



2020



SPIS TREŚCI

- 2 TURNIEJ O NAJWIĘKSZEGO „TURBOKOZAKA”
- 3 WAKACYJNE ZABAWY NA DMOWSKIEGO
- 4 SPORTOWY DZIEŃ NA PLAŻY MALTA
- 5 PIĘKA, KIJ I WIELE EMOCJI
- 6 BALONIADA
- 7 MALTA
- 8 NA WILDECKIM REJONIE
- 10 SPION – SZPIEG
- 11 KALISTENIKA NA POGODNEJ
- 12 SIATKÓWKA KRÓLOWĄ BOISKA
- 13 PŁYWALNIA LETNIA CHWIAŁKA
- 14 TSW CZYLI TRYBUNALSKIE SZTUKI WALKI
- 15 WYJAZD NA BASEN ARENA W PARKU KASPROWICZA
- 16 OBÓZ W CHYCIENIE!
- 18 TRENER OSIEDLOWY W OKU KAMERY
- 20 PODCHODY
- 21 ZABAWY RUCHOWE NA ŁAWICY
- 22 RAZEM POKONAMY PRZESZKODY – PRACA ZESPOŁOWA TO KLUCZ DO SUKCESU
- 23 ATRAKCJE NA BOSEJ!
- 24 WYCIECZKA ROWEROWA DO KÓRNIKA
- 25 WYPRAWA DO PARKU LINOWEGO
- 26 FESTIWAL MASEK I ZWYCIĘSTWO ALBO NIC, CZYLI WYJĄTKOWY POD KAŻDYM WZGLĘDEM 2020 ROK
- 27 CICHY DJCIEC PROMOCYJNEGO SUKCESU - WYWIAD Z MICHAŁEM GIERWAZIKIEM

TURNIEJ O NAJWIĘKSZEGO „TURBOKOZAKA”



W OKRESIE WAKACYJNYM GODZINY ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO WYDŁUŻAJĄ SIĘ, PRZEZ CO INTENSYWNOŚĆ ZAJĘĆ SPADA. ŚWIETNYM ROZWIĄZANIEM W TAKIM PRZYPADKU JEST PRZEPLATANIE ZABAW I GIER SPORTOWYCH Z RYWALIZACJĄ INDYWIDUALNĄ.

TEKST: BARTOSZ KASZUBOWSKI



Dobrym pomysłem na taką rywalizację jest popularne show telewizyjne emitowane na Canal+, Turbokozak. W programie biorą udział zawodnicy z najlepszych klubów piłkarskich w Pol-



sce podejmując wyzwanie składające się z od 7 do 9 konkurencji związanych z piłką nożną. Dodatkowo poza zaproszoną gwiazdą występuje również prowadzący, który przedstawia konkurencje i dba o dobry humor uczestników oraz bramkarz. Na koniec sezonu zostaje przedstawiona tabela i wyłoniony jest „Turbokozak” roku, który najlepiej poradził sobie z wszystkimi konkurencjami.

Na boisku przy SP nr 82 zorganizowaliśmy własny turniej, aby wyłonić największego „Turbokozaka”. W grze wzięli udział wszyscy uczestnicy zajęć. Wyniki były skrupulatnie zapisywane

przez uczestniczące w zajęciach dziewczyny. Pierwszą konkurencją było pokonanie bramkarza w pojedynku sam na sam i okazało się, że niemal wszyscy zawodnicy byli nieomylni. Kolejną konkurencją były rzuty karne. Pierwsze dwie próby zostały wykorzystane w stu procentach, największą trudność sprawiła próba numer trzy, do której zawodnicy podchodzili z zawiązanymi oczami. Konkurencją numer trzy, która sprawiła uczestnikom dużo problemu był strzał w poprzeczkę. Następnie przeszliśmy do strzału do bramki z połowy boiska, piłka mogła wykonać maksymalnie jeden kozioł przed wpadnięciem do bramki. Konkurencją numer pięć polegała na wykonaniu jak największej liczby podbić piłki bez odbicia od podłoża. Spośród uczestników została wyłoniona finałowa trójka, czyli Denis, Alan i Tobiasz. W serii finałowej na zawodników czekała ostatnia konkurencja – wkręcenie piłki do bramki z rzutu różnego. Zwycięzcą okazał się Tobiasz, który na trzy próby dwukrotnie trafił do bramki.

Nasz „Turbokozak” już czeka na kolejnych chętnych śmiałków, którzy podejmą jego wyzwanie. Rywalizacja między uczestnikami dostarczyła każdemu dużo dobrego humoru i świetnej zabawy, jednocześnie pozwalając wszystkim zebrać więcej energii na kolejne gry.

WAKACYJNE ZABAWY NA DMOWSKIEGO



PODCZAS WAKACYJNYCH ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO NA BOISKU PRZY UL. DMOWSKIEGO 50, DOMINOWAŁY DWIE ZABAWY: „ZAKLEPYWANKA” ORAZ „ZAPAMIĘTYWANKA”.

TEKST: ADRIAN KOZAN

Każdego dnia zajęć zabawę rozpoczynano od drugiej z nich. W czasie rozgrywek emocje sięgały zenitu, a w momencie kiedy w grze zostały dwie osoby, okrzyków dopingujących nie było końca. Największym atutem tej gry jest umiejętność szybkiego i celnego rzutu, i właśnie nad tym starali-



śmy się skupić. Gra w „zapamiętywanke” spodobała się nie tylko starszym, ale też młodszym uczestnikom zajęć m.in. dlatego, że ma bardzo łatwe reguły: skuj innego, samemu nie dając się skuć. Kiedy każdy utrwalił sobie jej zasady, oraz jedna piłka w grze nie sprawiała już nikomu problemu, do gry wchodziła druga piłka, która jeszcze bardziej uatrakcyjniła zabawę.

Kolejną zabawą dzieci z boiska Dmowskiego jest tzw. „zaklepywanka” – potocznie nazywana grą w chowanego. Ulubionym miejscem jest stary dąb na środku boiska, pod którym w czasie upalnych dni uczestnicy zajęć mogą odpocząć i schować się przed słońcem. Zabawę

zawsze zaczynamy od wyznaczenia osoby, która będzie starała się znaleźć pozostałych graczy. Najczęściej wybieranymi kryjówkami były: plac zabaw, gdzie najlepszym miejscem do schowania się był domek oraz rynna, jak również krzewy i drze-



młodszy, ponieważ liczyła się przebiegłość i pomysł na kryjówkę, a że uczestnikom zajęć tego nie brakowało, to każda

wa, za którymi można było się ukryć, oraz ulubione miejsce „Domek Babajagi”. Każdy z uczestników uwielbiał ostatni element gry i zawołanie przy tzw. „pece” – „RAZ, DWA, TRZY ZA SIEBIE”, który poprzedzony został pojedynkiem sprinterskim pomiędzy szukającym a chowającym się. Również w tej zabawie nie miało znaczenia czy jesteś starszy czy

kolejna rozgrywka była jeszcze bardziej emocjonująca.

Dzięki tym dwóm zabawom każdego dnia zajęć ekipa z Dmowskiego powiększała się, co przekładało się na jeszcze większą i lepszą zabawę, ponieważ każdy miał szansę spróbować swoich sił jako szukający, chowający się oraz jako osoba, która stara się skuć innych piłką.

SPORTOWY DZIEŃ NA PLAŻY MALTA



W COROCZNY KALENDARZ WAKACYJNYCH ATRAKCJI TRENERA OSIEDLOWEGO PRZY SP NR 85 W POZNANIU WPISANA JEST PIESZA WYCIECZKA NA PLAŻĘ NAD JEZIOREM MALTAŃSKIM. ATRAKCJA TA CIESZY SIĘ DUŻYM ZAINTERESOWANIEM WŚRÓD UCZESTNIKÓW W KAŻDYM WIEKU. RÓWNIEŻ W TYM ROKU SKORZYSTALIŚMY Z OGÓLNODESTĘPNEJ MIEJSKIEJ INFRASTRUKTURY NAD JEZIOREM, PO TO ABY W NIECODZIENNY SPOSÓB SPĘDZIĆ CZAS PRZEZNACZONY NA WSPÓLNĄ ZABAWĘ.

TEKST: JAGODA GREŁA

Wycieczka na plażę nad Maltę rozpoczęła się spacerem wokół malowniczo położonego jeziora. Pierwszym punktem wyprawy był plac zabaw, który usytuowany jest nad samym brzegiem jeziora.

przy kąpielisku Malta i przeprowadziliśmy kilka zabaw i gier plażowych. Były to głównie zabawy bieżne, zabawy z mocowaniem oraz zabawy skocznościowe. Dodatkowo uczestnicy wycieczki spróbowali

osoby uprawiające ten rodzaj aktywności fizycznej na co dzień. Standardowo rozegrane zostały też mecze na boiskach piaszczystych: mecz piłki nożnej plażowej oraz piłki siatkowej plażowej. Mecze te



Miejsce to jest tak różnorodne, że każdy uczestnik mógł znaleźć coś dla siebie i aktywnie spędzić czas. Dzieci, oprócz korzystania ze standardowych atrakcji na placu zabaw, mogły spróbować również swoich sił w przechodzeniu po cienkiej linie slackline zawieszanej nad ziemią. Podążając dalej dotarliśmy do celu, czyli na plażę przy jeziorze Maltańskim. Skorzystaliśmy z piaszczystych boisk usytuowanych

swoich sił w budowaniu piramid gimnastycznych, które tworzyli wykorzystując do tego własne ciała. Dużym zainteresowaniem wśród dzieci cieszył się plac do Street Workoutu usytuowany przy plaży, na którym każdy podjął się próby wykonania prostych ćwiczeń z wykorzystaniem dostępnego sprzętu. Dzieci z zaciekawieniem przyglądały się również, jak zaawansowane akrobacje wykonują

odbyły się z podziałem na dwie drużyny: dziewcząt i chłopców. Rywalizacja była bardzo wyrównana i każdy gracz zakończył ją z uśmiechem na twarzy. Emocje towarzyszące zabawie na plaży były tak duże, że musieliśmy je studzić podczas kąpeli wodnych w jeziorze Maltańskim. Wycieczka wokół jeziora zakończona została biwakiem na plaży, na który każdy uczestnik przygotował zdrową przekąskę.

