



2015



www.trener.awf.poznan.pl



WYCIEZKI ROWEROWE NAD JEZIORO STRZESZYŃSKIE



Jedną z najbardziej lubianych form zajęć w ramach Trenera Osiedlowego AWF odbywających się na boisku przy ul. Norwida są wycieczki rowerowe. Głównym kierunkiem, który wybierają dzieci jest jezioro Strzeszyńskie.

Tekst: Roger Cwiela



Trasa nie jest wymagająca, liczy sobie 10 km w jedną stronę co sprawia, że z jej pokonaniem nie mają problemów nawet najmłodszy. Droga prowadzi przez tereny zielone, głównie ścieżki rowerowe, mijamy kolejno Park Sołacki, jezioro Rusałka. Na miejscu czeka na nas duża trawiasta plaża, most i bardzo czysta woda. Dzie-

ci oddają się kąpielą słonecznym i wodnym, którym towarzyszy śmiech i dobra zabawa. Mogą również korzystać z czterech boisk do siatkówki plażowej, boiska do koszykówki, czy placu zabaw. Gdy upał szczególnie daje się we znaki, w pobliskiej budce gastronomicznej mogą zakupić lody, czy też posilić się kiedy zgłodnieją



PIŁKA NOŻNA NA WESOŁO

W samym środku lipca, gdy pogoda nas nie rozpieszczała wraz z dziećmi z ul. Dmowskiego wpadliśmy na pomysł, by zagrać w słynnego TURBOKOZAKA. Każdy z zawodników chciał być jak Marcin Robak, czy też Barry Douglas i zdobyć jak najwięcej punktów do klasyfikacji końcowej, która wyłoniła TURBOKOZAKA z boiska szkoły podstawowej nr 77.

Tekst: Adrian Kozan



Do gry przystąpiło 5 chłopców. Wiek dzieci był bardzo zróżnicowany, najmłodszy uczestnik chodzi do czwartej klasy szkoły podstawowej, a najstarszy już niebawem ukończy 18 lat. Aby zostać Turbokozakiem, było trzeba przejść 6 etapów. Rozgrywki rozpoczęliśmy od pojedynków „sam na sam” z trenerem osiedlowym, każdy miał po 3 próby i każda zdobyta bramka dawała zawodnikowi 3 pkt. Każdemu z graczy udało się trafić przynajmniej jedną bramkę, a na prowadzenie wysunął się najstarszy z zawodników Adam. Kolejną częścią gry były 3 rzuty karne, w czym

jeden z zasłoniętymi oczami, tutaj bramka dawała kolejno 5 i 10 pkt. Chłopcy okazali się wzorcowymi egzekutorami jedenastek i każdy z nich zdobył po 10 punktów, lecz żadnemu z nich nie udało się zdobyć bramki z zasłoniętymi oczami. Po rzutach karnych, nadszedł czas na rzuty wolne, kolejno z 13, 16, 20 metrów. Tu już chłopcy wypadli minimalnie gorzej, dużo strzałów lądowało powyżej poprzeczki i niestety ich saldo punktów nieznacznie wzrosło, lecz nastąpiła zmiana na prowadzenie, liderem został „Wojciech”. Czas na tzw. „wkrętki” z rzutów różnych, w tej konkurencji

tylko Damianowi udało się zdobyć punkty za jedno celne trafienie. Mimo że prowadzenie się nie zmieniło każdy z zawodników walczył o nagrodę, którą była duża puszka Pepsi. Aby utrudnić zadanie, następnym etapem do pokonania były uderzenia z połowy boiska w poprzeczkę. Celność graczy okazała się bardzo dobra i każdy z nich wzbogacił swe konto o bardzo cenne punkty. Po tym zadaniu wyłoniła się czołówka, która walczyła o ostateczny triumf, ale żeby nie było tak prosto nadszedł czas na strzały z końca boiska. Mając na względzie wiek zawodników, starsi musieli umieścić piłkę w bramce górą, a ci młodszy wystarczyło że umieścili piłkę w bramce. Po zakończeniu eliminacji przewaga „starszych chłopaków” nad młodszymi kolegami wyraźnie zmalała i wszystko zależało od ostatniej części gry, którą było podbijanie słabszą nogą. Jak się okazało, każdy z nich zdobył symboliczne 3 punkty. Kolejność końcowa nie uległa zmianie i Turbokozakiem ul. Dmowskiego został popularny Wojciech. Konkurs ten okazał się fajną atrakcją i super zabawą dla chłopców z Dmowskiego.



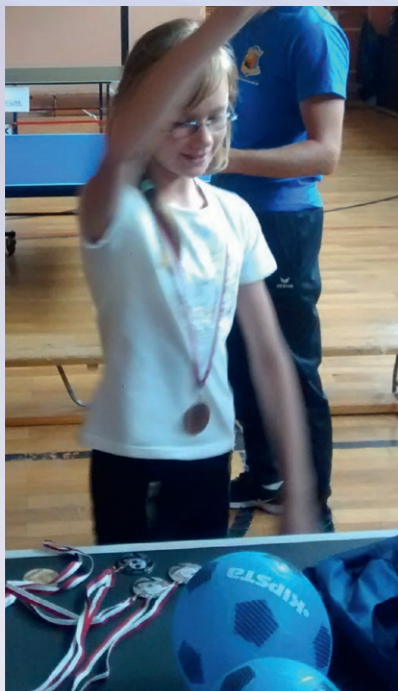
SPIS TREŚCI

- 2 Rowerami nad Strzeszyniek
- 3 Wycieczki rowerowe
- 4 Deszczowy dzień
- 5 Wakacyjne rozgrywki międzysiedlowe
- 6 Wywiad z Panią dr Ewą Bąk
- 7 Chwiałka dla ochłody
- 8 Trener Osiedlowy na... Placu Wolności
- 10 Program "Trener Osiedlowy AWF" - po co i dla kogo?
- 11 Bowling
- 12 Boisko moim drugim domem
- 14 Spartakiada 2014
- 16 Decathlon Cup
- 18 My wiemy najlepiej, jak używać kija bejsbolowego
- 20 Dziękujemy!

DMOWSKIEGO NA TURNIEJU

W środę 29.07.2015 r. spotykamy się na boisku wcześniej niż zawsze powodem jest wyjazd na turniej tenisa stołowego. Tego dnia reprezentacja ul. Dmowskiego liczy 7 osób, w tym czterech chłopców i trzy dziewczynki.

Tekst: Adrian Kozan



W kategorii gimnazjum wystawiliśmy trzech chłopców, z których każdy wygrał swój pierwszy mecz i miał szansę awansować do ćwierćfinałów, niestety ta sztuka udała się tylko Dawidkowi, który prezentował swe umiejętności pokonując dwóch rywali w fazie grupowej i minimalnie przegrywając spotkanie w kolejnej rundzie, mecz ten przysporzył wiele emocji, a Dawida dopingowała cała ekipa, która tego dnia przyjechała z nami. Rywal okazał się zbyt silny i w grze pozostały już tylko dziewczynki oraz Tomek, który grał w kategorii szkół podstawowych. Tomek wygrywając jeden pojedynek uplasował się na 4 (nie lubianym przez

sportowców) miejscu, do zdobycia miejsca na podium zabrakło naszemu zawodnikowi jednego seta. Gdy już wszyscy chłopcy rozegrali swoje spotkania, w decydującą fazę wkroczył turniej dziewczynek, w którym dzielnie spisywały się nasze dziewczyny. Najlepiej spośród dziewczynek spisywała się Angelika, która zdobyła, jedyny tego dnia dla nas medal, po wyrównanych pojedynkach Angelika uplasowała się na trzecim stopniu podium i przy oklaskach całej drużyny odbierała nagrody. Turniej tenisa stołowego zaliczamy na duży plus, gdyż była to dla nas super przyгода i możliwość rywalizacji z innymi boiskami, a przede wszystkim doskonała zabawa.



AWF DLA ZDROWIA



Już po raz drugi na poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego zostało zorganizowane wydarzenie pt. „AWF dla zdrowia”.

Tekst: Tomasz Zaorski



Akcja ta ma na celu zachęcić dzieci oraz dorosłych do propagowania zdrowego stylu życia. Tego dnia kilku trenerów wraz ze swoimi podopiecznymi przybyło na teren AWF-u. Czekają na nich mnóstwo atrakcji, przygotowanych przez studentów Akademii. Konkursy, trening zdrowotny czy pyszne przekąski i napoje to tylko niektóre z nich. Dzieciaki mogły wykazać się w wielu konkurencjach wymagających: sprawności, szybkości, siły i sprytu, poznać tajniki treningu oraz spróbować wielu zdrowych przekąsek, które mogą być alternatywą dla chipsów oraz innych niezdrowych rzeczy. Pogoda tego dnia również dopisała więc wyjście było nadzwyczaj udane.



WYCIECZKA ROWEROWA NAD RUSAŁKĘ



17 czerwca wybraliśmy się na wycieczkę rowerową nad jezioro Rusałka. Grupa z boiska szkolnego, zlokalizowanego przy ul. Galileusza, zebrała się jak zawsze licznie i w dobrych nastrojach ruszyła w drogę.

Tekst: Kamil Szurgot

Pogoda tego dnia była wręcz wymarzona na tego typu wyprawę a cel naszej podróży już od kilku tygodni pojawiał się we wspólnych planach Trenera i uczestników zajęć. Malownicza trasa, którą obraliśmy – lasek Marceliński, tereny Woli oraz trasa rowerowa nad Jezioro Strzeszyńskie, utwierdziła nas w przekonaniu, że ten dzień należeć będzie do udanych.

Po dotarciu na miejsce, błyskawicznie rozłożyliśmy swoje rzeczy na plaży. Następnie powoli zanurzyliśmy się w chłodnej toni jeziora. Po schłodzeniu naszych ciał się w jeziorze rozegraliśmy mecz siatkówki oraz mini turniej frisbee. Po tak intensywym spędzeniu czasu, opróżniliśmy plecaki z jedzenia a następnie wybraliśmy się na zasłużone lody. Czas upływał nieubłagalnie i nawet nie zauważyliśmy, kiedy musieliśmy się pakować i wracać do domu. Podczas powrotu dzieci umawiały się już na następny wyjazd w kolejnym tygodniu.



Z PIŁKĄ NOŻNĄ ZA PAN BRAT



Piłkę nożną jest jedną z dominujących dyscyplin na naszym boisku, dlatego próbujemy modyfikować sposób gry oraz efektywność meczów.

Tekst: Dominik Wójcik

Wielu chłopaków, którzy przychodzą na zajęcia z Trenera Osiedlowego AWF preferują piłkę nożną. Mimo mojego małego zainteresowania tą dyscypliną co raz bardziej spoglądam na piłkę nożną jako efektywny i rozwijający motorykę sport. Często same sparingi i mecze nie wystarczają do szkolenia się właśnie z zakresu piłki nożnej, dlatego musimy urozmaicać zajęcia poprzez wprowadzanie pewnych modyfikacji. Korzystamy z różnego rodzaju berków z piłką, slalomów, elementów taktycznych oraz zabaw z piłką. Podopieczni chętnie wykonują elementy treningowe oraz szukają nowych wyzwań. Motywatorem do polepszenia gry są sparingi z innymi boiskami Trenera Osiedlowego AWF. Młodzież w ten sposób sprawdza, na jakim poziomie jest ich gra, umiejętność komunikacji w zespole oraz motoryka. Zazwyczaj sparingi pokazują nad czym trzeba popracować i jakie zmiany wprowadzić, aby wyeliminować je w przyszłości. Naszym celem jest zdobycie I miejsca w Decathlon Cup 2015. Często od podopiecznych dowiadujemy się o wynikach meczów ogólnoswiatowych oraz ciekawych informacji o nowych

zawodnikach lub weteranach tego sportu. Uważam, że mimo wszystko sam w ten sposób uczę się nowych rzeczy, a jako student AWF poszerzam swoje zaplecze zawodowe na przyszłość. Najmłodszy chłopcy preferują zabawy z piłką oraz zadania na celność. Jedną z ciekawszych i ostatnio dość często wykorzystywanych na boisku jest zadanie z piłkami. Ustawiamy w jednej linii różnego rodzaju piłki o różnej wielkości (piłka nożna, piłka ręczna). Należy zdobyć jak największą ilość punktów poprzez trafienie kolejno każdą piłką w poszczególne części bramki lub samą bramkę. Wartości przedstawiają się następująco: 1pkt za trafienie w bramkę, 2pkt za słupek, 3 pkt za poprzeczkę oraz 4pkt za spojenie. Gra dostarcza wielu emocji poprzez kibicowanie i liczenie wspólne na głos punktów, które zdobywa dana osoba wykonująca zadanie. Dużo frajdy sprawia fakt, że jest to zazwyczaj 7-8 piłek, które zbieramy w jednym miejscu. Kolejna zabawa to pewnego rodzaju test szybkości reagowania na piłkę i symulowanie sytuacji, w której należy znaleźć swoje miejsce na boisku podczas meczu. Ustawiamy 4 słupki, które tworzą kwadrat, następ-



nie w każdym narożniku oraz po środku kwadratu znajduje się jeden zawodnik z piłką. Czyli w kwadracie mamy 5 osób. Zadaniem 4 osób w narożnikach jest zmiana swojej pozycji na inny narożnik prowadząc piłkę dowolnym sposobem w taki sposób, aby osoba ze środka nie weszła na żadne miejsce pozostałych osób. Gra jest świetną i dość intensywną zabawą, która wymaga myślenia, czasami dania odpowiedniego znaku koledze, aby wykonać zmianę w wyznaczonym kierunku. Pasja chłopaków do piłki nożnej jest ogromna, dlatego staram się poszerzać wiedzę z tego zakresu i często mobilizować grupę do poprawiania elementów gry oraz planowania dużej ilości sparingów, które są bardzo emocjonującym przeżyciem dla wychowanków.



