



2021



SPIS TREŚCI

- 2 KRAKOWIACZEK JEDEN
- 3 POZNAŃSKA „PYRA”
- 4 ZWYCIĘSKIE ZABAWY MATERACOWE
- 5 MOKI × KRAKOWSKA - WSZECHSTRONNA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
- 6 BASENOWE SZALEŃSTWO W UPALNE DNI WAKACJI!
- 7 MODYFIKUJEMY MURARZA
- 8 TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ IM. TRENERÓW OSIEDLOWYCH
- 9 WAKACJE NA BOSEJ
- 10 MALTA SKI
- 11 NA „TRENERZE” GRY Z CAŁEGO ŚWIATA
- 12 MECZ LECHA VS. KRAKOWSKA
- 13 PRZESZŁOŚĆ-PRZYSZŁOŚĆ-TERAŻNIEJSZOŚĆ
- 14 TRENER OSIEDLOWY, TRENER SENIORALNY, TRENER PRZEDSZKOLAKA - MAMY SIĘ CZYM CHWALIĆ.
- 16 OBÓZ W CHYCINIE W OKU KAMERY
- 17 GRA TERENOWA
- 18 TSW CZYLI TRYBUNALSKIE SZTUKI WALKI W ODSŁONIE ZAPAŚNICZEJ
- 20 BASEBALL NA BOISKU PRZY HANGAROWEJ
- 21 PARK LINOWY
- 22 FLAGI JAKO SPOŚÓB NA ROZWINIĘCIE UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNYCH
- 23 REZERWAT PRZYRODY ŻURAWINIEC
- 24 HIT SEZONU NA BOISKU SZKOLNYM PRZY UL. RÓŻANEJ: ULTIMATE FRISBEE - CZYLI GRA DLA KAŻDEGO
- 25 ORZEŻWIENIE NA BASENIE CHWIAŁKA!
- 26 PODCHODY NA CYTADELI

KRAKOWIACZEK JEDEN



TANIEC, RUCH, MUZYKA DOSTARCZAJĄ WIELE RADOŚCI I ZABAWY, DLATEGO NA ZAJĘCIACH TRENERA OSIEDLOWEGO UCZESTNICY MIELI OKAZJĘ KSZTAŁTOWAĆ I DOSKONALIĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI TANECZNE. DO POLSKICH TAŃCÓW NARODOWYCH ZALICZA SIĘ MIĘDZY INNYMI KRAKOWIAK. KAŻDY POLAK POWINIEN ZNAĆ I KOJARZYĆ TEN TANIEC.

TEKST: ZUZANNA SOKOŁOWSKA



Podczas zajęć uczestnicy poznali trochę historii, dowiedzieli się skąd pochodzi ten taniec oraz poznali podstawowe kroki. Po krótkiej rozgrzewce wszyscy ustawili się w szachownicy, a następnie przystąpili



do nauki cwału do boku czyli najprostszego kroku odstawno-dostawnego z podskokiem. W kolejnym etapie przystąpiliśmy do trochę trudniejszego kroku krzesanego połączonego z akcentem, czyli po prostu z tupaniem. Krok krzesany nazywa się tak, bo tancerze mają na sobie lekki obcas i ten krok ma przypominać krzesanie wywołujące iskrę, jak kamień o narzędzie stalowe. Musi to być bardzo energiczny i stanowczy krok, aby wywołać tę „iskrę” piętami o ziemię. W trakcie

nauki nie brakowało skupienia, uśmiechu oraz dobrej zabawy. Najpopularniejszym krokiem krakowiaka jest krok hołupcowy i to on sprawił największą trudność i wysiłek, żeby się go nauczyć. Wygląda on tak, że jedna ręka jest na biodrze, a druga napięta oraz wyprostowana skierowana do góry ma przypominać szablę. Ta pozycja wraz z cwałem dostarczała wiele śmiechu oraz pozytywnej energii. Później połączyliśmy się w pary i nauczyliśmy się prostych obrotów trzymając się za ręce. Po kilku powtórzeniach cała grupa potrafiła z liczeniem pokazać swoje nowo nabyte umiejętności. Aby się zintegrować wszyscy razem połączyliśmy się w kółku i cwałem ruszyliśmy w prawą i lewą stronę śpiewając piosenkę „Krakowiaczek jeden...”. Na koniec wszystkie kroki połączyliśmy w jedną całość i powstała krótka choreografia, którą razem zatańczyliśmy z wielką satysfakcją.

Po intensywnych zmaganiach tanecznych wszyscy byli bardzo zadowoleni ze zdobytej wiedzy. Przyniosło to uczestnikom wiele przyjemności i radości, nawet chłopcom, którzy początkowo sceptycznie podchodzili do zajęć związanych z tańcem.

POZNAŃSKA „PYRA”



JAK WIEMY GRY I ZABAWY POTRZEBNE SĄ NIE TYLKO DO ROZWOJU KOORDYNACJI RUCHOWEJ, ALE TAKŻE DO PRZYGOTOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY DO UPRAWIANIA SPORTÓW CAŁOŻYCIOWYCH, W TYM RÓWNIEŻ SPORTÓW ZESPOŁOWYCH. JEDNĄ Z DYSCYPLIN, KTÓRA DOBRZE ROZWIJA MOTORYCZNOŚĆ JEST PIŁKA SIATKOWA. JEST TO BARDZO POPULARNY SPORT NIE TYLKO W POLSCE, ALE I NA CAŁYM ŚWIECIE. ZANIM JEDNAK WEJDZIE SIĘ NA BOISKO, TRZEBA NAUCZYĆ SIĘ PODSTAWOWYCH ZASAD POPRZEZ GRY I ZABAWY.

TEKST: NATALIA KĘSICKA



Po nauce poprawnego odbijania piłki oraz jej odbioru można przejść do zabaw z nią związanych. Do najbardziej znanych gier należy „pyra”. Zabawą, którą powinno się stosować w nauczaniu oraz doskonaleniu gry w piłkę siatkową jest właśnie nasz przysłowiowy ziemniak. Zabawa ta może również dostarczyć wiele wrażeń i emocji osobom, które na co dzień grają w piłkę siatkową. Gra ta jest o tyle fajna, że nie potrzeba do niej określonej liczby uczestników. Dzięki temu może mieć nieograniczony czas.

Przejdziemy więc do zasad naszej gry, którą stosujemy na zajęciach z Trenera Osiedlowego. Ustawiamy się w kole lub owalu, tak by przypominało to naszą „pyrę”. Następnie zaczynając od najprostszej wersji podrzucamy piłkę i próbujemy ją odbić do kolegi lub koleżanki. Jeżeli nam się nie uda, lub osoba do której dedykujemy nasze podanie jej nie złapie, siada do środka. Ten kto jest w środku ma za zadanie złapać piłkę nie

wstając – tylko siedząc. Kolejną z wersji, już dla osób umiejących poprawnie odbijać, jest podawanie pomiędzy sobą piłki bez łapania. Osoba, która źle odbije lub

pada, a nikt nie będzie w stanie odbić piłki, wchodzi do środka. Następnym zadaniem jest złapać piłkę. Ten, kto ją złapie ratuje wszystkich uczestników. Osoby w środku w tej wersji można zbijać, czyli po prostu ścinać z rozważą. Od uczestników, jak i przebiegu rywalizacji zależy czy osoba zbita zostanie w kółku, czy będzie można ją zbijać dalej. Zazwyczaj aby nie niszczyć krzywej wysiłku i aktywności fizycznej gra się cały czas. Możemy zbijać osobę wiele razy, a ona może wtedy łapać piłki by wyjść z koła. Za każdym razem możemy zwiększać poziom trudności, czyli np. odbić można tylko raz, nie można zagrywać piłki do tej samej osoby od której otrzymało się podanie, lub odbijać sposobem oburącz górnym lub dolnym.

Jak widać w takiej grze jest wiele modyfikacji więc nie musi się ona nudzić, a uczestnicy bardzo chętnie w nią grają. Dzięki temu być może zobaczymy w naszej reprezentacji siatkówki właśnie takie osoby, które zaczynały grać w naszej tytułowej poznańskiej pyrę.



ZWYCIĘSKIE ZABAWY MATERACOWE



KREATYWNOŚĆ TO JEDNA Z PODSTAWOWYCH CECH KAŻDEGO TRENERA. DZIĘKI NIEJ ZAJĘCIA MOGĄ BYĆ CIEKAWY ORAZ BARDZO ATRAKCYJNE. NIE MOŻNA JEDNAK PORÓWNYWAĆ ZABAW NA OTWARTEJ PRZESTRZENI DO TYCH W POMIESZCZENIU, DLATEGO W TEJ SYTUACJI POMOCNE DLA NAS SĄ RÓŻNE PRZEDMIOTY DYDAKTYCZNE, KTÓRE MOŻEMY WYKORZYSTAĆ I UROZMAIĆ NIMI ZAJĘCIA. TAKICH ZAJĘĆ NA OSIEDLU ZWYCIĘSTWA PRZY ZESPOLE SZKÓŁ NR 7 NIE BRAKUJE.

TEKST: ARTUR LISIAK

Kreatywność to jedna z podstawowych cech każdego trenera. Dzięki niej zajęcia mogą być ciekawe oraz bardzo atrakcyjne. Nie można jednak porównywać zabaw na otwartej przestrzeni do tych w pomieszczeniu, dlatego w tej sytuacji pomocne dla nas są różne przedmioty

zdobędzie określoną liczbę punktów. Dzieci uczestnicząc w niej poprawiają swoją szybkość oraz przyswajają zasadę fair-play.

Kolejną zabawą jaką możemy spotkać na zajęciach z Trenera Osiedlowego jest zmodyfikowana „podłoga to lawa”

skrzynię na środku i okrywamy ją materacami. Następnie wybieramy dwie osoby, które stają naprzeciwko siebie między skrzynią. Reszta uczestników chowa się za nią, a wybrane przez nas osoby próbują ją zbić. Piłki nie można dotknąć żadną częścią ciała. Osoby, które zostaną zbite



dydaktyczne, które możemy wykorzystać i urozmaicić nimi zajęcia. Takich zajęć na osiedlu Zwycięstwa przy zespole szkół nr 7 nie brakuje.

