

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 2 - únor 2012.
Ročník 2.

*Tak jako jaro projde mřížemi,
prošli jsme bděle tmou, když padla pěst
na tuto krásnou zemi. Hrůzy hrůz,
jež obklíčily perut' sokolí,
obklíčily ji marně. Nikdy však
nesklonilo se čelo myšlenky,
té která živila v nás lásku s nadšením.
A to čím živ byl pokořený lid
co může člověk dáti národu,
i víru, že se znovu zvedne zem
a že zas národ, který žije v ní,
prodíratí se bude plameny
pochmurných dějin, jimiž kráčí svět.
Ukázali jste, co je bratrství
a co je věrnost. Věrně k druhu druh
musí se sklánět. Zlato není nic
a ať už tedy padne do pekel,
kam dávno patří. Vy je nechcete,
vy jste je přece nikdy nechtěli
a platili jste mincí vzácnější,
na jejímž rubu byla nezištnost.*

*Vždyť všichni, všichni, chleba jednoho
si budem ukrajovat. Hořký, sladký je
a všechny čeká, náš úděl společný,
ten, onen zradí. Může zradit lid?*

*A já vám házím snítku vavřínu,
jíž věnčovali kdysi jasnou skráň
kráse a slávě. Pravdě. Vítězství.*

(Jaroslav Seifert – „Pozdrav sokolstvu“)

Úvodní slovo

Je snadnější zabít člověka než myšlenku !!!

O tomhle jsem přemýšlela při přípravě tohoto únorového čísla Sokolských souzvuků, stejně jako když jsem si připravovala tradiční „povídání“ na závěr semináře nazvaného: „Nejenom pohybem živ je Sokol!“

Starí latiníci říkali: „Tempera mutantur et nos in iis“ – česky to znamená: „Časy se mění a my v nich!“ Svět se skutečně mění a mění se i myšlení lidí a způsob jejich života. Když se však podíváte hlouběji, zjistíte, že staré pravdy zůstávají pravdami, etické principy přetrvávají, lidé oceňují stále stejné vlastnosti a věří v pravdu, lásku, zodpovědnost, odvahu a osobní důstojnost ! Lidé umírají a myšlenka zůstává!

Toto číslo „Sokolských souzvuků“ je věnováno především 150. výročí vzniku Tělocvičné jednoty Sokol jako fenoménu, který ovlivňoval život v českých zemích a bojoval za jejich svobodu.

Dovolte mi však vrátit se k přetlumočení stále platných myšlenek, tak jak je vyřkla jedna z velkých postav dnešní současnosti – Dalajláma. Léta žije v exilu, přesto se stal autoritou, kterou uznává celý svět – především všichni ti, kteří si váží pravdy, svobody a lásky. Dovolila jsem si Dalajlámu citovat na semináři „Nejenom pohybem živ je Sokol“ , v jehož programu je působení na naše cvičence jak po stránce tělesné, tak i duševní. Frekventanti semináře mohou posoudit, jak se nám to daří!

Takže – rozhovor Dalajlámy s brazilským profesorem teologie Leonardem Boffem. Cituji:

V debatě u kulatého stolu jsem se dalajlámy s trochou zlomyslnosti, ale také se zájmem zeptal : „*Vaše svatosti, které náboženství je ze všech nejlepší?*“ Myslel jsem ,že řekne „tibetský buddhismus“ nebo „východní náboženství“, jež jsou mnohem starší než křesťanství. Dalajláma se odmlčel, pohlédl mi do očí a usmál se... To mne překvapilo, neboť jsem si byl vědom jízlivosti v mé otázce.

Odpověděl: „*Nejlepší náboženství je to, které tě přivede co nejbližší k Bohu. Takové, co z tebe udělá lepšího člověka.*“

Abych překonal rozpaky z tak moudré odpovědi, zeptal jsem se: „A co mne udělá lepším?“

Odpověděl: „*Cokoliv, co tě udělá víc soucitným, citlivým, objektivním, milujícím, lidským, odpovědným , etickým.... Náboženství, které tohle dokáže, je pro tebe tím nejlepším!*“

Byl jsem chvíli zticha a žasl jsem nad jeho moudrými a nezpochybnitelnými slovy!

„*Nezajímá mne, příteli, jaké náboženství vyznáváš a zda jsi zbožný, nebo ne! Důležité pro mne je, jak jednáš s rodinou a přáteli, jak se chováš v práci, ve společnosti, před světem.....Pamatuj! Vesmír je ozvěnou tvých skutků a myšlenek! Zákon akce a reakce neplatí jen ve fyzice. Týká se rovněž všech vztahů – k lidem, ke zvířatům, rostlinám, světu.... Jestliže se chováš dobře, dostanu zpět dobro! Jestliže jednám se zlým úmyslem, vrátí se mi zlo. Vždy budeš mít to, co přeješ ostatním. Být šťastným není záležitostí osudu. Je to věc volby!*“

Nakonec dodal: „*Pečuj o své myšlenky, neboť se z nich stanou slova.*

Pečuj o svá slova, neboť se z nich stanou skutky.