GRA W ZBIJAKA



Kiedy nachodzi gorsza pogoda często przenosimy nasze zajęcia na salę gimnastyczną, która idealnie nadaje się do tego typu aktywności. Jest stosunkowo mała w porównaniu do budynku szkolnego, ale spokojnie wystarcza nam pod tę grę.

Tekst: Dominik Wójcik

Zabawa jest wariacją i lekko zmodyfikowaną wersją „Zbijaka”. Standardowo na boisku warunki nie pozwalają wykorzystać w pełni potencjału i intensywności gry. Zasady są dość proste, a mianowicie: tworzymy dwa zespoły, które składają się z równej liczby uczestników. Najlepiej sprawdza się rozwiązanie 2 zespoły po 6 osób. Na sali dostępne są dwa bardzo duże materace do gimnastyki, które pojedynczo przypadają na każdą drużynę. Jest to pewnego rodzaju schron oraz tarcza obronna, którą można wykorzystać do przesuwania się na swoim polu lub obrony przed nadlatującymi piłkami. Gdy każdy z zespołów ustawi swój materac na wyznaczonym polu (jest to połowa boiska) przygotowujemy zestaw piłek do siatkówki – każda osoba ma swoją piłkę. Wybieramy piłki siatkowe, ponieważ są miękkie i bezpieczniejsze w użytku. Jeśli

zespoły są gotowe i posiadają swój arsenał piłek, to możemy rozpocząć grę. Zadaniem podczas gry jest zabicie wszystkich przeciwników wyrzucając piłki ze swojego pola, jedyną możliwością jest przejście na pole przeciwnika w celu odebrania flagi, którą każda drużyna zakłada w dowolnym miejscu swojego pola (jest najczęściej przewieszona na koszu). Wygrywa ta drużyna, która zbijie wszystkich przeciwników lub odbierze flagę przeciwnikowi przechodząc bez piłki na pole przeciwne w taki sposób, aby nie zostać zbitym. Często umawiamy się, że za zdobycie flagi drużyna otrzymuje 2 punkty, w przypadku zbitia wszystkich zawodników – 1 punkt. Gramy do momentu, kiedy

jedna z drużyn uzyska 10 punktów lub przerywamy z powodu intensywności zabawy. Dodatkowym aspektem w grze jest możliwość zrzucania przeciwnikowi schronu – czyli materaca. W tym przypadku



łatwiej jest zbić przeciwników, którzy nie mają schronienia i muszą uciekać. Zabawa jest bardzo intensywna i jest to znakomity sposób na rozładowanie energii oraz szlifowanie zespołowych strategii. Jest to jedna z ulubionych gier na naszym promykowym boisku.

GRY TERENOWE W PARKU JASIŃSKIEGO

Grupa dzieci uczestniczących w zajęciach z Trenerem Osiedlowym AWF na boisku przy ulicy Pogodnej, wybrała się w ramach zajęć na wycieczkę do Parku Jasińskiego.

Tekst: Wojciech Fieduk

Na miejscu rozegrano gry i zabawy terenowe z czego najpopularniejsze okazały się podchody. Dzieci zobaczyły jak można bawić się ze znajomymi w każdym terenie i jak wykorzystywać okolicę w celu spędzania czasu wolnego, aktywnie. Dodatkowo nauczyły się kilku podstaw Survivalu, takich jak między innymi: umiejętnie maskowanie, zacieranie za sobą śladów i wprowadzanie

szukającego w błąd. Najlepiej radząca sobie w tej dziedzinie była najmłodsza uczestniczka zajęć – zaledwie 8-letnia Magda. Jej maskowanie było na tyle dobre, że znalezienie jej w zaroślach czy wśród traw było prawie niemożliwe. Dzieci już nie mogą doczekać się kolejnych wyjść.



SZCZĘŚLIWA SIÓDEMKA



Kolejny edycja programu Trener Osiedlowy AWF okazała się niezwykle szczęśliwa dla naszych podopiecznych. Może to dzięki tej magicznej liczbie, mogliśmy w tak liczny gronie gościć w malowniczo usytuowanym, pełnym wrażeń Ośrodku Dydaktyczno-Socjalnym AWF Poznań w Chycinie?

Tekst: Rafał Węglarz

Po raz pierwszy udało nam się zrealizować aż cztery turnusy dla dzieci i młodzieży z Poznania. Na każdym z nich pojawiło się również siedmiu trenerów i średnio siedem razy więcej obozowiczów. Nasz program bawi, uczy, zagrzewa do aktywności ruchowej już po raz siódmy.

Być może właśnie ta wyjątkowa liczba sprawiła, że i tym razem obozy były jeszcze bardziej uroz-

zowaniu poszczególnych punktów obozowego programu. Tradycyjnie już głównym naszym celem było zapoznanie naszych podopiecznych z dyscyplinami sportowymi, których z oczywistych względów nie możemy realizować na przyszkolnych boiskach. Zaliczyć tu możemy oczywiście sporty wodne, takie jak kajakarstwo, wioślarstwo, żeglarstwo jachtowe i oczywiście pływanie na wodach otwartych

wieloboju obozowego oraz oczywiście dyskoteki.

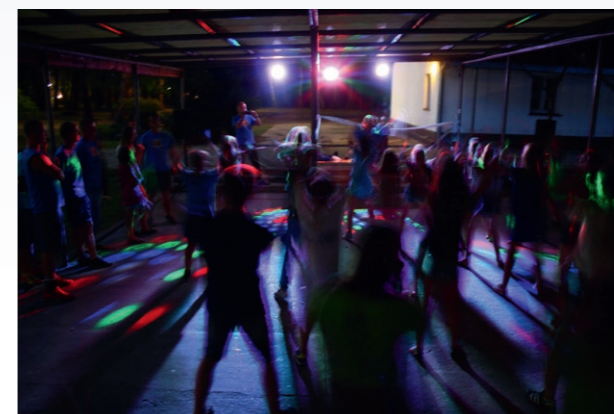
Realizując plan obozu, czas mijał niezwykle szybko i ku smutkowi, w mgnieniu oka z poniedziałku, robił się piątek – dzień podsumowań i wręczania zasłużonych nagród za systematyczne utrzymywanie porządku w namiotach, za wynik w wieloboju obozowym oraz za bieg patrolowy. Uczestnikom wszystkich turnusów nie brakowa-



maicone. Przez cały sierpień w chycińskich lasach można było słyszeć radosny gwar podopiecznych Trenera Osiedlowego AWF, którzy zakwaterowani w wojskowych namiotach, mieli okazję spędzić część wakacyjnego czasu w tym urokliwym ośrodku. Przez cztery tygodnie pogoda sprzyjała reali-

oraz realizowany na łódzie bieg na orientację, caching czy też blok zajęć o charakterze survivalowym. Dodatkowo na każdym turnusie nie zabrakło atrakcji obozowych: biegu nocnego, chrztu, ogniska z kiełbaskami, biegu patrolowego, wieczornych rywalizacji sportowych trenerzy kontra uczestnicy,

to niczego. Piękna pogoda, fachowa opieka i zaangażowanie trenerów, przepyszne posiłki, cudownie spędzony czas między czystymi jeziorami, w lesie z dala od miejskiego zgiełku. To wszystko sprawia, że już nie możemy się doczekać, co przyniesie przyszła edycja programu Trener Osiedlowy AWF.



TCHOUKBALL NA TRENERZE OSIEDLOWYM



Na zajęciach „Trener Osiedlowy” co roku staramy się wprowadzać nowe gry i zabawy, które mają za zadanie urozmaicić zajęcia. W ubiegłych latach graliśmy w unihokeja, speedmintona czy też pierścieniówkę. W tym roku na osiedlu Przyjaźni dzieci miały okazję poznać nową grę - tchoukball'a.

Tekst: Przemysław Kosicki



Jest to gra wymyślona przez szwajcarskiego fizjoterapeutę dla piłkarzy ręcznych, mająca służyć rehabilitacji po kontuzjach. Gra polega na rzuceniu do bramki w kształcie batutu, ustawionej pod kątem 45 stopni do podłoża. Drużyna, która rzuci piłką w bramkę a ta po odbiciu wpadnie w pole gry - zdobywa punkty. Drużyna przeciwna musi złapać piłkę po odbiciu od batuty. Nie jest to zadanie proste, bo nigdy nie wia-

domo jak przeciwnik rzuci i na którą bramkę zaatakuje. Tchoukball jest grą bezkontaktową: nie można kryć przeciwnika, czy też blokować rzutów. Przeciwnik skupia się by złapać piłkę po odbiciu i wtedy sam przechodzi do ataku. Gra jest bardzo szybka i dynamiczna, pozwala bezkontuzyjnie rozwijać siłę, celność rzutów i podań. Z drugiej zaś strony pozwala ćwiczyć szybkość reakcji, ustawienie na boisku oraz dosko-

nalenie chwytów. Dzięki współpracy z Gimnazjum nr 6 na os. Przyjaźni mamy możliwość korzystania ze sprzętu szkolnego, co pozwala na poznawanie nowych gier takich jak m. in. opisywany wcześniej tchoukball. W tym roku planuję zorganizowanie warsztatów z Tchoukball'a dla dzieci i młodzieży z innych boisk Trenera Osiedlowego i kto wie, może uda się rozegrać „mały turniej” w tej dyscyplinie.



WYJŚCIE NA MIEJSKĄ PLAŻĘ NA MIĘDZYNARODOWYCH TARGACH POZNAŃSKICH



W okresie wakacyjnym w programie „Trener Osiedlowy” przewidziane są dodatkowe atrakcje w postaci wyjść poza boisko sportowe. Jednym z nich było wyjście na plażę miejską, która co roku na Międzynarodowych Targach Poznańskich dostępna jest dla wszystkich chętnych, zaś wejście jest całkowicie darmowe.

Tekst: Przemysław Kosicki

Na miejscu dostępny jest szereg atrakcji. Pierwszą, z której skorzystaliśmy było boisko do piłki plażowej zbudowane całkowicie z piasku, dzięki czemu gra na nim jest zupełnie odmienna od tradycyjnego kopania piłki. Podczas gry w Beach Soccer, trzeba wykazać się przede wszystkim umiejętnością gry w powietrzu i wytrzymałością biegową. Niewątpliwie po piasku biega się ciężko, ale za to strzały z piasku dają dużą satysfakcję. Po odbytej grze postanowiliśmy skorzystać ze specjalnie przygotowanego toru do gry w bule. Jest to bardzo popularna gra na zachodzie Europy, szczególnie we Francji, gdzie takie tory są niemal w każdej miejscowości. Gra polega na rzuceniu swojej kuli jak najbliższej tak zwanej „świnki”, czyli kuli wyznaczającej punkt docelowy. Gra wywołuje wiele emocji w szczególności dlatego, że możliwe jest wybijanie kul przeciwnika. Po grze w bule pograliśmy jeszcze chwilę w badmintonie, a na koniec zagraliśmy mecz w piłkę siatkową plażową - oczywiście również na piasku. Na koniec zajęć można było się ochłodzić w pobliskiej fontannie i odpocząć na przygotowanych w zacienionym miejscu leżakach. Wyjścia na plażę miejską co roku cieszą się wielkim zainteresowaniem uczestników programu „Trener Osiedlowy”.



COTYGODNIOWE MECZE ZE STUDENTAMI



Zajęcia Trenera Osiedlowego AWF są bardzo zróżnicowane i można na nich pograć w dosłownie wszystko co wiąże się z sportem i zabawą, lecz nie od dziś wiadomo, że dominującym sportem jest piłka nożna. Tak jest też i na boisku na Różanej 1/3 przy Zespole Szkół nr 5 w Poznaniu.

Tekst: Artur Rajman

Liczna grupa gimnazjum chętnie przychodzi na boisko, szczególnie, gdy tamtejszemu trenerowi udało się zorganizować grupę studentów z pobliskiej Politechniki Poznańskiej, którzy również z zamiłowaniem wolnych chwilach oddają się piłce nożnej. Termin został ustalony na poniedziałek i tak było przez 2 miesiące, mecz w każdy pierwszy dzień tygodnia, dopóki studentów nie nawiedziła sesja i po niej

udali się do swoich domów na długo oczekiwany wypoczynek.

Mecze te zawsze były zacięte, mimo różnicy wieku, nigdy nikt nie odpuszczał i wszyscy chcieli się zaprezentować z jak najlepszej strony. W końcu Trener Osiedlowy AWF obserwował i już typował zawodników do głównego turnieju Decathlon Cup. Dodatkowym smaczkiem był na pewno fakt, że po usilnych namowach, Trener również angażował się

w mecz biorąc w nim czynny udział. Wyniki były skrupulatnie zapisywane, a punkty naliczane zgodnie z wynikami meczów. Całość odbywała się w świetnej atmosferze, a rywalizacja zawsze była fair play.

Myślę, że wszyscy uczestnicy miło wspominają ten czas i każdy z nich skorzystał z tych zajęć z uśmiechem na twarzy i z wytęsknieniem czekając na kolejny poniedziałkowy mecz.