Materace są sprzętem, który znajduje się w każdej szkole. Nie każdy jednak potrafi je dobrze i bezpiecznie wykorzystać. Na zajęciach z Trenera Osiedlowego dzieci umieją się świetnie bawić przy ich wykorzystaniu. Pierwszą z naszych zabaw są wyścigi na materacach, które zapewniają zdrową rywalizację sportową. Zabawa polega na przekroczeniu danego obszaru przez materac. Dzielimy się więc na dwie lub trzy drużyny i zaczynamy przemieszczanie materaca poprzez rzucanie się na niego z rozbiegu. Oczywiście nie zapominając o bezpieczeństwie i wcześniejszym objaśnieniu, w jaki sposób ślizgać się na nim. Zabawa kończy się kiedy drużyna

z użyciem materacy. Na początku dzielimy się na dwa zespoły. Zabawa polega na tym aby przetransportować siebie na drugą stronę sali, mając do dyspozycji tylko dwa materace. Uczestnicy muszą najpierw podnieść nasz prostokąt z ziemi, a następnie przenieść nad swoimi głowami oraz rzucić na podłogę. Trzeba zrobić to dokładnie dlatego, że jeżeli materac wyląduje za daleko i któryś z uczestników dotknie podłogi odpada i wtedy drużyna musi radzić sobie bez tej osoby. Gra kończy się gry pierwsza drużyna przejdzie za wyznaczony obszar i straci jak najmniej zawodników. Gra uczy współpracy oraz poprawia siłę uczestników.

Nie daj się trafić – to zabawa trochę inna niż standardowy zbijak. Do tej zabawy potrzebujemy jeszcze skrzynię gimnastyczną. Ustawiamy więc naszą

dołączając do osób zbijających i próbując wyeliminować innych ocalałych. Zabawa kończy się gdy ostatni uczestnik zostanie przy skrzyni.

Materacowy zbijak – to zabawa której nie można pominąć. Dzielimy się na dwie drużyny. Jedna drużyna tworzy prostokąt, a druga wchodzi do jego środka i dostaje jeden materac do obrony. Zabawa polega na jak najszybszym zbitiu uczestników w środku naszego pola. Osoby zbite odpadają i kibicują swojej drużynie. Wygrywa drużyna, która wyeliminuje przeciwników w jak najkrótszym czasie.

Dzieci podczas tego typu form zabawowych muszą wykazać się sprytem i zwinnością, a przy okazji mają możliwość ciekawie spędzić wakacyjny czas, szczególnie gdy nie dopisuje pogoda i trzeba korzystać z sal gimnastycznych.

MDK1 × KRAKOWSKA WSZECHSTRONNA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA



MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY NR 1 W POZNANIU ZNAJDUJĄCY SIĘ PRZY ULICY DROGA DĘBIŃSKA TO ŚWIETNE MIEJSCE ABY AKTYWNIE SPĘDZIĆ CZAS. BLISKA ODLEGŁOŚĆ OD BOISKA PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 82 SPRAWIA, ŻE CO ROKU ODWIEDZAMY TO MIEJSCE Z WIELKĄ RADOŚCIĄ.

TEKST: BARTOSZ KASZUBOWSKI

Zajęcia sportowo-rekreacyjne jakie prowadzą Trenerzy Osiedlowi to przede wszystkim wszechstronna aktywność ruchowa, która ma na celu poprawę sprawności uczestników oraz zapoznanie ich z różnymi formami ruchu. MDK nr 1 to obiekt, który doskonale nadaje się do urozmaicenia zajęć ze względu na swoją bogatą infrastrukturę sportową. To co najbardziej cieszy to boisko typu orlik ze sztuczną trawą, gdzie młodzież mogłaby rywalizować nawet przez 5 godzin zajęć! W tym roku udało nam się zorganizować spotkanie pomiędzy uczestnikami z minionego roku tzw. starszą młodzieżą uczęszczającą do szkół średnich a młodszymi uczestnikami zajęć, którzy już od kwietnia przygotowywali się do tego spotkania. Czas spędzony na zajęciach z Trenerem Osiedlowym nie poszedł na marne i mimo różnicy wieku spotkanie zakończyło się remisem. Dodatkowo dziewczyny, które uczestniczyły w zajęciach mogły skorzystać z boiska do koszykówki, gdzie rywalizowały o miano króla w grze „21”. Natomiast najmłodszy uczestnicy w tym czasie korzystali z placu zabaw, który wyposażony jest w różnego typu domki, bujawki, zjeżdżalnie czy karuzele.

Kolejną z atrakcji dostępnych na obiekcie jest siatkówka plażowa. Niestety na naszym boisku nie dysponujemy siatką, dlatego był to idealny moment aby sprawdzić się i w tej dyscyplinie sportowej. Po rywalizacji piłkarskiej w następnej grze losowo wybraliśmy drużyny tak aby na pierwszym miejscu była atmosfera, a nie rywalizacja czy wynik sportowy. Godziny spędzone na graniu w „pyrę” poprawiły nasze umiejętności, co sprawiło że gra była płynna. Osoby, które w niej nie uczestniczyły miały do



dyspozycji kort i rakiety do tenisa, gdzie mogły sprawdzić się w indywidualnej dyscyplinie sportu lub wziąć udział w popularnej grze kółko-krzyżyk.

Na sam koniec zajęć bawiliśmy się w najbardziej popularną zabawę wśród młodszych dzieci czyli chowanego. Wokół parku jest mnóstwo roślin i drzew,

które ułatwiają schowanie się. Duży teren poszukiwań sprawił również frajdę starszym uczestnikom, którzy chętnie wzięli udział w zabawie. Pomiędzy zabawami i grami w słoneczne dni można ochłodzić się w fontannie, która upiększa to miejsce i do którego na pewno jeszcze nieraz wrócimy!

BASENOWE SZALEŃSTWO W UPALNE DNI WAKACJI!



ULUBIONĄ ATRAKCJĄ DLA DZIECI Z GŁUSZYNY JEST BASEN ARENA. JUŻ NA SAMYM POCZĄTKU DZIECI BYŁY ZACHWYCONE WIDOKIEM NOWEGO KOMPLEKSU. NAJWIĘKSZYM ZAINTERESOWANIEM WŚRÓD MAŁYCH I DUŻYCH CIESZYŁA SIĘ CZTEROOSOBOWA ZJEŹDŻALNIA, KTÓRA BYŁA IDEALNYM MIEJSCEM DO URZĄDZANIA WYŚCIGÓW. OCZYWIŚCIE NIE LICZYŁO SIĘ ZWYCIĘSTWO, TYLKO DOBRA ZABAWA!

TEKST: JAKUB MOTAŁA

Ulubioną atrakcją dla dzieci z Głuszyny jest basen Arena. Już na samym początku dzieci były zachwycone widokiem nowego kompleksu. Największym zainteresowaniem wśród małych i dużych 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 także spore zainteresowanie wśród młodzieży. Znajdują się tam również specjalne kurtyny wodne, gdzie przy dużych upałach można zaznać jeszcze większego ochłodzenia!

Duży basen nie był straszny dla maluchów, bowiem zaopatrzeni w rękawki do pływania i kółka, wraz ze starszymi kolegami urządzali skoki do wody: po kolei, wszyscy naraz, na bombę, na super-



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 także 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 o różnych ciekawych smakach, albo ochłodzić się mrożoną herbatą. Z wypadów na „Arenę” wszyscy wracali z uśmiechem, ze świeżą wakacyjną opalenizną oraz nową dawką przygód, o których można by długo opowiadać!

mena oraz w wielu innych stylach. Wśród dzieci znaleźli się również akrobaci, którzy zrobili pokaz stania na rękach pod wodą oraz robienia gwiazd i szpagatów. W dużym basenie dzieci zagrały także w piłkę wodną na swoich własnych zasadach i przez to miały jeszcze większą zabawę. Przyniosły również z domu różne przydatne sprzęty, dzięki którym można było doskonalić umiejętność nurkowania



MODYFIKUJEMY MURARZA



PROSTE ZABAWY, A SPRAWIAJĄCE WIELE RADOŚCI DZIECIOM I PRZEDĘ WSZYSTKIM ROZWIJAJĄCE, SĄ HITEM U NAS NA BOISKU! I KAŻDY MUSI ZNAĆ CHOĆ JEDNĄ Z JEJ WARIACJI. MOWA TU O WIELU RÓŻNYCH MODYFIKACJACH MURARZA. OCZYWIŚCIE NAJPROSTSZY MURARZ JEST UNIWERSALNY, ALE UROZMAIENIE TEJ GRY SPRAWIA, ŻE DAJE ONA UCZESTNIKOM JESZCZE WIĘCEJ FRAJDY!

TEKST: MATEUSZ ULASIEWICZ



uczestnicy będą zaangażowani w wytapywanie tych, którzy mają im umykać.

Tego typu różnych modyfikacji gier próbujemy u nas na zajęciach z Trenerem Osiedlowym AWF na boisku przyszkolonym przy ul. Norwida. Wszystkie te zabawy łączy jedno – wymagają one refleksu,



Tutaj wyobraźnia jest granicą. Murarz zaawansowany – z kilkoma stopniami do przejścia, na każdym z nich – kilka wyznaczonych linii, gdzie na każdej czyha rozłożony murarz, który łapie tych, którzy mu przeszkadzają! Złapani są wmurowani w budowlę, siadają na linii jako „cegła” i zawężają pole budowy, które staje się coraz węższe do przebiegnięcia. W „Piratach z Karaibów”, bo tak tę grę na naszym boisku nazwaliśmy, zamiast linii po której porusza się tytułowy murarz mamy do czynienia z „falami morskimi”, na których grasują piraci, którzy łapią uczestników przepływających przez nie. W tej modyfikacji, zamiast z murarzem mamy do czynienia z piratami! Łapiący pirat zamiast poruszać się na wąskiej linii pola budowy, jak to ma miejsce w klasycznym murarzu, porusza się na poszerzonym polu, po falach morskich. Każdy z pojmanych przez pirata na morzu zostaje kolejnym piratem, który może swobodnie się przemieszczać po tym polu i łapać przebiegające osoby!