Pečuj o své skutky, neboť se z nich stanou zvyky.

Pečuj o své zvyky, neboť utvářejí charakter,

Pečuj o svůj charakter, neboť ten vytváří osud.

A osud – to je tvůj život.“

Při čtení tohoto zápisu mi poslední věta vzala dech Je totiž obdobou toho, co jiný moudrý muž vepsal do státního znaku naší republiky:

„*Není vyššího náboženství, než je Pravda!*“

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

O pomnících ducha

V letošním významném výročí Sokola budeme s vděčností vzpomínat na jeho zakladatele. Zamyslíme se u vysokého obelisku, památníku Jindřicha Fügnera a Miroslava Tyrše na Olšanských hřbitovech v Praze a bez pietní pozornosti nezůstane ani pomník Tyršův na nádvoří Tyršova domu na Malé Straně.

Vlastnictví tohoto paláce, vybudovaného původně Pavlem Michnou z Vacínova, skončilo přibližně za padesát let své existence dražbou, aby jej pak přes další majitele získal vojenský erár. Před úplnou devastací byl zachráněn Československou obcí sokolskou, která se 22. února 1921 stává jeho majitelem a provádí generální rekonstrukci. Na místě původní tvrze z 16. století zůstalo intimní nádvoří, které od roku 1926 zdobí socha spoluzakladatele sokolského hnutí Dr. Miroslava Tyrše. Jeho postava provedená v bronzě zaujímá rozhodný postoj se šavlí v pravici. Připomíná mimo jiné, že hlavně v počátcích činnosti Sokola se šerm stal jedním z velmi oblíbených sportovních odvětví. Zvláště zdařile se autorovi pomníku podařilo zachytit ušlechtilý výraz Tyršovy tváře. Tvůrcem byl význačný český sochař Ladislav Šaloun, autor pomníku Mistra Jana Husa na Staroměstském náměstí.

Otázka smyslu pomníků je stále živá. Zamysleme se nad tím, zda se dnes změnil náš vztah k sochařským dílům, která vznikla zejména v 19. století a v první polovině minulého jako výraz uznání našich velikánů. Většina občanů je vnímá pozitivně, i když často jen jako danou okrasu prostředí. Jména dříve uctívaných se bohužel z paměti národa vytrácejí a jejich význam není připomínán. V dnešní době vznikají i pomníky přinášející zcela jiná poselství. Uvedme například skulpturu před Bankovním institutem v Praze, nesoucí v angličtině vyznání slovy: Miluji peníze. Pomník by neměl urážet, jak je tomu při znázornění svatého Václava od Davida Černého jako sedícího na obrácené mršině koně v paláci Lucerna. Stejně od téhož autora působí sousoší mužů močících na reliéf České republiky, umístěné na nádvoří Hergetovy cihelny v Praze. Někteří tvůrci dnes figurální pomníky zavrhnou a znázornění člověka z návrhů mizí. Takto je pojat pomník bratří Čapků na náměstí Míru, založený pouze na výtvarném zpracování jmen. Nemůžeme popřít, že ani v této oblasti nelze ustrnout. Vždyť již secese hledala při tvorbě pomníků nový pohled, aniž zavrhovala tvář člověka, i když často stylizovanou. Jmenujme namátkou pomník Františka Palackého od Stanislava Suchardy nebo pomník Svatopluka Čecha od Jana Štursy. Také Haškův pomník na Žižkově od Karla Nepraše a jeho dcery z doby nedávné je možné označit za úspěšný výsledek hledání a nalézání způsobu figurálního ztvárnění, potvrzující, že jeho možnosti nejsou zdaleka vyčerpány. Totéž můžeme říci o novodobém pomníku Franze Kafky od Jaroslava Róny na Starém Městě pražském, který se nezříká postav a přesto vystihuje zdařile mystickou složku Kafkova díla.

V pomnících je uložena naše historie, jejímž nositelem by měla být tvář, zrcadlící kulturní a etické poselství osobnosti, na kterou vzpomínáme.

Z pomníků by se neměly stát zapomínky.

Marcela Hutarová

Obsah:

Úvodní slovo

Je snadnější zabít člověka než myšlenku

O pomnících ducha

Metodika

Cviky proti skolioze

A co takhle názvosloví?

Zábavná cvičení a hry s náčiním - 2.

Pyžamkový bál

Zimní tematika pro naše nejmenší

Se sudoku v terénu

„Nejenom pohybem živ je Sokol“

150. výročí založení Sokola – první část.

Sokolské osobnosti – Antonín Hřebík

- Jan Helcelet

Z historie české, z kroniky sokolské....

Dr. E. Beneš – „Světová válka a naše revoluce“

Soutěže vzdělavatelského odboru ČOS

„....a to je ta krásná země....

