

# ZAKLÍNADLO

## „Omnikin modrá“

Kin-ball  
je nová športová  
tímová hra

Jediná hra na svete, v ktorej hrajú  
proti sebe súčasne tri tímy

RADKA HORYNOVÁ



### ČO TREBA KU HRE

- 12 hráčov, 3 tímy. Najmenší počet hráčov je 8 (dva tímy)
- Hrací priestor 20 x 20 metrov, môžete sa hrať aj na menšom (najmenší odporúčaný je 15 x 12 m)
- Kin-ballová lopta - priemer 122 cm a rozlišovacie dresy (biele, modré, čierne). Lopta na hru vonku má priemer 100 cm a odolnejší povrch
- Základná znalosť pravidiel - zhruba 15 minút na naučenie
- Lopta a kompresor kúpa - cena zostavy je 340 eur
- Lopta a kompresor prenájom - možnosť založiť kolektív s minimálne 20 deťmi, ktoré budú členmi organizácie IMA, ročný poplatok jedno euro na dieťa

**K**in-ball je netradičná loptová hra, pričom lopta má priemer 1,22 m a hmotnosť 1 kg. Kin-ball vylučuje individualizmus, hru na jedného hráča alebo hru na potlačenie jedného hráča alebo tímu. Nezáleží pritom na telesnej stavbe hráčov, či je niekto malý, veľký, tučný alebo chudý. V tíme sa uplatnia hráči, ktorí by mohli hrať basketbal, ale aj športovci menšej postavy. Kin-ball je založený na spolupráci všetkých členov tímu. Stačí jedna lopta a rozlišovacie dresy troch farieb. Hrať sa dá kdekoľvek - v telocvični či na lúke. Nie sú potrebné stĺpiky, bránky, siete. Hracia plocha je ohraničená čiarami, pri hre v telocvični sú hranicami hry steny, strop a podlaha telocvične. Hru možno hrať v rôznych variantoch prispôbených priestoru, počtu dostupných hráčov i času určenému na hru.

### JEDNODUCHÉ PRAVIDLÁ

Cieľom hry je odhrať loptu tak, aby ju tím na príjme nechytí a lopta sa dotkla zeme. Naopak, tím na príjme musí zabrániť tomu, aby sa lopta dotkla zeme. Hrajú tri tímy, takže ten, kto odpaľuje loptu, zakričí farbu tímu, ktorý má loptu chytiť. Ak ju tím na príjme chytiť, stáva sa útočiacim tímom, odpaľuje a volí farbu tímu, ktorý má loptu chytiť. Tak je to až do okamihu, keď dôjde k chybe a tím na príjme nechytí loptu. Na tréningu kin-ballu, ktorý organizuje IMA (Ideálna mládežnícka aktivita), vyzerala jedna výmena asi takto: Odpaľuje čierny tím (traja loptu držia, štvrtý člen odpaľuje). Pred odpalom zakričí: „Omnikin modrá.“ Modrý tím má za úlohu loptu chytiť. Podarí sa im to, potom sa modrý tím zbehne k lopte, traja hráči loptu podopru a štvrtý odpaľuje. Zakričí „Omnikin biela“ a odpáli. Biely tím má za úlohu loptu chytiť, ale lopta im spadne





na zem. Modrý a čierny tím získajú bod. Rozohráva biely tím. Tí, ktorí chytajú, sa rozostavujú okolo rozohrávajúceho tímu zvyčajne do štvorca, aby čo najlepšie pokryli priestor.

### SKÚSEŇ HRÁČA

Technický riaditeľ firmy Axasoft Ondrej Bielik chodí na tréning kin-ballu každý pondelok. Zúčastnil sa aj majstrovstiev Európy. „Kin-ball som prvýkrát vyskúšal raz na Silvestra vonku. Odvtedy ho chodím hrať pravidelne popri futbale, volejbale a posilňovni. Hrá ho už aj môj syn.“ Projektový manažér ministerstva dopravy Vladimír Manas chodí hrať aj s manželkou. „Keď sme začali s kamarátmi hrať, zistil som, že si tu človek celkom slušne vytrénuje celé telo. Je to hra rovných šancí a príležitostí, ktorej nechýba nič z toho, čo robí športové hry príťažlivé pre všetky generácie: zábava, napätie, emocionálny náboj, rýchle zmeny herných situácií, silný prvok súťaživosti.“ Inšpektorka dohľadu NBS Katka Krištofič Hrivková tiež chodí na tréningy pravidelne. „Zažila som kin-ball na športových hrách NBS. Väčšina dospelých reaguje na obrovskú loptu rovnako s úžasom ako deti a chcú si ju vyskúšať. Je to hra, kde si človek cibrí taktiku, strategické myslenie aj kondičku.“