A może ośmiornica plująca jadem i zwiększająca się liczba jej macek? Czyli każdy, kto zostanie trafiony jadem (piłką)



przez ośmiornicę, staje się macką łapiącą kolejno przebiegające osoby. Zarówno głowa ośmiornicy strzelająca jadem, jak i macki, w odróżnieniu od wcześniej wspomnianych wariacji murarza, stoją w miejscu i tylko w ten sposób mogą wytapywać przebiegających. Uczestnicy złapani przez ośmiornicę są tymi aktywnymi mackami, które stojąc w miejscu mogą rękoma dotknąć przebiegających i w ten sposób zamienić ich w kolejne macki! Im większa ośmiornica, tym większe pole do przebiegnięcia! Ale też nic nie stoi na przeszkodzie, by tego pola nie zwiększać i wymyślić inny sposób, w jaki złapani

zwinności, zwrotności i sprytu. I dlatego jest to tak wciągające dla uczestników. Czują oni ekscytację, gdy mogą komuś umknąć na centymetry od bycia złapanym, czy też nabrać łapiących swoimi zwrotnymi zwodami podczas przebiegania jako ostatni. W ten sposób kształtują swoje zdolności oraz uczą się wyżej wymienionych cech. Polepszają je i niekiedy prześcigają swoją progresją innych – i o to chodzi! Nie ma lepszych lub gorszych, są tylko ci, którzy jeszcze nie osiągnęli danego poziomu i muszą nad tym więcej popracować! A u Trenera Osiedlowego jest to formą zabawy i zdrowej rywalizacji.

TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ IM. TRENERÓW OSIEDLOWYCH



ZABAWY I GRY RUCHOWE SĄ PODSTAWĄ ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO. PODCZAS NICH UCZESTNICY PRYSWAJAJĄ SOBIE NOWE UMIEJĘTNOŚCI, BAWIĄ SIĘ, POZNAJĄ NOWE DYSCYPLINY. JEDNAK DUŻA CZĘŚĆ OSÓB NAJBARDZIEJ UWIELBIA RYWALIZACJĘ! CHĘĆ SPRAWDZENIA SIEBIE I PORÓWNIANIA Z INNYMI ZAPEWNIŁA NAJWIĘKSZE EMOCJE. OKAZJĄ DO POCZUCIA ICH BYŁ TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ IM. TRENERÓW OSIEDLOWYCH NA OSIEDLU STEFANA BATOREGO.

TEKST: MICHAŁ SUPIŃSKI



Dzień wcześniej wieczorem wszystko wskazywało na to, że turniej będzie musiał zostać przeniesiony. Alerty RCB o burzach i wichurach wprawiły w ruch telefony, organizatorzy do ostatniej chwili czekali na potwierdzenie tej informacji. Pomimo nieprzychylnych prognoz, o godz. 10:00 na boisku pojawiły się pierwsze drużyny! Boiska z Rawickiej, Krakowskiej, Solnej, Zwycięstwa oraz Batorego stanęły w szranki na orliku!

Zawodnicy grali w dwóch kategoriach wiekowych – U-15 oraz 15+. Dodatkową atrakcją było to, że w starszej kategorii mogli brać udział także Trenerzy. Dla zawodników to większa motywacja, gdy mogą zmierzyć się z jednym z Trenerów! Już w pierwszym meczu uczestnicy ze Zwycięstwa pokazali swoją dominację, którą

utrzymali do końca zawodów. Następne mecze przebiegały spokojnie, aż nadszedł mecz boiska z Rawickiej z ekipą z osiedla Zwycięstwa. Zacięta rywalizacja zamieniła się w ostrą walkę. Emocje brały górę nad zawodnikami i żaden z nich nie pozostawał dłużny przeciwnikowi, jeśli ten nie zagrał czysto. Sędzia miał podczas tego meczu naprawdę sporo pracy!

Wiele powodów do radości mieli zawodnicy z Batorego. W młodszej kategorii chłopcy zajęli 1. miejsce, natomiast w kategorii 15+ starsi zawodnicy wraz ze swoim Trenerem stanęli na najniższym stopniu podium. Doprowadziła do tego strzelona bramka na 1:0 w ostatniej akcji meczu. Dośrodkowanie Trenera z autu wykorzystał Kacper Konieczny i piłka odnalazła drogę do siatki. Dzięki temu zapewnili sobie

3. miejsce. Kwęstię 4. miejsca w kategorii 15+ rozstrzygnął konkurs rzutów karnych, gdzie ekipa z Solnej uległa zawodnikom z Krakowskiej. Należy jednak pochwalić przegranych, ponieważ większość z tych graczy była w wieku U-15, ale ze względu na regulamin, musieli wystąpić w starszej kategorii. Walczyli w każdym meczu, a przeciwnicy szybko zapomnieli o różnicy wieku. Po rzutach karnych trzy pierwsze zespoły z każdej kategorii odebrały atrakcyjne nagrody.

Większość drużyn od razu po Turnieju pytała o możliwość rewanżu i zorganizowania drugiego takiego wydarzenia. Widać ile znaczy sportowa rywalizacja i chęć zwycięstwa. Jestem pewien, że te, oraz następne boiska, zmierzą się ze sobą w kolejnych zawodach i turniejach.



WAKACJE NA BOSEJ



WAKACJE NA BOSEJ TO PRZED W SZYBKIM CZAS ZABAWY I ODPOCZYNKU. WAŻNE JEDNAK JEST, BY W KAŻDYM MIEJSCU PAMIĘTAĆ O SWOIM ZDROWIU I BEZPIECZEŃSTWIE. W WAKACYJNE DNI SPOTYKAMY SIĘ NA BOISKU ORAZ POZA NIM, CIESZĄC SIĘ Z GORĄCEGO LATA. GRAMY W RÓŻNE GRY ZESPOŁOWE I ZABAWY SPORTOWE, KTÓRYM TOWARZYSZY OGROMNY UŚMIECH. NA BOISKU CODZIENNIE POZNAJEMY NOWE GRY, KTÓRE SPRAWIAJĄ WIELE RADOŚCI, A TAKŻE UCZĄ ZDROWEJ RYWALIZACJI.

TEKST: MARIA BISKUP

W czasie tegorocznych wakacji popularnością cieszy się zabawa w „berka ogonki” oraz gra w „musi nie musi” w różnych wersjach. W berku dzieci wkładają sobie szarfę z tyłu za spodenki w ten sposób, by były widoczne. Na znak wszyscy starają się zdobyć jak najwięcej ogonków zabierając je innym i jednocześnie pilnując by nie stracić własnego. Zwycięzcą zostaje posiadacz największej liczby ogonków. Musi nie musi, inaczej po prostu musi polega na tym, że dzieci stają jedno za drugim przed koszem i rzucają piłką po kolei. Jeśli osoba poprzedzająca trafi, kolejna osoba również musi trafić, w innym przypadku odpada. Tę samą grę można wykorzystać również ze strzałami na bramkę lub rzutami piłką ręczną.

W ciepłe dni lata staramy się pić dużo wody, ponieważ nawodnienie jest bardzo ważne! Wiadomo, że dzieci wolą jednak słodkie napoje, ale na Bosej znaleźliśmy na to rozwiązanie! Zorganizowaliśmy manufakturę lemoniady! Przynieśliśmy na boisko swoje ulubione owoce oraz kolorowe kubki. Każdy robił sobie smaczną wodę z owocami, które najbardziej lubi, a na końcu słodziliśmy nasze wody miodem z mniszka lekarskiego. Podczas produkcji było mnóstwo zabawy, a efekty bardzo smakowite. Picie wody w gorące dni ochładza nasz organizm oraz dodaje energii do dalszej zabawy! Po zajęciach zrobiliśmy również degustację dla naszych rodziców.

Podczas wakacji oprócz zajęć na boisku, wychodzimy także na różnego rodzaju atrakcje! Największą popularnością w słoneczne dni cieszy się basen Arena! Organizujemy tam zawody skoków do wody i szybkiego pływania. Nasze boisko słynie z tego, że jesteśmy młodszą grupą wiekową dlatego w basenie zawsze jesteśmy w rękawkach

bądź kolorowych kółkach. Bardzo ważne jest, aby w upalne dni pamiętać o kremie z filtrem oraz czapkach! Wychodzimy również na atrakcje na Malta Ski, gdzie możemy skorzystać z szalonych zjazdów na letnim torze saneczkowym oraz kolejce Adrenaline! Który zjazd lepszy? Zdania są podzielone! Niektórzy wolą spokojniejszy zjazd w dwie osoby, a inni mrozący krew w żyłach, szybki, samodzielny zjazd! Ale to nie koniec emocji, po kolejkach idziemy na karuzelę wenecką.

Na pierwszy rzut oka, wygląda strasznie i nie wszyscy decydują się na nią wsiąść, ale kiedy już na niej jesteśmy, zostaje włączona muzyka, powoli startujemy, najpierw nisko, a następnie coraz wyżej, widoki są przepiękne i wieje przyjemny wiatr we włosy! Ale koniec już tej adrenaliny, na zakończenie idziemy rywalizować na mini golfa, a tam dopiero jest zabawy co niemiara. O atrakcjach można by pisać wiele, ale zapraszamy na boisko, a sam dowiesz się więcej.



MALTA SKI



PODCZAS WAKACJI UCZESTNICY ZAJĘĆ W RAMACH PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY AWF KILKA RAZY MAJĄ OKAZJĘ KORZYSTAĆ Z ATRAKCJI „MALTA SKI” – RODZINNY PARK ROZRYWKI. NIE INACZEJ BYŁO W TYM ROKU, A NA DZIECI I MŁODZIEŻ CZEKAŁY TAKIE FORMY ROZRYWKI JAK: KOLEJKA GÓRSKA „ADRENALINE”, LETNI TOR SANECZKOWY, KARUZELA I MINIGOLF.

