



Kin-ball

Kin-ball je kolektívna pohybová hra, ktorá vznikla v Kanade na konci osemdesiatych rokov minulého storočia. Dnes je populárnou pohybovou aktivitou na hodinách telesnej výchovy vo viacerých krajinách, ale teší sa obľube aj v starších vekových kategóriách. Jeho osobitým prínosom je, že základné pohybové schopnosti, motorické zručnosti, interpersonálne a postojové kompetencie sa rozvíjajú prirodzeným, nenásilným a zábavným spôsobom a vďaka silnému emocionálnemu náboju má výrazne motivačný charakter. Kin-ball má celosvetovo rozrastajúcu sa základňu aj na úrovni vrcholového športu a konajú sa v ňom pravidelne majstrovské súťaže.

Vznik a vývoj kin-ballu

Iniciátorom vytvorenia kin-ballu bol v roku 1986 Mario Demers, učiteľ telesnej výchovy na Quebeckej univerzite v Kanade. Na ďalšom vývoji hry sa od roku 1987 podieľala spoločnosť „Omnikin,“ ktorá zoskupovala učiteľov telesnej výchovy z rôznych univerzít. Trvalo dva roky, než došlo k oficiálnemu predstaveniu hry, ktorá dostala názov kin-ball, čo v preklade znamená „lopta v pohybe.“ Hra sa spočiatku používala ako forma terapie pre deti s problémami presadzovania sa v kolektíve a prvé družstvá vznikali v liečebných centrách zaoberajúcich sa alergiami, bolesťami hlavy, obezitou, závislosťami, poruchami reči a pod. Po úspešnom využití hry pre terapeutické účely začal kin-ball postupne prenikať do edukačného prostredia školskej telesnej výchovy.

S myšlienkou propagácie, šírenia a podpory kin-ballu na Slovensku prišla v roku 2013 organizácia „IMA“ (Ideálna mládežnícka aktivita), ktorá sa orientuje na zavedenie kin-ballu do základných a stredných škôl. V apríli tohto roku vznikla Slovenská kin-ballová federácia.

Na 1. stupni primárneho vzdelávania (ISCED 1) je možné kin-ball zaradiť do tematických celkov „Manipulačné, pohybové a priprav-

néšportové hry“ a „Psychomotorické cvičenie a hry“. Na 2. stupni základných škôl (ISCED 2) by bolo optimálne kin-ball zaradiť do výberového tematického celku „Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry“. Stredné školy (ISCED 3) by mohli kin-ball eventuálne realizovať ako súčasť modulu „Športové činnosti pohybového režimu“.

Základné pravidlá kin-ballu

Rozmery ihriska závisia od veľkosti telocvične. Hranicami ihriska v telocvični je strop, steny, podlaha a všetky pevné objekty. Hracia plocha vonku nemusí byť ohraničená. Oficiálne rozmery ihriska pre medzinárodné súťaže sú 20 x 20 m, čo však pre potreby školskej telesnej a športovej výchovy nie je podmienka.

Predmetom hry je špeciálna ľahká nafukovacia lopta o priemere 122 cm. Na hru vonku je určená lopta o niečo ťažšia a menšia, s priemerom 102 cm.

Počet družstiev hrajúcich súčasne proti sebe je tri. Sú farebne odlišené a podľa jednotlivých farieb majú svoj názov, ktorý má v hre dôležitý význam. Vždy jedno družstvo útočí, jedno bráni a jedno aktívne uhýba. V jednom družstve sú štyria hráči.