PIŁKA, KIJ I WIELE EMOCJI



BASEBALL JEST JEDNYM Z NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTÓW UPRAWIANYCH W STANACH ZJEDNOCZONYCH, PORYWA TAM TABUNY FANÓW, ZAPEWNIAJĄC IM NIEZAPOMNIANE EMOCJE. RÓWNIE DUŻĄ EKSCYTACJĘ NA ZAJĘCIACH TRENERA OSIEDLOWEGO WYWOŁUJE JEGO POLSKA WERSJA – PALANT.

TEKST: MATEUSZ DOMAŃSKI

Palant jest przez wielu niestety uważany za pochodną baseballa, grą ukształtowaną przez Polaków na jego podobieństwo, prawda jest jednak zgoła inna. Najprawdopodobniej korzenie gry w palanta sięgają aż XVI wieku. Za panowania Zygmunta III Wazy szybko zdobywał popularność jako zabawa ruchowa, w której uczestniczyli przede wszystkim przedstawiciele niższych warstw społecznych. Zasady gry, przekazywane z ust do ust, trafiły wraz z polskimi emigrantami do Stanów Zjednoczonych Ameryki, by według niektórych doniesień dać początek grze w baseball, której największa liga generuje coroczne zyski rzędu 7,2 miliarda dolarów.

Na zajęciach prowadzonych przy SP nr 90, przy ul. Chociszewskiego w Poznaniu, staramy się kultywować tradycję polskiej prababki baseballa. Zasady gry są banalnie proste, aczkolwiek istnieją ich różne warianty, różniące się między boiskami. Nasze lokalne wyglądają następująco: pole gry dzieli się na „niebo” i „piekło”. W „niebie” stoi zawodnik, który ma za zadanie podrzucić sobie piłeczkę i odbić ją za pomocą kija, przynajmniej za linię początkową (do „piekła”). Po odbiciu biegnie do kolejnych baz, po przebiegnięciu określonej ilości baz drużyna „biegacza” zdobywa punkt. Zadaniem drużyny przeciwnej jest jak najszybsze przerzucenie piłki przez linię początkową, złapanie jej na tzw. „kampe” (chwyt jednorącz powyżej głowy zawodnika), bądź skucie piłką zawodnika drużyny przeciwnej biegnącego pomiędzy bazami. Dwa ostatnie skutkują zamianą drużyn znajdujących się w „niebie” i „piekle”, a co za tym idzie zupełną zmianą dynamiki gry.

Palant jest uniwersalnie uwielbiany przez większość dzieciaków na boisku. Zawdzięcza to przede wszystkim ilości emocji, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych (jest ich zdecydowanie mniej, aczkolwiek są one potrzebne by



w pełni docenić chwile radości), których dostarcza uczestnikom w każdym wieku. Dzięki prostocie zasad, oraz stylowi gry, który promuje umiejętności ponad warunki fizyczne, możliwa jest wspólna

sportowa rywalizacja między uczestnikami z przeróżnych grup wiekowych, podczas której każdy z zawodników bawi się przednio, przy okazji rozwijając swoją koordynację i szybkość.

BALONIADA



NA BOISKU PRZY SP NR 14 IM. WŁADYSŁAWA ŁOKIETKA NA OS. PIASTOWSKIM 65 W CIEPŁE, SŁONECZNE DNI KRÓLUJE ZABAWA, KTÓRA NAZYWA SIĘ „BALONIADA”. JEST TO GRA TYPU SIATKÓWKA, TYLKO W TYM PRZYPADKU NIE GRAMY PIŁKĄ DO SIATKÓWKI LECZ BALONEM WYPEŁNIONYM WODĄ.

TEKST: MARTYNA BOLEWICKA

Na początku rozwieszamy siatkę do siatkówki lub w naszym przypadku linę, która zastępuje nam siatkę. Kolejno dzielimy uczestników na dwie różne drużyny, dlatego iż każdy uczestnik musi mieć parę. Para łapie jeden ręcznik za rogi i tym ręcznikiem odbija balon na drugą stronę boiska. Drużyna przeciwna z kolei stara się swoim ręcznikiem przechwycić przrzucony balon, aby nie upadł, bowiem upadek kończy się pęknięciem balonu i fontanną tryskającej wody. Moment ten najbardziej cieszy uczestników zabawy, bo daje ochłodzenie i orzeźwienie w upalne dni. Zasady są podobne jak w siatkówce, jednak można je zmieniać, dostosowując do wieku i umiejętności uczestników. Gdy balon upadnie i pęknie, drużyna traci punkt. W naszym przypadku jest tak, że gdy upadnie na ziemię na połowę boiska przeciwnika ale nie pęknie zdobywa się jeden punkt, a gdy upadnie i się rozbije zdobywa się dwa



punkty. W umówionym przez nas dniu przynosimy balony zwykłe i specjalne na wodę, bardzo dużo wody w butelkach

i pompkę, dzięki której napełniamy balony wodą. Zajmuje nam to trochę czasu ale radość podczas zabawy wynagradza trud przygotowań. Najwięcej udało nam się zrobić pięćdziesiąt pięć balonów zwykłych i około trzydziestu na wodę. Gdy napełnimy już wszystkie balony, przygotowujemy boisko do gry i dzielimy się na drużyny. Wszyscy uczestnicy zajęć ustawiają się w szeregu na linii i odliczają kolejno do dwóch. Po podzieleniu się na drużyny zajmujemy miejsca na boisku i rozpoczynamy zabawę. Trwa to tak długo aż balony się nie skończą. Potem musimy posprzątać wszystkie pęknięte balony z boiska.

Chociaż rzadko kto na koniec zabawy jest suchy, to jednak każdy z uczestników ma uśmiech na twarzy.



MALTA



JEDNĄ Z ATRAKCJI TEGO LATA W RAMACH ZAJĘĆ POZA BOISKIEM BYŁO TRADYCYJNE JUŻ WYJŚCIE NAD POZNAŃSKĄ MALTĘ, GDZIE NA DZIECI CZEKAŁY RÓŻNE ATRAKCJE – KARUZELA, ZJAZD KOLEJKĄ GÓRSKĄ „ADRENALINE” ORAZ GRA W MINIGOLFA.

TEKST: ROBERT WOŹNIAK



Zarówno młodsze, jak i starsze dzieci były bardzo chętne aby uczestniczyć w tym wydarzeniu. Część dzieci, która już uczestniczyła w wyjściu nad Maltę, licytowała się kto z nich szybciej zjedzie kolejką górską. Natomiast osoby, dla których było to pierwsze tego typu doświadczenie, były ciekawe jak sobie poradzą z nowymi wyzwaniami. W dniu wyjścia pogoda dopisywała, więc dzieciaki chciały jak najszybciej dotrzeć na miejsce. Pierwszą atrakcją, z której skorzystaliśmy była kolejka górską „Adrenaline”. Wsiadamy, zapinamy pasy i ruszamy! Kto odważny w pojedynkę, kto mniej, z trenerem lub starszym kolegą. Kolejka usytuowana jest przy stoku narciarskim, ma długość 500 m, a dwuosobowe wagoniki osiągają prędkość około 40 km/h! 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, a na szczycie ukazywał się przepiękny widok na poznańskie jezioro i jego okolice.



Następnie udaliśmy się na wenecką karuzelę w stylu retro, która przypomina słynną karuzelę Montmartre w Paryżu. Część dzieci bała się wejść i skorzystać z tej atrakcji, jednak chęć przeżycia czegoś nowego, czegoś niesamowitego wzięła górę i ostatecznie wszyscy znaleźli się

na krzeselkach umocowanych na długich, srebrnych łańcuchach. Po zapięciu zabezpieczeń, karuzela ruszyła! Na początku wolno, następnie coraz szybciej i szybciej. Ale niestety wszystko co dobre szybko się kończy.

Na szczęście to nie koniec atrakcji na ten dzień, na deser zostawiliśmy sobie grę w minigolfa. W zacisznej scenerii, w pobliżu jeziora, umiejscowiony został tor golfowy z 18. dołczkami o różnym stopniu trudności. Podzieleni na drużyny rzuciliśmy się w wir rywalizacji! Każdy uczestnik zapisywał swoje punkty, których liczba uzależniona była od uderzeń piłeczki. Szybko okazało się jednak, że wcale to



nie jest takie proste, jak mogłoby się wydawać. Trzeba wykazać się celnością, sprytem i niesamowitą cierpliwością. Po zaliczeniu wszystkich dołków przyszedł czas na podliczenie punktów. Zwycięzca każdej grupy został nagrodzony gromkimi oklaskami!

NA WILDECKIM REJONIE



NA BOISKU PRZY ZMARTWYCHWSTAŃCÓW TEGOROCZNE ZAJĘCIA Z TRENEREM OSIEDLOWYM BYŁY BARDZO WYCZEKIWANE PRZEZ DZIECI. JAK WIADOMO 2020 R. PRZYNIÓSŁ WIELE NIEOCZEKIWANYCH ZWROTÓW AKCJI, W ZWIĄZKU Z CZYM START PROGRAMU ZAMIAST Z POCZĄTKIEM WIOSNY, NASTĄPIŁ DOPIERO NA POCZĄTKU LATA.

