



SPORT – TIPY (NEJEN) PRO ZAČÍNÁJÍCÍ VEDOUcí

Začít povídání o sportu jazykovou úvahou asi není běžné, ale třeba pionýrské... Pionýři přece uvažují nešablonovitě. © Slovo „disport“ – má v angličtině význam bavit se, a protože právě od něj se odvodilo naše slovo SPORT, jde vlastně o obveselení, rozptýlení. Což asi pohybové aktivity a sportování jsou – mají navodit pohov od jiné práce či činnosti, jsou zdrojem tělesné i duševní zábavy a odpočinku. A to již od těch nejstarších dob.

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Pravidelný a různorodý pohyb je biologická nezbytnost a potřeba. Pokud člověku chybí sport a jakýkoliv pohyb – svaly oslabují. Omezení pohybu způsobuje stárnutí kardiovaskulárního a dýchacího systému, a to již od dvanácti let! Z toho plyne, že sportování je k životu nezbytné! Pohyb venku, v přiměřeném oblečení, navíc přispívá i k otužování.

Nezbytné ovšem je poznamenat, že vedle přínosu sportu k posílení kondice je nepřehlédnutelnou přirozeností člověka i konkurence, což zde přináší – soutěžení.

RYCHLEJI, VÝŠE, SILNĚJI...

Pohybové aktivity vycházejí z přirozené potřeby člověka, a tak zcela nenuceně patří do palety činností, které v našich oddílech a klubech probíhají. Proto jsou i tradicí oddílové či táborové „historické tabulky“ výkonů... A je zábavné – sejdou-li se po letech veteráni oddílových olympiád – pozorovat, kterak

TIPY:

Zeptejte se dětí, kam by se chtěly jít podívat a co by chtěly vyzkoušet.

Nové sporty a sportovní hry si můžete zkusit i na Kamínkách.

ona „asimetrická“ víla a řádně zbytnělý chlapík nevěřicně hodnotí svá čelná umístění. Inu, když nám bylo 13...

Pro pionýrskou činnost však vlastní výkon není hlavním smyslem sportování. To musí mít vedoucí vždy na paměti. Cíle jsou jiné – pohyb je důležitý:

- u nejmenších dětí pro rozvoj hrubé motoriky;
- pro podporu krevního oběhu, zvýšení síly a vytrvalosti, lepší práci vnitřních orgánů;
- pro uvolnění svalového napětí, odstranění záporných emocí a posílení psychické odolnosti;
- pro posílení duševních schopností a soustředění...

Dále si povíme i o dalších (pádých!) důvodech, proč v oddílech sportovat. Takže vzhůru do toho: Buďme dětem vzorem a budme fit!

VÍTE, ŽE:

Oddíly zapojené do rozvíjení programu Výpravy za poznáním mohou získat i vybavení pro činnost, včetně sportovního náčiní?

VYZKOUŠEJTE: BRÄNNBALL

Hra Brännball je inspirována hrou Baseball s vylepšenými pravidly Softballu. Jedná se o další druh hry upravené pro děti, třeba i tím, že hrají i ti, kterým se nepodaří odpať. Pálka je plochá, míček se užívá tenisový a vzdálenosti met jsou značně zkráceny. Dalším rozdílem je například možnost zůstat na metě i ve větším počtu hráčů. Zkrátka pro děti je tato hra něčím novým, mohou dokázat, že jsou schopny hrát „Baseball“. Oddíl se semkne při týmové práci a zážitky jsou nezapomenutelné.

(Viz ML Brännball – Mozaika září 2014)



VÍTĚZSTVÍ NENÍ CÍL

Musíme zde zdůraznit, že jakkoli je soutěžení dětskou přirozeností, není samo o sobě nejpodstatnější. To je vlastní sport – soutěž je praktickým nástrojem... – což by měl mít vedoucí vždy na paměti a neměl by se sám nechat unášet bojem o prvenství. To může občas sklouznout k boji o vítězství za každou cenu, což je samozřejmě již zcela špatně... Olympijská myšlenka: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se!“ je zcela na místě a stále aktuální. K soutěžení patří i chovat se přátelsky bez ohledu na svůj vlastní úspěch...