Z PERSPEKTYWY TRENERA OSIEDLOWEGO AWF



„Mieć pomysł na siebie i przekazywać dobre wzorce...” – to zawsze pierwsza myśl nowych trenerów osiedlowych AWF'u którzy w 2015 roku licznie dołączyli do doświadczonego grona animatorów czasu wolnego.

Tekst: Artur Rajman

Wybór tej drogi to duże wyzwanie, nowi trenerzy przekonują się o tym już na początku swojej drogi. Boiska pełne dzieciaków, którzy po przerwie zimowej spragnieni są zabaw i gier oraz czujne oko rodziców i obserwatorów nie pozwala trenerom na chwile wytchnienia. Specjalnie wyselekcjonowana kadra, przeszkolona do takich działań świetnie daje radę sprostać tym oczekiwaniom już od 7 lat.

żowane, bo lubią sport i czekają na trenera, ale też i wiedzą, że to najważniejsze kryterium do wytypowania na wyjście. Pojawiają się problemy w tak młodym środowisku występuje duże zróżnicowanie charakterów i osobowości, ale trenerze doskonale dają sobie radę nawet z najcięższym temperamentem dziecka. Po kilku miesiącach pracy, przychodzi czas na wielki dzień sportu czyli spartakiadę trenera osiedlowego AWF. Dominują

szybko płynie w tak dobrej atmosferze, przystępujemy do wyjazdów na darmowe obozy sportowe w Chylinie. Jest to piękny ośrodek wypoczynkowy oraz dydaktyczno-szkoleniowy AWF'u. Dzieci mają niejako na pierwszy wakacyjny wyjazd i z przyjaciółmi z boiska na które uczęszczają. Czas jeszcze bardziej przyspiesza wraz z rozpoczynającymi się zajęciami szkolnymi, choć dzień jest coraz krótszy to nadal trenerzy doskonale dają



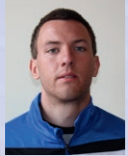
Reaktywacja zajęć zaczyna się jak zwykle od kwietnia, gdy zaczynają do nas docierać pierwsze promyki wiosennego słońca. Trenerzy poznają swoich podopiecznych, ulubione zabawy, rozgrywki. Zaczynają się pierwsze wyjścia do parku linowego, kina, mecze piłkarskie, pływalnie, turnieje organizowane przez innych trenerów, spartakiadę. Dzieci się starają, są zaangażowane,

turnieje i rozmaite konkurencje indywidualne oraz turniej główny czyli Decathlon Cup. Dzieci jak co roku licznie przybywają wraz z trenerami na wyznaczone miejsce – tradycyjnie MDK nr 1. Jest to jeden dzień z wielu wspaniałej zabawy w gronie przyjaciół, znajomych, a i co nas bardzo cieszy również rodziców. Po tych obfitych atrakcjach mamy już sierpień, czas bardzo

radę pogodzić to z codziennymi zajęciami, które rozluźniają naszą młodzież po ciężkich godzinach nauki w murach wielu szkół w całym Poznaniu.

Przychodzi jesień to już ostatki pracy trenera osiedlowego AWF, wielu z nas z żalem żegna się z swoimi podopiecznymi, którzy zawsze tęsknią i czekają na wiosnę, by ich trener wrócił z powrotem.

FUTBOL AMERYKAŃSKI NA GRUNWALDZIE



Trener Osiedlowy AWF za Oceanem? Poznańscy trenerzy w ramach kolejnej edycji projektu zamienili okoliczne boiska na amerykańskie parki? Spartakiada i Decathlon Cup w Nowym Jorku zamiast w Poznaniu?

Tekst: Michał Szmytka

Uspokajam wszystkich, że program Trenera Osiedlowy AWF zostaje w Polsce i nadal z powodzeniem szerzyć będzie ideę kultury fizycznej wśród najmłodszych, a także rozwijać spraw-

ta, aż po najróżniejsze zabawy. Tym sposobem gumowe jajo z Oceanu stało się jednym z nieodłącznych elementów gier i zabaw przy ulicy Trybunalskiej, a stąd już niedaleka droga do skomplikowanego dla wielu futbolu amerykańskiego.

Najważniejszą zasadą w zrozumieniu wydarzeń na boisku jest znajomość reguły First Down. Oznacza ona, że zespół atakujący ma 4 próby na to, aby pokonać z piłką dystans 10

jardów. Jeżeli drużyna nie zdoła po trzech próbach przejść 10 jardów, a odległość jest zbyt duża aby ryzykować strzał na fieldgoal, wtedy na boisko wychodzi punter i wykopem z powietrza stara się posłać piłkę jak najdalej od linii końcowej. Znajomość tej zasady była kluczem do komfortowego uczestnictwa w roli kibica w Finałach Mistrzostw Polski

Juniorów w FA, które odbyły się na poznańskim Golęcinie 21 i 22 dnia czerwca. Finał rozgrywek juniorskich PLFA zainaugurował oddanie do użytku pierwszego w Polsce obiektu przeznaczonego do futbolu amerykańskiego, a 4. Turniej Finałowy Juniorów zgromadził w ciągu dwóch dni na boiskach poznańskiego Golęcina ponad 300 zawodników w wieku 14-17 lat z różnych miast Polski. Osiem najlepszych drużyn rozegrało 12 spotkań w systemie turniejowym, aby w niedzielne popołudnie wyłonić Mistrza Polski Juniorów PLFA J-8. Wielki finał został przez nas wytypowany jako najlepszy moment na rozpoczęcie przygody z futbolem amerykańskim w profesjonalnym wydaniu i był to bardzo trafny wybór. Przeciwnikiem Panther Wrocław w finale był odwieczny rywal z Dolnego Śląska, czyli Bielawa Owls. Po wyrównanym spotkaniu Panthers Juniors zwyciężyli 12:6 i tym samym zapewnili sobie tytuł Mistrzów Polski Juniorów. Pierwsza połowa części zawodów przebiegała w spokojnej atmosferze skoń-



ność wszystkich miłośników ruchu spod znaku żółtego gwiazdka! Jednak nie samą piłką nożną, koszykówką czy palantem żyją dzieci na poznańskim Grunwaldzie, a co za tym idzie spośród wielu bardziej i mniej znanych zabaw oraz gier zespołowych na boisku przy ulicy Trybunalskiej z dużym entuzjazmem przyjęty został futbol amerykański. Najpopularniejsza dyscyplina sportowa w Stanach Zjednoczonych swoją przygodę z naszym boiskiem rozpoczęła niepozornie, w worku ze sprzętem sportowym, który w ramach nowej edycji programu został przydzielony naszej lokalizacji. Z worka już tylko kilka kroków dzieliło jajo-watą piłkę do futbolu żeby zaskarbić sobie serca okolicznych dzieci. Stało się to naturalnie, poprzez grę piłką do wspomnianego futbolu w wiele tradycyjnych gier, od koszykówki i piłki ręcznej, przez zbijaka i palan-



czyła się sprawiedliwym remisem, ale ku uciesze kibiców kolejna część zaspokoila nasz apetyt na sportowe emocje, a swoją walecznością i nieprzewidywalnością pozwoliła miłośnikom futbolu na delektowanie

amerykański.

Jeszcze dziesięć lat temu futbol amerykański istniał w naszej świadomości wyłącznie za sprawą filmów. Teraz wkracza na stadiony piłkarskie, potrafi przyciągnąć na



się ucztą. Podkreślić należy fakt doskonałej organizacji zawodów, a co ważne dla futbolowych laików spotkania były na żywo komentowane przez co poszczególne zagrania czy decyzje sędziów były na bieżąco komentowane i tłumaczone widzom. Dzieci miały możliwość poznania od poszewki nowej dyscypliny sportu i przekonania się na własne oczy jak w rzeczywistości wygląda futbol



trybuny tysiące osób, a liczba czynnie uprawiających ten sport stale się powiększa. To fenomen, bo chyba nigdzie indziej ta dyscyplina nie rozwija się tak dynamicznie jak u nas. Tylko w samym Poznaniu znaleźć można 5 drużyn regularnie grających w rozgrywkach ligowych w ramach Polskiej Ligi Futbolu Amerykańskiego, na najwyższych szczeblu rozgrywek honoru Poznania bronią Kozły Poznań, z kolei klasę niżej występują Patrioci Poznań. Polska Liga FA zrzesza aktualnie 85 zespołów w różnych klasach rozgrywkowych i kategoriach wiekowych co jak na dyscyplinę nieodłącznie kojarzoną z amerykańską NFL i dochodowym Super Bowl, jest bardzo dobrym wynikiem. Już w latach dziewięćdziesiątych byliśmy świadkami podobnego zjawiska, kiedy na naszych antenach zawiła NBA. Korty zapełniły się koszykarzami, po ulicach dzieci chodziły w czapkach z logami Chicago Bulls, czy Los Angeles Lakers, a kibice chodzili tłumnie na mecze polskiej ligi koszykówki. Jednak po jakimś czasie zainteresowanie zmalało i chyba dopiero niedawna „Gortatomania” zdołała ponownie zainteresować większą liczbę osób koszykówką. Futbol znajduje się aktualnie na fali wznoszącej i swoim pozytywnym wizerunkiem zyskuje sympatię ludzi, nie tylko tych z Grunwaldu, którzy uczęszczają na zajęcia w ramach programu Trener Osiedlowy AWF.

SPARTAKIADA 2015 - WUCHTA WIARY TEJ!



Wuchta Wiary przybyła w tym roku na tereny Młodzieżowego Domu Kultury nr 1, aby uczestniczyć w największym sportowym święcie Trenera Osiedlowego AWF – 31 lipca odbyła się kolejna Spartakiada!

Tekst: Agnieszka Staniewska



Punktualnie o godzinie 12 v-ce Prezydent Poznania, Pan Mariusz Wiśniewski symbolicznie wybił piłkę w tłum zgromadzonej młodzieży, co oznaczało, że zabawę czas zacząć! Radosnym sportowym zmaganiem uczestników przyglądali się również: Dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Miasta, Pani dr Ewa Bąk, v-ce przewodnicząca Komisji Kul-

tury Fizycznej Rady Miasta Poznania, Pani Lidia Dudziak, założyciele Fundacji na Rzecz Akademii Wychowania Fizycznego, Panowie Roman Dera i Włodzimierz Rataśzewski, prezes Fundacji dr Marek Sokołowski, oraz przedstawiciele policji i straży miejskiej.

W tym roku na fioletowo – właśnie taki kolor koszulek otrzymał każdy uczestnik Spartakiady 2015.

W festynie uczestniczyło niemal tysiąc osób. Jak zwykle Trenerzy Osiedlowi przygotowali moc atrakcji i każdy mógł znaleźć coś dla siebie :-). Dla prawdziwych zawodników, zorganizowano turnieje - do wyboru były konkurencje drużynowe: piłka nożna*, streetball, siatkówka plażowa, ringo, unihokej, oraz konkurencje indywidualne: tenis i badminton. Najbardziej

wszechstronni sportowcy próbowali swoich sił w kilku konkurencjach. Zwycięzcy zmagani sportowych otrzymali medale oraz atrakcyjne nagrody.

Jednak sport to przede wszystkim zabawa i mnóstwo frajdy sprawiło uczestnikom korzystanie z tegorocznych atrakcji. Trampolina, dmuchany zamek, wata cukrowa, paintball, ścianka wspinaczkowa – rzadko zdarza się, aby tyle atrakcji dostępnych było w jednym miejscu! Prawdziwym hitem tegorocznej spartakiady AWF był 150-metrowy zjazd na tyrolce!

Jak co roku trenerzy przygotowali blok konkurencji indywidualnych – za wykonanie każdej z dziesięciu prób uczestnik dostawał stempek a po zebraniu kompletu znaczków, brał udział w losowaniu nagród. Zainteresowanie losowaniem było ogromne, ponad setka uczestników otrzymała upominki :-).

Uczestnicy z szerokimi uśmiechami udawali się do domów i pewnie na długo zapamiętają sobie tegoroczną edycję Spartakiady. Nie było końca podziwom młodzieży i podziękowaniom ze strony Rodziców, za wspaniale zaangażowany czas dzieciom. Jeden z chłopców był tak zachwycony wydarzeniem, że... poszedł spać w swojej spartakiadowej koszulce! Ale magia Spartakiady to nie tylko ten jeden letni dzień – tę atmosferę Trenerzy Osiedlowi i ich podopieczni budują cały rok :-).

Do zobaczenia za rok!