Útěky z Prahy

Zprávy z jednot a žup

Výstup „na Mařenku“

O slavnosti k 200.výročí narození Jana Helceleta

Pozitivní energie prolétla Tyršovým domem

Oslava 150. výročí založení Sokola v Liberci

Neprávem opomenuté události

Závěrečné slovo

Zůstat trvalými!

Metodika:

Cviky proti skolioze.

Skolioza se projevuje nestejným postavením pravé a levé části těla – ramena nejsou ve stejné výšce, nestejný obrys boků (trojúhelníky vytvořené pažemi a boky nejsou stejné!) Příčinami vzniku skoliozy je jednostranné zatěžování zádočných svalů (na př. nošení tašek stále v jedné ruce) a oslabení či porušení rovnováhy svalstva trupu.

Prevencí je tedy udržování pohyblivosti páteře ve všech směrech s posilováním zádočného, břišního a dýchacího svalstva s využitím dechových fází, jak bylo uvedeno v předcházející části. Dále je třeba vyvarovat se jednostranného zatěžování, nošení těžkých břemen, dlouhodobých poskoků a skoků do hloubky, nepřiměřených průhybů.

Vyrovnávací cviky.

1) ZP – leh – připažit – vztyčit chodidla („fajfky“)

- s nádechem vzpažit
- s výdechem protáhnout paty od těla

Při nádechu protáhnout a) stejnostranné končetiny
b) různostranné končetiny

Při výdechu připažit a uvolnit nohy

2) ZP – leh roznožný- skrčit upažmo, ruce v týl, spojit prsty

- s nádechem zatlačit lokty do podložky
- s výdechem protáhnout paty od těla
- předklon hlavy tlakem prstů do týlu hlavy – nádech
- úklon vlevo, v maximální poloze vzpřim, položit hlavu a paže zpět na podložku – výdech
- výdrž – nádech
- přisun pravé nohy k levé (tělo vytvořilo oblouk) – výdech
- výdrž – nádech
- pravá zpět do původní polohy – výdech
- předklon hlavy a vzpřim (návrat do původní polohy) – nádech
- uvolnit celé tělo – výdech

Totéž opačně.

3) Rotační nebo také spinální cviky

a) Pro tělo od pasu dolů :

ZP– leh–upažit.

Postupně otočit *po nádechu* na jednu stranu (hlava vždy do protisměru)

- a) chodidla – v lehu, v lehu roznožném, v lehu zkřížném
- b) kolena – v lehu pokrčmo, v lehu pokrčmo roznožném, v lehu - skrčit přednožmo

- výdrž – výdech
- po nádechu otočit trup i hlavu do původní polohy

b) Pro tělo od pasu nahoru:

ZP – leh roznožný, s výdechem vztyčit chodidla („fajfky“) -
zafixování spodní část těla

Po nádechu pokládá jedna ruka na druhou z výchozí polohy

- a) upažení dolů obloukem přes předpažení dolů
- b) upažení poníž obloukem přes předpažení poníž
- c) upažení obloukem přes předpažení
- d) upažení povýš obloukem přes předpažení povýš

spolu s otočením hrudníku, šíje a hlavy na tutéž stranu
(postupná rotace od pasu vzhůru v hrudní části těla)

