

TRENER OSIEDLOWY 2018



WWW.TRENER.AWF.POZNAN.PL



SPIS TREŚCI

- 2 FINAŁ MUNDIALU 2018 Z TRENEREM OSIEDLOWYM
- 3 WAKACYJNY TURNIEJ „TRENERA OSIEDLOWEGO” W SPORTACH PLAŻOWYCH
- 4 CHYCINA 2018
- 6 PODCHODY
- 7 WYZWANIE KALISTENICZNE
- 8 QUIDDITCH TRENERA OSIEDLOWEGO
- 9 AKCJA CYTADELA
- 10 ROWERAMI NAD MALTĄ I PO WARTOSTRADZIE
- 11 ZAWODY SPORTOWE O TYTUŁ „MISZCZA TRENERA OSIEDLOWEGO” NA TOMICKIEGO
- 12 ATRAKCJE NA MALCIE
- 12 DRUGI TURNIEJ O PUCHAR TRYBUNALSKIEJ
- 14 BOISKO PIASTOWSKIE NAD JEZIOREM MALTAŃSKIM
- 15 SPOSÓB NA UPALNE DNI - BASEN
- 16 LASEK GOŁĘCIŃSKI
- 17 KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI I KOREKTA WAD POSTAWY CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY
- 18 10. SPARTAKIADA TRENERA OSIEDLOWEGO AWF, WUCHTA WIARY Z NASZEJ POZNAŃSKIEJ MANY!
- 21 GRY TERENOWE
- 22 DECATHLON CUP
- 24 MINIBASKETBALL – PROSTA GRA DLA KAŻDEGO MAŁEGO SPORTOWCA
- 25 CYTADELOWE SZALEŃSTWA
- 26 NA „TRENERZE” GRY Z CAŁEGO ŚWIATA
- 27 PARK LINOWY

FINAŁ MUNDIALU 2018 Z TRENEREM OSIEDLOWYM



MUNDIAL TO CZAS, W KTÓRYM SPORT, KONKRETNIE PIŁKA NOŻNA, PRZENIKA KAŻDĄ DZIEDZINĘ ŻYCIA. TO SZCZEGÓLNY OKRES TAKŻE DLA SPOŁECZNOŚCI, NA KTÓRYCH CZELE STOJĄ TRENERZY OSIEDLOWI. CODZIENNE MECZE I ICH PRZEBIEG PORÓWNYWANE SĄ DO MECZY MISTRZOSTW ŚWIATA, A UCZESTNICZĄCA W ZAJĘCIACH MŁODZIEŻ NA CZAS GRY MIANUJE SIĘ NAZWISKAMI SŁAWNYCH PIŁKARZY.

TEKST: ADAM BATOR



Tak też działo się na boisku Szkoły Podstawowej nr 4 na ulicy Rawickiej wśród wakacyjnych, młodych sportowców. Podopieczni Trenera Osiedlowego Adama Batora na zakończenie wielkiego piłkarskiego święta udali się do strefy kibica na terenie Targów Poznańskich. Korzystając z rozbu-



dowanej infrastruktury rowerowej „Rowerowy Poznań” młodzież wraz z trenerem dotarła na miejsce. Przed wyjazdem każdy z rowerzystów został poinstruowany w kwestii przepisów drogowych. Jazda po chodniku czy przejazd przez przejście dla pieszych okazały się dla młodzieży zagadnieniem wciąż niezgłębionym. Przed pierwszym gwizdkiem ekipa z Rawickiej korzystała już z dobrodziejstw

strefy rekreacji przy strefie kibica. Wielu uczestników po raz pierwszy w życiu próbowało jazdy na rolkach do rolkarstwa szybkiego (także trener). Równolegle do meczu finałowego wyświetlanego na wielkim ekranie, na boisku „w klatce”, w strefie kibica rozpoczęła się „Finał ekipy z Rawickiej”.

Akcje ustawały w momentach, w których na telebimie zaobserwować dało się strzały na bramkę i emocjonujące sytuacje, których w finale nie brakowało! Przerwa w meczu oznaczała także przerwę w rozgrywkach na boisku w strefie kibica. Wtedy to młodzi piłkarze na chwilę zmienili dyscyplinę i rozegrali krótki mecz w badmintonie. Po emocjach w drugiej połowie meczu, pośród wiwatów chłopaki z Rawickiej bezpiecznie powrócili na boisko i na dokładkę rozegrali turniej karnych, na które wszyscy liczyli w finale (by emocji było jeszcze więcej).

Następna taka wyjątkowa, „mundialowa” wycieczka odbędzie się nieprędko. Jednak dzięki Trenerom Osiedlowym piłka nożna, rowery, rolki i wiele innych sportów to codzienność dla uczestników zajęć na boiskach objętych programem „Trener Osiedlowy”. Czekamy na kolejne mistrzostwa i następną futbolową przygodę.

WAKACYJNY TURNIEJ „TRENERA OSIEDLOWEGO” W SPORTACH PLAŻOWYCH



JAK CO ROKU PODCZAS WAKACJI, DZIĘKI SPRZYJAJĄCEJ POGODZIE MOŻEMY UATRAKCYJNIĆ ZAJĘCIA W DOTĄD NIEZNANE PRZEZ UCZESTNIKÓW GRY I ZABAWY. SKORZYSTALIŚMY Z DOSTĘPNEJ LATEM BEZPŁATNEJ INFRASTRUKTURY MIEJSKIEJ, A UGOŚCIŁY NAS OBIEKTY POZNAŃSKIEJ MALTY. TURNIEJ W RINGO PLAŻOWE BYŁ DLA DZIECI IDEALNĄ OKAZJĄ ABY WYKAZAĆ SIĘ W NIECODZIENNEJ DLA NICH GRZE ZESPOŁOWEJ. DO TURNIEJU ZGŁOSIŁO SIĘ AŻ SIEDZIEĆ BOISK: UL. DMOWSKIEGO, UL. TRYBUNALSKA, OS. WICHROWE WZGÓRZE, OS. PRZYJAŻNI, OS. BATOREGO, UL. RÓŻANA, UL. NORWIDA.

TEKST: ADRIAN KOZAN

Rywalizacja toczyła się systemem grupowo-pucharowym, co oznaczało że każda drużyna rozegrała co najmniej pięć spotkań. W bardzo emocjonujących meczach grupowych wyłoniliśmy cztery najlepsze drużyny, które awansowały do półfinałów, a były to drużyny z boisk: Dmowskiego, Wichrowe, Różana oraz Przyjaźni. Natomiast o miejsca od 5 do 7 walczyły drużyny reprezentujące boiska z Trybunalskiej, Norwida oraz Batorego. Poziom turnieju był bardzo wysoki, a trzeba podkreślić, że w rozgrywkach uczestniczyły dzieci uczęszczające maksymalnie do szóstej klasy. Ostatecznym zwycięzcą turnieju, który w półfinale wysoko pokonał drużynę z Dmowskiego, bo aż 15:5, była drużyna z Różanej. W nagrodę zwycięzcy otrzymali drobne upominki, a największą nagrodą dla wszystkich uczestników był sportowo spędzony czas i poznanie bliżej niecodziennej gry, jaką jest ringo plażowe.

Równolegle do trwającego turnieju w ringo plażowe, toczyła się rywalizacja w piłce nożnej plażowej dla uczniów maksymalnie do ósmej klasy. Rywalizacja odbywała się tym samym systemem co turniej w ringo, natomiast w piłce



nożnej plażowej graliśmy po 5 zawodników plus bramkarz. Z pierwszych miejsc w grupach awansowały drużyny Dmowskiego oraz Przyjaźni. Ich przeciwnikami w meczach półfinałowych były drużyny z Wichrowego Wzgórza oraz Norwida. Najwięcej emocji wzbudziło spotkanie półfinałowe, gdzie po rzutach karnych drużyna z Os. Wichrowe Wzgórze awansowała do wielkiego finału, a ich

przeciwnikiem był zwycięzca drugiego meczu półfinałowego czyli drużyna z ul. Dmowskiego. W wielkim finale, po wyrównanym spotkaniu lepsza okazała się drużyna z os. Wichrowe Wzgórze i to ona wygrała pierwszy turniej Trenera Osiedlowego w plażowej odmianie piłki nożnej. Oba turnieje zgromadziły ponad 80 uśmiechniętych dzieci, które wakacyjne południe spędziły w aktywny sposób.



CHYCINA 2018



TRZY OBOZY, TRZYSTA DZIECI, MNÓSTWO ATRAKCJI – TO SIĘ MUSIAŁO UDAĆ! TEGOROCZNE OBOZY W CHYCINIE DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU TRENER OSIEDŁOWY BYŁY Z PEWNOŚCIĄ WYJĄTKOWE. POGODA DOPISAŁA, ATRAKCJI NIE ZABRAKŁO I KAŻDY PEWNIENIE CHCIAŁBY ZOSTAĆ DŁUŻEJ, ABY DELEKTOWAĆ SIĘ CISZĄ, ŚWIEŻYM POWIETRZEM I CHYCIŃSKĄ POZYTYWNAŃ ATRAKCJĄ.

TEKST: AGNIESZKA STANIEWSKA



Jak co roku trenerzy przygotowali szereg zajęć z różnych dziedzin, tak by maksymalnie wykorzystać te cztery dni. Uczestnicy mogli spróbować swoich sił

w wielu aktywnościach, w których dotąd nie mieli okazji wziąć udziału.

Jak Chycina – to oczywiście jezioro, po którym w tym roku poruszaliśmy się,



wiosłując na łódkach, kajakach i – turbo-szybko – na kanapach wodnych ciągniętych przez motorówkę!

Mimo że Chycina leży na nizinie, wspinaliśmy się! Ścianka wspinaczkowa i wchodzenie na piramidę ze skrzynek pewnie u niejednej osoby na początku budziły lęk, ale każdy spróbował swoich sił.

Trenerzy zadbałi też o naszą kondycję – czy to na rozruchu porannym, na zajęciach z survivalu, czy też grając z nami po zajęciach w piłkę – ruchu nie brakowało!

Nowością w Chycinie był w tym roku paintball! Młodsze zastępy strzelały z markerów do celu, starsze realizowały scenariusz na specjalnie do tego przygotowanym polu. Taka zabawa wymagała odpowiedniego zabezpieczenia – każdy

zakładał mundur oraz maskę na twarz. Oprócz strzałów kulkami z farbą można było sprawdzić swoją celność, strzelając z broni krótkiej do 10-centymetrowej tarczy oraz z tuku do metrowej słomianej tarczy. Niejeden z uczestników wrócił z Chyciny z sokolim Okiem ;)

Tradycją w Chycinie jest Bieg Patrolowy, w którym zastępy rywalizują na trasie leśnej, wypełniając po drodze zadania i odpowiadając na pytania. Zadania wymagały logicznego myślenia, sprawności fizycznej, ale przede wszystkim współpracy – bo jak napełnić wodą dziurawą rurę przeciekającym wiadrzem?



W tym roku na tym zadaniu padały rekordy szybkości!