*Finały Decathlon Cup opisane są w oddzielnym artykule

ZWYCIĘZCY POSZCZEGÓLNYCH TURNIEJÓW

Unihokej

Kategoria Szkoła Podstawowa:

- Os. Jagiellońskie (Dominik Bartkowiak, Hubert Bartkowiak, Olek Dabtoński, Dominik Czubiński)
- Rawicka (Mateusz Miler, Maciej Miler, Marcin Miler, Kuba Szulcki)
- Os. Przyjaźni (Kajetan Szymkowiak, Jakub Lisowski, Kinga Idaszak, Magda Idaszak)

Kategoria Gimnazjum:

- Tomickiego (Martyna Wlazły, Bartek Kranz, Dawid Stefański, Maja Sobecka)
- Os. Batorego (Dominik Minta, Dawid Okoniewski, Grzegorz Ogór, Przemek Oborski)
- Os. Przyjaźni (Jack Lau, Arkadiusz Niemczyk, Artur Pawlak, Kacper Niemczyk)

Siatkówka plażowa:

Kategoria Open:

- Wojtek Tomczak, Łukasz Tomczak
- Dawid Socha, Kamil Walczak
- Karolina Bogusz, Mikołaj Bogusz

Kategoria Dziewcząt:

- Marianna Wasyluk, Kasia Woźniak
- Aleksandra Jarecka, Dagmara Gieraźńska
- Monika Stawicka, Ola Wesołowska

Ringo plażowe

- Kamila Sierant, Dawid Dulski, Mateusz Byczyk
- Iza Lewicz, Martyna Lewicz, Weronika Sartowicz
- Weronika Sammler, Marta Ligocka, Martyna Pach

Streetball

Kategoria Szkoła Podstawowa:

- Os. Kopernika
- Os. Przyjaźni
- Os. Pod Lipami

Kategoria Gimnazjum:

- Os. Batorego I
- Os. Batorego II
- Os. Kopernika

Kategoria Open:

- Trybunalska I
- Turbany - Kopernika
- Trybunalska II

Badminton

Kategoria Szkoła Podstawowa:

- Mikołaj Witkowski
- Dominik Kałka
- Adrian Bukowski

Kategoria Dziewcząt:

- Bogna Kołowrotkiewicz
- Angelika Kozan
- Ola Zaborowska

Kategoria Gimnazjum:

- Jeneralczyk Kuba
- Dawid Okoniewski
- Wojtek Perz

Tenis

Kategoria Szkoła Podstawowa:

- Wojtek Wajdzik
- Karol Gendera
- Mateusz Przybylski

Kategoria Dziewcząt:

- Wioletta Wolarz
- Paulina Szymańska
- Marta Dudlik

Kategoria Gimnazjum:

- Bartłomiej Kranz
- Filip Sawiński
- Arkadiusz Niemczyk



TRYBUNALSKA NA SPORTOWYM SZLAKU



Tradycyjnie w połowie lipca do stolicy Wielkopolski zjeżdżają tenisiści z całego świata, aby walczyć o punkty do globalnego rankingu ATP i cieszyć swoją widowiskową grą polską publiczność.

Tekst: Michał Szmytka

Okazję zetknięcia się z profesjonalnym tenisem w międzynarodowym gronie postanowiła wykorzystać grupa sportowych miłośników z boiska przy ulicy Trybunalskiej. Poznań Open, męski turniej tenisowy rozgrywany w Poznaniu od 2004 roku na kortach ziemnych klubu T.S. Olimpia na poznańskim Gołębiniu. Impreza zaliczana jest do cyklu ATP Challenger Tour i została wytypowana jako cel główny wycieczki rowerowej, którą odbyliśmy w ramach zajęć Trenera Osiedlowego AWF. Po wycieczkach rowerowych nad jezioro Kierskie, Strzeszyńskie i poznańską Rusałkę, po wyprawach na słynny odkryty basen przy ulicy Chwiałkowskiego, a także inne liczne atrakcje,



przyszedł czas na zetknięcie się ze światem zawodowego tenisa. Najlepszą ku temu okazją był właśnie poznański Challenger, który rozpo-

czął się w sobotę 11 lipca na obiektach tenisowych na poznańskim Gołębiniu, który ostatnimi czasy staje się centrum poznańskiego sportu, a grupie z Grunwaldu kojarzy się między innymi z Finałem Mistrzostw Polski Juniorów w futbolu amerykańskim czy z zawodami Mali Giganci. Warto przypomnieć, że w ciągu ostatniej dekady w poznańskim challengerze grali m.in. tacy zawodnicy jak Yevgeny Kafelnikov, Marat Safin, Juan Martin Del Potro czy Gilles Simon, którzy chwilę później znaleźli się w czołówce rankingu ATP. Poznań Open był też ważnym krokiem naprzód w karierach wielu zawodników z czołowej pięćdziesiątki. Również Jerzemu Janowiczowi, który w 2012 roku jako pierwszy Polak



triumfował w poznańskim turnieju, zwycięstwo na kortach PTO pozwoliło zdobyć cenne punkty do rankingu ATP, dlatego szykując się do wyprawy każdy z nas liczył na dawkę niesamowitych emocji, a przede wszystkim możliwość podziwiania tenisistów ze światowego topu. Żądni nowych doznań i kolejnych sportowych doświadczeń postanowiliśmy rozpocząć przygodę z profesjonalnym tenisem od 2 dnia zmagania poznańskiego turnieju, wybór padł na spotkanie w ramach 2 rundy eliminacji w którym Axel Michon

z Francji zmierzył się Tomaszem Bednarkiem. Reprezentantowi Polski przyszło zmierzyć się z pogromcą Mistrza Polski Pawła Ciasia, który w poprzedniej rundzie eliminacyjnej został odprawiony z kwitkiem przez tenisistę z Paryża. I tym razem obyło się bez wyczekiwanej niespodzianki, a wyżej notowany rywal pokonał kolejnego polaka na swojej drodze. Francuz wygrał mecz dość łatwo (6-4, 6-0) ale ku uciesze kibiców z ulicy Trybunalskiej zarówno jeden jak i drugi tenisista zaprezentowali tenis na wysokim poziomie, obfitujący

w nieszablonowe zagrania oraz niespodziewane zwroty akcji. Wrażenie na debiutujących na tenisowych trybunach dzieciach zrobiła przede wszystkim profesjonalna oprawa zawodów oraz zaangażowanie jakie zaprezentowali zawodnicy. Najważniejszy cel wycieczki jakim było obejrzenie meczu tenisowego na żywo został wykonany dlatego z uśmiechem na ustach mogliśmy wrócić na nasze boisko rządni kolejnych sportowych emocji, których nie brakuje w ramach zajęć Trenera Osiedlowego AWF.



SPORTY WALKI

We wtorek 28 lipca w Szkole Podstawowej nr 10 zagościły sporty walki, a wszystko zaczęło się od niewinnego pytania jednego z uczniów: „Jaki sport Trener uprawia?”

Tekst: Oskar Wandzel

po wyjaśnieniu czym zajmowałem się w czasie kariery sportowej, postanowiłem przeprowadzić zajęcia pokazowe. W zajęciach uczestniczyła również Trenerka Ewa Konarkowska wraz ze swoimi podopiecznymi.

Rozpoczęły się one od przedstawienia historii i zasad brazylijskiego Jiu Jitsu i Judo. Rozgrzewka przygotowała nas do wspólnego wysiłku. Następnym etapem była nauka upadku i bezpiecznego lądowania. Kolejnym elementem, który bardzo spodobał się dzieciom była technika powalania przeciwnika za pomocą rąk a następnie rąk i nóg. Ostatnim



elementem, który został przedstawiony uczestnikom zajęć było zastosowanie tzw. dźwigni i przerzucanie przeciwnika.

Po godzinie wyczerpującego

treningu przyszedł czas na rozciąganie i krótkie podsumowanie. Ten rodzaj aktywności na tyle spodobał się uczestnikom zajęć, że w przyszłości planujemy je powtórzyć.



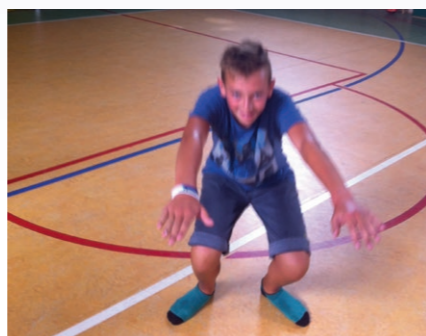
TRENING WYKORZYSTUJĄCY NATURALNE OBCIĄŻENIA

23 lipca dzieci uczestniczące w zajęciach z Trenerem Osiedlowym AWF przy Szkole Podstawowej nr 10 brały udział w tzw. treningu kalistenicznym.

Tekst: Oskar Wandzel

Aktywność tego typu ten opiera się na ćwiczeniach z aktywnym wykorzystaniem masy własnego ciała. Naturalnie rozpoczęliśmy od rozgrzewki. Następnie pompki i przysiady. Pracowaliśmy głównie nad techniką ich wykonania. Choć wydawać by się mogło, że to proste ćwicze-

nia to dopiero po ich prawidłowym wykonaniu dzieci przekonywały się, że diabeł jak zawsze tkwi w szczegółach. Na kolejnych zajęciach z Trenerem wszyscy narzekali na zakwasy w udach i rękach. Ich narzekania podsumowałem w następujący sposób: oznacza to, że trening był udany.



KOSZYKÓWKA NA WESOŁO



Fantastyczny sport, który jest bardzo popularny w Stanach Zjednoczonych u nas dopiero przebija się na szczyt mając przed sobą konkurencję w postaci „królowej dziecięcego sportu” czyli piłki nożnej oraz piłki ręcznej i siatkówki zyskujących popularność dzięki wielkim sukcesom w tych dyscyplinach naszych atletów. Jednakże na boiskach Trenera Osiedlowego koszykówka odnajduje swoje miejsce dzięki urozmaiceniu jej klasycznej formy.

Tekst: Dariusz Walasek

Jednym ze sposobów, w którym dzieci chętnie chcą brać udział są konkursy rzutów do kosza oraz bardzo lubiana gra w „21”. Można też bawić się koszykówką w inny bardziej zabawny sposób wykorzystując piłki fitnessowe co opiszę poniżej.

Gra wprowadzająca elementy siły, koordynacji, orientacji w przestrzeni, przewidywania wydarzeń na boisku, ucząca lo-

gicznego myślenia poprzez ruch mająca dużo korzyści.

Jej zasady są proste. Dzieci dzielą się na dwa zespoły, mecz rozgrywany piłką do koszykówki. Każda drużyna otrzymuje ponadto dwie piłki fitnessowe lądują one w obronie, służą one do wybijania piłki koszykowej przeciwnikowi, który akurat atakuje kosz drugiej drużyny. Świetna zabawa, dużo śmiechu gra godna polecenia - dla każdego!



PIŁKA NOŻNA NIETYPOWO

Jedną z ulubionych zabaw, oprócz grania w piłkę nożną, była również odmiana kwadranta powiązana właśnie z tą dyscypliną.

Tekst: Grzegorz Szymanek

Drużyna, która wybijała piłkę w pole, musiała najpierw podbić piłkę określoną ilość razy. Wszystko robiło się coraz trudniejsze wraz z kolejnymi graczami podchodzącymi do piłki, bo każda kolejna osoba musiała podbić piłkę o jeden raz więcej niż poprzednik. O ile gra w sali w trakcie deszczowych dni wymagała, oprócz techniki, wyregulowania siły uderzenia, żeby piłka nie wracała od razu po odbiciu od ściany, o tyle gra na świeżym powietrzu nie miała prawie żadnych ograniczeń, jeśli chodzi o pole wybicia. Oczywiście, żeby zwiększyć motywację prawie zawsze graliśmy o coś, na przykład o pompki, albo przysiady. Śmiechu było co nie miara, taka piłkarska zabawa!



TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO W SP 55 PRZY UL. SZPAKÓW 1



Ostatni tydzień lipca był dla poznańskich dzieci uczęszczających na zajęcia Trenera Osiedlowego AWF intensywny pod względem atrakcji a jedną z nich był turniej tenisa stołowego, który przywiódł do szkoły przy ul. Szpaków 1 najlepszych graczy tej dyscypliny z 7 boisk.

Tekst: **Dariusz Walasek**

Turniej rozgrywany był w 3 kategoriach wiekowych chłopców oraz w jednej kategorii dziewcząt, które rywalizowały razem bez względu na wiek. Na zawody przybyło około pięćdziesięciu dzieci.

Zawody rozpoczęły się od przywitania zawodników oraz rozlosowania grup eliminacyjnych.

W kategorii dziewcząt rozegrano 10 meczów systemem każdy z każdym. **Tabela końcowa wyglądała następująco:**

1. Bogna Kołowrotkiewicz 8 pkt. (os. Zwycięstwa)
2. Vanessa Rok 6 pkt. (os. Zwycięstwa)
3. Anđżelika Kozan 4pkt. (Dmowskiego)
4. Natalia Kozan 2 pkt.(Dmowskiego)
5. Agnieszka Płaczky 0 pkt. (Dmowskiego)

U chłopców z klas 1-3 podobnie jak u dziewcząt:

1. Stanisław Zawieja 8 pkt. (os. Kosmonautów)
2. Mateusz Steltman 6 pkt. (os. Kosmonautów)
3. Damian Ziółek 4 pkt. (Szpaków 1)

4. Michał Małecki 2 pkt. (Szpaków 1)
5. Dominik Herman 0 pkt. (Szpaków 1)

Największymi emocjami okraszane okazały się mecze rundy finałowej w kategorii chłopców z klas 4-6 oraz gimnazjalistów.

Czwarto-, piąto- i szóstkłasiści rywalizowali w finałach w dwóch grupach w grupie pierwszej byli to: Kristian Rok (os. Zwycięstwa), Jakub Konczal (Norwida) oraz Nikodem Roth (Szpaków 1) a w grupie drugiej:

Eryk Zerbin (os. Kosmonautów), Bartek Tomkowiak (os. Kosmonautów) oraz Hubert Rolnik (Norwida).

Zwycięzcy grup awansowali do finału a osoby z drugich miejsc zagrały w miejscu o brązowy medal.