TEKST: NATALIA NOWACKA

Wiele tygodni zamkniętych szkół, kin, placów zabaw, a w pewnym momencie nawet lasów, oraz brak możliwości spotkania kolegów i koleżanek przyczyniło się do bardzo entuzjastycznego powrotu do zajęć sportowych na boisku przy ul. Zmartwychwstańców. Już sam fakt spotkania się z kolegami przysporzył mnóstwo radości.

Aktywność fizyczna łączy dzieci z boiska przy ul. Zmartwychwstańców, a czas tu spędzony nie wiąże się z nudą, a wręcz odwrotnie jest rewelacyjną zabawą w gro-

że wcale nie trzeba spędzać całego dnia na grach biegowych, czasem wystarczy się zabawić w gry, które wymagają sprytu czy myślenia. I tu pojawia się jedno zasadnicze pytanie: jakież to gry są bezkonkurencyjnymi faworytami na boisku przy ul. Zmartwychwstańców? Przyjrzyjmy się niekwestionowanym liderom, którzy pomimo upływu czasu, swojego miejsca na podium oddać nie chcą.

Wszystkie dzieci na naszym boisku lubią mieć misję do wykonania. I nie potrzeba

łączyć. Grę można oczywiście urozmaicać. Najchętniej wprowadzonym dodatkiem jest możliwość ratowania wcześniej zbitych zawodników z drużyny. Okazuje się to czasem jednak nie lada wyzwaniem, ale radość z przywrócenia kolegi czy koleżanki na boisko jest tego na pewno warta. Dzięki tej modyfikacji gra toczy się o wiele dłużej, a co za tym idzie wygrana przynosi jeszcze więcej satysfakcji.

Walka o drugie miejsce była bardzo zacięta i trzeba stwierdzić, że ex aequo po-



nie znajomych bez względu na ich wiek. Wspólne spędzanie czasu jest bardzo przyjemne i można szybko dostrzec, że kondycja dzieciaków staje się lepsza i nie brakuje im energii.

Dzieci spragnione ruchu bardzo chętnie biorą udział w najróżniejszych grach – zarówno w zespołowych, jak i indywidualnych. Czas spędzony na boisku pokazuje jednak, że wśród wielu rozmaitych gier i zabaw są faworyci. Można też zauważyć,

tu nawet specjalnej zachęty, jeśli misją okazują się być gry drużynowe, w których trzeba poprowadzić własną drużynę do zwycięstwa. Na pierwszym miejscu znajduje się prosta, a jednocześnie genialna w swojej prostocie gra w zbijaka (lub dwa ognie). Dlaczego? Wystarczy nam do niej tylko jedna piłka, a rywalizacja od razu nabiera rumieńców. Zasady są łatwe, więc nawet jeśli ktoś wcześniej z grą nie miał nic wspólnego, to w mig jest w stanie do zabawy do-

zyczyć tę zajęły dwie gry – kultowy palant oraz flagi. Pierwsza gra nie potrzebuje dodatkowego komentarza. Prawie każdy kto miał z nią styczność będzie pamiętał emocje, które towarzyszą przy wybiciu piłeczki z gniazda. Dzieciaki w trakcie tej gry coraz sprawniej i coraz dalej wybijają piłeczkę w pole. Na boisku przy ul. Zmartwychwstańców poza urozmaicheniami podstawowej wersji gry o zbijanie przeciwnika, czy np. próbą trafienia poprzeczki, gra się



również w innej jej wersji, takie jakie palant piłkarski czy siatkarski, gdzie przy okazji możemy potrenować inne umiejętności. Druga z gier – flagi – może przywołać na myśl ulubione zabawy z dzieciństwa. Ktoż bowiem nie tworzył bazy, której trzeba było bronić? Tak jest też i u nas. Dzieląc się na dwie drużyny dzieci bronią swych baz, jednocześnie próbując podbić bazę przeciwnika, wykraść

mu jego flagi, by w konsekwencji wrócić na swoje pole i stać się zwycięzcą. Gra jest na tyle atrakcyjna i sprawia tyle frajdy, że nigdy nie kończy się na jednej rundzie! Nie da się ukryć, że ilość emocji towarzysząca tym rozgrywkom jest niebywała i zdecydowanie większa niż przy innych grach drużynowych. Ale cóż się dziwić – w tej grze wszystko dzieje się błyskawicznie.

Ostatnie miejsce na podium zajmuje gra, która pozwala się wyciszyć i trochę odpocząć po zmaganiach drużynowych. Jest ona ratunkiem, tuż obok gier planszowych i karcianych, w upalne dni, kiedy czasem brakuje sił, by nieustannie biegać. Mowa tu oczywiście o grze o nazwie mafia. Każdy z nas wcielił się w różne postaci, wybrane mniej lub bardziej przypadkowo przez prowadzącego rozgrywkę. Wersja, która w tym sezonie dominuje na Zmartwychwstańców obejmuje takie postaci, jak: mafiozów, którzy nieustannie próbują zawładnąć miastem, obrońców, którzy robią wszystko co w ich mocy, by w mieście panował spokój i porządek, jest także policjant, który prowadzi dochodzenie i próbuje ustalić kto jest czarnym charakterem w naszej miejscinie.

Okres izolacji był bardzo trudny dla wszystkich dzieci. My jednak robimy wszystko by dobrze się bawić i „odbić” sobie miniony czas. A żeby dobrze się bawić nie trzeba nam wiele. Największą nagrodą jest uśmiech, zmęczenie porządną rozgrywką, a dzięki temu solidny kopniak energetyczny. Przez zaangażowanie ze strony dzieciaków, czas spędzony wspólnie na boisku zapisze się na długo w naszej pamięci. Zachęcamy więc wszystkich do wspólnej zabawy!



SPION – SZPIEG



NAJPROŚCIEJ UJMĄC: TO POZORNIE SKOMPLIKOWANA GRA DWA DZIEDZIN W „GONITO”. KTOŚ, KTO ZOBACZY UCZESTNIKÓW GRAJĄCYCH W TĘ GRĘ, BĘDZIE SIĘ DŁUGO ZASTANAWIAĆ, O CO W NIEJ CHODZI DOPÓKI SAM W NIĄ NIE ZAGRA. KTO GONI, KTO UCIEKA? JAK TO JEST, ŻE JEDNA OSOBA JEST W JEDNEJ CHWILI GONIAJĄCYM, A ZA MOMENT, PO ZMIANIE ZDANIA, STAJE SIĘ UCIEKAJĄCYM I ZMIENIA SIĘ TO NAWET KILKA RAZY W DANYM MOMENCIE. WYGLĄDA TO NIESAMOWICIE CHAOTYCZNIE, ALE JEST W TYM USTALONY SENS, STRUKTURA, HIERARCHIA I NA TYM POLEGA ZABAWA – BY WYCZUĆ DRUGĄ OSOBĘ: CZY POWINNO SIĘ JĄ GONIĆ, CZY PRZED NIĄ UCIEKAĆ.

TEKST: MATEUSZ UŁASIEWICZ

Każda osoba z drużyny ma przydzieloną konkretną rolę, a dokładniej stopień wojskowy (a pod tym stopniem jest opisane, jakie inne stopnie przez daną rolę są eliminowane z gry). Te role/stopnie są napisane na małych karteczkach, które losuje każdy z uczestników przed rozpoczęciem zabawy. Zanim rozpocznie się rozgrywka dopuszczona jest wymiana karteczek między członkami drużyny – tak by odpowiednio dopasować taktykę i dane role do uczestników gry. Na przykład „Generałem” może być najszybsza osoba, która nie da się złapać, bądź też może być specjalnie wybrany bardziej leniwy uczestnik, który będzie stwarzał pozory, że nie jest „Generałem” – wszystko zależy od ustalonej wcześniej taktyki. Można też uzgodnić, że dwie osoby będą trzymać się ze sobą, np. „Generał” wraz z „Miną”, gdzie mina będzie pilnować „Generała”. Obie drużyny rozdzielają się na dwa oddalone od siebie miejsca i czekają na sygnał do startu. Clue gry polega na tym, że gdy osoby z przeciwnych drużyn się złapią wtedy sprawdzają, kto ma jaką karteczkę, na której jest napisane kto kogo eliminuje. Uczestnicy w ten sposób spraw-



dzają, który z nich odpada. Dla przykładu: „Generał” może być wyeliminowany przez „Minę” bądź „Spiona”, z kolei „Mina” może zostać rozbrojona przez „Sapera”, a sam „Generał” może wykluczać większość innych stopni, podobnie jak „Mina”, która wybucha, gdy ktoś na nią wpadnie, poza „Saperem”, który potrafi ją rozbroić! Opis przykładowego „Generała” z karteczki wygląda następująco: „GENERALE wyklucza wszystkich oprócz MINY I SPIONA”. Podobnie jest z opisem pozostałych stopni. Wspomniana „Mina” jest opisana jako: „MINA wyklucza wszystkich z wyjątkiem SAPERA”. Ról w tej grze jest oczywiście o wiele więcej np. „Kapitan”, „Major” itp.

Gdy ktoś odpada z gry to może przekazać swoim drużynowym, kto go wyeliminował, wtedy jego drużyna może odpowiednio dostosować taktykę – kto kogo ma atakować.