Wieczory spędzaliśmy na animacjach obozowo-kulturalnych. Były to: spotkanie przy ognisku, mianowanie na obozowicza oraz konkurs karaoke i dyskoteka. Nie mogło też zabraknąć rozgrywek uczestnicy kontra kadra trenerska – tradycyjnie trenerzy zwyciężyli w meczach piłki nożnej oraz siatkówki.

Mieliśmy również gości – aż z Poznania przyjechali do nas: Dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania, pani Ewa Bąk, wraz z zastępcą, panem Maciejem Piekarczykiem, oraz Przewodnicząca Komisji Kultury Fizycznej i Turystyki Rady Miasta Poznania, pani Lidia Dudziak. Nasi goście mieli okazję na własne oczy zobaczyć fenomenalną zabawę oraz radość uczestników obozów sfinansowanych ze środków Wydziału Sportu oraz Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego.

Niestety czas szybko mija, szczególnie kiedy jest miło i przyjemnie... Z nowymi doświadczeniami, umiejętnościami, przyjaźniami oraz z obozową koszulką i medalem na szyi trzeba było pożegnać Chycinę, licząc, że za rok powrócimy!



PODCHODY



Gdy nadchodzi długo oczekiwane wakacje, a pogoda sprzyja przygodom, idealnym pomysłem na spędzenie czasu jest wyjście poza boisko na podchody. Popularna gra terenowa może zostać rozegrana w parku, w lesie, ale również na osiedlu między blokami. Plusem podchodów jest nieograniczona liczba uczestników oraz rozwijanie pomysłowości i zwinności.

TEKST: ANITA KOPANIA

Nasza zabawa została zaplanowana kilka dni wcześniej, kiedy to z drugą drużyną umówiliśmy się na Cytadeli. Każdy zabrał potrzebne przybory, które ułatwiły nam zostawianie śladów oraz zapi-

emocij pojawiało się na myśl, że drużyna przeciwna może nas dogonić i odnaleźć przed czasem. Dlatego szybko ustaliliśmy miejsce naszej kryjówki i ruszyliśmy się schować.



sywanie zadań. Po krótkim przywitaniu z drużyną przeciwną, nadszedł czas na przedstawienie regulaminu i zasad gry. Gdy wszystko ustalono, a wątpliwości zostały rozwiązane, ruszyliśmy.

Dobra organizacja oraz chęć współpracy grupy, pomogły nam sprawnie rozpocząć ucieczkę. Drużyna szybko podzieliła się obowiązkami: część była odpowiedzialna za zostawianie śladów, niektórzy za wymyślanie zadań, a pozostali za chowanie karteczek.

Podczas całej trasy dzieci miały uśmiech na twarzy, a uczestnikom towarzyszyła pozytywna energia. Dużo

rzyły bez większych problemów. Sprawdziliśmy poprawność wykonania zadań i wszystkie zaliczyliśmy.

Teraz przyszła kolej na zmianę ról. Tym razem to my byliśmy drużyną szu-

kającą. Oczekaliśmy 20 minut i rozpoczęliśmy poszukiwania naszego rywala. Zostawione strzałki oraz wskazówki pobudzały w nas coraz większą chęć odnalezienia przeciwników. Po drodze czekały na nas zadania do wykonania. Tego dnia musieliśmy się zmierzyć z piramidą gimnastyczną, z ułożeniem rymów do określonych wyrazów, z krótką choreografią taneczną oraz z zaśpiewaniem hitu Sławomira „Miłość w Zakopanem”.

Każde zadanie wywoływało uśmiech oraz sprawiało, że potrafiliśmy współpracować ze sobą, ponieważ towarzyszył nam ten sam cel – wykonać poprawnie zadanie.

Po godzinnym maszerowaniu dotarliśmy do miejsca z napisem „szukajcie nas”. To był znak, że przeciwna drużyna schowała się niedaleko. Wszyscy rozpoczęliśmy przeczesywanie najbliższego terenu, aż udało nam się odnaleźć całą grupę. Aby odnalezienie zostało zaliczone, musieliśmy pokazać wykonane zadania. Większość została udokumentowana zdjęciami i filmami, które zapisane były na telefonie.

Po skończonych rundach przyszedł

czas na wymianę spostrzeżeń. Widać było radość podczas wykonywania zadań, szukania oraz uciekania. Już planujemy kolejną rozgrywkę z nowo poznanymi kolegami.



WYZWANIE KALISTENICZNE



TRENER OSIEDLOWY TO JUŻ BARDZO DOBRZE ZNANY PROGRAM DARMOWYCH ZAJĘĆ DLA DZIECI, JEDNAK KREATYWNOSC TRENERÓW SPRAWIA, ŻE ZAJĘCIA CAŁY CZAS SĄ BARDZO ATRAKCYJNE DLA STAŁYCH UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ, A LICZBA DZIECI PRZYCHODZĄCYCH NA ZAJĘCIA WCIAJĄ ROŚNIE. W TYM ROKU W WAKACJE NA BOISKU PRZY UL. RÓŻANEJ NOWOŚCIĄ BYŁA PIERWSZA OFICJALNA EDYCJA WYZWANIA KALISTENICZNEGO.

TEKST: BARTOSZ PONIATOWSKI

Kalistenika to w skrócie ćwiczenia fizyczne z własnym ciężarem ciała. Takie ćwiczenia pomagają równomiernie rozwijać wytrzymałość oraz siłę mięśniową, dzięki czemu nabywa się większą sprawność ogólną.

Trener Osiedlowy jak każdy trener musi zadbać o przygotowanie fizyczne swoich podopiecznych. Jednak jak zachęcić dzieci do wspólnych ćwiczeń budujących ich wytrzymałość i siłę? Wystarczy tabelka, punkty przyznawane za poszczególne ćwiczenia i nagrody specjalne dla najlepszych przygotowane przez Fundację AWF. Ćwiczenia, które wykonywały dzieci, to pompki, przysiady, brzuski oraz podciąganie na drążku. Każdy miał możliwość wykonywania ćwiczeń przez cztery dni w tygodniu, natomiast jeden dzień musiał być przeznaczony na odpoczynek. Trening kalisteniczny dzieci rozpoczynały na koniec zajęć,



Wszystkie ćwiczenia dzieci wykonywały w 3 seriach oraz z przerwami nie dłuższymi niż 1,5 min, w zależności od ćwiczenia.



kacyjnych ćwiczeń wykonały łącznie 11 873 przysiady, 4 631 brzuszków, 2796 pompki i 2433 podciągnięć na drążku.

Imię	podciąganie	pompki	brzuski	przysiad	ujemne	bonusy	pkt razem
1 Kamil	380	298	642	3648	1701	1350	7375
2 Ksawery	406	352	695	1447	1403	2260	6780
3 Waldemar	134	209	410	785	5	2490	5392
4 Natalia	259	329	130	624	5	902	4063
5 Julka	46	456	280	945	20	970	4053
6 Julia	150	147	100	609	2	1370	3368
7 Dawid	65	20	275	150	140	2232	3177
8 Tobiasz	91	89	197	438	312	2282	3110
9 Deniz	126	164	386	347	29	760	2972
10 Aleksandra	195	57	220	295	1663	1690	1908
11 Jakub	101	153	233	252		180	1862
12 Adrianek	45	28	70	320	30	450	1189
13 Adam	70	104	100	400		60	1102
14 Hubert	71	40	100	105	5	310	1085
15 Wiktor	7		155	152	40	370	787
16 Karimek	19	5	102	10	30	865	659
17 Dominik	83	49	335	163	1062	172	505
18 Wiktor						495	495
19 Jan			65	146	1	220	495
20 Karim		2			3	490	493
21 Adrian	61	7		57	310	370	443
22 Kacper	30	64			3		339
23 Alex		35				200	305
24 Szymon					145	440	295
25 Maciej		22		210			276
26 Radostaw						100	100
27 Kacper						100	100
28 Filip	125	169	216	875	3224	847	62
29 Oskar					37	90	13
30 Kacper					2		-2
31 Fabian	9				50		-5
32 Karim					3		-8
33 Alex					10		-10
34 W SUMIE	2433	2796	4631	11873	10435	21525	52778

W tabeli wyzwania pojawiły się również dwie ważne kolumny, były to punkty bonusowe oraz punkty ujemne. Ponieważ mistrz Wyzwania Kalistenicznego



a wszystko odbywało się pod okiem trenera. Odpowiednia technika oraz dopasowanie poziomu trudności poszczególnych ćwiczeń było celem nadrzędnym. Jeśli ktoś miał problem z wykonaniem np. pompki klasycznej, wykonywał pompkę „damską”, problemy z podciąganiem rozwiązywało lekkie podtrzymywanie nóg. Każde ćwiczenie miało swój mnożnik punktowy. Powtórzenia za przysiady ×1, brzuski ×2, pompki ×3, a podciąganie na drążku ×5! Uczestnicy wybierali sobie, jakie ćwiczenia chcą wykonywać, oraz sami decydowali, ile zrobią powtórzeń.

powinien prezentować odpowiednią postawę sportową, ale także godne zachowanie, w trakcie zajęć trener przyznawał punkty za np. zwycięstwo w turniejach: para-tenisowym, ringo plażowym, konkursie pływania, czy rozgrywkach minigolfa. Ujemne punkty natomiast zachowaniem wpływały negatywnie na resztę grupy, głównie szeroko pojętą przemocą, ale również bierną postawą sportową czy nie ustosunkowaniem się do zaleceń i próśb trenera.

Podsumowując, dzieci podczas wa-

W sumie śmiałkowicie Wyzwania Kalistenicznego zdobyli 52 773 pkt, ale niestety ubierali również dość niechlubną liczbę 10 435 pkt ujemnych, których właścicielami byli najczęściej uczestnicy wykazujący bierną postawę w stosunku do wyzwania. Naszymi mistrzami zostali Kamil, Ksawery oraz Waldemar, ale blisko podium były również dziewczyny Natalia i nasze obie Julki. Wyzwanie do samego końca było zaciętą walką o jak najlepszy wynik, dlatego zaangażowanie oraz zachowanie na zajęciach mimo wszystko stało na wysokim poziomie. Zapewne na Różanej już niebawem usłyszymy o drugiej oficjalnej edycji Wyzwania Kalistenicznego tym razem w edycji jesienno-zimowej!

QUIDDITCH TRENERA OSIEDLOWEGO



DNIA 20 LIPCA UCZESTNICY PROGRAMU „TRENER OSIEDLOWY” Z BOISKA PRZY UL. POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH 3 UDALI SIĘ NA TERENY POZNAŃSKIEGO MŁODZIEŻOWEGO DOMU KULTURY (MDK). JEDNAK NIE BYŁO TO TYPOWE WYJŚCIE NA ORLIK, ŻEBY POGRAĆ W PIŁKĘ NOŻNĄ, ALE MIMO TO NASI PIŁKARZE NIE BYLI ZAWIEDZENI.