výdrž – výdech

Po nádechu vrátit zpět do základní polohy

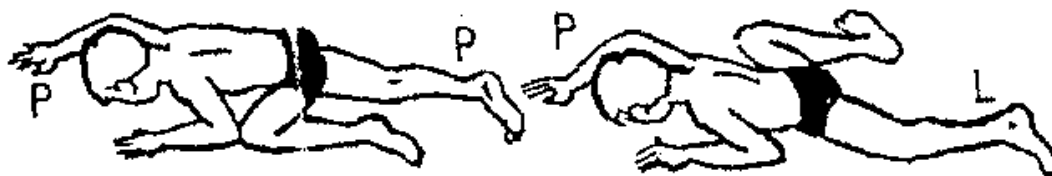
- uvolnění celého těla - výdech

- 4) ZP – leh pokrčmo – připažit
- vzpažit levou, dlaň vzhůru – nádech
 - zatlačit chodidla do základny – výdech (dojde k podsazení pánve)
 - protáhnout paže v protisměru – nádech
 - uvolnit – výdech
- Totéž opačně.
- 5) ZP – leh na levém boku – celé tělo protaženo, vztyčit chodidla - pokrčit vzpažmo levou, pravou opřít před tělem – hlavu položit na levou paži
- táhnout obě paty od těla – výdech
 - výdrž – nádech
 - obě nohy zvednout vzhůru (nevysazovat!) – výdech
 - výdrž – nádech
 - položit nohy zpět na podložku – výdech
 - uvolnit celé tělo – nádech
- Totéž opačně.
- 6) ZP – leh na břiše - plazení
- Má velký význam posilovací a nápravný zejména u dětí (cvičíme podlézáním nízkých překážek).
- Při plížení na místě se mohou skrčovat a protahovat
- a) nestejnostranné končetiny
 - b) stejnostranné končetiny
- Viz obrázek č.1*
- 7) ZP – vzpor klečmo - nádech
- skrčit přednožmo pravou – skrčit připažmo levou – mírný předklon hlavy (loket a koleno k sobě) – výdech
 - zanožit pravou – vzpažit levou (napnout do dálky, nezvedat vzhůru!) – nádech
 - vzpor klečmo - výdech
- 8) ZP - vzpor klečmo – vztyčit bérce
- výdrž – nádech
 - vytočit bérce vpravo – úklon těla i hlavy vpravo (hled na pravou patu) – výdech
 - výdrž – nádech
 - zpět do výchozí polohy – výdech
- Totéž opačně.
- 9) ZP – vzpor klečmo - nádech
- sunem klek sedmo na pravé – výdech
 - skrčit vzpažmo zevnitř pravou, předloktí dovnitř, na hřbet ruky položit čelo – nádech
 - současně přitisknout k podložce pravou paži a tlačit dolů levou kyčel – výdech
 - výdrž – nádech
 - uvolnit – výdech
 - vzpor klečmo – nádech
- Totéž opačně
- 10) ZP – vzpor klečmo – nádech
- podpor klečmo na předloktí pravé – výdech
 - výdrž – nádech
 - vzpor klečmo – výdech
- Totéž opačně.
- 11) Lezení. (Doporučujeme zejména u dětí!) - viz obrázek č. 2
- 12) ZP – podpor klečmo – plížení (Doporučujeme zejména u dětí!)
- Viz obrázek č. 3

- 13) ZP - sed na židli
- sunout levou patu po zemi až do napnutí nohy – výdech
 - výdrž – nádech (vnímáme tah na straně napnuté nohy)
 - sunem levé paty zpět do výchozí polohy – výdech
 - uvolnit – nádech
- Totéž opačně
- 14) ZP – sed na židli - položit ruce na vnitřní stranu kolen
- s výdechem střídavě (nebo současně) tlačit ruce proti kolenům, kolena v protitahu -
 - výdrž– nádech (Vnímáme napětí v ileosakrální oblasti)
 - uvolnit – výdech
- 15) ZP – sed na židli – skrčit přednožmo pravou a přehodit ji přes stehno levé, levou rukou uchopit skrčenou nohu za vnější kotník shora, pravou dlaň položit na vnější stranu kolena
- s výdechem pomocí rukou zvednout skrčenou nohu co nejvýše- hrudník tlačit ke kolenu
 - výdrž– nádech (Vnímáme napětí na pravém boku)
- Totéž opačně
- 16) ZP – sed na židli – položit dlaně na stehna
- s nádechem zatlačit dlaně do stehna (vnímáme napětí mezi lopatkami)
 - s výdechem položit levou ruku
 - a) na pravou vnější stranu kolena pravé nohy
 - b) na pravý loket
 - c) na pravé rameno
- Při nádechu – výdrž, při výdechu zpět do původní polohy.
(Postupná rotace hrudní části trupu.)
Totéž opačně.
- 17) ZP – sed na židli
- levou uchopit sedátko ze spodu, pravou vzpažit – nádech
 - úklon vlevo (tahem pravé a pokrčením levé) – hlava sleduje pohyb pravé paže - výdech
 - výdrž – nádech (vnímáme tah na pravé straně těla)
 - s výdechem vzpřím a uvolnit
- Totéž opačně.

Obrázky:

Obr. 1 - plazení



Obr. 2 – lezení



Obr. 3 – plížení



Milí cvičitelé a cvičitelky, cvičenci a cvičenky, přeji vám, aby vám tyto cviky přinášely užitek – uchování zdraví!

Eva Trejbalová
Sokol Náchod

A co takhle názvosloví?

Jaký je rozdíl mezi pojmy:

- 1) stoj zánožný pravou - a - stoj - zanožit pravou
- 2) leh skrčmo (nebo pokrčmo) - a - leh – skrčit přednožmo (nebo pokrčmo)
- 3) svis - a - shyb
- 4) vzpor - a - klik
- 5) dřep zánožný pravou - a - vzpor dřepmo zánožný pravou

Co je správně?

- 1) stoj roznožný nebo stoj rozkročný
- 2) sed roznožný nebo sed rozkročný

Dobře si rozmysli, správné odpovědi najdeš v tomto čísle časopisu!

„Tělo je loď, na které duše pluje oceánem světa. Není-li dostatečně pevná, nebo je-li děravá, nemůže ten oceán přeplout. Takže první co musíme udělat je opravit, posílit tu loď. A to můžeme pomocí cvičení!“

Consuela Morávková

Každému zbude tolik síly, aby provedl to, o čem je přesvědčen!

