

TRENER OSIEDLOWY 2017





SPIS TREŚCI

- 2 DZIEŃ DZIECKA NA WICHROWYM WZGÓRZU
- 3 INTEGRACJE W PARKU DĄBROWSKIEGO
- 4 TOR PRZESZKÓD - PUMPTRUCK
- 5 ZAJĘCIA W KLUBIE ZAPAŚNICZYM „SOBIESKI” POZNAŃ
- 6 GRY I ZABAWY NA ZAJĘCIACH TRENERA OSIEDŁOWEGO
- 7 UPALNE DNI Z CHWIAŁKĄ
- 8 9. SPARTAKIADA TRENERA OSIEDŁOWEGO AWF, KTO NIE BYŁ TEN TRĄBA!
- 11 GORĄCZKA WAKACYJNYCH DNI
- 12 DECATHLON CUP
- 14 PARK LINOWY
- 15 GRY TERENOWE
- 16 CHYCIŃSKIE WSPOMNIENIA
- 18 PODCHODY
- 19 WYJŚCIE POD TYTUŁEM „MAŁE KÓŁECZKA”
- 20 SIATKÓWKA I JEJ ODMIANY NA OSIEDLU PIASTOWSKIM
- 21 MALTA PEŁNA ATRAKCJI
- 22 WIZYTA W ZOO
- 23 BOSA NA SPORTOWO
- 24 UWOLNIĆ KREATYWNOŚĆ
- 25 WSZECHSTRONNE GRY I ZABAWY – CZYLI SPORTOWA ROZRYWKA NA TRENERZE OSIEDŁOWYM
- 26 WYCIECZKI NAD RUSALKĘ
- 27 HULA KOSZ
- 28 FUTBOL FLAGOWY NA GALILEUSZA
- 29 GŁUSZYNA NA WYCIECZCE ROWEROWEJ
- 30 SŁONECZNY PATROL TRENERA OSIEDŁOWEGO AWF NAD JEZIOREM KIERSKIM
- 32 TRENER OSIEDŁOWY - PODSUMOWANIE

DZIEŃ DZIECKA NA WICHROWYM WZGÓRZU



Dzień Dziecka świętowany 1 czerwca, to data pełna przyjemności i wyczekiwana przez każdego uczestnika programu „Trener Osiedlowy AWF”. Tego właśnie dnia, przypadającego w czwartek, uczniowie mieli okazję dwukrotnie uczestniczyć w grach i zabawach razem z Trenerem Osiedlowym.

Tekst: Klaudia Kubalewska

W Szkole Podstawowej nr 11 na Wichrowym Wzgórzu w ramach zajęć szkolnych dzień ten świętowany był jako Dzień Sportu i organizowany na poznańskiej Cytadeli. Uczniowie mieli okazję uczestniczyć w wielu grach i zabawach przeprowadzanych przez nauczycieli z SP nr 11 oraz w grach z Trenerem Osiedlowym, który w ramach promocji zajęć pojawił się by wspólnie z nauczycielami zachęcać do aktywności fizycznej wśród uczniów. Obszerne zielone tereny Cytadeli idealnie sprawdziły się jako odmiana od boiska przyszkolnego, na którym trwa remont.

Korzystne warunki pogodowe i trawiasta nawierzchnia umożliwiły grę

saper, kapral, kapitan, major i szeregowy. Każda z nich ma przydzieloną odpowiednią funkcję. Uczestnicy po zapoznaniu się ze swoimi rolami ustalali taktykę oraz rozbiegli się by ustawić się zgodnie z obraną strategią. Zabawa ta idealnie sprawdziła się na terenie Cytadeli, gdzie duże trawiaste tereny gwarantowały bezpieczeństwo. Znalazło się tam wiele możliwości kryjówek, co ułatwiało wykonywanie taktyki oraz porozumiewanie się w drużynie. Uczniowie korzystali również ze sprzętu, który udostępniał trener m.in. rzucając ringo, frisbee, kopiąc piłkę, odbijając między sobą piłkę siatkową, grając w „dziada” czy badmintona. Stali uczestnicy zajęć szybko namówili swoich



w uproszczoną wersję rugby, w której uczniowie zdobywali punkty wykonując przyłożenie z możliwością podania tylko do tyłu, o której to zasadzie co chwilę zapominali i stało się to powodem dużej ilości śmiechu podczas gry. Następny był spion, czyli gra taktyczno-biegowa, w której zespoły tworzą oddziały, gdzie każdy z uczestników wciela się w jedną z postaci, takich jak: generał, spion, mina,

kolegów szkolnych do dołączenia się do gier. Po zabawie wszyscy zgodnie wyrazili chęć powtórzenia gier na zajęciach oraz w takim właśnie terenie.

Po południu natomiast podczas zajęć na uczestników czekały niespodzianki. Oprócz ulubionych zabaw i gier, takich jak: „wykopek”, „zaklepa” czy „zbijak” każdy z uczestników dostał drobny upominek od Trenera Osiedlowego. •

INTEGRACJE W PARKU DĄBROWSKIEGO



W piątek 21 lipca zajęcia z trenerem osiedlowym „paczki” ze Szkoły Podstawowej nr 75 wyglądały nieco inaczej niż zwykle. Wraz dziećmi przenieśliśmy się do Parku Dąbrowskiego – obok Starego Browaru, gdzie zaprezentowaliśmy wszystkim obecnym ciekawą i odmienną formę spędzania czasu wolnego, jaką stwarzają zajęcia Trenera Osiedlowego. Na zainteresowanych uczestnictwem w naszych zabawach nie musieliśmy czekać długo. Pierwsi chętni pojawili się bowiem już na samym początku.

Tekst: Dawid Mroziński

Zajęcia rozpoczęliśmy od „wykopka”. Jest to nieco zmieniona forma znanego nam wszystkim „chowanego”. Różnica polega na tym, że miejscem w którym zaklepują się uczestnicy

nym tropem. Nie chodzi jednak o tropienie dzikich zwierząt, a tropienie samych siebie. Podchody to jedna z najpopularniejszych form spędzania czasu. Jej zasady są proste, a dodatkowo daje ona wiele



jest piłka. Osoba, która się chowa może zostać zaklepana przez osobę szukającą, może sama się zaklepać, bądź wybić piłkę „ratując” znalezione osoby. W przypadku wybicia piłki osoba szukająca musi jak najszybciej pobiec po piłkę, natomiast reszta uczestników w tym czasie ma szansę na ponowne schowanie się. W parku znajduje się wiele drzew, które mogą być wykorzystane nie tylko jako schronienie w upalne dni. Rozmiar parku oraz liczba możliwych kryjówek nie przeszkadzała jednak dzieciom. Dodatkowe zmiany, które zostały wprowadzone do zabawy (jak np. zwiększona liczba szukających) sprawiły, że nawet osoby które się kryły musiały się niemało napocić. Następnie na prośbę dzieci ruszyliśmy pozostawio-

satysfakcji. W zabawie biorą udział dwie drużyny (tropiąca i uciekająca), między którymi dochodzi do zaciętej rywalizacji. Jest to sposób na wykazanie się zarówno

pomysłowością, sprawnością, jak i sprytem. Zainteresowanie naszymi zajęciami rośnie. Następnie zmieniliśmy nieco kierunek i rozpoczęliśmy zabawę ze skakanką. Tutaj zaczęliśmy bardzo tradycyjnie. Początkowo próbowaliśmy swoich sił w pobijaniu rekordu w liczbie skoków pojedynczo przez skakankę, a następnie zorganizowaliśmy zawody „limbo” (kto da radę niżej przejść pod skakanką bez użycia rąk, będąc wychylonym do tyłu) oraz wysokości skoku nad przeszkodą. W naszej zabawie nie było przegranych, a nagrodą był uśmiech zadowolonych dzieci. Dzień zakończyliśmy mocnym akcentem. Ostatnia zabawa przyciągnęła największą liczbę dzieci oraz pokazała naszą kreatywność. „Znajdź drogę do diamentu” (bo tak brzmi jej nazwa) to zabawa, która wymagała dużego wkładu własnego. Najpierw wspólnymi siłami stworzyliśmy „pajęczną sieć” z nici, która miała imitować lasery. Zadaniem osób biorących w niej udział było dostanie się do skarbu znajdującego się na końcu „pajęczyny” i wrócenie z nim w jak najkrótszym czasie.

W ten oto sposób spędziliśmy piątkowe zajęcia, którym towarzyszyło wiele emocji i rywalizacji, a nagrodą był uśmiech na twarzy zadowolonych dzieci. •



TOR PRZESZKÓD - PUMPTRUCK



Tor przeszkód może kojarzyć się z różnymi rzeczami, jeśli chodzi o mnie to pierwsze, co na myśl mi przychodzi to tor, gdzie trzeba przebiec: przeskakując, omijając, czołgając się, przeciskając przez różnego typu przeszkody. Ale tor przeszkód, który trzeba pokonywać rowerem? Wpadłby ktoś na taki pomysł? Jasne, że tak!

Tekst: Mateusz Ułasiewicz

W Poznaniu mamy taki tor dedykowany dla młodszych (a nawet i starszych) rowerzystów, który znajduje się przy jeziorze Rusałka. Oczywiście Trener Osiedlowy z boiska przy ul. Norwida, które znajduje się nie tak daleko od Rusałki – nie mógł przejść, a raczej przejechać – obojętnie obok tego toru! Uczestnicy pod opieką Trenera Osiedlowego, przyodziani rzecz jasna w kaski, podjęli się wyzwania wypróbowania tego toru! Tor o którym mowa nazywa się dokładnie „pumptruck”. Krótko mówiąc jest to specjalnie zaprojektowany element/tor nietypowej ścieżki dla rowerów (pomyśleć, gdyby tak ścieżki rowerowe wyglądały w Poznaniu – jaka by to była frajda!). Uczestnicy jadąc po tym torze muszą wykazać się nie małą sprawnością i umiejętnością jazdy na rowerze – oczywiście dotyczy to osób, które chciałyby tym torem jechać z dużą prędkością, ale bez strachu. Uczestnicy Trenera Osiedlowego, który jest z zamiłowania rowerzystą – uczyli się, pod jego okiem panowania nad rowerem w ekstremalnych warunkach – krok po kroku w bezpieczny sposób. Konkurencją, która przyprawiła uczestników o emocje związane z zawrotnymi prędkościami był wyścig na tym torze! (z tymi zawrotnymi prędkościami to oczywiście żart). Jak to, wyścig na torze?! Przecież to niebezpieczne – można by rzec. Oczywiście z Trenerem Osiedlowym wszystko jest dostosowane do uczestników tak, by było bezpiecznie. Wyścig polegał na tym, iż każdy startował sam z wyznaczonego miejsca i miał kilka metrów na pedałowanie. Od wyznaczonego miejsca na torze uczestnik musiał przestać pedałować i dalej jechać już bez napędu z pedałów, balansując jedynie odpowiednio ciałem i wykorzystując ten początkowy moment rozpędu, tak by zjechać jak najdalej, przemieszczając się po wzniesieniach. Wygrywał ten, który przejechał najdłuższy odcinek. Jedni zajeżdżali dalej, inni



blżej – jest to kwestia wyćwiczenia odpowiednich ruchów, balansu ciałem na rowerze – także z pewnością ci co zrobili mniejszy dystans jeszcze pobiją swój rekord! Mimo niedużej prędkości uczestników na torze, każdy próbował swoich sił i chciał dojechać jak najdalej. Uczestnicy Trenera Osiedlowego, którzy przejechali ten tor, będą na pewno przygotowani teraz na trudniejszą trasę rowerową i prze-

szkody typu: częste wzniesienia i zjazdy, które mogą napotkać jadąc rowerem – oczywiście nie mówię tu o dziurach na drodze, a chodzi mi bardziej o leśny/pagórkowaty teren! Zarówno tor, jak i takie trasy rowerowe są super atrakcją dla młodych rowerzystów! Atrakcją są też same wyprawy rowerowe, których na pewno nie zabraknie z Trenerem Osiedlowym z boiska przy ul. Norwida! •



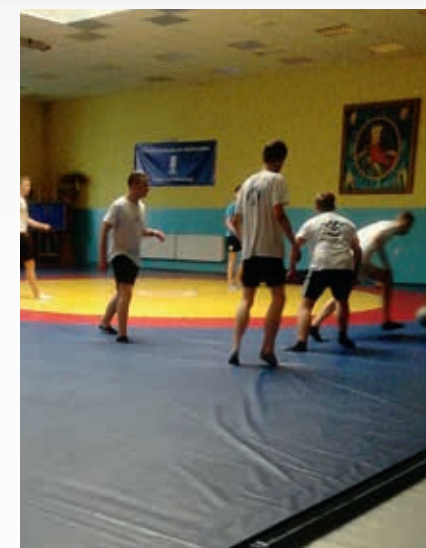
ZAJĘCIA W KLUBIE ZAPAŚNICZYM „SOBIESKI” POZNAŃ



Uczestnicy programu Trener Osiedlowy z osiedla Przyjaźni w czasie roku szkolnego, jak również w wakacje, biorą udział w zajęciach w zaprzyjaźnionym klubie zapaśniczym na osiedlu Jana III Sobieskiego.

