

máj 2016

Zdravie

fit, krása, pohoda

Cena 1,69 €

TÉMA

Ticho, prosím

Zastavte hluk od susedov,
aby ste neochoreli

Pamäťate si?
Fotky vás Oberajú
o spomienky

Nákupná vôňa
Vanilka otvára
peňaženku

Laktom do hlavy
Masáž proti alergii
opravuje aj emócie

Vstávam s jogou

Z čoho má Diana
Hágerová zlé sny?



Vyhrajte
špičkovú laserovú
operáciu očí



V jednej posteli

Rodičia sa vyspia,
deti budú mať
vyššie sebavedomie

Paleo diéta
Nejde o mäso

Lesklá závislosť
Ked' milujete balzam
viac ako svoje pery

Paneláková
džungľa

Dopestujte si
vitamíny na balkóne

Vlasys potesí
lyžička správneho
šampónu



Loptu a kompresor si môžete prenajat' len s inštruktormi, alebo ak ste členmi IMA.

LOPTA pre všetkých

Kin-ball je jediná hra na svete, v ktorej stojí proti sebe súčasne tri tímy. Vylepšuje obratnosť, buduje sebavedomie, nevyžaduje športový talent a príťahuje ako žiadna iná.

Odpaľuje čierny tím. Traja loptu držia, štvrtý 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 odpali. Biely tím má za úlohu

loptu chytiť, ale lopta im spadne na zem. Modrý a čierny tím získajú po bode. Rozohráva biely tím. Tí, čo chytajú, sa rozostavia okolo rozohrávajúceho tímu zvyčajne do štvorca, aby čo najlepšie pokryli priestor. Takto to vyzerá na tréningu kin-ballu, ktorý organizuje IMA, Ideálna mládežnícka aktivita.

AKO VEĽKÉ DETI

Projektový manažér Ondrej sem chodí každý pondelok. Zúčastnil sa aj na majstrovstvách Európy. „Kin-ball som prvý raz vyskúšal na Silvestra vonku. Odvtedy ho chodím hrať pravidelne popri futbale, volejbale a posilňovni. Hrá ho už aj môj syn.“ S Petrom zase chodí manželka. „Keď sme začali hrať s kamarátmi, zistil som, že človek si celkom slušne vytrénuje celé telo. Je to hra rovných šancí a pršeľitostí, ktorej nechýba nič z toho, čo robí športové hry príťalivými pre všetky generácie: zábava, napätie, emocionálny náboj, rýchle zmeny herných situácií, silný prvok súťaživosti.“ Aj Katka

kinballuje pravidelne: „Väčšina dospelých reaguje na obrovskú loptu rovnako s tížasom ako deti a chúci si ju vyskúšať. Je to hra, pri ktorej si cibrite taktiku, strategické myslenie aj kondičku.“

SKUTOČNE TÍMOVÁ

Základom je lopta s priemerom 1,22 metra, vážiaca jeden kilogram. Hrať sa dá kdekoľvek, v telocvični či na lúke. Nepotrebuje stílpky, bránky, siete. Hracia plocha je ohrazená čarami, pri hre v telocvični sú hranicami hry steny, strop a podlaha.

Nezáleží na telesnej stavbe hráčov, či je niekto malý, veľký, tučný alebo chudý. Nerozhoduje dokon-



12 hráčov – 3 tímy, minimálne 8 hráčov – 2 tímy
Hrací priestor 20 x 20 metrov,
najmenší odporúčaný je 15 x 12 metrov
Kinballová lopta s priemerom 122 cm, na von 100 cm,
a rozlišovacie farebné dresy

ca ani počet hráčov. Ideálne by ich malo byť dvanásť, ale aj dva tímy po štyri hráči sa slušne zabavia. Tímy od seba odlišuje farba dresov. Všetci musia spolupracovať, inak nevyhrajú. Kin-ball vylučuje individualizmus, hru na jedného hráča alebo na potlačenie tímu.

