváme tyto formy práce:

- *hromadné* – přednáška učitele, diskuze, popis obrázků, tvorba časové osy a vysvětlování údajů na časové ose, rušná část, všeobecná průpravná část, fyzická průprava, závěrečná část, vyhodnocení projektu,
- *skupinové* – pravidelné tréninky samotných technik a způsobů šermu (nácvič a opakování menzur, pohybů, krytů, seků), simulace soupeření (souboj 1 na 1 a 2 na 2, souboj se štítem, souboj ve formacích 5 proti 5, souboj se ztrátou životů), cvičení na stabilitu, rušná část, popis obrázků, procvičování povelů,
- *individuální* – pravidelné tréninky samotných technik a způsobů šermu (nácvič a opakování střehu, opakování pohybů v prostoru, držení štítu), tvorba náčiní, tvorba portfolia, doplňování informací do pracovních listů, výběr úvodní hry v rušné části, rozdělení žáků do družstev, předcvičování žáků v průpravné části, závěrečné protažení.



1.6 Hodinová dotace

16 hodin, setkávání 1x týdně po 2 hodinách

1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

10 žáků střední školy, obory zakončené závěrečnou zkouškou

1.8 Metody a způsoby realizace

Používáme následující metody:

- *slovní monologické* – přednášky k danému historickému tématu bloku, diskuze, vysvětlování, popis, vyprávění, povídání si, dechová cvičení,
- *názorně – demonstrační* – předvedení sestavení meče, ukázky šermířských technik, zhlédnutí výukových videí, vysvětlování za pomoci mapy či obrázků, výroba vlastní zbraně, předvedení souboje s mečem, repliky historických zbraní a vybavení bojovníka, předcvičování žáka u rozcvičky,
- *dovednostně – praktické* – tvorba meče, pohyby v menzuru v prostoru, použití obranných krytů, seků, nácvik soubojů, nácvik boje se štítem, udržení formace, souboj ve vojenské formaci s ubýváním životů bojovníků,
- *motivační* – rušná část, učitel v roli rozhodčího při soubojích,
- *expoziční* – fyzická cvičení, nácvik soupeření ve skupině, souboj se štítem, nácvik bojových formací, čtení pohybů nepřítele,
- *fixační* – opakování získaných šermířských dovedností (menzury, kryty, seky, jednotlivé techniky soupeření, soupeření ve skupině, souboj se štítem a mečem, souboj ve formacích,
- *aplikační* – nácvik menzur v pohybu, použití krytů v rušné části, použití šermířských dovedností při souboji a ve formacích, šerm,
- *aktivizační* – diskuze na dané historické téma, rušná část, závěrečná hra, dechová cvičení, provedení co nejvíce opakování „angličáků“ v rušné části, rozdělení do družstev, volba žáka s nejpravděpodobnější docházkou,
- *situační* – souboj s použitím štítů a měkčených mečů, ukázka zacházení s jednoruční zbraní, cvičení ve dvojicích.



1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

Tematický blok č. 1 - Od prvního konfliktu aneb Kdy to přesně začalo? – 2 hodiny

Uvedení do celého projektu. Představení programu a domluva rozpisu.

Začátek celého bloku, jenž bude vždy začínat rozcvičením a cvičením posilujícím fyzickou kondici.

Součástí prvního bloku bude seznámení s výrobou měkčených zbraní a předání materiálu a know-how, jak zbraně vyrábět. Samotná výroba zbraně proběhne formou domácího úkolu.

Lekce 1: Smysl války pro lidskou společnost – teoretická část (1 hodina)

Přednáška a diskuze o historických počátcích mezilidských konfliktů, jejich příčin. Výroba časové osy. Předání návodu na výrobu zbraní.

Lekce 2: Základní šermířské dovednosti – praktická část (1 hodina)

Rozcvičení a fyzická cvičení připravená učitelem. Poté vysvětlení základních principů šermu, nácvik základních pohybů a menzur.

Tematický blok č. 2 – Od Řecka a Říma k Vikingům aneb Od disciplíny ke rvačce – 2 hodiny

Blok věnovaný tématu starověkého Řecka a Říma, římské expanzi, přes vývoj Evropy a stěhování národů včetně Keltů.

Lekce 3: Základní sekové roviny a kryty – praktická část (1,5 hodiny)

Rozcvičení, fyzická průprava, nácvik technik, šerm.

Lekce 4: Řecko-perské války – teoretická část (0,5 hodiny)

Představení tématu, přednáška a diskuze o významných evropských civilizacích.

Tematický blok č. 3 – Vikingové, Slované aneb Děsiví předkové – 2 hodiny

Blok věnovaný historii Skandinávie a východní a střední Evropy v rozmezí 8. – 11. století.

Lekce 5: Volný souboj – praktická část (1 hodina)

Rozcvičení, fyzická průprava, opakování technik, nácvik souboje.

Lekce 6: Svět Vikingů a Slovanů – teoretická část (1 hodina)

Představení světa Vikingů a Slovanů, ukázka historických zbraní a zbrojí.



Tematický blok č. 4 – Středověk aneb Doba temna bez obalu, ale s brněním – 2 hodiny

Blok věnovaný období 11. – 15. století v Evropě.

Lekce 7: Souboje ve čtyřech – praktická část (1 hodina)

Rozcvičení, fyzická příprava, opakování technik, nácvik souboje ve skupině.

Lekce 8: Život bojovníka ve středověku – teoretická část (1 hodina)

Život ve středověku, pojetí boje v něm, ukázka historických zbraní a zbrojí.

Tematický blok č. 5 – Raný novověk a dlouhý meč aneb Konec temna a zbraň nanejvýš mužná – 2 hodiny

Blok věnovaný období 15. – 18. století v Evropě.

Lekce 9: Krytí těla štítem – praktická část (1,5 hodiny)

Rozcvičení, fyzická příprava, opakování technik, nácvik souboje se štítem.

Lekce 10: Dlouhý meč – teoretická část (0,5 hodiny)

Nástup nové doby v Evropě – změny, objevy, vývoj války. Představení dlouhého meče, popis.

Tematický blok č. 6 – Vojskové formace a dřevcové zbraně aneb Nikdy nebojuj sám a je dobré být daleko – 2 hodiny

Blok věnovaný taktice, bojovým formacím a boje s dlouhou zbraní.

Lekce 11: Vojskové formace a boje ve skupině – teoretická část (0,5 hodiny)

Rozcvičení, fyzická příprava, opakování technik, nácvik boje v různých formacích.

Lekce 12: Souboj ve velké skupině – praktická část (1,5 hodiny)

Přednáška o významu a typech formací, představení dřevcových zbraní.

Tematický blok č. 7 – Novověk a šavle, rapír, kord aneb Svět se mění a nebezpečná elegance – 2 hodiny

Blok věnovaný 18. – 20. století v Evropě a šermu s různými typy jednoručních zbraní.

Lekce 13: Čtení pohybů nepřítele – praktická část (1 hodina)

Rozcvičení, fyzická příprava, opakování technik, ukázka nového typu souboje s jednoruční zbraní nového typu.

Lekce 14: Jednoruční zbraně – teoretická část (1 hodina)

Přednáška a diskuze o vývoji světa a války, diskuze o duelových jednoručních zbraních.



Tematický blok č. 8 – Lidstvo a válka a střelné zbraně aneb Proč to vlastně děláme a je dobré být co nejdál – 2 hodiny

Poslední blok věnovaný tématu války a budoucnosti válek, závěrečné zhodnocení programu a příprava na závěrečnou bitvu.

Lekce 15: Opakování všeho, co jsme se doposud naučili – praktická část (1,5 hodiny)

Rozcvičení, fyzická průprava, opakování technik, opakování formací, opakování boje ve skupině.

Lekce 16: Války současnosti – teoretická část (0,5 hodiny)

Diskuze o smyslu války, její budoucnosti, diskuze o válkách, které ovlivnily dnešní svět. Představení střelných a palných zbraní.

1.10 Materiální a technické zabezpečení

Projektem bude poskytnut materiál na výrobu měkčené zbraně, dřevěné tyče na cvičení střehu a seku, ochranné pomůcky (kožené rukavice, vyrobený štít), tištěný obrazový i literární materiál, složky na tištěný materiál.

Materiál na zbraně a meč nutno **dopředu** objednat <http://hurka.uhobitu.cz/> !!!

V případě představení reálné repliky zbraní a vybavení na ukázky je nutno sehnat a vykomunikovat zapůjčení.

1.11 Plánované místo konání

Bloky budou probíhat v zázemí angažované školy, závěrečná bitva na akci zorganizované učitelem – učitelem projektu.

1.12 Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu

Po ukončení projektu doporučujeme tento program využívat cílovou skupinou žáků SŠ, s obory zakončené závěrečnou zkouškou, vždy po aktuálním zvážení aktuálních mentálních schopností žáků a jejich fyzické zdatnosti. Žákům se SVP se program nedoporučuje z bezpečnostních a zdravotních důvodů, také z důvodů nároků na udržení pozornosti a na základní fyzickou zdatnost. Doporučujeme dále využít program při sdílení příkladů dobré praxe na setkáních pedagogů SŠ. Realizovat lze program s žáky SŠ v rámci mimoškolních sportovních aktivit, dále při aktivitách v DDM. Jelikož se žáci zúčastní simulace bitvy, zorganizované či domluvené realizátorem, do které se mají za jejich dohledu aktivně zapojit, vždy je nutné přihlídnout k individuálním somatickým schopnostem, případně zkušenostem každého žáka.



1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů:

Položka		Předpokládané náklady
Celkové náklady na realizátory/lektory		24.000 Kč
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 odborného lektora (1 h výuky + 0,5 h přípravy, DPP bez odvodů)</i>	300 Kč
	<i>Hodinová odměna pro 1 lektora (1 h výuky + 0,5 h přípravy, DPP bez odvodů)</i>	200 Kč
		0
Náklady na zajištění prostor (tělocvična – 400 Kč/h)		6.400 Kč
Ubytování, stravování a doprava účastníků		0
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	0
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	0
Náklady na učební texty		55.000 Kč
z toho	<i>Základní ochranné pomůcky, rekvizity (meče, tyče apod.)</i>	40.000 Kč
	<i>Půjčení kostýmů na závěrečnou hru</i>	15.000 Kč
Režijní náklady		9.600 Kč
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	0
	<i>Ubytování organizátorů</i>	0
	<i>Poštovné, telefony</i>	500 Kč
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	0
	<i>Propagace</i>	500 Kč
	<i>Ostatní náklady</i>	3.600 Kč
	<i>Odměna organizátorům</i>	5.000 Kč
Náklady celkem		95.000 Kč
Poplatek za 1 účastníka		9.500 Kč



1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Pokud není uvedeno jinak, jsou všechny použité obrázky a fotografie autorským dílem Střediska služeb školám a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Brno, příspěvková organizace.

Program je zveřejněn k volnému využití na stránkách:

www.rvp.cz

<https://www.sssbrno.cz/projekty/projekt-ve-skole-po-skole>



Program Historie hrou – zážitkový dějepis aneb Šermířské umění napříč dějinami podléhá licenci Creative Commons Uveďte původ-Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní. Pro zobrazení licenčních podmínek navštivte <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.



2 Obsahová část programu

Obsahová část programu je určena převážně pro žáky. Zahrnuje chronologicky uspořádanou obsahovou náplň jednotlivých tematických bloků.

2.1 Tematický blok č. 1 - Od prvního konfliktu aneb Kdy to přesně začalo?

(Časová dotace: 2 hodiny)

2.1.1 Lekce první: Smysl války pro lidskou společnost – teoretická část

Vítám vás na první hodině a děkuji, že jste se přidali do řad šermířů a historiků. Sedneme si na zem do kruhu a začneme společnou diskuzí, jaký je smysl války, proč se vede a jaké má dopady na lidskou společnost.

Společně odpovídáme na otázky:

- *Proč lidé spolu bojují?*
- *O co lidé bojují?*
- *Co přináší válka? (klady – rozvoj techniky apod., zápory – maření životů, ničení)*
- *Proč někoho může přitahovat boj?*
- *Jak mohl vypadat první konflikt mezi předky člověka?*
- *Jak se vyvíjely zbraně?*
- *Jaký má válka dopad na celý lidský svět a společnost?*

Po diskuzi si bereme potřebné pomůcky a společně tvoříme časovou osu. Na ni poté značíme důležitá data období, kterými se postupně zabýváme v jednotlivých lekcích a rozebíráme časovou posloupnost. Jedná se konkrétně o:

- *40 000 př. n. l. – vznik člověka dnešního typu (*Homo sapiens sapiens*),*
- *5. století př. n. l. – řecko-perské války,*
- *2. století n. l. – největší rozmach starověké Římské říše,*
- *9. století – rozmach Vikingů a Slovanů,*
- *13. století – vrchol středověku,*
- *15. století – první palné zbraně.*

Nyní vyberte místo v klubovně, kam si pověsíme časovou osu s letopočty, kterou jsme nyní vyrobili. Místo vybírají všichni žáci společně. Je nutné vybrat takové místo, abyste na časovou osu viděli při každé lekci.



Rozdám vám každému složku (obr. 2), do které si budete ukládat všechny obrázky a jiné podklady, se kterými budeme pracovat. Složku si podepište a můžete si na ni nakreslit nějaký vlastní obrázek, např. ornament.

Nyní následuje část, kdy si sami **vyrobíte měkčený meč**. Rozdám vám potřebný materiál a následně shlédnete ukázkou, jak si meč vyrobit. Poté začnete s výrobou meče. Výrobu meče bude třeba dokončit doma.

Budete potřebovat tento materiál:

1. laminátové jádro, zbroušené od učitele,
2. dřevěná záštita,
3. dřevěný jílec, upravený od učitele,
4. železná hlavice,
5. měkčení na boky čepele z mikroporézní pryže či EVA karimatky,
6. tenká kůže na omotání rukojeti,
7. textilní páska na oblepení čepele,
8. lepidlo Chemopren,
9. tubové lepidlo Mamut/dvousložkové epoxidové lepidlo,
10. ocelová barva,
11. kladivo.



Obr. 2 – Složka žáka [2]

Každému z vás rozdám veškerý potřebný materiál, včetně již zbroušeného jádra na obou koncích. S jeho využitím si meč doděláte doma. Musím vás upozornit na práci s laminátem. V případě, že pracujete s tímto druhem materiálu, pracujete s ním vždy v RUKAVICÍCH! MŮŽE ZANECHÁVAT VELMI MALÉ a BOLESTIVÉ TRÍSKY! Každému z vás dám také náčrtek s návodem na výrobu meče (obr. 3).

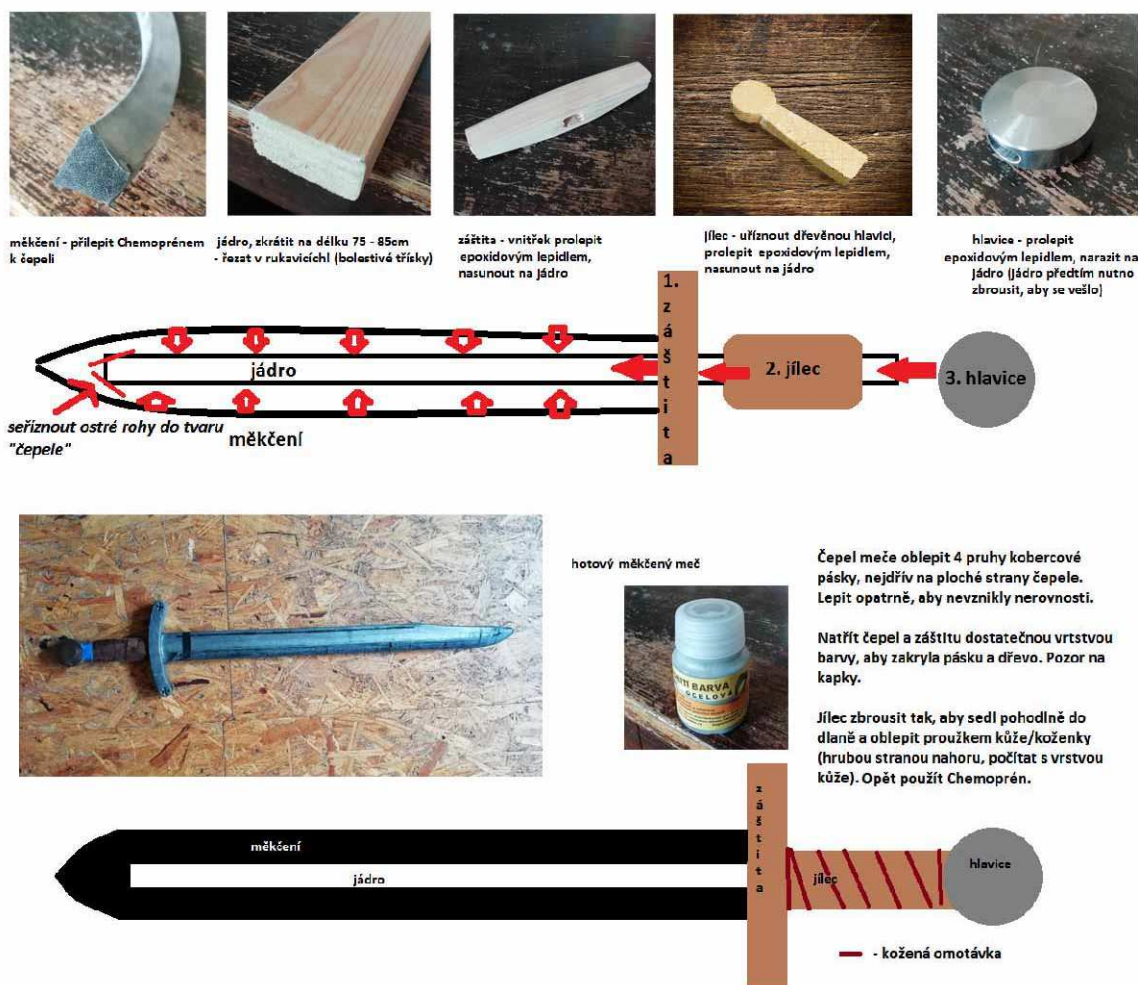
Abyste se zorientovali v obrázku, nyní si popíšeme **postup výroby**:

1. Změřte si, jak dlouhý chcete jílec (rukojeť) a zkraťte nebo zbruste si jej tak, aby vám seděl do ruky. Počítejte s vrstvou kůže.
2. Namažte Mamutem nebo epoxidem vnitřek hlavice a narazte na jeden konec laminátu – použijte kladivo.
3. Poté navlečte jílec, před hlavicí laminát namažte a nasuňte jílec tak, aby doléhal na hlavici. Stejným způsobem nasuňte na meč záštitu. Nechejte zaschnout aspoň půl dne.
4. Boční stěny laminátu namažte Chemoprenem, stejně tak boční strany mikroporézní gumy – měkčení. Nechte odvětrat, dokud lepidlo nebude suché, a velmi opatrně postupně nalepte měkčení po celé délce čepele.
5. Čepel zakryjte min. 4 pruhy textilní pásky. Postup – 1. plochá strana, 2. plochá strana, 1. ostří, 2. ostří. Pro větší odolnost je možno postup zopakovat, ale pozor – čepel získá na váze.



6. Natřete čepel a zástitu ocelovou barvou, kterou vám předal učitel, aby zbraň vypadala reálně. Nechte důkladně aspoň půl hodiny zaschnout!
7. Uřízněte z kůže pruh dostatečně dlouhý na omotání jílec, z jedné strany natřete Chemoprenem a stejně tak natřete dřevěný jílec. Počkejte na odvětrání lepidla a opatrně omotejte jílec kůží. Kůži je možné nabarvit mořidlem.

Až budete mít meč hotový, můžete ho upravit a nazdobit podle vaší fantazie. Úpravám a zdobení se meze nekladou.



Obr. 3 – Postup výroby měkčeného meče [autor, 2019]

V dnešní první části jsme diskutovali o válce a ukázali si, jak vyrábět měkčený meč. Jsme schopni diskutovat o problému války. V případě, že budete mít problém s dokončením výroby meče doma, můžete mě kontaktovat. Kontakt jsem vám již nadiktoval. Nyní se vrhneme na fyzickou přípravu šermíře, ze které budeme vycházet při dalších aktivitách a kterou se musíme naučit.



2.1.2 Lekce druhá: Základní šermířské prvky – praktická část

Nejprve se zahřejeme a rozcvičíme.

Rušná část (3 min.):

- Běh po tělocvičně v kruhu, na písknutí leh na břicho, vztyk a pokračujete v běhu po kruhu.
- Hrajeme honičku „Na dotyk“ – chycený žák se musí držet po celou dobu honění na místě, na kterém se ho honící žák dotknul.
- Na místě – jumping jacks – stoj rozkročný – paže podél těla, poskokem stoj spojný, paže zevnitř do vzpažení a zpět.

Průpravná část (7 min.):

- mírný stoj rozkročný – půlkruhy hlavou vpravo/vlevo vpřed,
- stoj rozkročný – upažit – kroužení v zápěstí/předloktím/celými pažemi vpřed/vzad,
- stoj rozkročný – kroužení rameny vpřed/vzad,
- stoj rozkročný – ruce v bok – kroužení trupem vpravo/vlevo,
- stoj spojný – ruce v bok – pravá/levá skrčit přednožmo P/L – kroužení bérce (tzn. v koleni) vpravo/vlevo.

Hlavní část (25 min.):

Nyní přejdeme do hlavní části hodiny. Budeme nacvičovat základy šermu, což je postavení, tzv. střeh, stabilita ve střehu a přesuny v prostoru. Rozdám vám cvičné tyče. Prvně vám popíši základní prvky šermu, které budeme po teoretickém vysvětlení nacvičovat.

Základní prvky šermu:

- **Střeh** (5 min): je základní postavení, ze kterého je možné provádět okamžitou obranu či útok. Šermíř z něj kontroluje své bezprostřední okolí, je uvolněný a zároveň soustředěný ve snaze zkrátit reakční dobu na minimum. Ze střehu vychází veškeré další navazující akce šermíře. Střehů existuje celá řada, my si zde představíme jeden základní, intuitivní střeh, který vychází z přirozeného postavení těla.
Střeh (obr. 4) provedeme tak, že uděláme stoj rozkročný – váhu přeneseme dopředu jakoby na špičky (60–70 %) – nepřepadáváme! Poté nakročíme pravou/levou nohou vpřed (jako při chůzi). Špička přední nohy směřuje dopředu, váha je stále dopředu jakoby na špičkách. Kolena by měla být mírně pokrčená a měla by směřovat ve stejné linii se špičkami.
Zbraň držíme před tělem, loket je mírně pokrčený, nikam jej nevytáčíme, ponecháváme v linii podél těla. Hrot zbraně směřuje na protivníka, přibližně na srdce. Špička přední nohy směřuje na protivníka, hrudník směřuje rovněž dopředu.





Obr. 4 – Střeh [foto autor, 2020]

- Nástup do střehu (5 min.):**
 Procházejte se běžnou chůzí po prostoru. Na můj signál budete v nepravidelných intervalech přecházet z chůze do střehu – krátké zastavení ve střehu. Nástup do střehu můžete shlédnout ve videu Volný pohyb se střehem (příloha 9 – video 1: Volný pohyb se střehem [autor, 2020]).
- Silová cvičení (2,5 min):**
 Správný šermíř musí být fyzicky zdatný. Proto do našeho tréninku zahrneme části na posílení svalů těla.
 Kliky – vzpor ležmo – s nádechem skrčit paže, lokty podél těla, s výdechem zpět do výchozí pozice. Neleháme na zem. Důležitá poznámka: po celou dobu cviku se snažíme držet tělo v rovině a nezapomínáme dýchat.
 Sedy – lehy – leh, nohy skrčit (na šířku pánve), paže předpažit křížmo dovnitř, ruce na ramena. S výdechem zvedáme trup ke kolenům, neodlepujeme páteř od podložky. S nádechem do výchozí pozice.



Dřepy – stoj rozkročný – předpažit – dřep do max. úhlu v kolenní 90° – zpět do výchozí pozice. Důležitá poznámka: Během cviku by se paty neměly zvedat od podložky. Kolena by neměla vbočovat dovnitř.

- **Cvičení stability střehu (10 min):**

Vytvoříme dvojice. Stoupneme si do střehu naproti sobě, předpažíme pravou paži tak, abyste se celou rukou dotýkali dlaně protivníka. Neproplétáme vzájemně prsty, dlaně by se neměly rozpojit, loket by neměl být propnutý, ale mírně pokrčený. Nohy by se neměly pohybovat z místa. Tlakem ruky se snažíte jeden druhého vyvést z rovnováhy. Toto cvičení by nemělo být o síle, ale o naučení se vnímat rozdílný tlak ruky protivníka a ve správnou chvíli zatlačit či povolit a tím jej destabilizovat. Cvičení na stabilitu střehu můžete shlédnout ve videu Návčik stability (příloha 9 – video 2: Návčik stability [autor, 2020]).

- **Pohyb prostorem (2,5 min):**

Základní pohyb ve střehu můžeme rozdělit na posun a krok. Pohyb šermíře by měl být plynulý a v jedné linii, ramena se drží v jedné výšce.

- **Posun** je pohyb libovolným směrem, při němž do tohoto směru vyráží jako první ta noha, která je k němu blíže. Noha se posune o kousek zvoleným směrem, druhá noha se o stejný kus dotahuje. Konečná pozice nohou i těla by měla být přibližně stejná jako výchozí.
- **Šermířský krok** je podobný běžné chůzi s rozdílem, že jej provádíme ve střehu a s rameny vodorovně, čímž se zbavíme houpavého pohybu, tak typickému pro běžnou chůzi. Napomáháme tím k maskování pohybu a stáváme se tím pro svého protivníka hůře čitelnými. Krok můžeme použít k rychlejšímu pohybu nebo ke změně přední nohy. Vyzkoušíme si nyní posun i krok v prostoru.

Správné provedení pohybu prostorem si pustíme na videu Pohyb dopředu, dozadu (příloha 9 – video 3: Pohyb dopředu, dozadu [autor, 2020]).

- **Cvičení pohybu (2,5 min):**

Všichni si stoupneme tak, abychom měli kolem sebe dost prostoru. Zaujmem postavení ve střehu. Na můj signál vám oznámím, kterým směrem a jakým způsobem se budete pohybovat. Např.: levá-posun, dopředu-krok, dozadu-posun, dozadu-krok atd. Názornou ukázkou můžete shlédnout ve videu Pohyb s povely (příloha 9 – video 4: Pohyb s povely [autor, 2020]).

- **Silová cvičení (2,5 min):**

20 dřepů – stoj rozkročný – předpažit – dřep do max. úhlu v kolenní 90°, váha těla je na patách.

15 x leh sed – leh – ruce v týl – zvedáme trup ke kolenním pouze do fáze, kdy se lopatky odlepí od země. Pozor, neodlepujeme bederní páteř od země. Výdech je při aktivaci svalů, tzn., když se zvedáme od země. Nádech je při pokládání těla na zem.