Tekst: Przemysław Kosicki

Na tych treningach możemy korzystać zarówno z pełnowymiarowej maty zapaśniczej, jak i klubowej siłowni czy sali gimnastycznej. Uczestnicy zajęć próbują swoich sił w zabawowych formach zapaśów czy w walce sumo. Na macie gramy również w dostosowaną do naszych potrzeb odmianę rugby, czy football'u flagowego czyli bezkontaktową formę football'u amerykańskiego. Również na macie gramy w berka po zonie czyli uwielbiany „zegar” czy „kabadi”, czyli w hinduskiego berka, którego w tym roku będziemy się uczyć wszyscy na obozie. Na sali gramy najczęściej w koszykówkę zapaśniczą, która wywołuje u dzieci i młodzieży wielkie emocje. Najstarsi uczestnicy korzystają pod nadzorem z klubowej siłowni, gdzie trenują swoją tężyznę fizyczną. Niewątpliwym sukcesem jednego z moich podopiecznych, który uczęszczał na treningi klubu zapaśniczego „Sobieski” są zdobyte trofea na Polskiej i międzynarodowej arenie zapaśniczej. Zarówno ja jak i dzieci cieszymy się, że możemy korzystać z infrastruktury klubowej, dzięki uprzejmości działaczy i trenerów klubu. •



GRY I ZABAWY NA ZAJĘCIACH TRENERA OSIEDLOWEGO



Wykopek, Owieczki Bernarda i Flagi cieszą się największym zainteresowaniem na os. Zwycięstwa. Rozgrywane w pobliskim parku, pozwalają ukryć się w cieniu podczas słonecznych dni.

Tekst: Izabela Rzewińska



Wykopek przypomina grę w chowanego, z tą różnicą, że miejscem „zaklepywania się” jest piłka. Osoba szukająca, aby zaklepać pozostałych uczestników musi dotykać stopą piłki. Chowający się mają dwa rozwiązania – zaklepać się lub wykopać piłkę w wybranym kierunku. Po wykopaniu piłki, wcześniej zaklepane osoby mogą się z powrotem schować, a osoba szukająca zaczyna poszukiwania na nowo. To nadaje grze większej dynamiki i sprawia, że jest atrakcyjniejsza. Nawet osoba zaklepana może wrócić do zabawy – tłumaczy twórca gry, Kamil Padło oraz Adrian Borowski.

Owieczki Bernarda są połączeniem berka i chowanego. Uczestnicy dzielą się na dwie drużyny: szukającą i chowającą się. Zadaniem szukających jest znalezienie i złapanie przeciwnika w czasie 10 minut. Park obok szkoły jest ulubionym miejscem do przeprowadzania tego typu rozgrywek ponieważ zapewnia wiele kryjówek.

Od początku lipca króluje także zabawa Flagi, której klasyczną wersję

odrobinię urozmaicił. Każda z dwóch drużyn posiada swoją bazę, a w niej flagę. Zadaniem drużyny jest zdobycie flagi przeciwnika i przyniesienie jej do swojej bazy. Aby wygrać, należy mieć w bazie nie tylko flagę przeciwnika, ale także swoją. W przeciwnym wypadku gra toczy się tak długo, aż w jednej z baz będą dwie flagi. Każdy uczestnik przed rozpoczęciem gry dostaje foliową opaskę na ramię. Uczestnicy bronią swojej bazy mogą zerwać opaskę z ramienia przeciwnika. Wtedy przeciwnik nie może już atakować. Aby powrócić do gry, należy udać się do „szpitala polowego” w ustalonym miejscu, gdzie można dostać nową opaskę. Każdemu uczestnikowi przydzielone

są po trzy takie „apteczki”.

Na osiedlu Zwycięstwa nie może zabraknąć gier i zabaw doskonalących umiejętności w piłce nożnej. Aby wyłonić najlepszego zawodnika przeprowadziliśmy Turbo Kozaka. Idąc śladami poprzednich lat, było 9 konkurencji, wygranym zostawała osoba z największą sumą punktów. Zwycięzcą broniącym ubiegłoroczny tytuł został Kuba Rudziński, któremu serdecznie gratulujemy wygranej.

Mogłoby się wydawać, że gry i zabawy przyciągają jedynie najmłodsze dzieci. Nic bardziej mylnego, niektórzy uczestniczą w zajęciach już 6 rok i nie wyobrażają sobie choćby tygodnia bez Trenera Osiedlowego.



UPALNE DNI Z CHWIAŁKĄ



Jak co roku wakacyjne wyjścia na tzw. „Chwiałkę”, cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem wśród dzieci uczęszczających na zajęcia Trenera Osiedlowego przy ulicy Dmowskiego. Na basenie dzieci mogły zarówno się ochłodzić czy skorzystać z boisk do siatkówki plażowej, jak i poleniuchować na kocach i zaczerpnąć słońca. W przerwie od pływania i opalania nie obeszło się oczywiście bez tradycyjnych „chwiałkowskich” lodów.

Tekst: Adrian Kozan

Najmłodszy uczestnik zajęć czyli Natalia, Szymon oraz Kuba super bawili się w nowoczesnym brodziku, gdzie czekały na nich zjeżdżalnie. Dodatkową atrakcją był średni basen, gdzie doskonalili swoją technikę pływania, a później grali w piłkę wodną wraz z dziećmi z innych boisk. Natomiast starsi uczestnicy, wykorzystywali w pełni uroki basenu głębokiego, gdzie poza pływaniem mogli skakać do wody w tylko znanych im technikach, między innymi: „na główkę”, „na bombę”, „na supermena” oraz jeszcze kilka innych sposobów.

Jednak nasze wyjścia na pływalnię to nie tylko kąpiele (zarówno wodne, jak i słoneczne). Gdy przyszedł czas na odpoczynek od pływania, postanowiliśmy rozegrać osiedlowy mecz w mini siatkówkę plażową oraz w ringo plażowe. Tutaj decydowała sprawność i przebiegłość, której uczestnikom zajęć nie brakuje. Dwa spotkania były bardzo wyrównane i w obu o zwycięstwie decydowały ostatnie akcje, ale liczyła się przede wszystkim dobra zabawa, której podczas gry nie brakowało.

Podczas wyjść na „Chwiałkę” od-



bywały się również różnego rodzaju konkursy, między innymi na największy rozprysk wody po skoku, na najlepszy technicznie skok na główkę, czy też na najszybszy zjazd ze zjeżdżalni na średnim basenie. W każdym z nich uczestnicy chętnie brali udział oraz wspólnie celebrowali zwycięstwa. Poza dobrą zabawą na basenie, biorący udział w zajęciach dodatkowo integrują się z dziećmi z in-

nych boisk, co skutkuje nowymi znajomościami i jeszcze lepszą zabawą z nowo poznanymi znajomymi. Każde z wyjść wakacyjnych na „Chwiałkę” było wyjątkowe i za każdym razem dzieci super się bawiły i wykorzystywały czas zajęć do maksimum, tak aby ani przez chwilę nuda im nie doskwierała. Dlatego też zajęcia na basenie są najlepszą wakacyjną alternatywą dla zajęć na boisku.



9. SPARTAKIADA TRENERA OSIEDLOWEGO AWF, KTO NIE BYŁ TEN TRĄBA!



Spartakiada – słyszał o niej każdy, niezależnie czy grał w piłkę na Piątkowie, czy w berka na Grunwaldzie. Zdecydowana większość najmłodszych mieszkańców naszego miasta brała w niej udział, a na początku sierpnia każdy uczestnik odziany w zieloną koszulkę z logiem Trenera Osiedlowego AWF świetnie się na niej bawił.

Tekst: Michał Szmytko

Zdaniem wielu Trenerów Osiedlowych AWF, którzy przez ostatnie kilka miesięcy zmagali się z pytaniami dzieci o historię i znaczenie Spartakiady, jest to forma masowych zawodów sportowych, których głównym celem było rozpowszechnianie sportu, a jej nazwa wzięta się od łacińskiego imienia Spartacus, które nosił jeden z gladiatorów. Powyższa definicja przekazywana dzieciom przez trenerów w każdym za-



kątku Poznania trafnie określa imprezę, której mieszkańcy naszego miasta są świadkami już od 9 lat, a która każdego roku staje się areną zmagania wuchty najmłodszych poznaniaków, spragnionych sportowych atrakcji w radosnej atmosferze.

Kolejna Spartakiada Sportowa Trenera Osiedlowego AWF, a więc najważniejsza sportowa impreza każdego roku już za nami! W ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy kibice sportowi na całym świecie byli świadkami wielu imprez na najwyższym poziomie, jednak ani Lekkoatletyczne Mistrzostwa Świata w Londynie, ani piłkarskie Mistrzostwa Europy do lat 21, nie wzbudziły na poznańskim firtlu tylu emocji co kolejna Sparta-

kiada, która od lat jest punktem kulminacyjnym programu Trener Osiedlowy AWF. Imprezę wyznaczającą półmetek wakacji na miejskich boiskach poprzedziły miesiące przygotowań, w trakcie których uczestnicy zajęć w pocie czoła szlifowali swoją formę z Trenerami Osiedlowymi AWF. Większość z nich, nabywane wcześniej umiejętności wykorzystwała w trakcie turniejów, rozegranych podczas największej imprezy dla dzieci i młodzieży w Poznaniu, którą corocznie organizują Trenerzy Osiedlowi AWF. 7 miesięcy bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla małych i dużych, dziewczynek oraz chłopaków, dla wszystkich, którzy w czasie wolnym od nauki chcą poznać atrakcyjną aktywność fizyczną bez ocen i sprawdzianów,

poprzedziło rywalizację w trakcie tradycyjnej imprezy pod znakiem żółtego gwizdka.

W piątek 4 sierpnia, dzieci z prawie 30 boisk zlokalizowanych w każdej części Poznania, wraz ze swoimi Trenerami Osiedlowymi AWF, stawili się tłumnie na stadionie Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego przy Drodze Dębińskiej w Poznaniu, która na kilka godzin zamieniła się w arenę zmagania małych i dużych gzubów. Stadion poznańskiej AWF, który wyjątkowo zastąpił tereny



Wyniki Dziesięcioboju Trenera Osiedlowego AWF

SZKOŁA PODSTAWOWA

Dziewczynki z klas 1-3 SP

1. Anna Wenerska
2. Marta Michalska
3. Nicole Mazur

Chłopcy z klas 1-3 SP

1. Marcel Czechowski
2. Leon Bonm
3. Maks Bienias

Dziewczynki z klasy 4-6 SP

1. Anna Ross
2. Patrycja Małczyńska
3. Zosia Poor

Chłopcy z klas 4-6 SP

1. Jan Michalski
2. Jan Nowaczyk
3. Michał Żurek

GINNAZJUM

Dziewczyny

1. Ola Nowacka
2. Marianna Dombrowska
3. Agata Samoszyńska

Chłopcy

1. Dominik Gorgoń
2. Kacper Rzewiński
3. Dawid Dulski

KATEGORIA OPEN

1. Paweł Kowalski
2. Leszek Pietrzak
3. Norbert Michalak

remontowanego Młodzieżowego Domu Kultury nr 1, ugościł w tym roku prawie tysiąc uczestników naszej Spartakiady, którzy z uśmiechem na ustach zmierzili się między innymi w finałach Decathlon Cup oraz w dziesięcioboju, a także skorzystali z kilkunastu dodatkowych atrakcji starannie przygotowanych specjalnie na tę okazję, zarówno w formie drużynowej, jak i indywidualnej.

