



Speed badminton

kombinácia tenisu, badmintonu a squashu

Nepotrebuje telocvičňu, dá sa hrať vonku rovnako ako badminton, a ani bezvetrie nie je nevyhnutné. Tento zábavný a jednoduchý šport vznikol v Nemecku, kde v roku 2001 skupina tamojších športovcov spojila to najlepšie z tenisu, badmintonu a squashu. Vytvorili novú hru, ktorá je ideálna pre deti aj dospelých každého veku a stupňa zručnosti. Rakety sú oproti squashovým kratšie a ľahšie, čo zlepšuje ovládateľnosť. Košíky, takzvané speedre, sú zas ťažšie ako badmintonové, čím umožňujú silný a rýchly úder s menšou námahou (od toho názov speed, ktorý signalizuje rýchlosť) a zároveň sa dá hrať aj za mierneho vetra. Nepotrebuje ani sieť. A keď vložíte do košíka špeciálnu svietiacu tyčinku, môžete hrať aj v noci. **Kde:** parky, pláže, záhrady, miesta s rovnou plochou

Vyhavenie: súprava dve rakety, košíky, obal, cena zhruba 30 eur

Paddleboarding

kombinácia surfovania a riadenia plte

Pri tomto športe stojí človek na doske (board), ktorá sa podobá surfu, a zaberá dlhým veslom (paddle), aby sa doska kĺzala po hladine. Moderná história paddleboardingu sa začala písať okolo roku 1960 na Havaji, ale domorodci z Veľkonočných ostrovov veslovali na surfoch už oveľa skôr. Tento šport bol najskôr podpornou technikou pri výučbe surfovania. Je to oveľa jednoduchšie ako surfovanie a navyše vlny nie sú podmienkou. Vyraziť môžete na divokú vodu alebo si môžete užívať pokojnú vyhlíadku po rieke. Veslovať postojáčky sa dá napríklad aj na Liptovskej Mare, na Zlatých pieskoch alebo na vašom rybníku za dedinou. Zabrať dostanú svaly nôh, zadku, chrbta, ramien aj brucha. Je to výborný šport na zlepšenie koordinácie a kondície bez toho, aby ste lapali po dychu. Začiatčikom sa odporúčajú nafukovacie alebo prakticky nezničiteľné

ŠPORTOVÉ

NOVINKY NA LETO

Človek by si myslel, že vymyslené už bolo všetko. Ale nie, stále prichádza niečo, čo tu ešte nebolo. Viete napríklad, čo je spikeball, speed badminton, kanjam, paddleboarding, kin-ball alebo footgolf? Na väčšinu z týchto športov dnes natrafíte v letoviskách alebo turisticky atraktívnych miestach po celom svete. Dobrá správa je, že prišli už aj na Slovensko.

TEXT: RADKA HORYNOVÁ FOTO: ARCHÍV AUTORKY

KEĎ VLOŽÍTE DO KOŠÍKA ŠPECIÁLNU SVIETIACU TYČINKU, MÔŽETE HRAŤ SPEED BEDMINTON AJ V NOCI

polyetylénové dosky a veslo s nastaviteľnou dĺžkou rukoväti.

Kde: jazerá, rybníky, rieky, more, vodné nádrže

Vybavenie: surfová doska a veslo, dajú sa zapožičať za päť eur na hodinu

Kanjam

niečo ako basketbal s lietajúcim tanierom

Hrajú proti sebe dva dvojčlenné tímy, každý má pred sebou kôš. Cieľom je dopraviť tanier do koša súpera, pri ktorom stojí spoluhráč a hod môže tečovať. Štandardná vzdialenosť medzi košmi je pätnásť metrov. Pokiaľ hráč hodí tanier do koša bez pomoci spoluhráča, dvojica vyhráva okamžite. Za priamy zásah koša pomocou tečovania sa pripočítavajú body. Hra sa končí, keď jeden z tímov nazbiera dvadsaťjeden bodov. Okrem techniky je dôležitá taktika a pevné nervy. Tečovanie, teda presmerovanie letiaceho taniera do koša je pekelné nevyspytateľné.

Kde: voľná plocha vonku alebo telocvičňa

Vybavenie: lietajúce taniere a dva plastové koše

Akvazorbing

chodenie v guli na vodnej ploche

Malým otvorom vojdete do dvojmetrovej priehľadnej gule z plastu. Zapnú za vami vodotesný zips a kompresorom napustia do gule vzduch, aby ste mali čo dýchať. Potom vás asistenti odkotúľajú na vodnú hladinu a zábava sa môže začať. Zmyslom akvazorbingu, ktorý vznikol v roku 2006 v Ázii, je snaha o chodenie po vode. Keď človek v guli dopadne na hladinu, je ťažké postaviť sa na nohy. Bojujete s rovnováhou, a len čo sa postavíte a dotknete steny, guľa sa okamžite otočí. Vy znova ležíte a môžete sa pokúšať vstať. Zábavný šport pre deti i dospelých.