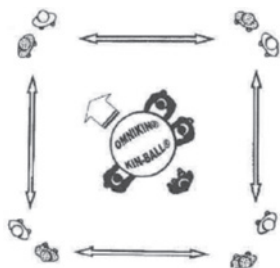
Podstatou hry je odbitie lopty jedným družstvom a následne jej chytenie iným, vyvolaným družstvom. Vždy, keď jedno družstvo urobí chybu, bod získavajú ostatné dve družstvá. Hra sa začína podaním útočiaceho družstva. Hráči brániacich družstiev pri podávaní vytvoria štvorec okolo lopty vo vzdialenosti približne 3 metre v závislosti od miesta podania (obr. 1). **Podanie** realizujú súčasne všetci štyria hráči útočiaceho družstva. Traja držia loptu a jeden podáva (obr. 2). Hráči držiaci loptu kľacia na jednej nohe, otvorené paže majú v predpažení povyše a hlavu v predklone (obr. 3). Aby bolo zabezpečené striedanie hráčov na podaní, uplatňuje sa pravidlo, že ten istý hráč nesmie podať dvakrát po sebe.

Hráč môže podanie realizovať obojručne viacerými spôsobmi, pričom lopta musí smerovať šikmo hore a mala by prekonať vzdialenosť minimálne 3 metre. Podanie sa môže vykonávať aj jednou pažou, čo sa však neodporúča kvôli zvýšenému riziku zranenia.

Základné spôsoby podania lopty sú obojručne trčením (obr. 4) a obojručne tzv. bejzbalovým spôsobom (obr. 5). Pri bejzbalovom spôsobe podania sa ruky spájajú ako pri tleskaní, pretože sa to považuje za najbezpečnejší variant.

Predtým, ako sa hráč dotkne lopty, musí zakričať „Omnikin“ a farbu družstva, proti ktorému chce útočiť napr. „Omnikin, modrá!“ Ak hráč vysloví farbu nezrozumiteľne, zabudne povedať Omnikin alebo to zakričí súčasne s podaním (príliš neskoro), považuje sa to za chybu. Bod získavajú zvyšné dve družstvá a podanie sa opakuje.

Vyvolané družstvo má za úlohu chytiť loptu skôr, ako sa dotkne hracej plochy. Každý hráč môže chytiť loptu akoukoľvek časťou tela. Do lopty je povolené kopať a dokonca je to jeden z najúčinnějších spôsobov ako chytiť loptu, ktorá je príliš nízko nad zemou. Hráči družstva, ktoré nebolo vyvolané, nesmú prekážať hráčom prijímajúceho družstva v pohybe. V prípade, že družstvo toto pravidlo poruší a úmyselne blokuje hráčov prijímajúceho družstva, priznáva sa bod zvyšným dvom družstvám. Ak vyvolané družstvo loptu chytiť, stáva sa útočiacim družstvom a podáva. V prípade, že toto družstvo loptu nechytí, zvyšné dve družstvá získavajú po jednom bode a družstvo, ktoré sa dopustilo chyby (nechytilo loptu) podáva z miesta vykonania chyby. Ak podávajúci hráč podá mimo ihriska (zasiahne steny telocvične alebo pevné objekty), je to chyba podávajúceho družstva, ktoré opäť podáva z toho istého miesta a zvyšné dve družstvá získavajú bod. Ak sa lopta dostane mimo ihriska po dotyku hráča družstva, ktorému bola lopta určená vyvolaním jeho farby, je to chyba tohto družstva. Bod získavajú zvyšné dve



Obr. 1

Rozostavenie družstiev pri podaní (www.kinball.cz)

družstvá a podáva družstvo, ktoré urobilo chybu z miesta, kde nastala chyba.

Prihrávky a beh hráča (dvojice hráčov) s loptou je povolený a využíva sa na zaujatie strategickú pozíciu na ihrisku presunutím hry, a tým i súpera. Jednotlivec musí počas behu držať loptu pred sebou vo výške očí. Dvojica s loptou musí bežať čelom k sebe a držať loptu vo výške pliec, pričom každý z nich neustále tlačí loptu proti spoluhráčovi. Ak sa lopta dotkne aj tretí hráč, s loptou sa už nie je možné pohybovať, pričom platí pravidlo obrátkovej nohy z basketbalu.