Mecz o 3 miejsce:

Nikodem Roth - Hubert Rolnik 2:0

Finał:

Bartek Tomkowiak - Kristian Rok 2:0

Gimnazjaliści rywalizowali ze sobą systemem pucharowym, w którym zwycięzca gra dalej

a przegrany odpada. Po rozegraniu ćwierćfinałów nadeszło losowanie półfinałów, gdzie doszło do hitowego spotkania dwóch najlepiej spisujących się w pierwszej części turnieju zawodników czyli Ernesta Króla reprezentanta gospodarzy oraz Jana Kusika z os. Lecha. Zwycięzcą wyrównanego choć trzysetowego pojedynku okazał się ten pierwszy. W drugim półfinale spotkali się ze sobą Kamil Padło oraz Hubert Ziółkowski z os. Zwycięstwa. Kamil wygraną zapewnił sobie walkę o złoto.

Mecz o 3. Miejsce:

Hubert Ziółkowski - Jan Kusik 3:0

Finał:

Ernest Król - Kamil Padło 3:0

Łącznie rozegrano 72 mecze nie brakowało emocji i niesamowitych zwrotów akcji, też przegranych oraz wielkiej radości zwycięzców. Na koniec rozdano medale oraz nagrody rzeczowe, które zwycięzcom dały wiele radości a przegranym motywacji do treningu, aby następnym razem to oni okazali się najlepsi.



LEKKOATLETYKA NA WINOGRADACH



Pewnego czwartkowego przedpołudnia na boisku przy ZS nr 7 na osiedlu Zwycięstwa odbyły się Mistrzostwa Trenera Osiedlowego w Lekkoatletyce. 12 boisk stawiło się o 9.30 na naszym obiekcie lekkoatletycznym by zacząć rywalizację.

Tekst: **Dawid Kaniewski**

12 młodych adeptów sportu ze szkół podstawowych rywalizowało w skoku w dal, rzucie oszczepem, biegu na 60 metrów oraz biegu na 300 metrów. Ponadto na końcu odbyły się sztafety 4x300 metrów. Podzieleni na 3 grupy zaczęliśmy nasze święto. Pierwsi zmagania z oszczepem rozpoczęli chłopcy z klas 1-3, dziewczyny udały się na skocznnię, a chłopcy z klas 4-6 zaczęli zawody od biegu na 60 metrów. Pierwszy blok zmagania trwał 2 godziny. Następnie była krótka przerwa by przygotować się do biegów długich, oraz sztafet. Dzieci zachwycone możliwością rywalizacji, oraz świetną atmosferą jaką panowała tego dnia w bardzo gło-



śny i sportowy sposób postanowili dopingować się wzajemnie podczas dalszych konkurencji rozstawiając się wokół bieżni.

Kiedy zmagania trwały odwiedziły nas dwie telewizje - TVP Po-



znań oraz Winogrady TV. Była to kolejna duża dawka pozytywnych emocji dla dzieci, które bardzo chętnie udzielały wywiadów oraz pozowały do zdjęć. Efekt można było odczuć już tego samego dnia w wieczornych wiadomościach sportowych.

Dzień mijał i nieubłagalnie zbliżał się koniec naszego święta, na deser czekały nas jednak sztafety 4x300m. Jedną modyfikacją, która postanowiliśmy wprowadzić było wymieszanie zespołów sztafetowych. Jak się później okazało był to strzał w dziesiątkę. Boiska się wymieszały, a trenerzy nie mieli już swoich faworytów, ponieważ zdarzyło się, że z jednego boiska chłopaki rywalizowały w aż 4 sztafetach.

Wszystko co dobre, szybko się kończy. Nasze prawie 5h zmagania pora było skończyć. Na uczestników czekało 96 medali oraz bardzo atrakcyjne nagrody. Sama ceremo-

nia wzbudziła wiele emocji i trwała niecałe 30 minut. Jak zawsze na takich zawodach pojawili się multimedaliści, którzy byli najbardziej zadowoleni z uczestnictwa w zawodach :-)

Reasumując całe wydarzenie, 12 boisk, 112 uczestników, 12 trenerów, 10 wolontariuszy sprawiło, że osiedle Zwycięstwa przemieniło się w małą wioskę lekkoatletyczną. Na „trybunach” towarzyszyli nam również przechodni kibice, którzy wspierali najmłodszych brawami :-)

Pragnę bardzo serdecznie wszystkim podziękować za pomoc i współpracę. Największe jednak brawa należą się wspomnianym 10 wolontariuszom. Byli to gimnazjaliści, których wychowujemy już od paru lat. Niezmiernie miło było, nam trenerom patrzeć na zaangażowanie oraz pomoc w przeprowadzeniu zawodów. Wielkie dzięki! Jesteśmy z was dumni :-)



OWIECZKI BERNARDA



Owieczki Bernarda – co to takiego? To zabawa, którą uwielbiają dzieci już nie tylko na osiedlu Zwycięstwa! Przedstawię kilka zasad.

Tekst: Dawid Kaniewski



Rywalizują dwa zespoły np. 10 osobowe (ilość osób do uzgodnienia przed zabawą) Jedni są „owcami” a drudzy „bernardami”. Owce uciekają przed złym pasterzem Bernardem i chowają się po Parku na os. Zwycięstwa. Owce mają 60 sekund na ucieczkę i schowanie się gdzieś w krzakach itp. (zakaz wchodzenia na ogródki oraz balkony) Po 60 sekundach „Bernardy” zaczynają szukać. Złapana owca to taka, która jest dotknięta! Przychodzi ona wtedy w określone miejsce – do zagrody. Zabawa trwa 10 min (czas też można ustalić, może być to również 8 min itp.) po złapaniu wszystkich owiec bądź też minięciu 10 minut następuje rewanż, Owce są Bernardami i na odwrót.

Tak jak przed kilkoma dniami postanowiliśmy rozpropagować Lekkoatletykę, tak teraz robimy to samo z naszą zabawą. Zaprosiliśmy boiska z ulicy Krakowskiej, Szpaków oraz Osiedla Batorego.

Zmagania rozpoczęliśmy „meczem” Zwycięstwa – Batorego. Po bardzo emocjonujących 9.15 minutach udało się złapać wszystkie owce z os. Zwycięstwa. Warto dodać, że Batorego miało dużo trudniej, ponieważ my znamy ten park jak nikt inny!

Następne pojedynki przebiegały podobnie, trwały długo a czasem nawet zdarzało się, że 10 minut to za mało i nie udało znaleźć się wszystkich. Mówiąc krótko – pasterze Bernardy łatwo nie miały :-)

Ważną rzeczą był brak końcowych wyników :-). Najważniejszym celem była jak zawsze dobra zabawa i niespodzianka którą przygotował trener Rafał z trenerką Kasią, a mianowicie – zagraliśmy w SPIONA.

Był to doskonały finał dnia!

Po wszystkim udaliśmy się do domów z myślą, że od dziś już nie tylko my będziemy bawili się w Owce Bernarda :-)



BITWA WODNA

Z początkiem lipca nastąpiły wakacyjne upały, dlatego postanowiliśmy urządzić sobie na boisku „balonową bitwę wodną”.

Tekst: Grzegorz Szymanek

Zaczęliśmy oczywiście od przygotowania naszej amunicji, którą pozyskaliśmy od zaprzyjaźnionej pani nauczycielki z SP7. Napompowanie wodą około setki balonów zajęło nam prawie godzinę i nie obyło się oczywiście bez „trefnych” pocisków, które nie dotrwały do czasu rozpoczęcia naszej zabawy. W końcu jednak, dzięki kolektywnej pracy wszystkich uczestników, mogliśmy udać się na boisko, gdzie podzieliłiśmy się na dwa zespoły, ustaliliśmy zasady i ruszyliśmy do ataku. Ile osób, tyle taktyk. Niektórzy uciekali przed balonami z zimną wodą, a inni wręcz specjalnie stawali się łatwymi celami, w końcu temperatura na zewnątrz wynosiła około 30 stopni Celsjusza i dodatkowo żadnej chmurki na niebie. Niestety czasami tak bywa, że co dobre szybko się kończy i mimo, wydawałoby się, dużej ilości balonów zabawa trwała tylko około 10 minut, ale było naprawdę warto.



PARK LINOWY



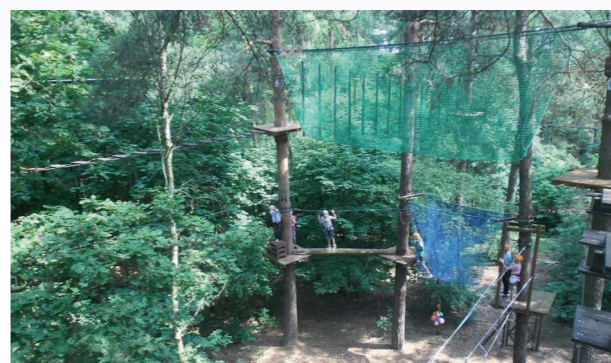
Park linowy „Pyrland” mieszczący się w samym środku lasu maltańskiego 30 czerwca i 15 lipca zamienił się w miejsce zajęć naszego programu. Właśnie wtedy na terenie parku linowego ponad setka podopiecznych trenerów osiedlowych korzystała z atrakcji jakie zapewniła im zarówno obsługa „Pyrlandu” jak i sami trenerzy.

Tekst: Rajmund Sobkowiak

Jakie rozrywki czekały na dzieci? Cztery trasy- wysoka- dla najstarszych (skończone 16 lat) i najbardziej wysportowanych. Wymagała od osób korzystających z niej dobrego przygotowania fizycznego i zwinności, nie wspominając już o sporej odwadze. Trasa średnia znajdująca się kilka metrów niżej, ale dłuższa, dająca więcej możliwości przejścia i z większą ilością przeszkód do pokonania. To właśnie tą trasę najczęściej wybierali nasi uczestnicy. Trasa niska- idealna dla dzieci i stanowiąca dla nich spore wyzwanie. Jest też trasa dziecięca, ale ambitni, młodzi sportowcy (a tylko takie osoby przychodzą na zajęcia Trenera Osiedlowego) wybierają trasę niską zamiast dziecięcej.

Przejście każdej trasy zajmuje od godziny do 90 minut. Oczywiście wszystko zaczyna się od szkolenia z instruktorami parku. Bezpieczeństwo przede wszystkim. Po pokonaniu trasy dzieci mogły również zjechać na „Tyrolce” o długości 70 m. To jednak nie koniec przyjemności. Dzieci, które miały jeszcze siły na dalszą zabawę brały udział w mini zawodach. Konkurencji było kilka- przejście nad bagnem (zabawa ze skrzynkami), konkurs, która drużyna utrzyma się większą liczbą osób na jednej skrzynce oraz układanie figur geometrycznych z wielkich puzzli. Na koniec wspólne ognisko!

Zajęcia w parku linowym „Pyrland” cieszą się taką popularnością, że wybieramy się tam ponownie już 18 sierpnia!



NASZA EKIPA - POWSTAŃCÓW WLKP



Na zajęcia Trenera Osiedlowego AWF przy ulicy Powstańców WLKP przychodzi dość spora grupa osób – od najmłodszych dzieciaków z dzielnicy aż po te bardziej niesforne starsze dzieciaki. Zdarzają się również 'goście' z gimnazjum, liceum. Mimo różnicy wieku umiemy razem dobrze się bawić!

Tekst: Ewa Konarkowska

W artykule nie sposób będzie wymienić i po krótko opisać wszystkich, jednak zaprezentowani zostaną najaktywniejsi uczestnicy. Zaczynając od najmłodszych:

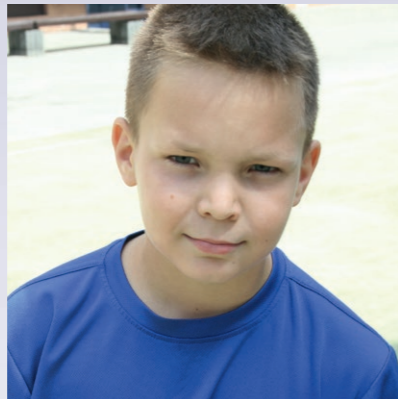


Alex – ma 7 lat, na trenera osiedlowego w roku szkolnym przychodził codziennie, (nawet częściej niż starszy brat Oskar :-)) we wakacje często zdarza mu się omijać zajęcia, jednak zawsze emanuje uśmiechem i dobrym humorem. Poza graniem w piłkę, i bieganiem w którego gra najczęściej z wszystkich lubi być noszony na barana przez Darię.



Marcin – również ma 7 lat, chodzi z Alexem do jednej klasy. Na zajęcia przychodzi dopiero od niedawna, razem z naszą weteranką Martyną i bratem Adrianem. Marcin uwielbia grać w piłkę nożną i jak na swój wiek gra całkiem nieźle. Zapowiada się dobry zawodnik. W wywiadzie z Marcinem dowiadujemy się,

że Marcin oprócz piłki nożnej lubi pływać, oglądać bajki i filmy. Na zajęcia trenera przychodzi jak mu się nudzi. Nie przeszkadza mu to, że jest jednym z najmłodszych uczestników. W piłkę może grać ze starszymi, nawet dziewczynami.



Oliver – lat 9. Na boisku był sporadycznie. Ostatnio podczas wakacji jego frekwencja znacznie się polepszyła. Jest fanem Lecha Poznań i bardzo by chciał iść na mecz z Trenerką. Potrafi dobrze pływać na głębokości 1,3 m oraz skakać do wody.



Mikołaj – jedenastolatek, który ma w sobie więcej energii niż połowa dzieciaków razem licząc. Wygadany, odważny, pomocny, jednak swoje za uszami ma. Lubi przychodzić na zajęcia Trenera Osiedlowego, grać w nogę, palanta, bieganego. W ciepłe dni można go spotkać na Chwiałce, na który chodzi baaardzo często. Tak

często, że aż ucierpiała na tym jego skóra na plecach. Mikołaj potrafi robić salta i inne ewolucje do wody, które naprawdę robią wrażenie.