TEKST: DOMINIK WINIARSKI

Wyjście to cieszy się zawsze sporym zainteresowaniem, więc frekwencja na zbiórce była bardzo wysoka. Po podróży autobusem nad jezioro Maltańskie i odebraniu biletów rozpoczęliśmy zabawę. Na początku była to karuzela, po przedstawieniu zasad bezpieczeństwa przez instruktora dzieci zajęły miejsca i zapięły pasy. Kręcącej się karuzeli przygrywa wesoła muzyka, a im szybsze tempo tym większe uśmiechy na twarzach.

Następnie przeszliśmy na pole mini-golfa, gdzie odbierając kije i piłeczki oraz tablice do zapisywania wyników podzieliśmy się na 3 podgrupy. Do „zaliczenia” mieliśmy 18 dołków, każdy z innymi wyzwaniem. Grę wygrywa osoba, która zdobędzie największą liczbę punktów, a punktacja prezentuje się następująco: za trafienie do dołka za pierwszym razem – 7 pkt, za drugim – 6 pkt, za trzecim – 5 pkt, za czwartym – 4 pkt, za piątym – 3 pkt, za szóstym – 2 pkt, za siódmym – 1 pkt. Zabawa wymaga od uczestników dobrania odpowiedniej taktyki, pomysłowości, koncentracji i dokładności. Na koniec gry można wykazać się z matematyki – podliczając punkty.



Kolejna atrakcja to kolejka górską „Adrenaline”. Jak sama nazwa wskazuje towarzyszy przy tym spora dawka adrenaliny i innych emocji. Osoby powyżej ósmego roku życia zjeżdżają samodzielnie, natomiast młodsze dzieci wraz z opiekunem. Przed zjazdem często pojawia się strach i niepewność, szczególnie dla debiutujących na kolejce, ale już po przejeździe dominują radość i pozytywna energia,

a także pytania „Trenerze możemy zjechać jeszcze raz?”.

Ostatni akcent wyjścia to letni tor saneczkowy, który również wywołuje podekscytowanie i uczestnicy najchętniej zjeżdżaliby bez końca. Gdy wszyscy ukończyli już przejazd poszliśmy na lody, gdyż pogoda dopisywała, a następnie bezpiecznie wróciliśmy na boisko szkolne pełni wrażeń.



NA „TRENERZE” GRY Z CAŁEGO ŚWIATA



PODCZAS WAKACYJNYCH ZAJĘĆ Z TRENERA OSIEDLOWEGO ODBYWAJĄCYCH SIĘ NA OSIEDLU PRZYJAŹNI, UCZESTNICY POZNAJĄ GRY POCHODZĄCE Z CAŁEGO ŚWIATA.

TEKST: PRZEMYSŁAW KOSICKI



Od kilku sezonów na treningach możemy korzystać z bramek do Tchoukball'a. Jest to gra wymyślona przez szwajcarskiego fizjoterapeutę dla piłkarzy ręcznych leczących kontuzje. 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. W dobie pandemii gra ta sprawdza się wyjątkowo, ponieważ z założenia nie ma się kontaktu z przeciwnikiem.

Kolejną zabawą, którą dzieci poznały na zajęciach był hinduski berek, który w oryginalnej wersji jest połączeniem berka i zapasów. Kabaddi, bo tak się w oryginale nazywa, powstało w Indiach, gdzie jest to popularną grą, że utworzona jest nawet liga. Na treningu gramy w wersję bezkontaktową. Zawodnik atakujący ma za zadanie zerwanie szarf przeciwnikowi i ucieczkę na swoją połowę w wyznaczonym czasie. Jeżeli zawodnicy drużyny przeciwnej go złapią (zerwą szarfę) wtedy zawodnik odpada z gry, jeśli ucieknie zostaje na polu gry. Gra toczy się do wykluczenia ostatniego zawodnika przeciwnej drużyny i jest zmodyfikowana do warunków szkolnych, by zachować maksimum bezpieczeństwa.

Następną grą, którą w tym roku uskuteczniamy na zajęciach jest kanadyjski Kinball. 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 staramy się wprowadzać nowe nieznanne gry z całego świata i tak je zmodyfikować, by były jak najbardziej atrakcyjne dla graczy. Dzięki temu zajęcia są zróżnicowane, a dzieci rozszerzają swoje horyzonty i nie zamykają się na jedną dyscyplinę.

MECZ LECHA VS. KRAKOWSKA



23 LIPCA NA BOISKU NA OS. LECHA 37 PRZY SP NR 51 DOSZŁO DO RYWALIZACJI O JAKIEJ JESZCZE ROK TEMU MOGLIŚMY POMARZYĆ. NIE CHODZI TU ANI O POZIOM SPORTOWY ANI O WSPANIAŁE TROFEA I NAGRODY JAKIE MOGŁY BYĆ DO WYGRANIA, ALE O SAMĄ MOŻLIWOŚĆ ZMIERZENIA SIĘ Z PRZECIWNIKIEM SPOZA SWOJEGO FYRTLIA, SPOZA SWOJEGO OSIEDLA.

TEKST: RAJMUND SOBKOWIAK



Rok 2020 był pierwszym, w którym nie został rozegrany prestiżowy Decathlon Franowo Cup. Do tej pory był to największy wakacyjny turniej piłki nożnej w Poznaniu. Czy powróci on w 2022 roku? Miejmy nadzieję. Pojedynek z Krakowską miał być dla os. Lecha pierwszym testem od 2019 roku.

Kiedy rywale z Krakowskiej przybyli na os. Lecha, po intensywnej rozgrzewce przeszliśmy do meczu. Na początek zagrali młodzi reprezentanci osiedli. Ten pojedynek odbywał się pod dyktando ekipy trenera Bartka Kaszubowskiego. W rywalizacji starszych chłopców lepsi byli reprezentanci z Rataj. Na tym oczywiście się nie

skończyło, rozegrany został cały szereg pojedynków, w których prym wiodli zawodnicy ze Starego Miasta. Warto podkreślić, że piłka tego dnia zdecydowanie nie przeszkadzała zawodnikom, co skutkowało wieloma niesamowitymi zagraniami i wspaniałymi bramkami. W trakcie transmisji online prowadzonej na portalu facebook na fanpage'u projektu Trener Osiedlowy AWF można było zresztą zobaczyć jedną z bramek strzelonych tego dnia. Uwagę zwracała również doskonała postawa bramkarza z osiedla Lecha – Szymona, który popisał się kilkoma interwencjami jakich nie powstydziliby się Wojciech Szczęsny. Brawa i słowa uznania należą się także Kacprowi z Rawickiej, który swoim sędziowaniem zyskał szacunek jednej i drugiej drużyny.

Nie sam wynik jednak był najważniejszy, a to, że po ponad rocznej przerwie mogliśmy u siebie gościć rywali w futbolowej walce. Miejmy nadzieję, że to nie jest nasz ostatni mecz w 2021 roku, a w kolejnym będziemy mogli powrócić do rywalizacji w ramach Decathlon Franowo Cup czyli największym wakacyjnym turnieju piłki nożnej w Poznaniu (a może i całej Polsce?). Do zobaczenia na boisku!



PRZESZŁOŚĆ–PRZYSZŁOŚĆ–TERAŻNIEJSZOŚĆ



MAŁO KTO PAMIĘTA CZASY PRZED „POJAWIENIEM SIĘ” PROJEKTU TRENER OSIEDLOWY NA TERENIE NASZEGO MIASTA, BOWIEM TRWA ON JUŻ NIEPRZERWANIE OD 2009 ROKU. MOŻNA WIĘC SOBIE TYLKO WYOBRAŻAĆ JAKIE ZAJĘCIA MIAŁY DZIECI I MŁODZIEŻ ZANIM PROGRAM ROZKREĆ SIĘ NA DOBRE, LUB CO BY SIĘ DZIAŁO GDYBY NIE PRACA KILKUDZIESIĘCIU OSÓB ZAJMUJĄCYCH SIĘ REALIZACJĄ PROJEKTU NA PRZESTRZENI LAT. JEDNAK NAJLEPIEJ WIEDZĄ TO UCZESTNICY NASZYCH ZAJĘĆ, DO KTÓRYCH JEST ON KIEROWANY.

TEKST: DAWID MROZIŃSKI



Przykładem mogą tutaj być dzieci i młodzież uczęszczająca na zajęcia na boisko przyszkolne SP nr 4 w Poznaniu, znajdujące się przy ulicy Rawickiej (Górczyn). Dzieci nie tylko angażują się na co dzień uczestnicząc w różnorodnych grach i zabawach, ale również zobrazowały to (za pomocą kilku zdjęć), co mogłoby się dziać gdyby takich zajęć nie było. Jak dobrze się przyjrzymy, to na zdjęciach można zauważyć tylko kilka „negatywnych zachowań” z wielu (jak na przykład bójki i niewłaściwe traktowanie siebie nawzajem), które mogłyby występować na większą skalę, gdyby nie udział

w darmowych zajęciach. Oczywiście jest to tylko jeden z możliwych scenariuszy, który mógłby pójść zarówno w bardziej lub mniej negatywnym kierunku. Jednak już samo zaangażowanie podopiecznych podczas tworzenia tych zdjęć pokazuje, że program Trener Osiedlowy przyczynia się do wielu pozytywnych relacji między uczestnikami i wywołuje u nich dużo radości.