Vítazom sa stáva družstvo s najväčším počtom bodov. Na súťažnej úrovni sa v prípade rovnosti bodov hra predlžuje a víťazom sa stáva družstvo, ktoré získa ako prvé päť bodov. Vďaka bodovaciemu systému, ktorý sa v tejto športovej hre uplatňuje, sa nemôže stať, že by jedno družstvo získalo výrazne menej, resp. viacej bodov ako ostatné dve. Výhodou teda je, že ani pohybovo menej zdatní jednotlivci nezahájú trpkú porážku, a tak výsmech od svojich spolužiakov. Z rovnakého dôvodu ani pohlavné rozdiely medzi žiakmi nie sú prekážkou a kin-ball je výborným prostriedkom práve pre koedukované skupiny. Tento fenomén sa v iných športových hrách nevyskytuje, čo pridáva kin-ballu na jedinečnosti.

Pohybové hry s kin-ballom

Predložené pohybové hry slúžia nie len na zdokonaľovanie herných zručností v kin-balle, ale môžu byť predovšetkým spštením hodín telesnej



Obr. 2

Podanie lopty (www.kinball.cz)



Obr. 4

Podanie trčením (www.kinball.cz)

a športovej výchovy aj v rámci výučby iných športových hier.

Pomôcky: rozlišovacie dresy (minimálne 3 farby), kin-ballová lopta. V prípade, že škola nedisponuje takouto loptou, navrhujeme použiť fitloptu, prípadne inú ľahkú loptu väčších rozmerov, avšak s dôraznejším akcentom na bezpečnosť.

Vlak (obr. 6)

Žiaci ležia na chrbte v rade, ramenami a bokmi k sebe, paže vedľa tela. Predstavujú koľajnice, po ktorých pôjde vlak - lopta. Učiteľ riadi vlak kotúľaním lopty po koľajniciach. Keď žiaka prejde lopta, musí rýchlo vstať a bežať na koniec koľajnic, kde si ľahne vedľa posledného žiaka, aby umožnil vlaku plynule pokračovať v ceste. Z bezpečnostných dôvodov by mali žiaci bežať po strane, kde majú žiaci predstavujúci koľajnice nohy.

Ulička (obr. 7)

Žiaci stoja oproti sebe v dvoch radoch tak, aby vytvorili uličku na šírku priemeru lopty. Úlohou žiakov je čo najrýchlejšie rukami premiestňovať loptu z jedného konca uličky na druhý bez toho, aby sa lopta dotkla zeme. Loptu sa musí dotknúť každý žiak a lopta sa nesmie



Obr. 3

Poloha hráča pri podaní (www.kinball.cz)



Obr. 5

Bejzbalové podanie (www.kinball.cz)

premiestňovať hádzaním. Keď sa lopta dotkne zeme prvýkrát, pokračuje sa z miesta chyby. Každý ďalší raz sa pokračuje od začiatku. Učiteľ môže meniť výšku, v ktorej si majú žiaci podávať loptu alebo polohu žiakov (kľak, sed, ľah a pod.). Obmenou môže byť presun žiakov po dotyku lopty na koniec radu podobne ako v hre Vlak.

Buldog (obr. 8)

Jeden žiak – buldog stojí s loptou v strede telocvične, ostatní žiaci stoja za koncovou čiarou. Hra začína, keď buldog zakričí „Buldog,“ čím vyzve žiakov k pohybu na druhú stranu telocvične. Úlohou buldoga je dotknúť sa s loptou prebiehajúcich žiakov. Zasiahnutí žiaci sa menia na pohyblivé sochy, čo znamená, že sa nesmú pohnúť z miesta, no dotykom rúk môžu premeniť ostatných žiakov na sochy. Hra končí, keď sa všetci žiaci stanú sochami okrem jedného, ktorý sa potom v ďalšej hre stáva buldogom.

Horúca lopta (obr. 9)

Žiaci vytvoria dva sústredné kruhy, stoja čelom k sebe. Medzera medzi kruhmi musí byť dostatočne široká, aby ňou mohla prejsť lopta.