TEKST: DAWID MROZIŃSKI

Na miejscu spotkaliśmy się z inną grupą z programu (boisko przy os. Piastowskim), a głównym celem przedsięwzięcia była integracja (no i przede wszystkim zabawa) oraz zaprezentowanie nowej gry zespołowej (która powstała na naszym



boisku) – Quidditcha Trenera Osiedlowego. Można powiedzieć, że ideą zajęć jest określenie „im więcej tym lepiej”. Im więcej zabawy, uśmiechu, radości i oczywiście, im więcej uczestników, tym lepiej. Dlatego w tym dniu chcieliśmy osiągnąć jak największą efektywność.

Zajęcia zaczęliśmy od przywitania i sprawdzenia własnych umiejętności, a zabawa „Trzeciak” idealnie się do tego nadawała. Następnie przeszliśmy na o wiele wyższą intensywność (ale tylko ze względu na duże ambicje uczestników). „Buda” maksymalnie pobudziła dzieci. Zwycięstwo to główny motorek

napędowy wszelkich zabaw, a gdy dodać do tego jeszcze atrakcyjną formę, to powstanie mieszanka wybuchowa. Właśnie „Buda” ma w sobie to coś! Jest to zabawa drużynowa, w której jedna drużyna się chowa i musi uciekać, a druga szuka i goni.

Proste, prawda? Złapana osoba wchodzi do wyznaczonego pola (tzw. budy) i czeka. Członków drużyny znajdujących się w budzie można uratować poprzez wbicie do niej. Wówczas złapani mogą z niej uciec i ponownie się chować. Gra się



kończy, gdy wszyscy zostaną wyłapani.

Następnie, żeby złapać oddech schowaliśmy się w cieniu, a tam pobawiliśmy się w zamianę miejsc. Po chwili łamiętek przeszliśmy do zaprezentowania Quidditcha Trenera Osiedlowego. Nazwa nawiązująca do gry ze świata „Harrego Pottera” ma dodatkowo zachęcić uczestników do udziału (podstawa to nawiązanie dobrego dialogu z uczestnikami) oraz pobudzić ich wyobraźnię (dzięki której łatwiej im będzie zrozumieć zasady tej gry). Jednak z grą z książki ma niewiele wspólnego, a bliżej jej do piłki ręcznej, chociaż i tak znacząco się od niej różni.

Zasady: w Quidditchu udział biorą dwie drużyny. Wielkość drużyn uzależniona jest od woli prowadzącego, natomiast wielkość boiska dostosowujemy do liczby uczestników. Do gry wykorzystujemy gumową piłkę (rozmiarami przypominającą piłkę do piłki ręcznej). Uczestnicy poruszają się po całym boisku w dowolnym kierunku, z tym, że osobie posiadającej piłkę w danym momencie nie wolno wykonywać kroków (jeśli wykona krok odgwiszany zostaje błąd i piłka zostaje przekazana przeciwnikowi – rozgrywany jest rzut wolny). Piłka może być



przemieszczana tylko w powietrzu. Jeśli któremuś z uczestników piłka upadnie na ziemię, również zostaje odgwiszany błąd – piłka zostaje przekazana przeciwnikowi i rozgrywany zostaje rzut wolny. Rzut wolny może być wykonany jako podanie lub rzut na bramkę. Bramką jest kwadrat zawieszony na wysokości około 1,60 cm, o wymiarach 30 cm x 30 cm. Zadaniem zawodników jest rzucanie piłki do bramki przeciwnika oraz bronienie własnej bramki. Piłka może być również wybijana z rąk przeciwnika, ale nie może być wyszarpywana. Boisko ograniczone jest liniami bocznymi i końcowymi. Bramki umieszczone są za liniami końcowymi. Jeżeli piłka zostanie wyrzucona poza linie boczne, rozgrywany jest out. Jeśli piłka upadnie za linię końcową to: piłka wznowiana jest do gry podaniem sprzed bramki (w przypadku kontaktu z piłką przez drużynę atakującą) lub z rzutu różnego (w przypadku, w którym piłka miała kontakt z drużyną broniącą bramki). Nadeptanie na linię nie oznacza outu (jednak przekroczenie jej całą stopą traktowane jest już jako out). Trafienie do bramki uznane jest tylko w sytuacji, w której piłka zostaje rzucona z pola gry (out i różny rozegrany musi być podaniem). Mecz rozgrywany jest w ciągu dwóch połów, po 30 minut. Gra jest intensywna i szybka, a niewielkie pole powoduje, że dużo się na nim dzieje.

Jeśli ktokolwiek chce sprawdzić co dzieje się na naszym boisku, lub jak gra się w „Quidditcha Trenera Osiedlowego” to serdecznie zapraszamy. Satysfakcja gwarantowana!

AKCJA CYTADELA



ZAJĘCIA PROWADZONE PRZEZ TRENERÓW OSIEDLOWYCH ODBYWAJĄ SIĘ GŁÓWNIEM W OBRĘBIE PRZYDZIELONYCH BOISK, W RÓŻNYCH CZĘŚCIACH POZNAŃA. TEGO LATA POGODA DOPISUJE, A ŻAR LEJE SIĘ Z NIEBA. CO ZROBIĆ W UPALNE DNI, GDY NA ORLIKU NIE MA ODROBINY CIENIA? OSIEDLE ZWYCIĘSTWA MA NA TO SWÓJ SPOŚÓB.

TEKST: IZABELA RZEWIŃSKA



Aby uchronić się przed słońcem, organizujemy wyjścia do Parku Cytaдела, znajdującego się niedaleko naszej lokalizacji. Wykorzystując teren zielony, drzewa, krzaki, pagórki, gramy w „Spiona”. Dzielimy się na dwie drużyny, każdy gracz dostaje swoją rolę (generał, kapitan, kapral, major, saper, spion, szeregowy). Zadaniem każdej z grup jest wykluczenie generała drużyny przeciwnika. Gra wymaga od uczestników ułożenia odpowied-



niej taktyki oraz pracy zespołowej. Te aspekty zdecydowanie ułatwiają wygraną.

Jedną z naszych ulubionych gier są „Punkty Podparcia”. Dzielimy się na drużyny 4-5-osobowe. Kapitanowie danych drużyn losują kolejno karteczki z określonymi punktami podparcia, np. „cztery nogi, cztery ręce”, „pięć nóg, jedna ręka, jedna głowa”. Zadaniem uczestników jest zbudowanie ze swoich ciał takiej figury, aby kontakt z podłożem miały tylko wymienione

części ciała w określonej ilości. Drużyna, która zbuduje daną figurę najszybciej, zdobywa punkt. Czasem ułożona przez uczestników konstrukcja jest nietrwała, rozpada się w kilka sekund. Dlatego rozgrywki toczone na miękkiej trawie.

Aby chwilę odetchnąć, przeprowadzamy rozgrywki o nazwie „Mafia”. Tutaj nie trzeba biegać, ani się gimnastykować. Gra wymaga od uczestników jedynie zaangażowania umysłowego. Na początek wybieramy „Mistrza Gry”, który prowadzi całą rozgrywkę. Przydziela on role poszczególnym graczom. Mafia, obrońca, barman, terrorysta czy zwykły mieszkaniec? Nigdy nie wiadomo, kto zostanie daną postacią. W dalszej części gry, kolejne osoby zostają wyeliminowane przez Mafię lub wygnane z miasta poprzez demokratyczne głosowanie. Im więcej graczy, tym lepsza oraz dłuższa gra.

Wiele emocji wzbudziły także integrujące Podchody, które rozegraliśmy razem z osiedlem Wichrowe Wzgórze.

Korzystamy także z lokalnych udogodnień, m.in. z rozwieszonych siatek w okolicy „Strefy Relaksu”. Starsi uczestnicy rozgrywają mecze w siatkówkę, natomiast najmłodszy – w ringo.

To tylko nieliczne (a nasze ulubione) możliwości, jakie dają nam wyjścia do Parku Cytaдела.

ROWERAMI NAD MALTĄ I PO WARTOSTRADZIE



ZAJĘCIA Z TRENEREM OSIEDLOWYM AWF TO NIE TYLKO GRY I ZABAWY NA PRZYSZKOLNYM BOISKU LUB W SALI GIMNASTYCZNEJ. DODATKOWĄ ATRAKCJĄ ZAJĘĆ W RAMACH NASZEGO PROGRAMU SĄ UROZMAIIONE WYJŚCIA POZA TEREN SZKOŁY. DLA UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ TO ŚWIETNA OKAZJA DO ODBYCIA PODRÓŻY W NOWE MIEJSCA, SPRAWDZENIA SWOICH MOŻLIWOŚCI, WSPÓLNEJ ZABAWY BĄDŹ RYWALIZACJI W GRUPIE, A TAKŻE DO NAWIĄZANIA NOWYCH KONTAKTÓW Z DZIEĆMI W RÓŻNYM WIEKU. TAK TEŻ BYŁO W PRZYPADKU BOISKA PRZY UL. LESZKA.

TEKST: DOMINIK WINIARSKI

W tegorocznej edycji programu Trenera Osiedlowego AWF odbyliśmy m.in. kilka wycieczek rowerowych, jedna z nich obejmowała trasę Malta-Wartostrada. Dzieci i młodzież z Antoninka, a także z pobliskich osiedli, licznie stawily się na

Z racji bardzo sprzyjającej pogody, pierwszym naszym postojem była wodna huśtawka, tuż po przyjeździe nad Maltę. Możliwość ochłody w połączeniu z zabawą bardzo przypadła do gustu naszym młodym rowerzystom. Każdy miał możli-

nym tempem wzdłuż jeziora Maltańskiego, przyglądając się innym ludziom, którzy aktywnie korzystali z obiektu Malty – czy to trenującym kajakarzom i wiosłarzom, innym rowerzystom, czy też biegaczom, a także osobom korzystającym z rozrywek w Maltańskich Termach.

Kolejnym etapem naszej wyprawy było przedostanie się na trasę Wartostrady, która jest idealnym miejscem na wycieczkę rowerową, ze względu na bezpieczną szerokość ścieżki rowerowej oraz możliwość podziwiania przyrody. Aby trochę odsapnąć i schłodzić nasze organizmy zatrzymaliśmy się na lodach, co oczywiście zawsze powoduje dużą radość u młodych uczestników wyprawy.

Po dłuższym odpoczynku, pojechaliśmy dalej, aby przejechać do końca War-



zbiórkę pod Szkołą Podstawową nr 87. Po uzgodnieniu kolejności osób jadących w kolumnie, wybraniu osoby zamykającej grupę oraz ustaleniu zasad bezpieczeństwa, wyruszyliśmy w podróż.

wość pohuścić się i schłodzić przez odpowiedni czas z wybranym współpartnerem do rozrywki, zjeść swój prowiant oraz nawodnić organizm.

Następnie podążaliśmy umiarkowa-

tostradę i udać się w drogę powrotną. Wracając do domu na życzenie grupy dzielnych rowerzystów zatrzymywaliśmy się na okolicznych placach zabaw, gdzie aktywnie spędzaliśmy czas.

Podczas długiej drogi z twarzy nie schodziły uśmiechy, natomiast zmęczenie po pokonaniu wielu kilometrów zeszło na dalszy plan, ze względu na przeżyte wrażenia i niezapomnianą frajdę podczas rowerowej przygody.