Najważniejszy w grze jest „Generał” – gdy ten zostanie wyeliminowany, wtedy jest koniec gry. Oczywiście gra jest na tyle emocjonująca, że warto zrobić kilka rund – i tak jest u nas na boisku przy ul. Norwida (i nie tylko, ale i podczas wyjść np. do parku linowego „Pyrland”, czy w inne miejsca). Karteczki warto zalaminować, ponieważ gra jest tak pasjonująca, że często nie wytrzymują one „emocji” i są uszkodzone przez jej uczestników.



KALISTENIKA NA POGODNEJ



W TYM ROKU W RAMACH PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY AWF NA BOISKU PRZY UL. POGODNEJ ODBYŁY SIĘ ZAJĘCIA MAJĄCE NA CELU ZAPOZNANIE SIĘ DZIECI I MŁODZIEŻY Z ĆWICZENIAMI Z WYKORZYSTANIEM MASY SWOJEGO CIAŁA CZYLI KALISTENIKĄ. ĆWICZENIA TE MOŻNA WYKONYWAĆ WSZĘDZIE, NAWET W DOMU, WIĘC JEST TO ŚWIETNE ROZWIĄZANIE NA WYPADK OGRANICZEŃ ZWIĄZANYCH ZE ŚWIATOWĄ PANDEMIA, KTÓRA WŁAŚNIE TRWA NA ŚWIECIE. MOŻNA JE WYKONYWAĆ RÓWNIEŻ WTEDY, KIEDY NIE MA ZAJĘĆ W RAMACH TRENERA OSIEDLOWEGO AWF. KALISTENIKA ŚWIETNIE PRZYGOTOWUJE DO UPRAWIANIA INNYCH SPORTÓW, ROZWIJA MOTORYKĘ, KTÓRA WPŁYWA NA POPRAWĘ OSIĄGNIĘĆ SPORTOWYCH.

TEKST: OSKAR WANDZEL

Dzieci chcą systematycznie brać udział w takich zajęciach. Jako trener zawsze ćwiczę z nimi, koryguję technikę ćwiczeń i motywuję do wykonania większej ilości powtórzeń. Zachęcam również uczestników do treningów w domu. Do

najchętniej wykonywanych ćwiczeń należą: „pompki”, plank, pajacyki, wykroki, a także różne rodzaje przysiadów.

W trakcie zajęć na boisku szkolnym dzieci uczyły się prawidłowej techniki. Początkowo zniechęcały się, ponieważ

nie udawało im się w pełni poprawnie 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.

W związku z tym, że w tej edycji programu prowadzę zajęcia na tym samym boisku co wcześniej, to widzę systematyczną poprawę motoryki dzieci i młodzieży podczas gier i zabaw ruchowych. Bardzo mnie to cieszy i motywuje do dalszej pracy. Dzieci chwalą się lepszymi



ocenami z wychowania fizycznego, co jest dla mnie dużą satysfakcją.

Wszystkie ćwiczenia są bezpieczne dla ćwiczących, odpowiednio dobrane do wieku i sprawności fizycznej. Zwracam również uwagę, gdy ktoś zaczyna się garbić, co działa, i uczestnicy pilnują się nawzajem. Mam nadzieję, że dzieci będą korzystały z wiedzy zdobytej na zajęciach w życiu codziennym.

SIATKÓWKA KRÓLOWĄ BOISKA



PIŁKA SIATKOWA TO SPORT DRUŻYNOWY, KTÓREGO NIE TRZEBA NIKOMU PRZEDSTAWIAĆ. JEST DOBRZE ZNANA NIE TYLKO NA NASZYM BOISKU, LECZ RÓWNIEŻ NA CAŁYM ŚWIECIE. CHĘTNIE W NIĄ GRAJĄ ZARÓWNO MŁODSI, JAK I STARSI.

TEKST: ARTUR LISIAK



Zanim rozpoczniemy grę w piłkę siatkową musimy najpierw nauczyć się podstaw. Na początku zaczynamy od gier i zabaw z prawidłowym poruszaniem się, co sprawia dzieciom ogromną frajdę. Jedną z wielu zabaw jest berek siatkarski, gdzie wybieramy dwóch berków, którzy muszą złapać innych uczestników. Aby nie zostać złapanym należy przyjąć odpowiednią postawę (taką jak przy odbiorze piłki). Następnym krokiem będzie nauka poprawnego odbijania, bez której nie można zacząć gry w siatkówkę. Tutaj nawet najmłodszy zawodnik, który ma po 8 lat, uczy się wraz z innymi odbijać piłkę oraz doskonalić odbicie. Osoby, którym trudność sprawia praca w grupie, trener przygotowuje indywidualnie, poświęcając im więcej czasu. W doskonaleniu odbijania bardzo dobrze sprawdza się gra w „pyrę”. Dzieci ustawiają się w kółko i odbijają do siebie piłkę jakimkolwiek sposobem. Ten kto źle odbije lub źle poda wchodzi do środka i kuca. Gracze, którzy są nadal na zewnątrz, mogą zbijać osoby

siedzące w środku koła. Aby się wyratować ze środka i wrócić do gry, należy złapać piłkę w ręce.

Istotne znaczenie dla wszystkich dzieci ma zdrowa sportowa rywalizacja między dwoma drużynami. Gra odbywa się na naszym osiedlowym boisku do siatkówki. Uczestniczą w niej młod-



sze i starsze dzieci. Uczy to wzajemnej współpracy oraz działania w zespole. Starsi uczestnicy dostosowują się do gry z młodszymi, ale nie brakuje także rywalizacji między samymi starszymi, w której mogą się zmierzyć i pokazać swoje prawdziwe umiejętności. Po zakończeniu dobrze rozegranej akcji pod siatką z udziałem bloku i ataku zawsze następuje podziękowanie. Podczas gry nie brakuje emocji. Dzięki temu mamy dużo kibiców, którzy widzą zaangażowanie dzieci grających w siatkówkę. Podczas zajęć odbywają się również turnieje 2 na 2 oraz 6 na 6, a niektórzy uczestnicy bawią się w sędzię, odgwiszując i pokazując zdobyte punkty.

Każdy uczestnik nie patrząc na wynik idzie uśmiechnięty i choć jest zmęczony to pełen pozytywnych emocji, wiedząc że następnego dnia będzie mógł poprawić swoje umiejętności oraz rywalizować z innymi. Piłka siatkowa na naszym boisku cieszy się większym zainteresowaniem niż piłka nożna, koszykówka czy jakakolwiek inna gra drużynowa. Uczy bowiem zwinności, szybkości reakcji, a przede wszystkim pozwala się dobrze bawić.

PŁYWALNIA LETNIA CHWIAŁKA



JAK CO ROKU, JEDNYM Z ULUBIONYCH WYJŚĆ POZA BOISKO DLA UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO AWF JEST WIZYTA NA BASENIE LETNIM CHWIAŁKA. JEST TO ŚWIETNE MIEJSCE DO REKREACJI I WYPOCZYNU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

TEKST: DOMINIK WINIARSKI



W upalne dni to idealna forma aktywności, ze względu na możliwość ochłodzenia się, relaksu i zabawy. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: najmłodszy najchętniej korzystają z brodzika z wieloma atrakcjami do zabawy oraz basenu średniego ze zjeżdżalnią, natomiast młodzież preferuje skoki do wody, grę w piłkę wodną oraz pływanie w dużym basenie. Osoby, które posiadają akcesoria do pływania i nurkowania tj.: rękawki, koła, okulary, zatyczki do nosa, rurki i maski do oddychania pod wodą, mogą spróbować swoich umiejętności także w tej dziedzinie. Fani sportów plażowych mają możliwość pograć m.in.

w siatkówkę plażową czy beachsoccera. Na obiekcie znajduje się również stół do tenisa stołowego. W przerwach od zabawy można wypoczywać na kocach, opalać się czy zjeść drugie śniadanie lub udać się do cieszących się dużą popularnością sklepików i ukoić pragnienie lodami i zimnymi napojami.

Podczas tegorocznych wakacji liczna grupa z boiska przy ul. Leszka wybrała się w to miejsce, aby czerpać garściami z wyżej wymienionych atrakcji. Po podróży komunikacją miejską i dotarciu do celu, uczestnicy nie mogli doczekać się by wskoczyć do wody. Nic dziwnego, zabawa

na basenie zawsze jest świetna i dostarcza niezapomnianych wrażeń. Po przebraniu się, posmarowaniu balsamami, oraz zbiórce i rozmowie organizacyjnej, dzieci i młodzież mogły rozpocząć „wodną przygodę”.

Gdy tylko temperatura powietrza oscyluje w okolicach 30 stopni, uczestnicy programu Trener Osiedlowy AWF pytają „Panie Trenerze kiedy pójdziemy na Chwiałkę”, natomiast, gdy wychodzimy z basenu w celu powrotu do domu padają pytania „Już? Czemu tak szybko? Ale to szybko zleciało, kiedy przyjedziemy tu ponownie?”.



TSW CZYLI TRYBUNALSKIE SZTUKI WALKI



MMA, CZYLI MIESZANE SZTUKI WALKI, TO W DZISIEJSZYCH CZASACH JEDNO Z NAJPOPULARNIEJSZYCH WIDOWISK SPORTOWYCH. TYM SAMYM MMA, W ZMODYFIKOWANEJ NA POTRZEBY ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO FORMULE, ZAWITAŁO RÓWNIEŻ NA BOISKO PRZY SP NR 74 IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA, ABY ZNALEZĆ NAJBARDZIEJ WALECZNEGO UCZESTNIKA NASZEGO PROGRAMU!

