

TRENER OSIEDLOWY 2016





SPIS TREŚCI

- 2 Poszukiwacze skarbów
- 3 Gry i zabawy dla dzieci w ramach programu Trener Osiedlowy
- 4 Wakacyjna gorączka
- 5 Turyści z boiska!
- 6 Decathlon Cup 2016
- 8 Tomickiego i Harcerska po piłkarstwo
- 9 Piłka koszykowa - bawi, wychowuje i integruje
- 10 Nakrętki
- 10 Emocje z dyskopilką
- 11 Samoobrona na zajęciach Trenera Osiedlowego
- 12 Nowe gry i zabawy na Trenerze Osiedlowym
- 13 W erze Pokemonów
- 14 Twierdza i Murarz
- 15 Zajęcia z samoobrony
- 16 Spartakiada po raz ósmy!
- 18 W upalne dni
- 19 Boiskowy truniej tenisa stołowego
- 20 Och! Jak wysoko! Trener Osiedlowy w parku linowym Pyrland
- 21 Chwiałka, Chwiałka, Chwiałka!!!
- 21 Zajęcia przy Pogodnej 84
- 22 Pochody
- 23 Piłka w praktyce
- 24 Maltańskie zabawy
- 25 Zacięta rywalizacja do rozgrywek DC
- 26 Nasza zgrana ekipa - Osiedle Zwycięstwa
- 28 Trybunalska w poszukiwaniu następców Rogera Federera na Poznań Open
- 30 Tłumne pożegnanie wakacji z Trenerem Osiedlowym AWF w Chylinie
- 31 Nietypowe sporty drużynowe
- 32 Trener Osiedlowy - podsumowanie

POSZUKIWACZE SKARBÓW



Na boisku przy Szkole Podstawowej nr 11 w Poznaniu, można spotkać wyjątkowo zdolnych poszukiwaczy skarbów. Żadne zagadki, tajemnice nie są dla nich nie do odgadnięcia. Z łatwością odczytują poszlaki, wskazują strony świata, wyznaczają kierunki za pomocą kompasu. Takie zabawy wzbudzają kreatywność dzieci, sprawdzają ich orientację w terenie i sprawiają wiele radości, dlatego też chętnie powtarzamy taką zabawę, zwiększając obszar poszukiwań i poziom trudności zagadek.

Tekst: Klaudia Kubalewska

Ich pierwsza przygoda rozpoczęła się od skrawka mapy i zagadki znalezionych przy starym drzewie na boisku. Mapa wskazywała kierunek, w którym mają podążać, a zagadka miejsce gdzie należy szukać kolejnego elementu. Uczestnicy poradzi sobie bardzo dobrze, biegając w zawrotnym tempie od



jednej do drugiej wskazówki. Po ułożeniu całej mapy słodki skarb został odnaleziony, i każdy poszukiwacz mógł zjeść go triumfując. Tydzień później na uczestników czekała kolejna przygoda. Tym razem na wskazówki nakierowywały strony świata. Zabawa również przebie-