Hrát férově

Ejhle – další „nečeský“ výraz: fair play, tak si připomeňme, že fair znamená čistý nebo poctivý, a play je hra. Takže: Čistá hra bez podrazů a úskoků.

Fair play je nejen to, že při běhu se nestrká do ostatních běžců, aby spadli, nebo se nekříží cesta. Znamená to taky, že když se někomu něco stane, tak je sportovní nejdřív pomoci, a až pak pokračovat v závodě. A stejně platí, že je férově zatleskat soupeři, když vyhraje, nepokřikovat na poraženého, umět uznat vlastní porážku... Pochopitelně zrovna tak je fajn, když se dospělí férově chovají k dětem a ony k nim.

Cítíte ten přesah? Tohle už není „jen“ sport – zdravá pohybová aktivita. To je něco daleko víc! A k tomu sportování nabízí nebyvale mnoho příležitostí.

TIP:

Zkuste zavést jedno stálé pravidlo: Kromě vítězů vždy ocenit i férového soutěžícího či hráče.

VYZKOUŠEJTE

Výchovné programy

Stačí zalistovat v nabídkových programech – ve všech je samostatný tematický blok SPORT. V nabídce je dostatek námětů včetně popisu stanovení cíle, motivace, souhrn potřebného vybavení a dalších informací – což vše působí i jako inspirace pro případnou vlastní přípravu.

Podklady najdete na: www.pionyr.cz/inspirace/vypravy
a www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity

Sportovní turnaje

Pionýr – vzhledem ke svému počtu členů – nabízí jedinečnou příležitost setkávat se a poměřovat dovednosti, um i sportovní chování na mnoha sportovních turnajích či setkáních. Zejména v rámci krajských organizací Pionýra probíhá mnoho už dlouhodobých a tradičních akcí, jako například Český pohár v ringu (střední Čechy), turnaje ve vybíjené (např. Josefov) nebo volejbalu (Brno, Šenov a další).

Pentatlon

je osvědčenou aktivitou – obsahující sadu sportovních aktivit k využití v rámci krajských setkání oddílů či na samostatných akcích pionýrských skupin a táborech. Pentatlon nabízí promyšlenou soustavu prvků: Kolektivní sport – Individuální sport – Sportovní stezka – Desková hra – Netradiční sport.

Vyzkoušejte – stojí to za to!

Podklady najdete na Servisu Pionýra (nebo v části pro členy po spuštění nového webu) mezi výchovnými programy.

IDEÁL POMOC – Pionýr pomáhá ostatním nezištně a z přesvědčení, je solidární, zastává se slabších.

VÍTE, ŽE:

V Pionýru je 42 oddílů a 20 otevřených klubů přímo zaměřených na sport?



IDEÁL PRAVDA – Pionýr chrání pravdu, je spravedlivý, plní dané slovo a hraje férově.

VYZKOUŠEJTE: FRISBEE ULTIMATE

Za tímto anglickým názvem se skrývá bezkontaktní kolektivní sport se sedmi hráči na každé straně. Hraje se s létajícím diskem na obdélníkovém hřišti. Na obou stranách hřiště je koncová zóna. Cílem je skórovat tak, že hráč chytí přihrávku v koncové zóně soupeře. Házeč nesmí s diskem běžet, může však přihrávat kterýmkoli směrem. Hraje se bez rozhodčího, proto je nutná velká dávka sportovního chování a vzájemného respektu. Za něj se na turnajích vyhlašuje i ocenění zvané „Duch hry“ (Spirit of the Game), jež má podobnou váhu jako vítězství.

(Viz cald.cz/sotg)

VYZKOUŠEJTE: JUMPPARK

Jde o prostor s trampolínami naskládanými vedle sebe od stěny k stěně, případně i na stěnách, spojenými dohromady a tvořícími jeden celek. Nabízí spoustu zábavy i hodně vydatné sportovní vyžití.