Punktualnie o godzinie 12:00, w czasie kiedy słynne poznańskie koziołki



opuszczały środkową wieżyczkę na szczycie poznańskiego ratusza i trykały się rogami nastąpiło uroczyste otwarcie 9. Spartakiady Trenera Osiedlowego AWF. Znamienici goście, którzy postanowili na własne oczy poznać fenomen naszej imprezy nie kryli podziwu dla profesjonalnej organizacji tego przedsięwzięcia, ale przede wszystkim z radością podziwiali tłumy młodszych mieszkańców naszego miasta, których tego dnia pochłonął duch sportu. Henryk Kania pełniący funkcję wiceprzewodniczące-

go Komisji Kultury Fizycznej i Turystyki Rady Miasta Poznania razem z pozostałymi gośćmi, którymi w tym roku byli: Maciej Piekarczyk – zastępca dyrektora Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania, Damian Dolecki – kierownik Działu Controllingu AWF Poznań, Roman Dera i Włodzimierz Rataszewski – przedstawiciele Fundatorów Fundacji na rzecz AWF w Poznaniu, a także przedstawiciele Straży Miejskiej Miasta Poznania z Wartusiem, będącym przyjacielem naszego projektu, dokonali symbolicznego wybijania piłki na znak uroczystego rozpoczęcia Spartakiady Trenera Osiedlowego AWF.

Koniec uroczystej ceremonii otwarcia był równocześnie startem sportowej rywalizacji do której przystąpiło kilkuset uczestni-

ków zajęć Trenera Osiedlowego AWF, odzianych w tradycyjne spartakiadowe koszulki, które wyróżniają naszych sportowców już od wielu lat. Dziesięciobój Trenera Osiedlowego AWF będący najważniejszą konkurencją indywidualną, razem z największym piłkarskim turniejem rozgrywanym na terenie naszego miasta stanowiły tego dnia główne rozgrywki sportowe. Śmiałkowicie mierzący się z dziesięciobojem musieli pokonać dystans 60 metrów, a także spróbować swoich sił w zaczarowanym biegu, sla-



lomie klauna, slalomie zająca, pchnięciu kulą, rzucie z autu, siłowym torze przeszkód, zwinnościowym torze przeszkód, skoku w dal oraz w rzutach boule. Ukończenie przygotowanych na potrzeby naszej imprezy konkurencji gwarantowało otrzymanie okolicznościowych nagród, z kolei najlepsi reprezentanci boisk zostali uhonorowani oraz nagrodzeni podczas ceremonii wręczania nagród, która zwieńczyła zmagania w czasie 9. Spartakiady. Najmłodsi uczestnicy naszej imprezy, a także licznie zgromadzeni kibice, wspierani przez niemniej liczne grono rodziców, korzystać mogli ze strefy dodatkowych atrakcji, która podczas tegorocznej Spartakiady osiągnęła rekordowe rozmiary! Poza znanymi już wcześniej dmuchanymi zjeżdżalniami, tym razem pojawił się szereg dmuchanych budowli na tle których zdecydowanie największym zainteresowaniem cieszyła się ścia-

na wspinaczkowa. Całość uzupełniły: dmuchany kanion, dmuchana zjeżdżalnia, a także dmuchany żółw, który na kilka spartakiadowych godzin stał się dla najmłodszych uczestników zajęć Trenera Osiedlowego AWF, drugim domem.

W błędzie są jednak osoby, którym się wydaje, że to koniec spartakiadowych atrakcji, bo w przerwie od zmagani drużynowych czy indywidualnych nasi goście mogli spróbować swoich sił w symulatorze dachowania, na trampolinach, w strefie wirtualnej rzeczywistości czy aqua zorbing, które cieszyły się niemniejszym

powodzeniem niż dmuchana kraina Trenera Osiedlowego AWF. Nowością, a zarazem przyjemną niespodzianką dla wszystkich uczestników była możliwość zmierzenia się w niecodziennej wersji piłki nożnej, jaką był turniej bubble football. Debiutujące na naszej imprezie zmagania powietrznych kul okazały się strzałem w dziesiątkę, a co najważniejsze połączyły rywalizację najmłodszych z najstarszymi czy dziewczynkami z chłopcami.

Wszystko co dobre szybko się kończy, stąd Spartakiada Trenera Osiedlowego AWF przeszła już do historii. 9. odsłona okazała się rekordowa, nie tylko pod względem liczby uczestników, ale także biorąc pod uwagę liczbę atrakcji, czy konkurencji sportowych dla uczestników naszych zajęć, którzy raz w roku za sprawą naszej imprezy pochłaniają się w sportowej rywalizacji prześiąkniętej ideą fair play.

Chichrająca się fama Trenera Osiedlowego AWF zaprasza wszystkich, nawet nigusów i tych co bręczą już za rok. Jubileuszowa edycja naszej Spartakiady będzie najlepszą okazją, żeby poznańskie firtle mogły razem w przyjemnej klarze zmierzyć się w gałę czy gonito. Każdy poznański, mały i duży wie, że bawić się razem z Trenerem Osiedlowym AWF to żadna poruta, dlatego rzytujcie się już na 10. Spartakiadę Trenera Osiedlowego AWF, do zobaczenia wiaruchna! •



GORĄCZKA WAKACYJNYCH DNI



Wakacje, lato – dla większości dzieci to wymarzony okres roku. Z utęsknieniem czekają one na te dni. Obecne lato nie jest wymarzone. Dużo deszczu, mało słońca, jednakże chęci do zabawy wciąż mają dużo. Na boisku przy ulicy Zmartwychwstańców wiele się dzieje – zarówno w te upalne, jak i chłodniejsze dni.

Tekst: Natalia Nowacka



Dzieciaki dysponują ogromną ilością energii, którą podczas pięciogodzinnych zajęć staramy się jak najlepiej spożytkować. Czasem trzeba jednak odpocząć, złapać trochę oddechu, ale wiadomo – bez nudy! Jest kilka ulubionych gier i zabaw, do których najchętniej wracamy. Jednym z faworytów jest gra w mafię. Zabawa jest tym fajniejsza, im więcej dzieci chce w niej uczestniczyć. Najważniejszą zasadą gry jest uczciwość. Każdej osobie uczestniczącej w grze przypisywana jest określona funkcja. Mogą oni być mafiosami, obrońcami bądź mieszkańcami miasta. Pierwsza grupa ma za zadanie eliminację kolejnych osób z gry. W opozycji do tych zawodników stoją obrońcy, którzy dążą do obrony uczestników. Mieszkańcy nie mają wpływu na grę. Przebieg jej jest następujący: najpierw wybierana jest osoba, która będzie prowadziła grę – będzie narratorem. Jej zadaniem jest kontrolowanie przebiegu gry, prowadzenie oraz wybór i przydzielenie kolejnym graczom ich funkcji. Wszystko poza wyborem narratora odbywa się przy zamkniętych oczach dzieci. W każdej rundzie początkowo „budzi się” mafia i typuje osobę, którą chce wyeliminować z gry. Decyzja ta musi być jednomyślna i podjęta bezszelestnie, by nie zdradzić swojego wyboru, a przede wszystkim swojej funkcji

w grze. W kolejnym kroku mafia „zasypia”, a budzi się obrona. Obrona kierując się tymi samymi zasadami o niezdradzaniu swojej tożsamości wybiera jedną osobę, którą otacza ochroną i jest ona bezpieczna przed wyborem mafii. Jeśli obroń-

com uda się poprawnie wytypować osobę, to miasto budzi się bez ofiar. Gdy jednak chroniona będzie inna osoba, to odpada uczestnik wyeliminowany przez mafiosów. To właśnie główne zadanie

prowadzącego, by sprawdzać decyzje mafiosów i obrońców. Po tej fazie runda dobiega końca i dochodzi do głosowania. W demokratycznych wyborach miasto decyduje, kto je opuści. Ofiarą może stać się każdy, dlatego każdy głos się liczy. Gra toczy się do momentu, w którym jedna z grup (mafia/obrona) przejmie władzę w mieście.

Rozgrywka ta niesie ze sobą wiele emocji. Każdego razu ciekawość „Czy zostanie wybrany mafiosem, czy znowu będę zwykłym mieszkańcem?” lub kto kim jest, spędza dzieciakom sen z powiek. Dzieci chętnie grają w tę grę, gdy upał dosięga nasze boisko lub kiedy zabawy ruchowe wyczerpią zapas sił i próbują odetchnąć. Nigdy na jednej rozgrywce się jeszcze nie skończyło! •



DECATHLON CUP



Kolejna edycja Decathlon Cup za nami! Tym razem w odświeżonej formule z jeszcze jedną kategorią wiekową. Podział na grupy i system rozgrywek również uległ zmianie w porównaniu do poprzednich lat, a frekwencja na wszystkich turniejach eliminacyjnych była najwyższa w historii!

Tekst: Rajmund Sobkowiak

Do rozgrywek zgłosiło się prawie 60 drużyn w 4 kategoriach wiekowych, co oznacza, że w zawodach wzięło udział ponad 900 zawodników! W nowo utworzonej kategorii wiekowej – rocznik 2007 i młodsi – wystartowało 10 drużyn z całego Poznania. Podzieliliśmy zespoły na dwa turnieje eliminacyjne. Finały dla najmłodszych uczestników Decathlon Cup odbyły się na Spartakiadzie Programu Trener Osiedlowy AWF – na stadionie AWF. W gronie najlepszych ekip znalazły się osiedle Przyjaźni i Głuszyna – zwycięzcy eliminacji oraz osiedle Lecha i osiedle Batorego. Jednak największe emocje przyniósł turniej eliminacyjny na orliku na osiedlu Lecha. Podczas niego najlepsze wrażenie zrobiła drużyna trenera Kuby czyli Głuszyna, która wygrała wszystkie me-

sobie i gospodarzom turnieju. Finały były również bardzo ciekawe. W pierwszym półfinale po bezbramkowym remisie awans po serii rzutów karnych wywalczyło osiedle Przyjaźni. Osiedle Lecha musiało się zadowolić grą o trzecie miejsce. W drugim półfinale po zaciętym spotkaniu lepsza okazała się drużyna z Głuszyny i jasne już było, że o trzecie miejsce rywalizować będą osiedle Lecha i Batorego, a w wielkim finale zagrają Głuszyna

W drugiej kategorii wiekowej – rocznik 2004 i młodsi, rozgrywki ruszyły



w trzech grupach eliminacyjnych, a bezpośredni awans uzyskało 6 drużyn: osiedle Jagiellońskie, Głuszyna, osiedle Batorego, Norwida, Zmartwychwstańców i Trybunalska. Z turnieju barażowego awans wywalczyło osiedle Rusa i Lecha. Podczas finałów w jednej z grup doszło do kuriozalnej sytuacji. Wszystkie mecze zakończyły się bezbramkowym remisem! O awansie do kolejnej fazy decydowały rzuty karne. Te lepiej od kolegów z Rusa i Zmartwychwstańców wykonywali zawodnicy z osiedla Jagiellońskiego i osiedla Batorego. Z drugiej grupy awansowały ekipy z Norwida i Trybunalskiej. W półfinałach osiedle Jagiellońskie pokonało zespół z Norwida 2:1, a osiedle Batorego wygrało z Trybunalską 2:0. W meczu o trzecie miejsce lepsza była ekipa z Trybunalskiej, która wygrała 2:0



cze. Zanim jednak do tego doszło wyniki w tej grupie tak się ułożyły, że ostatni mecz decydował, która z pozostałych drużyn uzyska awans. We wspomnianym spotkaniu grały ze sobą Głuszyna i Zmartwychwstańców. Tym drugim do wyjścia z grupy wystarczył remis, a przegrana dawała awans osiedlu Lecha. Drużyna Zmartwychwstańców dwukrotnie obejmowała prowadzenie, ale Głuszyna zawsze odrabiała straty. Gdy już drużyna z osiedla Lecha była pogodzona z losem w ostatniej (naprawdę ostatniej) akcji meczu, Głuszyna zdobyła bramkę i ostatecznie wygrała 3:2, dając awans

i osiedle Przyjaźni. Mecz o trzecie miejsce również zakończył się rzutami karnymi. W regulaminowym czasie był remis 1:1. Tym razem więcej szczęścia mieli zawodnicy z osiedla Lecha, a wspaniale spisywał się ich bramkarz, który obronił dwa rzuty karne. Trzecie miejsce obroniło osiedle Lecha. W finale bardzo dobrze zaprezentowało się osiedle Przyjaźni i po świetnym spotkaniu wygrało i mogło się cieszyć z tytułu.

z Norwida. Finał był natomiast popisem drużyny trener Kasi. Zespół z Piątkowa wygrał 2:0 z kolegami z osiedla Jagiellońskiego.