ZAWODY SPORTOWE O TYTUŁ „MISZCZA TRENERA OSIEDLOWEGO” NA TOMICKIEGO



CZEGO CHCIEĆ WIĘCEJ PODCZAS WOLNYCH POPOŁUDNI ORAZ WAKACJI, JAK NIE ZAJĘĆ Z TRENEREM OSIEDLOWYM? OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, LICZNA GRUPA DZIECI I MŁODZIEŻY, POJAWIA SIĘ NA BOISKU PRZY ULICY TOMICKIEGO, PO TO BY AKTYWNI SPĘDZIĆ SWÓJ CZAS WOLNY Z RÓWIEŚNIKAMI, A NIE SIDZĄC SAMEMU PRZED KOMPUTEREM.

TEKST: JAGODA GREŁA



zawsze mnóstwo emocji i integruje na boisku całe osiedle. Nie sposób również nie wspomnieć o zabawach i grach ruchowych, które są idealnym wstępem i rozgrzewką do wspólnej zabawy, nie tylko dla najmłodszych. Często wplatanym elementem w zajęcia z dziećmi są tory przeszkód oraz mini zawody sportowe, podczas których każde dziecko może sprawdzić swoje umiejętności z zakresu różnych dziedzin sportowych, uczyć się zasad fair play oraz rozwijać umiejętność radzenia sobie z porażką, która dla wielu jest trudna do zaakceptowania. Duże zainteresowanie tą formą aktywności zrodziło pomysł na przeprowadzenie zawodów sportowych o tytuł „MISZCZA Trenera Osiedlowego”. Każdy uczestnik zawodów startował w 7 konkurencjach, za które otrzymywał punkty sumowane po wykonaniu wszystkich zadań. Podczas tych zawodów stawialiśmy głównie na dobrą zabawę, dlatego też konkurencje zawierały aspekt budzący mnóstwo uśmiechu na twarzach uczestników. Ryalizacja była zacięta do samego końca, a ostateczne zwycięstwo przypadło osobie, która zdobyła największą liczbę



Podczas wspólnych spotkań uczestnicy zajęć najczęściej wybierają gry zespołowe. Dominują dwie dyscypliny sportowe, czyli piłka nożna i piłka siatkowa. Kolejna edycja Trenera Osiedlowego nie mogła obyć się bez zaciętego pojedynku piłkarskiego między drużyną z Harcerskiej oraz Tomickiego. Oprócz piłki nożnej i siatkówki rozgrywane są liczne rozgrywki w palanta, który budzi

punktów – Filipowi Jasiewiczowi. Każdy uczestnik zawodów otrzymał symboliczny upominek od trenera, a zwycięzca pamiątkowy medal „Miszczka Trenera Osiedlowego”. Na zakończenie zawodów nauczyliśmy się i wspólnie zatańczyliśmy „Belgijkę” – taniec integracyjny, podczas którego każdy, nawet ten kto twierdził, że nie potrafi tańczyć, bawił się wylmienie.



ATRAKCJE NA MALCIE



TRZEBA DBAĆ O TO, BY ZAJĘCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NIE STAŁY SIĘ MONOTONNE, DLATEGO NALEŻY JE UROZMAIACAĆ NA RÓŻNE SPOSOBY. WYJŚCIA NAD MALTĘ SĄ ZAWSZE BARDZO EMOCJONUJĄCE DLA DZIECI MAŁYCH I DUŻYCH, DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK.

TEKST: JAKUB MOTAŁA

Humory wszystkim dopisują, a ekscytacja jest na wysokim poziomie, ponieważ dla niektórych dzieci zjazd na oponach czy kolejce górskiej były ich pierwszym takim przeżyciem. W minigolfa również wiele dzieci mogło zagrać pierwszy raz. W czasie podróży wszystkim wydawało się, że wszelkie atrakcje będą proste i ze wszystkim poradzą sobie bez najmniejszego problemu. Przekonajmy się jak było naprawdę...

Na pierwszy ogień coś dla miłośników szybkiej jazdy - kolejka górska Adrenaline. Wsiadamy, zapinamy pasy i ruszamy na górę. Kto odważny w pojedynkę, kto mniej, z trenerem lub starszym kolegą. Wjazd na górę trwa chwilę i można w głowie opracować strategię zjazdu. Niesamowity tor, ze sporymi zakrętami i dużą prędkością, wywołują wielkie emocje i mnóstwo radości na twarzach dzieci.

Jako drugi zjazd na oponach. Tutaj można popisać się stylem zjazdu, ponieważ każdy uczestnik ma aż trzy zjazdy na oponie. Na początku wielki wyścig na górę, aby ustawić się w kolejce. Na twarzy każdego uczestnika, ustawionego w rzędzie i czekającego na wypchnięcie widać pełną ekscytację, radość i nutkę strachu, który zostaje zwyciężony po pierwszym zjeździe. Potem szybki zjazd w dół i ponownie wyścig na górę.

Na sam koniec minigolf, idealny na wyciszenie po emocjonujących zjazdach. Dzieci zaczęły próbować sił na pierwszym dołku. Niedługo później okazało się, że wcale to nie jest takie proste, jak mogłoby się wydawać. Trzeba wykazać się celnością, sprytem i niesamowitą cier-



pliwością. Niektóre grupy urozmaicały sobie rozgrywki poszukiwaniem piłeczki w krzakach, co dawało wiele radości. Po zaliczeniu wszystkich dołków przyszedł czas na podliczenie punktów. Zwycięzca

każdej grupy został nagrodzony gorącymi oklaskami.

Po wszystkich atrakcjach ruszyliśmy do domu, każdy z dawką nowych doświadczeń, które zapamięta na wiele lat.

DRUGI TURNIEJ O PUCHAR TRYBUNALSKIEJ



W PIĄTEK 29 CZERWCA BR., NA ROZPOCZĘCIE TEGOROCZNYCH WAKACJI, JUŻ PO RAZ DRUGI, NA BOISKU PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 74 W POZNANIU, ODBYŁ SIĘ TURNIEJ ZORGANIZOWANY PRZEZ TRENERA MICHAŁA.

TEKST: KLAUDIA KUBALEWSKA

O pierwsze miejsce i nagrody przyszło się zmierzyć uczestnikom z czterech boisk. Oprócz gospodarza turnieju na Trybunalskiej pojawiły się także drużyny z ul. Norwida i Dmowskiego oraz os. Stefana Batorego. Sportowa rywalizacja, podczas której rozegrano 15 meczów, trwała prawie 6 godzin.

Przed oficjalnym rozpoczęciem nastąpiło losowanie i każde z boisk otrzymało swój numer, który decydował o kolejności rozgrywanych meczów. Kolejność: 1. Norwida, 2. Batorego, 3. Trybunalska i 4. Dmowskiego. W fazie grupowej każde boisko grało z każdym, numer 1 z 2, 3 z 4, 1 z 3, 2 z 4, 1 z 4 oraz 2 z 3. Po fazie grupowej wyłonione zostało miejsce I, II, III oraz IV i w półfinałach przeciwko sobie grało miejsce I z IV oraz II z III. Przegrani tych potyczek grali następnie mecz o trzecie miejsce, a wygrani rozgrywali finał.

Pierwszą dyscypliną, w której zmierzyły się zespoły była piłka nożna: I miejsce - Trybunalska, II miejsce - Dmowskiego, III miejsce - Batorego, IV miejsce - Norwida.

Drugi był unihokej: I miejsce - Batorego, II miejsce - Dmowskiego, III miejsce - Trybunalska, IV miejsce - Norwida.

Trzecią dyscypliną były dwa ognie: I miejsce - Dmowskiego, II miejsce - Try-

bunalska, III miejsce - Norwida, IV miejsce - Batorego.

Ostateczna klasyfikacja: I miejsce - Dmowskiego, II miejsce - Trybunalska, III miejsce - Batorego, IV miejsce - Norwida.

Po zakończonych rozgrywkach przyszła pora na wręczenie nagród najlepszym trzem drużynom. Również miejsce czwarte zostało nagrodzone drobnym upominkiem, który powędrował na ręce najmłodszego zawodnika z ul. Norwida.

A jak wyglądał turniej z perspektywy Batorego. Na pewno był zaskoczeniem dla nas, ponieważ mimo wcześniejszego trenowania piłki nożnej oraz dwóch ognii, najlepszy wynik osiągnęliśmy w unihokeju, w który to mieliśmy okazję zagrać po raz pierwszy w tym roku. Turniej piłki nożnej niestety okazał się dla nas bardzo dużym zawodem. Po dobrze rozegranym pierwszym meczu, gdzie popis swoich umiejętności przedstawił Radek, strzelając piękne bramki, kolejne mecze nie poszły już tak dobrze, a dodatkowo bramkarz doznał kontuzji i graliśmy w zdecydowanym

osłabieniu. Ostatecznie mecz o trzecie miejsce rozegraliśmy z tą samą drużyną, z którą otwieraliśmy turniej i powtórzyliśmy naszą dobrą grę. Rozgrywki unihokeja rozpoczął skład dziewczyn, które po uprzednim kibicowaniu reprezentacji chłopców, chciały również wykazać się umiejętnościami. Dziewczyny rozegrały 3 pierwsze mecze, następnie w meczu o półfinał i finał pomogli również chłopcy, co przyczyniło się do wygrania bardzo emocjonującego finału. W dwa ognie zagrali wszyscy reprezentanci Batorego.

Niestety mimo wyróżniającej się gry „matki” czyli Dawida, rozgrywki te skończyliśmy na ostatnim miejscu. Suma wszystkich rozgrywek dała nam miejsce na podium oraz wspaniałe nagrody. Turniej będziemy wspominać bardzo dobrze, tym bardziej, że towarzyszyła nam słoneczna pogoda.



BOISKO PIASTOWSKIE NAD JEZIOREM MALTAŃSKIM



ZAJĘCIA W RAMACH PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY TO NIE TYLKO ZABAWY RUCHOWE CZY GRY ZESPOŁOWE, DZIĘKI KTÓRYM DZIECI CHĘTNIE PRZYCHODZĄ NA BOISKO, ZAMIAST SPĘDZAĆ WOLNY CZAS PRZED KOMPUTEREM CZY TELEWIZOREM. ŚWIETNĄ ALTERNATYWĄ SĄ TAKŻE RÓŻNORODNE ZAJĘCIA POZA BOISKIEM. WYCHODZIMY DO PARKU LINOWEGO, NA CHWIAŁKĘ, BIERZEMY UDZIAŁ W GRACH TERENOWYCH NA MOK I ODWIEDZAMY INNE CIEKAWY MIEJSCA.

TEKST: MAGDALENA RAJEWSKA

Dzieci z boiska przy Szkole Podstawowej nr 14 im. Władysława Łokietka najchętniej chodzą nad Jezioro Maltańskie. Można się zastanawiać, dlaczego akurat tam? Otóż dlatego, że Malta oferuje wiele atrakcji i możliwości zorganizowania interesujących zajęć.