PŘEKONÁVÁME PŘEKÁŽKY

Ke sportu neodmyslitelně patří i překonávání překážek. Ale nejen těch, jež se dají přelézat, přeskakovat, přebíhat, obíhat... Sport nám pomáhá i s překonáváním vnitřních překážek, jejichž pokoření může být trvalejší a do života také mnohem cennější. Těmi nejzjevnějšími jsou lenost a pohodlnost, ale s těmi se potýkáme spíš my dospělí. U dětí může jít o ostych, strach z neúspěchu, nízké sebevědomí, nedostatek vůle zabrat i za ostatní, neschopnost přijmout porážku nebo se smířit s tím, že v týmu nemůže jít všem všechno stejně dobře... a tak by se dalo pokračovat.

Je na nás takovou překážku pojmenovat a cíleně s ní pracovat. Vytvořit v oddílech pohodové a motivační prostředí, které dětem pomůže třeba i po kousičkách ji překonat.

Dětství je zkrátka ke zdolávání „vnitřních“ překážek nejen ve sportu tou nejlepší dobou. A my máme příležitost jim v tom pomoci, nasměrovat je a povzbudit. Naštěstí v tom nejsme sami – nabízí se nám pestrá paleta sportovních činností, které zase můžou pomoci nám.

PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

Kdo do činnosti občas nezařadí překážkové běhy? Mohou být kolektivní (štafetové) i individuální. Inspiraci jde najít i v komerčních soutěžích jako Spartan Race, Predator Race atd.

Nejvhodnější prostředí je v tělocvičně

- Zde se dá snadno využít vybavení, podlézt pod kozou nebo přelézt švédskou bednu, běh mezi kužely nebo přeskoky přes lavičky. Ano, akce, kde máme k dispozici tělocvičnu, se vyloučeně nabízí pro uspořádání nějakého překážkového běhu.
- Což takhle vyzkoušet překážkovou dráhu poslepu? Nezní vám to bezpečně? Ale co když má slepec navigátora? Pod heslem „pán a pes“ zavážeme páníčkovi oči a pesek ho provází překážkovou dráhou. Ale pejskové nemluví, takže si na začátku domluví typicky psí navigaci – tedy štěknutí, dvojí štěknutí, vrčení, kňučení, každé pro jinou informaci: doleva, doprava, dolů, nahoru atp.

Překážkové dráhy v přírodě

- Ty přizpůsobujeme okolnostem, vždy se ale najde prostředí, kde se dá taková dráha vytvořit – slalom je možný mezi kameny nebo polínky, podlézat jde provázek zavázaný mezi stromy atp.
- Alternativou je v lese cesta po provázku, kterého se závodník musí držet. I tu je možné připravit poslepu, je však třeba dát pozor na větve a okolní prostředí.

Ostatní překážkové dráhy

- Připravit překážkovou dráhu není nic složitého. Když nemáme k dispozici materiál na překážky, můžeme použít děti ☺, např. slalom mezi dětmi z oddílu, kdy se běžec zařadí na konec a vybíhá další, než se postupně zařadí všichni.
- Hodně pomoci nám může provázek, papírová izolepa nebo třeba značkovácí sprej (jen na ven).

VYZKOUŠEJTE: TEPFAKTOR

Jedinečný adrenalinový zážitek ve stylu Pevnosti Boyard, kde je klíčová spolupráce a tým. Úkoly si vyberete, nemusíte plnit vše. Na zdolání každé překážky máte časový limit a neomezený počet pokusů. Na výběr máte ze dvou poboček. V chotilské vás čeká až 25 úkolů zaměřených na fyziku, logiku, šikovnost, trpělivost, rychlost a paměť, pražská nabízí 11 fyzicky náročnějších úkolů.

Pionýři mají při návštěvě mezi 9. a 13. hod. od pondělí do čtvrtka slevu (i o prázdninách a většině svátků). Více na e-moska.pionyr.cz (v kategorii výhody a slevy).

IDEÁL PŘEKONÁNÍ – Pionýr se nebojí překážek, je statečný a nepodléhá pohodlnosti.