ZÁBAVNE A BEZ STRESU

Športová disciplína kin-ball vznikla v Kanade, kde nedostávajú najvyššie štátne dotácie organizácie s najvyšším počtom profesionálov, majstrov sveta a olympijských víťazov, ale tie zamerané na rozhýbanie širokých mäs.

Kanadskí učitelia telesnej výchovy v Quebecu hľadali šport, ktorý

by zaujal školopovinnú mládež a zároveň by bol na prvý pohľad odlišný od ostatných kolektívnych športov. Hra sa najprv začala používať ako terapia pre deti, ktoré majú problémy s presadzovaním v kolektíve. Prvé kinballové mužstvá v Kanade vznikali v liečebných centrach, ktoré sa zaobrajú bolestami hlavy, obezitou, závislostami alebo pomáhajú pri odstraňovaní napríklad zajakavosti. Po úspechu hry na terapeutické účely začal kin-ball postupne prenikať do školskej výučby, pretože zároveň predstavuje ideálny program na hodiny telesnej výchovy. Po roku 2000 začali vznikať kluby po celom svete. V Euró-

pe sú národné zväzy vo Francúzsku, v Belgicku, Španielsku, Dánsku, vo Švajčiarsku, v Nemecku i v Česku. Kin-ball má ambície stať sa olympijským športom, pretože zodpovedá pôvodným olympijským ideálom porozumenia, príatelstva, solidarity a fair play.

AJ NA SLOVENSKU

Hra, pri ktorej budete ikskráť počut zaklínadlo „omnikin modrá“, dorazila pred troma rokmi aj na Slovensko. Ako množstvo netradičných športov za dvadsať-dva rokov, aj kin-ball podporila Ideálna mládežnícka aktivita. „Rozhodli sme sa vyskúšať ju na niekoľkých letných podujat-

tiach, kde mala obrovský úspech medzi všetkými vekovými kategóriami. Podpísali sme zmluvu s medzinárodnou federáciou a v aprili 2014 oficiálne vznikla Slovenská kinballová federácia. Propagujeme kin-ball na školách, trénujeme dospelých,“ hovorí člen a zároveň podpredseda Slovenskej kinballovej federácie Aurel Bitter. Pod jeho vedením obsadili Slováci minulý rok na majstrovstvách Európy siedme miesto. Tréningy organizujú aj pre verejnosť, každý pondelok od 17.00 do 18.30 v školskej telocvični Gymnázia L. Novomeského na Tomášikovej ulici v Bratislave.

Lopty a vyškolených trénerov má aj Občianske združenie BENI klub v Bratislave. Organizuje krúžky, kurzy, denné a pobytové tábory pre deti či firemné team-buildingy. „Najväčším prínosom hry je, že základné pohybové zručnosti rozvíja prirodzeným, spontánym a zábavným spôsobom. Autori hru modifikovali pre deti už od štyroch rokov. Rýchlo sa striedajúcimi hernými situáciami a vysokou mierou nasadenia celého družstva ponúka kin-ball veľký zážitok a v mnom sa vyrovňa aj adrenalínovým športom. Výhodou je vysoká miera bezpečnosti pri hre,“ vyzdvihuje zakladateľka klubu Andrea Čvapková. Na Slovensku majú krúžok kin-ballu tri základné školy, dve v Bratislave, jedna v Revúcej. ■

Radka HORÝNOVÁ

Výhody kin-ballu

Podľa metodičky českého zväzu kin-ballu Zdeny Horčíčkovej

- nepotrebuje dlhý tréning, stačí pätnásťminútové vysvetlenie pravidiel
- výrazne zlepšuje dynamickú silu dolných končatín
- zvyšuje vytrvalosť a obratnosť spracovaním lopty v meniacich sa podmienkach
- rozvíja pohybovú koordináciu a jemnú motoriku
- zlepšuje rýchlosť reakcie, štartovú rýchlosť, priestorovú orientáciu a periférne videnie
- rozvíja pozornosť a sústredenie
- každý hráč je v pohybe minimálne sedemdesiatdva percent herného času, čo je najviac zo všetkých kolektívnych športov
- športový talent nie je nevyhnutný