15 x klik – vzpor ležmo – s nádechem skrčit paže, lokty podél těla, s výdechem zpět do výchozí pozice. Neleháme na zem.

- **Menzura (2,5 min):** znamená vzdálenost mezi protivníky. Dělíme ji na:

- bezkontaktní – vzdálenost, kdy se protivníci vůbec nedotýkají zbraněmi (obr. 5),
- dlouhou – vzdálenost, ve které se protivníci dotýkají špičkami svých zbraní (obr. 6),
- střední – vzdálenost, ve které se protivníci dotýkají středem svých zbraní (obr. 7),
- blízkou – vzdálenost, ve které se protivníci dotýkají koncem svých zbraní – v blízkosti rukojeti (obr. 8).





Obr. 5 – Bezkontaktní menzura [foto autor, 2020]



Obr. 6 – Dlouhá menzura [foto autor, 2020]





Obr. 7 – Střední menzura [foto autor, 2020]



Obr. 8 – Blízká menzura [foto autor, 2020]



Nyní si vyzkoušíme jednotlivé menzury. Budu vám říkat, který způsob máte předvádět. Vytvořte dvojice.

- **Cvičení menzury a pohybu (5 min):**

Vytvořte dvojice, vezměte zbraně (tyče) a stoupněte si proti sobě do střehu na dlouhou menzuru. Jeden z dvojice vede, druhý kopíruje pohyb – následuje. Dbáme na to, abychom se neustále pohybovali ve střehu, k pohybu využíváme posuny nebo kroky. Pohybujeme se tak, abychom udrželi stejnou menzuru. Poté se ve dvojici vystřídáte ve vedení. Následně změníme dvojice a celé cvičení zopakujeme např. ve střední menzuru. Návčik tohoto cvičení naleznete ve videu Pohyb s držním menzury (příloha 9 – video 5: Pohyb s držním menzury [autor, 2020]).

Závěrečná část (10 min):

Všechny cviky děláme pomalu a jen do mírného tahu. Nejde nám o rozsah, ale o protažení. Nezapomínejte pravidelně dýchat.

- **Protažení v lehu:** Cvik se provádí v lehu, nohy jsou pokrčené, hlava je zpřímá, pustíme kolena na jednu stranu, hlava se natočí na druhou, ramena by se měla dotýkat neustále země. Poté jdeme zpět a vystřídáme strany.
- **Pozice dítěte:** Závěrečné cvičení, provádíme na zemi, klekneme si, sedneme na paty a trupem si leheme na stehna, hlava je položena čelem k zemi, ruce natažené co nejvíc dopředu, snažíme se uvolnit.
- **Lodička:** Cvik se provádí na zemi, kdy se zvedneme do polosedu, nohy jsou nad zemí, rukama se chytíme pod kolena a několikrát se zhoupneme.
- **Protažení v sedu:** Sedneme si na zem, nohy narovnáme a roztáhneme, jak dokážeme, protřepeme nohy, v předklonu se spustíme, kam nás tělo pustí, a zpět. Natočíme celý trup i s hlavou tak, abychom byli čelem ke své špičce pravé nohy, chytíme se nohy, co nejdál dokážeme, mírně se přitáhneme a vyvěsíme v tomto směru, vše zopakujeme i s druhou nohou. Dále dáme obě nohy k sobě, levou nohu necháme narovnanou, pravou pokrčíme a překročíme levou, provádíme rotaci trupu doleva, levá ruka se opírá za námi, pravá ruka se v lokti zapírá do pravého kolene. Cvik provádíme několikrát na obě strany.
- **Žába:** Udělejte široký dřep, šlapky nohou jsou na zemi položeny celou plochou, lokty zapřeme o vnitřní stranu kolen, ruce sepneme dlaněmi k sobě.
- **Protažení prsních svalů:** Každý si najde své místo, o které se můžete zapřít rukou v různých výškách v úrovni od pasu nahoru, ideálním se jeví rám dveří, vystouplé rohy apod. Cvik se provádí tak, že se k překážce natočíme bokem, nataženou rukou položíme na překážku a zapřeme se, ruka tlačí do překážky, tělo do protipohybu vykonává rotační pohyb. Opakujeme s rukou položenou v různých výškách, jdeme od pasu nahoru. Cvik budete provádět střídavě na obě ruce.

Zhodnocení:

Dnes jsme se naučili základní šermířské postoje a pohyby, které budeme na každém tréninku cvičit. Z nich vychází jakýkoli způsob šermu. Také fyzické přípravě se budeme pravidelně věnovat. Cvičením ze všech částí dnešní lekce se budeme věnovat každý trénink, abychom získali potřebné šermířské kompetence.



2.2 Tematický blok č. 2 – Od Řecka a Říma k Vikingům aneb Od disciplíny ke rvačce – (Časová dotace 2 hodiny)

2.2.1 Lekce třetí: Základní sekové roviny a kryty – praktická část

Vítám vás na třetí lekci. Dnes si ukážeme základní sekové roviny a kryty. Povíme si o základních pravidlech larpového šermu a přistoupíme k prvním soubojům. Na časové ose, kterou jsme si minule připevnili na zeď, se posuneme v čase dále do starověku. Začínáme praktickou hodinou, ve které se budeme učit základy souboje. Nejdříve se musíme zahřát a protáhnout svaly.

Rušná část (3 min.):

- „Červení a bílí“ – rozdělíte se do dvou družstev. Každý z družstev si stoupne naproti hráče druhého družstva na vzdálenost paže. Jedno družstvo jsou červení, druhé bílí. Na můj signál „červení“ honí hráč z červeného družstva hráče stojícího naproti němu. Na můj signál „bílí“ honí hráč bílého družstva hráče z družstva červených, který stojí naproti němu.
- Hrajeme honičku „Mrazík“ – jeden honí, chycený žák zůstane stát ve stoji rozkročném. Vysvobodit ho může jiný spoluhráč tak, že podleze pod nohama stojícího hráče.

Průpravná část (7 min.):

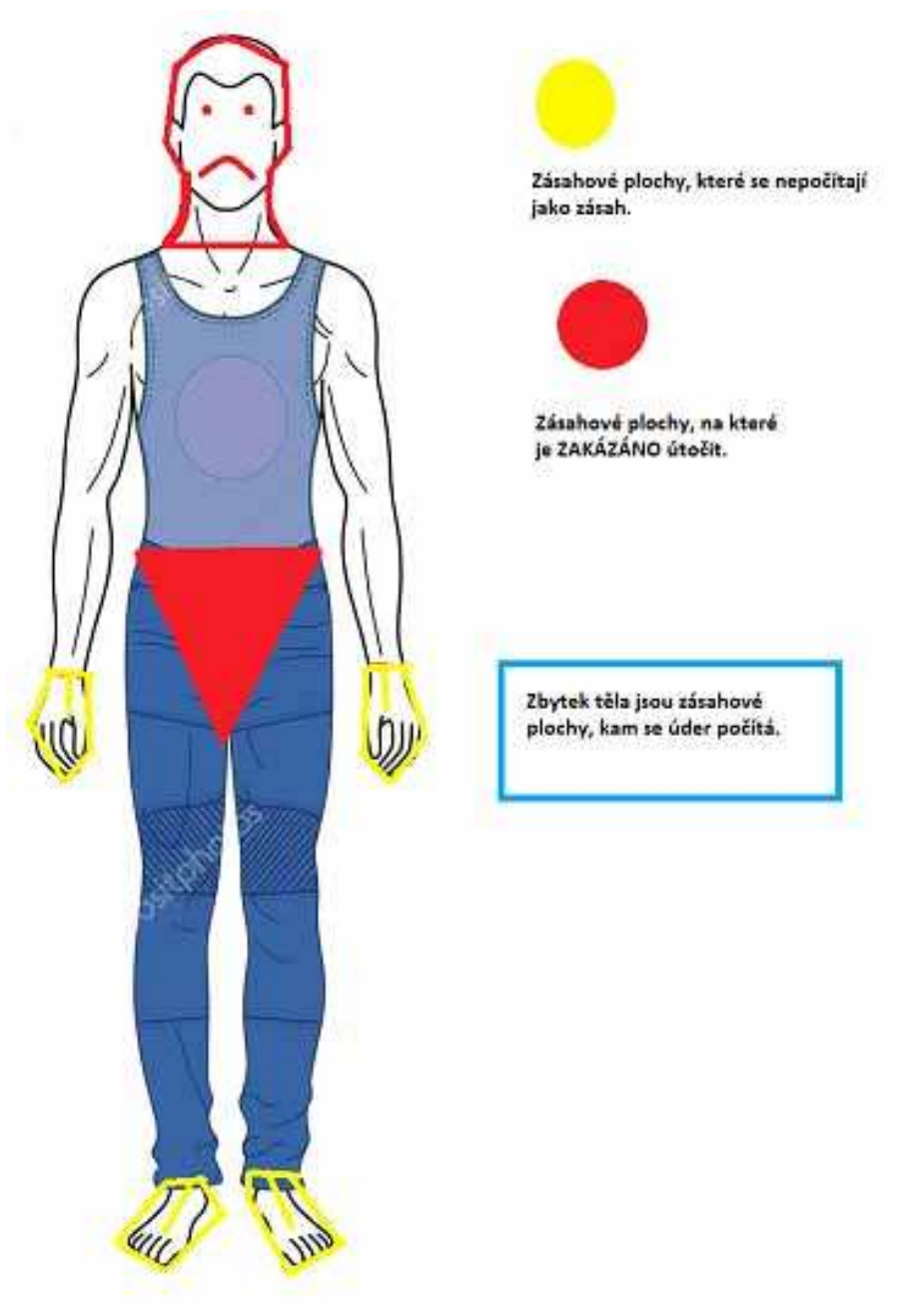
- stoj rozkročný, úklony hlavou na P/L stranu,
- stoj rozkročný, předklon hlavy, půlkruhy L/P strana,
- stoj rozkročný, P v bok, L vzpažit, úklon vpravo a na druhou stranu,
- stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, hmity,
- stoj na L/P – skrčit přinožmo P/L, bērec šikmo vzhůru – uchopit nárt a přitáhnout k hýždi.

Hlavní část (25 min.):

Nyní je naše tělo již připravené na pohybovou aktivitu. Je čas přistoupit k prvním soubojům. Začneme základními pravidly larpového/dřevárnického šermu s měkčenými zbraněmi. K tomu, abychom mohli souboje provádět bezpečně, je důležité dodržovat následujících 7 základních pravidel souboje:

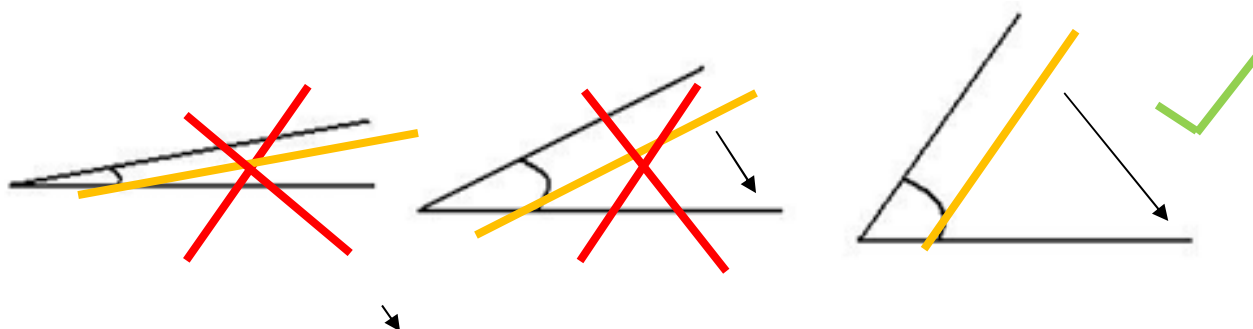
- 1) *Děláme to pro zábavu, nechceme se zranit.*
- 2) *Zásahové plochy, na které je povoleno/zakázáno útočit (obr. 9).*
- 3) *Úder musí být tlumený, aby příliš nebolel – uzpůsobujeme soupeři! – Nedám stejnou ránu velkému muži jako menšímu dítěti.*
- 4) *Zásah uznává zasažený.*
- 5) *Na tělo útočíme POUZE měkčenou částí zbraně, tzn. čepelí.*
- 6) *Při šermu nesmí docházet k fyzickému kontaktu tělem se soupeřem (chytání za část těla, chytání zbraně, útoky či nárazy štítem atd.).*





Obr. 9 – Zásahové plochy při souboji v šermu [autor, 2020]

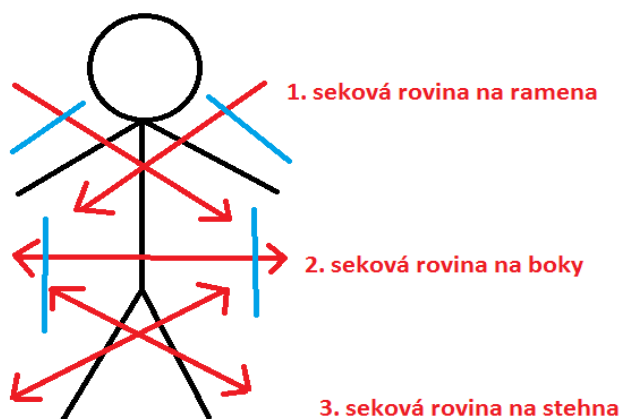
7) Úder musí být veden řádným nápřahem, jako bychom šermovali reálnou zbraní (obr. 10).



Obr. 10 – Správný úhel nápřahu [autor, 2020]

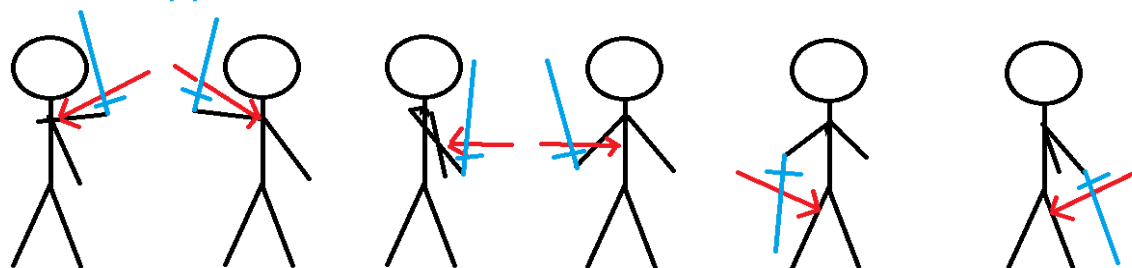
Vysvětlili jsme si základní pravidla, jak vést úder, a nyní si ukážeme základní sekové roviny a obranné kryty proti nim (obr. 11). Červeně jsou za pomoci šipek naznačeny sekové roviny ve třech úrovních. První úroveň je seková rovina na ramena. Druhá úroveň je seková rovina na boky a třetí je seková rovina na stehna. Modře jsou vyznačeny možnosti obranných krytů proti sekům, které jsou podrobněji znázorněny na obrázku (obr. 12).

obrné kryty proti sekům



Obr. 11 – Základní sekové roviny [autor, 2020]

obrné kryty



pro leváka platí zrcadlově!

Obr. 12 – Obranné kryty proti sekům [autor, 2020]



Nyní si jednotlivé údery, seky a kryty vyzkoušíme. Každý žák si bere do ruky měkčený meč. Následně si vybírá svého partnera do dvojice. Každá z dvojic si stoupne naproti sobě do základní menzury. S využitím získaných poznatků z minulé lekce nacvičujeme první souboj ve dvojicích. Začínáme pomalu a s rozvahou. Zásah musí být vždy veden s cílem zasáhnout! Na ukázkou pomalého nácviku souboje se podíváme na video Pomalý nácvik souboje (příloha 9 – video 6: Pomalý nácvik souboje [autor, 2020]).

Závěrečná část (10 min.):

Je nutné, abychom protáhli zapojované svaly v dnešní lekci. Závěrečný strečink by měl být prováděn pomalu. Nezapomínejte na prodýchání v pozici každého cviku. Nechoďte přes bolest.

- Sed, předklon – snažíme se chytit za špičky, nekrčíme kolena. Pokud nedosáhneme na špičky, chytíme se za holeně/kolena (místo, kam dosáhneme). Nejdeme přes bolest, ale měli bychom cítit pnutí v zadní části nohou.
- Sed roznožný – předklon – výdrž. Dbáme na narovnaná záda, ramena tlačíme od uší. Snažíme se položit předloktí na zem.
- Vzpor klečmo ohnutě/prohnutě.
- Dřep na celých chodidlech.
- Mírný podřep zánožný P/L, zadní noha chodidlem na zemi, dlaně na kolena stojné nohy.
- Turecký sed, rovná záda, ramena tlačím od uší, úklon hlavy P/L strana.

Zhodnocení:

Dnes jsme se naučili základní pravidla larpového šermu. Naučili jsme se oblasti povolených a zakázaných zásahových ploch při úderu, základní sekové roviny a kryty proti sekům. Tyto naučené prvky jsme použili v prvních pomalých soubojích. Do budoucna si zapamatujte, že každá larpová bitva má svá pravidla. Ale tato základní, která jsme nacvičovali dnes, jsou v larpovém šermu téměř vždy obsažena. Mějte tedy na paměti, že je velmi důležité si tato základní pravidla zapamatovat, zafixovat a následně zautomatizovat.

2.2.2. Lekce čtvrtá: Řecko-perské války – teoretická část

Věřím, že vás dnešní praktická hodina bavila a že jste si zapamatovali základy soubojů v šermu. Nyní navážeme na naši první lekci, ve které jsme probírali význam válek a vytvořili jsme si časovou osu.

Posadíme se do kruhu na zem. Uprostřed kruhu jsou položeny tři obrázky (obr. 13–15). Rozdělte se do tří skupin. Každá skupina si vybere jeden obrázek, který se pokusí co nejdetailněji popsat.

První skupinka začíná s popisem jimi vybraného obrázku. V případě potřeby vám pomohu s popisem obrázku více do detailů. Vyjasňujeme si rozdíly mezi výzbrojí perského a řeckého vojáka. Všimáme si jednotlivých částí zbroje (obr. 13). Z kůže a látky (len, vlna) se vyrábělo oblečení a měkké části zbroje, z kůže také boty. Štít perského vojáka je dřevěný, potažený kůží. Druhá skupinka popisuje další obrázek. Přilba, zbroj a štít řeckého hoplita (obr. 15) je bronzová. Zbraně obou vojáků jsou vyrobeny z oceli. Diskutujeme, proč se používaly právě tyto materiály. Třetí skupinka popisuje poslední obrázek (obr. 14), na kterém se nachází bojová formace tzv. falanga. Také si říkáme o významu těchto bojových formací (falang). Taktika používaná Řeky, následně Makedonci spočívá v sevřeném šiku vojáků vyzbrojených mimo jiné dlouhým kopím, která tvoří hlavní zbraň formace. Nepřítel se k ní nedokáže přiblížit a zároveň je z velké dálky ohrožován. S rozvíjející válečnou jízdou význam falangy upadá.



První obrázek:



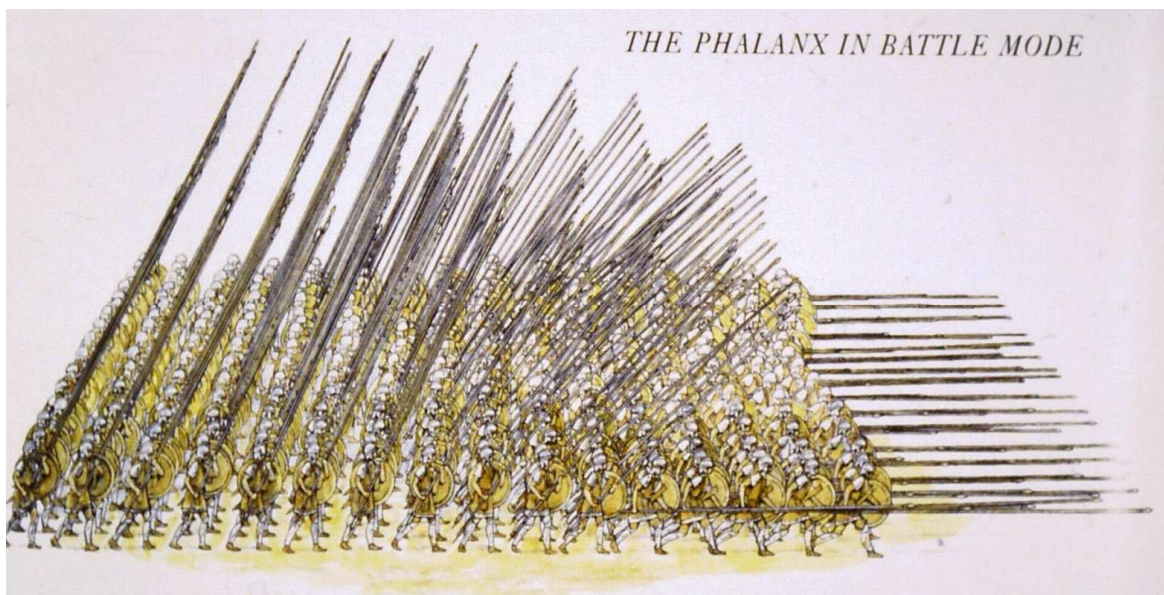
Obr. 13 – Zbroj perského vojáka [3]

Třetí obrázek:



Obr. 15 – Zbroj řeckého vojáka [5]

Druhý obrázek:



Obr. 14 – Řecká bojová formace [4]



Hromadně se přesuneme k časové ose, na které máme vyznačené časové mezníky. V dnešní hodině se budeme bavit o řecko-perských válkách. Každému z vás rozdám papír, na kterém jsou uvedeny čtyři letopočty. Prvně se zamyslete, proč jsou na papíře uvedeny právě tyto letopočty, a zkuste mi říct vaše tipy. Nyní si ke každému letopočtu povíme, čím je významný. Důležité a pro vás zajímavé informace si zapisujete na papír k danému letopočtu. Jedná se o letopočty:

Marathón 490 př. n. l., Salamína 480 př. n. l., Thermophyly 480 př. n. l., Platai 479 př. n. l.

Jak jste již pochopili, jedná se o mezníky významných řecko-perských válek. Nyní budeme diskutovat o těchto bitvách, vojenství Římského impéria a jeho vlivu na naše země a stěhování národů. Římské impérium se rozkládalo téměř po celém známém světě starověku (Evropě). Mimo jiné jeho severní hranice sahala až k současné hranici Moravy a Rakouska. Zde byl Římany vybudován systém opevnění na ochranu hranic před nájzdy nejprve keltských Bójů, později Germánů sídlících na území dnešní Moravy. Římská hranice se postupem začátku našeho letopočtu posouvala více na jih, jak se říše zmenšovala. Na našem území žili nejprve keltští Bójové, později germánské kmeny, během stěhování národů toto území osídlili Slované přicházející z východu.

Následují další obrázky (obr. 16–19), o kterých si budeme povídat. Již jste získali základní znalosti o řecko-perských válkách a výzbroji jejich vojáků. Bude pro vás nyní lehčí následující obrázky popsat. Ukážu vám postupně čtyři obrázky. Obrázek bude popisovat ten, koho vyvolám. Mezi obrázky je zahrnut také obrázek soupeře Římanů – keltských válečníků. Zajímá mě, zda poznáte obrázek s těmito válečníky.

První obrázek:



Obr. 16 – Římské legie [6]



Druhý obrázek:



Obr. 17 – Římský centurion [7]

Třetí obrázek:



Obr. 18 – Římský legionář [8]



Čtvrtý obrázek:



Obr. 19 – Keltští válečníci [9]

Na prvním obrázku (obr. 16) vidíme římské vojáky v obranné formaci, kdy třetí řada vojáků vrhá kopí na nepřítele. Římské vojáky byli nejlépe vyzbrojenou a vycvičenou armádou starověku (obr. 16–18). Nosili červené lněné tuniky, ocelové zbraně (především meče a kopí), přilby a segmentové zbroje (tzv. loriky) vyráběné již také ze železa. Používaly se také kroužkové košile vyráběné z železných drátů. Štíty se už od doby starověku vyráběly dřevěné, neboť bronz byl příliš těžký.

Keltové byli velký kmen, který postupně osídlil celou Evropu (obr. 19). Byli to sice divocí válečníci, ale také skvělí řemeslníci a jako první ovládali nejmodernější kovářství a uměli zpracovat železo. Užívali podobné zbraně jako Římané, kteří se ve své zbroji často Kelty inspirovali, např. používali štíty se středovým pěstním držením. Keltové často bojovali jen v kalhotách či nazí. Na rozdíl od Římanů nepoužívali složitější taktiku, v níž tkvěla hlavní síla římské armády.

Zhodnocení:

V dnešní lekci jsme si popsali důležité historické mezníky v řecko-římských válkách. Poznali jsme řecké, římské i keltské válečníky a popsali si jednotlivé znaky jejich základního vybavení ve zbroji. Rozdíly ve vybavení válečníků budeme detailněji porovnávat v následujících lekcích, až se dostaneme v historii zase o krok dále ☺.



2.3 Tematický blok č. 3 – Vikingové a Slované aneb Děsiví předkové

(Časová dotace 2 hodiny)

2.3.1 Lekce pátá – Volný souboj – praktická část

V dnešní lekci konečně přistoupíme k řádným soubojům. Čeká nás první souboj na počítání zásahů – opravdová soutěž, to, o čem ve své podstatě šerm je. Dříve, než k soubojům na zásahy přistoupíme, musíme se zahřát a protáhnout.

Rušná část (3 min.):

- V první honičce jeden honí, koho se dotkne, ten musí udělat pět angličáků a je zpátky ve hře.
- Druhá honička bude se zbraněmi. Vezměte si vaše meče. Dotyk rukou nahradí dotyk čepele. Platí pravidla jako u šermu. Buďte opatrní. Můžete zbraň krýt i odrážet.

Průpravná část (7 min.):

- mírný stroj rozkročný – kroužení rameny vpřed/vzad,
- stoj na L/P – skrčit přínožmo P/L, bérec šikmo vzhůru – uchopit nárt a přitáhnout k hýždí,
- stoj rozkročný – hluboký ohnutý předklon, dlaně na zem, výdrž,
- ze stoje spojitelného – dřep únožný P/L,
- ze sedu pokřmo, ruce na kolena – kolébka vzad a vpřed.

Hlavní část (25 min.):

Počínaje touto lekcí začínáme každou hlavní část procvičením šermířských cvičení z předchozích bloků. Jedná se o menzury, pohyby v menzurách, šermířské seky a kryty. Po procvičení základních šermířských prvků se rozdělíme do dvojic a začneme pomalým soubojem. Souboj probíhá jako souboj klasický – snaha zasáhnout protivníka do platné zásahové plochy s výjimkou toho, že pohyby jsou zpomalené na 50 % a hlavní snahou je naučit se koordinovat svůj pohyb, aby byl co nejefektivnější a nejušpornější, avšak stále s cílem zasadit soupeři platný úder. Jde v podstatě o to nezasáhnout soupeře díky rychlosti či síle, ale díky správnému načasování a umístění rány, případně správně zvolené kombinace úderů. Po krátkém odpočinku zrychlíme tempo souboje takovým způsobem, jak už by vypadal reálně. Stále máme na paměti bezpečnost!!! Před samotným nácvikem si pustíme ukázkou volného souboje z YouTube s názvem Adorea longsword fight duel [10].