Jak wiadomo, dzieci na boisku najchętniej grają w piłkę nożną. Ciekawą propozycją będzie więc plażowa odmiana tej gry. Piasek nieco utrudnia szybkie poruszanie się po boisku, ale za to niezmiernie uatrakcyjnia rozrywkę. Pozwala na wykonanie trików i przewrotek bez bólu spowodowanego upadkiem.

Tego lata nie możemy narzekać na brzydką pogodę, wręcz przeciwnie, słońce grzeje naprawdę mocno! A nad Jezioro Maltańskie jest możliwość schłodzenia się w wodzie. Wysoka tem-



peratura na dworze i wysiłek fizyczny sprawiają, że gdy dzieci nie mają siły na dalszą zabawę, wystarcza chwila ochłody w wodzie, by dalej chętnie podjęły dalszą aktywność!

Dzieci uczęszczające na zajęcia Trenera Osiedlowego przy SP 14 są bardzo wysportowane. Co może o tym świadczyć? Świetnie radzą sobie z siatkówką. Odbijanie piłki na równym, twardym podłożu wielu osobom sprawia niemałą trudność. Jednak uczestnicy zajęć bardzo dobrze radzą sobie z tą grą i to nawet w trudniejszych warunkach! Potrafią szybko poruszać się po piaszkowym boisku, na którym trudniej dobiec do piłki. Dla osób mniej wytrenowanych fajną alternatywą jest gra w ringo. Sprawia ona, że uśmiechy nie schodzą dzieciom z twarzy. Rozgrywa się ją na podobnych zasadach co siatkówkę.

Ulubioną grą na boisku jest „Baloniada”. Dzieci podzielone są na pary. Każda dwójka ma swój ręcznik, którym tapie i podaje balon napełniony wodą. Gra polega na przerzuceniu go na drugą

stronę siatki tak, aby nie został złapany przez przeciwników. Balon upadający na piasek zazwyczaj pęka, co dodaje atrakcyjności zabawie i sprawia wiele radości dzieciom.

Słońce, piasek, woda to idealne połączenie. W takie miejsca chętnie wybieramy się latem, zwłaszcza gdy jest tak gorąco. Dołączając do tego aktywność fizyczną i świetne towarzystwo, gwarantujemy sobie ogromną ilość endorfin wytwarzanych przez nasz organizm.



SPOSÓB NA UPALNE DNI - BASEN



UPALNE DNI SĄ IDEALNĄ PORĄ BY SCHŁODZIĆ SIĘ NA BASENIE W PARKU KASPROWICZA ORAZ SKORZYSTAĆ Z BOISK DO SIATKÓWKI PLAŻOWEJ.

TEKST: MARIA BISKUP

Bliska lokalizacja i niskie ceny biletów sprzyjały wypadom na basen. Już na samym wejściu dzieci były zachwycone

wszyscy na raz, na bombę, na supermena oraz w wielu innych stylach. Wśród dzieci znaleźli się również akrobaci, którzy

zrobili pokaz stania na rękach pod wodą, robienia gwiazd i szpagatów. W dużym basenie dzieci zagrały również w piłkę wodną na swoich własnych zasadach, przez co była jeszcze większa zabawa. Z domu zostały zabrane różne przydatne sprzęty, dzięki którym dzieci doskonaliły umiejętność nurkowania w okulkach, z zatyczkami do nosa oraz rurką do oddychania.

Zabawy w wodzie to nie wszystkie atrakcje wyjścia na basen. Można również pójść pograć na boisko do siatkówki plażowej z uczestnikami z innych boisk, co pozwala na świetną integrację i nawiązanie nowych znajomości. Można również poćwiczyć i wykazać się umiejętnościami w miejscu przeznaczonym do street workout'u, albo zwyczajnie usiąść i wspólnie zagrać w karty.

Dla niektórych dzieciaków woda w basenie to zbyt małe ochłodzenie, dlatego warto pójść na lody naturalne w różnych ciekawych smakach, albo ochłodzić się mrożoną herbatą.

Z wypadów na „Arenę” wszyscy wracali z uśmiechem od ucha do ucha, ze świeżą wakacyjną opalenizną oraz nową dawką przygód, o których można długo opowiadać!



widokiem nowego kompleksu. Największym zainteresowaniem wśród małych i dużych dzieci cieszyła się czteroosobowa zjeżdżalnia, która była idealnym miejscem do urządzania wyścigów. Oczywiście nie liczyło się zwycięstwo, tylko dobra zabawa!

Młodszy uczestnicy mogli skorzystać również z świetnie urządzonego brodzika, gdzie odbywały się gonitwy oraz strzelanie ze specjalnych armat wodnych, które budziły również spore zainteresowanie wśród młodzieży.

Duży basen nie był straszny dla maluchów, bowiem przygotowani w rękawki do pływania i kółka, wraz ze starszymi kolegami urządzali skoki do wody. Po kolei,



LASEK GOŁĘCIŃSKI



WAKACJE Z TRENEREM OSIEDLOWYM PRZYBIERAJĄ RÓŻNORAKĄ FORMĘ. OD CODZIENNYCH GIER I ZABAW NA BOISKU, PO REKREACYJNE WYJŚCIA W CIEKAWIE MIEJSCA. JEDNĄ Z TAKICH REKREACYJNYCH AKTYWNOŚCI W RAMACH WYJŚĆ Z TRENEREM OSIEDLOWYM JEST WYCIECZKA ROWEROWA.

TEKST: MATEUSZ ULASIEWICZ



na rowerze, to nie każdy młody rowerzysta jest zapoznany z tym, w jaki sposób efektywnie można wykorzystać rower, by przyjemnie się na nim jeździło – chociażby podjeżdżając pod górkę czy pokonując różne przeszkody na drodze, tak by nie zrobić ani sobie, ani innym krzywdy i nie uszkodzić roweru.

Podczas wycieczek Trener Osiedlowy pokazuje uczestnikom programu w jaki sposób można bezpiecznie i przyjemnie przemieszczać się na rowerze! Oczywiście wszystko jest dostosowane do poziomu sprawności fizycznej uczestników, a przerwy w wycieczce ubarwiane są pięknymi widokami, m.in. ogrodu dendrologicznego na Gołębiniu, gdzie również znajdują się ciekawe elementy trasy, czy też widokami z mostu na Gołębiniu nad

torowiskiem, gdzie nieopodal znajdują się fortyfikacje ukryte w lesie, o które nie omieszkaliśmy również zahaczyć!

Trener Osiedlowy z boiska przy ul. Norwida, prowadząc taką wycieczkę rowerową, chce również zapoznać uczestników programu z pobliskimi, ciekawymi miejscami, które często mijają się obok, nie wiedząc nawet o ich istnieniu, a które warto odwiedzić. Uczest-

torowiskiem, gdzie nieopodal znajdują się fortyfikacje ukryte w lesie, o które nie omieszkaliśmy również zahaczyć!

Trener Osiedlowy z boiska przy ul. Norwida, prowadząc taką wycieczkę rowerową, chce również zapoznać uczestników programu z pobliskimi, ciekawymi miejscami, które często mijają się obok, nie wiedząc nawet o ich istnieniu, a które warto odwiedzić. Uczest-



nicy takiej wycieczki rowerowej z Trenerem Osiedlowym, często są po raz pierwszy w miejscach, do których się wybieramy. Ale sam Trener Osiedlowy z boiska przy ul. Norwida, podczas wycieczki rowerowej lubi odkrywać nowe miejsca i zrobić małe odbiegnięcie od wcześniej ustalonej trasy, co okazuje się potem nowo odkrytym skrótem lub wcześniej wspomnianym ciekawym miejscem, koło którego przejeżdża się obok, nie wiedząc o jego istnieniu. Wszystko oczywiście najpierw jest sprawdzone przez Trenera Osiedlowego pod kątem bezpieczeństwa.

Jeszcze przed nami wiele letnich dni – a co za tym idzie mnóstwo kolejnych różnorodnych wyjść z Trenerem Osiedlowym!

KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI I KOREKTA WAD POSTAWY CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY



W RAMACH KOLEJNEJ EDYCJI PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY AWF, NA BOISKU PRZY ULICY POGODNEJ ROZPOCZĘŁY SIĘ ZAJĘCIA, MAJĄCE NA CELU KOREKTĘ WAD POSTAWY CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY.

TEKST: OSKAR WANDZEL

W trakcie zajęć przy użyciu sprzętu dostępnego w parkach lub na siłowniach plenerowych, dzieci uczą się prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń. Początkowo dzieci zniechęcały się, ponieważ nie potrafiły wykonywać niektórych ćwiczeń, ale z czasem była to już dla nich wspaniała zabawa, a także rywalizacja w zakresie ilości wykonywanych powtórzeń. Mimo młodego wieku są oni świadomi pozytywnego wpływu takiej aktywności fizycznej na zdrowie i sylwetkę sportowca. Chłopcy preferują ćwiczenia siłowe, a dziewczęta gimnastyczne. Tym samym, wyrażają chęć systematycznego brania udziału w takich zajęciach. Jako trener zawsze ćwiczę z nimi, koryguję technikę ćwiczeń i asekurowuję. Zachęcam również uczestników do wykonywania treningów w domu. Do najchętniej wykonywanych ćwiczeń należą podciągnięcia i zwisy na drążku, a także różne rodzaje przysiadów.

Dzieci zapytane o to, z czego cieszą się najbardziej jeśli chodzi o udział w tych zajęciach, odpowiedziały:

Kuba, 11 lat: „Nauczę się prawidłowego podciągania na drążku, bo nigdy nie umiałem”.

Kacper, 14 lat: „Te ćwiczenia przydadzą mi się w uprawianiu innych sportów”.

Mateusz, 13 lat: „Mam nadzieję, że w przyszłości będę taki silny jak trener”.

Dla mnie jako trenera słyszeć takie słowa to duża satysfakcja i motywacja do dalszej pracy.



Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne dla ćwiczących i odpowiednio dobrane do wieku i sprawności fizycznej. W ramach korekty wad postawy ciała, zwracam głównie uwagę na „przygarbione plecy”, poprzez skupienie się na wzmacnianiu mięśni prostowników pleców. Moim zdaniem jest to obecnie bardzo duży problem, ponieważ może się to przyczynić do trwałych wad kręgosłupa, a także problemów z przeponą. Zwracam również uwagę, jak ktoś zaczyna się garbić, i to działa, bo dzieci pilnują się nawzajem. Mam nadzieję, że dzieci będą korzystały z wiedzy zdobytej na zajęciach w życiu codziennym.