POZOR:

Cílem není, aby byla dráha co nejtěžší, ale aby byla pro děti přiměřenou výzvou. Bezpečnost musí být vždy na prvním místě.

VYZKOUŠEJTE: BOULDERING

Druh lezení provozovaný bez lana na malých skalních blocích nízko nad zemí. Název pochází z anglického slova boulder („balvan“). Je populární hlavně u začínajících lezců, mj. i díky své nenáročnosti na zkušenosti a vybavení (nic speciálního, maximálně lezecké boty a měkká podložka pro případ pádu). Jištění může dětem poskytovat vedoucí přímo rukama. Pro začátky se asi nejvíc hodí „balvany“ umělé, které bývají u lezeckých stěn.





UČÍME SE SPOLUPRACOVAT

Některé sporty se bez spolupráce vůbec nemohou obejít, pochopitelně hlavně ty kolektivní. Řada sportovců vám ale určitě potvrdí, že prima parta se může vytvořit i v oddílech, které jsou zaměřeny na individuální sport – třeba v atletice nebo u kanoistiky.

Jak tedy může sport přispět k rozvoji spolupráce?

Aby sport lidi spojoval, musí spolupráci při sportu vnímat jako potřebu. To se ale nestane samo sebou. Vedoucí oddílu musí ke spolupráci směřovat jako ke společné hodnotě a přemýšlet o sportu jako o prostředku a ne cíli. Kolektivního ducha může podpořit řada kolektivních aktivit, jako je ringo, vybíjená nebo třeba florbal – ale pozor! Tlak na výkon a osobní prospěch jedince dokáže mnohé na rozvoji spolupráce pokazit.

Pomůže nám při tom jasný a společný cíl, dělba rolí v týmu a vnímání společného úspěchu.

I sport může být propagace

Sportovní činnost může být také dobrým prostředkem k navázání spolupráce s okolím. Pokud se vám podaří uspořádat otevřenou akci – například turnaj ve vybíjené či florbalu, mohou členové oddílu snadno pozvat své kamarády, aby si také přišli zahrát. Taková akce je pak nejlepší propagací vaší činnosti. Jde jen o to tuto šanci nepromarnit a rovnou připravit další nabídku. Osvědčily se třeba sportovní volnočasové kluby.

TIP:

Děti se mohou činnosti oddílů a klubů věnovat více způsoby. Nemusí být jen „příjemci“ aktivit. Mohou se samy podílet na jejich řízení a organizaci. Zkušenější sportovce třeba může bavit ujmout se role rozhodčího. Jiné děti mohou pomáhat s organizací turnajů nebo je organizovat i samostatně. Vždy se jim ale bude hodit vaše podpora a pomoc.

IDEÁL PŘÁTELSTVÍ – Pionýr je přátelský a ohleduplný, naslouchá ostatním, umí spolupracovat.

ZKUSTE DODGEBALL

O téhle moderní variaci na vybíjenou jste se v Mozaice už mohli dočíst několikrát. Co obnáší a jak začít, jsme se ptali Mirka Klimeckého z PS Kopřivnice, který založil první tým v ČR a reprezentuje s ním české barvy i na mezinárodních turnajích.

Všichni známe vybíjenou, jak moc se od ní Dodgeball liší?

Je asi tak desetkrát akčnější a zábavnější. Nehraje pouze ten, co má míč. Všichni se snaží uhýbat nebo chytit míč. Když vám totiž protihráč chytí balón, jste vyřazení a jeden z jeho týmu se vrací do hry. Největší krása je v tom, že i když jste sami proti šesti, není nic ztraceno. Stačí rychle chytit dva míče a už to je během pár vteřin tři na čtyři.

Navíc se hraje s více míči (aktuálně 5), takže musíte hrát takticky. Ale zároveň není čas, takže taktiku tvoříte za pochodu, musíte mít nacvičená hesla a signály. Zápas se hraje na čas a více kol.



Dá se hrát i s menšími dětmi?