### ZAČIATOK KIN-BALLU

Športová disciplína kin-ball vznikla v Kanade, kde sa najmä v poslednom čase úspešne snažia podporovať šport. V súčasnosti v tejto krajine nedo-

stávajú najviac štátnych financií organizácie, ktoré majú najviac úspešných profesionálov, majstrov sveta a olympijských víťazov, ale tie, ktoré sú zamerané na šport pre všetkých, v ktorých sa pohybu pravidelne venuje najviac ľudí. Kanadskí učitelia telesnej výchovy v Quebecu hľadali šport, ktorý by zaujal školopovinnú mládež a zároveň bol na prvý pohľad odlišný od ostatných kolektívnych športov. Definovali zadanie pre projekt kin-ball: Keď je beh najjednoduchší a najprístupnejší, ako ho spraviť zábavným? Aká má byť aktivita, ktorá by bola zábavná a nestresujúca? Ako motivovať nielen jednotlivca, ale celý kolektív? A v neposlednom rade tu bola aj otázka financií, teda aby hra bola nenáročná na technické vybavenie a dala sa využiť napríklad aj v školskej výučbe. Hra sa najprv začala používať ako terapia pre deti, ktoré majú problémy s presadzovaním sa v kolektíve. Prvé kin-balové mužstvá v Kanade začali vznikáť v liečebných centrách, ktoré sa zaoberajú bolesťami hlavy, obezitou, závislosťami či pomáhajú pri odstraňovaní napríklad zajakavosti. Po úspechu hry na terapeutické účely začal tento šport postupne prenikať do školskej výučby, pretože zároveň predstavuje ideálny program pre hodiny telesnej výchovy. Po roku 2000 začali vznikáť kluby po celom svete. V Európe v súčasnosti existujú národné zväzy vo Francúzsku, Švajčiarsku, v Belgicku, Španielsku, Dánsku, Nemecku, Česku. V mnohých ďalších krajinách sa už realizujú prípravné práce na organizáciu súťaží. Kin-ball má pritom →

### KAM ZA KIN-BALLOM

- ZŠ Sokolíkova 2, Bratislava  
<http://www.zssokolikova.sk/>  
Krúžková činnosť pre žiakov
- ZŠ Turnianska 10, Bratislava  
<http://zstuba.edupage.org/text/?text=text/text15&subpage=4&>  
Krúžková činnosť pre žiakov
- ZŠ J. A. Komenského, Revúca  
<http://www.zskomre.sk/sk/kinball>  
Krúžková činnosť pre žiakov
- BENI klub, občianske združenie  
[www.beniklub.sk](http://www.beniklub.sk)  
Športové krúžky pre deti s kin-ballom  
Denné a pobytové tábory  
Teambuildingy - zabezpečia loptu na kin-ball, rozlišovacie dresy, kompresor a inštruktory





### VHODNÉ PRE

- Firemné športové hry
- Školy v rámci telesnej výchovy
- Detské a rodinné párty
- Voľnočasové krúžky pre deti
- Tréning pre dospelých

### FEDERÁCIA

Slovenská kin-ballová federácia  
[www.kin-ball.sk](http://www.kin-ball.sk), [info@kin-ball.sk](mailto:info@kin-ball.sk)  
 Tréningy pre širokú verejnosť  
 v Bratislave-Ružinov  
 Firemné akcie, family day, MDD  
 - zabezpečia loptu na kin-ball,  
 rozlišovacie dresy, kompresor,  
 počítačadlo a inštruktorov

→ ambície stať sa olympijským športom, pretože zmysel tohto športu zodpovedá pôvodným olympijským ideálom porozumenia, priateľstva, solidarity a fair play.