Závěrečná část (10 min.):

Po každé fyzické aktivitě je nutné zapojované svaly protáhnout a zrelaxovat. V dnešní lekci jsme hodně zapojovali svaly stehenní a svaly paží, proto zařazujeme následující cviky:

- leh na břicho – skrčit přínožmo P/L, bérec šikmo vzhůru – uchopit nárt a přitáhnout k hýždí,
- leh na břicho – vzpor ležmo, prodýchat pozici,
- sed skřížmo – P předpažit skrčmo dovnitř, L tlačí na loket P paže, výdrž,
- sed skřížmo – P vzpažit skrčmo vzad, L ruka tlačí do lokte P paže, výdrž,
- každý sám provede další 3 protahovací cviky – dle potřeby zaměřením na jednotlivé části těla.

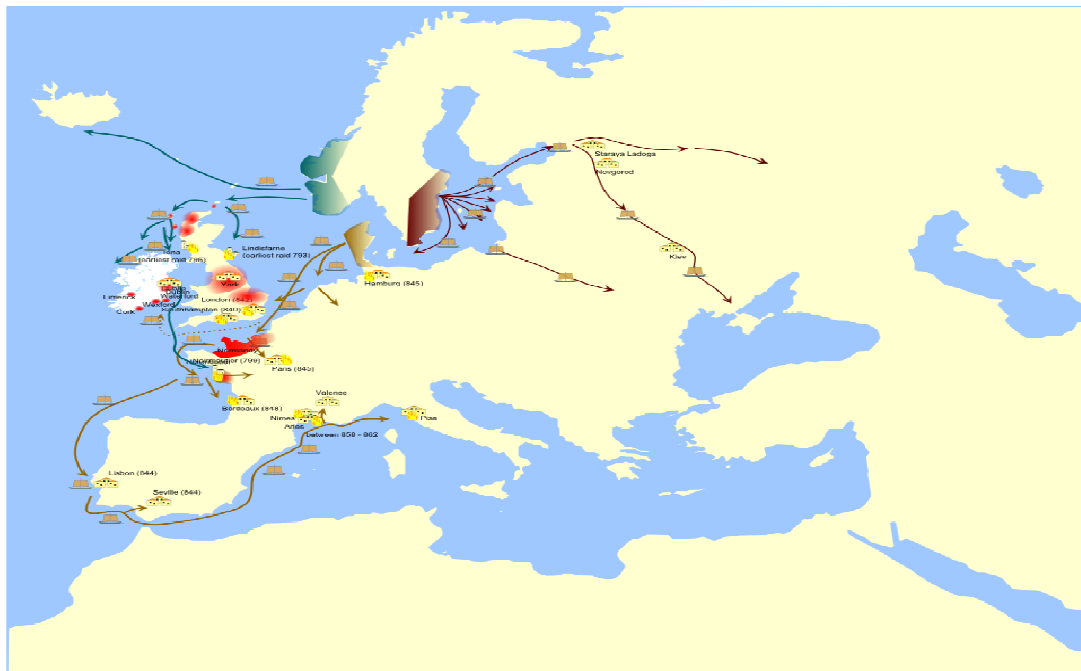
Zhodnocení:

V dnešním praktickém bloku jsme zopakovali všechny základní prvky nácviku šermu a přešli jsme do souboje v duelu jeden proti jednomu. Duelový souboj je základ jakéhokoli šermířského souboje. Během nácviku jsme celou dobu dbali na dodržování základních šermířských pravidel.



2.3.2. Lekce šestá: Svět Vikingů a Slovanů – teoretická část

Po praktické části se přesouváme do učebny, kde si představujeme svět Vikingů a Slovanů v 8. – 11. století. Vikingové i Slované byli dobří válečníci, ale i zemědělci. Oblékali se do lněného, vlněného a koženého oblečení, česali se, uměli vyrábět šperky. Vikingové prosluli svou zuřivostí v boji. Období vikinských nájezdů začalo rokem 753, kdy Vikingové vyplnili klášter Lindisfarne v Severní Anglii. V nájezdech pokračovali podél pobřeží evropské pevniny (dnešní Francie, Rusko, Baltské státy, Španělsko). Jejich nájezdy trvaly až do 11. století. Ukážeme si mapu vikinských nájezdů a diskutujeme o ni (obr. 20). Hnědá, modrá a zlatá barva nám označují domovinu Vikingů – Skandinávií. Když se podíváte na mapu, řekněte mi, které dnešní země to jsou. Ano, přesně tak. Původní domovinou Vikingů jsou země dnešního Norska, Dánska, Švédska. Šipky v barvách zemí nám pak označují směry a cíle vikinských nájezdů. Žluté jsou označena obsazená nebo založená města, červeně pak nově osídlená území. Nájezdy a osídlení Vikingů se týkají zemí dnešních baltských zemí (Litva, Lotyšsko, Estonsko), severního Německa, Francie, Španělska, Britských ostrovů, Irska, Islandu, Grónska, východního pobřeží Severní Ameriky. Všechny tyto země si společně názorně ukážeme na mapě.



Obr. 20 – Mapa vikinských nájezdů [11]

Na našem území existovala v té době (7. století) Sámova říše, což byl první stát Slovanů. Nejvýznamnějším státem na našem území byla v 8. – 10. století Velká Morava. Ukazujeme si různé obrázky: raně středověký vikinský štít (obr. 21), různé typy hlavic vikinských seker (obr. 22), vikinský meč (obr. 23) a možné historické rekonstrukce vikinských válečníků dnešní doby (obr. 24). Jednotlivé obrázky si postupně popisujeme a mluvíme o nich. Vikinský štít (obr. 21) měl v průměru 70–90 cm. Byl vyroben ze dřeva (prkna lepená kličem), potažen lněným plátnem, hrany byly obaleny kůží, aby byly odolnější. Štít měl středové pětní držení kvůli rychlé manipulaci se štítem a ruku kryla železná puklice (tzv. umbo). Štíty bývaly pomalovány osobními symboly, či symboly rodu nebo panovníka. Přesuneme se k dalšímu obrázku. Hlavice vikinských seker (obr. 22) měly různé tvary, což mělo svůj význam. Více zahnuté sekery snáze hákovaly nepřítelovu zbraň – to je všeobecná výhoda sekery spolu s její pádností. Topora neboli rukojeť seker měřila 60–150 cm. Sekery na dlouhém toporu se nazývaly tzv. velké či široké sekery a měly smrtící sílu.



První obrázek:



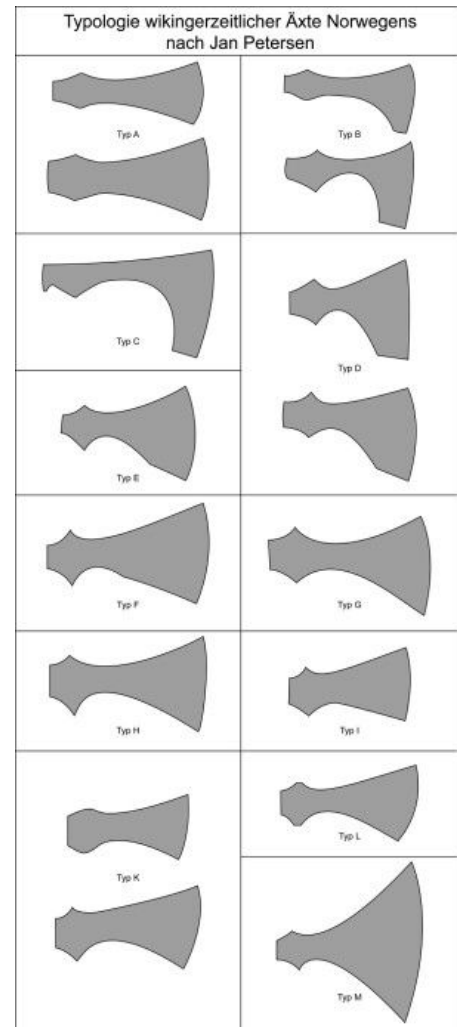
Obr. 21 – Vikinský štít [12]

Třetí obrázek:



Obr. 23 – Vikinský meč [14]

Druhý obrázek:



Obr. 22 – Typy vikinských seker [13]



Dostáváme se k třetímu obrázku. Vikinské meče (obr. 23) bývaly často upravované experty z Franské říše. Meč byl ve vikinské společnosti drahý a byl symbolem síly. Mohly být jedno i dvoubřité, měly široké čepele a nebyly příliš špičaté. Meč a hlavice byly z ocele, rukojeť byla dřevěná a omotaná kůží. Na posledním obrázku (obr. 24) vidíme vikinské válečníky ve zbroji. Vikingové si do bitvy krom štítu a zbraní brali železné přilby bez rohů, jelikož ty by při bitvě zavazely. Vikingové nosili vlněné tuniky a kroužkové košile. Krom mečů a seker používali v boji velké sekery či kopí. Jízda nebyla téměř vůbec vyvinuta.

Čtvrtý obrázek:



Obr. 24 – Rekonstrukce vikinských válečníků [foto autor, 2017]

Zhodnocení:

V dnešní lekci jsme si popsali Vikingy, Slovary a vůbec jejich válečnictví. Poznali jsme charakteristiky jednotlivých národů. Vysvětlili jsme si průběh jejich způsobu válčení. Zamysleli jsme se nad rozdíly ve způsobu boje v jejich době a současné době. My se na rozdíl od nich nezabíjíme, rozumíme ale tomu, proč se naši předkové ve válce zabíjeli? S touto otázkou k zamyšlení končíme dnešní lekci s úkolem, že se každý žák na začátku příští lekce pokusí na tuto otázku odpovědět.



2.4 Tematický blok č. 4 – Středověk aneb Doba temna bez obalu, ale s brněním

(Časová dotace 2 hodiny)

2.4.1. Lekce sedmá: Souboje ve čtyřech – praktická část

Zdravím vás na další lekci! Už toho umíme hodně. Ale musíme se naučit ještě mnohem víc, jestli chceme do bitvy! Dnes si konečně zabojujeme ve více lidech proti sobě. Na toto se ale musíme pořádně zahřát.

Rušná část (3 min.):

V teoretické části budeme dnes hodně využívat obrázky. Tyto obrázky využijeme také v praktické části. Vytvoříme dvě družstva a uděláme dva zástupy na pravé straně tělocvičny. Na druhé straně tělocvičny vidíte na zemi ležet deset obrázků. Každý z družstva vyběhne, vybere si jeden obrázek a běží s ním co nejrychleji zpět ke svému družstvu, kde předává štafetu dalšímu spoluhráči, který běží pro obrázek. Cílem je mít v družstvu co možná nejvíce obrázků.

Průpravná část (7 min.):

- široký stoj rozkročný – vzpažit, předklon k P/L noze, nejlépe s dotykem špičky,
- podřep únožný P/L – ruce na stehnu, pokrčené nohy, mírné hmity,
- stoj rozkročný – skrčit přednožmo P/L, uchopit za koleno a přitáhnout k tělu,
- ze vzporu dřepmo – do vzporu stojmo, propnutá kolena, paty obou DK tlačím k zemi,
- „Motýlek“.

Hlavní část (25 min.):

Dnes se zaměříme na souboj ve větší skupině. Prvně vytvoříme dvojice a zopakujeme základní postoje, údery a kryty ve dvojicích. Každá dvojice pracuje svým tempem. Všichni dbejte na dodržování zásad bezpečnosti a správného provedení cviku. Nyní přistoupíme k duelům jeden proti jednomu, které jsme již také nacvičovali. Z duelů jeden na jednoho vychází obsahová náplň naší dnešní lekce. Dnešní náplň lekce bude novinka, kdy si v duelech budete počítat „životy“. Každý jednotlivec má ze základu 3 životy. Když v duelu dostanu platný zásah, jeden život si odečtu. Když se jeden ze dvojice dopočítá nuly, prohrál. Počítáme si vítězství. Po 5 minutách souboje se dvojice prostřídávají a začínají souboje s novým protivníkem.

Teď se rozdělíme do čtveřic. Ve čtveřicích si zvolte dvojice. Stejně, jak jsme dělali souboje jeden proti jednomu (viz výše), teď bojujeme dva na dva. Důležité je, že poprvé nebojujete sami za sebe. Jste dva, proti vám jsou také dva protivníci. Musíte se navzájem ve vaši dvojici krýt a hlídat. Nejde, že jeden se vrhne do boje, v kterém padne a kvůli tomu padne i váš parták. Tomu musíte přizpůsobit i váš pohyb. Nesmíte se nechat rozdělit ani obklíčit.

Závěrečná část (10 min.):

Dnešní náplň závěrečné části budou dechová cvičení spojená s relaxací. Lehnete si na zem, zavřete oči a začněte pomalu a pravidelně nádech/výdech. Vnímejte svůj dech. U šermíře je potřeba, aby uměl vnímat své tělo a jeho signály. Nyní se zaměřte na dech do břicha. Hluboký nádech/výdech. Toto zopakujeme 5x. Následuje poslání dechu do hrudníku. Stále se soustředíme na svůj vlastní dech. Nádech/výdech zopakujeme znovu minimálně 5x. Následuje nejtěžší dýchání, a to je tzv. podklíčkové. Představte si, jako byste chtěli dýchat pod klíční kosti. Vždy si položte dlaně na tu část těla, kam posíláte dech. Dlaně vám pomohou správné provedení dechu kontrolovat. Nyní otevřete oči a pomalu se posaďte.

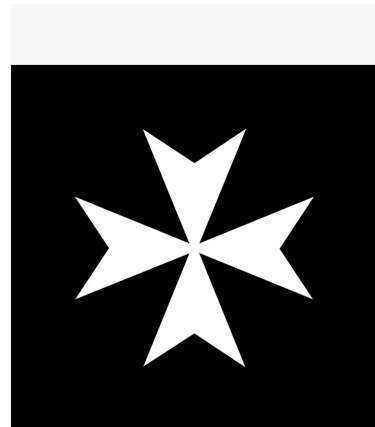
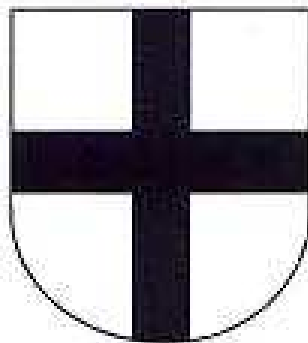


Zhodnocení:

Dnes již umíme bojovat jeden na jednoho, ale také v malé skupině. Příště nás čeká souboj ještě ve větší skupině, připravte se. Čím dál více se posouváme k tomu, abychom byli schopni zvládnout opravdovou bitvu.

2.4.2. Lekce osmá: Život bojovníka ve středověku – teoretická část

Vítám vás na dnešní lekci. Začínáme přednáškou a diskuzí na téma život bojovníka ve středověku (11. – 15. století), významu války a náboženství v něm. Křesťanská víra byla v době středověku základním pilířem lidské společnosti. Obyčejní lidé ve víře nacházeli útěchu před všudy přítomnými nemocemi, válkami apod. Jeruzalém byl pro křesťany posvátné město jejich víry, jelikož se zde nacházel hrob Ježíše Krista. Podle Bible byli muslimové, obývající tuto zemi, kacíři a nepřátelé křesťanů. Pravým, a zcela světským významem, byla touha evropských šlechticů a církevních hodnostářů získat bohatství a moc. Války jsou v této době spojené s náboženstvím a obranou křesťanství. Tyto války se nazývají křížové výpravy. První křížová výprava proběhla roku 1095. Skončila dobytím Jeruzaléma. Křížové výpravy pokračovaly dalších několik set let. Křesťané bojovali nejen proti muslimům. Začaly vznikat první rytířské řády, např. templáři, němečtí rytíři, johanité. Jejich posláním byla ochrana a pomoc křesťanům ve Svaté zemi. Před sebou vidíte tři obrázky, na kterých jsou vyobrazeny erby (obr. 25–27). Každý z vás se pokusí pojmenovat charakteristické znaky jednotlivých erbů. Společným charakteristickým znakem erbů církevních řádů byl kříž, který byl symbolem křesťanství. Kříž se v erbech vyskytoval v různých variacích a barvách. Např. bílá barva zobrazovala čistotu, červená krev.



Obr. 25 – Erb templářů [15] Obr. 26 – Erb Řádu německých rytířů [16] Obr. 27 – Erb johanitů [17]

Jak si jistě pamatujete z hodin dějepisu na základní škole, husitské války probíhaly v letech 1419–1434. V našich zemích to byla vzpoura proti katolické církvi. V těchto válkách se začaly objevovat první taktiky s používáním vozových hradeb a střelnými zbraněmi. Vojsko husitů se nejčastěji skládalo z chudých rolníků. Jan Žižka, proslulý vojevůdce, přišel s inovací – vyzbrojil chudinu základními zemědělskými nástroji, pouze s válečnou úpravou (kosa, hřeby okovaný cep, kovová špice či čepel na dlouhé tyči). Neobrněný voják s dlouhou tyčovou zbraní tak dokázal zabít plně obrněného rytíře. Vozy, jež byly základním dopravním prostředkem ve středověku, sestavil do řady tzv. vozové hradby. Na ni ozbrojení rolníci vylezli a dosahem a údernou silou v tu chvíli předčili obrněné rytíře na koních, kteří se k nim nedokázali dostat, ani prorazit vozovou hradbu.

Na následujících obrázcích (obr. 28–33) vidíte typy středověkých rytířských přileb, brnění a erbů. Každý obrázek si společně popisujeme a říkáme si vzájemné rozdíly, výhody či nevýhody jednotlivých kusů výzbroje. Přilby kónického typu (obr. 28) jsou vývojově nejstarší. Používali je Vikingové, Normané, Anglosasové, Slované. Postupně se přilba rozvíjela, aby pokryla co největší část nejzranitelnějšího místa člověka včetně obličeje. Uzavřené přilby často používali majetnější vojáci. Základní přilbou středověkého pěšáka byl železný klobouk (obr. 29) tzv. krempa (tedy okraj klobouku), která chránila vojáka při úderech shora.



Obr. 28 – Přilba kónického typu [18]



Obr. 29 – Anglický železný klobouk [19]



Obr. 30 – Hrncová přilba [20]





Obr. 31 – Přilba typu „šlap“ [21]

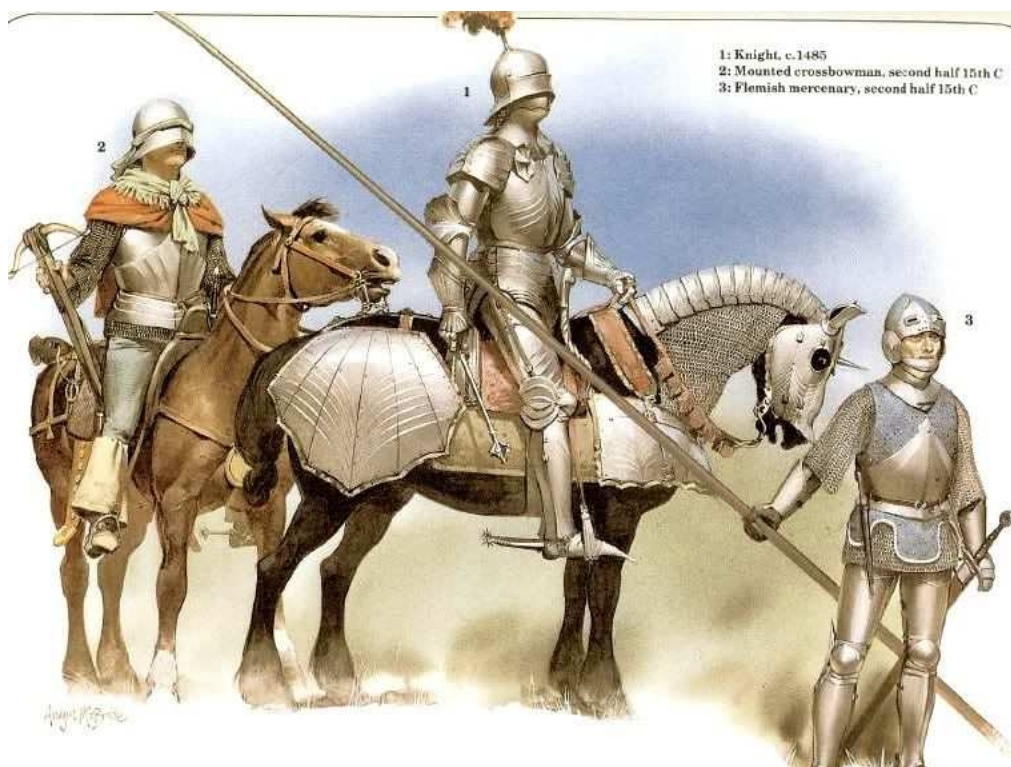


Obr. 32 – Dřevěný štít mandlového typu [22]



Obr. 33 – Dřevěný štít [23]





Obr. 34 – Rytíři z 15. století [24]

Poslední obrázek (obr. 34) vystihuje rytíře z 15. století. Číslo jedna na obrázku vyjadřuje rytíře z r. 1485. Rytíř je vybaven zbrojí z železných plátů, která ho chránila lépe než kroužková košile a byla lehčí. Je ozbrojen palcátem z roku cca 1483. Rovněž jeho kůň je obrněn plátovou zbrojí. Číslo dvě na obrázku označuje jezdce na koni s kuší vybaveného plátovým krysem, přilbou a kroužkovou košilí z druhé poloviny 15. století. Číslo tři vystihuje vlámského žoldáka v plátové zbroji a kroužkové košili, který je vyzbrojen dlouhou píkou a mečem také z druhé poloviny 15. století.

Na závěr dnešní lekce vidíme obrázek s válečníky na koních. Zkuste mi říct, co má obrázek charakterizovat. Co se na něm děje? Kam se válečníci chystají? O jaké válečníky se jedná? Každý z žáků říká, co si o obrázku myslí a z jakého důvodu. Na úplný závěr si na základě jednotlivých znaků s obrázky řekneme odpovědi na otázky týkající se obrázku.

Zhodnocení:

Rytíři jsou velkým fenoménem. Sloužili vždy jako ideál ctnosti. Byli ale vždy rytíři takoví? Zamysleme se nad tím, co jsou ideály rytířství. V případě, že vás nic nenapadá, zkuste si to vyhledat v odborné literatuře zabývající se rytíři. Určitě nějakou naleznete ve vaší knihovně ve škole.

2.5 Tematický blok č. 5 – Raný novověk a dlouhý meč aneb Konec temna a zbraň nanejvýš mužná

(Časová dotace 2 hodiny)

2.5.1 Lekce devátá: Krytí těla štítem – praktická část

Pokračujeme v rozvíjení našich šermířských dovedností. Co nás dnes čeká? Naučíme se pracovat s novým náčiním – dřevěným štítem. Předtím se musíme zahřát a protáhnout.

Rušná část (3 min.):

Pořádně zahřejeme tělo. Tentokrát trochu netradičně. Namísto běžných honiček si dáme každý sám za sebe 20 poctivých angličáků v co možná nejrychlejším tempu. Máte dost? Tak si dáme ještě 30 sekund jumping jacks, které jsme se již naučili v druhé lekci.

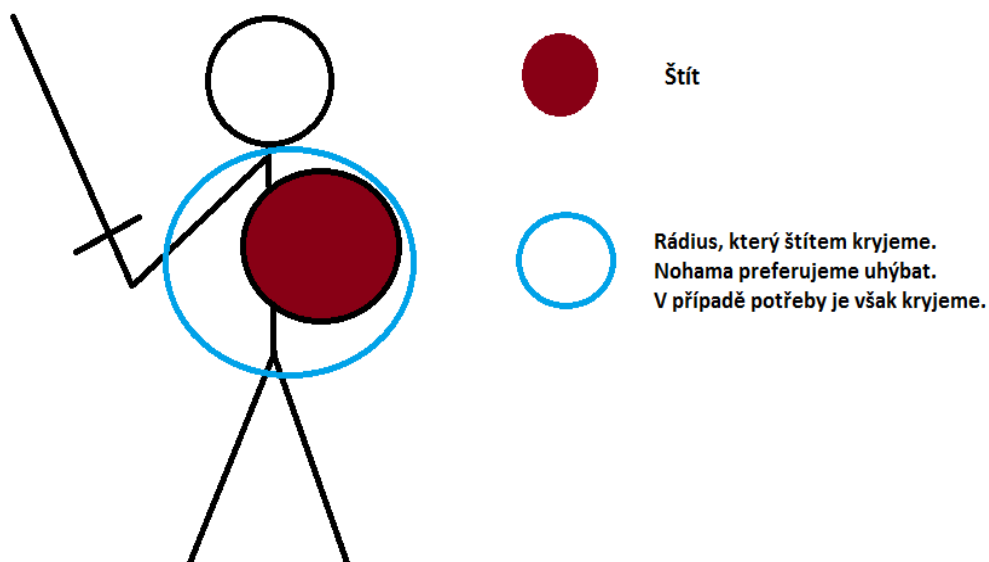
Průpravná část (7 min.):

Vydýchejte se. Až popadnete dech, najděte si prostor kolem sebe na rozcvičení.

- Stoj roznožný – kroužení hlavy vpravo/vlevo,
- stoj roznožný – bočné kruhy pažemi vpřed/vzad soupaž,
- podřep zánožný P/L – lehké hmity – patu propnuté nohy tlačíme k zemi,
- podřep spojný – předklon – paže spojíme pod kolena – tlak do zad směrem ke stropu – výdrž,
- mírný stoj rozkročný – kroužení v kotníku P/L.

Hlavní část (25 min.):

Zopakujeme si nám doposud známé šermířské cviky od první lekce. V dnešní lekci se učíme zacházet s novou „zbraní“ – dřevěným štítem. Říkám zbraní, ale štít sám o sobě sloužil jako zbraň, ale i jako ochrana. Štít má průměr 50 cm a středové držení. Je nutné ho držet pevně, ale zároveň s ním rychle pohybovat. Kryjeme jím tělo, jak nám napovídá obrázek (obr. 35). Štít má gumou měkkčené hrany. Uvědomujeme si, že slouží k ochraně, proto s ním pohybujeme tak, abychom sobě ani soupeři neublížili.



Obr. 35 – Umístění štítu [autor, 2020]



Štít má pěstní středové držení. Držíme jej za madlo, uprostřed puklice (tj. kovový kulový vrch štítu). Držíme ho pevně, ale ne křečovitě, abychom se příliš brzy nevyčerpali a byli schopni s ním pohybovat. Držíme ho tak, abychom si kryli co největší plochu horní části těla. ŠTÍTEM NIKDY NEKRYJEME NOHY, jelikož nám to ubírá chráněnou plochu na horní část těla. Pouze pokud se později budete učit bojovat s velkým štítem.