gła bardzo szybko. Młodszym dzieciom pomagali ich starsi koledzy i tak znaleźli kolejny pyszny skarb. Niedawno na boisku została wyłowiona szklana butelka, w jej środku znajdował się list. Skrywał on tajemnicę istnienia bardzo cennego skarbu piratów. Dzieci bardzo zainteresowały ten temat, chciały odkryć zapomniany skarb. Jak na morską przygodę przystało, załoga została przeszkolona, wszyscy przyodziali się w pirackie czapki, które sami składali z gazet i zdobili, dostali też lornetkę i kompas, każdy wymyślił swoje morskie przezwisko i wyruszyliśmy w rejs. W trakcie podróży kapitan opowiadał ciekawostki o piratach, między innymi po co była im opaska na oko. Na miejscu zgodnie ze wskazówkami odnaleźli mapę skarbów, która zaprowadziła ich do różnych zadań, między innymi sprawdzających co zapamiętali z opowiadań kapitana w czasie podróży. Mali poszukiwacze znaleźli stary klucz do skrzyni, w której ukryty był skarb, ich ciekawość wzrastała. Przeżywając kolejne przygody i rozwiązując kolejne zagadki dotarli do miejsca ukrycia skrzyni. Odkopywali ją coraz bardziej zniecierpliwieni, aż w końcu natrafili na starą drewnianą skrzynię. Otworzyli ją starym kluczem i odkryli słodki skarb, którym były jajka niespodzianki dla każdego z uczestników. Następnie wróciliśmy na boisko i urządziliśmy zawody, która papierowa łódź szybciej przepłynie morze. Dzieci stworzyły różne papierowe łodzie, które ozdobiły i ścigały się między sobą, napędzając je dmuchaniem. Zwycięzca został mianowany najlepszym kapitanem, a wszystkie dzieci dostały dyplom ukończenia przygody poszukiwacza zaginionego skarbu piratów.

GRY I ZABAWY DLA DZIECI W RAMACH PROGRAMU TRENER OSIEDLOWY



Zabawy ruchowe, to świetna forma rozrywki dla dzieci, która pomaga im rozwijać manualne zdolności, poprawia koncentrację, integruje grupę oraz wielostronnie i harmonijnie rozwija osobowość dzieci. Gry natomiast uczą rywalizacji z poszanowaniem zasad, pracy w zespole i logicznego myślenia. Trener Osiedlowy na boisku Zespołu Szkół nr 5 przy ul. Różanej wie o tym doskonale, dlatego każdy odwiedzający nasze boisko nie zaznaje nudy i staje się lepszym młodym człowiekiem.

Tekst: Bartosz Poiniatowski



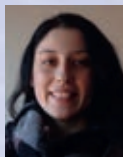
skoczną „Piekło-Niebo” i „Ogon Szczura”. Oczywiście nie mogło zabraknąć skakania przez skakankę, z jak największą ilością osób, czy zabawy klaskanej „Once madonce”. Poza licznymi zabawami, gry to nieodłączna część naszych zajęć. Standardowe „Dwa ognie”, „Palant”, „Flagi”, oraz mini mecze w koszykówkę, rugby, czy oczywiście piłkę nożną to na naszym boisku codzienność. Ale potrafiliśmy znajdować alternatywne rozwiązania i również wspólnie wymyślaliśmy nowe zmagania. Piłka ręczna dużą piłką w parach, okazała się być świetną grą uatrakcyjniającą nasze zajęcia, a piłkarski bilard zweryfikował naszą umiejętność myślenia wraz z kopaniem piłki. Dzieci sprawdziły również wypracowane sportowe umiejętności w licznych testach sprawnościowych i torach przeszkód, w których rywalizowały na czas. Każdy zwycięzca zapisywał się w pamięci trenera zwiększając swoją szansę na wielką nagrodę, czyli wakacyjny wyjazd na obóz do Ośrodka Dydaktyczno-szkoleniowego Akademii Wychowania Fizycznego w Chylinie.

Piłka nożna króluje chyba na każdym boisku, jednak rolą Trenera Osiedlowego jest zrównoważyć charakter zajęć i przekonać ich uczestników do innych, świetnych form aktywności fizycznej. W naszych zajęciach udział biorą dzieci i młodzież w każdym wieku. Nie przeszkadza to jednak w organizowaniu coraz to nowszych rozrywek z ich udziałem. Bawiliśmy się w różne formy zabawianych, takich jak: berek wywoływany, ogonek, ranny, po liniach, tunel, walka węży, czy z dodatkową rywalizacją, na przykład „kamień, papier, nożyce”. Bardzo lubiane i dobrze znane wszystkim „Gąski, gąski do domu”, „Murarz”, „Mnich” czy „Zgadnij kto to”, również umilały nasz czas spędzony na boisku. Poznaliśmy zabawę słowem „Łańcuszek słów”, odgadwaną „Detektyw”, na refleks „Ninja”, czy