Kde: vodné plochy s požičovňami, Čunovo Divoká voda, Bešeňová, Hrabovo

Cena: približne päť eur za každých päť minút

Kin-ball

hra pre tri tímy s veľikánskou loptou

Tento šport vznikol v Kanade. Hrať sa dá v telocvični alebo na lúke. Stačí jedna lopta s priemerom 1,2 metra a rozlišovacie dresy troch farieb. Nie sú potrebné stĺpiky, bránky ani siete. Hracia plocha je ohraničená čiarami, pri hre v telocvični sú hranicami hry steny, strop a podlaha. V tíme sa uplatnia hráči, ktorí by mohli hrať basketbal, ale aj hráči

menšej postavy. Cieľom je odhrať loptu tak, aby ju tím na príjme nechytí a lopta sa dotkla zeme. Hrajú tri tímy a ten, kto odpaľuje, zakričí farbu tímu, ktorý má loptu chytiť. Ak ju tím na príjme chytiť, stáva sa útočiacim. Tak je to až do okamihu, keď dôjde k chybe a tím na príjme loptu nechytí. Výhodou tejto hry je, že nepotrebuje dlhý tréning. Po pätnásťminutovej príprave a vysvetlení základných pravidiel môžu družstvá začať hrať. Kin-ball je založený na spolupráci všetkých členov tímu. Rozvíja pozornosť a sústredenie, zvyšuje obratnosť, pohybovú koordináciu a jemnú motoriku. Má dokonca ambície >>



PADDLEBOARDING



KIN-BALL



KANJAM



FREEDIVING



FLYBOARDING

» stať sa olympijským športom, keďže zodpovedá olympijským ideálom solidarity a fair play. V auguste tohto roka sa slovenský tím chystá do Španielska na ôsme majstrovstvá sveta.

Kde: telocvičňa, parky, miesta s rovnou plochou

Vybavenie: lopta, rozlišovacie dresy, kompresor (dá sa prenajať)

Freediving

medzistupeň medzi potápaním s kyslíkovými bombami a šnorchlovaním

Vo svete športu nie je úplnou novinkou, ale pre bežných letných plav-

cov je voľné potápanie stále lákavá rarita. Dá sa robiť aj úplne bez výbavy, ale ak chcete objavovať život pri podmorských útesoch, hodí sa neoprén, plutvy i potápačské okuliare. Všetko vrátane inštrukcií vám poskytnú požičovňa na brehu mora.

Výhodou oproti potápaniu s dýchacím prístrojom je pocit voľnosti a možnosť zažiť svet pod vodou oveľa intenzívnejšie. Potápanie na nádych prežíva renesanciu, ktorá sa začala v Taliansku, vo Francúzsku a iných prímorských krajinách. Táto vlna nedávno dorazila aj do Rakúska, Nemecka, Švajčiarska i na Slovensko. Vyznávači tohto športu tvrdia, že to zvládne hociktorý pla-

vec, lebo každý človek disponuje prekvapujúcim akvatickým potenciálom. Len ho treba objaviť.

Kde: jazerá, more, vodné nádrže

Vybavenie: potápačská súprava za 60 eur, detská za 30

Kiteboarding

spája prvky vodného lyžovania a lietania

Stojíte na malej doske, nohy máte fixované vo viazaní a kľžete sa po hladine vody, pretože do ťažného draka (teda ľahučkého, špeciálne tvarovaného krídla) sa opiera vietor. Draka máte k telu pripútaného špeciálnymi popruhmi. Niekedy vietor draka podfúkne, vy sa vzniesiete nad hladinu a letíte ako vták – iba s tým rozdielom, že vtáci nemajú na nohách dosky.

Po adrenalínne bažiaci šialenci robia pri tom aj rôzne saltá či výkruty. Ale to vôbec netreba. Začiatocníkovi pre úžasný zážitok úplne stačí, že surfuje a občas trochu lieta. Zároveň tým minimalizuje riziko zranenia. Okrem prímorských letovísk ponúkajú kiteboarding/kitesurfing aj slovenské vodné plochy.