Wiele osób może uważać, że największą „fajdą” podczas naszych zajęć było tworzenie kostiumów, czy też wykonywanie tzw. symulacji specjalnie do zrobienia zdjęcia. Jest to prawda, jednak

powód świetnej zabawy jest zupełnie inny. Wszystko spowodowane jest tym, że na naszych zajęciach dzieci mają szansę nie tylko poznać nowe osoby z podobnymi zainteresowaniami, ale też brać udział w bogatych i atrakcyjnych formach spędzania czasu wolnego. Mają również możliwość pokazania własnej tożsamości w miejscu, gdzie są akceptowane. Jednak chyba najważniejszym powodem jest fakt, że robią to wszystko razem. Przecież nikt nie chce być sam. Dla porównania dzieci przygotowały również sceny kontrastujące tę negatywną rzeczywistość co obrazują załączone zdjęcia.



TRENER OSIEDLOWY, TRENER SENIORALNY, TRENER PRZEDSZKOLAKA – MAMY SIĘ CZYM CHWALIĆ.



WSZYSTKO ROZPOCZĘŁO SIĘ W 2009 ROKU. POZNAŃ ŚLADEM WROCŁAWIA POSTAWIŁ SOBIE AMBITNY CEL. WYKORZYSTAĆ MIEJSKĄ BAZĘ SPORTOWĄ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W CZASIE WOLNYM OD NAUKI. KOMISJA KONKURSOWA DZIAŁAJĄCA PRZY WYDZIALE KULTURY FIZYCZNEJ (OBECNIE WYDZIAŁ SPORTU) URZĘDU MIASTA POZNANIA, ZDECYDOWAŁA SIĘ POWIERZYĆ ZADANIE POZNAŃSKIEMU SZS ORAZ FUNDACJI NA RZECZ AWF W POZNANIU. KAŻDY Z PODMIOTÓW REALIZOWAŁ PROGRAM NA SWÓJ SPOSÓB ALE CEL BYŁ JEDEN – WYJŚĆ NAPRZECIW NOWEMU POKOLENIU MŁODYCH LUDZI ZACHĘCAJĄC ICH DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. CHWYTLIWA NAZWA „TRENER OSIEDLOWY” OD RAZU PODOBIŁA SERCA POZNANIĄKÓW.

TEKST: SZYMON RAKOWSKI – KOORDYNATOR PROJEKTU



Od początku program Fundacji realizowany był w trzysobowym zespole Tomasz Ber, Szymon Rakowski, Tomasz Wudarski. Zespół ten przez wiele lat oprócz środków z budżetu miasta pozyskiwał dodatkowe środki na program np. z Ministerstwa Sportu czy w ramach Funduszy Inicjatyw Obywatelskich. Na bazie tych doświadczeń w 2014 roku zapadła decyzja o zgłoszeniu programu w konsultacjach społecznych pod nazwą Poznański Budżet Obywatelski 2015. Innowacyjnie dołączono do nazwy autorski komponent „Trener Senioralny”. Program otrzymał dofinansowanie nie tylko w ramach PBO ale również w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej otrzymując dofinansowanie w ramach ASOS. Od tego czasu Trener Osiedlowy i Senioralny tak spodobał się poznaniakom, że corocznie wybierają go



w czasie głosowania na Poznański Budżet Obywatelski Historia lubi toczyć się kołem i w 2018 roku Wrocław, z którego doświadczeń w 2009 roku korzystaliśmy w zakresie Trenerów Osiedlowych, zdecydował się uruchomić zajęcia z Trenerem Senioralnym, wzorowane na naszych

działaniach. W 2018 roku wprowadzane są w ramach programu działania pilotażowe- „Trener Przedszkolaka” zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym łączące rywalizację z elementami korektywy oraz gier i zabaw oraz „O-Ty fit” – działanie skierowane dla osób ze znaczną otyło-



ścią, pragnących zredukować swoją masę ciała. Ewaluacja potwierdza wstępną diagnozę dużego zapotrzebowania na tego typu zajęcia przez co program zostaje rozszerzony. Od 2019 roku mieszkańcy Poznania poznają program „Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka” w nowej identyfikacji wizualnej i postaci jaka jest realizowana do dnia dzisiejszego. Projekt był kilkakrotnie nagradzany. W 2016 otrzymał prestiżową nagrodę „Inicjator – Najlepsza Poznańska Inicjatywa Pozarządowa” w kategorii Sport, a w 2019 roku podczas „Poznańskiej Gali Sportu” otrzymał nagrodę honorową. Program wizytowali przedstawiciele miast partnerskich Poznania czy na przykład delegacja rządu Danii, zainteresowana działaniami. Rocznie z zajęć z Trenerem Osiedlowym korzysta około 6000 dzieci i młodzieży i blisko 5000 seniorów, będąc tym samym największym programem profilaktyki ruchem - dzieci, młodzieży i seniorów w Europie.

i sprawdzianów. Zachęcając do aktywnego spędzania czasu odciągając, dzieci i młodzież sprzed monitorów komputerów i smartphonów. Z kolei zajęcia w ramach komponentu Trener Senioralny to oferta dla osób które ukończyły 60 rok życia. Bez tych zajęć na chwilę obecna nikt nie wyobraża już sobie krajobrazu Poznania. Tylko w ciągu jednego tygo-



W dużym skrócie idea przedsięwzięcia jest organizacja bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych, animacji czasu wolnego, dla młodych ludzi, które odbywają się w czasie wolnym od nauki, w oparciu o miejską bazę sportowo rekreacyjną (głównie przyszkolne boiska ze sztuczną nawierzchnią oraz boiska typu Orlik). Pod opieką „Trenerów Osiedlowych”, będących wyselekcjonowaną grupą studentów i absolwentów AWF lub uczelni pokrewnych, młodzi ludzie mogą nie tylko zagrać w zespołowe gry sportowe, ale również poznać zabawy i gry ludowe jak „piersieniówka”, „palant” czy „kwadrant”. Trenerzy organizują również we współpracy ze środowiskiem lokalnym osiedlowe turnieje, festyny i rozgrywki. Wybierają się z młodymi ludźmi na wycieczki rowerowe, spacer, nad miejskie kąpielisko czy np. do ZOO. Maja w największym skrócie pokazać atrakcyjną aktywność fizyczną bez ocen

dnia w ramach tego komponentu odbywają się zajęcia dla przeszło 160 grup ćwiczebnych czyli dla około 4000 seniorów. Mogą oni wybierać wśród różnych rodzajów ćwiczeń takich jak na przykład: Aquafitness, Ball-shape, Spinning (indoor cycling), Zajęcia taneczno – gimnastyczne, Zumba, Aktywny Senior, Senior Dance, Senior Balance, Ćwiczenia Gimnastyczne „STOP UPADKOM”, Złap Oddech, Zajęcia na siłowniach zewnętrznych, Nordic Walking Zdrowy kręgosłup, Aerobic taneczny + wzmacnianie, Aqua Senior, Gimnastyka na matach, Aqua Gimnastyka, Zumba Gold, Gimnastyka Przy Muzyce czy nawet Brydż sportowy, Tenis stołowy, Fitball lub Joga. Założenie komponentu Trener Przedszkolaka, było i jest bardzo proste – korekta wad postawy – edukacja poprzez zabawę zarówno dzieci jak dla ich przedszkolnych opiekunów. Coraz częściej obserwuje się wady postawy u dzieci w wieku przedszkolnym. Zajęcia korektywne prowadzone są raczej dodatkowo, często trzeba za nie płać. Z drugiej strony obserwujemy doświadczony pedagogicznie personel przedszkoli, któremu niekiedy brakuje doświadczenia czy nowych propozycji zajęć w zakresie rozwijania fizyczności dzieci. Chcemy jednym działaniem rozwiązać te problemy. Doświadczeni fizjoterapeuci i trenerzy prowadzą dla każdej grupy, raz w tygodniu, 30-minutowe zajęcia łączące w sobie elementy korekcyjnej wad postawy, profilaktyki z bardzo dobrą zabawą i odrobiną rywalizacji, którą dzieci uwielbiają. W zajęcia muszą angażować się zawsze nauczyciele prowadzący grupę, tak aby później wykorzystywać poznane ćwiczenia czy gry i zabawy w codziennej pracy wychowawczej.

OBÓZ W CHYCNIE W OKU KAMERY



GRA TERENOWA



NIE WSZYSCY UCZESTNICY BOISKA NA OSIEDLU KOPERNIKA ZDAWALI SOBIE SPRAWĘ, JAK OGROMNY JEST TEREN WOKÓŁ SZKOŁY I CO DOKŁADNIE SIĘ NA NIM ZNAJDUJE.

TEKST: MAJA SCHRAUBE

Na początku każda osoba otrzymała mapę, która obrazowała z lotu ptaka jak wygląda teren wokół szkoły, do której na co dzień uczęszcza. Celem było odnalezienie zaznaczonych na mapie punktów w terenie, a następnie rozwiązanie znalezionego na nim zadania. Uczestnicy byli bardzo zaangażowani, niektórych punktów niespodziewanie musieli szukać dłużej niż im się

to początkowo wydawało. Podczas zadań przykładowo musieli obliczyć długość bieżni do biegania, wymienić wszystkie sporty jakie można uprawiać na terenie szkoły, poznać trzy nowe imiona osób które były na placu zabaw, oraz wymyślić wakacyjny wierszyk. Po odnalezieniu wszystkich punktów i wykonaniu zadań, uczestników czekało drugie śniadanie, więc wszyscy z dużą



mobilizacją biegali od punktu do punktu.

Gra bardzo się spodobała, ponieważ pierwszym pytaniem, jakie padło po jej zakończeniu było: „Czy jutro znowu będziemy mogli zagrać w tę grę?”



