

MOJE JMÉNO \_\_\_\_\_



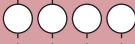



MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA \_\_\_\_\_

**CÍL:** Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by měli ovládat uzlování a vyrábět z provázků, znát různé druhy provazů a provázků, trénovat chůzi na slackline. Neměla by jim být cizí práce s lanem, měli by umět postavit základní lanové překážky a dodržovat bezpečnost při všech těchto aktivitách.



### POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (2)	 (4)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (6)
Roveři a rangers	 (7)	 (10)


### Mám splněno:

v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.

Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.

 Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

 Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

 Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

# DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<b>A Uzlování pro radost.</b> Uvážu alespoň třicet různých uzlů a představím družině/oddílu, kde se tyto uzly používají nebo používaly.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokážu, že mám jemnou manuální zručnost.</li> <li>Prokážu, že se o uzlování zajímám dlouhodobě.</li> <li>Vím, proč dané uzly vážu.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>B Uzlování prakticky – horolezectví.</b> Ukážu družině uzly používané pro horolezectví. Řeknu jim, co snižuje pevnost lana, které uzly jsou a nejsou vhodné pro různé použití a proč.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znám základní horolezecké uzly (osma, osmičkový úvaz, alpský motýlek), nouzové výstupy na laně (prusík), uzly pro kotvení a napínání lan (devítka, osmičkový uzel s dvojitou smyčkou „oslí uši“, dvojitá autička, uzly velkého tření, lodní aj.).</li> <li>Vím, jak uzly mohou ovlivňovat pevnost lan.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>C Uzlování prakticky – vázané stavby.</b> Ukážu družině uzly používané na vázaných stavbách. Spolu s družinou postavíme jednu vybranou vázanou stavbu bez použití hřebíku.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znám základní uzly používané na vázaných stavbách a umím je využít i prakticky.</li> <li>Umím postavit vázanou stavbu.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>D Péče o lana.</b> Alespoň půl roku se starám o lana, která vlastní oddíl/středisko.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vím, co lanům škodí.</li> <li>Vím, jak se mají správně uchovávat.</li> <li>Dokážu, že se o lana umím systematicky postarat.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>E Lanové překážky.</b> Sestrojím pod dohledem zkušeného instruktora či instruktorky pro oddíl minimálně tři různé nízké lanové překážky a ukážu na nich, jak se lana správně kotví, napínají, které uzly se používají.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umím správně postavit pro družinu, kamarády či kamarádky lanové překážky funkčně a bezpečně a nezničit přítomný materiál ani nepoškodit okolí.</li> <li>Rozeznám statické lano od dynamického a vím, jaké jsou rozdíly v použití.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>F Slackline.</b> Natáhnu slackline a přejdu ji bez držení. Vezmu slackline na družinovou/oddílovou akci, vysvětlím, jak se po ní chodí a zásady jištění ostatním.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vím, jakým způsobem a v jaké výšce se slackline natahuje.</li> <li>Umím udržet rovnováhu.</li> <li>Umím vysvětlit ostatním, jak se na slackline chodí.</li> <li>Znám a dodržuju zásady bezpečnosti.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>G Bezpečnost.</b> Při všech programech s lany pečlivě hlídám a vysvětluji bezpečnost (prokážu alespoň při deseti programech).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dodržuji bezpečnostní pravidla pro práci s lanem a pohyb na laně.</li> <li>Vím, proč to dělám.</li> <li>Vím, jak se jistí na nízkých lanových překážkách a slackline a proč je to důležité.</li> </ul>	Já
		Patron/ka
<b>H Laso.</b> Naučím se krinolínu a talíř. Podaří se mi oba prvky nahodit při většině pokusů, udržím je alespoň 30 sekund.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ovládám základní prvky lasování.</li> <li>Umím konec lasa protáčet v prstech.</li> </ul>	Já
		Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>1 Pavučina.</b> Vyroším pro družinu/oddíl alespoň tři krásné pavučiny, které se poté budou prolézat. Úkol musí být splnitelný, ne však jednoduchý.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>2 Rychlovázání.</b> Uvážu šest vybraných uzlů pod deset vteřin (do času se nepočítává rozvazování uzlů). Ve výběru bude ambulační spojka, lodní smyčka, osmička, zkracovačka, rybářská spojka, škotová spojka. Uzly po dohodě s patronem či patronkou můžu vyměnit za jiné.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>3 Potmě.</b> Uvážu šest pro mě nejdůležitějších uzlů potmě (se zavazánými očima) v situaci, kdy se používají (např. pokud si vyberu lodní smyčku, vážu ji na kůl).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>4 Náramky přátelství.</b> Vytvořím pro kamarády či kamarádky alespoň tři různé náramky z provázků, které jim poté daruji.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>5 Výrobky z paracordu.</b> S družinou vytvořím náramky z paracordu. Vysvětlím jim jejich výhody.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>6 Výroba provazu.</b> Vytvořím provaz tak, jak byl vytvářen v dávných dobách. Inspiruji se na internetu nebo vyrazím do skanzenu.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>7 Provazový žebřík.</b> Vytvořím alespoň dva metry dlouhý bezpečný provazový žebřík.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>8 Nízké lanové překážky.</b> Zúčastním se kurzu na stavbu nízkých lanových překážek.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>9 Vysoká lana.</b> Pod dohledem instruktora či instruktorky se zúčastním programu na vysokých lanech (např. v lanovém centru) a úspěšně překonám 5 překážek samostatně a 2 ve dvojici.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>10 Slackline.</b> Naučím se dva nové triky na slackline.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>11 Hledám využití.</b> Po dobu jednoho měsíce si vedu poznámky, kde jsem využil/a který uzel. Poté seznam použitých uzlů představím družině a objasním jim důvod použití každého z nich.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>12 Zapojení do programu.</b> Zapojím uzlování alespoň do třech programů tak, aby nebylo samoučelné.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>13 Různé typy provazů.</b> Vysvětlím družině, jaké jsou druhy různých provázků a k čemu je lepší který použít (jutové provazy, rezné, sisal, bavlněné, polyesterové, saténové). Jednotlivé druhy prakticky ukážu.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>14 Triky s lasem.</b> Předvedu minimálně dvě z těchto figur: štít, lift, naskočení, vyskočení, točení okolo.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>15 Zajímavé tkaničky.</b> Předvedu na svých botách alespoň šest různých způsobů vázání tkaniček a jeden, který si družina vybere, naučím ostatní.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>16 Přebírání.</b> Naučím se aspoň pět způsobů přebírání provázků (Čelenka, Dopis, Moucha, ...)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>17 String art.</b> Vytvořím tři výtvořky technikou string art. Výrobky i techniku představím družině.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>18 Skákání gumy.</b> Naučím družinu skákat gumu. Tzn. základní skokovou kombinaci alespoň do čtyřek a alespoň další tři druhy skákání. Umím tyto kombinace zaskákat.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>19 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&amp;R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>20 Vlastní aktivita.</b> (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>