Vytvoříme dvojice a trénujeme duel 1 v 1 se štíty. Jeden útočí a druhý se snaží krýt štítem s dodržením všech zásad použití štítu (viz výše). Na můj povel si ve dvojicích měníte role.

Závěrečná část (10 min.):

- leh – P/L přednožit, paže na kotník – výdrž, nekrčíme nohu v kolenu, spodní noha leží na zemi, výdrž,
- „překážkový sed“ P/L – vzpažit – předklon, výdrž,
- vzpor dřepmo zánožný P/L – výdrž – patu zadní nohy tlačíme k zemi,
- stoj mírně rozkročný, vzpažit – hluboký ohnutý předklon – výdrž,
- stoj spojný – úklon hlavy P/L – výdrž.

Zhodnocení:

Tak a teď umíme bojovat i se štítem, který byl velmi důležitou součástí výzbroje válečníka. Ano, výzbroje. Štít sloužil samozřejmě i jako zbraň. Jaké to je dostat ránu kusem dřeva do hlavy? Co myslíte? Asi nic moc...

2.5.2. Lekce desátá: Dlouhý meč – teoretická část

Dnešní teoretická část obsahuje vyprávění o dlouhém meči a jeho fenoménu (obr. 36–37). Dlouhý meč, anglicky longsword, německy Langschwert, se vyvinul z jednoručního meče pro potřeby obrněného rytíře mít delší dosah při sekání do pěších, kteří byli hůře obrněnými vojáky. Sek nebyl účinný proti soupeři obrněného železem, kdežto bod ano. Bod je ale mnohem náročnější a je třeba se trefit. Dlouhý meč byl symbolem rytířů. Postupně se souboj s dlouhým mečem stal významným a vznešeným šermířským uměním. Vzniklo několik způsobů boje tzv. šermířských škol (např. v Německu, Itálii,...). Sloužil jako první vskutku duelová zbraň, ke které byla vyvinuta dokonce i učebnice. Jedná se o učebnici Joachima Mayera s názvem Šerm mečem [26].



Obr. 36 – Dlouhý meč [25]



Nyní se podíváme na obrázek (obr. 37), na kterém vidíme vyobrazení ze školy šermu z učebnice německého šermíře Joachima Meyera, která je dodnes jedním ze základních pramenů při výuce šermu s dlouhým mečem. Šerموvali výhradně muži. Na ilustraci jsou vyobrazeni v typickém oděvu 16. století.



Obr. 37 – Ilustrace šermu dlouhým mečem [26]

Ted' vám pustím ukázkové video se souboji s dlouhým mečem (příloha 9, video 7: Souboj s dlouhým mečem [autor, 2020], videa z YouTube: The Knight of Hope [27], Fior di Battaglia [28], The Real Gladiatores [29]).

Zhodnocení:

Z videí současní šermíři pečlivě studují techniku šermu dlouhým mečem. Ten se stal soubojovou zbraní 15. – 16. století. Co si o tom myslíte? Cvičíme se štítem a říkáme si, jak byl pro vojáky důležitý. Ale dobrý šermíř s dlouhým mečem dokázal porazit i vojáka se štítem. Jen musel být rychlý a obratný. Tato zásada platí u jakéhokoliv šermu. Znovu si připomínáme důležitost fyzické zdatnosti vojáka či šermíře. Uvědomujeme si, že bez fyzické přípravy by mu sebelepší zbroj nebyla sama o sobě moc platná. Jak jsem již zmínil na začátku lekce, šermíři – mistři psali v historii i učebnice o šermu. Nejznámější současnou učebnicí šermu je kniha od Joachima Mayera [26].



2.6 Tematický blok č. 6 – Vojské formace a dřevcové zbraně aneb Nikdy nebojuj sám a je dobré být daleko

(Časová dotace 2 hodiny)

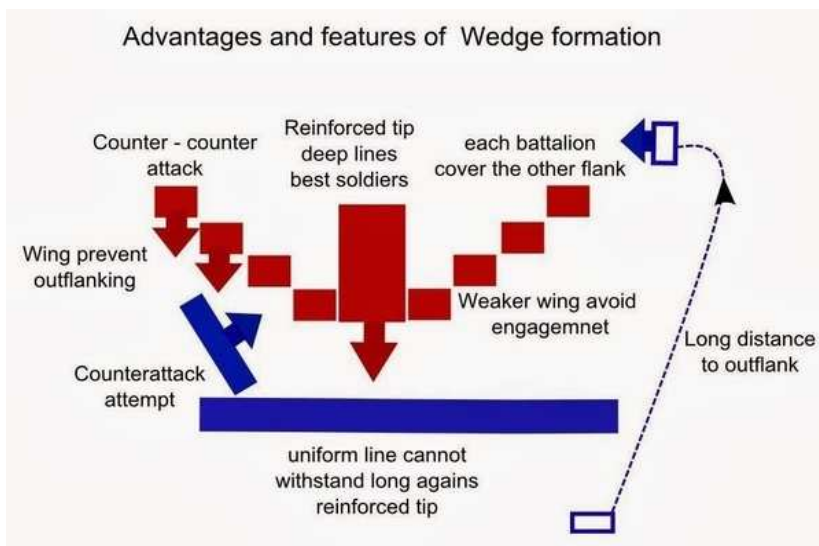
2.6.1 Lekce jedenáctá: Vojské formace a boje ve skupině – teoretická část

Vítám vás na dnešní lekci. Dnes si nejdříve budeme povídat o vojenských formacích a bojích ve skupině a poté se v praktické části naučíme, jak se chovat ve větší skupině v boji.

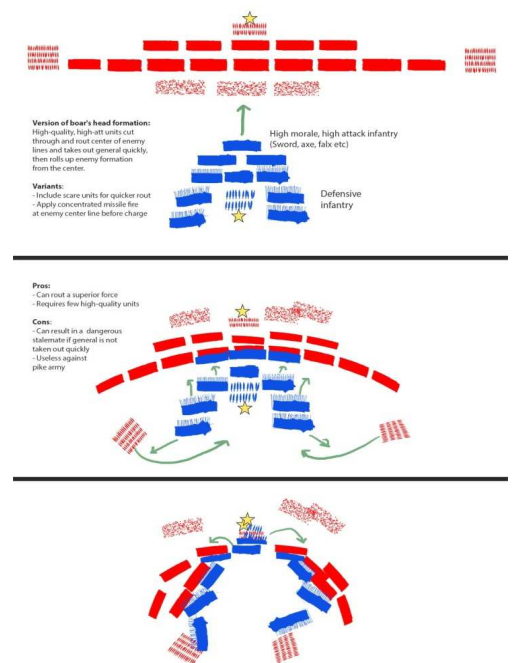
Boj ve skupině má a musí mít svá pravidla. Kdyby se každý ve vojsku choval, jak sám chce, vojsko by se rozpadlo. Z tohoto důvodu se vojáci začali shlukovat do formací, aby se navzájem chránili a tvořili koncentrovanou sílu. Díky disciplíně je možné plánovat taktiku, např. ustupovat nepříteli nebo ho naopak obkličovat apod. Na obrázcích (obr. 38–41) vidíme různé druhy formací, jakým způsobem vojáci postupovali a fungovali. Pojdme se nyní pobavit, co na obrázcích vidíte. Zkuste to někdo vlastními slovy popsat.

První obrázek, bojová formace v larpovém šermu (obr. 38) zobrazuje souboj dvou formací. Modrá formace je dlouhá řada s dvěma menšími bočními formacemi. Řada není vhodná pro udržení nepřátelské červené (tzv. klínové) formace. Malá modrá formace nalevo provádí případný protiútok po odražení nepřítel, formace napravo poté provádí dlouhý, ale rychlý obchvat na křídle zprava. Červená formace představuje formaci tzv. klín, kdy střed je nejsilnější částí vojska a obě křídla jsou lehčí a kryjí boky středu proti obklíčení. Kraje obou křídel jsou připraveny na případný protiútok či obchvat.

Následující obrázek (obr. 39) zobrazuje možný vývoj útoku, kdy modrá formace (klín) proráží červenou (linie), ta ale útok absorbuje a takticky ustoupí. Následně lehká křídla červené formace obkličují modrou. Zálohy červené formace kryjí proti proražení klínem. Pokud by však modrý klín prorazil, naopak by modrá formace mohla obklíčit červenou.



Obr. 38 – Bojová formace v larpovém šermu [30]



Obr. 39 – Možné bojové formace [31]



Další obrázky (obr. 40–41) nám znázorňují typické formace z doby třicetileté války. Vojáci tvoří útvary, tzv. čtverce, kdy vojáci s dlouhými píkami kryjí střelce uvnitř formace. Pojdme se nyní pobavit o jednotlivých taktikách při použití formací v boji.



Obr. 40 – Ilustrace formace novověku I [32]

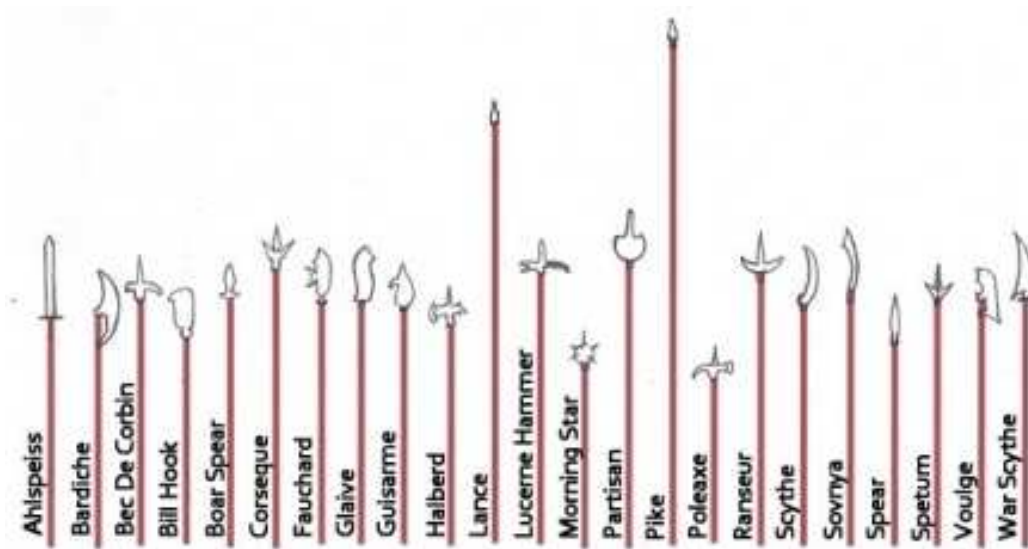


Obr. 41– Ilustrace formace novověku II [32]

Nyní si každý z vás vezme papír s psacími potřebami a pokusí se nakreslit schéma bitvy včetně formací, taktik a průběhu bitvy podobně, jako jsme o nich diskutovali na obrázcích. Nakreslené obrázky si poté vzájemně ukážeme a každý z vás nám svůj obrázek popíše.

Dostáváme se k dalšímu obrázku. Na obrázku (obr. 42) vidíme příklady tzv. dřevcové neboli tyčové zbraně. Jsou to velmi jednoduché zbraně na dlouhé násadě s ocelovým hrotem či ostřím. S těmito zbraněmi se setkáváme po celou dobu dějin. Byly velmi nebezpečné a díky nim fungovalo mnoho taktik. Podstatou bylo, že chcete být co nejdále od nepřítele, ale zároveň ho potřebujete zranit. K tomu sloužily právě tyčové zbraně. Byly také poměrně jednoduché na výrobu. Nejjednodušší a nejsnáze ovladatelná zbraň je ocelový hrot či čepel na dlouhé dřevěné tyči. Útok touto zbraní zvládne naprosto každý. To spolu s jejím dosahem a údernou silou je největší výhodou této zbraně, proto je používána v různých variacích a taktikách od pravěku až do doby moderních palných zbraní.

Jak vidíte na obrázku (obr. 42), existovalo mnoho různých typů a variací dřevcových (tyčových) zbraní. Jednotlivé zbraně si pojmenujeme. Začneme zleva. První vlevo vidíme zbraň tzv. kůsu. Dále vidíme ruskou sekeru bardichu, havraní zobák s bodákem, kůsu s hákem, ušaté kopí, vidle. Další tři zbraně jsou variantami kůsu. Dále vpravo se nachází halberda neboli halapartna, kopí, kladivo, kropáč (německy Morgen Stern – ranní hvězda), partizána, píka, poleaxe, varianta vidlí, dvě varianty kůsu, kopí, varianta vidlí, varianta kůsu a poslední je válečná kosa.



Obr. 42 – Druhy dřevcových zbraní [33]

Zhodnocení:

Nyní víme, co jsou tyčové neboli dřevcové zbraně, k čemu se používaly a jaký byl jejich význam. Známe různé druhy těchto zbraní a umíme je rozeznat dle charakteristických rysů. Také víme, co jsou formace, jak byly v boji důležité a k čemu se používaly.

S tyčovými zbraněmi se v našich lekcích nebudeme učit bojovat, ale nic vám nebrání ve vaší iniciativě, pokud budete v larpovém šermu pokračovat 😊. Tam se s nimi určitě setkáte. Nyní už jen zbývá, pokračovat v laru a vyzkoušet si jej naživo.

2.6.2. Lekce dvanáctá: Souboj ve velké skupině – praktická část

V dnešní lekci si vyzkoušíme práci ve velké skupině. Je to velká výzva a bude to náročné. Ale my to určitě zvládneme!

Rušná část (3 min.):

Abychom si vyzkoušeli práci ve skupině, zahrajeme si hru s fáborky. Vytvořte dva týmy. Každý tým má stejnou barvu fáborku. Každému členu z týmu dávám jeden fáborek, který si zastrčí na pas na zádech. Cílem je získat fáborku všech členů nepřátelského družstva, a přitom nepřijít o svůj fáborek.

Průpravná část (7 min.):

- stoj rozkročný – ruce v bok, kroužení trupem vpravo/vlevo,
- podřep zánožný P/L – ruce na stehno přední končetiny, mírné hmity, patu zadní končetiny tlačím k zemi,
- vzpor dřepmo – do vzporu stojmo, celé dlaně zůstávají na zemi, kolena propnout,
- sed roznožný – P vzpažit – úklon vlevo – mírné hmity, výměna stran,
- sed – vzpažit – předklon – mírné hmity.

Hlavní část (25 min.):

Nejdříve si zkusíme pohyb v nejběžnější formaci – v řadě. Postavíme se do řady a já vám dám povely: Kupředu! Stát! Obrat! (otočení se za pravou rukou), Pravá strana kupředu! Levá strana kupředu! Následně vytvoříme dvojice a rozhýbeme se v klasických duelech, jak jsme zvyklí z předchozích lekcí. Nejprve bez štítů, potom s nimi. Využíváme také koncept s počítáním „životů“.

Nyní se rozdělíme na dvě skupiny, a to tak, že žáci stojí v řadě a učitel žákům postupně na střídačku říká „prvý – druhý – první – druhý“. Vytvořené dvě skupiny nastoupí proti sobě. Nejprve bez štítů, po několika kolech je možné do soubojů přidat štíty.

Dvě skupiny jdou proti sobě do boje. Dodržují zásady fair play a bezpečnosti. Každý jednotlivec má 3 životy, po jejich klesnutí na 0 opouští boj. Vítězí ta skupina, kde přežije více členů. Aktivitu opakujeme ještě několikrát. Po pár opakováních přidáváme „oživení“ souboje, to znamená, že se každý po klesnutí životů na 0 odbíhá „oživit“ (např. na druhý konec tělocvičny). Poté zkusíme souboj ve velkých skupinách, kdy se zvýší počet životů, nebo se do boje přidávají různé počty štítů. Hlídejte si svoji skupinu, jakmile někdo vypadne, zůstane po něm ve formaci díra, a tím může formace padnout. Každý ve skupině kromě rozdávání zásahů kryje spolubojovníka vedle sebe. Je nutná naprostá spolupráce ve skupině!

Závěrečná část (10 min.):

Nyní se protáhneme a uvolníme. Stoupneme si do kruhu a každý vymyslí jeden cvik na protažení.

Zhodnocení:

Viděli jste? Takhle vypadá malá šarvátka. Co když na každé straně stojí např. 100 lidí? To někdy třeba zažijete. Teď víte, jak se bojuje ve skupině. Budeme to ještě opakovat a pilovat.



2.7 Tematický blok č. 7 – Novověk a šavle, rapír, kord aneb Svět se mění a nebezpečná elegance

(Časová dotace 2 hodiny)

2.7.1 Lekce třináctá: Čtení pohybů nepřítele – praktická část

Zdravím vás. Dobře, dejme tomu, umíte bojovat. Ale znáte vlastně pravidla duelu? Bojovat čestně se musí umět!

Rušná část (3 min.):

Zopakujeme nám již známou honičku se zbraněmi. Jeden honí, dotyk rukou nahradí dotyk čepele. Platí pravidla jako u šermu. Dbejte na bezpečnost. Abyste nebyli chyceni, můžete zbraň honícího hráče kryt i odrážet. Koho hráč chytí, stává se honičem a hráči honí spolu.

Průpravná část (7 min.):

Vytvoříme dvojice. Jeden z dvojice předvádí druhému bez jakýchkoliv slovních instrukcí. Druhý se snaží cvik přesně kopírovat. Každá dvojice provádí celkem osm cviků – čtyři cviky provádí jeden z dvojice, poté si vymění ve dvojici role a druhý provádí další čtyři cviky. První čtyři cviky žák provádí na protažení horní části těla, druhé čtyři cviky provádí druhý žák na protažení spodní části těla. Snažte se číst pohyby svého předváděče co možná nejpřesněji.

Hlavní část (25 min.):

Vrátíme se zpět k boji pouze se zbraní, beze štítu. Základem souboje je nedostat zásah. Teprve potom je na pořadu dát zásah. Je také nezbytné pozorovat soupeře a naučit se číst jeho pohyb. Následně umístit do nekryté zásahové plochy úder. Ale pozor, snažte se nedívat, kam sekáte. Soupeř to pozná. Rozdělte se do dvojic jeden proti jednomu s tím, že jeden seká a druhý pouze kryje úder. Takto začínáte každý se třemi životy. Cílem bránícího je ustupovat a bránit se, cílem útočníka je soupeře třikrát zasáhnout. Kombinací úderů a pozorování musí najít slabinu soupeře. Vyzkoušejte si to a poté se ve dvojici vyměníme.

Teď přejdeme na souboj. Před začátkem si stoupneme proti sobě do střehu či do postoje, který nám vyhovuje. Před soubojem je slušnost si klepnout čepelemi o sebe, aby si duelanti dali znamení, že jsou připraveni. Následně probíhá souboj na životy dle vašeho uvážení. Souboje prvně konáme po jednom, ostatní jsou diváci. Následně uspořádáme malý turnaj, např. i s porotou, která hodnotí „kvalitu“ šermu a zásahů. Připomínám vám, že útočit na soupeře v duelu/souboji do zad či bez výzvy je neférové. Naopak zaútočit do zad či při nepozornosti soupeře během bitvy je značnou výhodou.

Závěrečná část (10 min.):

Jelikož už jsme se naučili zásady správného protažení, protáhne se každý sám za sebe dle jeho potřeb. Každý žák provádí 5 cviků.

Zhodnocení:

Nyní víme, jak nastupovat do souboje a jak jej začít. A samozřejmě, jak jej co nejdříve vítězně ukončit. 😊 Vidíte, už jsme skoro jako praví šermíři.



2.7.2. Lekce čtrnáctá: Jednoruční zbraně – teoretická část

Nyní si řekneme něco o jednoručních zbraních, které se k duelům používaly v Evropě od 16. století až vlastně do 1. světové války. Jednoruční, jinak řečeno osobní zbraně, provází člověka již od doby, kdy náš dávný prapředek našel na zemi tvrdou, pádnou větev a používal jí k boji. Postupně se vyvinulo mnoho variant, jako jsou sekery, kyje apod. Téměř každý člověk v historii lidstva býval ozbrojený osobní zbraní. Ať už voják bojoval s jakoukoli zbraní, vždy měl u sebe osobní zbraň. Nejvyspělejší a nejvznešenější variantou jsou meče. Ty se začaly vyvíjet s uměním člověka zpracovávat železo. Mají mnoho tvarů a variací, každá má svou výhodu. Např. šavle měly výhodu v pádnosti a síle seku způsobené zahnutím čepele, podobně jako německé falchiony či starořecké kopisy. Výhoda kordů a rapírů spočívala v délce čepele, bodné síle a lehčímu ovládnutí. S rozvojem osobních jednoručních zbraní se značně rozvíjelo samotné šermířské umění a kultura soubojů.

Před sebou máte položené obrázky (obr. 43–45). Prohlédněte si je. Obrázky si nyní společně popíšeme a řekneme si výhody a nevýhody každé z jednoruční zbraně. Na obrázcích vidíte různé typy jednoručních mečů. První (obr. 43) zobrazuje polskou variaci šavle užívanou od 16. století s příčkou kryjící pěst. Vpravo od ní je maďarská šavle určena k sekání z koňského sedla užívaná zhruba od 7. století. Následující obrázek (obr. 44) vystihuje kord španělského typu a další obrázek (obr. 45) tzv. rapír. Všechny druhy jednoručních zbraní používali jak vojáci v bitvě, tak šermíři v běžném životě. Každý měl svou výhodu. Rapír a kord například svou délkou v bodání, šavle naopak byla velmi účinná při seku.



Obr. 43 – Jednoruční šavle [34]



Obr. 44 – Kord španělského typu [35]



Obr. 45 – Rapír [36]

Zhodnocení:

Do budoucna, pokud se šermu ať už larpovému nebo železnému budete věnovat, znáte typy zbraní, a sami si dokážete říct, co vás zajímá a baví. Všechny duelové zbraně se dají vyrobit stejně jako váš meč, v případě železa ukovat. Ale na to máme kováře.



2.8 Tematický blok č. 8 – Lidstvo a válka a střelné a palné zbraně aneb Proč to vlastně děláme a je dobré být co nejdál

(Časová dotace – 2 hodiny)

2.8.1 Lekce patnáctá – Opakování všeho, co jsme se doposud naučili – praktická část

A máme tu poslední blok. Dnes si vše zopakujeme. Doslova vše, co jsme se doteď naučili. Protože to vše budete do budoucna potřebovat na závěrečné akci, na kterou vás vezmu se podívat. Jedná se o tzv. larpový boj, což znamená prožití příběhu prostřednictvím předem určené postavy. Účastníci se oblékají do kostýmů a snaží se dosáhnout cíle postavy ve fiktivním světě. Já vás vezmu na historický larp. Uvidíte, jak se bojovalo v dřívějších dobách. Zkusíme si bezpečně ukázat, jak se bojovalo v dřívějších dobách, ale s našimi pravidly – my se zabít nechceme. Tak pojďme na to, začínáme lekci.

Rušná část (3 min.):

Jelikož se dnes vidíme naposledy, většina našich dnešních aktivit již bude záležet pouze na vás. Aktivitu na zahřátí si vybere žák, který tu byl nejčastěji. Vybírám žáka a ten si volí hru, kterou by si rád zahrál.

Průpravná část (7 min.):

Stoupněte si do kruhu a udělejte si mezi sebou rozestupy na upažení. Ze všech cviků, které jsme v průběhu lekcí dělali, si každý z vás vybere jeden cvik, který mu přišel důležitý. Ostatní žáci po něm tento cvik opakují. Protahování provádíme od hlavy k patě formou hmitání, ne ve výdrži.

Hlavní část (25 min.):

Zopakujeme si vše, co jsme se doteď naučili. Od menzur a pohybu v menzurách, přes kryty a seky, držení štítu až k povelům. Dále budeme pokračovat s bojem ve dvojicích, tzv. duely, a budeme pokračovat po boj ve dvou velkých skupinách. Nakonec si dáme i turnaj. Všechna tato cvičení již umíte z předchozích lekcí, takže se jedná o velké opakování. Sami pro sebe zjistíte, jak umíte využít všech vašich naučených pohybových dovedností z předchozích lekcí.

Udělejte si místo kolem sebe. Začínáme základním postojem – menzurou a pohybem v menzuru. Nyní vytvořte dvojice. Jeden z dvojice provádí sek, druhý se jej snaží vykrýt. Na můj povel si role ve dvojicích vyměníte. Následně přecházíme k boji ve dvojici. Nezapomínejte na dodržování zásady bezpečnosti. Na můj povel začnete s bojem a jakmile písknu, boj ukončíte. Nyní se postavte všichni vedle sebe do řady. Nesmíme opomenout poslední věc. Zopakujeme si povely, které bojovníci dostávají v bitvě. Stojíme od sebe na vzdálenost zbraně, abychom měli prostor a já vám zadám rozkazy: Kupředu! Stát! Obrat! Pravá strana kupředu! Levá strana kupředu! Vy tyto rozkazy budete plnit, jako byste byli v bitvě. Pozor, u všech povelů je nezbytné, aby každý jedinec sledoval řadu a snažil se nepřerušit její celistvost! Připomeneme si, jak se jednotlivé povely provádí. Já vám řeknu povel a koho vyvolám, ten popíše provedení povelu a následně nám ho předvede. Nyní přejdeme k nácviku v řadě.

Závěrečná část (10 min.):

Dýchání a relaxace. Lehněte si na zem a budeme se znovu snažit provádět dýchání do břicha, následně do hrudníku a pod klíční kosti. Tato dechová cvičení jsme již prováděli na dřívější lekci, tudíž by vám to nyní mělo jít snadněji a lépe.

Zhodnocení:

A to je z praktických lekcí vše. Nic nebrání, naopak je velmi žádané, abyste v šermu sami pokračovali, našli si šermířskou partu a věnovali se tomuto umění sami po své ose.



2.8.2. Lekce šestnáctá: Války současnosti – teoretická část

Toto je naše poslední povídání. Povíme si o tom, jak se vedou války dnes, čím a jak se změnili oproti starověku, středověku a novověku. Zjistíme... že se vlastně jen změnily způsoby a prostředky. Jinak nic. Diskuzi začínáme tématem týkajícího se střelných a palných zbraní v historii války. Sedáme si do kruhu na zem. Na obrázcích uprostřed kruhu (obr. 46–51) vidíme, jaké byly první střelné zbraně, jak se postupně vyvíjely palné zbraně a jak zbraně vypadají dnes v takové podobě, ve které je znáte. Je jasné, že pro člověka útočícího na jiného je nejvýhodnější zasadit úder tak, aby byl on sám co nejméně ohrožen. Toto vedlo k vývoji nejstarších střelných zbraní – od hozeného kamene, přes prak až k hodu oštěpem. Změnu přinesl vynález luku. Tato zbraň je v určité míře používána dodnes, ale v historii války má nezbytné místo. Zbraň schopná na dálku vystřelit dlouhou ostrou zbraň je smrtící. Nejvíce se proslavily anglické tzv. dlouhé luky, mající takovou sílu, že šíp byl schopen prorazit i plátovou ocelovou zbroj. Z luku se později vyvíjí kuše, která je mnohem přesnější a její průrazná síla vystřeleného projektilu je větší. V pozdním středověku se do Evropy dostává střelný prach a začínají se rychle vyvíjet palné zbraně, jež nahrazují zbraně střelné či vrhací.