W kategorii wiekowej – rocznik 2001 i młodsi wielkim faworytem był obrońca tytułu – osiedle Piastowskie. Zanim jednak ratajska drużyna zagrała na Spartakiadzie musiała przebrnąć przez eliminacje, które dostarczyły nam wielu niespodzianek. Najpierw w turnieju eliminacyjnym awans uzyskała ekipa z osiedla Jagiellońskiego, która pokonała drużyny z Lecha i Leszka. Osiedle Piastowskie nie uzyskało bezpośredniego awansu. W swojej grupie musieli ustąpić pola kolegom ze Zmartwychwstańców. Ostatecznie do finałów zakwalifikowały się zespoły z osiedla Piastowskiego, Zmartwychwstańców, Jagiellońskie, Norwida, Harcerska/Tomickiego, Batorego, Trybunalska i osiedle Przyjaźni. Największą sensacją fazy grupowej finałów była porażka osiedla Piastowskiego w drugiej serii spotkań z drużyną z Norwida. Jeśli zespół trenera Kuby chciał zagrać w półfinale w ostatniej kolejce musiał wygrać. Na ich szczęście jedną bramką okazali się lepsi od zespołu z Harcerskiej i Tomickiego. Do półfinałów awans zapewniły sobie obok osiedla Piastowskiego i wspomnianej ekipy z Norwida dwie drużyny z Piątkowa: z osiedla Batorego i Przyjaźni. Oba półfinały zdecydowanie wygrały drużyny z Piastowskiego i Norwida i mogły już się



skupić na grze o złoto. Finał pocieszenia musiał rozstrzygnąć konkurs rzutów karnych. Tu więcej zimnej krwi zachował zespół trenera Przemka – osiedle Przyjaźni, które wygrało 3:2. Ostatni mecz to już rozrywka najwyższej jakości. Po wielkich

emocjach tytuł obroniło osiedle Piastowskie w finałowym meczu rewanżując się drużynie z Norwida i wygrywając 1:0. To kolejny tytuł dla osiedla Piastowskiego!

Na koniec odbyła się rywalizacja w najstarszej kategorii wiekowej – 2001 i starsi. Tutaj nie było zdecydowanego faworyta. Turniej rozgrywany był w czwartek 17 sierpnia na orliku na osiedlu Lecha. Do finałowej rozgrywki awansowały następujące zespoły: z osiedla Piastowskiego, Przyjaźni, drużyna Rataje i Stare Miasto. Do finału awansowały ekipy z Piastowskiego i Przyjaźni. O 3 miejsce bój toczyły Stare Miasto i drużyna Rataje. Lepszy byli ci drudzy i to oni stanęli na najniższym stopniu podium. Finał to popis dojrzałej gry ze strony osiedla Przyjaźni i to im przypadło pierwsze miejsce i triumf w turnieju Decathlon Cup 2017!

Tegoroczna edycja, która dobiegła już do końca, pobiła rekord frekwencji. Zmieniona formuła rozgrywek sprawdziła się i już teraz z niecierpliwością czekamy na to, co przyniesie rok 2018, gdzie tytułów będą bronić osiedla: Przyjaźni, Batorego i Piastowskie!



PARK LINOWY



Jedną z dodatkowych atrakcji tego lata w ramach zajęć poza boiskiem było tradycyjnie już wyjście do parku linowego „Pyrland” przy Malcie. Zarówno młodsze, jak i starsze dzieci były bardzo chętne, aby uczestniczyć w tym wyjściu. Część dzieci, która już wcześniej była w parku linowym licytowała się kto z nich szybciej i sprawniej pokona daną trasę. Natomiast osoby, dla których było to pierwsze tego typu doświadczenie, były ciekawe jak sobie poradzą z nowym wyzwaniem.

Tekst: Tomasz Zaorski

W dniu wyjścia pogoda bardzo dopisywała, więc dzieciaki jak najszybciej chciały dotrzeć na miejsce. Pomogła w tym komunikacja miejska oraz szybki spacer w ramach rozgrzewki przed wysiłkiem na wysokości. Po dojściu na miejsce każdy otrzymał specjalną uprząż z linkami do asekuracji oraz kask. Następnie cała grupa udała się na obowiązkowe szkolenie teoretyczne i praktyczne z zakresu bezpieczeństwa i postępowania na trasie. Po pozytywnym zaliczeniu szkolenia każdy udał się na swoją trasę. Młodsze dzieci pokonywały trasę niską, a nieco starsze średnią. Przeszkody na każdej z tras były bardzo wymagające: sanki, mostek z belek, wiszące platformy, beczki czy skok

tarzana to tylko niektóre z przeszkód z jakimi przyszło się zmierzyć i niejednemu przysporzyły sporo problemów. Niektórym na tyle, że po przejściu części trasy zrezygnowali z dalszego jej pokonywania. Chociaż dzieci nie odniosły pełnego sukcesu były z siebie dumne, iż pomimo trudności dały radę przejść znaczny odcinek wymagającej drogi i to w dodatku na wysokości kilku metrów nad ziemią. Pozostała część ekipy, której udało się ukończyć w całości trasy – niską i średnią, bardzo zadowolona ze swojego wyczynu schodziła z drewnianych konstrukcji. Po chwili odpoczynku i uzupełnieniu płynów każdy udał się na dodatkową atrakcję, czyli zjazd na „tyrolce”. Niektórzy jak np. mały Michał na

tyle głośno przeżywali moment zjazdu, że chyba każdy obecny na terenie parku mógł ich usłyszeć. Oczywiście były to odgłosy ekscytacji rewelacyjną zabawą. Na koniec każdy chciał się podzielić swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami z trasy, a także wymienić najtrudniejsze oraz najprzyjemniejsze z przeszkód. Pozostało wiele pozytywnych wspomnień oraz postanowień, że „następnym razem przejdę szybciej”, „następnym razem przejdę całość” lub „następnym razem przejdę wyższą trasę”. Najważniejsze, że wszystkie dzieciaki były bardzo zadowolone ze swoich osiągnięć oraz zaproponowanych zadań, więc wyjścia można uznać jak najbardziej za udane. Oby więcej takich atrakcji na Trenerze Osiedlowym. •



GRY TERENOWE



Początek marca to czas, w którym po przerwie zimowej na swoje boiska wracają Trenerzy Osiedlowi. Program wpisał się już na dobre w sportowe życie dzieciaków z różnych szkół w Poznaniu. Głównym założeniem trenerów jest organizacja zajęć sportowych w postaci gier i zabaw na boiskach szkolnych i orlikach. Drugą częścią działalności trenerów są również wyjścia poza boisko np. do lasu.

Tekst: Dawid Nowak

Gdy tylko robi się ciepło na dworze, trenerzy starają się jak najbardziej uatrakcyjnić swoje zajęcia i korzystają z przeróżnych miejsc na terenie Poznania. Takimi miejscami są np. lasy i parki, z których trenerzy korzystają żeby przeprowadzać bardzo popularne wśród uczestników programu gry terenowe.

Jedną z najciekawszych zabaw terenowych jest gra pod tajemniczą nazwą „spion”. Dzieci przyjmują – losują role, jakie będą posiadały podczas całej rozgrywki. I tak możemy rozróżnić następujące role: szeregowy, major, kapral, kapitan, mina, saper, spion i generał. Celem gry jest wyeliminowanie generała, jednakże to zadanie wykonać może jedynie spion. Dzieci biegając po wyznaczonym terenie w parku lub lesie starają się wzajemnie złapać na zasadach berka. Nazwa gry wywodzi się z języka rumuńskiego i oznacza szpiega. Gra ta wpisała się już na stałe w program obozów sportowych



organizowanych przez trenerów w Chylinie.

Inną grą, organizowaną przez trenerów przy różnych wyjściach np. do parku linowego, gdzie okoliczności przyrody pozwalają na przeprowadzenie ciekawych zabaw, jest „gra o flagę”. Uczestnicy podzieleni na dwie drużyny starają się bronić swojego pola, na którym znajduje

się tytułowa flaga. Zadaniem drużyny przeciwnej jest zdobycie flagi i przeniesienie jej na swoje pole. Podobnie jak w przypadku gry „spion”, broniący łapią atakujących tak jak w berku.

Trzecią, najmniej znaną grą terenową, którą uczestnicy mogą spotkać na zajęciach jest wojna na szyszki. Uczestników dzielimy na dwie drużyny. Ich zadaniem jest strącić szyszkami kartkę papieru o formacie A4, zawieszoną na gałęzi pola drużyny przeciwnej. Strącać ją można jedynie rzucając w nią szyszkami. Zawodnicy, którzy zostaną złapani na połowie przeciwnika kuca-

ją i czekają na wybawienie przez kolegów ze swojego zespołu.

Najważniejszym aspektem zajęć z Trenerem Osiedlowym jest bezpieczeństwo. Podczas przeprowadzania opisanych gier trzeba szczególnie zwracać na nie uwagę ze względu na zróżnicowane ukształtowanie pola gry.

Gry terenowe na stałe wpisały się w program zajęć Trenera Osiedlowego ze względu na ich dużą atrakcyjność oraz bardzo prostą formułę, która pozwala na aktywne uczestnictwo zarówno młodszemu, jak i starszemu. Dzięki temu zabawy te okazują się bardzo ciekawą alternatywą dla zajęć przeprowadzanych na boiskach. •



CHYCIŃSKIE WSPOMNIENIA



W sierpniu trzystu uczestników programu Trener Osiedlowy AWF miało okazję wyjechać na obóz sportowo-rekreacyjny do ośrodka AWF w Chycinie. Na wyjazd trzeba było sobie zasłużyć dobrym zachowaniem, uczestnictwem w programie i pozytywnym nastawieniem do szalonych sportowych wyzwań. A jakie to wyzwania? Powspominajmy!

Tekst: Agnieszka Staniewska

Na dzień dobry trochę ruchu – codziennie witaliśmy się na rozruchu porannym. Potem apel, śniadanie, sprzątanie pokoi i seria ciekawych zajęć! W tym roku uczestnicy zapoznali się z wieloma formami aktywności. Większość obozowiczów próbowała ich po raz pierwszy. Na boisku odbywały się zajęcia taneczne, z gier drużynowych i golfa. Nieopodal trener Tomek wywijał z dziećmi jak na parkourowców przystało, a trener Oskar zdradzał tajniki samoobrony. W lesie zastępy podążały za sobą grając w podchody, a także rywalizowały w grze planszowej, której akcja toczyła się między drzewami! Zapomniałabym wymienić survival, ale uczestnicy tak świetnie kamuflowali się w samodzielnie wykonanych szałasach, że trudno ich było zauważyć.