10. SPARTAKIADA TRENERA OSIEDLOWEGO AWF, WUCHTA WIARY Z NASZEJ POZNAŃSKIEJ MANY!



KOLEJNA SPARTAKIADA SPORTOWA TRENERA OSIEDLOWEGO AWF, A WIĘC NAJWAŻNIEJSZA, NAJWIĘKSZA I POTĘGUJĄCA NAJWIĘKSZY UŚMIECH U UCZESTNIKÓW IMPREZA SPORTOWA, ODBYWAJĄCA SIĘ KAŻDEGO ROKU, JUŻ ZA NAMI! CENTRUM POZNAŃ, OKOLICE RZEKI WARTY I STAREGO MIASTA, OBIEKTY POZNAŃSKIEJ AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO, SŁONECZNA CZERWCOWA ŚRODA ZWIASTUJĄCA ZBLIŻAJĄCĄ SIĘ WAKACJE, BEZCHMURNE NIEBO, UNOSZĄCY SIĘ DUCH SPORTOWEJ RYWALIZACJI – W TAKIM MIEJSCU I OKOLICZNOŚCIACH – JUBILEUSZOWA EDYCJA NAJWIĘKSZEJ IMPREZY SPORTOWEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – JUŻ PO RAZ 10. ODBYŁA SIĘ W RAMACH PROJEKTU TRENER OSIEDLOWY AWF.

TEKST: MICHAŁ SZMYTKE

W czasie kiedy według badań amerykańskich naukowców, 90% światowej populacji żywo emocjonowało się zmaganiem w trakcie XXI Finałów Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej w Rosji, pozostałe 10% mieszkańców naszej planety niecierpliwie odliczało godziny czy minuty do rozpoczęcia imprezy, będącej początkiem wakacyjnej odsłony programu realizowanego przez Fundację na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Spartakiada Trenera Osiedlowego AWF, która przez ostatnie 9 lat wyznaczała półmetek wakacji i była sygnałem zbliżającego się roku szkolnego, w tym roku zapoczątkowała wakacyjny czas i stała się symbolem letniej beztroski w sportowym stylu. Tradycyjną imprezę spod znaku żółtego gwiazdka poprzedziło kilka miesięcy bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla wszystkich najmłodszych Poznaniaków, którzy w czasie wolnym od nauki, chcą poznać atrakcyjną aktywność fizyczną bez ocen i sprawdzianów. Wydarzenia za naszą wschodnią granicą,



w których brała udział nasza reprezentacja piłkarska, stanowiły tylko dodatek do wydarzenia, które w przedostatnią środę czerwca opanowało niebieską bieżnię lekkoatletyczną AWF.

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 pod koniec czerwca każdy uczestnik odziany w koszulkę z logo Trenera Osiedlowego AWF, świetnie się na niej bawił. 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 wzięła się od tacińskiego imienia Spartacus, które nosił jeden z gladiatorów. Powyższa definicja, przekazywana dzieciom przez trenerów w każdym zakątku Poznania, trafnie określa imprezę, której mieszkańcy naszego miasta są świadkami już od wielu lat, a która każdego roku staje się areną zmagania wuchty najmłodszych Poznaniaków, spragnionych sportowych atrakcji w radosnej atmosferze.

Nie inaczej było i tym razem. Prawie 1000 dziewczynek i chłopców, młodszych i starszych, niższych i wyższych, szyb-



szych i wolniejszych, ale z równie wielką pasją do aktywności sportowej, którą zaszcypili w nich Trenerzy Osiedlowi AWF, wywodzący się ze wszystkich dzielnic Poznania, z uśmiechem na ustach, gotowych do zmierzania się ze sportowymi zadaniami, w atmosferze fair play, stawiało się na boisku do hokeja na trawie.

Punktualnie o godzinie 11:00, za sprawą uroczystej przemowy zaproszonych gości, w tym m.in. zastępcy prezydenta miasta Poznania – Tomasza Lewandowskiego, nastąpiło uroczyste otwarcie 10. 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. Tym samym, za sprawą prawie 1000 dużych i małych gzubów, stadion służący studentom AWF, zamienił się w arenę zmagania, godną najsłynniejszych stadionów na świecie.

Koniec uroczystej ceremonii otwarcia był równocześnie startem sportowej rywalizacji, do której przystąpili tłumnie uczestnicy zajęć Trenera Osiedlowego AWF, ubrani w tradycyjne spartakiado-

we koszulki, które wyróżniają naszych sportowców już od wielu lat. Dziesięciobój Trenera Osiedlowego AWF będący najważniejszą konkurencją indywidualną, razem z serią turniejów drużynowych, Strefą Gzuba czy Biegiem Trenera Osiedlowego AWF, stanowiły tego dnia główne rozgrywki sportowe. Śmiałowie mierzący się z dziesięciobojem musieli zmierzyć się z: kółkowaniem piłki tenisowej, odbijaniem piłki tenisowej rakieta, przekładaniem skrzynek, skokami w workach, rzutem do celów woreczkiem, rzutem ringo na tyczkę, kółkowaniem piłki koszykowej w slalomie, toczeniem piłki koszykowej w slalomie, torem przeszkód z piłką między nogami, torem przeszkód z piłką tenisową na łyżce i workiem

gimnastycznym na głowie, a także z wieloma innymi konkurencjami.

Najmłodszy uczestnicy naszej imprezy, a także liczni kibice wspierani przez niemiernie liczne grono rodziców, korzystać mogli ze Strefy Gzuba, która podczas tegorocznej Spartakiady osiągnęła rekordowe rozmiary! Strefa Gzuba poza dawką sportowej zabawy zamieniała naszych najmłodszych uczestników w księżniczki, rycerzy, super bohaterów czy ulubione zwierzęta, a to za sprawą stanowiska malowania buziek, modelowania balonów i puszczania baniek mydlanych. 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.

Każda z największymi imprez sportowych, które odbyły się w tym roku na naszym globie, miała pierwiastek nowości, element niespotykany wcześniej w przebiegu tychże imprez. W przypadku imprezy FIFA w Rosji mieliśmy do czynienia z technologicznym milowym krokiem, który zdecydowanie pomógł sędziom w ocenie boiskowych sytuacji, z kolei w



imprezie spod znaku Trenera Osiedlowego AWF uczestnicy po raz pierwszy w dotychczasowej historii mogli zmierzyć się w specjalnym biegu w postaci toru przeszkód. Bieg Trenera Osiedlowego AWF o którym mowa przyciągnął ponad 100 żądnych wrażeń i sportowej rywalizacji uczestników, którzy zmierzyć musieli się z 400 metrami przeszkód. Stromy dmuchany podbieg i zbieg, opony, tyczki, taśmy, płotki, pajęczna sieć czy różne sposoby przemieszczania się, nie stanowiły dla naszych podopiecznych problemu, tym większe brawa dla wszystkich, którzy podjęli się zadania zmierzania się z naszym torem i w komplecie go ukończyli.

W błędzie są jednak osoby, którym wydaje się, że to koniec spartakiadowych atrakcji, bo w przerwie od zmagani drużynowych czy indywidualnych, nasi goście mogli spróbować swoich sił na trampolinach czy w basenie aqua zorbing lub euro bunji, które cieszyły się nie mniejszym powodzeniem niż dmuchana kraina Trenera Osiedlowego AWF. Nowością, a zarazem przyjemną niespodzianką dla wszystkich uczestników była możliwość zmierzania się z lękiem wysokości, a także koordynacją pracy nóg oraz rąk. Debiutujące na naszej imprezie zmagania na dmuchanej ścianie wspinaczkowej okazały się strzałem w dziesiątkę, a co najważniejsze połączyły rywalizację najmłodszych z najstarszymi czy dziewczynk z chłopcami.

Wszystko co dobre szybko się kończy, stąd Spartakiada Trenera Osiedlowego AWF przeszła już do historii. Dziesiąta odsłona okazała się rekordowa nie tylko pod względem liczby uczestników, ale także, biorąc pod uwagę liczbę atrakcji czy konkurencji sportowych dla uczest-



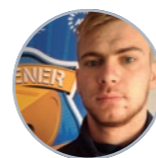
ników naszych zajęć, którzy raz w roku za sprawą naszej imprezy pochtaniają się sportowej rywalizacji, przesiąkniętej idea fair play. Rekordowa była również liczba uśmiechów, które gościły na twarzach

naszych gości, a które są znakiem tego, że aktywność fizyczna w różnorodnym wydaniu, pod okiem profesjonalnych trenerów, sprawia wszystkim dzieciom i młodzieży mnóstwo frajdy, radości, a co najważniejsze jest dla nich jednym z podstawowych sposobów na spędzanie wolnego czasu.

Chichrająca się famuła Trenera Osiedlowego AWF zaprasza wszystkich, nawet nygusów i tych co bręczą już za rok. Jubileuszowa edycja naszej Spartakiady będzie najlepszą okazją, aby poznańskie fyrtle mogły razem w przyjemnej kłarze zmierzyć się w gałę czy gonito. Każdy Poznaniak, mały i duży wie, że bawić się razem z Trenerem Osiedlowym AWF to żadna poruta, dlatego rychtujcie się już na 11. Spartakiadę Trenera Osiedlowego AWF, do zobaczenia wiaruchna!



GRY TERENOWE



JEDNĄ Z DODATKOWYCH ATRAKCJI TEGO LATA W RAMACH ZAJĘĆ POZA BOISKIEM BYŁO WZIĘCIE UDZIAŁU W GRACH TERENOWYCH WOKÓŁ JEZIORA MALTAŃSKIEGO. ZARÓWNO MŁODSZE, JAK I STARSZE DZIECI Z OGROMNĄ OCHOTĄ CHCIAŁY UCZESTNICZYĆ W TYM WYDARZENIU. GŁÓWNYMI ZAŁOŻENIAMI BYŁY: INTEGRACJA, DOBRA ZABAWA, KONCENTRACJA I KREATYWNE MYŚLENIE.

TEKST: PAWEŁ CZARNECKI

W grach wzięło udział 12 dzieci, podzielonych na dwie 6-osobowe drużyny. Pierwszą grą terenową przygotowaną w tym dniu była gra w monety. Polegała na odnalezieniu 24 poukrywanych monet. Opiekun określał granice obszaru, na terenie którego poukrywane były trofea. Drużyna, która zdobyła więcej monet, zwyciężyła. Drugą grą tego dnia

daniem jest odgadnięcie hasła. Wygrywa ta drużyna, która odgadnie więcej haseł. Przedostatnia gra terenowa tego dnia nosiła nazwę „Walka na szyszki”. Każda drużyna miała za zadanie strącić kartkę papieru o formacie A4 zawieszoną na gałęzi pola drużyny przeciwnej. Można to zrobić, jedynie rzucając w kartkę szyszkami. Wygrywa ta drużyna, która pierw-

sza strąci kartkę przeciwnika. Ostatnią grą terenową przygotowaną tego dnia była „Piramida”. Zadaniem drużyny było wykonywać pozycje, których zażąda od drużyny opiekun, np. „na ziemi zostaje sześć stóp, cztery łokcie i dwie dłonie”. W grze biorą udział wszyscy członkowie drużyny, zmieniając przy każdej pozycji zawodników. Wygrywa drużyna, która wykona prawidłowo więcej pozycji.