Jednotlivé obrázky si společně prohlížíme, popisujeme a společně diskutujeme naše poznatky. Luky (obr. 46) byly vyráběny z pružného dřeva (např. líska), tětíva nejčastěji z koňských žíní. Technika střelby vyžaduje trénink, kdy se šíp vloží na tětívu, opře se o tělo luku a spolu s tětívou je tahem luk napnut. Po puštění tětívy zbraň metne šíp kupředu. Kuše (obr. 47) je oproti luku značně jednodušší na obsluhu – je třeba natáhnout tětívu a zaháknout za páčku zvanou ořech, zasadit šíp a následně stiskem spodní páky ořech povolít, což vede k metnutí šípu.



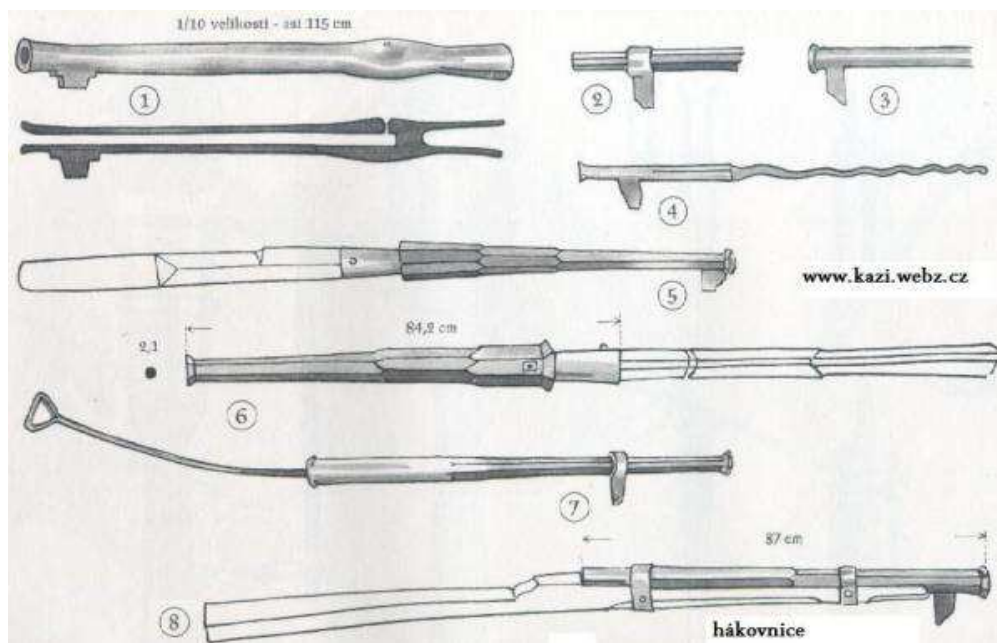
Obr. 46 – Dřevěný luk [37]



Obr. 47– Kuše [38]

Podíváme se na další obrázky. Na obrázku (obr. 48) vidíme palné zbraně. Palné zbraně fungují na principu koncentrovaného výbuchu tzv. střelného prachu v úzkém prostoru (hlaveň), což vede k uvolnění velké síly a vymrštění projektilu z hlavně. Projektil měl zpočátku tvar koule, s vývojem balistiky se měnil. První „pušky“, tzv. píšťaly, byly velmi nepřesné, lidé neuměli výbuch prachu usměrnit. Tyto pušky se poprvé v Evropě objevují v 15. století.

Na dalším obrázku (obr. 49) vidíme již rozvinutou variantu palné zbraně, tzv. muškety. Prach se nasypal na zápalnou pánevku a do hlavně, kam byl následně vložen náboj a zátka (koncentrace výbuchu). Na mušketu byl připevněn žhavý doutnák, který po přiložení zapálil prach na pánevce a došlo k výbuchu spolu s vymrštěním náboje. Mušketa byla těžká a opírala se o vidlici tzv. furketu. Varianty mušket jsou doménou 16. – 18. století.



Obr. 48 – Vývoj palných zbraní od píšťaly po doutnákovou mušketa [39]



Obr. 49 – Doutnáková mušketa [40]

Stále však byl značný problém s nepřesností palných zbraní. S jejich vývojem na křesadlové pušky (jiskru na pánvičce dělalo křesadlo), které existovaly v 19. století a později, se přesnost zvětšila vynálezem drážkování hlavně, které dodávalo vystřelenému náboji rotaci, která jej usměrňovala. Další fází byl také vynález náboje, jak jej známe dnes, kdy je kulka se střelným prachem v jednom celku. Náboj se poprvé vyskytl v 19. století a užívá se dodnes.



Nyní znáte vývoj palných zbraní. Zkusme si říct odpovědi na otázky:

- Jaké typy palných zbraní jsou dnes užívány?
- Jaké zbraně se používají kromě pušek, pistolí atd.?
- Co jsou tzv. těžké zbraně?



Obr. 50 – Křesadlová puška [41]



Obr. 51 – Puška Jehlovka [42]

Po popisu a diskuzi jednotlivých obrázků (viz výše) celý blok uzavřeme diskuzí o tom, jaký smysl tedy válka má. Vracíme se v myšlenkách k první lekci, kde jsme na toto téma také diskutovali a porovnáváme naše názory z první lekce s našimi názory na válku nyní, po absolvování kurzu. Zamysleme se nad otázkou, zda se v našem názoru o smyslu válek něco změnilo. Porovnáme si vzájemně naše názory na to, jak se vedou války nyní a jak se vedly v průběhu historie lidstva. Úplně na závěr si řekneme o válkách moderní doby, jež bezprostředně ovlivňují náš svět. Vyjmenujeme si některé války 20. století. Nejvýznamnějšími válkami 20. století byly 1. světová válka (1914–1918) a 2. světová válka (1939–1945). O vzniku a jejich průběhu jste se učili v dějepisu. Dalšími významnými válkami 20. století jsou např. Izraelsko-palestinský konflikt (1948), válka ve Vietnamu (1968), Kurdsko-turecký konflikt (1984), Chorvatská válka za nezávislost (1991–1995), válka v Čečensku (1994–1996) a mnoho, mnoho dalších.



Podstatou naší lekce ale není historický popis jednotlivých válek 20. století. Naším cílem je zamyslet se nad podstatou válek v současném světě. Proto se nyní zamyslíme nad otázkami:

- Jaká je v současné době nejničivější zbraň, kterou lidstvo disponuje?
- Jaká je/byla nejkřutější zbraň, kterou lidé vymysleli?
- Co může způsobit válka s jadernými zbraněmi?
- Jaké zbraně člověk ještě vymyslí?
- Jak se bude válčit třeba za 100 let?

Diskutujeme tyto otázky. Zamýšlíme se nad tím, jakými prostředky lidé nyní válčí a vytváříme predikce o budoucím vývoji válek.

Zhodnocení:

Tak vidíte. Od kusu žíně napnuté na větvi se lidé dostali ke zbrani, která dokáže výbuchem zničit velkoměsto, ne-li víc. Válka je zajímavá, to bezpochyby. Ale strašná. Nikdo z nás by ji nechtěl zažít. Hrajme si na ni, čtème o ní, dívejme se na filmy o ní. Ale nikdy, nikdy si ji nepřejme zažít.

Pojďme si tedy uzavřít náš projekt. Nebylo to lehké a byla to dřina, ale tak je to vždy, když se učíme něco nového. Dokážete si teď odpovědět na tyto otázky?

- Jak jsem se cítil, když mi něco během učení šermu nešlo?
- Co jsem musel udělat proto, abych neudělal stejnou chybu několikrát po sobě?
- Nad čím jsem začal přemýšlet během výuky boje?
- Co pro mě znamenalo to, že jsem vládl „zbraní“?
- Jaký jsem měl pocit, když se mi povedla nějaká technika, kterou jsme se učili?
- Chci se věnovat šermu i nadále?

Děkuji vám, že jste se zúčastnili našeho projektu Historie hrou aneb Šermířské umění napříč dějinami. Rád bych se teď s vámi chvíli pobavil o tom, co se vám líbilo, které téma vás nejvíce zaujalo atd. Také mi můžete říci, zda bylo téma, které vás nezaujalo, nebo se vám některé z cvičení v praktickém bloku nelíbilo a z jakého důvodu.



3 Metodická část programu

Metodická část programu je určena převážně pro učitele. Učitel vychází z obsahové náplně jednotlivých tematických bloků v kapitole 2, kde ke každému tematickému bloku náleží metodický blok v kapitole 3. V každém z metodických bloků jsou rozepsány metodické pokyny k provedení jednotlivých aktivit. Fyzické aktivity jsou zaměřeny na celkovou přípravu těla na šermířskou činnost a celkovou kondici. Je důležité dbát na dodržování pitného režimu žáků hlavně při pohybově náročných aktivitách.

3.1 Metodický blok č. 1 – Od prvního konfliktu aneb Kdy přesně to začalo?

(Časová dotace 2 hodiny)

V prvním bloku se budeme věnovat základním postojům při šermu a jeho uvedení. Následně si popíšeme výrobu měkčené zbraně. Popis je nutno si nacvičit dopředu, stejně tak skládání meče.

V metodickém bloku č. 1 používáme organizační formy:

- hromadné – diskuze na téma válek, tvorba časové osy a vysvětlování údajů na časové ose, rozvíjení, fyzická průprava, nástup do střehu, pohyb prostorem,
- skupinové – nácvik menzur, cvičení na stabilitu,
- individuální – vyzdobení složky portfolia, tvorba náčiní – meče, nácvik střehu.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – diskuze na téma válek, vysvětlování údajů na časové ose, popis náčiní,
- názorně – demonstrační – předvedení sestavení meče, ukázka střehu a menzury, obrazový materiál pro sestavení meče,
- dovednostně-praktické – tvorba meče, pohyb v menzuře prostorem,
- motivační metody – rušná část,
- aplikační metody – nácvik menzur v pohybu,
- aktivizační metody – diskuze na dané historické téma, závěrečná hra.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci popíší významné časové mezníky na časové ose, vysvětlí charakteristické znaky jednotlivých časových období,
- kompetence k řešení problémů – žáci popisují důvody vzniku válek a mezilidských konfliktů, přemýšlí nad možnostmi odvrácení válečného konfliktu, žáci se orientují v prostoru a rozvíjí svůj postřeh,
- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, vypomáhají spolužákům při tvorbě meče, rozvoj spolupráce a vzájemné tolerance,
- kompetence občanská – žáci popíší možné dopady válečného konfliktu na společnost,



- kompetence pracovní – žáci vyrábí časovou osu s důležitými časovými údaji, vyrábí měkčený meč, prohlubují svoji manuální zručnost,
- kompetence sociální a personální – žáci přiměřeně využívají své síly, učí se vzájemnému respektu a spolupráci, získávají kulturní povědomí, aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě, budují morální hodnoty.

3.1.1 Lekce první: Smysl války pro lidskou společnost – teoretická část

Sedáme si na zem do kruhu. Na začátku hodiny diskutujeme o mezilidských vztazích, nedorozuměních, konfliktech, rozporech a následném vzniku válek. Probíráme nesmyslnost války, jejího tažení a dopadu na lidskou společnost.

Otázky, které používáme v diskuzi a na které hledáme odpovědi:

- *Proč lidé spolu bojují?*
- *O co lidé bojují?*
- *Co přináší válka? (klady – rozvoj techniky apod., zápory – maření životů, ničení)*
- *Proč někoho může přitahovat boj?*
- *Jak mohl vypadat první konflikt mezi předky člověka?*
- *Jak se vyvíjely zbraně?*
- *Jaký má válka dopad na celý lidský svět a společnost?*

Po diskuzi si bereme potřebné pomůcky a formou hromadné práce tvoříme časovou osu. Potřebujeme:

- 6–7 tvrdých papírů A4 nebo A3 (možno i barevné),
- lepicí pásku,
- fix,
- lepicí gumu,
- barevný papír na výrobu šipky.

Slepíme dohromady 6 tvrdých papírů a přes všechny povedeme přímkou – osu. Poté vystříhujeme šipku, se kterou budeme ukazovat v průběhu kurzu, kde se v historii nacházíme. Tu lepíme k časové ose lepicí gumou. Na osu zaznačíme důležitá data období, kterým se postupně budeme věnovat v jednotlivých lekcích a rozebíráme časovou posloupnost.



Jedná se konkrétně o:

- 40 000 př. n. l. – vznik člověka dnešního typu (*Homo sapiens sapiens*),
- 5. století př. n. l. – řecko-perské války,
- 2. století n. l. – největší rozmach starověké Římské říše,
- 9. století – rozmach Vikingů a Slovanů,
- 13. století – vrchol středověku,
- 15. století – první palné zbraně.

Společně vybíráme místo (např. pověsíme na zeď), kde je časová osa v učebně umístěna. Všichni jsme zapojeni do práce s umístěním časové osy. Časová osa je k dispozici po celou dobu konání výukového programu, kde si vždy ukazujeme, ve kterém historickém období se konkrétně nacházíme. Období určujeme podle tématu.

Učitel rozdává každému žákovi jeho vlastní složku na shromažďování obrazového materiálu. Složka slouží jako vlastní portfolio žáka. Tuto pracovní složku žák využívá po celou dobu konání kurzu. Formou individuální práce si každý žák složku podepíše a vyzdobí její přední část.

Následuje část vyhotovení vlastního měkčeného meče individuální formou. Učitel rozdává potřebný materiál a podklady na výrobu meče. Rozdává již předem připravené zkrácené a zbroušené jádro (80 cm) zabroušené na špičce (tvar hrotu) i na opačném konci (místo pro naražení hlavice). Žákům je učitelem předvedena ukázka, jak si meč vyrobit. Podrobný plán výroby meče se nachází v podkapitole 2.1.1 a obrazový materiál v příloze 1.

Žáci individuálně začínají vyrábět meč. V případě nejasností je řeší s učitelem. Žáci výrobu a výzdobu meče dokončují doma. Učitel klade důraz na dodržení bezpečnosti práce při manipulaci s laminátem. Také upozorňuje na potřebu odříznout dřevěnou hlavici z objednaného jílece.

Materiál na výrobu meče je nutno objednat na webových stránkách: <http://hurka.uhobitu.cz/>. Pozor na dodací lhůty! Doporučujeme materiál objednat s **ideálně půlročním předstihem**. Veškerý materiál na výrobu meče je dostupný na webu http://hurka.uhobitu.cz/category.php?id_category=50. Zde objednávejte také štíty potřebné v budoucích lekcích. V případě kamenných prodejen je možné navštívit prodejny v Praze a v Brně.

Pomůcky:

Poznámkové bloky, psací potřeby, složky na ukládání obrazových materiálů, obrazový materiál v příloze 1: návod na výrobu meče, notebook či elektronika k přehrávání, projektor, materiál na výrobu meče:

1. laminátové jádro, zbroušené od učitele,
2. dřevěná záštita,
3. dřevěný jílec, upravený od učitele,
4. železná hlavice,
5. měkčení na boky čepele z mikroporézní pryže či EVA karimatky,



6. tenká kůže na omotání rukojeti,
7. textilní páska na oblepení čepele,
8. lepidlo Chemopren,
9. tubové lepidlo Mamut/dvousložkové epoxidové lepidlo,
10. ocelová barva,
11. kladivo.

V diskuzi by si žáci měli zodpovědět předepsané otázky (zapsat si je a založit do složek) a vyhodnotit nejčastější odpovědi – ty by měly být učitelem zaznamenány a na konci projektu zpětně zvaženy a vyhodnoceny. Žáci by měli pochopit historický význam války, její nejčastější příčiny, průběh a důsledky s ní spojené.

3.1.2. Lekce druhá: Základní šermířské prvky – praktická část

Rušná část: (3 min.):

Při honičkách učitel dbá na vymezení potřebného prostoru dle aktuálního počtu žáků ve skupině. U provádění jumping-jacks učitel zadává žákům instrukci pro výběr vhodného prostoru k provedení cviku, minimálně s rozestupy mezi sebou na upažení.

V případě zájmu o aktivní hry do rušné části je možné se inspirovat např. na webových stránkách <https://www.hranostaj.cz/hledej.html>.

Průpravná část (7 min.):

Všichni žáci spolu s učitelem stojí v kruhu s rozestupy minimálně na upažení. Učitel předcvičuje a žáci po něm opakují cviky. Jelikož se jedná o první praktickou část, učitel u každého cviku upozorňuje na jeho správné provedení, a popřípadě odstraňuje chyby v provádění cviků u jednotlivých žáků.

Dle uvedených her a cviků z kapitoly 2 u praktických částí vedeme každé zahřátí (tzn. rušnou část) a rozcvičení (průpravnou část). Cviky můžeme libovolně střídat či přidávat. Je dobré zaměřit se na rozehtání těch částí těla, které budeme v praktické části nejvíce využívat. Pro průpravnou část učitel využívá převážně **dynamického strečinku a kloubní mobilizace**. Strečink se vede **od hlavy k dolním končetinám**.

Hlavní část (25 min.):

Základní prvky šermu:

Podrobné informace o šermu a jeho typech je možné si předem nastudovat v odborné literatuře zabývající se šermem, popř. na různých internetových stránkách. Pro laiky doporučujeme webové stránky <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0erm>.

Učitel krátce popíše základní postavení tzv. střeh (obr. 4). Žáci si individuálně toto základní postavení nacvičují v prostoru prvně bez cvičných tyčí a následně i s využitím cvičných tyčí. Následuje nácvik základních šermířských dovedností. Učitel využívá jak obrazového materiálu z kapitoly 2 a jednotlivých příloh, tak převážně videoukázek (příloha 9)¹.

¹ Natočené videoukázky jsou uvedeny v příloze 9 a jsou součástí programu.



Začínáme nácvikem nástupu do střehu, kde učitel využívá názorné ukázky video 1: Volný pohyb se střehem [autor, 2020]. Na videu figurant volně chodí prostorem a v daných momentech se postaví do střehu. Následně pokračuje ve volném pohybu.

Na základě videa žáci zkusí pohyb se střehem v prostoru. Žáci jsou rozmístěni po celé tělocvičně a pohybují se a reagují na signály učitele. Učitel při zastavení kontroluje u žáků správnost střehu – umístění rukou, natočení trupu vpřed, mírně pokrčenou zbraňovou ruku, mírný podřep, správnou vzdálenost nohou, aby žák byl stabilní. Na následující signál se žáci opět pohybují. Toto cvičení několikrát opakují.

Následuje nácvik stability za využití ukázky z videa 2: Nácvik stability [autor, 2020]. Poté se dostávají k nácviku pohybu prostorem na základě zhlédnutí videa 3: Pohyb dopředu, dozadu [autor, 2020]. Po zvládnutí pohybu dopředu a dozadu v prostoru přichází na řadu pohyb pohybu s povely, kdy učitel pouští na videu názornou ukázku, video 4: Pohyb s povely [autor, 2020]. Následně učitel zadává žákům povely a na jejich základě se žáci učí pohybovat v prostoru.

Nácvik šermířských dovedností je prokládán silovým tréninkem (viz podkapitola 2.1.2).

Nyní se žáci učí vzdálenost mezi protivníky. Učitel vysvětluje čtyři základní rozdělení vzdáleností mezi soupeři za využití obrázků č. 5–8 [autor, 2020], podkapitola 2.1.2. Žáci tvoří dvojice a nacvičují jednotlivé menzury na základě pokynů učitele. Poté nacvičují menzury v pohybu.

Závěrečná část (10 min.):

Závěrečná část slouží k uklidnění organismu, protažení (strečink) jednotlivých částí těla a relaxaci. Učitel **statický strečink**, tzn. **cvičení s výdrží** a prodýcháním jednotlivých pozic, provádí vždy **od spodní části těla** (tzn. dolních končetin) **směrem k hlavě** (obráceně oproti strečinku v průpravné části). Upozorňuje žáky na správné provedení jednotlivých cviků a na dodržování pravidelného dýchání. Soustředíme se na náš dech a cviky provádíme pomalu.

Pomůcky:

Píšťalka, tréninková tyč pro každého žáka, sportovní oblečení a obuv, láhev s vodou, elektronika na přehrávání jednotlivých videí, projektor, obrazový materiál.



3.2 Metodický blok č. 2 – Od Řecka a Říma k Vikingům aneb Od disciplíny ke rvačce (Časová dotace 2 hodiny)

Ukazujeme si základní pravidla šermířského souboje, aplikujeme poznatky o šermu z minulé lekce, které nyní převádíme v samotný souboj. Učíme základy, zatím se nepouštíme do rychlých, vyhrocených soubojů.

V metodickém bloku č. 2 používáme organizační formy:

- hromadné – přednáška učitele, diskuze, vysvětlování, zahřátí a rozvíjení, fyzická průprava, vysvětlení pravidel šermu, závěrečná část,
- skupinové – honička „Červení a bílí“ v rušné části, popis obrázků, nácvik úderů, seků a krytů,
- individuální – doplňování informací k jednotlivým letopočtům na papíře.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – popis obrázků, vysvětlování, vyprávění o řecko-perských válkách a Římské říši, popis pravidel šermu, zásahových ploch a správných úhlů náprahu,
- názorně – demonstrační – ukázky zásahových ploch a správných úhlů náprahu obrázku a těle žáka, obranné kryty proti sekům, zhlédnutí názorných videí,
- dovednostně – praktické – použití jednotlivých obranných krytů proti sekům protivníka,
- aktivizační metody – rušná část, závěrečná hra,
- aplikační – poznatky o šermu z minulé hodiny.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci popisují jednotlivé obrázky a vysvětlí jejich charakteristické znaky,
- kompetence k řešení problémů – na základě získaných obecných znalostí o válkách poznávají žáci jednotlivé válečnické charakteristiky starověku, orientují se v prostoru a rozvíjí svůj postřeh se zbraní při souboji,
- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, učí se komunikaci ve skupině, odbourávají strach ze sebe projevu,
- kompetence občanská – žáci popíší dopady řecko-perských konfliktů na budoucí vývoj válečnictví,
- kompetence sociální a personální – žáci přiměřeně využívají své síly, učí se vzájemnému respektu a spolupráci, získávají kulturní povědomí, aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě, budují morální hodnoty.



3.2.1 Lekce třetí: Základní sekové roviny a kryty – praktická část

Rušná a průpravná část (tzn. zahřátí a rozcvičení) probíhají dle popisu jednotlivých cvičení a cviků uvedených v podkapitole 2.2.1.

Rušná část (3 min.):

Při honičce „Červení a bílí“ učitel vybírá dva kapitány. Ostatní žáci si rozdávají čísla a kapitáni dle náhodného výběru čísla losují své členy družstva. Následně učitel vymezuje výchozí vzdálenost protihráčů z obou družstev (ideálně na vzdálenost paže). Také vymezuje prostor, ve kterém je možno protihráče chytit.

Při druhé honičce učitel vymezuje prostor pro honění na základě počtu účastníků v dané lekci. Upozorňuje žáky, aby při snaze vysvobodit chyceného žáka nesklouzávali po parketách z důvodu možné spáleniny od parket.

Průpravná část (7 min.):

Probíhá hromadně, kdy učitel předvádí žákům jednotlivé cviky. Cviky provádí za využití zásad dynamického strečinku a kloubní mobilizace (viz podkap. 3.1.2). Žáci cviky opakuje. Učitel upozorňuje na správné provedení jednotlivých cviků a opravuje případné chyby u žáků. Žáci mají mezi sebou rozestupy minimálně na upažení.

Hlavní část (25 min.):

Obsahem hlavní části lekce jsou sekové roviny, údery a kryty. Dříve, než dojde k samotnému nácviku, učitel seznamuje žáky se základními pravidly šermu (viz podkap. 2.2.1) a využívá obrázků č. 9–12 [autor, 2020] k názorné ukázce zásahových ploch a správných úhlů náprahu. Učitel pouští videoukázku dostupnou na https://www.youtube.com/watch?v=j4C07dP8_hE [43], která popisuje základní seky v šermu. Následně učitel pouští videoukázku z přílohy 9, video 6: Pomalý nácvik souboje [autor, 2020]. Žáci se rozdělují do dvojic a vzájemně si zkusí seky s reálným dopadem – jeden z dvojice pouze stojí a dělá figuranta, poté si ve dvojici vyměňují role. Následuje nácvik krytů, kdy jeden z dvojice seká, druhý kryje. Žáky neučíme sek na hlavu!

Závěrečná část (10 min.):

Dodržujeme zásady statického strečinku (viz podkap. 3.1.2). Jednotlivé pozice prodýcháme. Nejdeme přes bolest, abychom si neublížili.

Pomůcky:

Cvičební úbor, měkčené zbraně (každý žák využívá měkčeného meče vytvořeného na první lekci), ochranné rukavice – zapůjčí je učitel, láhev s pitím, elektronika na přehrávání, projektor, obrázkový materiál.

3.2.2. Lekce čtvrtá: Řecko-perské války – teoretická část

Učitel využívá obrazový materiál v příloze 2. Žáci jsou rozděleni do tří skupin. Ve skupince diskutují o tom, co vidí na obrázku a následně popisují ostatním skupinkám jednotlivé obrázky (obr. 13 [3], 14 [4], 15 [5]). Učitel se ptá, co žáci vidí na obrázcích a jak by to nejlépe popsali. Podrobný popis obrázků (viz podkap. 2.2.2) může učitel doplnit o další důležité informace: Řecko-perské války – Persie se chtěla mstít Řecku za pomoc v boji státům v Malé Asii proti Persii.

- Obr. 13 – Kopí s železným hrotem, železný meč a sekera, zbroj z bronzových šupin, dřevěný štít.
- Obr. 14 – Řecká bojová formace – falanga, kdy pěšáky kryje hradba dlouhých kopí.



- Obr. 15 – Bronzová přilba s chocholem z koňských žíní, nátepníky, náholenice – pouze nasazovací, bronz je pružný, bronzové plíšky v tělní zbroji. Dřevěný štít potažený bronzem. Železný meč. Proč bronz? Byl lehčí a prohýbal se, nepraskal.