skoczną „Piekło-Niebo” i „Ogon Szczura”. Oczywiście nie mogło zabraknąć skakania przez skakankę, z jak największą ilością osób, czy zabawy klaskanej „Once madonce”. Poza licznymi zabawami, gry to nieodłączna część naszych zajęć. Standardowe „Dwa ognie”, „Palant”, „Flagi”, oraz mini mecze w koszykówkę, rugby, czy oczywiście piłkę nożną to na naszym boisku codzienność. Ale potrafiliśmy znajdować alternatywne rozwiązania i również wspólnie wymyślaliśmy nowe zmagania. Piłka ręczna dużą piłką w parach, okazała się być świetną grą uatrakcyjniającą nasze zajęcia, a piłkarski bilard zweryfikował naszą umiejętność myślenia wraz z kopaniem piłki. Dzieci sprawdziły również wypracowane sportowe umiejętności w licznych testach sprawnościowych i torach przeszkód, w których rywalizowały na czas. Każdy zwycięzca zapisywał się w pamięci trenera zwiększając swoją szansę na wielką nagrodę, czyli wakacyjny wyjazd na obóz do Ośrodka Dydaktyczno-szkoleniowego Akademii Wychowania Fizycznego w Chylinie.



WAKACYJNA GORĄCZKA



Wakacje to idealna pora, by całe dni spędzać na świeżym powietrzu. Kiedy dołączy się do tego nieco aktywności fizycznej wychodzi niemalże zestaw idealny. To jest właśnie to, co zajęcia z trenerem osiedlowym oferują dzieciakom – małym i dużym.

Tekst: Natalia Nowacka



zacja niejednokrotnie była tak zacięta, że wzbudzało to apetyt na kolejne turnieje. Dodatkowym atutem gry, a niekiedy podstawowym jej elementem, było wyczekiwanie na pęknięcie balona i chłodne orzeźwienie wodą.

Samo przygotowanie gry także wzbudzało niesamowite emocje. Balony potrafiły być bardzo niesforne i pękać już przy pompowaniu. Nic dziwnego zatem, że gra w balonówkę cieszyła się również ogromnym zainteresowaniem podczas tegorocznej Spartakiady Trenera Osiedlowego.

Kilkanaście balonów, trochę wody,

Wraz z początkiem maja na twarzach każdego można dostrzec wyczekiwanie ciepła. Każdy liczy, że już wkrótce, już niedługo do łask wrócą sandałki, krótkie spodenki, t-shirty czy okulary przeciwsłoneczne. I tak właśnie to wszystko wyglądało. Z każdym dniem robiło się coraz cieplej, coraz pogodniej, coraz słoneczniej. Wszyscy uczestnicy nie mogli

doczekać się, kiedy zostanie otwarta odkryta pływalnia „Chwiałka”. Jest to jeden z tych elementów podczas zajęć Trenera Osiedlowego, który dzieciakom nigdy się nie znudzi. O ile zwykle pośród ulubionych zajęć jest piłka nożna, o tyle znacznie więcej chętnych zyska sobie wyjście na basen.

W trakcie tegorocznych upalnych dni na boisku Szkoły Podstawowej nr 5 przy ulicy Traugutta 42, wyłoniliśmy nowego lidera spośród zajęć pozwalających się trochę ochłodzić. Hitem okazała się bowiem BALONÓWKA. Bezapelacyjnie fantastyczna alternatywa bądź uzupełnienie wyjść na pływalnię.