TSW CZYLI TRYBUNALSKIE SZTUKI WALKI W ODSŁONIE ZAPAŚNICZEJ



MMA, CZYLI MIESZANE SZTUKI WALKI, TO W DZISIEJSZYCH CZASACH JEDNO Z NAJPOPULARNIEJSZYCH WIDOWISK SPORTOWYCH. TYM SAMYM MMA, W ZMODYFIKOWANEJ NA POTRZEBY ZAJĘĆ W RAMACH KOLEJNEJ EDYCJI PROJEKTU TRENER OSIEDLOWY AWF FORMULE, ZAWITAŁO RÓWNIEŻ NA BOISKO PRZY SP NR 74 IM. MIKŁAJA KOPERNIKA W ROKU 2020! JEDNAK W TEGOROCZNEJ ODSŁONIE NASZEGO PROGRAMU, W ROKU XXXII LETNICH IGRZYSK OLIMPIJSKICH, KTÓRE NA PRZEŁOMIE LIPCA I SIERPNIA ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ W TOKIO, PODCZAS TRADYCYJNEJ GALI TRYBUNALSKICH SZTUK WALKI KRÓLOWAŁY ZAPASY! MALI I DUZI, NIEZALEŻNIE OD WIEKU CZY PREDYSPOZYCJI SPORTOWYCH UCZESTNICY ZAJĘĆ SPOD SKRÓTU #TRYBUNALSKAPOWER, MIERZYLI SIĘ ZE SOBĄ NA SPECJALNIE PRZYGOTOWANEJ TEGO DNIA ARENIE, KTÓRA Z POWODZENIEM MOGŁABY PRZYJĄĆ TEGOROCZNYCH OLIMPIJCZYKÓW!

TEKST: MICHAŁ SZMYTKE

Zapasy, które były głównym punktem zmagania podczas wakacyjnych zajęć na wspomnianym boisku przy ulicy Trybunalskiej 17, to sport walki polegający na fizycznym zmaganiu dwóch zawodników.



Jest to dyscyplina sportu polegająca na walce wręcz, rozgrywana na macie między dwoma przeciwnikami tej samej kategorii wagowej, bez zadawania ciosów. Jeśli igrzyska olimpijskie są historią ludzkości, to zapasy są jej prologiem. Kiedy rozgrywano pierwsze starożytne igrzyska zapasy były już starożytnym sportem. Uznawane przez wielu jako najstarszy sport wyczynowy świata. Zapasy przedstawiane są na egipskich malowidłach naściennych sprzed blisko 5 tysięcy lat, a kiedy pierwsza olimpiada rozpoczęła się w 776 r. p.n.e., zapasy były jej największą atrakcją. Podobnie było podczas pewnego deszczowego, lipcowego dnia przy jednej ze szkół podstawowych na poznańskim Grunwaldzie.

W czasie naszej TSW, która odbyła się kiedy pogoda zmusiła wszystkich do schronienia się w sali gimnastycznej, wal-

ka prowadzona jest na macie według ściśle określonych przepisów. W zapasach rozróżnia się styl wolny (popularniejszy w USA i wprowadzony na igrzyska od 1904 roku) i klasyczny (popularniejszy w Euro-

pie i wprowadzony obok stylu wolnego na igrzyska od 1908 roku).

W stylu klasycznym dozwolone są chwytty wyłącznie powyżej pasa. Zawodnicy stosując określone manewry i działania

dążą do położenia przeciwnika na łopatki, lub uzyskania tak zwanej przewagi technicznej. Celowi temu służy określona ilość chwytów, których skuteczne zastosowanie pozwala odnieść zwycięstwo przez tzw. „tusz” czyli położenie przeciwnika na łopatki, lub w przypadku gdy przeciwnik umiejętnie się broniąc wychodzi z zagrożonych pozycji, odnieść zwycięstwo na punkty czyli przez przewagę techniczną. Styl klasyczny tym różni się od tzw. stylu wolnego, że nie można w nim wykonywać żadnych akcji i chwytów z udziałem nóg czyli między innymi „schodzić do nóg”, „haczyć”, a także wykonywać rzutów operując nogami. Walka toczy się może w pozycji stojącej tzw. stojce i pozycji parterowej, gdy przeciwnik kłęczy na kolanach i podiera się rękoma. W obu tych pozycjach są grupy chwytów i obron, a stosowane umiejętnie w walce stwarzają widowisko pełne ekspresji, dynamiki oraz zaskakujących sytuacji. W pozycji parterowej wyróżnić możemy następujące grupy rzutów: dźwi-



gania do suplesu, odwrotnego pasa, wózki czyli przetaczanie i chwytty, w których atakujemy ręce zwane potocznie hamerlokami, kluczami i nelsonami. W pozycji stojącej grup chwytów i ich odmian jest znacznie więcej. Do podstawowych należą: rzuty suplesowe, rzuty biodrowe, powalenia, posadki, rzuty przez bark i wywrotki. Do bardzo spektakularnych należą suplesy, które polegają na przrzuconiu przeciwnika przez siebie poprzez mocne wygięcie tułowia do tyłu.

Celem walki zapaśniczej jest położenie przeciwnika na łopatki. Jest to najbardziej cenne zwycięstwo w zapasach przez tzw. „tusz”. Wystarczy przez 1 sekundę przetrzymać przeciwnika, aby dwoma łopatkami dotykał maty zapaśniczej. Aby osiągnąć ten cel stosuje się różnego rodzaju „chwytty” za wykonanie których sędziowie przyznają 1, 2, 3 lub 5 punktów technicznych. Kto zdobędzie więcej punktów odnosi zwycięstwo na punkty w danej rundzie. Jeżeli będzie to wysoka przewaga punkto-

wa wtedy następuje zwycięstwo na skutek tej przewagi, czyli tzw. „tusz techniczny” w danej rundzie. Walka w zapasach trwa dwie lub trzy rundy po 2 minuty z przerwą 30 sekund w przypadku seniorów i juniorów, lub dwie i trzy rundy po 1,5 minuty z przerwą 30 sekund w przypadku kadetów i młodzików. Gdy w okresie regulaminowego czasu trwania rundy zawodnicy nie posiadają żadnego punktu technicznego, wtedy następuje dogrywka, która trwa maksymalnie 30 sekund, a rozpoczyna się przymusową klamrą odpowiednią dla danego stylu. Dogrywka może zakończyć się wcześniej, w przypadku gdy któremuś z zawodników udałoby się zdobyć w tym czasie przynajmniej 1 punkt. Gdy w czasie dogrywki żadnemu z zawodników nie uda się wykonać skutecznej akcji technicznej, sędziowie zobowiązani są ukarać stratą punktu i ostrzeżeniem zawodnika, jednocześnie przyznając zwycięstwo w danej rundzie przeciwnikowi, który wylosował pozycję przymusowej klamry i był w bar-



dziej korzystnej pozycji w czasie dogrywki.

W przypadku Trybunalskiej Gali Sztuk Walki zapaśnicze zasady uproszczone zostały do minimum, nie przeszkodziło to jednak naszym adeptom sztuk walki dobrze się bawić, a jednocześnie rywalizować zgodnie z zasadami fair play. Początkujący sportowcy swoje zmagania rozpoczęli od teorii w formie przedstawienia historii i zasad zapasów, następnie po specjalistycznej rozgrzewce w formie zabaw przystąpili do towarzyskich pojedynków, podczas których mogli sprawdzić swoją sprawność, koordynację, siłę czy zapaśnicze umiejętności, które okazały się kluczowe już w głównej części zajęć. Z kolei punkt kulminacyjny stanowił turniej zapaśniczy, w trakcie którego uczestnicy zajęć na boisku przy ulicy Trybunalskiej, podzieleni na kategorie w zależności od płci i wieku, mierzyli się ze sobą. Następnie zgodnie z klasyfikacją z pierwszej fazy turnieju przystąpiliśmy do fazy finałowej w formule play-off, której zwieńczeniem były uroczyste pojedynki finałowe! Ostatecznie po wielu godzinach emocjonujących pojedynków zwycięzcami okazali się Konrad Kuna, a także Roma Kubacka, którzy uzyskali tytuły zapaśniczego Króla i Królowej #trybunalskapower oraz zdobyli okolicznościowe dyplomy potwierdzające ich zaangażowanie i pasję, którą wykazali się na matach!

Druga edycja Trybunalskiej Gali Sztuk Walki już za nami, a przed nami z kolei zapaśnicze zmagania podczas zawodów w stolicy Japonii, które będziemy śledzić z rumieńcami na twarzy, znając już zasady i próbując jednocześnie swoich sił w tej najstarszej dyscyplinie sportowej!

BASEBALL NA BOISKU PRZY HANGAROWEJ



PODZAS ZAJĘĆ NA BOISKU SZKOLNYM PRZY ULICY HANGAROWEJ, OPRÓCZ ZNANYCH ZABAW I GIER ZESPOŁOWYCH STARAMY SIĘ POZNAWAĆ RÓWNIEŻ DYSCYPLINY, KTÓRE SĄ MAŁO POPULARNE W NASZYM KRAJU. TAKĄ GRĄ JEST BEZ WĄTPIENIA BASEBALL, DYSCYPLINA KTÓRA TAK NAPRAWDĘ JEST POCHODNĄ OD GRY NAZYWANEJ PALANTEM. HISTORIA JEJ ROZPOCZĘŁA SIĘ W 1845 ROKU W NOWYM JORKU.

TEKST: ZBIGNIEW SZCZEPANIK

Jest to dyscyplina bardzo popularna w Stanach Zjednoczonych, ale również uprawiana w Europie i na całym świecie. W naszym kraju również jest obecna. Występują 3 ligi. Jest to Ekstraliga, Liga Pierwsza, oraz Liga Bałtycka, która zrzesza nowo powstałe drużyny (liga amatorska). W Polsce, a dokładnie w Kutnie, znajduje się – co ciekawe – największy ośrodek Małej Ligi Baseballowej w całej Europie Środkowej. Rozgrywane są tam co roku młodzieżowe Mistrzostwa Europy i Afryki. Ciekawostką jest również to, że zawodnicy z tego miasta w latach 2001-2002 wygrali Mistrzostwa Regionu Europejskiego i reprezentowali Europę w Mistrzostwach Świata Małej Ligi Baseballowej w mieście Taylor w USA.