### AJ NA SLOVENSKU

Hra, pri ktorej budete x-krát počuť zaklínadlo „Omnikin modrá“, dorazila aj na Slovensko. Ideálna mládežnícka aktivita v rámci svojej 22-ročnej existencie podporila rozvoj mnohých netradičných športov na Slovensku. Jej člen a zároveň podpredseda Slovenskej kin-ballovej federácie Aurel Bitter hovorí, že novú hru kin-ball objavili v roku 2013. „Rozhodli sme sa ju vyskúšať na niekoľkých letných podujatiach našej organizácie, kde mala obrovský úspech medzi všetkými vekovými kategóriami. V októbri 2013 sa štyria dobrovoľníci našej organizácie zúčastnili školenia trénerov kin-ballu v Pardubiciach za účasti hlavného metodika medzinárodnej federácie. Dohodli sme formu spolupráce a pomoci pri šírení kin-ballu na Slovensku. Podpisali sme zmluvu s medzinárodnou federáciou a v apríli 2014 oficiálne vznikla Slovenská kin-ballová federácia. Propagujeme tento šport na školách, trénujeme dospelých.“ Minulý rok na majstrovstvách Európy v kin-balle obsadil slovenský tím pod vedením Aurela Bittera 7. miesto. V auguste tohto roku sa slovenský tím chystá do Španielska, kde sa uskutoční 8. ročník majstrovstiev sveta.

### KDE SA DÁ HRAŤ

Na Slovensku sú zatiaľ tri základné školy, ktoré majú zakúpenú loptu a deti tu môžu navštevovať

krúžok kin-ballu. Okrem toho má lopty a vyškolených trénerov aj Občianske združenie BENI klub v Bratislave. Organizuje krúžky a kurzy na školách, denné a pobytové tábory, kde deti môžu hrať kin-ball. Zakladateľka BENI klubu Andrea Čvapková hovorí, že deti reagujú na „veľkú loptu“ nadšene a jej skúsenosti s kin-ballom sú výborné. „Najväčším prínosom hry je, že základné pohybové zručnosti rozvíja úplne prirodzeným, spontánnym a zábavným spôsobom, čo robí z tejto hry veľmi prítiahlivú a obľúbenú aktivitu. Autori tohto športu nezabudli ani na najmenších a modifikovali hru do zábavných pohybových hier, ktoré sú vhodné pre deti už od štyroch rokov. Rýchlo sa striedajú hernými situáciami a vysokou mierou nasadenia celého družstva ponúka kin-ball veľký zážitok. V mnohom sa vyrovná aj adrenalínovým športom. Výhodou je vysoká miera bezpečnosti pri hre.“ BENI klub zabezpečuje loptu a trénerov kin-ballu aj na firemné akcie či detské a rodinné párty. Slovenská kin-ballová federácia robí okrem firemných akcií aj pravidelný tréning pre záujemcov – pondelky od 17.00 do 18.30 h v školskej telocvični Gymnázia L. Novomeského na Tomášikovej ulici v Bratislave. Počas tréningu vysvetlia základy hry kin-ball a samotnú hru si záujemcovia aj vyskúšajú. Treba len športové oblečenie vhodné do telocvične. Môžu prísť viacerí alebo jednotlivci.

### VÝHODY A NEVÝHODY

Výhodou tejto hry je, že nepotrebuje dlhý tréning. Po 15-minútovom vysvetlení základných pravidiel môžu družstvá nastúpiť a začať hrať. Podľa metódy českého zväzu kin-ballu Zdeny Horčíčkovej kin-ball výrazne zlepšuje rýchlostné schopnosti (najmä dynamickú silu dolných končatín - krátke rýchle prebehy), zvyšuje vytrvalosť, obratnosť (spracovanie lopty vo veľmi sa meniacich podmienkach a situáciách), pohybovú koordináciu a jemnú motoriku. Zlepšuje sa rýchlosť reakcie, štartová rýchlosť (neustále zmeny smeru v priebehu hry). Hra zlepšuje aj priestorovú orientáciu a periférne videnie (neustále sa meniace herné situácie na ploche, neustále premiestňovanie súperov, spoluhráčov i lopty). Rozvíja pozornosť a sústredenie potrebné pre deti i dospelých. Hra je prispôbená obom pohlaviam pri veku cca od 10 rokov. Každý hráč je v pohybe minimálne 72% herného času, čo je najviac zo všetkých kolektívnych športov. Nie je nevyhnutné byť športový talent, kin-ball si však užije aj vrcholový športovec. Nevýhodou môže byť počet hráčov, ktorých treba na hru osem až dvanásť.

*Autorka je spolupracovníčka TRENDU.*