Žáci se s učitelem přesouvají k časové ose. Učitel rozdává každému žákovi papír, na kterém jsou uvedeny čtyři údaje s letopočty. Žák se individuálně za pomoci časové osy zamýšlí nad tím, co by dané letopočty mohly znamenat. V případě, že žáci netuší, co daný časový údaj znamená, učitel jim tyto údaje vysvětluje:

- **Marathón** – 479 př. n. l. – Řekové poráží Peršany u pobřeží prudkým útokem z kopce, velitelé: Miltiadsés (Řecko) x Dáreios I. (Persie), památný Marathónský běh.
- **Thermopyly** – 480 př. n. l. – památná bitva, využití taktiky úzkého prostoru, 300 Sparťanů + 900 otroků proti mnohonásobné přesile, drželi několik dní, poté zradou poraženi. Velitelé Leónidas I. x Xerxés I.² Podrobnější informace k bitvě u Thermopyl jsou dostupné na <https://www.chladnezbrane.eu/clanky-a-recenze/300-bitva-u-thermopyl/> [44].
- **Salamína** – 480 př. n. l. – námořní bitva, kdy Athéňané využili rychlost a obratnost svých lodí. Velitelé Themistoklés x Xerxés I.
- **Platai** – 479 př. n. l. – poslední bitva řecko-perských válek, Peršané finálně poraženi a vyhnáni z Řecka, Velitelé Sparťan Pausaniás x Xerxés I.

Učitel dále vypráví o Římské říši, která ovládala od 2. století př. n. l. do 3. století n. l. většinu starověkého světa, včetně Francie, Španělska, Británie, Itálie, Řecka... Její severní hranice sahaly až na dnešní jižní hranice Moravy. Římané nejvíce bojovali s Keltů a Germány, vynikali využitím taktiky a vojenské disciplíny vojska. Učitel následně položí před žáky další obrázky (obr. 16 [6], 17 [7], 18 [8], 19 [9]), které si hromadně popisují:

- Obr. 16 – obranná formace, v níž velké štíty (scutum) kryjí vojáky a druhé řady vrhají kopí (pilum). V jednotě je síla!
- Obr. 17 a 18 – dřevěný barvený štít, železná kroužková košile nebo segmentovaná železná zbroj (lorica), železná přilba, železný krátký meč (gladius), železné jednoruční kopí, železné náholenice.
- Obr. 19 – dřevěný štít se středovým držením, železné přilby a kroužkové košile, železné meče. Vojáci často bojovali do půli těla svlečení nebo dokonce nazí.

Podrobný popis obrázků je uveden také v podkap. 2.2.2.

V závěrečné části lekce nastává diskuze o tématu. Učitel odpovídá na případné dotazy žáků.

Pomůcky:

Psací potřeby, obrazový materiál v příloze 2 (obrázky č. 13–19), osobní složky žáků.

² Doporučení: Možno pustit také ukázkou z filmu 300: Bitva u Thermopyl.



3.3 Metodický blok č. 3 – Vikingové, Slované aneb Děsiví předkové

(Časová dotace 2 hodiny)

V třetím bloku proběhne fyzický trénink s opakováním již naučených věcí, nově se žáci budou učit souboj. V druhé, teoretické části bloku budou žáci seznámeni s historií 8. – 11. století. Proběhne diskuze a ukázka historického vybavení.

V metodickém bloku č. 3 používáme organizační formy:

- hromadné – diskuze, popis a vysvětlování obrázků vikinských zbraní, rozcvičení, fyzická příprava, závěrečná část,
- skupinové – opakování menzur, krytů, seků, provádění soubojů,
- individuální – opakování střehu.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – popis světa Vikingů a Slovanů, vysvětlování průběhu vikinských nájezdů, diskuze s žáky,
- názorně – demonstrační – ukázky jednotlivých vikinských zbraní, vysvětlení vikinských nájezdů za pomoci mapy, názorné ukázky volného souboje na videích,
- dovednostně-praktické – nácvik soubojů ve dvojicích,
- motivační – rušná část,
- fixační – opakování doposud získaných šermířských dovedností (menzury, kryty, seký),
- aplikační – použití krytů při honičce v rušné části, použití základních šermířských dovedností v souboji 1 na 1,
- aktivizační – diskuze na dané historické téma, závěrečná hra.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci popíší charakteristické znaky jednotlivých vikinských zbraní, žáci rozeznávají jednotlivé fáze vikinských nájezdů,
- kompetence k řešení problémů – žáci posoudí možnost úspěchu v souboji se zbraní a beze zbraně,
- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, rozvoj spolupráce a vzájemné tolerance,
- kompetence občanská – žáci definují dopady vikinských nájezdů na fungování společnosti té doby,
- kompetence pracovní – žáci prohlubují svoji manuální zručnost za využití měkčeného meče.



3.3.1. Lekce pátá: Volný souboj – praktická část

Obsahová náplň: Zahřátí, rozcvičky a fyzická cvičení jsou popsány v podkapitole 2.3.1. Níže popíšeme organizační záležitosti jednotlivých prvků v dané lekci.

Rušná část (3 min.):

U honiček učitel předem vyhrazuje prostor, v němž honičky probíhají. U druhé honičky se zbraněmi upozorňuje žáky na dodržování bezpečnosti a na volbu míry jejich použití síly při dotyku čepelí při předávání funkce honičího. Dotyku se lze vyhnout krytím a odrážením meče útočníka.

Průpravná část (7 min.):

Učitel dodržuje zásady dynamického strečinku a kloubní mobilizace (viz podkap. 3.1.2). Dbá na správné provedení cviků u žáků. Případné chyby v provedení cviku učitel ihned jednotlivě opravuje.

Hlavní část (25 min.):

Počínaje touto lekcí probíhá na začátku každé lekce v praktické části opakování doposud naučených šermířských dovedností (podkap. 2.1.2 – menzury, pohyby v menzurách a podkap. 2.2.1 – šermířské kryty, seky). Obsahem hlavní části je poté provádění soubojů ve dvojicích. Dbáme na dodržování bezpečnosti! Před nácvikem samotného souboje ve dvojicích učitel pouští žákům ukázkové video z přílohy 9, video 7: Souboj s dlouhým mečem [autor, 2020]. Souboje probíhají ve dvojicích pod neustálým dohledem učitele. Učitel vede volné souboje, připomíná správnost střehu a seků, opravujeme chyby u jednotlivých žáků.

Závěrečná část (10 min.):

Provádíme statický strečink (zásady strečinku viz podkap. 3.1.2). Dbáme na pomalé provedení jednotlivých cviků a výdrž v maximální poloze. Nejdeme přes bolest.

Pomůcky:

Cvičební úbor, měkčené zbraně, ochranné rukavice, pití.



3.3.2. Lekce šestá: Svět Vikingů a Slovanů – teoretická část

Učitel formou vyprávění představuje žákům svět Vikingů a Slovanů za využití obrazového materiálu v příloze 3. Za pomoci mapy (obr. 20) vysvětluje žákům vikinské nájezdy. Učitel spolu s žáky popisuje a čte z mapy, kam všude se Vikingové dostali. Také názorně ukazuje, o které země dnešního světa se jednalo. Učitel dále využívá dalších obrázků k názorné ukázce a popisu, jak vypadaly vikinské zbraně (obr. 21 [12], 22 [13], 23 [14]). Jednotlivé podrobné popisy obrázků jsou uvedeny v podkap. 2.3.2 u jednotlivých obrázků a doplňující informace pro učitele jsou uvedeny níže. Dále učitel ukazuje, jak může vypadat taková rekonstrukce vikinské bitvy (obr. 24 [autor, 2017]). V případě, že učitel má možnost zajistit do této lekce repliky historického vybavení, může toto využít k přímé ukázce. Reálné repliky dodají přednášce autentičnost.

- Obr. 21 – vikinský štít – lepené dřevo, železná puklice, kožený okraj, štít se barvil a měl pěstní držení.
- Obr. 22 – vikinský meč (možná rekonstrukce).
- Obr. 23 – typologie vikinských seker.
- Obr. 24 – možná rekonstrukce vzhledu vikinských válečníků. Vikingové nosili železné přilby s náplety ze železných kroužků, látkové tuniky jako zbroje, železné meče a sekery, dřevěné štíty, kožené boty a opasky, kožené vycpávané rukavice, lněné kalhoty.

Pomůcky:

Psací potřeby, obrazový materiál z přílohy 3 (obrázky č. 20–24), osobní složky žáků.



3.4 Metodický blok č. 4 – Středověk aneb Doba temna bez obalu, ale s brněním

(Časová dotace 2 hodiny)

Ve čtvrtém bloku probíhá fyzický trénink s opakováním již naučených věcí, nově se žáci dovidají teorii o boji ve skupině a probíhá aktivní nácvik boje 5 proti 5. V teoretické části bloku se seznamují s historickým fenoménem středověku (11. – 15. století), následně probíhá diskuze na dané téma a ukázka historického vybavení.

V metodickém bloku č. 4 používáme organizační formy:

- hromadné – diskuze, popis a vysvětlování obrázků středověkých zbraní, rozcvičení, fyzická průprava, závěrečná část,
- skupinové – opakování menzur, krytů, seků, provádění soubojů,
- individuální – opakování střehu a pohybů v prostoru.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – popis obrázků a vysvětlování charakteristických znaků erbů, přileb a středověkého bojovníka, dechová cvičení,
- názorně – demonstrační – repliky jednotlivých přileb či štítů, obrázky středověkého vybavení bojovníka,
- dovednostní a praktické – nácvik soubojů ve dvojicích a čtveřicích,
- motivační – rušná část,
- expoziční – souboj ve čtveřicích,
- fixační – opakování doposud získaných šermířských dovedností (menzury, kryty, seký),
- aplikační – využití obrázků z teoretické části také v rušné části, použití základních šermířských dovedností v souboji 1 na 1 a 2 na 2,
- aktivizační – diskuze na dané historické téma, dechová cvičení.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci popíší charakteristické znaky erbů, rozlišují mezi jednotlivými druhy středověkých přileb, rozpoznají výzbroj středověkého bojovníka,
- kompetence k řešení problémů – žáci dokáží vzájemně podpořit svého kolegu v souboji dva proti dvěma, učí se orientovat v prostoru během probíhajícího souboje,
- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, učí se komunikovat při souboji ve čtyřech se svým spolubojovníkem, rozvíjí spolupráci a vzájemnou toleranci,
- kompetence občanská – žáci rozlišují mezi životy, které ztrácí v souboji s protivníkem v tělocvičně a váhou lidského života v reálné válce,



- kompetence pracovní – žáci prohlubují svoji manuální zručnost za využití měkčeného meče ve skupinovém boji,
- v kompetence sociální a personální – žáci přiměřeně využívají své síly, učí se vzájemnému respektu a spolupráci, získávají kulturní povědomí, aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě, budují morální hodnoty.

3.4.1 Lekce sedmá: Souboje ve čtyřech – praktická část

Zahřátí, rozcvičení a fyzická cvičení probíhají podobně jako v předchozích blocích za využití cviků z podkap. 2.4.1.

Rušná část (3 min.):

Družstva pro sbírání obrázků učitel tvoří tak, že na jeho povel „v řad nastoupit“, žáci vytvoří řadu. Od prvního žáka učitel říká „prvý/druhý“ až do konce řady. Jeden tým tvoří všichni žáci, kteří byli označeni „prvý“. Druhé družstvo tvoří žáci s označením „druhý“. Učitel dohlíží na to, že žák nevyběhne dříve, než je mu předána štafeta.

Průpravná část (7 min.):

Učitel předcvičuje hromadnou formou skupině jednotlivé cviky, které žáci opakují. Jelikož je kurz v půlce, učitel upozorňuje žáky na to, že již mají dostatečné znalosti na správné provedení cviku, a tudíž se mají na případné chyby v provedení soustředit a snažit se je sami minimalizovat a případně chybu v provedení cviku odstranit.

Hlavní část (25 min.):

Cílem hlavní části jsou souboje ve větší skupině. Na začátek lekce probíhá opakování naučených prvků z dřívějších lekcí od menzur až po kryty a ve dvojicích, viz hlavní části lekcí 2 (podkap. 2.1.2), 3 (podkap. 2.2.1), 5 (podkap. 2.3.1). Žáci tvoří dvojice a provádí duely s počítáním životů. Učitel zdůrazňuje poctivé počítání bez podvádění – hodnota fair play. Platné nejsou údery do oblečení, pouze do těla. Učitel dbá na to, aby se žáci nenechali unést emocemi a bezpečně kontrolovali svůj šerm. Poté žáci vytvoří čtveřice a probíhá boj dvojic proti sobě. Učitel zdůrazňuje princip spolupráce ve dvojici.

Závěrečná část (10 min.):

Náplní závěrečné části jsou dechová cvičení. Učitel vede monolog, kdy žákům postupně popisuje, jakým způsobem mají jednotlivá dechová cvičení provádět (viz závěrečná část podkapitoly 2.4.1).

Pomůcky:

Sportovní oblečení a obuv, měkčené meče, láhev s pitím, obrazový materiál z přílohy 4 (obrázky č. 25–34).



3.4.2. Lekce osmá: Život bojovníka ve středověku – teoretická část

V této lekci tvoří hlavní část hromadná práce při popisu jednotlivých obrázků, se kterými se žáci okrajově seznámili již v praktické části. Učitel využívá obrazového materiálu z přílohy 4. Postupně žákům ukazuje jednotlivé obrázky (obr. 25 [15], 26 [16], 27 [17], 28 [18], 29 [19], 30 [20], 31 [21], 32 [22], 33 [23], 34 [24]) a spolu s žáky provádí podrobný popis obrázků (viz podkap. 2.4.2) s následnou diskuzí k jednotlivým obrázkům. V případě, že má učitel možnost zapůjčení replik, doporučuje se těchto historických replik v lekci využít.

- Obr. 25 – erb templářů.
- Obr. 26 – erb řádů německých rytířů.
- Obr. 27 – erb johanitů (špitálníci).
- Obr. 28 – jednoduchá kónická přilba s nánosníkem používaná Vikingy, Slovy, Normany, aj., známá od starověku.
- Obr. 29 – železný „klobouk“, užívaný od 13. století.
- Obr. 30 – hrncová jezdecká přilba, užívaná od 12. století.
- Obr. 31 – přilba typu „šlap“ se sklopným hledím, užívaná od 14. století.
- Obr. 32 – dřevěný štít mandlového tvaru – dřevo, potažený kůží, železná puklice, středové držení, později jezdecké – dva záchytné body – předloktí a v pěsti, užívaný od 10. do 12. století.
- Obr. 33 – dřevěný štít erbového typu – gotický štít s jezdeckým držením, užívaný od 12. století.
- Obr. 34 – vyobrazení rytířů z 15. století. Celotělové plátové brnění, kombinace kroužkové zbroje a plátů, pancéřování koně.

Pomůcky:

Psací potřeby, osobní složky žáků – portfolia, obrazový materiál z přílohy 4 (obrázky č. 25–34).



3.5 Metodický blok č. 5 – Raný novověk a dlouhý meč aneb Konec temna a zbraň nanejvýš mužná (Časová dotace 2 hodiny)

V praktické části tohoto bloku proběhne fyzický trénink s opakováním již naučených technik šermu a soubojů 1 proti 1, 2 proti 2 a následně souboj s použitím štítů. V teoretické části se budeme zabývat boji s dlouhým mečem.

V metodickém bloku č. 5 používáme organizační formy:

- hromadné – popis a vysvětlování obrázků s dlouhým mečem, rozcvičení, fyzická průprava, závěrečná část,
- skupinové – opakování menzur, krytů, seků, provádění soubojů 1 na 1, souboj se štítem,
- individuální – držení štítu a umístění štítu před tělem.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – popis držení a umístění štítu a obrázků s dlouhým mečem, povídání učitele o dlouhém meči a jeho využití v boji,
- názorně – demonstrační – ukázky soubojů s dlouhým mečem na videích, obrázky s ukázkou dlouhého meče,
- dovednostní a praktické – nácvik boje se štítem,
- motivační – rušná část,
- expoziční – souboj se štítem,
- fixační – opakování doposud získaných šermířských dovedností (menzury, kryty, seky, souboj 1 na 1 a 2 na 2),
- aplikační – použití základních šermířských dovedností v souboji 1 na 1 a 2 na 2 za využití štítu,
- situační – souboj s použitím štítů a měkčených mečů,
- aktivizační – diskuze na dané historické téma, snaha o provedení co nejvíce angličáků v rušné části.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci definují základní pravidla využití dlouhého meče, specifikují pravidla souboje se štítem, opakovaně provádí správné provedení angličáku,
- kompetence k řešení problémů – žáci dokáží vzájemně podpořit svého kolegu v souboji, učí se orientovat v prostoru během probíhajícího souboje, dokáží využít štítu jako zbraně v souboji,
- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, učí se komunikovat při souboji, rozvíjí spolupráci a vzájemnou toleranci, učí se vyjádřit své fyzické limity,
- kompetence občanská – žáci vyhodnotí důležitost principu poctivosti a fair-play v boji,



- kompetence pracovní – žáci prohlubují svoji manuální zručnost za využití měkčeného meče a štítu při boji ve dvou,
- kompetence sociální a personální – žáci přiměřeně využívají své síly, učí se vzájemnému respektu a spolupráci, získávají kulturní povědomí, aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě, budují morální hodnoty.

3.5.1 Lekce devátá: Krytí těla štítem – praktická část

Zahřátí, rozcvičení a fyzická cvičení proběhnou stejně jako v předchozích blocích s využitím cviků z podkap. 2.5.1. Následovat bude opakování soubojů 1 proti 1 (viz podkap. 2.3.1).

Rušná část (3 min.):

Učitel názorně předvede správné provedení cviku angličák. Motivuje žáky, aby se snažili cviky provádět co možná nejpocitivěji a řádně počítali množství provedených cviků. Po odcvičení se každého žáka zeptá, kolik provedl jednotlivých opakování a pochválí všechny za snahu.

Průpravná část (7 min.):

Učitel vyčkává, než se žáci vydýchají. Následně jim zadává pokyn k výběru místa na rozcvičku s rozstupem nejméně na upažení. Učitel předcvičuje a žáci po něm jednotlivá cvičení opakuje. Jako v předchozích lekcích, stále platí provedení formou dynamického strečinku (viz podkap. 3.1.2).

Hlavní část (25 min.):

Hlavní část začínáme opakováním menzur (podkap. 2.1.2), krytů a seků ve dvojicích (podkap. 2.2.1 a 2.3.1). Cílem dnešní lekce je seznámení žáků s novou „zbraní“ – dřevěným štítem. Učitel žáky stručně seznámí s držením štítu a umístění štítu před tělem (podrobněji viz podkap. 2.5.1 a obr. 35 [autor, 2020]). Po monologu učitele žáci tvoří dvojice a trénují duel 1 na 1 se štíty, kdy jeden žák útočí, druhý se kryje štítem. Na povel učitele si žáci role ve dvojicích vymění.

Závěrečná část (10 min.):

Závěrečná část probíhá hromadně v kruhu nebo na značkách (záleží na volbě učitele). Učitel předcvičuje, žáci po něm cvik opakuje. Dodržují zásadu statického strečinku (podkap. 3.1.2) a prodýchání jednotlivých pozic.

Pomůcky:

Cvičební úbor a obuv, měkčené zbraně, štít pro každého žáka, ochranné rukavice, lahev s pitím, obrázek č. 35.

3.5.2 Lekce desátá: Dlouhý meč – teoretická část

Učitel povídá žákům o dlouhém meči a jeho fenoménu (viz text podkap. 2.5.2). Využívá obrazového materiálu z přílohy 5. Dlouhý, jeden a půl ruční meč, německy Langschwert, anglicky longsword (obr. 36 [25]) a ilustraci ze šermířské učebnice (obr. 37 [26]). Následně pouští žákům ukázkou souboje s dlouhým mečem (příloha 9, video 7: Souboj s dlouhým mečem [autor, 2020], videa z YouTube: The Knight of Hope [27], Fior di Battaglia [28], The Real Gladiatores [29]).

Pomůcky:

Elektronika s možností promítání, projektor, psací potřeby, obrazový materiál z přílohy 5 (obrázky č. 36 a 37), osobní složky žáků.



3.6 Metodický blok č. 6 – Vojenské formace a dřevcové zbraně aneb Nikdy nebojuj sám a je dobré být daleko

V tomto bloku dochází k prohození teoretické a praktické části, neboť než si vyzkoušíme boje ve formacích, musíme si o nich něco říct – jak fungovaly, k čemu byly, co by se dělo, kdybychom je netvořili. Následně naše poznatky aplikujeme a zkusíme si je v praxi. Žákům jsou představeny vojenské formace, které se dají využít nejen v larpovém šermu. V praktické části bude následovat samotný nácvik formací pod dohledem učitele. Následně budou účastníkům představeny dřevcové zbraně. Proběhne fyzický trénink s opakováním již naučených technik šermu a soubojů 1 proti 1, 2 proti 2 a praktický nácvik skládání účastníků do formace a nácvik boje v ní.

V metodickém bloku č. 6 používáme organizační formy:

- hromadné – popis a vysvětlování významu vojenských formací, rozcvičení, fyzická příprava, závěrečná část,
- skupinové – hra na fáborky v rušné části, opakování menzur, krytů, seků, provádění soubojů 1 na 1 a 2 na 2, souboj se štítem, nácvik formací, procvičování povelů ve formaci,
- individuální – procvičování povelů v prostoru, rozdělení žáků do družstev.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – popis významu a funkčnosti vojenských formací, popis jednotlivých dřevcových zbraní,
- názorně – demonstrační – ukázka provedení jednotlivých povelů, obrázky jednotlivých druhů bojových formací,
- dovednostně-praktické – udržení formace,
- motivační – rušná část,
- expoziční – nácvik různých druhů bojových formací,
- fixační – opakování doposud získaných šermířských dovedností (menzury, kryty, seký, souboj 1 na 1 a 2 na 2, souboj se štítem),
- aplikační – použití základních šermířských dovedností v souboji 1 na 1 a 2 na 2, za využití štítu,
- aktivizační – diskuze na dané historické téma, individuální rozdělení do družstev.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci rozeznají různé druhy formací, dokáží určit správné použití dané formace v boji,
- kompetence k řešení problémů – žáci využívají základní pravidla boje ve formacích, dokáží vzájemně podpořit svého kolegu v souboji, učí se orientovat v dané formaci a tuto udržet po celou dobu konání boje,



- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, učí se komunikovat ve formaci, dokáží splnit povely od učitele ve formacích, rozvíjí spolupráci a vzájemnou toleranci, učí se vyjádřit své fyzické limity,
- kompetence občanská – žáci posoudí důležitost sounáležitosti jednotlivých bojovníků ve formaci,
- kompetence pracovní – žáci prohlubují svoji manuální zručnost za využití měkčeného meče a štítu ve formacích,
- kompetence sociální a personální – žáci přiměřeně využívají své síly, učí se vzájemnému respektu a spolupráci, získávají kulturní povědomí, aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě, budují morální hodnoty.

3.6.1 Lekce jedenáctá: Vojenské formace a boje ve skupině – teoretická část

Učitel vede přednášku o vojenských formacích a bojích ve skupině spolu s využitím obrazového materiálu z přílohy 6. Při použití obrazového materiálu (obr. 38 [30], 39 [31]) vysvětluje druhy bojových formací, jejich pozitiva a negativa. Žáci společně s učitelem popisují jednotlivé obrázky (obr. 40 a 41 [32]) a diskutují nad nimi. Učitel s žáky diskutuje o jednotlivých taktikách. Veškeré popisy obrázků spolu s druhy bojových formací a taktik boje jsou podrobně popsány v podkap. 2.6.1.

Poté učitel zadá žákům úkol, aby každý nakreslil schéma bitvy včetně formací, taktik a průběhu bitvy.

Na závěr lekce učitel představí tyčové – dřevcové zbraně, které si společně s žáky popisují (obr. 42 [33]). Každému žákovi rozdává obrázek s druhy dřevcových zbraní (obr. 42), a ti za jeho pomoci si překládají anglické názvy jednotlivých zbraní z obrázku do češtiny. Následně popisují charakteristické znaky zbraně. V případě, že má učitel možnost, je vhodná ukázka reálné zbraně.

Pomůcky

Psací potřeby, obrazový materiál z přílohy 6 (obrázky č. 38–42), obr. 42 nakopírovaný pro každého žáka, osobní složky žáků.



3.6.2 Lekce dvanáctá: Souboj ve velké skupině – praktická část

Zahřátí, rozcvičení a fyzická cvičení probíhají stejně jako v předchozích blocích za využití cviků z podkap. 2.6.2. V praktické části následuje opakování soubojů 1 proti 1, 2 proti 2 a nakonec se skupina rozdělí na dvě poloviny.

Rušná část (3 min.):

Učitel nechává žáky, aby se sami rozdělili do dvou družstev. Každému jednotlivci v družstvu rozdává fáborek, který si žák zastrčí za gumu sportovního oblečení na zádech. Na povel učitele se žáci jednoho družstva snaží okrást o všechny fáborky členy družstva druhého. Vítězí to družstvo, které má více cizích fáborků. Učitel na konci hry vyhodnocuje množství nasbíraných fáborků.

Průpravná část (7 min.):

Rozcvičení probíhá shodně jako v předchozích lekcích za využití cviků z kapitoly 2.6.2. Učitel provádí dynamický strečink. Vede žáky k samostatnému rozpoznání chyb v prováděném cviku. Žáci se mohou vzájemně na chyby upozorňovat.

Hlavní část (25 min.):

Cílem hlavní části je nácvik formací. Žáci na začátku tréninku opakují již naučené techniky šermu a soubojů 1 proti 1, 2 proti 2 (viz podkap. 2.3.1 a podkap. 2.4.1). Následně žáci zkusí pohyb v nejběžnější formaci – v řadě. Postaví se do řady a učitel zadává povely: Kupředu! Stát! Obrat! (otočit se za pravou rukou), Pravá strana kupředu! Levá strana kupředu! Krom posledních dvou povelů je stále nutno dbát, abychom udrželi řadu v rovině. Jakmile se řada roztrhá, nepřítel si na nás smlsne.

Následně žáci nacvičují skládání účastníků do formace a nácvik boje v ní (popis skládání účastníků do formace viz podkap. 2.6.2). Žáci se rozdělí na dvě skupiny metodou „prvá-druhá“ (viz výše). Tyto dvě skupiny nastupují do souboje proti sobě. Nejprve bez štítů, následně mohou využít i štíty (podrobněji viz podkapitola 2.6.2). Žáci v pěticích (nebo méně dle počtu žáků v lekci) se střídají, aby se měnila variabilita boje dle přístupů jednotlivých účastníků.

Po nácviku vojenských formací probíhá praktické využití povelů z hlavní části ve formacích účastníků. Tyto formace řídí sám učitel. Učitel dává žákům ve formacích povely a žáci tyto povely musí plnit. Učitel se může zapojit přímo jako součást jedné z formací, kde dohlíží na plnění povelů nejen své formace, ale také formace protivníka. Ve formaci je nezbytné, aby z ní nikdo bez povelu neutíkal.

Povely, které učitel využívá:

- VPŘED – formace jde kupředu.
- ZPĚT – formace jde dozadu.
- PRAVÁ/LEVÁ STRANA KUPŘEDU – určená strana útočí, druhá zůstává na místě.
- STÁT – formace se zastaví.
- OBRAT – formace se otočí o 180 stupňů. Točí se každý zvlášť, za pravou rukou.