Žiaci posúvajú loptu rukami v medzere tak, aby bola celý čas v kontakte so zemou. Loptu sa musí dotknúť každý žiak. Cieľom hry je, aby sa lopta pohybovala čo najrýchlejšie. Učiteľ môže stanoviť počet kôl a zmerať čas, za ktorý sa žiakom podarí stanovený úsek prekonať v oboch smeroch.

Mačka a myš (obr. 10)

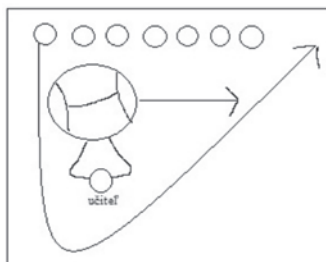
Žiaci vytvoria dva sústredné kruhy, stoja čelom k sebe. Medzera medzi kruhmi musí byť dostatočne široká, aby ňou mohla prejsť lopta. Žiaci posúvajú loptu rukami v medzere tak, aby bola celý čas v kontakte so zemou. Hra má dve verzie. V prvom prípade jeden vybraný žiak predstavuje myš, ktorá v medzere uteká pred mačkou – loptou. Hra končí, keď sa lopta dotkne utekajúceho hráča (mačka chytí myš). V druhom prípade vybraný žiak predstavuje mačku, ktorá sa snaží chytiť myš – loptu. Hra končí, keď sa naháňajúci hráč dotkne lopty (mačka chytí myš). V oboch verziách hry na začiatku stojí myš na opačnej strane ako mačka. Počas hry môže lopta meniť smer.

Na prostredného (obr. 11)

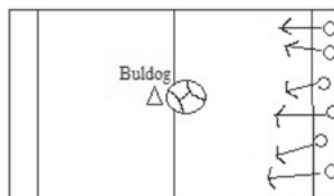
Žiaci vytvoria 3 štvorčlenné družstvá. Každé družstvo sa môže pohybovať len vo vymedzenom území. Dve družstvá sú krajné a jedno je v strede. Hra začína podaním jedného krajného družstva podľa pravidiel kin-ballu (3 žiaci držia loptu v polohe klak jednozložne, otvorené paže v predpažení povyše, hlava v predklone a 1 žiak podáva buď trčením alebo bejzbalovým spôsobom). Hráč musí podať tak, aby lopta prešla ponad družstvo v strede a loptu chytili hráči druhého krajného družstva. Ak sa mu to podarí, podáva druhé krajné družstvo. Cieľom hráčov družstva v strede je zachytiť letiacu loptu. Keď sú úspešní, vymenia si miesto s krajným družstvom, ktoré podávalo. Hráči podávajúceho družstva sa musia striedať na podaní.

Časovaná bomba (obr. 12)

Žiaci sú rozdelení do 3 družstiev,



Obr. 6
Vlak

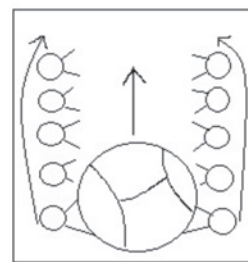


Obr. 8
Buldog

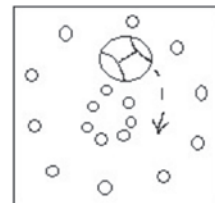
sú rozmiestnení po telocvični a ležia na podlahe na bruchu. Učiteľ vyvolá farbu jedného družstva a vyhodí loptu do vzduchu ľubovoľným smerom. Úlohou hráčov vyvolaného družstva je vstať a chytiť loptu skôr, než sa dotkne podlahy. Po chytení lopty majú 5 sekúnd na to, aby loptu prihrali učiteľovi späť podľa pravidiel kin-ballu. Keď sa im to podarí, získavajú bod. Ak nie sú úspešní, bod získavajú ostatné 2 družstvá.