J. W. Goethe

Zábavná cvičení a hry s náčiním - 2.

Drobných zábavných, ale cílených cvičení a her není nikdy dost. V listopadovém čísle jsme se věnovali činnostem jednotlivců, dnes si připomeneme ještě daleko zábavnější a oblíbenější činnosti a hry prováděné dvojicemi, trojicemi, družstvy – prostě větším počtem spolupracujících cvičenců.

Předávání a přenášení náčiní

(míče, obruče, tyče, složené švihadlo a pod)

- 1) Předávání náčiní ve dvojici, trojici, družstvu
 - a) střídavě přes hlavu a pod rozkročenýma nohama
 - b) otočením trupu vpravo a vlevo
- 2) ZP – dvojice bokem k sobě, náčiní v držení před tělem
 - a) Běh k metě, cestou si cvičenci vzájemně předávají náčiní před tělem (nejméně třikrát), oba dohmat na koncovou metu a nejkratší cestou během zpět na start. Dvojice běží stejným způsobem třikrát a měří se výsledný čas.
 - b) Totéž jako závod družstev. Na startovní čáře předat náčiní další dvojici.
- 3) Do označeného prostoru nakupit větší počet různých předmětů. Dvojice, trojice, družstvo je připraveno na startovní čáře. Na povel vybíhá, rozebere připravené předměty a podle druhů je přenesse na další vyznačená místa v různé vzdálenosti od původní hromady.

Varianty:

 - a) hráči vybíhají jednotlivě, jeden po druhém. Každý další vybíhá v okamžiku, kdy předchozí hráč položí předmět na vyznačené místo a vrátí se na start
 - b) všichni hráči startují najednou a běhají tak dlouho, dokud nejsou roztríděné předměty na svých předem označených místech.
 - c) každý hráč smí při jednom přeběhu přenášet pouze jeden předmět
 - d) hráč smí přenášet libovolný počet předmětů při jednom přeběhu
 - e) hráč smí manipulovat při sbírání a přenášení pouze jednou rukou (druhá je složena za zády)

Výhodné je používat předměty různého tvaru a velikosti – jak různé náčiní, tak třeba i baťůžky, cvičky, bundy apod.

Přetahování ve dvojicích, trojicích, družstvech

- 1) ZP - dvojice čelem k sobě spojená dvěma švihadly nebo svázaným lanem. Asi dva metry za každým cvičencem dvojice je položena činka (nebo tyč). Přetahování začíná na povel – snahou každého z dvojice je přetáhnout soupeře na svou půlku – tak, aby bylo možno zvednout činku. (Problematickým úsekem je nutnost udržet tah jednou rukou a druhou dosáhnout na činku). Hraje se vždy na několik kol.
- 2) ZP – dvojice čelem k sobě, svázaným lanem protáhnout tyč a uchopit ji obouruč.
 - a) na povel táhnout a snažit se přetáhnout soupeře oběma nohama za středovou čáru
 - b) totéž, ale soupeři stojí zády k sobě a tyč drží vodorovně v mírném zapažení. Na povel se snaží přetáhnout soupeře na svou stranu !

- 3) ZP – cvičenci dvou družstev v zástupech proti sobě – přetahování za dlouhé lano, nebo svázaná švihadla
 - a) první cvičenec každého družstva dohmat na svázaná švihadla, ostatní se drží kolem pasu
 - b) každé družstvo je rozestaveno střídavě vpravo, vlevo od lana, všichni dohmat obouruč na lano
 - c) lano je připraveno na zemi, ale cvičenci stojí v řadách na koncích tělocvičny. Na startovní povel vybíhají, uchopí lano a hned táhnou (záleží na rychlosti běhu, ale také na rychlé organizaci družstva při uchopení lana!)
- 4) ZP – dvojice (trojice, družstvo i jednotlivec) stojí připravena v rozích svázaného lana tvořícího čtverec a položeného na zemi. Ve vzdálenosti asi 2metry je za jednotlivými skupinkami cvičenců položena činka. Na povel táhnout, vítězí skupina, která prvně zvedne svou činku. Opět hrát na několik kol!