Julka – również ma 11 lat. Jest miłą, pomocną, mądrą dziewczyną od której czerpie się duuuużo pozytywnej energii. Uwielbia tańczyć (chodzimy razem na Zumbę – na której Julka daje czadu!), grać w palanta a nawet piłkę nożną. Podczas wycieczek i pikników Julka częstuje pysznymi naleśnikami, najczęściej z truskawkami. Jest prawą ręką trenerki, której pomaga w kontaktowaniu się z załogą.



Oskar – 12 lat, brat Alexa. Piłkarz, siatkarz, koszykarz. Typowy multisport :) Ma dobrą celność podczas gry w koszykówkę, oraz razem z Danielem i Dawidem w składzie wygrywają każdą akcję w nogę. Podczas wywiadu, już na samym początku mówi, że „Pani, ja zawsze z polskiego miałem same 3, z pisania i opowiadań, nie jestem dobry w mówieniu o sobie”. Więc musiałam trochę z niego wyciągnąć informacji sama. Na trenera chodzi od 3

klasy podstawówki. Bardzo lubi zajęcia na dworze, na boisku. Wie, że to lepszy sposób spędzania wolnego czasu niż gra na komputerze. Uwielbia chodzić do parku linowego, na kręgle oraz sterować swoim samolotem na pilota.



Daniel – dwunastolatek, najlepszy kumpel Oskara, praktycznie na zajęcia przychodzi zawsze razem, na wakacje też wyjeżdżają wspólnie. Daniel również uwielbia grać w piłkę nożną, ma aspiracje na kapitana drużyny. (może kiedyś , jak zwolni się etat). Tak jak większość zapalony kibic drużyny Lech Poznań.



Dawid – 12 lat, już na pierwszych zajęciach przyniósł swój kij do gry w palanta, więc dzięki niemu od razu mogliśmy zapoznać się z tą grą.:) Dawid ma szalone pomysły, oraz nieokiełznaną wyobraźnię, często pojawia się na trenerze, jednak równie często gra w gry na PlayStation. Musimy znaleźć jakiś sposób, żeby na wakacje choć w pewnym procencie zrezygnował z gier komputerowych. Opatentował swój sposób na robienie pompek – bez zginania rąk w łokciach, niesamowite :-)

Martyna (na zdjęciu razem z Julką na poprzedniej stronie) – 12 lat, najbardziej szalona ze wszystkich, wygadana, czasami aż za bardzo, z dużym poczuciem humoru, niesforna to mało powiedziane, ale ma coś w sobie, że każdy darzy ją sympatią. Bije rekordy w robieniu pompek. Zdecydowanie potrafi zadbać o swoje. Jak na dziewczynę,

czynę, ma mocne kopnięcie, chyba po starszym bracie - dobrze gra w piłkę nożną, na ataku. We wakacje jest opalona na murzyna - wszystko przez to że chyba codziennie chodzi na Chwiałkę. Również ma energii za dziesięciu.



Piotrek – 12 lat, najlepszy bramkarz na naszym boisku i nie tylko. Malutki, ale broni piłkę lepiej niż niejeden większy od niego dwa razy. Wystarczy go dobrze zmotywować, i dodać pewności siebie, o tak. Wtedy mamy wygrany każdy mecz. Piotr jest mega sympatycznym kolegą, dobrym wychowanym, pomocnym oraz naprawdę mądrym chłopakiem. Można brać z niego przykład.



Daria – 12 lat, kolejna pomocniczka trenerki, do której po prostu Igną dzieciaki, które później Daria musi nosić na barana, ale jak sama mówi, nie są wcale takie ciężkie. Daria lubi wychodzić z nami na wycieczki, pomaga trenerce w organizacji. Na trenera chodzi od 4 lat, lubi sportowo spędzać czas, spotykać się ze znajomymi. Trener Osiedlowy to jej zdaniem idealny sposób na nudę w wakacyjne dni. W tym roku jedzie pierwszy raz na obóz do Chyciny, z czego bardzo się cieszy. Lubi, to że Trenerka gra razem z nimi w piłkę i pokazuje nowe zabawy oraz ma dobry kontakt z dziećmi.



Kuba (8 lat), **Nikoła** (6 lat) - super zgrane rodzeństwo, zawsze razem przychodzą na zajęcia, uwielbiają wycieczki oraz wyjścia. Kuba troszczy się o swoją młodszą siostrę, nosi jej plecak, bardzo rzadko się kłócą. Nikola martwi się o Kubę, gdy ten czasami znika nic nie mówiąc. Kuba lubi przygody, i chyba jak każdy młody chłopak jest urwisem, choć często stara się to ukryć przed trenerką. Lubi słuchać hip hopu, czasami opowiada o swoich szalonych przygodach, wdrapuje się na dachy czy drzewa. Wszyscy darzą ich sympatią, stanowią nieodłączną część naszego zespołu.



Mikołaj W. - 13 lat, kapitan naszej drużyny piłkarskiej, b. dobry zawodnik w polu, uprzejmy, bez problemowy, choć czasami zdarza mu się zaszałeć. Chętnie bierze udział w meczach, wyjściach. Ostatnio zakochany, więc ma mniej czasu na zajęcia na boisku, jednak grę w piłkę nożną przekłada ponad wszystko, nawet dziewczyny, ;))

Podsumowując, jednogłośnie stwierdzamy, że jesteśmy zgranym teamem. Lubimy razem spędzać czas, jeździć na wycieczki, grać, bawić się, rozmawiać, wspólnie rozwiązywać konflikty, które są rzeczą jasną na porządku dziennym. Ważne, jest że sobie z nimi radzimy. Zapraszamy innych na zajęcia na nasze boisko!

DECATHLON CUP 2015



31 lipca, orlik MDK przy ul. Droga Dębińska. Tego dnia o godzinie 10:00 rozpoczęły się finały Decathlon Cup 2015. Żeby dostać się do grona ośmiu najlepszych zespołów w kategorii podstawówka i w kategorii gimnazjum trzeba było przejść przez bardzo trudne eliminacje.

Tekst: **Rajmund Sobkowiak**

W tym roku w rozgrywkach brała udział rekordowa liczba boisk. Do startu zgłosiło się 27 lokalizacji w dwóch kategoriach wiekowych- podstawówka (2002 rocznik i młodsi) oraz gimnazjum (1999 i młodsi). Do kategorii open zgłoszonych zostało 12 drużyn, ale o tej rywalizacji napiszemy w dalszej części artykułu.

Grupy eliminacyjne zostały podzielone według lokalizacji boisk. Z każdej z pięciu grup bezpośredni awans do rozgrywek finałowych mogła uzyskać tylko jedna drużyna. O kolejne miejsce premiowane grą podczas Spartakiady "Trenera Osiedlowego" współzawodniczyły zespoły z dalszych miejsc. Ponieważ w jednej z grup w kategorii podstawówka i w kategorii gimnazjum zgłoszono po jednym zespole do turnieju głównego natychmiastowy awans uzyskały 4 boiska, a w związku z tym, że w ostatniej fazie zawodów mogło grać 8 zespołów, w turniejach barażowych batalia toczyła się także o 4 najlepsze miejsca dające przepustkę do finałów Decathlon Cup 2015. Skomplikowane? Poniżej klasyfikacja po fazie grupowej oraz lista ekip, które awans wywalczyły po barażach:

Kategoria podstawówka - awans bezpośredni: Jesionowa, Batorego, Lecha, Krakowska; z baraży: Zwycięstwa, Tomickiego, Norwida, Piastowskie

Kategoria gimnazjum - awans bezpośredni: Norwida, Różana, Lecha, Łozowa; z baraży: Piastowskie, Promyk, Zwycięstwa, Przyjaźni

Na ostatnim spotkaniu trenerów osiedlowych przed Spartakiadą odbyło się losowanie grup turnieju finałowego. W każdej z nich znalazły się dwa zespoły, które awansowały

bezpośrednio oraz dwa zespoły z baraży. Oto jak przedstawiały się wyniki fazy grupowej turnieju głównego Decathlon Cup 2015:

Podstawówka gr. 1

Jesionowa - Tomickiego 0:0
Batorego - Norwida 1:1
Jesionowa - Batorego 1:1
Norwida - Tomickiego 2:0
Jesionowa - Norwida 1:3
Batorego - Tomickiego 6:0

Podstawówka gr. 2

Lecha - Zwycięstwa 1:0
Krakowska - Piastowskie 0:3
Lecha - Krakowska 1:0
Piastowskie - Zwycięstwa 2:0
Lecha - Piastowskie 0:2
Zwycięstwa - Krakowska 1:0

Gimnazjum gr. 1

Norwida - Zwycięstwa 1:0
Różana - Przyjaźni 0:1
Norwida - Różana 0:2
Zwycięstwa - Przyjaźni 2:2
Norwida - Przyjaźni 1:0
Zwycięstwa - Różana 0:2

Gimnazjum gr. 2

Łozowa - Promyk 1:2
Lecha - Piastowskie 2:1
Łozowa - Lecha 0:3
Promyk - Piastowskie 1:0
Łozowa - Piastowskie 1:1
Lecha - Promyk 1:2

Do półfinałów awansowały Norwida, Lecha, Batorego i Piastowskie w kategorii podstawówka oraz Norwida, Różana, Lecha i Promyk w kategorii gimnazjum. Wśród młodszych swój mecz wygrało Piastowskie- 2:0 z Batorego. Drugi półfinał przyniósł więcej emocji i zakończył się w rzutach karnych. W nich lepsze Lecha (1:1 w regulaminowym czasie i 2:1 w rz. karnych), a Norwida pozostał mecz

o 3 miejsce. W kategorii gimnazjum awans do finału wywalczyły drużyny, które w swoich grupach zajęły drugie miejsca- Lecha i Norwida.

Kategoria podstawówka, półfinały:

Norwida - Lecha 1:1 rz. karne 1:2
Piastowskie - Batorego 2:0

Kategoria gimnazjum, półfinały:

Lecha - Różana 2:1
Promyk - Norwida 0:1

W meczach o 3 miejsce nie brakowało ekscytujących momentów. W podstawówce znowu byliśmy świadkiem rzutów karnych gdzie minimalnie skuteczniejsi gracze z Norwida. W gimnazjum z kolei o jedną bramkę lepsi piłkarze z Różanej.

Kategoria podstawówka, mecz o 3 miejsce:

Norwida - Batorego 1:1 rz. karne 3:2

Kategoria gimnazjum, mecz o 3 miejsce:

Różana - Promyk 1:0

W końcu przyszedł czas na finały! Najpierw gimnazjaliści wyszli na boisko. To był piąty kolejny finał, w którym grało os. Lecha. W czterech poprzednich byli niepokonani. Każda passa kiedyś musi się skończyć i niestety dla zawodników z os. Lecha ten piękny sen został brutalnie przerwany przez ekipę z Norwida. Wynik może skromny, ale od tego roku Norwida jest nowym mistrzem Decathlon Cup w kategorii gimnazjum. Po meczu gimnazjalistów na placu boju stawili się ci młodsi. Jak na finał przystało (i ostatni mecz kończący 7 Spartakiadę programu Trener Osiedlowy) emocje były do samego końca. Piastowskie dwukrotnie wychodziło na prowadzenie (1:0 i 2:1), ale Lecha



skutecznie gonilo. W regulaminowym czasie remis i oczywiście... rzuty karne! Po 3 seriach wszystko było już jasne. Najpierw obroniony karny przez bramkarza z Lecha, a potem on sam strzela bramkę i jest 3:2 dla jego zespołu!

Kategoria podstawówka, finał:

Lecha - Piastowskie 2:2 rz. karne 3:2

Kategoria gimnazjum, finał:

Norwida - Lecha 1:0

2 sierpnia, świeżo po emocjonujących finałach w kategoriach podstawówka i gimnazjum przyszedł czas na OPEN. 12 zespołów brało udział w rywalizacji o tytuł. Boiska podzieliliśmy na 4 grupy. Poniżej wyniki z tej fazy rozgrywek:

Gr. 1

Lecha - Jagiellońskie 4:1
Jagiellońskie - Pod Lipami 3:0
Lecha - Pod Lipami 3:0

Gr. 2

Dmowskiego - Krakowska 3:0



Powstańców Wielkopolskich - Jagiellońskie 3:0

W półfinałach doszło do dwóch ciekawych pojedynków. W pierwszym Dmowskiego o jedną bramkę było lepsze od Przyjaźni. W drugim meczu Lecha dwukrotnie obejmowało prowadzenie, a Powstańców Wielkopolskich dwukrotnie odrabiała straty. Ostatnia z tych bramek padła akcji kończącej spotkanie i o awansie zdecydowała seria rzutów karnych, w której więcej zimnej krwi mieli zawodnicy z Powstańców Wielkopolskich.

Przyjaźni - Dmowskiego 0:1
Lecha - Powstańców Wielkopolskich 2:2 rz. karne 2:3

W meczu o 3 miejsce minimalnie lepsze os. Lecha. Natomiast finał to już popis drużyny z Powstańców Wielkopolskich.