TEKST: MICHAŁ SZMYTKE

Historia MMA sięga starożytności, a pierwsza forma mieszanych sztuk walki nosiła nazwę „pankration”. Była to dyscyplina sportowa wywodząca się ze starożytnej Grecji i stanowiła połączenie boksu i zapasów.

MMA to dyscyplina sportowa, w której zawodnicy walczą za pomocą technik zaczerpniętych z wielu różnych sztuk walki. W MMA używa się taktyk sportowych z boks, zapasów, judo, kick-boxingu czy ju-jitsu. Jednak w przypadku Try-

bunalskiej Gali Sportów Walki kluczowa okazała się umiejętność trafienia dłońią w kostkę przeciwnika, co zapewniało zdobycie jednego punktu. Wygranym okazywała się osoba, która jako pierwsza zdobyła trzy punkty, trzy razy trafiając



przeciwnika dłońią w kostkę, a jednocześnie nie opuszczając wyznaczonego pola w formie okręgu.

Współczesne MMA rozwinęło się dzięki organizowanym w latach 20. XX wieku turniejom brazylijskim o nazwie „vale tudo” oraz japońskim – „kikutougi”, organizowanym w latach 70. XX wieku. Pierwszy turniej MMA odbył się w 1993 roku w Stanach Zjednoczonych i nosił nazwę UFC 1. Do rozwoju MMA przyczyniły się również japońskie organizacje Shooto i Pancrase. Z kolei w Polsce bez wątplenia największym echem odbiła się gala, która parę tygodni temu odbyła się na boisku przy ul. Trybunalskiej.

Trening MMA nie należy do najprostszyc, ponieważ wymaga jest od zawodnika: ponadprzeciętna sprawność ruchowa, koordynacja, siła i odwaga. Powyższe cechy nie są obce najmłodszym mieszkańcom Poznania, którzy już od kilku lat wspólnie bawią się w sportowej atmosferze na boisku przy ul. Trybunalskiej, idąc w ślady sportowych idoli. MMA to sport, który rozgrzewa do czerwoności niejednego fana sztuk walki. Podobnie było podczas jednego z wakacyjnych lipcowych dni, kiedy Trybunalską Arenę Sportów Walki wypełniły sportowe emocje, uśmiechy i dobra zabawa!

Trybunalska Gala Sportów Walki rozpoczęła się od pojedynków towarzyskich, które pozwoliły naszym zawodnikom rozgrzać się i przygotować do walk eliminacyjnych. Wszystko poprzedziło uroczyste losowanie par. W wyniku losowania zgodnie z podziałem na wiek i płeć uczestników wyodrębniono dwie drabinki, żeńską i męską. Rywalizacja w fazie eliminacyjnej toczyła się zgodnie z zasadą trzech punktów, które pojedynczo musiała zdobyć zwycięska osoba poprzez trzykrotne trafienie dłońią w kostkę przeciwnika. Z kolei w fazie finałowej uczestnicy rywalizowali zgodnie z wcześniejszym podziałem na arenie głównej, którą utworzyli ci, którzy odpadli z rywalizacji o Puchar TSW! Ze względu na mało rygorystyczne zasady i dużą dowolność w doborze technik walki, MMA jest widowiskiem sportowym pełnym niespodzianek. Przekonali się o tym starsi uczestnicy naszych zajęć, gdy podczas sesji eliminacyjnych musieli uznać wyższość młodszych zawodników, którzy wykazali się większym sprytem, zwrotnością i koordynacją, a to pozwoliło im trafiać w kostki przeciwnika. Ostatecznie w wyniku wielogodzinnej rywalizacji, ostatnia walka wyłoniła Mistrza Trybunalskich Sztuk Walki, który w zaciętym pojedynku pokonał swojego przeciwnika 3:2.

WYJAZD NA BASEN ARENA W PARKU KASPROWICZA



NA POCZĄTKU TEGO LATA NIE MIELIŚMY WIELU UPALNYCH DNI, ALE POD KONIEC LIPCA PROGNOZA PRZEWIDYWAŁA POWYŻEJ 30 STOPNI. KAŻDY TRENER WIE, ŻE W TAKIEJ TEMPERATURZE TRUDNO PROWADZI SIĘ ZAJĘCIA NA BOISKU. DLATEGO WŁAŚNIE WRAZ Z UCZESTNIKAMI PROGRAMU Z BOISKA NA OS. PRZYJAŹNI WYBRALIŚMY SIĘ NA BASEN.

TEKST: PRZEMYSŁAW KOSICKI



Wybór padł na wyremontowany kilka lat temu obiekt w parku Kasprowicza na poznańskim Łazarzu. Dzieci wyposażone w stroje kąpielowe, ręczniki, krem do opalania i dobry humor przybyły na otwarty basen Arena. Za chwilę rozpoczęło się obłężenie basenowych atrakcji.



Na pierwszy front dzieci obrały brodzik z atrakcjami wodnymi, w ruch poszły sikające fontanny i przelewające się wiadra. Gdy już każdy był wystarczająco schłodzony, przyszedł czas skorzystać z basenowej zjeżdżalni i wtedy zaczęło się sprawdzanie na ile pozwolą pilnujący ratownicy. Po pierwszej żółtej kartce impreza przeniosła się na basen sportowy, gdzie każdy z uczestników sprawdzał swoje

umiejętności pływackie i uskutečnił skok w dal do wody różnymi technikami.

Następnie przenieśliśmy się na boisko do siatkówki plażowej. Po wyrównanym i radosnym spotkaniu w pełnym słońcu, ekipa postanowiła się posilić. Potem przyszedł czas na odpoczynek



na ręczniku i wakacyjną opalenizną. Następnie załoga zdecydowała, żeby spalić jeszcze trochę kalorii na strefie workoutu, gdzie jedni poćwiczyli, a inni polepili babki z piasku. Na koniec wycieczki jeszcze pamiątkowe zdjęcie i mogliśmy wrócić na winogradzką dzielnicę. Każdy zmęczony, ale szczęśliwy po dniu pełnym wrażeń, oczekuje na kolejne basenowe szaleństwo.

OBÓZ W CHYCINIE!



SIERPIEŃ TO MIESIĄC, KTÓREGO NIE MOGĄ DOCZekać SIĘ UCZESTNICY PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY AWF. KAŻDE DZIECKO WIE, ŻE JEST TO MIESIĄC, W KTÓRYM WYDARZY SIĘ KULMINACYJNY PUNKT PROGRAMU... TAK JEST! OBÓZ W CHYCINIE! OBÓZ W CZASIE PANDEMII... CZY W TYM ROKU BYŁO COŚ INACZEJ NIŻ ZWYKLE? ZARAZ SIĘ WSZYSTKIEGO DOWIEDZIE. 4 TURNUSY, 300 DZIECI, MNÓSTWO NIEZAPOMNIANYCH ATRAKCJI, WIELE NOWYCH WSPOMNIENI I JESZCZE WIĘCEJ NOWYCH ZNAJOMOŚCI.

TEKST: MARIA BISKUP

Dzień w Chycinie odbywa się zawsze według pewnego schematu: rozruch poranny, apel, śniadanie, a zaraz po nim zajęcia! 2 bloki zajęć porannych, później obiad, cisza popołudniowa i znów zajęcia, 2 bloki zajęć popołudniowych. Następnie kolacja

jakaś nowa atrakcja, aby urozmaicić spędzany tutaj czas, zwłaszcza że niektóre dzieci na obóz przyjeżdżają już kolejny rok z rzędu. W tym roku mogliśmy poznać tajniki rozkładania namiotów i wbrew pozorom nie było to dla niektórych takie proste.

ogniska krzesiwem oraz budowaniem szałasów.

Przebywając w lesie, warto jeszcze wspomnieć o innych atrakcjach jakimi są: planszówka (również nowa w tym roku) oraz Geocaching – gra terenowa z użyciem



i animacje wieczorne! Wydaje się, że każdy dzień jest taki sam, jednak codziennie na uczestników obozu czekają inne zajęcia.

Każdego roku na obozie pojawia się

Dla innych rozłożenie to „pikuś”, ale złożenie do stanu pierwotnego to już nie lada wyzwanie. Jeśli chodzi o obozownictwo to zmagaliśmy się jeszcze z rozpalaniem

odbiorników GPS, polegająca na poszukiwaniu tzw. skrytek, uprzednio ukrytych. Ukrywane przeważnie w interesujących miejscach skrytki zawierają dziennik od-



wiedzin, do którego wpisują się kolejni znalazcy.

Zejdźmy teraz nad jezioro! W tym roku pogoda nas rozpieszczała i codziennie pod okiem ratownika odbywała się kąpiel w jeziorze. Był to bardzo orzeźwiający moment po zajęciach.

Z wodnych atrakcji były oczywiście kajaki. Przed wejściem na wodę trener tłumaczył w jaki sposób wejść aby się nie przewrócić, jak wiosłować oraz w jaki sposób skręcać. Założyliśmy kapoki i ruszyliśmy na jezioro Chycińskie naszymi czerw-

onymi szybkimi strzałami! Na środku jeziora staraliśmy się zawsze robić tzw. tratwę, czyli stanąć wszystkimi kajakami obok siebie i trzymać się. Czasem urządzamy sobie wyścigi i należy wspomnieć, że niektóre pary radzą sobie znakomicie.

Inną wodną atrakcją są jeszcze tzw. bączki czyli wioslarstwo. Tutaj wiośluje się troszeczkę inaczej niż w kajakach, a w dodatku trzeba płynąć tyłem. Bardzo przyjemnie jest wypłynąć na środek jeziora i w tak piękną, słoneczną pogodę wyciszyć się i posłuchać natury!