Po nácviku pohybu ve formacích probíhá boj ve dvou velkých skupinách. Způsob rozdělení do skupin si učitel zvolí sám. Také dbá na dodržování pravidel bezpečnosti. Aktivitu je možno opakovat, kolikrát chceme, dle zájmu žáků. Tato aktivita je nejbližší simulace bitvy, která bude vyvrcholením celého projektu.

Závěrečná část (10 min.):

Všichni stojí v kruhu. Učitel vyzve žáky, aby každý provedl cvik na protažení, který se naučil v předchozích lekcích. Učitel cvičí s žáky a kontroluje, zda jsou cviky prováděny správně. Žáky upozorňuje na dodržení pravidel, kdy se protažení provádí od dolních končetin směrem nahoru a formou statického strečinku.

Pomůcky:

Dvě barvy nastříhaných fáborků, měkčené zbraně, ochranné rukavice, štíty, cvičební úbor a obuv, láhev s pitím.



3.7 Metodický blok č. 7 – Novověk a šavle, rapír, kord aneb Svět se mění a nebezpečná elegance (Časová dotace 2 hodiny)

V praktické části proběhne fyzický trénink s opakováním již naučených technik šermu a soubojů 1 proti 1 a ve skupinách. V teoretické části budou účastníkům představeny jednoruční meče, jež jsou používány od raného středověku po současnost.

V metodickém bloku č. 7 používáme organizační formy:

- hromadné – popis a vysvětlování významu vojenských formací, rušná část, fyzická průprava,
- skupinové – protažení v průpravné části, opakování menzur, krytů, seků, provádění soubojů 1 na 1 a 2 na 2 a souboj ve formacích 5 proti 5,
- individuální – závěrečné protažení.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – vysvětlení pravidel souboje při souboji ve formacích, přednáška o jednoručních zbraních, diskuze o možnostech využití historických zbraní,
- názorně – demonstrační – předcvičování žáka u rozvíčky, repliky zbraní, videoukázky, obrázky jednoručních zbraní,
- dovednostní a praktické – souboj ve formaci s ubýváním životů bojovníků,
- motivační – rušná část, učitel v roli rozhodčího při souboji,
- expoziční – čtení pohybů nepřítele, nácvik souboje v bojových formacích,
- fixační – opakování doposud získaných šermířských dovedností (menzury, kryty, seký, souboj 1 na 1 a 2 na 2, souboj se štítem a měkčeným mečem),
- aplikační – použití základních šermířských dovedností v souboji 1 na 1 a 2 na 2, za využití štítu a následné využití všech naučených šermířských dovedností ve formacích,
- aktivizační – diskuze na dané historické téma, individuální rozdělení do družstev.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci pojmenují různé druhy jednoručních zbraní, využívají v boji vhodné druhy formací,
- kompetence k řešení problémů – žáci předvídají pohyby soupeře, využívají základní pravidla boje ve formacích, dokáží vzájemně podpořit svého kolegu v souboji, předvídají průběh souboje ve formacích, žák používá dovednost orientace v prostoru v souboji ve formacích,
- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, učí se komunikovat ve formaci, dokáží splnit povely od učitele ve formacích, rozvíjí spolupráci a vzájemnou toleranci, učí se vyjádřit své fyzické limity,
- kompetence občanská – žáci rozpoznají jednotlivé druhy formací v reálných válkách, chápou význam použití formací v reálném boji,



- kompetence pracovní – žáci prohlubují svoji manuální zručnost za využití zbraní ve skupinovém souboji,
- kompetence sociální a personální – žáci přiměřeně využívají své síly, učí se vzájemnému respektu a spolupráci, získávají kulturní povědomí, aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě, budují morální hodnoty.

3.7.1 Lekce třináctá: Čtení pohybů nepřítele – praktická část

Rušná část (3 min.):

Učitel využívá cviků z podkap. 2.7.1. Při honičce s měkčeným mečem učitel připomíná pravidla dodržování bezpečnosti a využití síly při dotyku čepelí. Kdo je chycen, pomáhá honit ostatní žáky. Cílem je pochytat všechny žáky.

Průpravná část (7 min.):

Učitel dává povel k vytvoření dvojic. Žáci si dvojice tvoří sami. Jeden z dvojice předcvičuje druhému, bez slovních instrukcí. Žáci využívají již naučených cviků z dřívějších lekcí. Učitel obchází jednotlivé dvojice a žáky kontroluje, popř. opravuje chyby v provedení cviku. Žáci používají takové cviky, kde mohou využít dynamického strečinku a mohou provádět kloubní mobilizaci.

Hlavní část (25 min.):

V průpravné části si žáci vyzkoušeli čtení pohybu spolužáka při předcvičování cviků. Cílem hlavní části je umět pozorovat pohyby soupeře a naučit se jeho pohyby předvídat. Hlavní část zahajujeme opakováním z minulých lekcí. Z časových důvodů již neopakujeme menzury, kryty a seky, ale rovnou začínáme souboji 1 proti 1 (podkap. 2.3.1). Žáci vytvoří dvojice a začnou souboj s měkčenými meči. Platí zde pravidlo počítání si životů. Každý má ze začátku tři životy. Poté vytvoří čtveřice a provádí souboj 2 proti 2 a následně dvě skupiny 5 proti 5. Žáci ve dvojicích, čtveřicích a pěticích se střídají ve formacích, aby došlo k variabilitě souboje dle pozic jednotlivých účastníků ve formaci. V pěticích probíhá opakování formací a povelů pod velením učitele (podkap. 2.6.2). Na závěr hlavní části si žáci zkouší souboj dle popisu v podkap. 2.7.1. Učitel nyní plní roli rozhodčího a hlasatele.

Závěrečná část (10 min.):

Jelikož žáci již znají cviky na protažení v závěrečné části a jejich správné techniky provedení, probíhá závěrečné protažení individuálně. Každý žák provádí pět jim libovolně zvolených cviků. Dodržuje zásadu statického strečinku.

Pomůcky:

Cvičební úbor a obuv, měkčené zbraně, ochranné rukavice, lahev s pitím.



3.7.2 Lekce čtrnáctá: Jednoruční zbraně – teoretická část

Učitel formou přednášky povídá žákům o jednoručních zbraních (viz text z podkap. 2.7.2). Za využití obrazového materiálu z přílohy 7, tzn. obrázků (obr. 43 [34], 44 [35], 45 [36]), popisuje žákům typy jednoručních zbraní. Na obr. 43 jsou znázorněny jednoruční šavle, na obr. 44 je vyobrazen kord španělského typu a obr. 45 rapír. Podrobnější popis typů mečů je také uveden v podkapitole 2.7.2. Učitel následně s žáky diskutuje o možnostech využití jednoručních zbraní, jejich výhodách či nevýhodách. V případě, že má učitel možnost, využívá k ukázce zapůjčené repliky zbraní.

U každé zbraně je vhodné najít video na YouTube. Klíčová slova: saber duel, duel, fencing duel. Je možné k ukázce souboje se zbraní využít ukázky z filmů či ukázky z reálného života.

Ukázky z filmů:

- The Deluge Duel [45],
- The Duellists – Realistic Movie Sword Fight [46],
- Sharpe Is Forced Into a Duel [47],
- Rob Roy – Final Duel [48].

Ukázky z reálného života:

- HEMA instructors fighting with the Polish saber [49],
- Expert Saber Sparring [50].

Pomůcky:

Psací potřeby, obrazový materiál z přílohy 7 (obrázky č. 43–45), osobní složky žáků.



3.8 Metodický blok č. 8 – Lidstvo a válka a střelné a palné zbraně aneb Proč to vlastně děláme a je dobré být co nejdál

(Časová dotace 2 hodiny)

V závěrečném bloku programu probíhá v praktické části fyzický trénink s celkovým závěrečným opakováním již naučených technik šermu a soubojů 1 proti 1, 2 proti 2, 5 proti 5 spolu s opakováním boje ve formacích a opakováním všech naučených povelů. Převažuje hlavně metoda fixační. V teoretické lekci probíhá diskuze o smyslu a příčinách války.

V metodickém bloku č. 8 používáme organizační formy:

- hromadné – popis střelných a palných zbraní, diskuze o smyslu války, rušná část, fyzická průprava, vyhodnocení projektu,
- skupinové – opakování menzur, pohybů, krytů, seků, provádění soubojů 1 na 1 a 2 na 2 a souboj ve formacích 5 proti 5, souboj se ztrátou životů,
- individuální – žák určuje úvodní hru, předcvičování žáků u rozcvičky, menzury a pohyby v menzurách, předvedení povelu od učitele.

Využíváme vyučovací metody:

- slovní monologické – opakování pravidel v šermířském souboji, popis jednotlivých střelných a palných zbraní, závěrečné vyhodnocení projektu, diskuze o smyslu války,
- názorně – demonstrační – předcvičování žáka u rozcvičky, obrázky střelných a palných zbraní,
- dovednostně-praktické – souboj ve vojenské formaci s ubýváním životů bojovníků,
- motivační – rušná část, učitel v roli rozhodčího při probíhajících soubojích,
- fixační – opakování doposud získaných šermířských dovedností – menzury, kryty, seký, souboj 1 na 1 a 2 na 2, souboj se štítem a měkčeným mečem, souboj ve formacích,
- aplikační – použití základních šermířských dovedností v souboji 1 na 1 a 2 na 2, za využití štítu a následné využití všech naučených šermířských dovedností ve formacích a soubojích,
- aktivizační – diskuze na dané historické téma, volba žáka s nejpravidelnější docházkou.

Rozvíjíme klíčové kompetence žáka:

- kompetence k učení – žáci popíší důvody významu válek, definují jednotlivé charakteristické znaky střelných a palných zbraní, aplikují získané šermířské dovednosti v soubojích, využívají šermířská pravidla v boji,
- kompetence k řešení problémů – žáci porovnávají svůj názor na smysl války před zahájením projektu a po jeho ukončení, využívají naučené šermířské dovednosti pro dosažení výhry v soubojích, dokáží vzájemně podpořit svého kolegu v souboji, žáci předvídají průběh souboje,
- kompetence komunikativní – žáci se učí naslouchat názoru druhého, neprosazují svůj názor na úkor druhého, efektivně komunikují ve formaci během souboje, rozvíjí spolupráci a vzájemnou toleranci, učí se vyjádřit své fyzické limity a psychickou pohodu,



- kompetence občanská – žáci si uvědomují význam skutečné války pro společnost, chápou důležitost udržení míru ve světě,
- kompetence pracovní – žáci aplikují svoji manuální zručnost za využití zbraní ve skupinovém souboji,
- kompetence sociální a personální – žáci přiměřeně využívají své síly, učí se vzájemnému respektu a spolupráci, získávají kulturní povědomí, aplikují podstatu rytířských ctností v současném životě, budují morální hodnoty.

3.8.1 Lekce patnáctá: Opakování všeho, co jsme se doposud naučili – praktická část

Zahřátí, rozcvičení a fyzická cvičení proběhnou stejně jako v předchozích blocích. Následovat bude opakování soubojů 1 proti 1, 2 proti 2, 5 proti 5 a opakování boje ve formacích a opakování povelů, pod dohledem učitele. Účastníci ve dvojicích a pěticích se budou střídat, aby se měnila variabilita boje dle přístupů jednotlivých účastníků. To je nejlepší příprava na závěrečnou hru.

Rušná část (3 min.):

Jelikož se jedná o poslední praktickou lekci, učitel přenechává iniciativu z větší části na žácích. Na základě prováděné docházky učitel vybírá žáka, který docházel na lekce nejčastěji a dává mu instrukci, aby si aktivitu na zahřátí zvolil on sám dle oblíbenosti.

Průpravná část (7 min.):

Učitel s žáky stojí v kruhu a stále přenechává iniciativu na žácích. Zadává instrukci žákům, aby si každý dopředu promyslel cvik, který mu přišel pro protažení těla důležitý. Každý žák postupně po obvodu kruhu provádí jeden jím vybraný cvik. Ostatní žáci daný cvik opakují. Je dodržena zásada dynamického strečinku.

Hlavní část (25 min.):

V této části učitel opakuje s žáky veškeré naučené pohybové dovednosti šermíře. Začíná se menzurami spolu s jednotlivými pohyby v nich (podkap. 2.1.2), kryty a seky v souboji jeden na jednoho (podkap. 2.2.1 a 2.3.1) až po souboj ve skupinách za využití formací a povelů velitele (podkap. 2.4.1 a 2.6.2). Při soubojích velitel (učitel) používá naučené povely (viz. podkap. 2.6.2). Učitel i žáci dodržují veškerá pravidla a pokyny, která jsou uvedena u nácviku jednotlivých prvků v praktických lekcích, tzn. v lekcích 2 (podkap. 2.1.2), 3 (podkap. 2.2.1), 5 (podkap. 2.3.1), 7 (podkap. 2.4.1), 9 (podkap. 2.5.1), 12 (podkap. 2.6.2), 13 (podkap. 2.7.1), 15 (podkap. 2.8.1).

Správné provedení povelů učitel žákům prvně sám zopakuje a vyvolává jednotlivce, aby povel sami předvedli. Žáci poté povely provádí v řadě. Stojí na vzdálenost zbraně.

Provedení povelů v řadě:

- Kupředu! – řada se rozejde pravidelným krokem dopředu.
- Stát! – řada se zastaví.
- Dorovnat! – řada se srovná do rovné linie.
- Obrat! – každý jednotlivce v řadě se otočí o 180 stupňů, točí se za pravou rukou.



- Točit vpravo/vlevo! – řada se točí na místě na danou stranu. Hlavně střed se točí na místě! Řada se nesmí zkřivit ani prohnout.
- Pravá/levá strana kupředu! – velená strana na křídle podnikne výpad za účelem obklíčení nepřítele z dané strany. Zbytek řady stojí.

Učitel (velitel) kombinuje povely v soubojích. Velení může učitel předat žákům. Jednotliví žáci se mohou prostřídat a tím si velení vyzkoušet.

Závěrečná část (10 min.):

Opakování dýchání a relaxace. Učitel provádí žáky jednotlivými druhy dýchání a vykonává závěrečnou relaxaci metodou uvolnění všech svalů celého těla, kdy má žák pocit, jako by se propadal do země.

Pomůcky:

Cvičební úbor a obuv, měkčené zbraně, ochranné rukavice, lahev s pitím, píšťalka.

3.8.2 Lekce šestnáctá: Války současnosti – teoretická část

Poslední teoretická lekce začíná diskuzí o významu válek v dnešní době a změně oproti válkám z jiných historických období. Poté začíná diskuze ve skupině týkající se střelných a palných zbraní v historii války. Učitel tuto diskuzi vede hromadnou formou. Využívá obrazového materiálu z přílohy 8, kdy ukazuje jednotlivé střelné a palné zbraně na obrázcích (obr. 46 [37], 47 [38], 48 [39], 49 [40], 50 [41], 51 [42]). Obr. 46 znázorňuje luk, obr. 47 – kuši, silnější a přesnější než luk. Na obr. 48 jsou vyobrazeny první palné zbraně. Obr. 49 vystihuje doutnákovou mušketu, kdy se kule a prach sypaly do hlavně zepředu. Pod puškou je vidlice na podpěru při střelbě. Střelný prach byl vynalezen již ve starověké Číně, v Evropě se začal používat až ve 14. století. Obr. 50 je puška s křesadlovým zámkem, nabíjená zepředu. Na posledním obrázku (obr. 51) je vyfocena puška tzv. jehlovka, poprvé se nábojnice vkládá do zadní části hlavně. Učitel provádí popis jednotlivých zbraní s jejich charakteristickými rysy a historickým vývojem zbraní. Podrobnější text k významu válek a popisům jednotlivých obrázků je uveden v podkap. 2.8.2. Opět je vhodné sehnat repliky jakýkoli palných či střelných zbraní.

Následuje diskuze na téma smyslu války. Učitel vede žáky k zamyšlení, zda došlo ke změně jejich názoru na smysl válek během průběhu konání celého programu. Žáci si spolu s učitelem projdou své zápisky z osobní složky z první hodiny o smyslu války a zpětně si je zhodnotí. Vybavují si svůj názor na smysl válek, o němž diskutovali v první lekci a porovnávají ho se svým nynějším názorem. U válek dnešní doby žáci postupně popisují války, které znají z 20. století nebo si vybaví alespoň jejich názvy. V případě potřeby učitel žákům doplňuje podrobnější informace o válkách (viz. podkap. 2.8.2). Úplně na konec lekce postupně každý žák predikuje, jak by mohly probíhat války v budoucnu. Podstatou diskuze není historický popis průběhu válek, ale spíše snaha přivést žáky k zamyšlení se nad významem válek pro současný svět.

Probíhá závěrečné zhodnocení celého projektu žáky s učitelem. Žáci říkají učiteli své názory na projekt. Jsou vyzváni k tomu, aby se nebáli říct také kritiku, jelikož jenom díky této zpětné vazbě je učitel schopen daný program do budoucna vylepšit a odstranit případné nedostatky. Učitel poděkuje žákům za jejich zájem a zapojení se do programu.

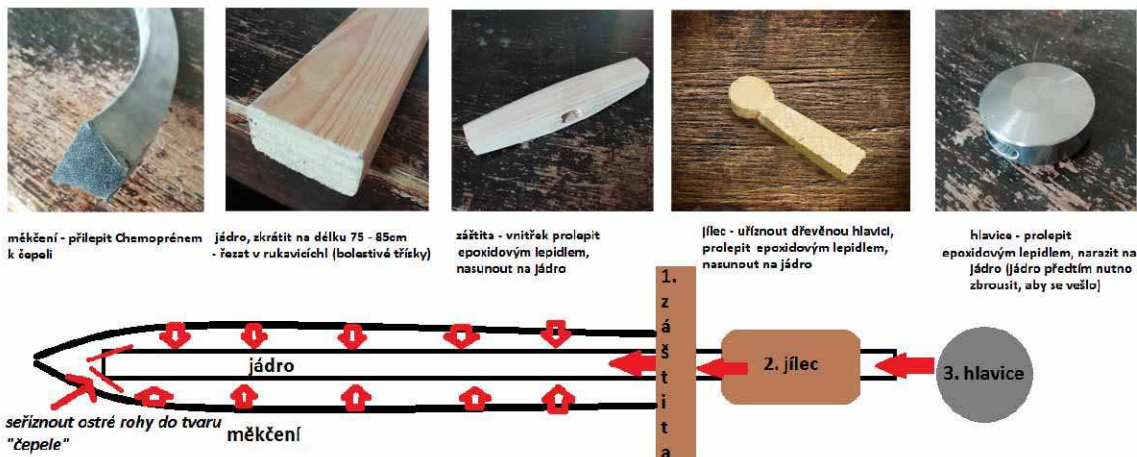
Pomůcky:

Psací potřeby, osobní složky žáků, obrazový materiál z přílohy 8 (obrázky č. 46–51).



4 Přílohy pro žáky

Příloha 1: Návod na výrobu měkčeného meče – tematický a metodický blok č. 1



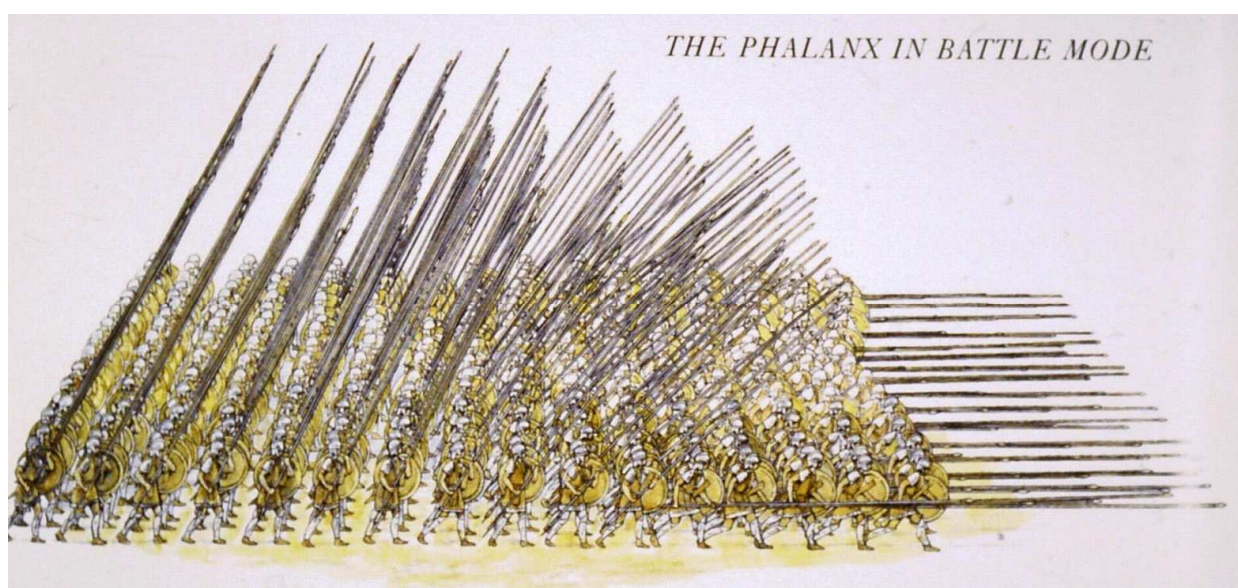
Čepel meče oblepit 4 pruhy kobercové pásky, nejdřív na ploché strany čepel. Lepit opatrně, aby nevznikly nerovnosti.

Natřít čepel a záštitu dostatečnou vrstvou barvy, aby zakryla pásku a dřevo. Pozor na kapky.

Jílec zbrusit tak, aby sedl pohodlně do dlaně a oblepit proužkem kůže/koženky (hrubou stranou nahoru, počítat s vrstvou kůže). Opět použít Chemoprén.



Příloha 2: Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 2









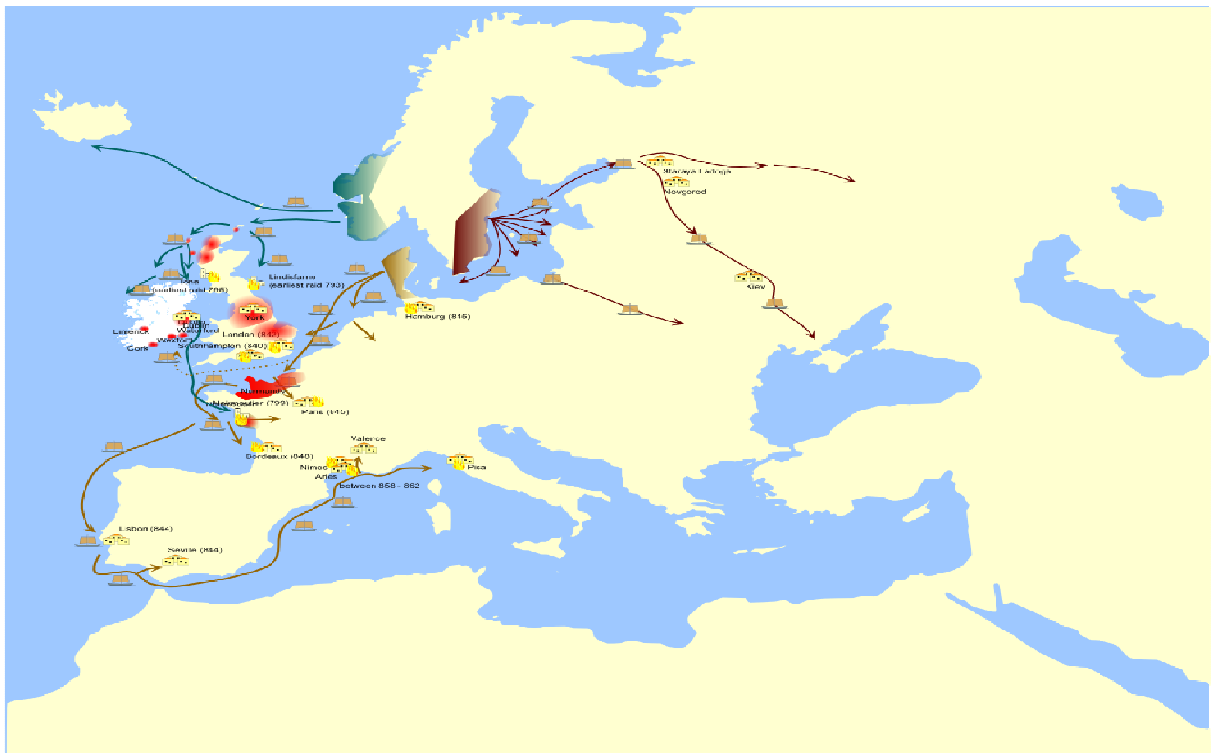
Příloha 3: Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 3



fabri-armorum.com

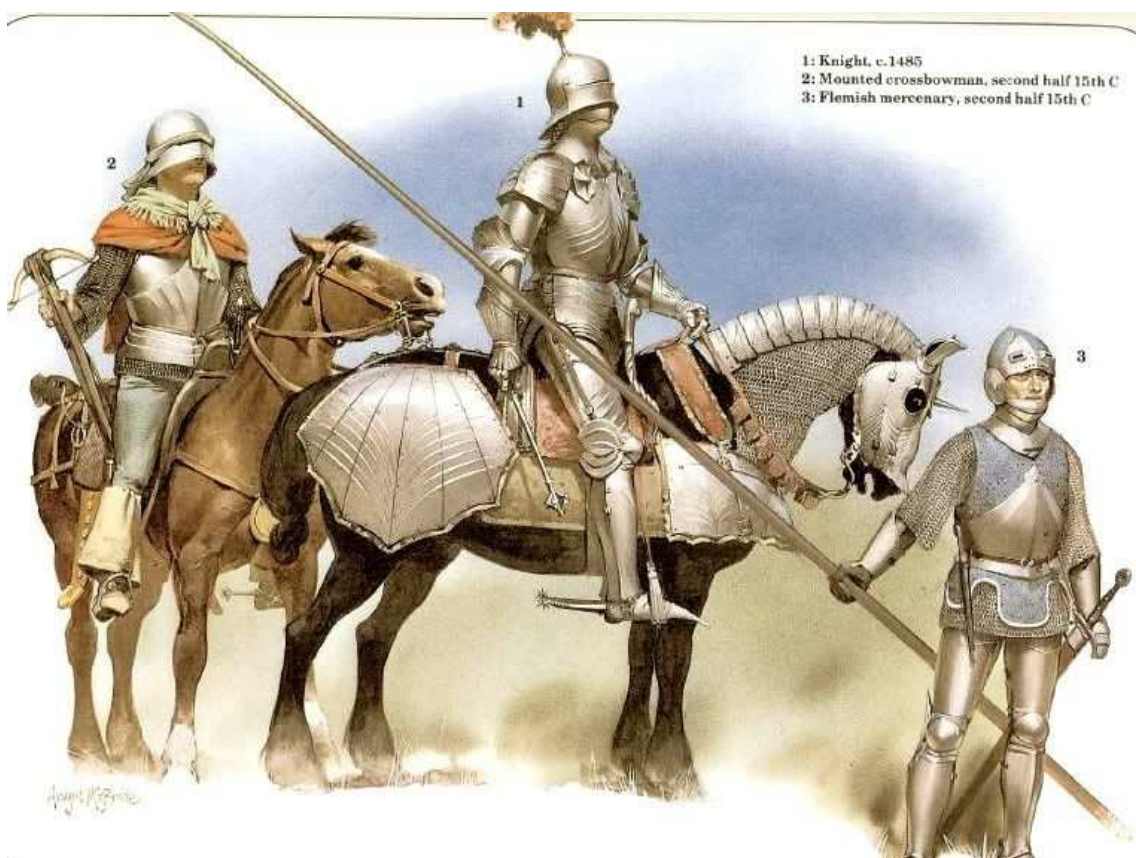
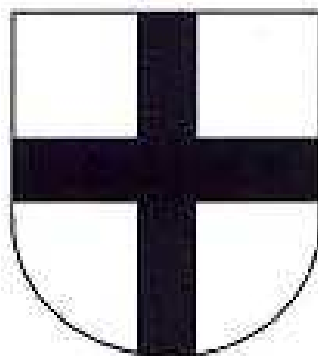
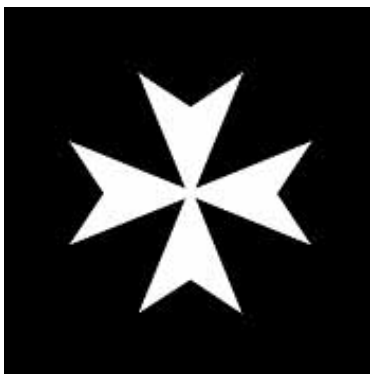
Typologie wikingerzeitlicher Äxte Norwegens nach Jan Petersen	
 Typ A	 Typ B
 Typ C	 Typ D
 Typ E	 Typ F
 Typ G	 Typ H
 Typ I	 Typ J
 Typ K	 Typ L
 Typ M	 Typ N