Podczas meczu, dzielimy się na dwie drużyny, w których każda na przemian spełnia rolę strony atakującej i jej zadaniem jest zdobycie punktów, oraz przeskadzającej (broniącej). Zawodnik drużyny atakującej najpierw odbija kijem piłkę rzuconą przez miotacza, po czym rzuca kij i biegnie do wyznaczonych baz, aby je zaliczyć. W tym czasie zawodnicy drużyny broniącej starają się złapać jak najszybciej piłkę i podać ją do partnera, który czeka na bazie. Jeśli piłka po podaniu dotrze szybciej do bazy niż zawodnik atakujący, zostaje on wyautowany. Po określonej liczbie rund wygrywa ta drużyna, która zdobędzie więcej punktów. Oczywiście na boisku gra ta jest uproszczona, odbijamy innym kijem, rzucamy miękką piłką dla bezpieczeństwa, w inny sposób rzuca miotacz by umożliwić łatwiejsze odbicie pałkarzowi i nie używamy rękawic.

W grze tej dzieci rozwijają takie cechy motoryczne jak: szybkość, siła czy koordynacja. Ważnym elementem jest tutaj rywalizacja, która powoduje że zawodnicy bardzo się w grę angażują. Baseball jest naprawdę dla każdego, bo nie tylko świetnie wzmacnia ciało, ale też uczy logicznego myślenia. To bardzo strategiczna gra.



PARK LINOWY



JEDNĄ Z ATRAKCJI, KTÓRA NA STAŁE WPISAŁA SIĘ DO PROGRAMU TRENERA OSIEDLOWEGO, JEST WYJŚCIE DO PARKU LINOWEGO „PYRLAND”. MIEŃCI 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 jak najszybciej chciały dotrzeć na miejsce. Pomogła 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 trzeba było powtarzać test tak długo, aż nie przeszło się go bezbłędnie. Następnie została wybrana trasa odpowiednia 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, która dostępna jest tylko dla najmłodszych uczestników programu Trenera Osiedlowego. Przejście



każdej z nich (z wyjątkiem dziecięcej) to około 60 minut zabawy, połączonej z pokonywaniem przeszkód oraz własnych słabości.

Zabawę czas zacząć! Jedna pętla, druga pętla: dwa pierwsze zadania – banalne, potem tyrolka. Przejście po cien-

kiej linie na wysokości kilkunastu metrów nie było już tak banalne. 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. Przechodzenie po ruchomych deskach, linach, pajęczynach, 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 mogliśmy od razu powtórzyć cały tor!

Czas jednak było wracać do domu. Zmęczeni dotarliśmy do autobusu, 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.



FLAGI JAKO SPOŚÓB NA ROZWIĘCIĘ UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNYCH



JEDNĄ Z POPULARNIEJSZYCH GIER NA BOISKU PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 89 PRZY UL. SOCHACZEWSKIEJ, SĄ FLAGI (THE CAPTURE THE FLAG). JAK NAZWA WSKAZUJE CELEM JEST ZDOBYCIE FLAGI DRUŻYNY PRZECIWNEJ. NA POCZĄTKU NALEŻY PODZIELIĆ SIĘ NA DWIE DRUŻYNY, OKREŚLIĆ TEREN GRY, A TAKŻE ZDECYDOWAĆ CO BĘDZIE „FLAGĄ”. GRAĆ MOŻNA WSZĘDZIE, JEDNAKŻE NALEŻY WYZNACZYĆ POŁOWY DLA KAŻDEJ DRUŻYNY I DODATKOWE MIEJSCA, GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ FLAGI POSZCZEGÓLNEJ GRUPY.

TEKST: RAFAŁ BANAŚ



Zadaniem każdego teamu jest zdobycie flagi przeciwników i powrót z nią na swoje terytorium. Wbiegając na teren wroga nie możemy dać się złapać, gdyż skutkuje to tzw. „zamrożeniem”, które oznacza, że jesteśmy chwilowo wyłączeni z gry i nie możemy się ruszać. Musimy oczekiwać na ratunek ze strony kolegów z drużyny. Wybawienie następuje poprzez umówiony przed startem gry znak np. zabicie piątki, przejście pod nogami. Wchodząc w strefę, w której znajduje się flaga przeciwnika jesteśmy bezpieczni i nie możemy zostać tu złapani. Ze zdobytą flagą przeciwnika należy jak najszybciej wrócić na swoją połowę nie dając się złapać. Jeżeli zostaniemy złapani z flagą, to wraca ona na swoje pierwotne miejsce, a my czekamy na ratunek. Natomiast jeżeli uda nam się dobiec z flagą na swoją połowę zdobywamy punkt dla naszej drużyny, a następnie rozgrywamy kolejną rundę.

W zależności od umiejętności grupy, a także jej liczebności można wpro-

wadzać modyfikacje, które urozmaicają rozgrywkę. Jedną z możliwości jest wprowadzenie większej ilości flag. Inną



propozycją jest utworzenie dodatkowych stref, tzw. „więzień”. Jeżeli zostaniemy złapani na połowie przeciwnika to wędrujemy do więzienia zbudowanego przez nich. Ratunek następuje poprzez wbiegnięcie kolegi lub koleżanki z grupy do więzienia. Wtedy złączeni wracamy bezpiecznie na swoją połowę i możemy kontynuować grę.

Jeszcze przed rozpoczęciem rozgrywek każda drużyna dostaje kilka minut na ustawienie więzienia, umieszczenie flagi, a także ustalenie taktyki, która jest ważnym elementem w tej grze. W zależności od poziomu urozmaiceń oraz zaangażowania dzieci czas jednej rundy jest bardzo zróżnicowany. Flagi są grą terenową – nie ma tutaj za dużych wymagań dotyczących terenu, gdyż tak naprawdę możemy w nią grać wszędzie, zarówno na boisku, jak i w parku.

REZERWAT PRZYRODY ŻURAWINIEC



NASZĄ WAKACYJNĄ PRZYGODĘ ZACZĘLIŚMY OD UDANIA SIĘ DO REZERWATU ŻURAWINIEC, NIE TYLKO ZE WZGLĘDU NA TO, ŻE JEST TO BARDZO CIEKAWE MIEJSCE NA SPĘDZENIE WOLNEGO CZASU W GRONIE ZNAJOMYCH, ALE RÓWNIEŻ DLATEGO, ŻE MOŻNA TU SIĘ UKRYĆ CHOCIAŻ NA CHWILĘ PRZED UPAŁAMI. TO DUŻY, UROKLIWY, ZALESIONY TEREN Z RÓŻNORODNYMI ATRAKCJAMI ORAZ SZLAKAMI, KTÓRYMI MOŻNA ŚMIAŁO SPACEROWAĆ.

TEKST: SYLWIA KUSZ



Dzień rozpoczęliśmy od spaceru z terenu naszej szkoły numer 35 na osiedlu Łokietka w kierunku głównego wejścia do ostoji przyrody. W celu uświadomienia dzieci, gdzie się dokładnie znajdują i jaką trasę możemy obrać, by jak najlepiej zapoznać się z tym co oferuje nam rezerwat, wcześniej szczegółowo przejrzelśmy mapy rezerwatu. Zgodnie stwierdziliśmy, że na początek udamy się na siłownię na otwartym powietrzu, by trochę się rozruszać i udoskonalić nasze zdolności ruchowe. Urządzenia z siłowni nie sprawiły nam problemu, a wręcz przeciwnie, przyniosły

wiele radości, bo jak powszechnie wiadomo, podczas ruchu wytwarzają się endorfiny, które w naszym przypadku towarzyszyły nam przez cały dzień. Po rozruchu na siłowni rozegraliśmy mały turniej w tenisa stołowego. Po długiej i zaciętej rywalizacji zwycięzcą został Rysiu, który otrzymał dyplom na pamiątkę. Następnym miejscem, które odwiedziliśmy był niewielki, ale bardzo ładny – jeden z wielu – zbiornik wodny. I właśnie tam się zatrzymaliśmy, by przekąsić co nieco i mieć siłę do dalszego działania. Po odpoczynku przeszliśmy w miejsce, gdzie można było zagrać w dwa ognie oraz

we flagi. Po tym wysiłku udaliśmy się na plac zabaw oraz do szałasów, które znajdują się w pobliżu. Na terenie rezerwatu znajduje się również wybieg dla psów, gdzie mimo braku możliwości kontaktu z nimi, mogliśmy je podziwiać z niewielkiej odległości. Dzieci, które miały jeszcze siłę bawiły się na placu, a te co chciały już odpocząć fizycznie miały możliwość odprężenia się na kocach lub grając w planszówki.

Na koniec tej ciekawej i pełnej wrażeń wyprawy omówiliśmy wszystko co się tam działo i wróciliśmy z powrotem na nasze boisko.



HIT SEZONU NA BOISKU SZKOLNYM PRZY UL. RÓŻANEJ: ULTIMATE FRISBEE – CZYLI GRA DLA KAŻDEGO



ULTIMATE FRISBEE TO GRA ZESPOŁOWA Z UŻYCIEM LATAJĄCEGO DYSKU NAZYWANEGO FRISBEE. ŁĄCZY ONA W SOBIE ELEMENTY KOSZYKÓWKI, PIŁKI NOŻNEJ, PIŁKI RĘCZNEJ I RUGBY. WYKORZYSTUJE WIĘC UMIEJĘTNOŚCI KAŻDEGO GRACZA. JEST TO GRA BARDZO DYNAMICZNA I WIDOWISKOWA, A OD GRACZY WYMAGA WYTRZYMAŁOŚCI, SZYBKOŚCI I ZRĘCZNOŚCI, LECZ JEDNOCZEŚNIE PROSTE ZASADY CZYNIĄ JĄ BARDZO ŁATWĄ DO OPANOWANIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH. PODSTAWOWYMI ZASADAMI ULTIMATE SĄ BRAK FIZYCZNEGO KONTAKTU POMIĘDZY GRACZAMI ORAZ ZASADY FAIR PLAY.