Mecz o 3 miejsce:

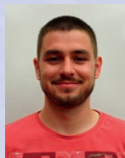
Lecha - Przyjaźni 2:0

Finał:

Powstańców Wielkopolskich - Dmowskiego 6:2

Kolejne rozgrywki Decathlon Cup za nami. Mamy nowy rekord frekwencji i nowych mistrzów. W przyszłym roku na pewno nie zabraknie sportowych emocji. Widzimy się na Decathlon Cup 2016!

TURNIEJ BADMINTONA I TENISA STOŁOWEGO



Pogoda we wtorkowy poranek nas nie rozpieszczała, dlatego postanowiliśmy rozegrać turniej badmintonu oraz tenisa stołowego na sali gimnastycznej. Młodzi adepci szybko rozstawili potrzebny sprzęt i przystąpili do rozgrzewki.

Tekst: Robert Woźniak

W tym czasie Trener Robert rozpiął kolejność rozgrywanych spotkań. Po zakończonej rozgrzewce i ustaleniu systemu gry w obu dyscyplinach, rozpoczęły się pierwsze mecze.

W badmintonu graliśmy systemem każdy z każdym, jednego seta do 15 punktów. W tenisa sto-

łowego również systemem każdy z każdym, jednakże do dwóch wygranych setów do jedenastu punktów. W przypadku remisu, tie - break do 7 punktów. Mecze były zacięte, nikt nie odpuszczał, ale zgodnie z zasadami fair-play. Kamila i Paulina (jedyne dziewczyny biorące udział w turnieju) z determinacją godną pochwały

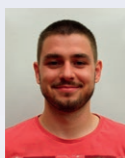
stawiały czoła chłopakom. Mimo, że były niższe i słabsze fizycznie, walczyły jak równy z równym z kolegami. Osoby, które pauzowały w danej kolejce, grały w popularną grę „Król” lub w „Kolanko”.

Turniej tenisa stołowego zdominował Dawid z 6 klasy podstawówki, wygrywając pewnie wszystkie swoje mecze. Turniej badmintonu był bardziej wyrównany i trzeba było liczyć małe punkty. Zwycięzcą okazał się Mateusz, również z klasy 6.

Po zakończeniu wszystkich spotkań posprzątaaliśmy salę gimnastyczną i w dobrych humorach opuściliśmy budynek szkoły.



ROWEROWA CYTADELA



Dnia 15 maja 2015r. odbyła się wycieczka rowerowa, w której uczestniczyli uczniowie klas podstawowych. Celem wycieczki było poznanie ciekawych miejsc pod względem przyrodniczym i krajobrazowym poznańskiej Cytadeli, rozwijanie zainteresowań turystycznych i krajoznawczych dzieci i młodzieży, propagowanie aktywnego, zdrowego i kulturalnego spędzania czasu wolnego oraz rozwijanie sprawności fizycznej dzieci. Trasa liczyła ok. 9km.

Tekst: Robert Woźniak

Uzbrojeni w aparaty fotograficzne, wyposażeni przez rodziców w prowiant ruszyliśmy spod szkoły o godz. 15.00. Z osiedla dojechaliśmy drogami rowerowymi na plac zabaw znajdujący się na Cytadeli. Przyszedł czas na mały odpoczynek oraz zabawę. Następnie podzieliliśmy się na dwie drużyny i graliśmy w grę „Poszukiwacze skarbów”. Widać było zaangażowanie i chęć gry uczestników wycieczki. Z zapałem przeczyszczyli leśny teren w poszukiwaniu skarbu. Po zakończonej zabawie przyszedł czas na małą sesję z aparatem w rękę. W świetnych humorach przystąpiliśmy do robienia pamiątkowych zdjęć.



Zbyt długi odpoczynek nie był potrzebny, pełni energii pojechaliśmy zwiedzać uroki Fortu Winiary.



Wszyscy z zaciekawieniem oglądali Bastion, pomnik Żołnierza, ruiny rezydencji koszarowej czy czołgi stojące przed Muzeum Uzbrojenia.

Z powrotem wracaliśmy tą samą trasą, zmęczeni ale zadowoleni. Na uprzednie miejsce zbiórki dojechaliśmy ok. godz. 18.00.

Wycieczka była bardzo ciekawa i pouczająca. Pogoda nam dopisała. Był piękny, słoneczny dzień. Poznaliśmy ciekawe i malownicze zakątki twierdzy poligonalnej, jaką niegdyś był Fort Winiary. Wszystkim chętnym doznania wspaniałych wrażeń estetycznych i duchowych przedstawiamy zdjęcia z naszej wycieczki i zachęcamy do przejażdżki.

OSIEDLE POD LIPAMI – OKIEM TRENERA OSIEDLOWEGO AWF



Dwa lata trwała przerwa w prowadzeniu zajęć przez Trenera Osiedlowego AWF na osiedlu Pod Lipami. Przyszedł czas kiedy rozpocząłem swój pierwszy dzień w pracy. Zabrałem niezbędny do prowadzenia zajęć sprzęt i ruszyłem na boisko.

Tekst: Karol Rodzik



Jęły się na zajęciach i kiedy już brakuje sił na swawole zaczynamy w nie grać. Oprócz wyżej wymienionych gier pojawią się takie gry jak dwa ognie, Warszawianka, różnego rodzaju berki i wiele innych zabaw, których nie sposób obliczyć.

Trener Osiedlowy to nie tylko spędzanie czasu na boisku. Dwa razy w tygodniu organizuję wyjazdy w celu urozmaicenia zajęć. W minionym tygodniu byliśmy na basenie odkrytym przy ulicy Chwiałkowskiego, gdzie dzieci mogły wyszaleć się na całego, a przy okazji spotkać się z kolegami z innych osiedli bo przecież nie tylko my wychodzimy na basen. Niedawno uczestniczyliśmy również w wyjeździe do parku linowego nad jeziorem Maltańskim. W międzyczasie bywaliśmy również na innych osiedlach gdzie rozgrywaliśmy mecze ligi osiedlowej-Decathlon Cup. Nie ominęły nas także zawody lekkoatletyczne na osiedlu Zwycięstwa.

Za nami wiele, przed nami jeszcze więcej. Bardzo cieszę się, że zostało przydzielone mi akurat to boisko. Dzieciaki są super, zajęcia odbywają się w bardzo pogodnej atmosferze. Cieszy mnie również, że dzięki zajęciom zawiązują się nowe przyjaźnie, często dzieci poznają się dopiero na boisku a mieszkają na tym samym osiedlu czy chodzą do tej samej szkoły a najlepiej poznawać się podczas wspólnej zabawy, beztrudnie spędzając czas i grając w jednej drużynie-drużynie Trenera Osiedlowego AWF.

Byłem równie przestraszony co podniecony pierwszym dniem pracy w charakterze trenera osiedlowego AWF. Nie wiedziałem czego się spodziewać. Po dotarciu na boisko dzieciaki rozpoznały dres i umieszczone na nim logo. Teraz pozostało już tylko przedstawić się i powiedzieć kilka słów o harmonogramie prowadzenia zajęć. Na początku bałem się, że moje zajęcia nie będą na tyle ciekawe, żeby dzieci chciały przychodzić i brać w nich udział. Jednak z dnia na dzień coraz liczniej przychodziły na treningi, co utwierdzało mnie w przekonaniu, że chyba dam sobie radę i może wcale nie będzie tak źle z frekwencją. Oczywiście zdarza się czasem, że kiedy przychodzę na boisko jest tylko kilkoro uczestników i coś trzeba robić do momentu kiedy zejdą się wszyscy, więc gramy w tenisa stołowego, „21” lub rzuty karne ale najlepszą grą jest „Tysiiąc”. Dzieciaki nauczyły mnie w nią grać już pierwszego dnia kiedy prowadziłem zajęcia i do dzisiaj bardzo chętnie gram z nimi w „tysiaca” w ramach rozgrzewki. Sam wychowywałem się na osiedlu i tak samo lubiłem grać w piłkę, ale tej zabawy nigdy nie poznałem. Zauroczyła mnie swoją prostotą. Jest to gra związana z piłką nożną, w której wykorzystuje się i rozwija swoje umiejętności techniczne. Polega ona na tym, żeby zdobyć 1000 punktów trafiając piłką w słupek, po-

przeczkę lub w spojenie. Zależnie od tego w co się trafi zdobywa się punkty: słupek-100 pkt, poprzeczka- 200 pkt, spojenie 300 pkt. Najbardziej podobają mi się w tej grze fakt, że każdy może brać w niej udział bez względu na wiek czy umiejętności i każdy oczywiście ma swój sposób na trafienie. Rzecz jasna trafiania to nie wszystko! Czasami trzeba zagrać tak, aby rywal nie miał szans na trafienie bądź nabicie go piłką żeby musiał czekać na następną kolejkę. Czasami zdarzają się bardzo śmieszne sytuacje. Sposobów jest naturalnie tyle ilu grających.



ULUBIONE ZABAWY WYNIESIONE Z BOISKA



Jak co roku Trenerzy Osiedlowi AWF-u dokładają wszelkich starań aby wyrwać młodzież z czełości Internetu i zabrać ich do sportowego świata. Stają na głowie by pokazać dzieciakom że aktywność fizyczna jest dla każdego.

Tekst: **Natalia Szpak**

Zajęcia to nie tylko granie w berka czy kopanie piłki. Zapytaliśmy dzieci jakie zabawy najbardziej przypadły im do gustu.

W tym roku największym zainteresowaniem cieszyły się „Owieczki Bernarda” czyli bardziej zaawansowana gra w chowanego, a także zapomniane gry takie jak palant czy ciuciubabka, które znów wróciły do łask. Dzieci chętniej grają w gry z czasów młodości trenerów bo wiedzą że za nimi kryją się jakieś ciekawe opowieści. Oprócz zajęć na boisku organizowane były wyjścia na wycieczki. Jedną z nich były podchody w parku Dębińskim. Zabawa polegała na podziale dzieci na 2 zespoły. Drużyna

uciekająca pozostawiała za sobą wskazówki oraz zadania do wykonania. Niektórymi z nich było nagranie programu kulinarnego, stworzenie instrumentu ze znalezionych przedmiotów czy też wymyślenie śmiesznego tańca. W tym roku mieliśmy również okazję uczestniczyć w festynie „warzywa i owoce”, który miał na celu zachęcenie dzieci do spożywania zdrowych kolorowych witamin pod różnymi postaciami. Na festynie dzieci uczyły się jak przygotować koktajl - nie tylko owocowy, szaszłyki urodzinowe i warzywne ludziki. Mamy nadzieję że dzieci zabiorą nasze zabawy na swoje podwórko i przekażą je rówieśnikom. W końcu zmęczone

dziecko to szczęśliwe dziecko! Do zobaczenia.

Zasady gry w „Owieczki Bernarda”

- Zabawa ta rozgrywana jest na czas.
- Podziel grupę na 2 zespoły.
- zadaniem grupy pierwszej jest schowanie się na wyznaczonym przez opiekuna terenie.
- Grupa druga musi znaleźć osoby z przeciwnego zespołu i złapać ją poprzez dotknięcie. Dopiero po złapaniu wszystkich uczestników zatrzymywany jest czas i następuje zamiana zespołów.
- Wygrywa drużyna która znajdzie i złapie grupę przeciwną w krótszym czasie.

WODOWANIE, CZYLI WYPADY NA „CHWIAŁKĘ”



Upalne dni to idealna pora, aby wybrać się na odkryty basen. W tym roku dzieci wraz z Trenerem Osiedlowym AWF korzystały z kompleksu pływalni przy ul. Chwiałkowskiego.

Tekst: **Natalia Szpak**

Największym powodzeniem cieszyły się zjazdy na zjeżdżalni. Powstała nawet rozgrywka wśród chłopców, która polegała na największej ilości zjazdów w przeciągu godziny. Co może z rana mogło wydawać się bardzo proste ale z minuty na minutę przybywało coraz więcej dzieci i czekanie w kolejce znacznie się wydłużało. Zaraz za zjazdem żółta ślizgawką, ukłasyfikowały się „dzikie” skoki do wody. Wśród nich pozycje na wieloryba, tancerkę, śrubę i klasyczną bombę. Na trzecim miejscu znalazło się stanie na rękach pod wodą oraz nurkowanie po zdobycz. Atrakcją było co nie miara. Może Was to zdziwi ale mimo

że piłka nożna jest tak popularna to ukłasyfikowała się na ostatnim miejscu naszego basenowego rankingu.

Przed wyjściem na basen:

- Sprawdź czy spakowałeś strój do kąpielii, klapki, ręcznik oraz dobry humor.
- Nigdy nie zapominaj o kremie z filtrem jest on niezbędny w słoneczne dni, aby chronić swoją skórę przed oparzeniami.
- Zabierz coś do picia co pozwoli nawodnić twój organizm bo w końcu woda z basenu nie jest taka smaczna.
- Jeśli wybierasz się na dłużej nie zapomnij o zabraniu jedzenia. Po ką-

pieli mały głód dopada każdego.

Na basenie:

- Pozostaw cenne rzeczy w szatni, kieszonkowcy są wszędzie.
- Nasmaruj ciało kremem z filtrem.
- Pamiętaj aby od razu po jedzeniu nie wchodzić do wody.
- Mierz siły na zamiary. Nie ryzykuj jeśli wiesz że nie potrafisz pływać nie wchodź do głębszego basenu niż 3/4 wysokości twojego ciała.

Po basenie:

- Licze na to że będziecie orzeźwieni i zadowoleni.
- Udanego i bezpiecznego wodowania!

DESZCZOWE DNI...