Gry terenowe na stałe wpisały się



była gra o nazwie „Prawie jak kalambury”. Spośród członków drużyn wybraliśmy poetę, mima, dwóch detektywów i szefa. Detektywi szukają haseł, poukrywanych na terenie obszaru gry, i zanoszą je po-

ecie. Poeta stara się opisać hasło bez użycia słów wypisanych na kartce z hasłem malarzowi, malarz po zgadnięciu hasła musi je namalować mimowi. Na końcu mim pokazuje hasło szefom, których za-



w program zajęć Trenera Osiedlowego ze względu na ich dużą atrakcyjność oraz bardzo prostą formułę, która pozwala na aktywne uczestnictwo zarówno młodszym, jak i starszym. Dzięki temu zabawy te są ciekawą alternatywą dla zajęć prowadzonych na boiskach szkolnych.



DECATHLON CUP



KOLEJNA EDYCJA DECATHLON CUP ZA NAMI! BYŁY MECZE PEŁNE EMOCJI, RADOŚĆ PO WYGRANYCH I SMUTEK PO PRZEGRANYCH SPOTKANIACH – WSZYSTKO TO, CO W SPORCIE NAJLEPSZE. DECATHLON CUP TO NIE TYLKO WSPÓŁZAWODNICZYSTWO, ALE PRZED E WSZYSTKIM ŚWIETNA ZABAWA DLA DZIECI W KAŻDYM WIEKU!

TEKST: RAJMUND SOBKOVIK

Rywalizacja toczyła się w trzech kategoriach wiekowych: rocznik 2008 i młodsi, rocznik 2005 i młodsi oraz rocznik 2002 i młodsi. Zanim jednak rozpoczął się turniej główny, drużyny zostały przypisane do turniejów eliminacyjnych, które wyłoniły finalistów Decathlon Cup 2018. Turnieje w najmłodszej kategorii wiekowej odbyły się na osiedlu Lecha oraz na orliku przy ulicy Zmartwychwstańców. Do kolejnej rundy gładko awansowały boiska z Leszka i Galileusza oraz gospodarze zawodów. Niemalże emocje wywołały eliminacje w drugiej kategorii wiekowej, która była najliczniej reprezentowana w tegorocznej edycji Decathlon Cup. Do skompletowania finalistów potrzebne były trzy turnieje. Na osiedlu Lecha najlepsi okazali się zawodnicy z osiedla Przyjaźni i Głuszyny. Kluczowy był mecz o trzecie premiowane awansem miejsce pomiędzy Norwida i Tomickiego. W tym spotkaniu lepsza była ta druga drużyna i wygraną 3:1 zapewniła sobie miejsce w finałach. Komplet wyników z turnieju:

Leszka-Tomickiego 0:1
Głuszyna-Norwida 5:1
Leszka-Przyjaźni 0:5
Głuszyna-Lecha 4:0
Tomickiego-Przyjaźni 1:3
Norwida-Lecha 2:0
Przyjaźni-Norwida 3:0
Głuszyna-Tomickiego 3:0
Norwida-Tomickiego 1:3

W turnieju eliminacyjnym w tej samej kategorii wiekowej na osiedlu Zwycięstwa awans uzyskała drużyna gospodarzy, pokonując ekipy z osiedli Batorego i Wichrowe Wzgórze. W tej fazie rozgrywki odbyły się również na orliku przy ulicy Zmartwychwstańców. Tutaj najlepsza trójka prezentowała się następująco: Różana, Galileusza i Bosa.

Do uzupełnienia listy finalistów DC 2018 potrzebny był turniej barażowy rozegrany ponownie na orliku przy ulicy Zmartwychwstańców. Ostatnią drużyną, która wywalczyła promocję, był zespół właśnie z ulicy Zmartwychwstańców.

W najstarszej kategorii wiekowej rozegrane zostały zawody w dwóch lokalizacjach: na osiedlu Lecha oraz na orliku



przy ulicy Zmartwychwstańców. Tak wyglądała rywalizacja na ratajskim boisku:

Różana-Piastowskie 0:4
Leszka-Dmowskiego 4:0
Różana-Przyjaźni 1:2
Leszka-Lecha 0:0
Piastowskie-Przyjaźni 0:1
Dmowskiego-Lecha 0:4
Przyjaźni-Leszka 2:0
Piastowskie-Lecha 4:1
Lecha-Leszka 3:2

Na szczególną uwagę zasługuje ostatni mecz pomiędzy Lecha i Leszka. Emocji było tu więcej niż w finale muni-

dialu! Leszka prowadziło już 2:0 z gospodarzami, ale Lecha zdołało się zmobilizować i przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę. Jak się później okazało, był to ostatni błysk formy drużyny z osiedla Lecha w tej kategorii wiekowej, ale jakże spektakularny. Z drugiego turnieju awans uzyskały: Zmartwychwstańców, Norwida i Zwycięstwa.

Finały zostały rozegrane na osiedlu Lecha. Rywalizację otworzyli najstarsi uczestnicy z kategorii 2002 i młodsi. Już po losowaniu było jasne, że jeden z faworytów pożegna się z rozgrywkami na początkowym etapie. W grupie A starty się ze sobą drużyny z Przyjaźni, Zmartwychwstańców i Piastowskiego. Każda z tych ekip miała na koncie jedno zwycięstwo, a o awansie decydował stosunek bramek. W półfinałach znalazły się Zmartwychwstańców i Piastowskie. W grupie B z łatwością promocję wywalczyły Norwida. O drugie miejsce walczyły Lecha i Zwycięstwa. To, co udało się reprezentantom

Chartowa w eliminacjach, powtórzyła... drużyna z Winograd. Lecha prowadziło już 2:0, by skończyć mecz wynikiem 2:4.

Półfinały to popis Zmartwychwstańców i Norwida, które pewnie uporały się ze swoimi przeciwnikami. Mecz o trzecie miejsce musiały rozstrzygnąć rzuty karne, w których lepsze było osiedle Piastowskie. Finał okazał się natomiast rozrywką na najwyższym poziomie. Najpierw przewagę uzyskał zespół z Wildy 3:1, by potem oddać inicjatywę rywalom z Jeżyc, którzy wyszli na prowadzenie 4:3. Końcówka spotkania była bardzo emocjonująca. Zawodnicy ze Zmartwychwstańców dwukrotnie doprowadzali do remisu i o końcowym rezultacie musiały zdecydować rzuty karne. Tutaj więcej zimnej krwi zachowała drużyna z Wildy i to oni mogli się cieszyć z triumfu. Wyniki:

Piastowskie-Zmartwychwstańców 2:1
Lecha-Norwida 0:2
Przyjaźni-Piastowskie 1:0
Lecha-Zwycięstwa 2:4
Zmartwychwstańców-Przyjaźni 4:0
Norwida-Zwycięstwa 3:2
Norwida-Piastowskie 4:0
Zwycięstwa-Zmartwychwstańców 1:6
Mecz o trzecie miejsce:
Piastowskie-Zwycięstwa 2:2, karne 2:1
Finał:
Zmartwychwstańców-Norwida 5:5, karne 3:2

Gospodarzem turnieju w najmłodszej kategorii wiekowej było osiedle Lecha. W pierwszym półfinale spotkały się drużyny z Leszka i Galileusza. Wyraźną przewagę uzyskała ta pierwsza ekipa i mogła się cieszyć z awansu do finału. W drugim meczu Lecha zwyciężyło po bardzo wyrównanej grze ze Zmartwychwstańców. Mecz o trzecie miejsce wygrał zespół z Wildy. Finał tradycyjnie dostarczył najwięcej emocji. Po pierwszej poło-

wie prowadziło Leszka 1:0. W drugiej części Lecha zabrało się za odrabianie strat i to z sukcesem. Znowu rzuty karne! Po trzech seriach „jedynastek” lepsi byli zawodnicy z Leszka. Wyniki:

Leszka-Galileusza 5:0
Lecha-Zmartwychwstańców 1:0
Mecz o trzecie miejsce:
Zmartwychwstańców-Galileusza 3:0
Finał: Leszka-Lecha 1:1, karne 2:1

Wreszcie przechodzimy do relacji z turnieju w kategorii 2005 i młodsi. Awans z fazy grupowej wywalczyły boiska z Przyjaźni, Zwycięstwa, Zmartwychwstańców i Bosej. Swoje półfinały wygrały Bosa i Zmartwychwstańców i między nimi toczyła się gra o zwycięstwo. W finale Bosa bez zmienników próbowała stawić czoła drużynie z Wildy, ale na ich nieszczęście zabrakło im sił. Miejsce trzecie dla Przyjaźni. Wyniki:

Przyjaźni-Różana 1:0
Tomickiego-Zwycięstwa 1:2
Zmartwychwstańców-Bosa 2:1
Przyjaźni-Zwycięstwa 1:0
Głuszyna-Galileusza 0:3
Tomickiego-Różana 0:0
Przyjaźni-Tomickiego 1:1
Zmartwychwstańców-Głuszyna 4:1
Galileusza-Bosa 1:1
Przyjaźni-Bosa 0:2
Zwycięstwa-Zmartwychwstańców 0:3
Mecz o trzecie miejsce:



Przyjaźni-Zwycięstwa 3:0
Finał: Zmartwychwstańców-Bosa 5:0

Podsumowując, najlepsi w tym roku okazali się Leszka oraz dwie drużyny z boiska Zmartwychwstańców. Na podium kolejny raz stają też zespoły z Przyjaźni, Piastowskiego i Lecha. Z niecierpliwością czekamy na następną edycję Decathlon Cup!



MINIBASKETBALL – PROSTA GRA DLA KAŻDEGO MAŁEGO SPORTOWCA



GDY JESTEŚMY MALI I NIE MAMY ZBYT WIELE LAT, PRÓBUJEMY RZUCAĆ PIĘKĄ DO WYSOKO ZAWIESZONEGO KOSZA, KTÓRY CZĘSTO OKAZUJE SIĘ BARIERĄ NIE DO „PRZERZUCENIA”. CZASEM Z POMOCĄ PRZYCHODZĄ NAM RODZICE, SKRACAJĄC DROGĘ MIĘDZY NAMI A KOSZEM POPRZECZ UNIESIENIE NAS DO GÓRY. JEDNAK DZIĘKI ODPOWIEDNIEJ INFRASTRUKTURZE SPORTOWEJ MOŻEMY CIESZYĆ SIĘ NIE TYLKO Z SAMYCH RZUTÓW DO OBRĘCZY, LECZ NAWET CELNYCH TRAFIEŃ.

TEKST: MATEUSZ STEFANIAK



W Szkole Podstawowej nr 7 na Galileusza mamy to szczęście, że posiadamy odpowiednie boisko dla młodszych dzieci. Kosze znajdują się na takiej wysokości, aby każde dziecko mogło cieszyć się koszykówką. Te całkiem małe są w stanie trafić do kosza, a te nieco starsze nawet zrobić wsad. Uczestnicy zajęć Trenera Osiedlowego poznają ciekawe gry i zabawy, do których należą między innymi:

- „oczko” (zebranie 21 punktów, jednak nietrafienie w żaden element kosza oznacza utratę wszystkich zdobytych wcześniej punktów),
- „król kosza” (rzuty z różnych pozycji na różnych odległościach od kosza, po każdym trafieniu przesuwamy się na następną, coraz trudniejszą pozycję),

- „wyścig koszy” (dwie drużyny rywalizują na dwa różne kosze, która pierwsza zdobędzie określoną liczbę punktów – wygrywa),

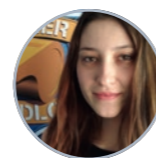
- „hula-kosz” (zamieniamy kosze na hula-hopy, które trzymają dzieci nad głowami, poruszając się po linii końcowej wyznaczonego boiska, tak aby pomagać dzieciom, które rzucają - trafić do celu).