Ano, já sám to hraji s dětmi od první třídy, jen upravím hřiště na polovinu. Hodně záleží, jaké ty děti jsou. Je potřeba dávat pozor, jelikož nestíhají sledovat všechny balony a můžou dostat do hlavy. Dodgeball je vhodný prostě pro všechny, co se nebojí míčů a umí aspoň trochu házet či chytat.

Co by měl udělat vedoucí, který by chtěl Dodgeball s oddílem zkusit? Jak začít?

Určitě navštívit stránky www.dodgeball.cz, kde jsou pravidla, rozměry hřiště, kontakty a odkazy na videa, která pomůžou s pochopením pravidel. Další možnost je kontaktovat mě a já jsem ochotný dojet do každého koutu republiky, vysvětlit i ukázat. Nejlepší je jít rovnou hrát a začne vám to vše zapadat. Za hodinu už budete pravidla chápat.

Potřebovat budete pět míčů, aspoň volejbalových na začátek. Přes nás se pak dají objednat dodgebalové balóny obalené plyšem, aby to tolik nebolelo.

VYZKOUŠEJTE: LASERGAME

Týmová sportovně společenská hra s prvky sci-fi, využívající moderní technologie: laserové zbraně a snímače zásahů. Jinak je v podstatě podobná například airsoftu či paintballu. Hráči se snaží získat co nejvíce bodů buď zásahy soupeře, nebo mohou plnit i další úkoly, jako je dobytí základny, ukořistění vlajky a podobně.

POŘÁDÁME TURNAJ

Ke sportu patří i porovnávání výkonů na turnajích. Jak turnaj uspořádat? Zde je pár základních informací.

Na co nezapomínat?

Dohodněte si role – kdo je rozhodčí, kdo organizátor, kdo připraví odměny apod.

Připravte si pravidla – i u známé hry pomůže mít je v bodech vytištěná nebo i vyvěšená na plakátu.

Připomeňte fair-play – pravidla nemohou pamatovat na všechny situace.

Herní kategorie – více hráčů, pokud to jde, rozdělíme do výkonnově srovnatelných kategorií (mladší/starší, kluci/holky). Citlivé ale bývá zvolení hranice, aby byla zřetelná a přirozená.

Herní čas – pokud ho stanovíme, nemůže být kratší než 6 minut – pak už hra nedává smysl. Při jeho stanovení je třeba vycházet z počtu nutných utkání, ale také času na prostřídání hráčů. Vyplatí se, když se jeden organizátor věnuje jen přípravě další herní dvojice (dvojice týmů), která má přijít na řadu. I tak je mezi utkáními na jednom hřišti přestávka nejméně 2 minuty. Hra se také může „natahovat“ o čas potřebný k rozhodnutí jednotlivých utkání.

Odměna – diplom či účastnický list může dostat každý. Hodnotné věcné ceny by měly být např. pro tři nejlepší týmy. Odměnit jimi více než polovinu účastníků snižuje prestiž turnaje.

Vyberte herní systém podle počtu přihlášených (vyřazovací systém – pavouk, každý s každým nebo jejich kombinace – viz dále), tím určíte i počet utkání. Každý má přednosti a nedostatky. Při rozdělování protihráčů je nejspřavedlivější použít los.

Vyřazovací systém

Do prvního kola soutěžící losujeme. Každé kolo musí jednoznačně určit vítěze – vyřadit poraženého. Nevýhodou, kdykoli je v kole lichý počet hráčů, je nutnost určit přímo postupující losem. Výhodou naopak je menší počet zápasů. Pro osm hráčů je to celkem $4 + 2 + 1 = 7$ zápasů. Pro N hráčů je to $N-1$ zápasů, případně se ještě přidá jeden pro určení 3. místa (z poražených v semifinále). Pro nejrychlejší průběh turnaje je potřeba $N/2$ hřišť a rozhodčích, aby se zápasy hrály souběžně. Je třeba počítat s tím, že pro polovinu hráčů končí turnaj a moc si nezahrají.

VYŘAZOVACÍ SYSTÉM (PAVOUK)



TIP:

Spojte s turnajem i udělování poháru, třeba i putovního. Může tak vzniknout hezká tradice, která u některých oddílů a skupin žije už řadu let.