Przeciwieństwem wolnych, relaksujących bączków jest oczywiście nasza celebrytka – kanapa wodna! Jest to atrakcja, której wyczekują wszystkie dzieci! Na początek kilka ważnych informacji, kapoki i w 4-osobowych grupach siadamy na kanapę. Z motorówki dobiega tylko głos „wolno czy szybko?” Odpowiedź jest tylko jedna: SZYBKOOOOO! I ruszamy! Z ogromną prędkością na wodach jeziora Chycińskiego.

Wspominając jeszcze animacje wieczorne, są to zajęcia przed ką-

pielą, zazwyczaj kiedy jest już ciemno. Rozpalamy ognisko i smażymy sobie kiełbaski i chlebek. Bierzymy również udział w śpiewających fortepianach czyli wykazujemy się znajomością piosenek, gramy mecz z trenerami oraz rozgrywany turniej w time's up.

Na obozie pobijamy również rekordy na wspinaczce, skaczymy na dmuchanym statku pirackim, gramy w różne gry na boisku i oczywiście bierzemy udział w biegu patrolowym! Nie ma więc czasu na nudę i każdy świetnie się bawi.

TRENER OSIEDLOWY W OKU KAMERY



PODCHODY



CZY PRÓBOWALIŚCIE KIEDYŚ ZNALEZĆ KOGOŚ PO ŚLADACH, A PODCZAS POSZUKIWAŃ MUSIELIŚCIE SIĘ ZMIERZYĆ Z RÓŻNYMI ZADANIAMI? PODCHODY, BO WŁAŚNIE O TEJ ZABAWIE MOWA, TO DOSKONAŁA GRA TERENOWA. PRZEKONALI SIĘ O TYM UCZESTNICY ZAJĘĆ Z OS. WICHROWE WZGÓRZE.

TEKST: ANITA KOPANIA



Naszą zabawę postanowiliśmy rozegrać na Cytadeli. Jest to idealne miejsce na spędzenie letniego dnia w gronie przyjaciół. Duży teren, urokliwe zakątki, piękna przyroda, a przede wszystkim sporo miejsca na wyznaczenie szlaku ucieczki i znalezienie odpowiedniej kryjówki.

Po dotarciu na miejsce i zapoznaniu się z naszymi przeciwnikami, zrobiliśmy losowanie, która drużyna będzie jako pierwsza uciekać. Los chciał, żebyśmy jako pierwsi szukali. Podczas oczekiwania na start przypomnieliśmy sobie zasady bezpiecznego poruszania się w grupie oraz przydzieliliśmy każdemu funkcję w zespole. Część była odpowiedzialna za szukanie wskazówek i wyzwań, część za wymyślanie zadań dla przeciwników, a pozostali za rysowanie strzałek i kopert.

Po upływie wyznaczonego czasu wystartowaliśmy za strzałkami w celu odnalezienia drużyny przeciwnej. Wszystkim uczestnikom towarzyszyły pozytywne emocje oraz chęć zabawy w odkrywcość.

Współpraca w zespole i sprawne odnajdywanie wskazówek pozwoliły nam dotrzeć do pierwszego zadania. Na samym początku musieliśmy się zmierzyć z popularnym tańcem – Belgijką. Nie stanowiło to dla nas większego problemu, ponieważ dziewczyny z naszego boiska opanowały kroki do perfekcji i z uśmiechem na twarzy wykonały zadanie. Podążając za strzałkami docieraliśmy do kolejnych zadań. Tego dnia musieliśmy również zaśpiewać piosenkę, zrobić po 15 pompek,



ułożyć rymowaną, zbudować piramidę i przejść dystans 10 metrów ze związanymi sznurowadłami. Wszystkie zadania zostały przez nas wykonane poprawnie. Wędrując za wskazówkami zobaczyliśmy napis „szukajcie nas” – wiedzieliśmy, że przeciwnicy są blisko. Chęć szybkiego ich odnalezienia sprawiła, że rozdzieliliśmy się i każda grupa sprawdziła pobliski teren. W ten sposób nasi rywale zostali szybko odnalezieni.

Po zakończonej rundzie przyszedł czas na zmianę. Teraz to my staliśmy się uciekającymi. Wcześniejszy podział ról pozwolił nam sprawnie funkcjonować i szybko wyznaczyliśmy trasę ucieczki. Z wielkim entuzjazmem rysowaliśmy strzałki i zostawialiśmy zadania. Dla drużyny przeciwnej wymyśliliśmy głośny okrzyk, przewroty w przód, krótką choreografię oraz ułożenie z ciał literki „A”. Po pozostawieniu wszystkich zadań nadszedł czas aby się schować. Choć trzeba przyznać, że nasza kryjówka była rewelacyjna, to i tak przeciwna drużyna nas odnalazła.

Ten dzień zapamiętamy na długo. Na boisko wróciliśmy zmęczeni, ale i szczęśliwi. Jednogłośnie stwierdziliśmy, że była to doskonała odskocznia od popularnej piłki nożnej i emocjonującego zbijaka.



ZABAWY RUCHOWE NA ŁAWICY



DZIECI UCZESTNICZĄCE W ZAJĘCIACH TRENERA OSIEDLOWEGO PRZY SP NR 58 NA OS. ŁAWICA SĄ W WIĘKSZOŚCI W WIEKU 5-9 LAT. WŚRÓD WSZYSTKICH BOISK BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROGRAMIE JEST TO NAJMŁODSZA GRUPA. U DZIECI W TYM WIEKU RUCH I ODWAGA SĄ NA PIERWSZYM MIEJSCU, WIĘC WYKONYWANIE WSZYSTKICH ZADAŃ SPRAWIA IM WIELE RADOŚCI I WSZĘDZIE JEST ICH PEŁNO. DLATEGO NAJBARDZIEJ LUBIĄ GRY I ZABAWY RUCHOWE OPARTE NA BIEGANIU I RYWALIZACJI. PRZYKŁADEM TAKICH ZABAW, KTÓRE WYKONUJEMY NA NASZYM BOISKU JEST ZMODYFIKOWANY Z SZARFAMI „MURARZ”, „BEREK W KOLE” DRAZ „ZNAJÓŻ WOLNE MIEJSCE”

TEKST: ZBIGNIEW SZCZEPANIK



„Murarz” to zabawa grupowa nadająca się idealnie na rozgrzewkę. Wybieramy jedną osobę, która jest tytułowym Murarzem i może się ona poruszać tylko po wyznaczonej linii. Pozostała część uczestników ustawia się po jednej stronie wyznaczonego pola do zabawy i musi przebiec na drugą stronę, nie dając się złapać. Osoba dotknięta przez Murarza łączy się z nim trzymając szarfę w rękę i razem próbują schwytać kolejne cegielki. Gra kończy się w momencie, kiedy wszyscy uczestnicy zostaną złapani.

Kolejną zabawą, w której dzieci biorą chętnie udział jest „Berek w kole”. Uczest-

nicy tworzą koło w parach jeden za drugim. Na zewnątrz koła jedna osoba ucieka, druga goni. Uciekający może się uchronić poprzez zatrzymanie się przed wybraną parą, wówczas ostatnia osoba musi uciekać. Jeśli berek złapie uciekającego to wtedy następuje zamiana ról.

Ostatnia zabawa nazywa się „Znajdź wolne miejsce”. W tej zabawie wszyscy biegają w rozsypce po wyznaczonym polu. Na tartanie rozłożone są znaczki w ilości mniejszej niż jest uczestników. Na sygnał dzieci mają za zadanie jak najszybciej znaleźć wolny znaczek i na nim usiąść. Osoba która nie zdąży, ma do wykonania

zadanie wymyślone przez prowadzącego, lub całą grupę. Aby urozmaicić zabawę i zwiększyć jej poziom trudności, co jakiś czas zostaje zabierany kolejny znaczek, przez co rywalizacja staje się coraz ciekawsza i bardziej zacięta.

Wymienione zabawy rozwijają takie cechy motoryki jak szybkość, zwinność, wytrzymałość, wykształcają umiejętność spostrzegawczości, oraz uczą dzieci odpowiedniego zachowania się w trakcie współzawodnictwa. Pamiętajmy też, że zabawy ruchowe zapewniają dzieciom prawidłowy rozwój, zdrowie i sprawność fizyczną.



RAZEM POKONAMY PRZESZKODY – PRACA ZESPOŁOWA TO KLUCZ DO SUKCESU



MIMO, ŻE W TYM ROKU ZAJĘCIA NA NASZYCH BOISKACH ROZPOCZĘŁY SIĘ PÓŹNIEJ (Z PRZYCZYN OD NAS NIEZALEŻNYCH), TO OD SAMEGO POCZĄTKU FREKWENCJA NA BOISKU SP NR 4 PRZY UL. RAWICKIEJ BYŁA BARDZO WYSOKA. LICZNA GRUPA TO NIE TYLKO OGROMNE MOŻLIWOŚCI W PROWADZENIU WSZELKICH GIER I ZABAW, ALE TEŻ MNÓSTWO RYWALIZACJI I EMOCJI. PRZY TAKIEJ GRUPIE, NIESTETY, POJAWIAJĄ SIĘ CZĘSTO ZGRZYTY MIĘDZY UCZESTNIKAMI. POWODUJE TO, ŻE OD CZASU DO CZASU WARTO PRZYPOMNIEĆ NASZYM PODOPIECZNYM NA CZYM POLEGA WSPÓŁPRACA I DLACZEGO WARTO NAD NIĄ PRACOWAĆ.