Příloha 4: Obrazový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 4





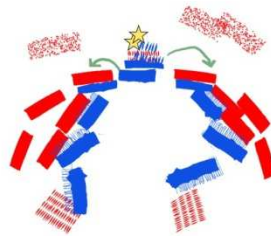
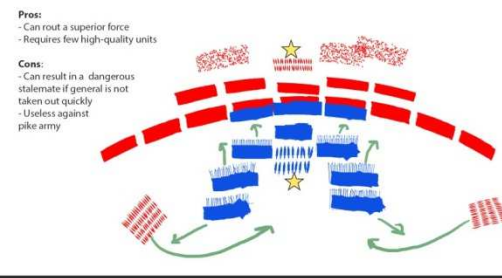
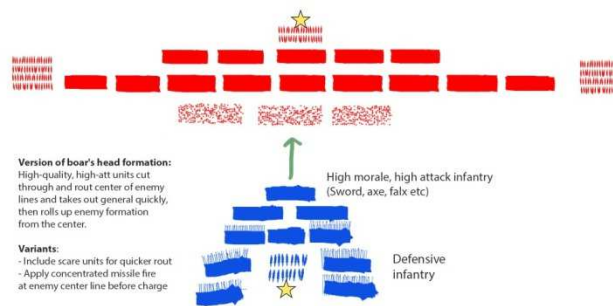
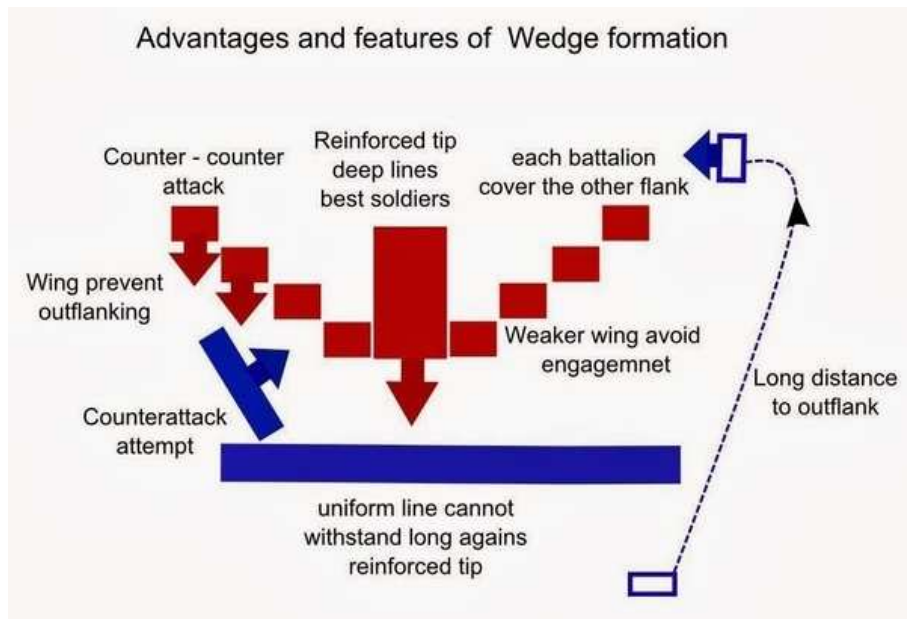
1: Knight, c. 1485
2: Mounted crossbowman, second half 15th C
3: Flemish mercenary, second half 15th C

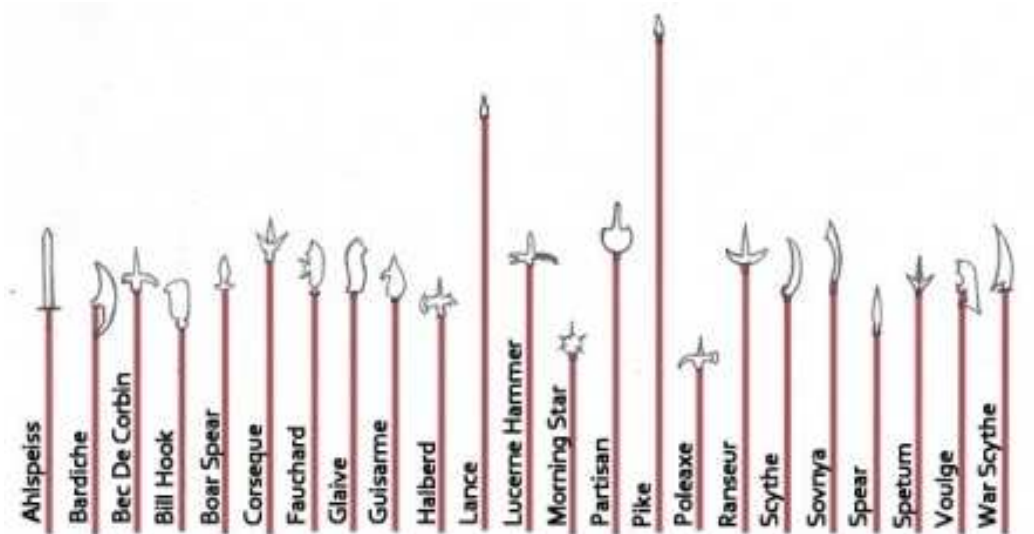


Příloha 5: Obrazový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 5



Příloha 6: Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 6





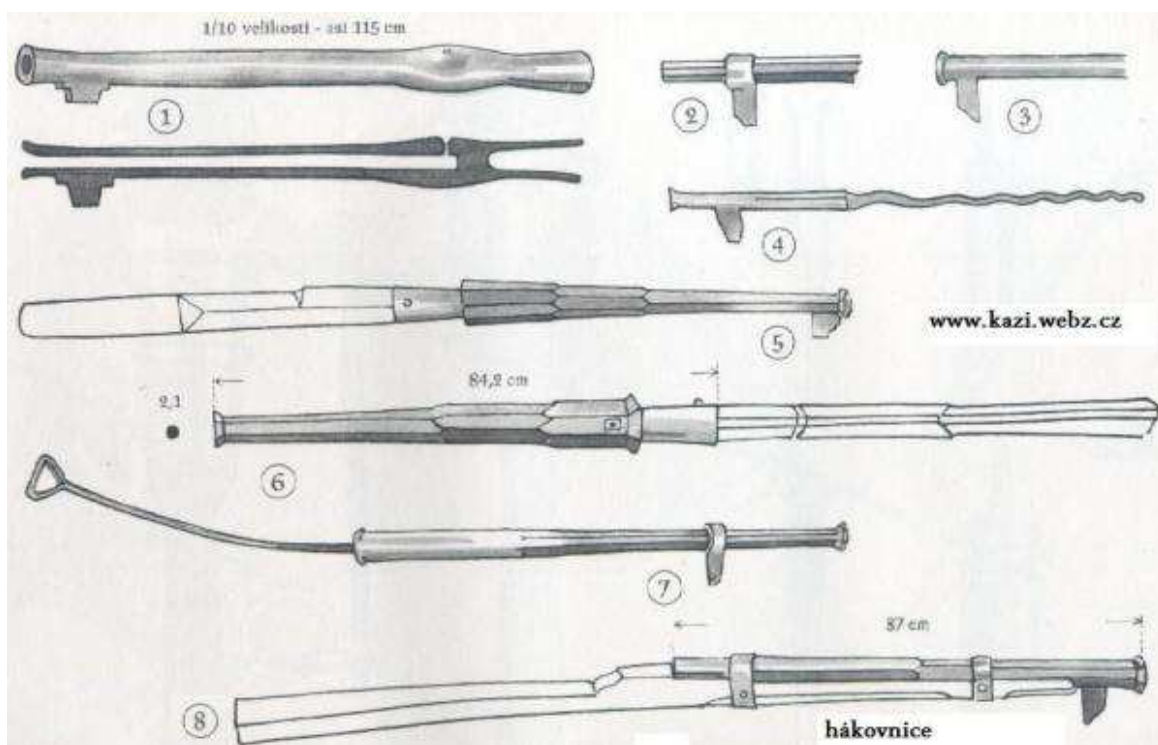
Příloha 7: Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 7



fabri-armorum.com



Příloha 8: Obrazový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 8





5 Zdroje pro realizátory

- [1] MAYER, Joachim. Šerm mečem. [online]. [cit. 10. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/knihy/serm-mecem-246378>.
- [2] Papírnictví Daubner. Plastová složka Propyglass, A4, 30 mm, PP, různé barvy, VIQUEL [online]. [cit. 10. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.papirnictvidaubner.cz/detail/28674/plastova-slozka-propyglass-a4-30-mm-pp-ruzne-barvy>.
- [3] Chladné zbraně. 300: Bitva u Thermopyl [online]. [cit. 14. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.chladnezbrane.eu/clanky-a-recenze/300-bitva-u-thermopyl/>.
- [4] Alan Fildes Gallery. The Makedonien phalanx [online]. [cit. 26. 1. 2020]. Dostupné z: <http://alanfildes.com/plogger/?level=picture&id=59>.
- [5] Obsidian portal. Armor of a greek soldier. [online]. [cit. 11. 1. 2019]. Dostupné z: <https://caverns-ofthracia.obsidianportal.com/wikis/thracian-warrior>.
- [6] Media Storehouse. Roman legion [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.mediastorehouse.com/robert-harding/roman-legion-1173192.html>.
- [7] Pinterest. Discover ideas about Military Art [online]. [cit. 15. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.pinterest.ie/pin/529454499928437928/>.
- [8] Media Storehouse. Roman legionary soldier [online]. [cit. 14. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.mediastorehouse.com/historic-england/heritage/reconstructing-past-romans-illustrations/roman-legionary-soldier-ic048-145-12088522.html>.
- [9] MANDAL, Dattatreya. Realm of History: The Future Lies In The Past. Ancient Celtic Warriors: 10 Things You Should Know [online]. [cit. 17. 9. 2019]. Dostupné z: <https://www.realmofhistory.com/2016/10/18/10-facts-ancient-celts-warriors/>.
- [10] Adorea. Adorea longsword fight duel. In: YouTube [online]. [cit. 26. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Cn36Pb8z3yl>.
- [11] Battle of Clontarf. Viking Europe: Map of Viking Raids and Settlement [online]. [cit. 22. 11. 2019]. Dostupné z: <https://dh.tcd.ie/clontarf/Viking%20Europe%20%20Map%20of%20Viking%20Raids%20and%20Settlement>.
- [12] Viking shield. Viking shield [online]. [cit. 19. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.viking-shield.com/viking-shield/>.
- [13] Pinterest. Discover ideas about Escudo Viking [online]. [cit. 21. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.pinterest.ie/pin/427349452122896739/>.
- [14] Fabri armorum. Vikingský meč [online]. [cit. 8. 9. 2019]. Dostupné z: <https://www.fabriarmorum.com/cs/p/vikingsky-mec/>.
- [15] Dřevěné meče. Štít s erbem Templáři [online]. [cit. 10. 12. 2019]. Dostupné z: <https://drevenemece.cz/stity/14-stit-s-erbem-templari.html>.



- [16] Středověk. Řád německých rytířů [online]. [cit. 20. 12. 2019]. Dostupné z: <http://www.e-stredovek.cz/view.php?cisloclanku=2006041601>.
- [17] Wikipedie. Maltézský řád. [online]. [cit. 30. 9. 2019]. Dostupné z: [online]. [cit. 10. 12. 2019]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Malt%C3%A9zsk%C3%BD_%C5%99%C3%A1d#/media/Soubor:Cross_of_the_Knights_Hospitaller.svg.
- [18] Indiamart. Norman Nasal Helmet [online]. [cit. 18. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.indiamart.com/proddetail/norman-nasal-helmet-14097744262.html>.
- [19] Outfit 4 events. Anglický železný klobouk [online]. [cit. 4. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.outfit4events.cz/czk/produkt/6190-anglicky-zelezny-klobouk/>.
- [20] Avalon. Helmet templar crusader [online]. [cit. 19. 2. 2020]. Dostupné z: https://bottega.avalonceltic.com/catalogo/prodotto_316/en__armours_medieval_helmets_helmet_templar_crusader.php.
- [21] Sportovní Klub Středověkého Kontaktního Boje Praha. Bascinet bez závěsu a vypávky. [online]. [cit. 19. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.stredovekyboj.cz/evropa-prelom-14-a-15-stoleti/>.
- [22] Outfit 4 events. Kite shield norman [online]. [cit. 16. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.outfit4events.com/eur/product/2322-kite-shield-norman/>.
- [23] mask world. Crusader Kite Shield [online]. [cit. 5. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.maskworld.com/english/products/replica-toy-foam-weapon/replica-weapons/shields/crusader-kite-shield>.
- [24] Pinterest. Discover ideas about Medieval Knight [online]. [cit. 17. 9. 2019]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/531847037230070334/>.
- [25] Hroarr. Long sword [online]. [cit. 20. 9. 2019]. Dostupné z: <https://hroarr.com/category/article/meyer-articles/meyer-longsword/>.
- [26] MEYER, Joachim. Šerm mečem. Praha: Elka Press, 2015. Ars Dimicatoria. ISBN 978-80-87057-21-6.
- [27] Adorea. The Knight of Hope. In: YouTube [online]. [cit. 26. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=8vYFFx4whoE&t=696s>.
- [28] Akademia Szermierzy. Akademia Szermierzy – Fior di Battaglia (medieval longsword techniques). In: YouTube [online]. [cit. 26. 1. 2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=4GoQlvc_H3s.
- [29] TheRealGladiators. Fencing with the long sword 2012. In: YouTube [online]. [cit. 26. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ohmLaZHStml&t=77s>.
- [30] The Roman Military. Formations of the Legion [online]. [cit. 30. 1. 2020]. Dostupné z: <https://romanmilitary.net/images/fifthform.png>.
- [31] Wikimedia. Basic tactic maneuvers [online]. [cit. 30. 1. 2020]. Dostupné z: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/72/Basic_tactic_maneuvers.jpg.



[32] NĚMEC, Václav a GERNEŠOVÁ, Hana. Třicetiletá válka [online]. [cit. 28. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.dejepis.com/ucebnice/triciteleta-valka/>.

[33] Nord Invasion Wiki. Weapon types [online]. [cit. 26. 3. 2020]. Dostupné z: <http://nord-invasion.wikia.com/wiki/Weapons>.

[34] Outfit 4 evnts. Polská šavle Piotr [online]. [cit. 16. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.outfit4events.cz/czk/produkt/2206-polska-savle-piotr-vyprodej/>.

[35] Heureka. Zvoncový kord [online]. [cit. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://noze-a-mece.heureka.cz/zvoncovy-kord-tiziano/>.

[36] Drakkaria. Norton, rapír, meč [online]. [cit. 9. 9. 2019]. Dostupné z: <https://www.drakkaria.cz/repliky-zbrani-noze/mece-savle-kordy/rapiry-a-savle/renesancni-mec-i.html>.

[37] Fantasy. Dřevěný luk hraničář [online]. [cit. 2. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.fantasyobchod.cz/dreveny-luk-hranicar>.

[38] Fantasy. Kuše [online]. [cit. 17. 11. 2019]. Dostupné z: <https://www.fantasyobchod.cz/kuse>.

[39] Lovec pokladů. Výzbroj husitů [online]. [cit. 14. 11. 2019]. Dostupné z: https://www.lovecpokladu.cz/home/vyzbroj-husitu-i-1054?_fid=zpqa.

[40] HB History. Puškařství Mušketyr z Úsobí [online]. [cit. 30. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.hbhistory.cz/puskarstvi-musketyr-usobi/>.

[41] Tyfoza. Křesadlová puška vzor 1722 [online]. [cit. 13. 1. 2020]. Dostupné z: <https://tyfoza.blogspot.com/2011/02/kresadlova-puska-vzor-1722.html>.

[42] SKRBK, Miloš. Jehlovka vz. 1841 – Prusko [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <http://skrbekzbrane.cz/jehlovka-vz-1841-prusko/>.

[43] Ilkaa hartikainen. Basic cuts used in Bolognese swordsmanship. In: YouTube [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=j4C07dP8_hE.

[44] Chladné zbraně. 300: Bitva u Thermopyl [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.chladnezbrane.eu/clanky-a-recenze/300-bitva-u-thermopyl/>.

[45] HOFFMAN, Jerzy. The Deluge Duel. In: YouTube [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ljExTEPNFnM&t=2s>

[46] BRAZIL, Max. The Duellists – Realistic Movie Sword Fight. In: YouTube [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=JOBTFfHjV8>.

[47] Sharpe. Sharpe Is Forced Into A Duel | Sharpe. In: YouTube [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=8I45e8BBdDc>.

[48] CLAYTON, Michael. Rob Roy – Final Duel [HD]. In: YouTube [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ERmM5I2ceoY>.



[49] Skallagrim. HEMA instructors fighting with the Polish saber – Lee Smith vs. Richard Marsden. In: YouTube [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z19hR04Ckb8>.

[50] Skallagrim. Expert Saber Sparring: Lee Smith vs Richard Marsden. In: YouTube [online]. [cit. 6. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=n5w2Mh6CyXo>



Seznam obrázků

Obr. 1 – Šerm mečem	úvodní strana
Obr. 2 - Složka žáka	str. 14
Obr. 3 – Postup výroby měkčeného meče	str. 15
Obr. 4 – Střeh	str. 17
Obr. 5 – Bezkontaktní menzura	str. 19
Obr. 6 – Dlouhá menzura	str. 19
Obr. 7 – Střední menzura	str. 20
Obr. 8 – Blízká menzura	str. 20
Obr. 9 – Zásahové plochy při souboji v šermu	str. 23
Obr. 10 – Správný úhel nápřahu	str. 24
Obr. 11 – Základní sekové roviny	str. 24
Obr. 12 – Obranné kryty proti sekům	str. 24
Obr. 13 – Zbroj perského vojáka	str. 26
Obr. 14 – Řecká bojová formace	str. 26
Obr. 15 – Zbroj řeckého vojáka	str. 26
Obr. 16 – Římské legie	str. 27
Obr. 17 – Římský centurion	str. 28
Obr. 18 – Římský legionář	str. 28
Obr. 19 – Keltští válečníci	str. 29
Obr. 20 – Mapa vikinských nájezdů	str. 31
Obr. 21 – Vikinský štít	str. 32
Obr. 22 – Typy vikinských seker	str. 32
Obr. 23 – Vikinský meč	str. 32
Obr. 24 – Rekonstrukce vikinských válečníků	str. 33
Obr. 25 – Erb templářů	str. 35
Obr. 26 – Erb řádu německých rytířů	str. 35
Obr. 27 – Erb johanitů	str. 35
Obr. 28 – Přilba kónického typu	str. 36



Obr. 29 – Železný klobouk	str. 36
Obr. 30 – Hrnková přilba	str. 36
Obr. 31 – Šlap	str. 37
Obr. 32 – Dřevěný štít mandlového typu	str. 37
Obr. 33 – Dřevěný štít erbového typu	str. 37
Obr. 34 – Rytíři z 15. století	str. 38
Obr. 35 – Umístění štítu	str. 39
Obr. 36 – Dlouhý meč	str. 40
Obr. 37 – Ilustrace šermu dlouhým mečem	str. 41
Obr. 38 – Bojová formace v larpovém šermu	str. 42
Obr. 39 – Možné bojové formace	str. 42
Obr. 40 – Ilustrace formace novověku I	str. 43
Obr. 41 – Ilustrace formace novověku II	str. 43
Obr. 42 – Druhy dřevcových zbraní	str. 44
Obr. 43 – Jednoruční šavle	str. 47
Obr. 44 – Kord španělského typu	str. 48
Obr. 45 – Rapír	str. 48
Obr. 46 – Dřevěný luk	str. 50
Obr. 47 – Kuš	str. 50
Obr. 48 – Vývoj palných zbraní od píšťaly po doutnákovou mušketa	str. 51
Obr. 49 – Doutnáková mušketa	str. 51
Obr. 50 – Křesadlová puška	str. 52
Obr. 51 – Puška jehlovka	str. 52



Seznam příloh

Příloha 1 – Návod na výrobu měkčeného meče – tematický a metodický blok č. 1

Příloha 2 – Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 2

Příloha 3 – Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 3

Příloha 4 – Obrazový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 4

Příloha 5 – Obrazový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 5

Příloha 6 – Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 6

Příloha 7 – Obrázkový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 7

Příloha 8 – Obrazový materiál k tematickému a metodickému bloku č. 8

Příloha 9 – videa s jednotlivými prvky nácviku šermu:

- video 1: Volný pohyb se střehem
- video 2: Nácvik stability
- video 3: Pohyb dopředu, dozadu
- video 4: Pohyb s povely
- video 5: Pohyb s držením menzury
- video 6: Pomalý nácvik souboje
- video 7: Souboj s dlouhým mečem



6 Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi

Výzva Budování kapacit pro rozvoj škol II
Povinně volitelná aktivita č. 3, 4, 6 a 7

Zpráva o ověření programu v praxi závěrečná¹

V průběžné zprávě uvádějte informace o ověření programu s jednou ověřovací skupinou v případě, že bude probíhat následné ověření s další ověřovací skupinou.

V závěrečné zprávě uvádějte souhrnné informace shrnující/rekapitulující celý proces (všechna) ověření programu, popř. informace o ověření programu, které bude realizováno jen s jednou ověřovací skupinou.

I.

Příjemce	Středisko služeb školám a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Brno, příspěvková organizace
Registrační číslo projektu	CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008190
Název projektu	Ve škole po škole
Název vytvořeného programu	Historie hrou aneb zážitkový dějepis
Pořadové číslo zprávy o realizaci	3.

II.

Místo ověření programu	Datum ověření programu	Cílová skupina, s níž byl program ověřen ²
YMCA	únor 2019 – srpen 2019	10 studentů, SŠ

¹ Nehodící se škrtněte.

² Uvedte stručně charakteristiku a velikost skupiny (např. 25 žáků 7. ročníku ZŠ apod.) a název organizace.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



III.

1. Stručný popis procesu ověření programu

a) *Jak probíhalo ověření programu (organizace, počet účastníků, počet realizátorů atd.)?*

Program byl ověřený se studenty středních škol během 8 projektových bloků. Ověření se účastnilo 10 studentů. Každý blok ověření se věnoval určitému historickému období dějin, konkrétně vývoje způsobu boje na území dnešní Evropy. Na začátku každého bloku se konalo krátké uvedení do jednotlivé etapy historie a seznámení studentů s cílem a průběhem daného bloku. V další části proběhl fyzický trénink způsobu boje typického pro danou historickou etapu včetně ukázek. Poslední část se věnovala teoretické přednášce o dané etapě včetně interaktivních ukázek vybavení, zbraní a výstroje.

Programu se účastnili dva lektoři – zástupci formálního (učitel) a neformálního vzdělávání (YMCA Brno). Závěrečná hra probíhala v terénu za pomoci lektorů-figurantů v dobových kostýmech.

b) *Jaký byl zájem cílové skupiny?*

Program cílovou skupinu zaujal, absolvovali jej vybraní studenti se zájmem o historii.

c) *Jaká byla reakce cílové skupiny?*

Program dle studentů splnil jejich očekávání a přinesl jim nové poznatky. Kladně byl studenty hodnocena osobní zkušenost s dobovými prvky.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



2. Výsledky ověření

a) Výčet hlavních zjištění/problémů z ověřování programu

- Tato problematika není v rámci standardní školní výuky pojímána do takové hloubky, z tohoto důvodu byl program pro účastníky atraktivní.
- Program nevyžaduje specifické fyzické požadavky na účastníky, každý si v něm najde svoji část.
- V programu se pozitivně projevilo propojení výuky s fyzickou činností (tréninkem).
- Účastníci projevili během programu větší zájem o historii.
- Program lze upravit dle individuálního zájmu účastníků.
- Díky počtu účastníků se lze každému věnovat individuálně.
- Účastníci oceňovali množství praktických a interaktivních ukázek.
- **Problémem** může být shánění praktických a interaktivních ukázek.

b) Návrhy řešení zjištěných problémů:

- před realizací programu je vhodné domluvit zapůjčení praktických a interaktivních ukázek v místním spolku zabývajícím se historií boje a rekonstrukcí technik.

c) Bude/byl vytvořený program upraven?

ne

d) Jak a v kterých částech bude program na základě ověření upraven?

Samotný program upravován nebude, jen bychom do budoucna zvážili četnost jednotlivých bloků ověření.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Ve skrze kladně, program byl vytvořen dobře, případné nedostatky byly odladěny před začátkem realizace ověření.

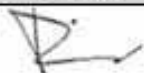
j) *Navrhují realizátoři úpravy programu, popř. Jaké?*

ne

k) *Budou tyto návrhy realizátorů zapracovány do další verze programu? Pokud ne, proč?*

Realizátoři ponechávají vzdělávací program ve stavu před ověřením. Úpravy se budou týkat pouze požadavků v rámci požadavků pokynů RO.

l) *Konkrétní výčet úprav, které budou na základě ověření programu zapracovány do další/finální verze programu:*

	Jméno, příjmení, titul	Datum a místo	Podpis
Zpracoval/a	Bc. Ondřej Fikar	12. 9. 2019	



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