Veľký bejzbal (obr. 13)

Táto pohybová hra je veľmi podobná športovej hre bejzbal. Na hracej ploche sú rozmiestnené 4 méty v tvare kosoštvorca a v strede je nadhadzovacia méta. Žiaci sú rozdelení do 3 družstiev. Útočiace družstvo stojí za domácou metou a hráči ostatných dvoch družstiev sú rozostavení v hernom poli. Podanie realizujú 3 hráči útočiaceho družstva, dvaja držia loptu a jeden podáva. Pred podaním musí podávajúci hráč vyvolať družstvo, na ktoré útočí a po podaní beží k prvej méte (ak má čas aj ďalej). Hráči vyvolaného družstva musia chytiť loptu a dvojica hráčov ju musí priniesť na nadhadzovacia méta. Ak hráč, ktorý podával, sa v čase, keď dvaja hráči z vyvolaného tímu priniesli loptu na nadhadzovacia méta, nachádza medzi dvoma



Obr. 7
Ulička



Obr. 9
Horúca lopta

métami, je vyautovaný. Keď hráč, ktorý podával, stihne dobehnúť na métu skôr, než protihráči položia loptu na nadhadzovacia méta, ostáva na méte a podáva ďalší hráč útočiaceho družstva. Útočiace družstvo získava bod, keď sa hráčovi podarí obehnúť všetky méty a vráti sa na domácu métu. Po vopred určenom množstve podaní (napr. 5) si útočiace družstvo vymení úlohu s jedným z dvoch družstiev v poli.

Superman (obr. 14)

Táto pohybová hra je zameraná na zdokonaľovanie rôznych spôsobov podania súťaživou formou. Trojica žiakov drží loptu a jeden podáva podľa pravidiel kin-ballu. Keď podá loptu k 1. čiare, stáva sa borcom, keď k 2. čiare, stáva sa hrdinom a keď k 3. čiare, stáva sa supermanom. Vzdialenosť čiar od miesta podania určí učiteľ v závislosti od výkonnosti žiakov.

Magický štvorec (obr. 15)

Táto pohybová hra je zameraná na zdokonaľovanie zaujatia útočnej a obrannej pozície družstiev. Žiaci sú rozdelení do 3 štvorčlenných družstiev a sú postavení za koncovou čiarou tvárou k stene. Lopta je položená v strede telocvične. Učiteľ vyvolá farbu družstva, ktoré bude podávať



vať. Úlohou všetkých družstiev je v tej chvíli čo najrýchlejšie zaujať svoje pozície na ihrisku. To znamená, že vyvolané družstvo sa musí pripraviť na podanie a ostatné dve družstvá musia zaujať kolektívnu obrannú pozíciu, vytvoriť štvorec okolo lopty. Bod získava družstvo, ktoré zaujme svoju pozíciu ako prvé. Učiteľ môže zvýšiť obťažnosť hry tak, že keď sa hráči pozerajú na stenu, zmení polohu lopty v telocvični.

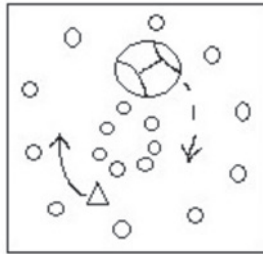
Dinosauri (obr. 16)

Jeden žiak je mama dinosaura, ktorý sa má vyliahnúť z vajíčka - lopty. Úlohou mamy je ochrániť vajíčko pre dravcami, ktorí ho chcú ukradnúť. Ostatní žiaci sú dravci s krátkymi prednými končatinami, ktoré napodobnia tak, že si ruky položia na plecia (pravú ruku na pravé plece a ľavú ruku na ľavé plece). Dravci môžu pri kradnutí vajíčka použiť len lakty (kopanie nie je povolené) a musia si dať pozor, aby ich nezjedla mama dinosaura svojím dotykom. Keď sú dravci v svojom hniezde, dinosauria mama sa ich nesmie dotknúť. Mama sa nesmie dotknúť vajíčka. Zjedený dravec musí odísť z hracej plochy. Hra končí, keď dravci dostanú vajíčko do svojho hniezda, alebo keď ich mama všetkých zje.