Czasami na os. Jagiellońskim deszczowe dni uniemożliwiają nam korzystanie z boisk. Na wierzchnia jest śliska, na głowę pada deszcz i jest zimno. Wtedy przenosimy się do sali Gimnazjum nr 23 i szukamy alternatywy dla gier na świeżym powietrzu.

Tekst: **Mateusz Kęsy**

Naszym ulubionym zajęciem jest gra w tenisa stołowego. Najlepiej bawimy się przy najbardziej towarzyskiej odmianie tego sportu, czyli gdy gramy w „bieganego”. Zabawa polega na tym, że zawodnicy ustawiają się wokół stołu w liczbie co najmniej czterech, a maksymalnie do ośmiu. Kolejno odbijając piłeczkę na drugą stronę stołu próbują wyeliminować jednego gracza, gdy komuś nie uda się przebić przez siatkę odpada z gry i czeka na następną kolejkę. Gdy przy stole zostaje ostatnich dwoje graczy rozgrywa się finał do trzech

punktów, po zakończeniu rozpoczyna się kolejna partia. „Biegany” dostarcza wielu emocji i wywołuje mnóstwo śmiesznych sytuacji.

Kolejną popularną zabawą są „państwa-miasta”, a oczywiście ulu-



bioną kategorią uczestników są nazwiska piłkarzy. Najwięcej kreatywności potrzeba jednak przy „Zgadnij kim jesteś?”. Uczestnicy przyklejają jednej osobie na czole karteczkę z rzeczownikiem tak aby dana osoba nie zorientowała się kim jest. Następnie osoba ta może zadawać pytania, na które odpowiedź może brzmieć tylko TAK lub NIE, jej zadaniem jest odgadnąć co zostało napisane na karteczce.

Na nudę podczas zajęć nie możemy narzekać. Wszyscy są pełni pomysłów jak urozmaicić czas gdy pogoda nie dopisuje.



WYCIECZKA ROWEROWA NAD JEZIORO MALTAŃSKIE



W środę 29 lipca, uczestnicy zajęć z Trenerem Osiedlowym AWF z os. Jagiellońskiego pojechali na rajd rowerowy po lesie w okolicy Jeziora Maltańskiego. Uznaliśmy z uczestnikami, że to doskonałe miejsce do tego typu wycieczek, ponieważ jest bezpieczne i po drodze czekają na nas różne atrakcje.

Tekst: **Mateusz Kęsy**

Zanim wyruszyliśmy z boiska przy Gimnazjum nr 23, sprawdziliśmy czy każdy ma sprawne hamulce oraz akcesoria związane z bezpieczeństwem przejazdu. Aby jazda na rowerze przebiegała bez problemów i niebezpiecznych sytuacji przypomnieliśmy sobie również przepisy ruchu drogowego, wyznaczaliśmy odpowiednią trasę oraz kolejność w jakiej będziemy się poruszali. Każdy sprawdził czy ma ze sobą coś do jedzenia i picia. I już byliśmy gotowi do drogi.

Wyjeżdżając na ulicę Piłsudskiego skierowaliśmy się na ścieżkę rowerową, która poprowadziła nas przez ulicę Zamenhofa i Jana Paw-

ła II wprost nad Jezioro Maltańskie. Tam czekało nas 5 minut przerwy w celu uzupełnienia płynów i ruszyliśmy dalej kierując się do lasu. Gdy minęliśmy jezioro i wjechaliśmy na gruntową drogę nieco rozluźniliśmy szyk aby każdy mógł czerpać więcej przyjemności z jazdy. Naszym kolejnym przystankiem były tajemnicze podziemne budowle, prawdopodobnie bunkry, o których niestety nie mogliśmy znaleźć żadnych informacji. Następnie kierowaliśmy się wzdłuż malowniczej rzeki Cybina, kolejno minęliśmy staw Olszak, przeprawiliśmy się przez kładkę na Cybinie i dojeżdżając do ulicy Browarnej zawróciliśmy. Jechaliśmy wzdłuż ogrodzenia ZOO, gdzie

mogliśmy przyglądać się „Słoniarni”, kierowaliśmy się z powrotem nad Małtę. Dzieciaki nie mogły się już doczekać przystanku nad kąpieliskiem oraz tamtejszego placu zabaw. Kąpiel dostarczyła trochę orzeźwienia czasie spędzonym na rowerze. Największą atrakcją na placu zabaw okazała się pajęczyna utkana z grubych lin, po której można się było wspinać. Wejście na najwyższy punkt nie było żadnym problemem dla uczestników wycieczki.

Po zakończeniu zabaw ruszyliśmy do domu tą samą drogą. Na boisko dotarliśmy w pół godziny i nieco zmęczeni rozstaliśmy się w dobrym humorze i z chęćmi do kolejnych tego typu przygód.



TRENER CZY KOMPUTER? – OTO JEST PYTANIE!



Statystyki dotyczące nadużywania przez dzieci i młodzież Internetu są niepokojące. Wiele młodych osób spędza on-line kilka godzin dziennie, zaniedbując swoje obowiązki domowe i szkolne. Gry komputerowe, takie jak np. League of legends (LOL), Counter-Strike (CS) czy portale społecznościowe typu Facebook (FB), coraz częściej pochłaniają młodych bez reszty. Czy zabawa na boisku z „Trenerem Osiedlowym AWF” może stanowić atrakcyjną alternatywę dla komputera, tabletu i smartfonu? Uczestnicy zajęć z osiedla Batorego nie mają co do tego wątpliwości!

Tekst: **Katarzyna Żebrowska**

Ola, lat 16: Według mnie lepszą formą spędzania czasu jest uczestniczenie w zajęciach „Trenera Osiedlowego AWF”, ponieważ możemy poznać tu dużo nowych znajomych. Jest to też na pewno bardziej zdrowe niż siedzenie przy komputerze. Trenerka jest bardzo miła, a uczestnicy sympatyczni.

Natalia, lat 14: Moim zdaniem fajniejszą jest chodzenie na zajęcia AWF, ponieważ program oferuje nam dużo rozrywki oraz umożliwia poprawienie sprawności fizycznej. Na boisku poznajemy ciekawe osoby i trenerów, z którymi można miło i spokojnie porozmawiać oraz współpracować. „Trener Osiedlowy” oferuje nam obozy, a granie przed komputerem – nie.

Dawid, lat 10: Na boisku mam więcej energii niż przed kompem. Mogę tu spotykać się z kolegami. Lubię grać w piłkę nożną, „Spiona”, „Króla”, „Warszę”, czasem unihokeja. Całe dnie spędzam na podwórku. **Wiktoria, lat 12:** Najchętniej spędzam czas na sportowo. Kiedyś lubiłam komputer, teraz już nie. Nie miałam wtedy czasu na koleżanki. Wolę sport niż Facebook'a. Jak siedzę przed kompem, to nie mam świeżego powietrza i czasu dla innych.

Michał, lat 11: Wolę boisko, bo jest większa frajda, więcej osób. Przed tą FIFA siedzisz najczęściej sam. Lubię przychodzić na „Trenera AWF” i w przerwach skoczyć sobie np. po lodową pałeczkę czy - tak jak teraz - po pyszne malinki.

Wojtek, lat 13: Lepiej jest na „Trenerze”, bo można się spotkać ze znajomymi i wziąć udział w różnych grach. Można tu wykonywać ćwiczenia na inne części ciała niż palce ;).

Mati, lat 14: Czasem idę na zajęcia, czasem gram – zależy od pogody i od tego, o której

wstane. Jak już gram na komputerze, to w gry strategiczne i logiczne. Na boisku podoba mi się to, że poznaję nowe dyscypliny.

Domino, lat 16: Zdecydowanie wybieram „Osiedlowego”, bo nie lubię marnować czasu w domu. Wolę spędzić czas na świeżym powietrzu, grając w gałę czy palanta. Tu mogę się spotkać z przyjaciółmi, pożartować sobie, wyładować energię we właściwy sposób. Przyjaciele z boiska pozostaną na lata!

Jędrzek, lat 12: Wolę być na dworze niż przed komputerem. Na boisku można z kimś porozmawiać, jest ciekawiej, kontakt jest żywszy niż przez Skype.

Rafał, lat 12,5: „Trener” daje większą radość i przyjemność, no i nie szkodzi na oczy. Są tu superfajne gry, takie jak: tenis stołowy, piłka nożna, palant, „Spion”.

Adam, lat 10: Wybieram zajęcia na boisku, bo można gole zdobywać. Z kolegami można się spotkać i wybrać na różne wycieczki!

Maks (Ogór), lat 9: Wolę zajęcia na podwórku, bo tu nigdy nie ma wielkiego napięcia GAME OVER! ;) No i można bułkę zjeść na śniadanie w miłym towarzystwie, hehe!

Internet daje wiele wspaniałych możliwości – służy przekazywaniu informacji, nauce, komunikacji czy rozrywce. Z dobrodziejstw technologii korzysta każdy z nas.



Trudno byłoby sobie wyobrazić sprawne funkcjonowanie naszego programu bez strony internetowej czy profilu na Facebook'u. Ważne jednak, żeby surfować w Internecie z głową i umiarem! Dzieci od najmłodszych lat powinno uczyć się, by korzystały z mediów w mądry i konstruktywny sposób. Trenerzy zachęcając młodzież do zabawy na boisku, pokazując w jaki sposób można zachowywać równowagę pomiędzy aktywnością w sieci a aktywnością w realu. Zwracają uwagę na to, że poruszanie się w przestrzeni wirtualnej nigdy nie zastąpi endorfin wybieganych na boisku. Gadu-gadu na Messengerze nigdy nie zastąpi rozmów w cztery oczy! Emotikony nigdy nie zastąpią emocji, które rodzą się w toku sportowej rywalizacji! „Lajki” nie rozgrzeją serducha, tak jak kciuk wyciągnięty w stronę podopiecznego przez dumnego trenera lub pomocna dłoń podana przez kolegę z drużyny. FIFA nie nauczy współdziałania i gry fair play, tak jak pojedynki w ramach Decathlon CUP. Tysiąc znajomych na Facebook'u nie zastąpi tych kilku przyjaciół z osiedlowej paczki, z którymi przeżyło się mnóstwo niezapomnianych chwil pod blokiem, na Spartakiadzie czy w Chylinie! Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś, to czas najwyższy – WYLOGUJ SIĘ DO ŻYCIA* z „Trenerem Osiedlowym AWF”!

* Hasło pochodzi z kampanii społecznej poświęconej problemowi uzależnienia od komputera i Internetu wśród młodzieży „Wyloguj się do życia, a robi się to TAK!”.

UWAGA! SZPIEDZY NA BOISKU! – CHARAKTERYSTYKA GRY „SPION”



„Uważaj na minę!”, „Goń generała!”, „Uciekaj, to Spion!” „Spion”? Hm, ale o co chodzi z tym „Spionem”? – pytają osoby, które trafiają na boisko w momencie, gdy zmienia się ono w pole bitwy.

Tekst: Katarzyna Żebrowska

„Spion” to gra taktyczno-biegowa, która zawładnęła sercami młodych uczestników programu „Trener Osiedlowy AWF”. Dla wielu z nich pierwsze spotkanie ze „Spionem” odbyło się kilka lat temu w chycińskim lesie, pozostały osoby złapały wojskowego bakcyła na własnych podwórkach. Gra polega ona na gonieniu, uciekaniu, chowaniu się i pojedynkowaniu członków dwóch drużyn. W skład każdego oddziału wchodzi generał, spion, (szpieg), mina, saper, kapral, kapitan, major i szeregowi. Przydział funkcji wojskowej odbywa się na zasadzie losowania kart. Po rozlosowaniu kart i ustaleniu taktyki działania uczestnicy obu drużyn rozbiegają się. Gwizdek prowadzącego wzywa wojskowych do odbycia pierwszych

pojedynków. Do pojedynku dochodzi w momencie spotkania się przeciwników – goniący prosi osobę schwytaną o odsłonięcie karty. W grze zostaje mocniejszy, wojskowy ze słabszą kartą odpada. Celem drużyny jest jak najszybsze wytopienie i złapanie generała przeciwników. Co zrobić, żeby wytopić generała rywali? Najważniejszą jest dobra komunikacja i współpraca drużyny! Uczestnicy zabawy, którzy odpadają z gry informują kolegów o tym przez kogo zostali wykluczeni. Takie wskazówki pozwalają na rozeznanie ról w drużynie przeciwnej i ustalenie dalszego planu działania. Im sprawniej przepływają informacje oraz im lepiej współpracuje grupa, tym większa szansa na zwycięstwo.

Choć rozgrywki osiedlowe zawsze

budzą duże emocje, to najciekawsze walki odbywają się podczas cyklicznych zlotów boiskowych ekip z Piątkowa w Parku Cytadela. Wzgórze, na którym do 1945 r. znajdował się fort Winiary, idealnie nadaje się do tego typu spotkań. Rozległe, trawiaste tereny oraz zacienione zakątki pozwalają nie tylko na bezpieczne bieganie, ale także są pełne świetnych kryjówek. Zabawie dzieci i młodzieży zaangażowanych w grę o tematyce militarnej sprzyja także otoczenie. Rozgrywki w „Spiona” toczą się bowiem w sąsiedztwie Muzeum Uzbrojenia oraz plenerowego parku sprzętu wojskowego, gdzie znajduje się kilkanaście egzemplarzy pojazdów wojskowych, kilka samolotów i śmigłowców z okresu powojennego oraz wiele dział i moździerzy różnych typów.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

POZnań*

*Miasto know-how



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

DECATHLON