IDEÁL PAMĚŤ – Pionýr poznává dějiny svého národa i celého lidstva, chová v úctě tradice a historii.

Každý s každým

Tento systém porovnává výkony spravedlivěji, ale je časově náročný. Pro N hráčů je potřeba $N(N-1)/2$ zápasů. Pro pět soutěžících je to 10 zápasů. Vítězství značíme do tabulky a přepočítáváme na body – 3 za vítězství, 1 za remízu. Předem je nutné dohodnout určení pořadí v případě rovnosti bodů – např. vzájemným zápasem nebo podle skóre. Systém vyžaduje hodně zápasů a je náročný na organizaci. Nejrychlejší bude, pokud máme k dispozici $N/2$ hřišť (např. pro osm hrajících čtyři hřiště) a stejný počet rozhodčích.

TURNAJ KAŽDÝ S KAŽDÝM

| | A | B | C | D | E | SKÓRE BODY | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|----------------------------|
| A | X | 1:1 | 2:1 | 1:3 | 0:1 | 4:6 | VZÁJEMNÝ ZÁPAS A > C |
| B | 1:1 | X | 1:1 | 1:0 | 1:3 | 4:5 | |
| C | 1:2 | 1:1 | X | 0:1 | 4:3 | 6:7 | 3 BODY VÍTEZSTVÍ |
| D | 3:1 | 0:1 | 1:0 | X | 3:4 | 7:5 | |
| E | 1:0 | 3:1 | 3:4 | 4:3 | X | 11:8 | 1 BOD REMÍZA |
| | 3 | 3 | 0 | 3 | | 9 | |

ŘÁDEK PATŘÍ HRÁČI – ZÁPIS Z JEHO POHLEDU

Kombinovaný systém

Hráče rozlosujeme na skupiny (dvě či více), které hrají systémem každý s každým. Z každé z nich pak postupuje 1 až 2 do finále, kde může hrát také každý s každým či vyřazovacím způsobem. Například pro devět hráčů rozlosujeme tři skupiny, ve kterých hraje každý s každým. Ze všech prvních vytvoříme finálovou trojici, která stejným způsobem hraje o první místo. Jinak ale budeme postupovat u osmi hráčů, kde ze dvou čtveřic první dva postoupí a vytvoří finálovou čtveřici.

TIP:

Scoringovy tabulky nám pomůžou vyhnout se zbytečným prostojeům, aby více týmu nemuselo čekat na jednoho soupeře. Najdete je na internetu nebo třeba ve Velké encyklopedii Her (díl 2. Hry v klubovně) Miloše Zapletala.



SPORTOVAT SE DÁ (SKORO) VŠUDE

Obzvlášť s trochou improvizace vlastně tolik nezáleží na tom, jestli jsme právě na louce, v lese nebo v tělocvičně. Spousta sportů a her se dá provozovat téměř všude – hlavní je pro ně děti nadchnout. Pojdme se přesto podívat na pár praktických tipů pro nejčastější sportovní prostředí.



V PŘÍRODĚ JSME JAKO DOMA

Pro to, abychom s oddílovými dětmi sportovali, nemusíme mít drahé vybavení a pronajatou tělocvičnu. Stačí, abychom zaklapli dveře klubovny a vyrazili ven a uvidíme „sportovní náčiní“ všude kolem sebe. Velmi dobře lze využít rozličných přírodních překážek, běhu do kopce, zkusit hody šiškou nebo polenem...

IDEÁL PŘÍRODA – Pionýr chrání život na Zemi, objevuje krásy přírody a učí se žít v souladu s ní.

Vodáctví je také sport

Má u nás velkou tradici, ať už se jedná o kanoistiku nebo veslování. Vodáckým aktivitám s dětmi musí být vždy přítomna

osoba, která má příslušná školení. Dále je třeba počítat s tím, že se jedná o aktivitu náročnou na materiál, ten si ale lze i zapůjčit. I když se to může zdát, voda rozhodně není pro sólisty. **Zkuste také:** Tajemství staré truhly ML S6 – Plavba na lodi (kánoi, pramici, raftu)

TIP:

Někdy to bez správného vybavení nejde – vesta nebo přilba není jen na okrasu.