Přehazování, odbíjení a „žonglování“ náčiním

- 1) ZP – trojice v postavení za sebou, mezi cvičenci asi čtyřmetrové mezery (podle možnosti v tělocvičně a podle využívaného náčiní). Cvičenci A a B (krajoví) čelem k sobě, cvičenec B (prostřední) se bude střídavě obracet ke krajovým cvičencům.
 - a) přehazování náčiní (míče různých velikostí, tyče, malé medicinbaly, obruče) předem určeným způsobem – obouruč od prsou, jednoruč od ramene, spodním obloukem, kutálením). Prostřední cvičenec chytá, provede obrat a hází.
 - b) přehazování náčiní zády ke směru odhozeného míče – obouruč přes hlavu nebo ze stoje rozkročného a hlubokého předklonu hodem mezi nohama. V tomto případě krajoví cvičenci míč chytají, provedou obrat zády na směr hodu a hází. Prostřední cvičenec naopak chytá, hází a teprve pak provádí celý obrat.
 - c) = a) ale míč předáváme odbitím o zem
- 2) ZP – trojice (čtveřice nebo celé družstvo) v postavení v zástupu, první cvičenec je vzdálen pět, šest metrů (podle možnosti a podle vyspělosti cvičenců) a stojí čelem ke svému družstvu.
 - a) přihrávky určeným způsobem (obouruč trčením od prsou, jednoruč od ramene, spodním obloukem, odbitím od zem). Začíná první hráč a střídavě přihrává postupně každému členu družstva. Hráč, který odházela se zařadí na konec zástupu. Po vystřídání celého zástupu jde vpřed hráč číslo dvě atd. Hra končí, když se vystřídá celé družstvo a vpředu, čelem k zástupu stojí opět první hráč.
 - b) = a) ale hráč vpředu střídá různé přihrávky. Hráč, který přihrávku vrací, musí přihrát stejným způsobem.
- 3) ZP – družstvo je rozděleno na dvě poloviny, které stojí v zástupech čelem k sobě.
 - a) člunková štafeta – první hráč první poloviny přihrává prvnímu hráči poloviny druhé a zařadí se na konec svého zástupu. Hra pokračuje, dokud se hráči obou polovin nevystřídají a každý opět nestojí na svém místě.
 - b) = a) ale po přihrávce se házející hráč co nejrychleji zařadí na konec protilehlého zástupu..
 - c) = a) nebo b) ale místo míče se přenáší tyč postavená volně na dlani. Tyč je nutno vybalancovat. V případě pádu se hráč vrací na své místo a běží znovu.

Pozor! Je nutno dbát na postavení nohou v hráčském střehu a na správné provedení všech druhů přihrávek.

Zábavná cvičení a hry vnášejí radost a uvolnění do našich tělocvičen. Nezapomínejme na to! Pokračování příště!

Jarina Žitná

Pyžamkový bál

Netradičně pojatá hodina R+D

V měsících leden – březen se dospěláci často vypravují na nějaký bál či ples, tak aby to nebylo dětem líto, přichystáme jim jeden krásný bál i ve cvičení.

Každý účastník pyžamkového bálu musí přijít v pyžamku či noční košili. A to nejen děti, ale i rodiče. Už jen tohle vyvolá úsměv na rtech malých i velkých cvičenců. U nás nechyběly ani spací čepice či županky. Dále si všichni mají přinést malý polštářek.

Na začátku hodiny si dáme polštářkovou rozzevku. Malé polštářky jsou netradičním cvičebním náčiním. Použití je podobné jako při cvičení s míčky nebo s tyčemi. Polštářky můžeme poté vyhazovat a chytat, schovávat se za ně obličejem a vybafnout na děti. S polštářky různě manipulujeme, předáváme si je po kruhu, můžeme udělat zástup dětí a polštářky si předávat nad hlavou či mezi koleny, můžeme uspořádat polštářkovou bitvu a další.

V další hlavní části hodiny každému dítěti rozdáme startovní list. Do tohoto listu děti dostávají razítka po splnění soutěžních disciplín v hlavní části cvičení.



- 1) **Hod bačkorou** – od čáry děti házejí bačkorou (tu přinese cvičitel – volí nějakou zajímavou nebo legrační), můžeme hody měřit. Každý má 3 pokusy, aby mohl překonat sám sebe. Po splnění dostává dítě razítko.
- 2) **Skoky v povlečení** – obdoba skoků v pytli – jen jsme místo pytlů použili starší povlečení na peřiny. Skákat mohou i rodiče, případně rodič s malým dítětem dohromady v jednom pytli.

- 3) **Cesta do Hajan** – dětem připravíme kratší překážkovou dráhu – např. vylézt po žebřinách, sjet dolů po skluzavce (lavičce v závěsu), kutálet sudy po žíněnce, prolézt strachový pytel, slalom mezi metami, podlézání hrazdiček, přejít po malé kladince,...
- 4) **Skok do postele** – připravíme menší bedýnky, švédskou bednu, duchny a žíněny. Děti mají po malých bedýnkách vylézt na velkou bednu a z té skočit do postele. Mohou si to několikrát zopakovat, dbáme především na bezpečnost při doskoku!



- 5) **Jízda na prostěradle** – rodič vozí své dítě (děti) na prostěradle předem určenou trasou mezi metami. Dětem se tato disciplína velmi líbí, pak si role mohou děti a rodiče zkusit vyměnit☺

Po skončení soutěžních disciplín si každé dítě přijde s orazítkovaným startovním listem a za odměnu dostane něco dobrého nebo malé překvapení. (u nás děti dostaly pitíčko v krabičce a sušenku brumíka) Děti z toho budou mít určitě velkou radost a dají si krátkou občerstvovací přestávku.