Jest to idealna propozycja dla małych i dużych. Bez względu na wiek, wszyscy razem odnaleźliśmy się na boisku. Zasady są banalnie proste, więc nikt nie miał problemu z ich zrozumieniem. Rywali-



rywalizacja, wolna przestrzeń – czego można chcieć więcej? Chyba tylko samych uczestników. To jednak nie problem, kiedy ma się chęci i motywację. Dzieci i młodzież z Traugutta wiedzą co to znaczy gra zespołowa, rywalizacja fair play i pozytywne nastawienie. Cały ten pakiet może oznaczać tylko jedno: ZABAWA GWARANTOWANA :)



TURYŚCI Z BOISKA!



Mówi się, że nawet najdalszą podróż zaczyna się od pierwszego kroku. W ramach programu Trener Osiedlowy AWF, dzieci i młodzież zaprasza się nie tylko do sportowej zabawy na osiedlu, ale także zachęca do wędrowek połączonych z poznawaniem regionu i aktywnością na łonie natury. W czasie wycieczek poza boisko, młodzi turyści odkrywają nowe miejsca, zapoznają się z lokalną historią i kulturą, rozwijają wrażliwość na piękno przyrody.

Tekst: Katarzyna Żebrowska



Wtym roku zaprzyjaźnione ekipy z ulicy Łozowej i osiedla Batorego odbyły między innymi kilkukilometrowy rajd po lesie w okolicy Łysego Młyna. Łysy Młyn to staw w gminie Suchy Las otoczony ze wszystkich stron przez tereny poligonu Biedrusko. Podczas wyprawy uczestnicy rajdu uczyli się korzystać z mapy i kompasu, z entuzjazmem oddając się urokom biegania na orientację. Dzieci z zaangażowaniem czytały mapę i określały kierunek marszobiegu, a docierając do miejsc oznaczonych jako bunkry, robiły krótkie przystanki na zabawę w komandosów i chowanego. Podczas tej wycieczki miały też

możliwość zobaczenia dawnego młyna wodnego na bezimiennym dopływie Warty oraz chłonęły ciekawostki dotyczące roli wody w środowisku.

Poza buszowaniem w lesie, drużyny reprezentujące Dębiec i Piątkowo niejednokrotnie wyruszały wspólnie poszukiwać przygody w zakątkach Starego Miasta. Centrum okazało się świetnym miejscem zarówno do pojedynku w podchody, jak i do rozegrania gry miejskiej śladem Traktu Królewsko-Cesarskiego. Dzieci z ekscytacją krążyły uliczkami Starego Miasta szukając odpowiedzi na pytania zawarte w przygotowanej dla nich krzyżówce. Dla tych, którzy wzięli udział

w zabawie nie jest już tajemnicą, jakiego włoskiego architekta zaangażowano do przebudowy Ratusza, jak nazywa się Galeria Miejska, czy też jaki ptak znajduje się na szczycie kamienicy numer 78! Mało tego – niewykluczone, że w nazwach ulic otaczających Stary Rynek orientują się oni lepiej niż niejeden dorosły Poznanian! :)

Warto zatem pamiętać, że program Trener Osiedlowy AWF kształtuje nie tylko ciało, ale też rozwija potrzeby poznawcze oraz uczy, jak aktywnie i ciekawie można spędzać wolny czas. Przed miłośnikami turystyki oraz trenerskiego gwizdka jeszcze wiele nieodkrytych dróg i ścieżek – do zobaczenia na szlaku! ●



DECATHLON CUP 2016



Rozgrywki turnieju piłkarskiego Decathlon Cup 2016 przeszły do historii. Byliśmy świadkami wspaniałej rywalizacji, walki do samego końca, wielu wzruszeń i wybuchów radości. W okresie wakacyjnym na poznańskich boiskach mogliśmy zobaczyć ponad 600 zawodników! Po raz kolejny udowodniliśmy, że Decathlon Cup to największy wakacyjny turniej piłkarski.