VYZKOUŠEJTE: BIATLON

Každý z nás má jistě ve své výbavě nějakou zbraň, nejčastěji asi vzduchovku, ale lze využít koneckonců i jiné zbraně od airsoftky až po luk.

Terče máme jistě také, tak není nic jednoduššího než zorganizovat biatlon.

Tematicky je vhodnější zařadit ho v zimě. Pak stačí vyznačit trasu, třeba fábrčky, a dvě střelecké položky, ideálně jednu v leže, jednu v kleče na bezpečném místě (střelba mimo trať) a připravit trestné „kolečko“. Ideální je střelba na více terčů (může jít i o lžice pověšené na tyči) např. 3 terče a 5 ran do nich, za každý netrefený terč se běží trestné kolo. U jednoho terče lze nahradit minimálním počtem bodů např. 20 a za každých 5 chybějících 1 trestné kolo.

Rozhodný je celkový čas.

Zkuste také: Putování se psem ML S22 Závody na bruslích a lyžích



TĚLOCVIČNA

Je dobré, pokud máme možnost s oddílem občas zajít do tělocvičny. Některé oddíly se v tělocvičnách scházejí úplně běžně. Při slušných vztazích s místní školou nebo se sokolovnou se

dá občasné vypůjčení domluvit i zdarma. Kromě klasických sportovních aktivit, jako jsou různé štafety, opičí běhy, míčové hry, lze uspořádat i sportovní turnaje anebo na tyto turnaje trénovat a jet na otevřený turnaj pořádaný v okolí.

Zkuste také: Mládátka ML S2 Kočátko v tělocvičně

VYZKOUŠEJTE: FLORBAL

Stačí vám pár florbalek a florbalový míč. Pokud chodíte do tělocvičny, kde jsou k dispozici i mantinely, je to samozřejmě lepší, protože hra pak dostane větší dynamičnost. V Pionýru máme i specializované oddíly, které se florbalu věnují a jejich členové tento sport poctivě trénují. Chcete-li pár tipů jak na to, můžete kontaktovat Tomáše Suchého z 1. PTS Táborník Mladá Boleslav na e-mail: tomas-vvskrp@post.cz nebo se podívat na stránky „jeho“ pionýrské Florbalové akademie (www.ifamb.cz).

Zkuste také: Putování se psem ML S6 Netradiční sporty



BAZÉN JE VÍTANÉ ZPESTŘENÍ

Návštěva bazénu asi nepatří k pravidelným aktivitám, ale určitě stojí za to, párkrát s oddílem do bazénu vyrazit. Pokud se ale v oddíle najde někdo, komu voda nevyhovuje, určitě ho na schůzku v bazénu nenuťte.

Zkusit můžete třeba standardní plavací závody nebo štafety, lovení puku ve vodě, skoky do vody nebo obtížnější prvky jako je například plavání v sedě s nohama ve předu za použití pouze rukou.

Zkuste také: Mláďátka ML S5 Koťátko a bazén
Putování se psem ML S9 Hry ve vodě



JDĚTE SE KLOUZAT

Když vyrazíte na veřejné kluziště, nemůžete si sice naplánovat moc vlastních aktivit, ale pro děti může být zajímavé, i když si „jen“ zabruslí. U většiny kluzišť fungují půjčovny, a tak děti nemusí mít vlastní brusle – stačí mít jen vhodné vysoké ponožky.

Zkuste také: Putování se psem ML S14 Bruslíme a bobujeme

VYZKOUŠEJTE: CURLING

I venku najdete zamrzlé plochy, na kterých se dá klouzat nebo si třeba zahrát curling. Nemusíte shánět speciální kameny, stačí vám obyčejné starší ešusy a příroda. Pro inspiraci nalistujte lednovou Mozaiku z roku 2017 a koukněte na příklad dobré praxe Po stopách „Yettiho“.