Chycina to również piękne jezioro



i sporty wodne. W tym roku poza tradycyjnymi bączkami i kajakami, każdy przejechał się na kanapie wodnej! Ostre zakręty, duża prędkość i jeszcze większa frajda!

Zajęcia obozowe były bardzo ciekawe, a do aktywnego udziału zachęcał konkurs międzyczastepowy „Punktomistrze”. Przez cały obóz zastępy zbierały punkty do klasyfikacji za aktywność,



punktualność i współpracę w zespole.

W ostatni dzień obozu odbył się bieg patrolowy. Na pięciokilometrowej trasie zastępy musiały się zmierzyć z różnymi zadaniami, wymagającymi współpracy w grupie, m.in.: spacerem po skrzynkach, polem minowym, pajęczyną, dziurawą rurą czy przeprawą. Najzabawniejszym zadaniem były jednak „cielaczki” :-), nie brakowało też wysiłku umysłowego – układanka z liter oraz patrolowe pytania na szczęście zostały w większości poprawnie rozwiązane.

Wieczorami wszyscy uczestnicy brali udział w animacjach obozowych. Obowiązkowym punktem każdego obozu jest chrzest. Trenerzy przygotowali kilka prób, które wszyscy przeszli pomyślnie. Odbyły się również mecze trenerzy vs uczestnicy w siatkówkę oraz piłkę nożną. Przy ognisku towarzyszyła nam muzyka – czy to „Śpiewające fortepiany”, czy gitarowe piosenki w wykonaniu trenera Mateusza. Skoro przy śpiewaniu jesteśmy, to warto też wspomnieć obozowy konkurs karaoke – zastępy wykonały znane piosenki rozrywkowe, w różnych aranżacjach muzycznych, tanecznych, a nawet teatralnych! Po konkursie karaoke DJ Rafał poprowadził chycińską dyskotekę.

W trakcie apelu końcowego wyróżnieni zostali uczestnicy, którzy przez cały czas trwania obozu wykazywali wzorową postawę oraz zastępy sklasyfikowane najwyżej w „Punktomistrzach”.

Wyjeżdżając z Chyciny zauważyłam zmęczone ale zadowolone buzie :-), pewnie każdy już zdążył zatęsknić do chycińskiego klimatu, mam nadzieję że zobaczymy się tam za rok!



PODCHODY



Gdy w uczestnikach zajęć pojawia się chęć poszukiwań, budzi się kreatywność i pomysłowość, a pogoda zachęca do wyjścia do lasu, warto zorganizować wszystkim znaną grę jaką są podchody. Potrzebne są tylko kartki, pisaki, kreda oraz mnóstwo pomysłów i zaangażowanie, aby spędzić miło aktywny dzień.

Tekst: Anita Dąbrowska



szybko znaleźli idealne miejsce.

Kolejnym krokiem naszej zabawy było oczekiwanie, czy naszym rywalom uda się nas odnaleźć, a następnie sprawdzenie wykonanych poleceń. Dowody zrealizowanych zadań znajdowały

się na telefonach pod postacią zdjęć i filmów. Po szybkim sprawdzeniu i zaliczeniu poleceń przyszła pora na rewanż.

Teraz my musieliśmy czekać, by po określonym czasie wyruszyć w pościg za przeciwnikami. Pozostawione ślady w postaci strzałek w idealny sposób kreowały nam drogę. Co jakiś czas odkrywaliśmy pozostawione zadania do wykonania. W pierwszej kolejności musieliśmy się zmierzyć z hymnem Lecha, lecz dla prawdziwych kibiców to nie było wyzwaniem. Wśród pozostałych poleceń znajdował się m.in. taniec makarena i ułożenie z ciał literki F.

Po długiej drodze pełnej strzałek

i zadań, w końcu odnaleźliśmy schowaną drużynę. Standardowo nastąpiło sprawdzenie wykonanych zaleceń oraz ich zaliczenie. Po minach uczestników było widać, że dobrze się bawili, a aktywnie spędzony czas, nigdy nie będzie czasem zmarnowanym.

Już wspólnie z Trenerem szukają nowych miejsc do odkrycia. •



WYJŚCIE POD TYTUŁEM „MAŁE KÓŁECZKA”



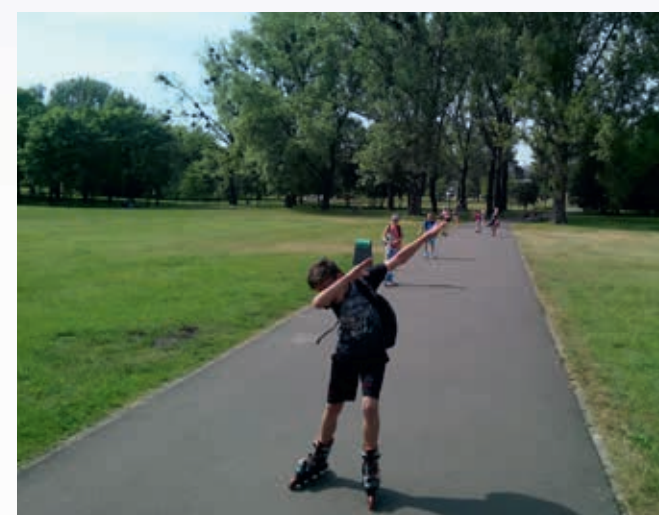
Trener Osiedlowy to przede wszystkim animacja czasu dla dzieci na boiskach szkolnych, ale trenerzy mają również możliwość organizowania wyjść poza boisko, urozmaicając w ten sposób zajęcia. Nie inaczej jest na boisku przy ul. Różanej. Zasada wyjścia pod tytułem „małe kółeczka” była jedna i prosta, zabieramy wszystko co ma małe kółeczka. Dziś nie są to tylko wrotki. Tak więc deskorolki, waveboardy, rolki oraz hulajnogi itp. były mile widziane.

Tekst: Bartosz Poniąkowski

Wyjście zaplanowaliśmy do pobliskiego parku Łęgi Dębińskie, który jest świetnym miejscem dla tego typu rozrywki. Dzień wcześniej zakończyły się tam studenckie juwenalia i część parku była niestety odgradzona, jednak miejsca do jazdy było wystarczająco dużo. Po dojściu do parkowej ławeczki od razu ubraliśmy rolki, wskoczyliśmy na waveboardy, hulajnogi, kto co miał i rozpoczęliśmy kilka rund rozgrzewkowych dookoła parku. Następnie ustaliliśmy zasady pierwszego wyścigu krótkodystansowego na około 100 m, który zdominowali rolkarze

i wrotkarze. Nie inaczej było w wyścigu długodystansowym na dwa okrążenia dookoła parku. Niestety ale hulajnogi, wawboardy oraz deskorolki zostawały w tyle za każdym razem. Emocji, walki sportowej i małych upadków nie brakowało, jednak wszyscy dotarli do mety cali, zdrowi i szczęśliwi. Dzieci zmęczone wyścigowymi zmaganiem udały się wraz z trenerem na krótki odpoczynek nieopodal restauracji Mamma Wilda, gdzie delectowały się pysznymi lodami. Piknik na łące uzupełniły też wcześniej przygotowane kanapki i łakocie. Po zasłużonym odpoczynku i kolejnych rundach po par-

kowych alejkach, dzieci spróbowały jeszcze swoich sił w slalomie, który ułożyły wraz z trenerem ze znalezionych w parku kamieni. Najbardziej zwinną okazała się nasza wrotkarka Natalia, która pokonała slalom najdokładniej i w najkrótszym czasie. Na zakończenie pobytu w parku odwiedziliśmy jeszcze jeden z placów zabaw, gdzie główną atrakcją była dla nas huśtawka z dużym siedziskiem, na którym bujaliśmy się parami. Każdy z niecierpliwością wyczekiwał swojej kolejki i skrupulatnie odmierzał czas do zmiany. To było bardzo udane wyjście, które zapewne jeszcze nie raz powtórzymy. •



SIATKÓWKA I JEJ ODMIANY NA OSIEDLU PIASTOWSKIM



Początek wakacji niestety pokazał, że lato i słońce nie zawsze idą ze sobą w parze. Na szczęście zajęcia na osiedlu Piastowskim trwają w najlepsze. Świetną alternatywą zajęć na boisku jest możliwość wejścia na salę gimnastyczną. Szansa sprawdzenia się na torze przeszkód, w grach zespołowych czy indywidualnej rywalizacji sprawia, że nawet brak ładnej pogody nie zatrzyma nikogo w domu i każdy z chęcią pojawia się na zajęciach.

Tekst: Jakub Kasprzak

Na osiedlu Piastowskim bardzo często rozkładamy siatkę i gramy w różnego rodzaju odmiany piłki siatkowej. Każdy zna, widział, a nawet grał kiedyś w siatkówkę. My lubimy to urozmaicać i gramy w siatkonogę. Gra polega na wybraniu dwóch drużyn, rozłożeniu siatki na wysokości około 1,5 m i przebijaniu piłki tylko i wyłącznie nogami. Gramy do 11 punktów jednego seta. Po każdym secie jest zmiana stron, a wygrywa drużyna która wygra 3 takie sety. Zabawa nie należy do łatwych, ponieważ każde dotknięcie piłki ręką powoduje utratę punktu. Piłka za każdym razem może dotknąć tylko jeden raz boiska, gdy dotknie drugi raz – punkt zdobywa drużyna przeciwna. Serwis odbywa z końca boiska i nie jest wcale taki łatwy.

Inną odmianą siatkówki jaka gości na naszych zajęciach jest tak zwana „rzucanka”. Siatkę zawieszamy już na wyższej wysokości – około 2 m i przez całą grę przerzucamy piłkę rękoma. Zasady gry nie różnią się dużo od prawdziwej siatkówki. Możemy podać między sobą maksymalnie trzy razy, serwisy występują z końca boiska, a punkt zdobywamy gdy piłka dotknie pola przeciwnika. Drużyna składa się z czterech do sześciu graczy. Różnica między oficjalną grą w piłkę siatkową polega na tym, że piłki nie odbijamy, a rzucaamy między sobą. Gra jest przez to bardziej dynamiczna i przystosowana dla osób w każdym wieku. Gramy do 25 punktów i trzech wygranych setów. Odmian piłki siatkowej jest jeszcze wiele, często szukamy i modyfikujemy nowe, tak aby nigdy nie było u nas nudno. Często zmieniamy piłkę na mniejszą lub większą aby gra stała się jednocześnie ciekawsza, jak i trudniejsza. Jeśli chciałbyś poznać nowe odmiany piłki siatkowej zapraszamy do odwiedzenia naszego osiedla!



MALTA PEŁNA ATRAKCJI



Jak co roku, wakacje z Trenerem Osiedlowym to czas wypełniony dodatkowymi atrakcjami. Stałym punktem aktualnej edycji programu była poznańska Malta. Uczestnicy projektu zachęcającego dzieci i młodzież do aktywnego spędzania czasu mieli możliwość skorzystania z wielu oferowanych rozrywek. Wśród atrakcji pojawiły się: zjazd na pontonach, przejażdżka kolejką oraz możliwość wcielenia się w Tigera Woodsa na kortach mini golfa.

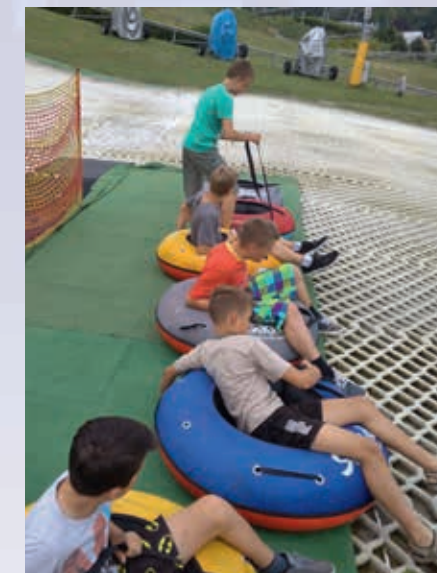
Tekst: Bartosz Szymański

Zjazd na pontonach był świetnym wstępem do dalszych emocji. Uczestnicy sunęli tutaj maltańskim stokiem osiągając znaczące prędkości. Szczególnie najmłodsi upodobał sobie ten rodzaj rozrywki i po wykonanym zjeździe szybko wbiegali na górę, aby po raz kolejny doświadczyć tej frajdy.