TEKST: MAKSYMILIAN PAWLAK

W oficjalnych zawodach w rozgrywce uczestniczą dwie siedmioosobowe drużyny, a boisko do gry ma wymiary 100 × 37 metrów. Jednak dla własnego użytku i rozrywki, liczbę rozgrywających jak i wymiary boiska można dowolnie modyfikować, w zależności od możliwości przestrzennych i liczby osób uczestniczących w zabawie. Na obu końcach boiska znajdują się strefy punktowe zwane „zonami”. Drużyna atakująca zdobywa punkty łapiąc frisbee w strefie punktowej (zonie) przeciwnika, zaś drużyna broniąca stara się jej przeszkodzić i przejąć frisbee. Zawodnicy nie mogą biegać z frisbee. Po złapaniu dysku należy się zatrzymać i nie odrywając nogi od podłoża rzucić go do następnego zawodnika. Gracz ma po złapaniu dysku 10 sekund na podanie go do współgraczy. Jeżeli dysk upadnie na ziemię, zostanie złapany poza boiskiem, zostanie przechwycony lub strącony na ziemię przez zawodnika drużyny bronią-



cej, inicjatywę przejmuje drużyna która wcześniej broniła, a drużyna atakująca przechodzi do obrony.

W ultimate frisbee liczy się szybkość, zręczność, wytrzymałość i zasady fair play oraz uczciwość gry. Zasady te mają być ważniejsze niż pragnienie zwycięstwa. Przede wszystkim chodzi tu o zabawę, radość z gry i uczciwy pojedynek sportowy. Dlatego dobrym zwyczajem

jest, że gracze po jej zakończeniu siadają na trawie na kilka minut, rozmawiają o grze i utrwalają nawiązane kontakty.

Co ciekawe, w ultimate frisbee nie uczestniczą sędziowie. Wszystkie kwestie sporne rozwiązują sami zawodnicy w myśl zasady fair play, co przydatne jest szczególnie w nauce dzieci i młodzieży tychże zasad i szacunku do przeciwnika. W wypadku różnicy zdań sporne zagranie jest powtarzane.

Co potrzebne jest do gry w ultimate frisbee? Wystarczy posiadać dysk z rantem do ultimate frisbee oraz trochę wolnej przestrzeni i oczywiście muszą znaleźć się chętni. Następnie należy trochę potrenować rzuty frisbee, aby opanować technikę rzucania i można przejść do gry.

Grupa dzieci i młodzieży z boiska Trenera Osiedlowego przy ulicy Różanej, według oceny trenera, spełniała powyższe warunki, w związku z tym przetestowaliśmy tę grę podczas zajęć. Po przygotowaniu boiska i wyznaczeniu dwóch stref punktowych, przeszliśmy do rozgrzewki i ćwiczenia rzutów. Potem nie pozostało nic innego jak podzielić się na dwie drużyny i zacząć rywalizację. Gra sprawiła wszystkim dużo frajdy, więc postanowiliśmy dalej podnosić nasze umiejętności!



ORZEŻWIENIE NA BASENIE CHWIAŁKA!



UCZESTNICY ZAJĘĆ Z OSIEDLA PIASTOWSKIEGO 65 (SZKOŁA PODSTAWOWA NR 14) BARDZO CHĘTNIE WYBIERAJĄ SIĘ NA BASEN GOY ZA OKNEM MOCNO ŚWIECI SŁOŃCE, A TERMOMETR WSKAZUJE PONAD 30 STOPNI. PŁYWAŁNIA LETNIA WRAZ Z PRZYLEGŁYMI TERENAMI ZIELONYMI JEST ATRAKCYJNYM MIEJSCEM DO REKREACJI I WYPOCZYNKU DLA DZIECI ORAZ MŁODZIEŻY SPĘDZAJĄCYCH WAKACJE W MIEŚCIE.

TEKST: MARTYNA BOLEWICKA

Na basenie Chwiałka znajdują się takie obiekty jak: basen duży (najgłębszy) o wymiarach 50 m × 20 m i głębokości od 1,4 m do 2,3 m (osiem torów) – w nim możemy popływać na wyzna-

znajduje się wodny plac zabaw z armatkami wodnymi, zjeżdżalniami oraz fontannami. Poza basenami jest także boisko do siatkówki plażowej oraz stół do tenisa stołowego. Boisko do siatków-

stać z oferty gastronomicznej obiektu, gdzie można ugasić pragnienie zimnymi napojami lub lodami, bądź wypocząć na ręcznikach, kocach, zjeść drugie śniadanie. Nie da się ukryć, że wyjście na



czonym torze oraz wykonywać skoki do wody, basen średni (ze zjeżdżalnią) o wymiarach 25 m × 15 m i głębokości od 0,9 m do 1,2 m – basen ten cieszy się największym zainteresowaniem ze względu na długą, krętą zjeżdżalnię oraz brodzik dla dzieci o średnicy 16 m i głębokości od 0,25 m do 0,5 m, w którym

ki plażowej w szczególności cieszyło się dużym zainteresowaniem. Udało nam się na nim rozegrać kilka meczów lecz nie piłką, a balonami z wodą, czyli tak jak lubimy najbardziej. Dało nam to dodatkową formę ochłodzenia oraz zabawy.

W przerwie od wodnych szaleństw dzieci oraz młodzież mogą skorzy-

basen w upalne dni jest najbardziej ulubioną formą spędzania czasu, bowiem wysoka temperatura staje się mniej odczuwalna, a dodatkowo uczestnikom towarzyszy świetna zabawa w wodzie. Żegnając się z pływalnią w drodze powrotnej pojawiają się pytania kiedy znów tu wrócimy.



PODCHODY NA CYTADELI



DUŻO ZIELONI, SZLAKÓW SPACEROWYCH, UROKLIWYCH MIEJSC ORAZ HISTORYCZNYCH WSPOMNIENI – W TYCH KILKU SŁOWACH SCHARAKTERYZOWANE ZOSTAŁO MIEJSCE NA MAPIE POZNANIA, KTÓRE UWIELBIANE JEST PRZEZ DZIECI ORAZ MŁODZIEŻ JAKO TEREN DO WSPÓLNEJ WAKACYJNEJ ZABAWY. MOWA TU OCZYWIŚCIE O NAJPIĘKNIJSZYM PARKU W POZNANIU, CZYLI CYTADELI. TO W TYM PARKU UCZESTNICY ZAJĘĆ TRENERA OSIEDLOWEGO PRZY SP NR 85 W POZNANIU ROZEGRALI ZAPEWNE WSZYSTKIM ZNANĄ GRĘ TERENOWĄ, CZYLI PODCHODY.

TEKST: JAGODA GREŁA

Jak co roku, uczestnicy zajęć Trenera Osiedlowego z boiska przy ulicy Tomickiego, postanowili zorganizować wyjście na Cytadelę w celu rozegrania podchodów. Podchody to gra terenowa, która w najmniej złożonej formie polega na tym, że jedna drużyna ucieka, a druga musi ją znaleźć. Drużyna uciekająca zostawia po drodze strzałki, ślady oraz spisane na kartkach zadania do rozwiązania dla drużyny pościgowej. Drużyna pościgowa musi odnaleźć i rozwiązać wszystkie zadania przygotowane przez uciekających. Dzieci z Tomickiego zasady tej gry mają opano-

wane do perfekcji, choć dla najmłodszych uczestników zajęć podchody okazały się być nową zabawą. Nasze cyklicznie powtarzające się wakacyjne podchody na Cytadeli sprawiają, że z roku na rok dzieci coraz bardziej kreatywnie podchodzą do organizacji oraz przebiegu tej gry.

Tegoroczne wyjście na Cytadelę rozpoczęliśmy od przypomnienia zasad bezpiecznego poruszania się w grupie oraz zasad gry. Następnie dokonaliśmy losowania oraz podziału na dwie drużyny. Każda drużyna wyposażona była w przybory niezbędne do przeprowadzenia tej

gry, czyli kolorowe kredy, kartki papieru, długopisy, pisaki. Po podziale na drużyny nadszedł czas na kreatywne tworzenie zadań do wykonania na poszczególnych stacjach. Pomysły na zadania dotyczyły wielu dziedzin i były przeróżne: od wykonania tańca do określonej muzyki, przez tworzenie figur gimnastycznych, aż do narysowania logo Trenera Osiedlowego. Bardzo ważną była współpraca w grupach oraz podział obowiązków. Każdy członek drużyny miał przydzieloną funkcję. Część osób była odpowiedzialna za szukanie wskazówek i wyzwań, inni za wymyślanie



zadań dla przeciwników, a pozostali za rysowanie strzałek i kopert. Rozegraliśmy dwie rundy gry, podczas których drużyny mogły wcielić się w rolę uciekających oraz pościgowych i tym samym zasmakować emocji, jakie towarzyszą tej grze. Każdy z uczestników zabawy wcielił się w rolę małego odkrywcy. Każda kolejna strzałka oraz zadanie wywoływały wśród dzieci wiele pozytywnych emocji oraz chęć jak najszybszej wygranej.

Na sam koniec, pomimo dużego zmęczenia, które wynikało z pokonania kilkukilometrowej trasy ścieżkami Cytadeli, dzieci z Tomickiego zaplanowały kolejne wyjście na podchody na Cytadelę.



POMÓŻ NAM KONTYNUOWAĆ TRENERA W 2022 ROKU!

Jeżeli chcesz aby Trener Osiedlowy był na Twoim boisku również w 2022 roku, koniecznie oddaj głos na projekt ogólnomiejski: Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka, pomiędzy 1 a 22 października 2021 roku na stronie www.budzet.um.poznan.pl. W tym roku do uwierzytelnienia głosu niezbędny będzie sms weryfikacyjny przesłany na aktywny numer telefonu. Tylko zwycięstwo gwarantuje realizację programu w następnym roku!

POMÓŻ NAM!



POZnań*
Poznański Budżet
Obywatelski

**PROGRAM TRENER OSIEDLOWY, TRENER SENIORALNY, TRENER PRZEDSZKOLAKA
REALIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ NA RZECZ AWF W POZNANIU, JEST W CAŁOŚCI
FINANSOWANY PRZEZ WYDZIAŁ SPORTU URZĘDU MIASTA POZNANIA W RAMACH
FUNDUSZY POZNAŃSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO NA ROK 2021.**