Po přestávce uspořádáme krátkou **taneční diskotéku**. Pouštíme dětské písničky, cvičitel může dětem předvádět nebo ukazovat různé tanečky, protože někdy děti jen stojí a netančí. My jsme ještě navíc využili velký **barevný padák**. Hráli jsme s ním různé hry.

- 1) **na kolotoč** (děti běhají s padákem v ruce do kruhu na jednu pak na druhou stranu, zrychlujeme a zpomalujeme, můžeme přihodit balonky do padáku, krásně nad ním poletují)



2) **na vichřici** (děti se schovají pod padák a rodiče víří padákem a vytváří tím pod padákem vítr)

3) **na barvy** (říkanka: Hrajeme si s padákem, běháme si tam a sem, a teď běží chvíličku, ten kdo má barvu barvičku: žlutou – Cvičenci, kteří se drží této barvy proběhnou pod padákem na druhou stranu ke stejné barvě. Pod padákem se střetává více cvičenců, je potřeba dávat pozor, aby se nestřetli. Barvy několikrát obměníme.)

4) **na medúzu** (stojíme a držíme v kruhu padák, po každém zvednutí dětí udělají krok do středu – medúza se zvyšuje. Po pěti krocích při zvednutí medúzy padák pustíme, on vyletí nahoru a pak pomalu dolů, kde se všichni pod něj schovají. Medúza tak děti schová do malého prostoru.)

S využitím padáku se pomalu dostáváme do poslední části hodiny, relaxační. V padáku postupně můžeme děti pohoupat, houpat můžeme děti také v prostěradlech, které jsme použili v soutěžní disciplíně. Potom si každá maminka uloží své děťátko na pomyslnou postýlku (podložky na cvičení nebo žíněnka) a pustíme písničku Mravenčí ukolébavka (ke stažení: <http://www.youtube.com/watch?v=2ExADYtrjM0>)

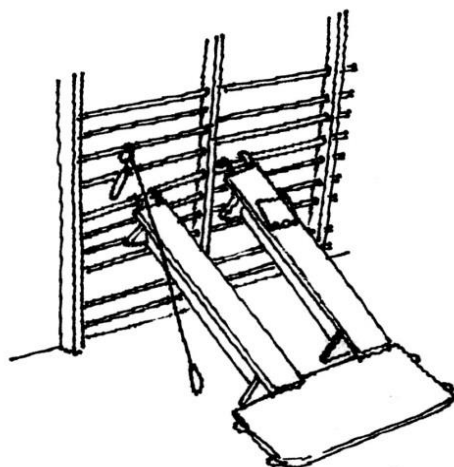
Přítom můžeme dětem z bublifuků pouštět bublinky, pro dětičky je to krásný závěr dětského bálu.



Na památku na tento den si děti odnášejí z bálu startovní list s razítky a také spoustu krásných zážitků. Pokud zbude čas, můžeme dát dětem vybarvit obrázek nebo si ho vybarví doma.

Helena Knoblochová
Sokol Český Dub

Zimní tematika pro naše nejmenší.

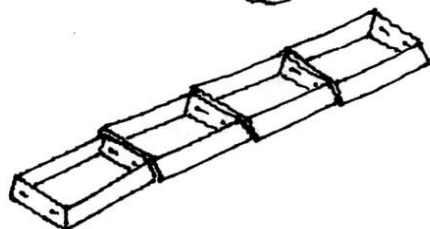


Zimní náměty pro hlavní část hodiny RD, PD

Nářadí : viz nákres
Náčiní : švihadlo, novinový papír

Stoupáme za pomoci švihadla do vrchu,
sjíždíme po novinách.

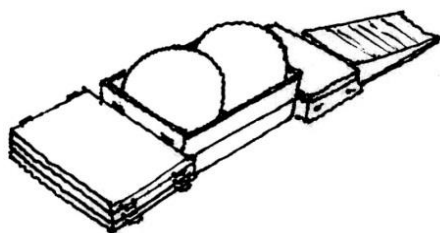
Dopomoc rodičů!



Nářadí : viz nákres

Jdeme hlubokým sněhem,
zvedáme vysoko nohy.

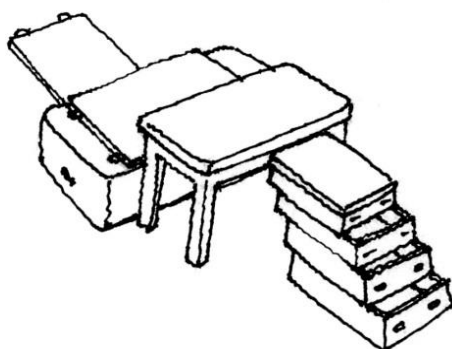
Dopomoc rodičů! Nechvátáme!



Nářadí : viz nákres
Náčiní : gymbaly

Stoupáme po "sněhových koulích",
seskakujeme do "sněhu".