TEKST: DAWID MROZIŃSKI

Gry, zabawy lub inne formy mające na celu poprawę „zgrania” zespołu można prowadzić w różny sposób we wszystkich dyscyplinach sportowych i nie tylko. Niektóre nawiązują bardziej do dyscyplin zespołowych i pokazują, że każdy zawodnik pracuje na całą drużynę, inne natomiast uczą wzajemnego koleżeństwa i pomocy. Wspólnymi „mianownikami” wszystkich tych form są dobra zabawa, integracja i wspólne napędzanie siebie nawzajem. Na boisku przyszkolnym SP nr 4, korzystaliśmy nie tylko ze znanych nam schematów, ale próbowaliśmy też wznieść naszą kreatywność na najwyższy poziom, a jedną z takich okazji mieliśmy podczas wyzwań koszykarskich. Jeżeli ktoś myślał, że nie ma wielu sposobów na przetransportowanie piłki z jednego końca boiska na drugi, to znaczy, że nie był u nas na zajęciach. Dobrej zabawy nigdy za mało, ale trzeba też łączyć przyjemne z pożytecznym.

Nie oznacza to jednak, że całkowicie odeszliśmy od korzystania z naszej kre-



atywności. Dlatego została opracowana zupełnie nowa gra, która wzorowana była na berku diabełku. Nazwę tej gry wymyślono na cześć jej najlepszego gracza naszego boiska, a że wymaga ona od zawodników współpracy na najwyższym poziomie, to bardzo często „Szarfonki” pojawiają się w repertuarze naszych zajęć. Zasady są proste ale trzeba pamiętać, że samemu nie zdołamy nic osiągnąć, a samolubne granie może doprowadzić do przegranej całej drużyny. Dzieci dzie-

lone są na 4 zespoły, każdy zespół dostaje do swojej dyspozycji szarfy, które świadczą o tym, że zawodnik jest w grze. Następnie każdy zespół ustawia się w jednym rogu boiska np. do piłki nożnej (im większe tym więcej biegania), szarfy natomiast są wsuwane za spodnie i w ten sposób wygląda, tak jakby uczestnik miał ogon. Zadaniem drużyn jest zabieranie ogonków przeciwnikom i pilnowanie by ktoś z innej „ekipy” nie odebrał nam naszego. Wygrywa ta drużyna, która na samym końcu ma najwięcej przejętych szarfk. Biegania, emocji oraz rywalizacji jest mnóstwo, jednak na początku niektórzy próbują samodzielnie stawiać czoła innym zespołom, ale po pewnym czasie dostrzegają, jak ważna i w tym wypadku jest gra zespołowa.

Nasze zajęcia są bardzo ciekawe i przynoszą wiele radości, ale również uczą (mimo, że dużo zależy od nas samych) tego, że nie możemy zapominać o innych osobach, z którymi spędzamy wspólnie czas i wspólnie tworzymy coś wspaniałego. Należy pamiętać, że dobre stosunki z innymi i umiejętność współpracy nie tylko sprawia, że życie będzie przyjemniejsze, ale spowodują też, że otoczmy się większym gronem wartościowych osób.



ATRAKCJE NA BOSEJ!



W SP NR 10 PRZY UL. BOSEJ DZIEJĄ SIĘ RÓŻNE CIEKAWY RZECZY! W WAKACJE RÓWNIEŻ NIE MOŻE BYĆ NUDNO, DLATEGO ORGANIZUJEMY SOBIE CZAS NA WIELE SPOSOBÓW. JESTEŚMY ZGRANĄ EKIPĄ, PRZEZ CO IDZIE NAM TO BARDZO DOBRZE.

TEKST: MARIA BISKUP

Na początku lipca na naszym boisku odbyły się zajęcia z trickboard. A co to takiego? Trickboard to nowatorskie narzędzie do treningu dla osób w każdym wieku. Na pierwszy rzut oka wydaje się to proste – watek, deska... nic bardziej mylnego. Okazało się, że wbrew pozom-

Po teorii przyszedł czas na praktykę! Podekscytowani dobraćaliśmy się w pary, żeby móc się wzajemnie asekurować i wspomagać. Pan Mariusz pokazał nam różne tricki, które próbowaliśmy powtórzyć z wielkim zaangażowaniem. Wbrew pozorom to damskiej części naszego to-

mnóstwo amunicji! Najpierw konkurs, która drużyna w określonym czasie napęlni więcej balonów wodą. Chłopcy zdecydowali, że będą dwie drużyny – damska i męska. Dziewczynki w bardzo krótkim czasie miały już mnóstwo balonów. W tej drużynie można było za-



rom nie jest to takie łatwe. Najpierw wysłuchaliśmy lekcji teoretycznej, żeby wiedzieć jak dokładnie korzystać ze sprzętu i do czego on służy. Dowiedzieliśmy się, że sport ten pozwala na rozwój zdolności motorycznych, równowagi i koordynacji ciała, gwarantując przy tym dobrą zabawę! Trickboard podnosi także czucie mięśni oraz poprawia refleks, czyli wszystko co nam potrzeba, żeby być coraz lepszym w sporcie!

warzystwa bardziej podobała się lekcja, dziewczynki nie mogły oderwać nóg od deski, zawzięcie ćwicząc swoją równowagę. Mamy nadzieję, że to nie było nasze ostatnie spotkanie z tym sportem!

Ale to nie koniec atrakcji... W połowie lipca na naszym boisku zorganizowaliśmy baloniadę, czyli bitwę na balony z wodą. Od samego początku pełna mobilizacja. Każdy uczestnik zorganizował pompki do wody, balony na wodę oraz

obserwować niesamowitą współpracę! U chłopców natomiast przeważała dobra zabawa, przez co polegli na polu bitwy z dziewczynami. Gdy już była odpowiednia ilość balonów, zaczęliśmy zabawę w przerzucanie ich rącznikami i rzucanie nimi do celu, zabawa była świetna! Na koniec było coś, na co wszyscy czekali! BITWA NA BALONY! Rozbiegliśmy się po całym boisku i nikt nikogo nie oszczędzał w ten słoneczny dzień. Rzut i balon pęka tuż pod naszymi nogami... Zabawy było co niemiara.

Bawiliśmy się też balonami z powietrzem, tworzyliśmy z nich różne kształty i figury. Na Bosej mieliśmy już do czynienia z balonami z helem, powietrzem, wodą... no to teraz czas na ogromne bańki mydlane! Jeden z wakacyjnych tygodni zaczęliśmy właśnie od tworzenia baniek! Łapaliśmy je w ręce, rozciągaliśmy, mydliliśmy ręce i dmuchaliśmy, tworzyły się wspaniałe bąbelki! Przy tylu atrakcjach nie było więc czasu na nudę.



WYCIECZKA ROWEROWA DO KÓRNIKA



WAKACJE BEZ WYCIECZKI ROWEROWEJ, TO NIE WAKACJE! NA GŁUSZYNI TRADYCJI STAŁO SIĘ ZADOSĆ! W JEDEN Z LIPCOWYCH DNI, SPOTKALIŚMY SIĘ PRZY SZKOLE I PRZYPOMNIELIŚMY SOBIE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE TAKIEJ WYCIECZKI. DZIECI Z GŁUSZYNY SĄ STARSZE, DLATEGO ODBYŁO SIĘ TO BARDZO SPRAWNIE. SPRAWDZILIŚMY NASZE ROWERY I RUSZYLIŚMY W TRASĘ! NASZYM CELEM BYŁA PROMENADA W KÓRNIKU. CZY NAM SIĘ UDAŁO? CO NAS SPOTKAŁO PO DRODZE? ZARAZ SIĘ DOWIEDCIE!

TEKST: JAKUB MOTAŁA

Wyruszyliśmy w stronę skate-parku w Kamionkach, droga przebiegała bez żadnych przeszkód. Była to nasza pierwsza prosta, dlatego towarzyszyły nam uśmiechy na twarzach i mieliśmy dużo zapału oraz energii do dalszej wycieczki. Dojechalśmy... czekała na nas niespodzianka! Miejscowa drużyna Avia Kamionki zaprosiła nas na pełnowymiarowe boisko piłkarskie, gdzie rozegraliśmy sparing po 11 zawodników. Wielu z nas trenuje w tej drużynie, zatem świetnie znamy inne dzieci i trenerów. Wszyscy się bardzo ucieszyliśmy, ponieważ piłka nożna jest dla nas bardzo ważna! Zatem gwizdek i zaczynamy grę! Mecz był całkiem wyrównany, ale efekt był taki, że wygraliśmy z drużyną Avii. Byliśmy bardzo zmęczeni, ale wciąż podekscytowani, tym, co nas spotkało. Pożegnaliśmy się z drużyną z Kamionek i ruszyliśmy w dalszą drogę. Na początek oczywiście sklep, musieliśmy kupić lody dla ochłody, ponieważ był to bardzo słoneczny dzień! Ruszyliśmy do Kórnik, byliśmy już nieco zmęczeni sparingiem, więc droga była dla nas dość trudna. Dojechalśmy na rynek, tam mieliśmy chwilę odpoczynku obok fontanny, przy której zrobiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcie na naszej pierwszej, wspólnej wycieczce rowerowej z trenerem Kubą. Następnie ruszyliśmy na piękną promenadę i na końcu coś, na co czekaliśmy – plaża! Weszliśmy do jeziora i pod okiem ratowników mogliśmy się schłodzić po ciężkiej podróży. Później już tylko powrót do domu, który po odpoczynku był nieco łatwiejszy. Wróciliśmy zadowoleni, z uśmiechami i wspomnieniami z naszej rowerowej wyprawy.