Po szybkim szusowaniu po prostej przyszedł czas na adrenalinową kolejkę, której trasa wiła się niczym amazońska anakonda na trawiastej górze. Jest ona usytuowana przy stoku narciarskim i ma długość aż 500 metrów. Już sam wjazd na górę, w związku z dużym nachyleniem, wiązał się z emocjami. Kolejka jechała regularnym rytmem na górę, pozostawiając za nami kolejne fragmenty torów. Na szczycie góry ukazywał nam się ładny

widok na poznańskie jezioro. Teraz tylko wystarczyło przesunąć dźwignię służącą do hamowania/przyspieszania do przodu i można było ruszać krętą drogą w dół. Jeden zakręt, drugi, trzeci, kolejka wraz z pasażerem mknęła w dół. Emocje zmuszały niektórych do krzyku, a innych do zwalniania na szybszych odcinkach. Uczestnicy podczas zjazdu mogli rozwijać prędkości dochodzące do 40 km/h. Po serii wiraży, serpentyn i pokonaniu 360-stopniowej pętli, uczestnik przejażdżki wjeżdżał na podest, z którego schodził już do pozostałych osób, które ukończyły zjazd. Jeśli jednak nie był ostatni, mógł obserwować poczynania innych.

Czas mijał nam bardzo szybko, pogoda i humor dopisywały, a na horyzon-



cie widniała końcowa atrakcja, czyli mini golf. Udaliśmy się po odbiór sprzętu potrzebnego do gry, czyli kijów i piłeczek.

W zacisznej scenerii, w pobliżu jeziora umiejscowiony został tor golfowy z 18-stoma dołeczkami o różnym stopniu trudności. Podzieleni na drużyny rzuciliśmy się w wir rywalizacji. Każdy uczestnik zapisywał swoje punkty, których liczba uzależniona była od uderzeń piłeczki. Na niektórych planszach już po pierwszym uderzeniu udawało się umieścić piłkę w dołku, co dawało dużą radość. Inne z kolei, pomimo narastającego skupienia, przysparzały dużo więcej trudności.

Pojawiały się również momenty, gdzie piłeczka omijała dołek i lądowała w krzakach. Tutaj przydawała się praca zespołowa, bo tory otoczone są bujną roślinnością, gdzie trudno było ją odszukać. Umieszczenie piłeczki we wszystkich dołkach zajęło nam sporo czasu. Nikt jednak nie żałował, bo był to czas wypełniony dużą dawką rozrywki.

W taki sposób minął uczestnikom kolejny dzień wakacji. Dużo emocji było za nami, ale kolejne letnie dni dawały możliwość wzięcia udziału jeszcze w wielu atrakcjach.



WIZYTA W ZOO



Pośród codziennych gier i zabaw na boisku czyli na świeżym powietrzu lub w sali gimnastycznej przy ul. Szpaków 1, dodatkową atrakcją zajęć w ramach programu Trenera Osiedlowego są wyjścia poza teren szkoły. Dla dzieci i młodzieży z pobliskich osiedli oraz uczęszczających do Szkoły Podstawowej nr 55 w Poznaniu to świetna okazja do zwiedzenia nowych, ciekawych miejsc, wspólnej zabawy w grupie, a także do nawiązania nowych lub umocnienia przyjaznych więzi.

Tekst: Dominik Winiarski

Pewnego razu wybraliśmy się na wycieczkę do ogrodu zoologicznego – Nowe Zoo, aby podziwiać tamtejsze okazy flory i fauny. Nowe Zoo zostało udostępnione zwiedzającym w setną rocznicę powstania Starego Zoo przy ul. Zwierzynieckiej, to jest w 1974 r.

Zaraz po przekroczeniu kasy, na twa-

wym. Kolejnym miejscem naszych obserwacji był wybieg żyraf oraz niedźwiedzi brunatnych, ale również flamingi. Spacerując dalej mogliśmy podziwiać kolejne gatunki zwierząt, takie jak: antylopy, żubry, jelenie, ssaki drapieżne oraz drobne ssaki. Duże wrażenie na młodych turystów zrobiła woliera ptaków drapieżnych

z racji prowadzenia nocnego trybu życia. Ostatnim elementem naszego pobytu w ogrodzie zoologicznym był ogródek dziecięcy umożliwiający zabawę i rozrywkę, podziwianie ostatnich okazów, zaopatrzenie się w drobne pamiątki i uzupełnienie cukru, zającąc wate cukrową po długim spacerze.



razach uczestników wyprawy pojawiły się szerokie uśmiechy na widok foki pospolitej oraz niecierpliwe wyczekiwanie kiedy wynurzy się ona ponownie z wody. Następnie udaliśmy się w stronę kolejki, która bardzo ułatwia płynne zwiedzanie kursując pomiędzy 5 przystankami rozmieszczonymi na terenie zoo. Pierwszym naszym postojem był przystanek „Słoń” w pobliżu m.in. wybiegu słoń, tygrysów syberyjskich oraz wielbłądów. Stamtąd przeszliśmy do letniej ekspozycji motyli, która cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, ale także obfitowała w liczne pamiątki. Była również okazja do krótkiego odpoczynku, zjedzenia drugiego śniadania oraz odrobiny słodkości w postaci lodów. Ekipa zwiedzająca składająca się z młodych wędrowników wykazywała się dobrą orientacją w terenie, niejednokrotnie wskazując właściwą drogę ku następnym punktom widoko-

i sów, a w szczególności rozmiar kondora wielkiego i białego olbrzymiego. Zbliżając się ku końcowi naszej wyprawy przypatrzyliśmy się liczny gatunkom zwierząt nocnych, które wymagają ciemności

Podczas drogi powrotnej dobry humor nie opuszczał naszej grupy, natomiast uczucie pokonanych wielu kilometrów łagodziły przeżyte wrażenia i przeglądane zdjęcia z wyprawy.



BOSA NA SPORTOWO



W tym roku zajęcia, w ramach Trenera Osiedlowego na boisku przy ulicy Bosej 9, rozpoczęły się pod koniec kwietnia. Dzień w którym na nowo powrócili na boisko, to 24 kwietnia.

Tekst: Jacek Nowak

Mieszkańcy pobliskich bloków znajdujących się przy czerwonym tartanowym boisku, ogrodzonym wysoką siatką, znów usłyszeli głos śmiejących się i krzyczących z radości dzieci oraz młodzieży. Zabawy ruchowe są interesującą i ciekawą formą sportu, wspomagają rozwój młodej osoby – zwiększają wydolność organizmu, poprawiają sprawność fizyczną i umysłową, jak również pozwalają rozładować stres. Dzieci rozwijają wszystkie cechy

kich emocji sportowych, pięknych akcji i co najważniejsze – goli, które potrafiły odmienić wynik spotkania. Rywalizacja wewnętrzna pozwoliła wyłonić zawodników, którzy rywalizowali z gośćmi z innych boisk i brali udział w pro-



motoryki, takie jak np.: siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość i umiejętności ruchowe. W tego typu grach i zabawach ważny jest ruch. Na boisku możemy znaleźć różne formy aktywności fizycznej, między innymi: piłkę nożną, piłkę koszykową, siatkówkę, pykę, puchę, dwa grosze, dwa-jeden oraz zabawy z piłką do footballu amerykańskiego.

Pogoda na Bosej płatała nam figle. W dni kiedy aura nie rozpieszczała nas, schronienie znaleźliśmy w szkole. Dzięki uprzejmości dyrekcji możemy korzystać z dwóch sal: małej oraz dużej. Mecze piłkarskie między sobą dostarczały wiel-

kiej Trener Osiedlowy. Warto wspomnieć, że na zajęcia uczęszcza również liczne grono dziewczyn, które nie ustępują umiejętnościami chłopakom. Wyselekcjonowana szóstka dziewczyn, w deszczowy dzień, przy porywającym dopingu chłopaków, miała

okazję rozegrania meczu sparingowego. Trenerzy byli pod wrażeniem umiejętności zawodniczek. Zespół składający się z trzech dziewczyn, jak również trzech chłopaków można było zobaczyć podczas turnieju przy ul. Trybunalskiej. Podczas całonocnych zawodów, młodzież z Bosej nie doświadczyła porażki, pewnie wygrywając zawody.

Pierwsze ciepłe dni pozwoliły na wyjście do parku linowego Pyrland nad Małtę. Całonocne wyjście pozwoliło wyszaleć się dzieciakom. Nadmiar energii mogli wykorzystać podczas pokonywania trasy średniej, na której niektórzy pokonując trasę, pokonywali również strach przed lękiem wysokości. Upalne dni spędzamy aktywnie na basenie przy ulicy Chwiałkowskiego, oprócz zabaw w wodzie opalamy się, gramy w siatkówkę. Pod koniec wakacji dla najbardziej wytrwałych uczestników, jak co roku planowany jest obóz w Chylinie, przez cztery dni moc atrakcji jest gwarantowana.



UWOLNIĆ KREATYWNOŚĆ



Wszyscy doskonale wiemy, że dziecięca kreatywność nie zna granic. Często jednak brak miejsca, by móc ją urzeczywistniać. Doskonałą alternatywą dla takiej sytuacji są zajęcia z cyklu „Trener Osiedlowy AWF”.

Tekst: Maciej Liszkowski

Zajęcia te pozwalają nie tylko na uwalnianie dziecięcej kreatywności, ale również na dzielenie się nią z rówieśnikami i wspólne jej realizowanie. Jest to idealna okazja do zawierania nowych znajomości oraz umacniania starych.

Trzeba tu wspomnieć, iż do wszystkich tych celów potrzebne jest odpowiednio dostosowane otoczenie, które zdecydowana większość boisk programu „Trener Osiedlowy” posiada.

Jednym z boisk, gdzie kreatywność widziana jest na najwyższym poziomie jest zdecydowanie boisko przy SP nr 38 na ul. Brandstaettera 6.

Jako Trener Osiedlowy często jestem tylko obserwatorem dziecięcej pomysłowości, chociaż zdarza się, iż jestem także jej częścią.

Natomiast w rzadkich chwilach niemocy dzieci, gdy już wyczerpią im się wszystkie pomysły, do gry wtedy wkraczam ja, ze swoim wachlarzem standardowych, bądź wręcz niestandardowych gier i zabaw.

Kolejność zabaw jest uczciwie ustalana przez same dzieci, a gdy jest to niemożliwe, wybór podlega losowi w wy-



liczance, lub tradycyjnej grze „kamień, papier, nożyce”. Wtedy żadna z osób nie czuje się poszkodowana, gdyż jej pomysł nie jest zapominany, lecz przenoszony na dalsze miejsce w kolejności.

Zajęcia te, to pole do popisu, w szczególności dla najmłodszych uczestników programu. Wcielanie się w postacie superbohaterów, wymyślanie własnych postaci oraz udział w misjach, to tylko część ich możliwości twórczych. Tak niewiele potrzeba, by kilka godzin na świeżym powietrzu minęło błyskawicznie, a wystarczy do tego tylko boisko i plac zabaw.

Oczywiście standardowe gry w różnego rodzaju piłkę również są mile widziane, ale pamiętajmy o braku monotoności, na którą sobie pozwolić nie możemy.

Weźmy dla przykładu najzwyczajszego „Berka”, którego każdy z nas zna na wiele sposobów, a na zajęciach każdy uczy się od siebie coraz to nowszych i bardziej rozmaitych wersji, przez co nigdy się nie nudzi.

Podczas wielu godzin intensywnej zabawy, zawsze musi znaleźć się czas na krótkie przerwy, w czasie których nikt nie siedzi w samotności i cicho, lecz zgromadzony jest z resztą dzieci w wygodnym miejscu, gdzie każdy chętny opowiada najróżniejsze historie, kawały lub po prostu ostatnio robione rzeczy. Pozwala to w ciekawy sposób wypełnić ten czas, a co najważniejsze integruje dzieci poprzez znalezienie wspólnych tematów do rozmów.