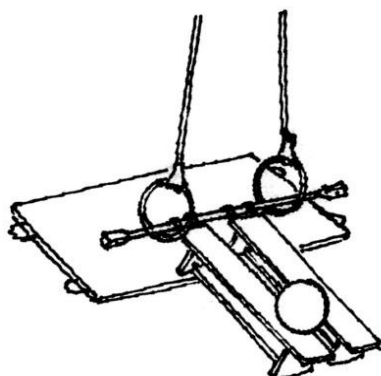
Dopomoc nutná!



Nářadí : viz nákres

Stoupáme na "sněhovou horu",
skáčeme do "sněhu".
Menší děti ze sedu.

Dopomoc nutná!



Nářadí : viz nákres
Náčiní : velký míč nebo gymbal

Valíme "sněhovou kouli" do vrchu,
nahore ji shodíme dolů a skočíme za ní

Dopomoc nutná!

Se sudoku v terénu.

V příloze najdete obrázkové sudoku. Nemusíte ho luštit jen v pohodlí domova. Můžete s ním také vyrazit ven a prožít drobná dobrodružství.

Mrtvé schránky

Příprava: Sudoku z předlohy nakopírujte podle počtu účastníků. Obrázky určené k doplnění rozstříhejte na osm dílů a stejné dílky vložte do osmi schránek. Tyto schránky umístěte do terénu na výrazná místa, která se dají dobře odečíst z mapy. Místa uložení si zaznačte.

Realizace: Soutěžícím rozdejte obrázkovou sudoku k doplnění a místa uložení schránek. Tato místa můžete soutěžícím předat v písemné podobě nebo s vyznačením na mapě. Soutěžící mají za úkol schránky najít, vyzvednout si po jednom ústřížku a postupně sudoku doplnit. Vyluštěnou sudoku odevzdají.

Poznámka: Soutěž můžete připravit pro jednotlivce nebo pro skupiny. Soutěžící jsou vybaveni nůžkami, lepidlem a podložkou. Vhodné pro letní tábory. Lze realizovat i ve městě a na vesnici v částech bez rušné dopravy.

Barevná sudoku

Příprava: Sudoku z předlohy nakopírujte podle počtu družstev na barevné papíry – pro každé družstvo jedna barva. Obrázky určené k doplnění rozstříhejte a roztříděte do kelímků. V jednom kelímku vždy stejný obrázek od každé barvy. Kelímky umístěte do herního prostoru, který je jednoznačně vymezen přirozenými hranicemi. Například hrana lesa, lesní cesta, potok. Nebo tyto hranice vyznačte uměle.

Realizace: Soutěžícím rozdejte obrázkovou sudoku k doplnění a vysvětlíte herní prostor, kde mají hledat. Úkolem je najít všechny potřebné obrázky pro doplnění, sudoku vyluštit a odevzdat. Soutěžící si smějí brát pouze lístečky v barvě svého družstva. V herním prostoru se smí pohybovat všichni hráči. Velikost herního prostoru volte podle počtu a vyspělosti hráčů. Družstva potřebují pro plnění nůžky, lepidlo a podložku.

Variantní řešení: Lístečky rozmístěte do herního prostoru nahodile tak, aby byly dobře viditelné. V herním prostoru se smí pohybovat vždy pouze jeden zástupce z každého družstva. Po získání obrázku se vrací ke svému družstvu a do vymezeného prostoru vyrazí další spoluhráč. V hledání lístečků se členové družstva střídají tak dlouho, dokud nezískají všechny potřebné obrázky k doplnění sudoku. Při této variantě volíme menší herní území. V hracím prostoru se soutěžící pohybují opatrně.

Mokrý varianta

Jsou chvíle, kdy na táboře prší a hry v lese se hrát prostě nedají. K zabavení dětí pak velmi dobře poslouží aktivity, které se dají označit jako „Mokrý varianta“. Tato možnost je vhodná i pro klubovní činnost.

Rozdělte děti do skupin i méně početných a předejte jim nevyplněnou sudoku. Jednotlivé obrázky pro doplnění získávají postupně za splnění drobných úkolů. Jednotlivé úkoly plní zástupci družstev. Cílem je získat všechny potřebné obrázky, sudoku vyluštit a odevzdat.

Obrázky lze přidělovat také na základě jednoduchého vědomostního testu. Družstvům se pokládají otázky. Družstva odpoví na každou otázku písemně. Za každou správnou odpověď obdrží ihned obrázek. Těžší otázky mohou být za dva i tři obrázky. Hodnotu otázek je dobré oznamovat dopředu. Otázky se pokládají do úplného rozdání obrázků. Pozor na dostatečnou zásobu otázek. Opět se hodnotí správně vyluštěná a odevzdaná sudoku.

Pro snadnější práci se sudoku kopírujte vzor ve zvětšení na formát A3.

Jan Lukášek, Sokol Třebíč