Oczywiście ważnym elementem zajęć jest sama gra, której staramy się zbyt często nie przerywać, a nawet – mimo małych błędów – pozwalamy ją kontynuować, tak aby zachować ciągłość akcji. Najważniejszą cechą gier i zabaw stanowi integracja i wzajemna współpraca. Kiedy dzielimy dzieci na różne zespoły, staramy się, żeby poziom wszystkich

zespołów był do siebie jak najbardziej zbliżony. Gdy jakieś dziecko przewyższa swoimi zdolnościami innych, to próbujemy znaleźć mu trudniejsze zadanie, np. zaliczamy tylko punkty po rzutach z dwutaktu lub ustalamy, że od tej pory może tylko asystować, tak aby reszta drużyny nie czekała tylko na to, co ich najlepszy zawodnik osiągnie. Ciekawym rozwiązaniem jest także gra z pomocnikami, którzy stoją przy linii bocznej i można z nimi wymieniać podania, lub z „neutralnymi” – ci z kolei zawsze grają z drużyną atakującą. Jeśli chcecie poznać te i inne ciekawe formy spędzania wolnego czasu, to zapraszam każdego na zajęcia do Szkoły Podstawowej nr 7 na Galileusza! Zapewniamy świetną zabawę!



CYTADELOWE SZALEŃSTWA



WAKACYJNY CZAS SPRZYJA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. JEST WIELE ATRAKCYJNYCH SPOSOBÓW NA SPĘDZANIE GO WRAZ Z DZIECIAKAMI. DZIĘKI DUŻYM POKŁADOM ENERGII, KTÓRĄ MAJĄ DZIECI NIE CHODZĄC DO SZKOŁY, MOŻNA IM ZAPEWNIĆ SOLIDNĄ DAWKĘ RUCHU KAŻDEGO DNIA.

TEKST: NATALIA NOWACKA

Niezaprzeczalnym liderem wśród drużynowych gier jest palant oraz zbijak. Każdy uwielbia te emocje, kiedy można wziąć kij do ręki, wybić piłeczkę jak najmocniej i spróbować przebiec wszystkie



bazy po swoim wybićiu. Nic nie równa się temu momentowi, kiedy to zbije się najbardziej zwinną w uciekaniu osobę lub najbardziej skutecznego zawodnika na boisku.

Kiedy jednak opadają wszystkie emocje związane z rywalizacją, przychodzi czas na wspólne spędzenie czasu w przyjacielskiej atmosferze. Takie momenty są nieodłącznym elementem zajęć, na które uczęszczają młodzi sportowcy z boiska przy ul. Zmartwychwstańców.

Jednym z ulubionych sposobów, na wspólne spędzenie czasu w naszej paczce, są wyjścia do poznańskich parków. Bierzymy wówczas ze sobą to wszystko, co pozwoli nam aktywnie i przyjemnie urozmaicić dzień. Na samym szczycie listy znajdują się rolki, deskorolki, wrotki, hulajnogi i rowery. Nie brakuje jednak też gumy do skakania, telefonu z aparatem do zrobienia sobie super selfie, czy całej masy zagadek i zadań do wspólnego rozwiązania.

Wyjściem, które zapadło nam szczególnie w pamięci, był wypad na poznańską Cytadelę, gdzie w radosny sposób spędziliśmy razem kilka godzin. Każdy z uczestników wyposażony był w dwa lub cztery kółka – rolki, deskorolki. Przemierzając Cytadelę wzdłuż i wszerz podziwialiśmy piękne widoki. Pokonując w ten sposób wiele kilometrów, opowiadaliśmy sobie śmieszne historie, dowcipy oraz planowaliśmy kolejne ciekawe wyjścia i atrakcje, jakie na nas czekają jeszcze w te wakacje.

Kiedy już nogi miały dość, zdejmovaliśmy nasze sprzęty oraz zamienialiśmy się w Sherlocków Holmesów, by rozwiązać wspólnie różne zagadki.

Śmiechu było co niemiara. Każdy nadsadzał się pozytywną energią na kolejne dni, ale co również ważne, zintegrowali-



śmy się ze sobą jeszcze mocniej! W takiej atmosferze, jaka towarzyszy nam na co dzień, dzięki wspólnemu spędzaniu czasu, można góry przenosić. Dzieciaki z Wildy nie boją się podejmować żadnych wyzwań, dlatego z chęcią wybieramy się również do innych miejsc, jak choćby do parku linowego, czy na basen. Podejmujemy wszystkie wyzwania i wiemy, że na taką ekipę nie ma mocnych.

A to, co wiemy na pewno, to to, że wkrótce znów zawitamy na Cytadelę, by wspólnie poszaleć na łonie natury!



NA „TRENERZE” GRY Z CAŁEGO ŚWIATA



PODZAS WAKACYJNYCH ZAJĘĆ Z TRENERA OSIEDLOWEGO NA OS. PRZYJAŹNI, UCZESTNICY POZNAJĄ GRY Z CAŁEGO ŚWIATA. DO KILKU SEZONÓW NA TRENINGACH MOŻEMY KORZYSTAĆ Z BRAMEK DO TCHOUKBALL'A.

TEKST: PRZEMYSŁAW KOSICKI

Jest to gra wymyślona przez szwajcarskiego fizjoterapeutę dla piłkarzy ręcznych leczących kontuzję.

W Tchoukball'u gra się na dwie bramki przypominające batuty, zdobywa się punkty gdy piłka rzucona o bramkę odbije się i wpadnie w pole gry, a przeciwnik nie jest w stanie jej złapać.

utworzona jest nawet liga. Na treningu gramy w wersję bezkontaktową. Zawodnik atakujący ma za zadanie zerwanie szarfy przeciwnikowi i ucieczkę na swoją połowę w wyznaczonym czasie. Jeżeli zawodnicy przeciwnej drużyny go złapią (zerwą szarfę) wtedy zawodnik odpada z gry, jeśli ucieknie zostaje na polu gry. Gra

W grze tej biorą udział trzy drużyny o różnych kolorach. Drużyna wybijająca w oryginalnej wersji uderza piłkę o średnicy 1,2 m (zastąpiliśmy ją piłką gimnastyczną), zawodnik uderzający musi wykrzyknąć kolor drużyny, która ma tę piłkę złapać. Jeżeli drużyna wyznaczona złapie piłkę zdobywa punkt, jeżeli nie – punkt zdobywa zespół wybijający. Gra toczy się do 13 punktów. Na zajęciach z „Trenera Osiedlowego”, co roku staram się wprowadzać nowe nieznanne gry z całego świata, i tak je zmo-



KINN BALL



CABADII

Kolejną zabawą, którą dzieci poznały na zajęciach to hinduskie Cabadii, które w oryginalnej wersji jest połączeniem berka i zapasów. Cabadii powstało w Indiach, gdzie jest na tyle popularną grą, że

toczy się do wykluczenia ostatniego zawodnika drużyny przeciwnej.

Następną grą, którą w tym roku wdrożyliśmy na zajęciach był Kanadyjski Kinn Ball.



TCHOUKBALL

dyfikować, by były jak najbardziej atrakcyjne dla graczy. Dzięki temu zajęcia są zróżnicowane, a dzieci rozszerzają swoje horyzonty i nie zamykają się na jedną dyscyplinę.

PARK LINOWY



JEDNĄ Z ATRAKCJI, KTÓRA NA STAŁE WPISAŁA SIĘ DO PROGRAMU TRENERA OSIEDLOWEGO, JEST WYJŚCIE DO PARKU LINOWEGO „PYRLANO”. MIEŚCI SIĘ ON W SAMYM ŚRODKU LASU MALTAŃSKIEGO I OFERUJE 4 TRASY O RÓŻNYM POZIOMIE TRUDNOŚCI.

TEKST: ROBERT WOŹNIAK

W dniu wyjścia pogoda dopisywała, więc dzieci chciały jak najszybciej dotrzeć na miejsce. Pomogła nam w tym komunikacja miejska oraz szybki spacer w ramach rozgrzewki przed wysiłkiem. W końcu



udało się, dotarliśmy! Otrzymaliśmy pasy zabezpieczające, kaski i nastąpił czas na szkolenie i sprawdzenie sprzętu. Przed wejściem na tor każdy z nas musiał przejść test sprawdzający opanowanie podstawowych zasad przypinania się, oznakowania lin itp. Instruktor był nieubłagany! Nieraz test trzeba było powtarzać tak długo, aż nie przeszło się go bezbłędnie. Następnie należało wybrać trasę odpowiednią do wieku i umiejętności.

Trasa wysoka – dla najstarszych (skończone 16 lat) i najbardziej wysportowanych. Trasa średnia – położona trochę niżej, ale bardziej wymagająca i z większą ilością przeszkód. To właśnie tę trasę najczęściej wybierali uczestnicy. Trasa niska – idealna dla dzieci poniżej 13 lat. Można było również skorzystać z trasy dziecięcej, ale ona jest tylko dostępna dla najmłodszych uczestników programu Trenera Osiedlowego. Przejście każdej trasy (z wyjątkiem dziecięcej) to około 60 minut zabawy, połączonej z pokonywaniem

przeszkód oraz własnych słabości.

Zabawę czas zacząć! Jedną pętlą, druga pętla: dwa pierwsze zadania – białe, potem tyrolka. Przejście po cienkiej linie na wysokości kilkunastu metrów nie było już tak białe. Nogi drżały, ręce piekły od kurczowego trzymania się lin, czasami odzywał się ukrywany lęk wysokości, ale nie było już powrotu. Wszyscy daliśmy radę dopingując się wzajemnie. Czas na dużą pętlę, a tu już nie było żartów. Prze-

chodzenie po ruchomych deskach, linach, pajączynach, wdrapywanie się po ścianie może przyprawić o zawrót głowy! Na koniec – tyrolka, która była dla nas już tylko odprężeniem. Po ponad godzinnej przeprawie bolały nas wszystkie mięśnie, byliśmy jednak szczęśliwi. Bez wahania



moglibyśmy od razu powtórzyć cały tor!

Czas jednak było wracać do domu, wymęczeni dotarliśmy do autobusu powrotnego, wymieniając się spostrzeżeniami z ukończonych tras. Z czystym sumieniem możemy polecić taki wyjazd każdemu. Wrażenia są niezapomniane, a pokonanie własnego lęku jest tu największą nagrodą.





POZnań*
Poznański Budżet
Obywatelski

PROGRAM TRENER OSIEDLOWY I SENIORALNY REALIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ NA RZECZ AWF W POZNANIU, JEST W CAŁOŚCI FINANSOWANY PRZEZ WYDZIAŁ SPORTU URZĘDU MIASTA POZNANIA W RAMACH FUNDUSZY POZNAŃSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2018.