Pamiętajmy, że kreatywność jest w każdym dziecku, a naszym zadaniem jest zapewnić mu możliwość jej urzeczywistnienia.



WSZECHSTRONNE GRY I ZABAWY - CZYLI SPORTOWA ROZRYWKA NA TRENERZE OSIEDLOWYM



Ruch i sport to nieodłączna część dobrego i zdrowego rozwoju dziecka, a zabawa to najlepsza forma przez którą można zachęcić dzieci do aktywności fizycznej. Na zajęciach w ramach programu Trener Osiedlowy można zauważyć jak dzieci z radością angażują się w różnego rodzaju sportowe rozgrywki, gry, jak i różnorodne zabawy.

Tekst: Magdalena Szreta

Na boisku przy ulicy Łokietka, królują wszelkie odmiany piłki nożnej, starsza młodzież preferuje mecz, zaś najmłodszym najwięcej radości sprawiają rzuty karne w różnych formach. Piłka nożna to nie jedyna dziedzina w której dzieci się lubią, chętnie uczestniczą również w grach związanych z koszykówką. Bardzo popularna gra to „21”, która rozpoczyna się z linii rzutów za 2 punkty, a każdy kolejny rzut odbywa się z miejsca gdzie ostatni raz odbiła się piłka po poprzedniej osobie. Podczas tej gry dzieciom udziela się bardzo dużo emocji, ponieważ trzeba uważać żeby piłka nie uciekła za daleko, bo wtedy jest mniejsze prawdopodobieństwo na zdobycie punktu, a każdy rywalizuje ze sobą aby jako pierwszy zdobyć 21 punktów i wygrać. Kolejną ulubioną zabawą jest „zbijak” – choć jego forma zdecydowanie odbiega od tej powszechnie znanej, po-

nieważ to sami uczestnicy zajęć ją zmodyfikowali. Tak jak w standardowym zbijaku są dwie matki oraz zbija się piłką, ale matka ma dodatkowe zadanie, ponieważ oprócz zwykłych zbić może używać haseł „szczur”, „kangur”, „bomba” oraz „samolot”. Na każde z tych haseł dzieci wykonują inną czynność. Na hasło „szczur” – matka puszcza piłkę po ziemi, a reszta uczestników musi ustawić się w rozkroku jeden za drugim i pozwolić przetoczyć się piłce między nogami. Osoba, która zatrzyma piłkę lub nie zdąży stanąć tak aby piłka przetoczyła się między nogami jest zbita. Analogicznie jest z „kangurem” tylko należy przeskoczyć przez piłkę. Najwięcej radości i emocji daje „bomba”, ponieważ zbija najwięcej graczy. Kiedy piłka wpadnie w wyznaczone koło, a osoba nie zdąży z niego wyskoczyć niestety jest zbita. Na hasło „samolot” trzeba zrobić przysiad. Podczas zajęć oczywi-

ście nie może zabraknąć „palanta”, „ringo”, „piłka parzy” oraz zabaw skocznych przez gumę czy skakankę lub linę. Jedną z zabaw skocznych przez linę jest „oj, oj... topię się”. Jest to doskonała zabawa, która angażuje wszystkich uczestników zajęć. Skacze się do słów „oj, oj topię się (imię) ratuj mnie” – wtedy wskazuje kolejna osoba do skakanki i mówi „już, już ratuję Cię ale sama topię się” i tak się wywołuje, aż ktoś skusi. Zabawa przynosi bardzo dużo emocji, ponieważ czekające osoby dopingują i razem wykrzykują słowa zabawy, uważnie czekając na swoje imię.

Uczestnicy zajęć nie tylko spędzają czas na boisku. Należy wspomnieć, że organizowane są wyjścia na Maltę Ski, do Parku Linowego czy chociażby podchody. Zajęcia z Trenerem Osiedlowym to świetna alternatywa na spędzanie czasu wolnego.



WYCIECZKI NAD RUSAŁKĘ



Przyszły w końcu wymarzone wakacje, a razem z nimi upały. Najlepszym sposobem na radzenie sobie z nimi są wycieczki nad liczne jeziora położone blisko Poznania, a w szczególności nad Rusałkę.

Tekst: Jakub Pacholewicz

Sprawę ułatwia dość bliskie położenie Szkoły Podstawowej nr 90, ponieważ nad Rusałkę rowerem jedzie się 15 minut. W mniej pogodne dni można skorzystać z komunikacji miejskiej. Możliwości, jakie stwarza pobyt nad jeziorem jest wiele. W upalne dni wszyscy bez wahania wchodzą do wody. Dzieci jak to dzieci – kąpać mogą się godzinami. Dla najmłodszych alternatywą dla kąpieli są zabawy na plaży, a ściślej mówiąc budowanie z piasku rozmaitych budowli (z tego co zauważyłem, tamy cieszą się największą popularnością). Lato ma to do siebie, że jeśli chodzi o pogodę to lubi być kapryśne, ale i na to zawsze znajdziemy rozwiązanie. W mniej pogodne dni prawdziwą furorę robi „pumptruck”, gdzie można się wyszaleć na rowerze, oczywiście w kaskach i pod okiem trenera oraz plac zabaw, gdzie dzieci sprawdzają swoje umiejętności na wymyślanych torach przeszkód, gdzie najpopularniejszą nagrodą za najlepsze czasy są cukierki. Popularna jest również zabawa w „okularki”, do której plac zabaw położony nad Rusałką nadaje się idealnie. Niezależnie jednak od pogody, wszystkie wyjazdy nad Rusałkę mają jedną wspólną zależność – jest nią zabawa w „mafię”. W mafię zazwyczaj każdy bawi się w deszczowe dni na sali, jednak naszym zdaniem najprzyjemniej jest bawić się w nią na świeżym powietrzu, czyli na pomoście nad jeziorem. Zawsze gdy tylko pada hasło „mafia”, każdy odstępuje od swoich czynności (kąpanie się, budowanie w piasku itp.) i biegnie żwawo na pomost. Jak dla mnie jedynym minusem tej gry jest to, że gdy trener nie jest wybierany mafiozem, zawsze zostaje „odstrzelony” jako pierwszy...

Nie powinno dziwić nikogo, że wyjazdy nad Rusałkę cieszą się największą popularnością. Jak widać, niezależnie od pogody, nie można tam się nudzić. Bliskie położenie od naszej szkoły i liczne atrakcje dla dzieci sprawiają, iż w okresie wakacyjnym będziemy starali się jeździć tam jak najczęściej.



HULA KOSZ



W sezonie 2017 na osiedlu Jagiellońskim wiodącą zabawą okazała się wyżej wspomniana. Nie jest to może popularna gra we wszystkich rejonach świata, ale nasi uczestnicy mieli okazję się w niej sprawdzić. Osobom, które jeszcze nie miały styczności postaram się przybliżyć na czym polega atrakcyjność tej rywalizacji.

Tekst: Mikołaj Morawski



Hula-kosz innymi słowami mówiąc to uproszczona gra w koszykówkę. Możemy ją dowolnie modyfikować w zależności od potrzeb i możliwości grupy. Jedną z jej zalet jest to, że nie ma sztywno ustalonych reguł gry, lecz jest to kwestia umowna. Stanowi ona atrakcyjną formę ruchową zarówno dla dzieci uczęszczających do klas na etapie nauczania początkowego, jak i starszych np. gimnazjalistów czy nawet licealistów. Uczestnicy zajęć zazwyczaj są w różnym wieku. W takim przypadku gra ta jest idealnym rozwiązaniem by dobrze się bawić, nauczyć współpracy, zintegrować się z grupą oraz zaszczepiać wartości gry fair-play. Ponadto zdobywając punkty uczymy się zdrowej rywalizacji. W tej grze punkty jest tak samo trudno zdobyć

osobom starszym, wyższym, jak i niższym zawodnikom. By zapunktować należy rzucić piłkę tak, by przeleciała przez hula-hop trzymany przez kolegę z zespołu, który w dowolny sposób przemieszcza się za linią końcową połowy przeciwnika. Warunki fizyczne nie mają więc aż tak dużego znaczenia jak w przypadku gry właściwej w koszykówkę. Wszystko zależy od doboru środków do realizacji; grupom starszym oczywiście utrudnimy zadanie np. zamianą piłki na fasolkę gimnastyczną. Na początek do zagrania niezbędne są dwa hula-hopy i dowolna piłka. Dobrze jest też gdy na boisku mamy dwie linie końcowe; jeżeli nie, to wyznaczamy je z przyrządów dydaktycznych, takich jak: kapsle, stożki, naleśniki czy nawet kamienie lub plecaki. Wielkość

poła do gry może różnić się nieznacznie w zależności od ilości zawodników. Gra jest płynna kiedy bierze w niej udział od 3 do maksymalnie 8 zawodników na drużynę, czyli w takim przypadku w grze brać udział może nawet 16 osób. Warto wtedy pomyśleć o wprowadzeniu drugiej piłki do gry. Kiedy wyznaczymy już boisko ustalamy podstawowe reguły tzn.: – gra z kozłowaniem/gra na 3 kroki z piłką w ręce/gra na 2 kroki z piłką w ręce – zmiany zawodników trzymających hula-hop (zawodnik zdobywający punkt wchodzi/chętna osoba pełni tę funkcję/ zmiany co określony czas gry) – zawodnik hula-koszowy (porusza się tylko po linii końcowej/ linia końcowa plus linie boczne) – trafienia (uznajemy wszystkie/nie można trafiać ze swojej połowy boiska/ trzeba wymienić określoną liczbę podań przed rzutem) – przejęcia piłki (tylko kiedy zawodnik nie jest w jej posiadaniu/ można wyrwać z rąk; przy czym opcję drugą lepiej stosować u grup starszych, bardziej dojrzałych emocjonalnie; unikniemy przy tym niepotrzebnych sporów oraz wprowadzimy do gry element siłowy tam gdzie jest bardziej potrzebny).

Odmian gry jak widać jest wiele. Podwyższa to atrakcyjność i urozmaica treningi. Baw się więc z nami nieważne czy jesteś duży czy mały!



FUTBOL FLAGOWY NA GALILEUSZA



Na zajęciach z Trenera Osiedlowego w SP nr 7 można poznać bardzo ciekawą grę zespołową, a mianowicie futbol flagowy. Jest to bezkontaktowa odmiana futbolu amerykańskiego, uprawiana przez dziesiątki tysięcy młodych ludzi, zwłaszcza w USA. Możliwe, że pierwsze nasuwające się skojarzenia z tym sportem to niebezpieczeństwo i wysokie ryzyko kontuzji. Chciałbym tutaj wyjaśnić, że „flagówka” to sport bezkontaktowy, a ryzyko odniesienia urazów jest na takim samym poziomie, jak w wypadku koszykówki czy piłki ręcznej.

Tekst: Mateusz Stefaniak

W e „flagówce” na boisku znajdują się jednocześnie dwie drużyny, każda licząca po 5 osób. Zespół posiadający piłkę nazywamy atakującym, a drużynę przeciwną – drużyną obrony. Boisko możemy dostosować do możliwości sali czy boiska szkolnego, a także do ilości osób. Drużyna ataku ma 4 próby na przemieszczenie piłki z własnej linii wznowienia akcji do pola punktowego rywala. Wniesienie piłki do pola punktowego przeciwnika oznacza zdobycie przyłożenia. Piłkę możemy przemieszczać na dwa sposoby:

- **akcją biegową** – zawodnik otrzymuje piłkę przekazaną od rozgrywającego i biegnie z nią w kierunku pola przeciwnika (lub biegnie sam rozgrywający),
- **akcją podaniową** – rozgrywający rzuca piłkę do jednego zawodnika ze swojej drużyny.

Akcja kończy się w momencie gdy zawodnik z piłką wyjdzie za pole gry lub gdy zawodnik obrony zerwie „flagę” przeciwnika (mogą być to szarfy lub znaczki włożone za spodenki).