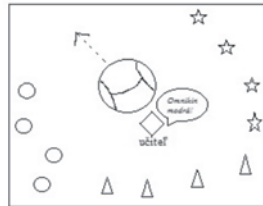
Auto, vlak, metro (obr. 17)

Žiakov rozdelíme do 3 družstiev a pridáme im čísla. Potom učiteľ zakričí auto, vlak alebo metro a číslo od 1 do x (podľa počtu žiakov v družstve). Žiaci každého družstva, ktorých číslo bolo vyvolané, musia bežať na koniec radu, potom musia obehnúť jedno kolo okolo ostatných dvoch družstiev a dostať sa naspäť na koniec svojho družstva. Potom musia použiť dopravný prostriedok určený učiteľom, aby sa dostal k lopte.

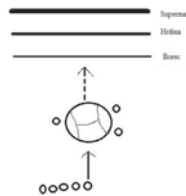
Auto – slalomový beh pomedzi spoluhráčov, vlak – žabacie skoky opäť slalomovým spôsobom pomedzi spoluhráčov, metro – spoluhráči rozkročia nohy a žiak sa preplaví popod nich. Žiak, ktorý sa prvý dotkne lopty, získava bod pre svoje družstvo.



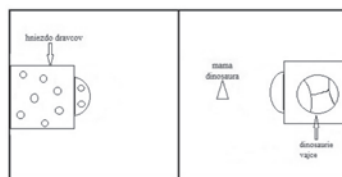
Obr. 10
Mačka a myš



Obr. 12
Časovaná bomba



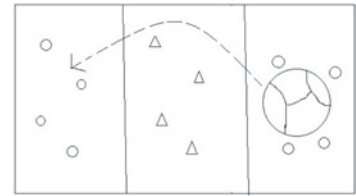
Obr. 14
Superman



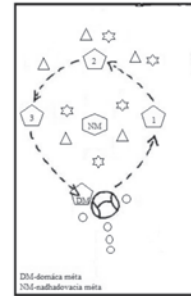
Obr. 16
Dinosauri

Mačiatka a kľbko (obr. 18)

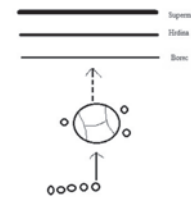
Žiaci rozdelení do dvojíc sa držia za ruky. Jedna dvojica sú mačiatka, ktoré sa musia „postrkovanim“ kľbka - lopty dotknúť inej dvojice. Keď sa im to podarí, vymenia si úlohy a zasiahnutá dvojica sa stáva mačiatkami. Hru je možné obmeniť tak, aby bola zameraná na pohyb dvojice hráčov s loptou. Pravidlá ostávajú, ale mačiatka sa musia s loptou pohybovať podľa pravidiel kin-ballu, t.j. bežať čelom k sebe a držať loptu vo výške pľiec, pričom každý z nich neustále tlačí loptu proti spoluhráčo-



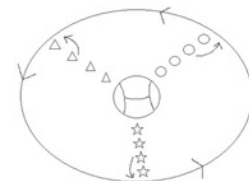
Obr. 11
Na prostredného



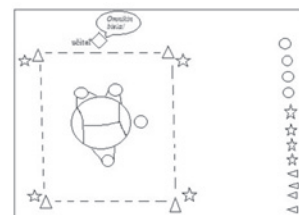
Obr. 13
Veľký bejzbal



Obr. 15
Magický štvorec



Obr. 17
Auto, metro, vlak



Obr. 18
Mačiatka
vi a inú dvojicu musia chytiť tak, že sa dotknú jedného z hráčov loptou. Loptu nesmú do hráča hodiť.

Mgr. Gabriela Olosová,
FTVŠ UK Bratislava