Kde: jazerá, priehrady, more

Vybavenie: kite draky na vodu, kúpiť ich možno od dvesto eur

Flyboarding

lietanie nad vodou

Vďaka špeciálnej doske (boardu) poháňanej vodnými dýzami môžete „lietať“ niekoľko metrov nad vodnou hladinou. Užijete si mierny pocit beztiaže podobný tomu, aký zažívajú kozmonauti. Ak si trúfate, môžete robiť saltá a otkčky. Zariadenie ovládané z vodného skútra vymyslel v roku 2011 Francúz Franky Zapata a teraz sa stáva hitom po celom svete. Tlak vody vytvorený skútrom je presmerovaný do osemnásťmetrovej hadice a následne rozdelený do dvoch dýz priamo pod vašimi nohami. V tomto športe ide najmä o rovnováhu, pevné stehná a prácu členkov. Náročnosť nie je vysoká, vyskúšať si to môžu i deti od dvanásť rokov. Začiatocníkov púšťajú však iba do bezpečnej výšky a musia si obliecť neoprén, prilbu a plávajúcu vestu.

Kde: vodné plochy ako Liptovská



BUBLEFUTBAL

Mara či Zlaté piesky v Bratislave
Vybavenie: úvodné lietanie stojí okolo 45 eur, v cene je inštrukťaz i zapožičanie výstroja

Bublefutbal

futbal v zorbingovej lopte

Bubblefootball, poslovenčene bubblefutbal, znamená veľmi netradičný spôsob hrania futbalu. Štandardne ho hrajú dve družstvá po päť hráčov vrátane brankára. Každý sa navlečie do zorbingovej lopty (ako pri akvazorbingu), Hra trvá dvakrát pätnásť minút. Družstvo dá gól, ak niekto v lopte prejde celým objemom za bránkovú čiaru súpera. Fauly sa pískajú podľa pravidiel futbalu.

Pri tomto zápase nemusíte byť Ronaldo ani Messi. Stačí, ak máte radi šport, zábavu a trošku adrenalínu. Je však treba aj tímového ducha. Nadšenci tvrdia, že tejto hry sa nemusia báť ani ľudia trpiaci klaustrofóbiou.

Kde: ihrisko vonku, telocvičňa

Vybavenie: dá sa zapožičať za 60 eur na jeden polhodinový zápas

Spikeball

volejbal s trampolínou

Ak máte radi plážový volejbal a nemáte k dispozícii sieť ani piesok, vyskúšajte spikeball. Stačí špeciálna sieťová trampolína a lopta. Pravidlá sú veľmi podobné plážovému volejbalu. Nastupujú proti sebe dva dvojčlenné tímy, striedajú sa v tri-

faní lopty a každé družstvo má na odohranie maximálne tri dotyky. Rozdiel je v tom, že sa loptu nesnažíte hrať cez sieť, ale do trampolíny. Hneď ako sa lopta odrazí od trampolíny späť do vzduchu, je na rade druhý tím. Nie ste viazaní ihriskom a môžete sa pohybovať okolo celej trampolíny.

Kde: v záhrade, na pláži, v parku aj v telocvični

Vybavenie: spikeballovú súpravu si možno kúpiť za 50 eur

Footgolf

kombinácia futbalu a golfu

Víťazom je v tomto športe, komu sa podarí dostať loptu do jamky na najmenší počet kopov. Každá jamka má priemer päťdesiattri centimetrov a hĺbku tridsať. Počíta sa každý kop do lopty a hráči si počas hry do skórovacích kariet zapisujú, na koľký raz sa im podarilo dostať loptu do cieľa.

Kódex tohto džentlmenkého športu ako oblečenie predpisuje polokošelu s golierom a športovú obuv, turfy alebo tenisky, ale v žiadnom prípade nie kopačky. Odporúča sa hrať v krátkych nohaviciach a futbalových podkolenkách. Tento šport sa za krátkych šesť rokov svojej existencie uchytil už v 28 krajinách sveta. Vo svete nájdete množstvo 18-jamkových footgolfových ihrísk, dve už aj na Slovensku – v Malackách a Skalici. Ihrisko s deviatimi jamkami je v Tomásove pri Senici a čoskoro pribudne v Prievaloch. Od roku 2012 sa konajú aj majstrovstvá sveta vo footgolfe. Slovenskí footgolfisti sa chystajú na majstrovstvá v argentínskom Buenos Aires v januári 2016.

Kde: vonkajšie footgolfové ihrisko

Vybavenie: futbalová lopta



MODERNÁ HISTÓRIA PADDLE-BOARDINGU SA ZAČALA PÍSAŤ V ROKU 1960, ALE NA VEĽKONOČNÝCH OSTROVOCH VESLOVALI NA SURFOCH OVEĽA SKÔR



FOOTGOLF