Formacja ataku przed wznowieniem akcji ustala strategię – jaką formę akcji wybiorą i kto ewentualnie będzie pierwszym celem rozgrywającego. Z kolei



obrona stara się dostosować swoją taktykę do ustawienia ataku i skutecznie się jej przeciwstawić.

Do najważniejszych cech futbolu flagowego zaliczamy:

- **bezkontaktowość** – każdy celowy kontakt fizyczny między zawodnikami jest odgrywany jako faul, przerwanie akcji następuje w momencie zerwania „flagi” ze spodenek zawodnika,
- **koedukację** – zasady, boisko, piłka, są takie same dla każdego, w jednej drużynie mogą występować i chłopcy i dziewczęta,
- **zespołowość** – w trakcie wykony-

wania zagrywki każdy zawodnik ma przypisane konkretne zadanie, czasami najważniejszą rolę odgrywa gracz bez piłki.

Po opisie gry od razu można zauważyć, że „flagówka” to nie tylko, jakby się wydawało, starcie silnych, mocnych chłopców ze starszych klas. W tej grze może brać udział każdy, mały, duży, nieważne jakie masz rozmiary, liczą się chęci, spryt oraz mądrość w podejmowaniu decyzji.

Serdecznie zapraszamy na zajęcia odbywające się w Szkole Podstawowej nr 7 na ulicy Galileusza 14! •



GŁUSZYNA NA WYCIECZCE ROWEROWEJ



Ważne jest, żeby zajęcia sportowe miały różną formę. Nie można pozwolić, by podczas zajęć wkradała się monotonia. Trzeba urozmaicać czas na wszelkie możliwe sposoby.

Tekst: Jakub Motała

W ażną rzeczą przed rozpoczęciem wycieczki było ustalenie zasad bezpieczeństwa oraz techniczne przygotowanie się do wyprawy. Wspólnie ustaliliśmy sobie zasady obowiązujące na drodze i ruszyliśmy. Już po pierwszych metrach spotkały nas niezłe trudnienia. Pierwszym z nich była droga przez las... niestety las po deszczu. Musieliśmy uporać się z błotem, co nie było prostym zadaniem oraz kałużami, przez które jechaliśmy slalomem. Asfaltową drogą do Wiórka było znacznie prościej, ale poprzedni odcinek dał nam w kość i przerwa była niezbędna. Na szczęście po drodze znaleźliśmy sklep, w którym kupiliśmy lody w tak upalny dzień. Wydawałoby się, że dalsza podróż rowerowa wzdłuż Warty będzie bez niespodzianek, jednak było inaczej. Co jakiś czas napotykalismy piaszczystą drogę, którą nie bez powodu dzieci nazwały „grube piaski”, przejechanie nią było dla nas nie lada wyzwaniem. Bardzo męczący był ten odcinek, więc znów konieczna była przerwa, tym razem dłuższa. Ten czas wykorzystaliśmy na najpopularniejszą grę karcianą na naszym boisku – kent. Po nagrodzeniu zwycięskiej drużyny ruszyliśmy w drogę powrotną. Powrót planowany był inną trasą, nieznaną nikomu, przez co zgubiliśmy się. Błądząc mieliśmy okazję ujrzeć piękny widok dzikiego stawu, na tle którego zrobiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcie. W Daszewicach rozegraliśmy kolejne zawody, ochotnicy wzięli udział w wyścigu rowerowym. Uczestników wyścigu było sporo, lecz zawodnik, który od pierwszych metrów wysunął się na pierwszą pozycję, utrzymał ją do końca i bez większych problemów wygrał wyścig. Inni uczestnicy również dzielnie walczyli do samego końca, dlatego wszyscy dostali nagrody. Po męczącym wyścigu przyszedł czas na podróż do domu, jak wiadomo, wszystko co dobre szybko się kończy. Z Daszewic

na Głuszynę to na szczęście tylko kilka minut drogi, nie wiadomo czy sprostaliśmy kolejnym przeciwnościom losu. Dzięki utrudnieniom jakie spotkały nas podczas wycieczki, przeżyliśmy niesamowitą przygodę, którą warto będzie powtórzyć.

Dzięki różnorodności zajęć, dzieci

chętnie przychodzą na boisko, przyprowadzają nowych uczestników, dzięki czemu mamy zawsze świetną frekwencję! •



SŁONECZNY PATROL TRENERA OSIEDLOWEGO AWF NAD JEZIOREM KIERSKIM



Gdy nadchodzi lato, a na boiskach z nieba leje się żar, młodzież spragniona wakacyjnej przygody, chętnie rusza pod opieką trenerów nad wodę. Oprócz międzysiedlowych spotkań na basenie odkrytym „Chwiałka”, trenerzy organizują również wycieczki rowerowe lub autobusowe nad okoliczne jeziora. Warunkiem dobrych wspomnień i udanej zabawy jest z pewnością bezpieczeństwo.

Tekst: Katarzyna Żebrowska

O tym, jak bezpiecznie kołysać się wśród fal, skakać do wody i na plaży wcinąć lody, wiedzą doskonale dzieci z osiedla Batorego, które w te wakacje wzięły udział w pikniku zorganizowanym przez Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe nad Jeziorem Kierskim.

W Kiekrzu młodzi pasjonaci wodnych kąpiei mieli okazję wystartować w licznych konkurencjach sprawnościowych z wykorzystaniem sprzętu ratowniczego. Walcząc z entuzjazmem o dobre wyniki i pamiątkowe upominki, uczestnicy pikniku wykonywali m.in. takie zadania, jak: holowanie manekina, slalom

z pasem „węgorz”, bieg z bojką czy rzut rzutką ratowniczą do celu. Obserwując pokazy akcji ratowniczych oraz ćwicząc na fantomach szkoleniowych resuscytację, dzieci miały okazję przyswoić tego dnia podstawowe wiadomości i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy. Ku radości młodych piknikowiczów nie zabrakło też czasu na harce z piłką oraz nurkowanie z poszukiwaniem wśród glonów podwodnych skarbów.

Emocjonującym i pełnym frajdy momentem, oprócz podstępnej wciągnięcia do jeziora trenerki Kasi, był z pewnością krótki i szybki rejs motorówką. W nagrodę za aktywny udział

w konkurencjach dzieci otrzymały kolorowe, wodoodporne opaski wskazujące stopień nasłonecznienia oraz broszurę „Bezpieczna woda”, w której omówione zostały zasady rozważnego zachowania w wodzie, nad wodą oraz na wodzie podczas letniego wypoczynku.

Po wodnych szaleństwach młodzi ratownicy z rozkoszą spałaszowali pyszne kiełbaski z grilla i pełni wrażeń, z uśmiechem szerokim jak u obsady aktorskiej popularnego w latach dziewięćdziesiątych amerykańskiego serialu przygodowego „Baywatch”, wrócili na osiedle (z przystankiem na lody – rzecz jasna! ;-D).





WYWIAD Z DR EWĄ BĄK - DYREKTOREM WYDZIAŁU SPORTU URZĘDU MIASTA POZNANIA

Rozmawiał: Szymon Rakowski

Pani Dyrektor jak ocenia Pani realizację programu Trener Osiedlowy i Senioralny w 2017 roku.

W ramach konkursu do realizacji programu Trener Osiedlowy wyłonionych zostało dwóch realizatorów. Poznański Szkolny Związek Sportowy oraz Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego. To sprawdzeni partnerzy i wydają mi się, że ocenę ich działań powinni wystawić beneficjenci, czyli dzieci i młodzież z Poznania (red. uśmiech). Ale mówiąc poważnie nie mamy zastrzeżeń do realizacji projektu. Podmioty składają sprawozdania częściowe zgodnie z harmonogramem, a ich działania są na bieżąco kontrolowane przez pracowników Wydziału.

Program Trener Osiedlowy i Senioralny jest największym tego typu działaniem w Europie, kto właściwie go finansuje?

Środki na realizację programu pochodzą z budżetu Miasta Poznania - Wydziału Sportu. Miasto od wielu lat realizuje dobrą politykę w obszarze sportu co przekłada się między innymi na pozycję w rankingu współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży. Nie ukrywam, że dzięki głosom mieszkańców w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego, projekt Trener Osiedlowy i Senioralny otrzymał dodatkowe fundusze, które umożliwiły rozwinięcie działań skierowanych do seniorów czy organizację obozów. Cieszy nas, że możemy dawać możliwość realizacji takich programów, które są kolejną sportową wizytówką Poznania. O „Trenerze Osiedlowym” wspominał nawet ostatnio Michał Pol, dziennikarz, dyrektor „Onet-RAS Polska, podczas II Kongresu Miast Sportowych i Gali „Złote Kolce” odbywającej się w Toruniu. Pokrzepiające jest to, że inne miasta widzą nasze działania i często wzorują się na nich.

Program Trener Osiedlowy i Senioralny to źródło inspiracji?



Myślę, że nie tylko w Polsce. Już w 2010 roku program był prezentowany europejskim miastom partnerskim Poznania podczas konferencji dotyczącej aspektów sportowych. W kwietniu tego roku zajęcia wizytowali Norwegowie w ramach programu POZ - NORD. Szczerze mówiąc nie mogli uwierzyć, że Poznań ma tak bogatą, a co najważniejsze darmową ofertę zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci, młodzieży i seniorów (uśmiech).

Czym zajmuje się Wydział Sportu w Urzędzie Miasta, którym Pani kieruje i jakie inne propozycje w dziedzinie Kultury Fizycznej proponuje mieszkańcom naszego miasta?

Wydział Sportu jest jednostką organizacyjną Urzędu Miasta Poznania. Prezydent miasta Poznania poprzez Wydział Sportu sprawuje nadzór nad klubami i związkami sportowymi mającymi siedzibę w Poznaniu. Wydział prowadzi również ewidencję Uczniowskich Klubów Sportowych (UKS) i klubów sportowych nieprowadzących działalności gospodarczej. Do zadań Wydziału należą także sprawy z zakresu: upowszechniania sportu, rekreacji, krajoznawstwa, szkolenia dzieci i młodzieży w ramach Młodościowych Centrów Sportu (MCS), oraz

koordynacja i współudział przy organizacji najważniejszych imprez sportowych organizowanych w Poznaniu. Ważnym zadaniem jest również rozwijanie współpracy i wymiana zagraniczna w zakresie kultury fizycznej z miastami partnerskimi, wydawanie decyzji zezwalających na organizację masowych imprez sportowych w Poznaniu, wspieranie różnych organizacji i podmiotów w zakresie sportu i rekreacji osób niepełnosprawnych. Ponadto Wydział Sportu w ramach nadzoru nad POSiR (Poznańskimi Ośrodkami Sportu i Rekreacji) koordynuje rozbudowę i utrzymanie bazy sportowej, a także współpracuje z Departamentem Sportu i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego, Poznańskim Szkolnym Związkiem Sportowym, Spółką „Termy Maltańskie”, Polskim Komitetem Olimpijskim (PKOl), Komisją Sportu Związku Miast Polskich i Polskimi Związkami Sportowymi. Cieszą nas sukcesy sportowe zarówno naszych sportowców, którym fundujemy stypendia, ale również wysokie, bo trzecie miejsce w Polsce we współzawodnictwie dzieci i młodzieży.

Wiemy, że była Pani znakomitym sportowcem wyczynowym, posiada Pani również tytuł doktora nauk o kulturze fizycznej. Jest Pani wykładowcą akademickim, kieruje Pani prężnym wydziałem w Urzędzie Miasta. Czy przy tak wielu obowiązkach na co dzień znajduje Pani czas na aktywność fizyczną?

Staram się, chociaż nie jest to łatwe. Raz w tygodniu wczesnym rankiem można mnie spotkać na pływalni „Chwiałka”. Od niedawna z mężem zapaliliśmy się również jazdy na rowerze, a że mieszkamy pod Poznaniem, mamy ku temu doskonałe warunki. Zimą oczywiście wyjazdy na narty, które po piłce ręcznej są moją największą pasją.

Dziękuję za wywiad.