HŘIŠTĚ

Když je venku příhodné počasí, je vždy lepší se s dětmi vydat ven, třeba na hřiště. To se hodí pro tradiční míčové hry, ale i ty méně obvyklé. Úplně bez vybavení si můžete zahrát pohybové hry, jako je známé Hutututu. Zpravidla není problém sehnat vybavení například na Kolikárnu (indiánský fotbal) nebo boje

s hadrovými koulemi. Speciální (ale ne úplně nedostupné) vybavení už budete potřebovat třeba na Speedminton, Petanque, Kuželky, Softball, Lakros...

Zkuste také: Mláďátka ML S1 Koťátko na dětském hřišti
Zvířátka ML S8 Kočka – hraji sportovní hru
Putování se psem ML S3 Královna atletika
Tajemství staré truhly ML S18 Fusvolejbal, ML S21 Ragbíčko

VYZKOUŠEJTE: RINGO

Ringokroužky je možné zabalit jednoduše do batohu a vzít je s sebou na výpravu. Pak už stačí jen najít vhodný plácek, natáhnout obyčejný provázek mezi dva stromy, vyznačit hrací plochu a pustit se do hry. Ti, které hra zaujala, se mohou vypravit na některý z turnajů, které pořádají například PS Horní Bříza (PIKOP), PS dr. Mirko Očadlíka (O-ZKOP), PS Jedovnice (JmKOP) nebo 1. PTS Táborník Mladá Boleslav (SKOP).



KDYŽ JE ZIMA, VYRAZTE NA HORY

Kde kdo asi jezdí o jarních prázdninách na týden na hory. Pořádáte závody? Na uspořádání závodu ve slalomu nebo sjezdu vám stačí jen hůlky vedoucích na vyznačení trasy a stopky. Na soutěž ve skocích si postavte skokánek, vlekaři vám určitě půjčí lopatu, nebo využijte nějaký postavený na svahu. Musíte dodržovat zásady bezpečnosti.

TIP: Na hory se dá jet i jen na jeden den, z větších měst jezdí tzv. skibus ráno až ke kopci a odpoledne zpět.



DiscGolf

Papírové krabice, provázky a obruče postačí k tomu, aby si tábořivé děti ve volných chvílích mohly zpestřit odpoledne. Nebo se vydejte na discgolfové hřiště, kde jsou speciální koše.

Fotografie: PS Plejády Šternberk



Plachtovaná

Míč a povlaky na větší polštáře či kusy starého závěsu poslouží k tomu, abyste si mohli vyzkoušet jinou variantu odbíjené na kterou stačí i děti.

Metodický list: Osmá planeta ML S9 Plachtovaná

Fotografie: PS Omega



Kin-ball

Hra s obřím míčem okamžitě přitáhne pozornost. Míč si můžete půjčit, nebo aktuálně i vyhrát v soutěži etapových her.

Metodický list: Mozaika ML září 2016 Kin-ball – začínáme

Fotografie: PS 8. března Jindřichův Hradec



Koloběžkové nebo cyklistické závody

Jsou zajímavým námětem na otevřenou akci pro veřejnost, ale i zpestřením oddílové činnosti.

Metodický list: Putování se psem ML S10 Závod koloběžek

Tajemství staré truhly S1 Výlet na kolech, jízda zručnosti

Fotografie: PS Jitřenka Kdyně



Slackline

Poměrně bezpečná obdoba lanových aktivit, kterou můžete instalovat téměř kdekoli – mezi dva kůly, stromy apod.

Metodický list: Osmá planeta ML S13 Slackline

Fotografie: PS Kolo Koloveč



Taneční maraton

I při tanci se můžete pořádně zapotit. A co teprve při maratonu s přesnými pravidly. Doporučujeme jen začít hned odpoledne, abyste nerušili noční klid.

Fotografie: PS Červená Voda

IDEÁL POZNÁNÍ – Pionýr si osvojuje vědění, znalosti a dovednosti, poznává okolní svět i sám sebe.