WYPRAWA DO PARKU LINOWEGO



PROGRAM TRENER OSIEDLOWY AWF PROWADZONY JEST GŁÓWNIEM NA BOISKACH SZKOLNYCH. CZASEM JEDNAK PRZEŁAMUJEMY RUTYNĘ I WYBIERAMY SIĘ POZA GRANICE NASZEGO OSIEDLA. DUŻĄ POPULARNOŚCIĄ CIESZY SIĘ WYCIECZKA DO PARKU LINOWEGO „PYRLAND” ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NAD POZNAŃSKĄ MAŁTĄ. W TEGOROCZNE WAKACJE PRZYGOTOWALIŚMY AŻ PIĘĆ TERMINÓW DLA OSIEMDZIESIĘCI UCZESTNIKÓW PODCZAS KAŻDEGO WYJŚCIA, CO OZNACZA, ŻE ŁĄCZNIE SKORZYSTAŁO Z TEJ ATRAKCJI CZTERYSTA DZIECI MIESZKAJĄCYCH W POZNANIU!

TEKST: RAJMUND SOBKOVIK

Aby zabawa była udana musi być przede wszystkim bezpieczna. Dlatego też zawsze przed wyjściem dezynfekujemy ręce dzieciom uczestniczącym w naszych zajęciach i pilnujemy, żeby zanim założą uprząż miały zakryte usta i nos maseczką. To samo dotyczy maluchów, które wchodzą na trasę dziecięcą. Gdy dzieci są już gotowe możemy zacząć najprzyjemniejszą część wycieczki czyli wejście na trasę. Najpierw oczywiście szkolenie przez doświadczonych instruktorów, ale o tym za chwilę.

Na miejscu pracownicy parku zapraszają nas na trzy trasy dopasowane do wieku i indywidualnych możliwości każdego uczestnika. Na najmłodsze dzieci czeka trasa dziecięca. Przejście każdej z nich zajmuje około godziny. Zanim jednak wejdzie się na przeszkody trzeba zaliczyć wymagane szkolenie, bo bezpieczeństwo jest na



pierwszym miejscu! Dzieci uczą się jak poruszać się na wysokości i jak pokonywać kolejne trudności. Po szkoleniu czas

na wejście na górę po drabinie. Najstarsi wspinają się na wysokość czwartego piętra! Jak już zakończą przejście w koronach drzew każdy uczestnik ma okazję zjechać z tyrolki. To prawdziwa gratka. Zjazd z samej góry, niesamowita prędkość i niezapomniane wrażenia. Po prostu trzeba to przeżyć.

To jednak nie koniec atrakcji. Gdy już wszyscy zjedzą z trasy, pracownicy parku przygotowują ognisko, przy którym gromadzą się dzieci. Mogą one zjeść przygotowane przez siebie na ogniu kiełbaski. I tak miło spędzamy czas na naszych wycieczkach do parku linowego „PYRLAND”. Zawsze też wracamy tam z radością oraz uśmiechem na twarzy.



FESTIWAL MASEK I ZWYCIĘSTWO ALBO NIC, CZYLI WYJĄTKOWY POD KAŻDYM WZGLĘDEM 2020 ROK



NIEDŁUGO POŻEGNAMY 2020 ROK, CHYBA NAJTRUDNIEJSZY DLA NAS JAKO PROWADZĄCYCH PROGRAM OD CZASU JEGO PREMIERY 11 LAT TEMU. W LUTYM JESZCZE NIKT NIE PRZYPUSZCZAŁ, CO CZEKAĆ NAS BĘDZIE W CIĄGU KILKU NASTĘPNYCH MIESIĘCY.

TEKST: SZYMON RAKOWSKI



Tradycyjnie kontaktowaliśmy się ze szkołami celem ustalenia współpracy, organizowaliśmy nabór trenerów, uruchamialiśmy zajęcia dla seniorów, planowaliśmy obozy. Wszystko zmieniło się 10 marca, kiedy to zgodnie z komunikatem Prezydenta Miasta Poznania zawiesiliśmy nasze działania na – jak wtedy myśleliśmy – dwa tygodnie. Co było dalej, każdy wie. Trudny czas izolacji, zamknięte szkoły, sklepy, instytucje. Ucieszyły nas wtedy Wasze prośby o uruchomienie zajęć on-line, co z powodzeniem wprowadziliśmy. Również seniorzy mogli w tym trudnym czasie lockdownu kontynuować ćwiczenia przed ekranami telewizorów czy kom-

puterów. Zgodnie z tzw. luzowaniem obostrzeń na boiska powróciliśmy dopiero w drugiej połowie czerwca, już w podwyższonym reżimie sanitarnym. W międzyczasie czekała nas druga niespodzianka. 28 kwietnia Rada Miasta Poznania przyjęła nowy regulamin Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego, w którym z puli 6 milionów złotych przeznaczonych na projekty ogólnomiejskie wydzielono 4 miliony złotych na tzw. zielony budżet. Słowem tylko zwycięstwo w jesiennym głosowaniu daje nam pewność, że będziemy mogli nasze działania realizować w 2021 roku. Czy tak się stanie, okaże się pomiędzy 23 października a 20 listopada. Zale-

ży to tylko od Was. Każdy głos w tym roku będzie na wagę złota. Zamykając ten numer, jeszcze nie wiemy, co czeka nas w tym roku, ale wierzymy, że uda się we względny spokój dokończyć nasz program. Jako zespół zarządzający projektem chcielibyśmy serdecznie podziękować przede wszystkim Władzom Miasta Poznania, Wydziałowi Sportu za duże zrozumienie, elastyczność i akceptację naszych innowacyjnych pomysłów, szczególnie w zakresie zdalnego prowadzenia zajęć. Mamy nadzieję, że jeśli dzięki Wam uda się kontynuować nasz program w 2021 roku, będzie on już inny, pozbawiony dezorganizujących prac niespodzianek.

CICHY OJCIEC PROMOCYJNEGO SUKCESU WYWIAD Z MICHAŁEM GIERWAZIKIEM

Szymon Rakowski: Michał, wiemy, że jesteś osobą skromną, rzadko udajesz się namówić Ciebie na rozmowę o pracy, ale cieszymy się, że się nam to udało. Jesteś grafikiem, designerem, autorem wielu projektów dla znanych marek, w tym całej identyfikacji wizualnej naszego Trenera. Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z grafiką?

Michał Gierwazik: Od kiedy pamiętam lubiłem programy graficzne. Jeszcze w podstawówce projektowałem np. okładki do zgrzywanych na kasety składanek. Rozwijane umiejętności okazały się przydatne, gdy trafiłem do Samorządu Studenckiego AWF w Poznaniu. Gdy potrzebne były plakaty na imprezy, logo dla inicjatyw studenckich, skład gazetki - oferowałem swoją pomoc. Bawiłem się przy tym świetnie, jednocześnie rozwijając swój warsztat. Nim się obejrzałem moje hobby przerodziło się w pracę na pełen etat.

Na przestrzeni blisko 11 lat jak oceniłbyś swoim dzisiejszym doświadczeniem materiały przygotowywane na potrzeby projektu na początku Trener Osiedlowy a dziś już Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka?

Są piękne! (śmiech) Trener Osiedlowy jest mi bardzo bliski. Ludzie, którzy byli zaangażowani w jego tworzenie, tematyka sportowa, pierwszy tak rozległy projekt do portfolio i całkowicie wolna ręka na etapie kreacji - to wszystko spowodowało, że przez tyle lat jestem odpowiedzialny za ten projekt i jestem z nim emocjonalnie związany. Dodatkowo Trener Osiedlowy nieustannie się rozwija, wprowadza nasze obszary działalności. A to powoduje, że nie sposób się nudzić. Przykładem tego jest lifting logo i odświeżenie materiałów graficznych, które miały miejsce 2 lata temu.

Myślę, że możesz być przykładem dla wielu naszych podopiecznych, że ze sportem człowiek łączy się na

całe życie. Opowiedz nam o swojej sportowej pasji.

Od 8. roku życia gram w koszykówkę. Miłość do tej dyscypliny sportu nieprzerwanie trwa do dziś. Gram w kilku amatorskich ligach w Poznaniu, posiadam sporą kolekcję butów Air Jordan oraz koszulek NBA, nie mówiąc o kartach z koszykarzami i innych memorabiliach. Koszykówka oddziałuje na wiele aspektów mojego życia: wybierając studia na poznańskim AWFie kierowałem się możliwością uprawiania tej dyscypliny. Kontakty ze świata poznańskiej koszykówki zaowocowały wieloma zleceniami graficznymi. Odpowiadam na te pytania po kolejnej zarwanej nocy spowodowanej oglądaniem Finałów NBA. Od basketu nie ma ucieczki (śmiech).

Jakie jest Twoje zdanie na temat programu Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka? Myślisz, że takie działania są potrzebne?

Myślę, że niewiele jest osób, które trzeba przymuszać do sportu, a już tym bardziej dzieci. Ruch jest dla człowieka naturalny. Natomiast usystematyzowanie uprawiania sportu, uczenie nowych dyscyplin, stwarzanie możliwości do ruchu dla osób, które go szczególnie potrzebują - to jest główna wartość oferowana w programie. Trenerzy dodatkowo stanowią wzorzec dla młodzieży i wsparcie dla osób starszych, integrują lokalne społeczności i są drogowskazem do zdrowszego trybu życia. Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka - te działania są bardzo wartościowe. Należy je wspierać i rozwijać.

Pozostaje mi mieć nadzieję, że Twoje dzieci też będą uczestniczyć w zajęciach z Trenerem Osiedlowym. Dziękuję za rozmowę. Na pewno! Również dziękuję.





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 2020.