Tekst: Rajmund Sobkowiak



Tradycyjnie współzawodnictwo rozpoczęliśmy w grupach eliminacyjnych, w których znalazło się 30 boisk podzielonych według lokalizacji. Bezpośredni awans uzyskali tylko najlepsi, a wśród nich znalazły się osiedla: Traugutta, Tomickiego, Lecha, Rawicka i Batorego (w kategorii podstawówka) oraz Dmowskiego, Różana, Lecha, Pod Lipami (w kategorii gimnazjum). Pozostałe zespoły musiały zmierzyć się w turnieju barażowym rozgrywanym na orliku na os. Lecha.

Jak zwykle wielkie emocje rozpoczęły się od wspomnianych baraży. Dla wielu ekip było to świetne przetarcie przed decydującą rozgrywką. Co przyniosła ostatnia faza eliminacji? W podstawówce do finałów zakwalifikowały się Trybunalska i Krakowska, a w meczu ostatniej szansy awans wyszarpała drużyna „połączonych sił” Dmowskiego/Piastowskie. Poniżej komplet wyników:

Jagiellońskie-Różana 2:0
Dmowskiego/Piastowskie-Różana 1:0
Jagiellońskie-Dmowskiego/Piastowskie 0:4



Krakowska-Łozowa 1:1
Berwińskiego-Łozowa 4:0
Krakowska-Berwińskiego 1:3
Trybunalska-Przyjaźni 1:1
Przyjaźni-Bosa 4:0
Trybunalska-Bosa 3:1
Dmowskiego/Piastowskie-Przyjaźni 1:0
Krakowska-Dmowskiego/Piastowskie 1:0
Przyjaźni-Krakowska 1:1
Berwińskiego-Jagiellońskie 0:0
Trybunalskiego-Berwińskiego 3:1
Jagiellońskie-Trybunalska 0:0
Mecz o 3 miejsce:
Dmowskiego-Jagiellońskie 4:0
Finał:
Trybunalska-Krakowska 2:0

W kategorii gimnazjum rywalizacja przebiegała następująco:

Traugutta-Piastowskie 1:2
Harcerska-Piastowskie 0:1
Traugutta-Harcerska 0:1
Szpaków-Jesionowa 1:0
Szpaków-Przyjaźni 2:0
Jesionowa-Przyjaźni 1:0
Batorego-Tomickiego 1:0
Batorego-Galileusza 3:3
Tomickiego-Galileusza 4:1
Piastowskie-Jesionowa 2:0
Tomickiego-Piastowskie 4:1
Jesionowa-Tomickiego 1:1
Szpaków-Harcerska 1:1
Szpaków-Batorego 3:0
Harcerska-Batorego 0:2

Awans na Spartakiadę uzyskali: Batorego, Szpaków, Tomickiego i Piastowskie.

Kluczowe mecze miały miejsce oczywiście 30 lipca, podczas ósmej edycji Spartakiady Programu Trener Osiedlowy AWF. Finały rozpoczęły się już o godzinie 10:00 i trwały nieprzerwanie przez ponad 6 godzin. Już w fazie grupowej w kategorii gimnazjum doszło do pierwszej niespodzianki (żeby nie powiedzieć sensacji). Wyniki spotkań w grupie A ułożyły się w taki sposób, że do wyłonienia drugiej drużyny potrzebne były rzuty karne! W tych lepsza okazała się ekipa z osiedla Piastowskie eliminując 4-krotnych zwy-



ciężców i zesłorocznych wicemistrzów, czyli osiedle Lecha! Po fazie grupowej w kategorii gimnazjum rywalizację zaczęli ich młodszy koledzy. Wyniki pierwszego etapu:

Gimnazjum:

Gr. A:

Lecha-Piastowskie 0:0
 Piastowskie-Pod Lipami 4:1
 Lecha-Batorego 0:2
 Pod Lipami-Batorego 0:2
 Piastowskie-Batorego 0:1
 Lecha-Pod Lipami 4:0
 Lecha-Piastowskie 0:2 (rzuty karne)

Awans: Batorego i Piastowskie

Gr. B:

Różana-Tomickiego 0:2
 Szpaków-Różana 0:3
 Tomickiego-Dmowskiego 0:1
 Szpaków-Dmowskiego 0:3
 Różana-Dmowskiego 0:3 walkower
 Tomickiego-Szpaków 3:0

Awans: Dmowskiego i Tomickiego

Podstawówka:

Gr. A:

Lecha-Krakowska 2:0
 Krakowska-Tomickiego 3:0
 Lecha-Rawicka 2:1
 Tomickiego-Rawicka 1:1
 Krakowska-Rawicka 3:0
 Lecha-Tomickiego 4:0

Awans: Lecha, Krakowska

Gr. B:

Traugutta-Batorego 2:0
 Batorego-Dmowskiego/Piastowskie 1:0
 Traugutta-Trybunalska 4:0
 Trybunalska-Dmowskiego/Piastowskie 0:2
 Traugutta-Dmowskiego/Piastowskie 0:0
 Batorego-Trybunalska 2:1

Po fazie grupowej rozpoczęły się półfinały, w których padło łącznie 10 bramek. Co ciekawe, tylko jeden z czterech zwycięzców pierwszej części rozgrywek awansował do finału! Wyniki:

Gimnazjum:

Batorego-Tomickiego 0:1
 Piastowskie-Dmowskiego 1:0

Podstawówka:

Lecha-Batorego 1:4
 Traugutta-Krakowska 3:0

Pierwszych medalistów poznaliśmy w następnych meczach. W podstawówce 3 miejsce uzyskało osiedle Lecha pokonując Krakowską 2:0. W starszej kategorii wiekowej Batorego wygrało 1:0 ze swymi kolegami z Dmowskiego i to oni mogli się cieszyć z brązowych krążków.

Dwa najważniejsze spotkania rozegrane zostały oczywiście na końcu. Finał gimnazjum musiały rozstrzygać rzuty karne. W regulaminowym czasie był bezbramkowy remis. Próbę nerwów lepiej wytrzymali piłkarze z Rataj i wygrali 3:1 z Tomickiego. W podstawówce dwie bramki strzelone przez zespół z Batorego wystarczyły, by cieszyć się z tryumfu.

Wyniki:

Mecz o 3 miejsce gimnazjum:

Batorego-Dmowskiego 1:0

Finał:

Piastowskie-Tomickiego 0:0 k. 3:1

Mecz o 3 miejsce podstawówka:

Lecha-Krakowska 2:0

Finał:

Batorego-Traugutta 2:0

Kolejna już edycja Decathlon Cup za nami. W następnych rozgrywkach wprowadzimy kilka innowacji, tak żeby jeszcze bardziej uatrakcyjnić rywalizację. Widzimy się na Spartakiadzie w 2017 roku! •



TOMICKEGO I HARCERSKA PO PIŁKARSKU



Mecze pomiędzy drużynami z ulic Tomickiego i Harcerskiej są już niemal klasykiem wśród corocznych rozgrywek w ramach Decathlon Cup. Z racji bliskiego względem siebie położenia boisk, co roku obie drużyny walczą razem o awans do finałów tego turnieju, który rozgrywany jest regularnie na Spartakiadzie Trenera Osiedlowego AWF. W tym roku oba boiska wystawiły do gry silne drużyny w kategorii podstawówki oraz gimnazjum.

Tekst: Tomasz Zaorski

Zanim zaczęła się walka o punkty, reprezentacje szkół podstawowych zagrały dwa mecze sparingowe. Po zaciętych pojedynkach okazało się, że każda drużyna pokonała rywali na własnym boisku. Wbrew pozorom nie grali tylko chłopcy, ale również dziewczęta, a poziom sparingów był wysoki. Kilka tygodni później doszło do meczów o punkty w ramach kwalifikacji do fina-

Od samego początku zarówno goście, jak i gospodarze stwarzali sobie wiele dogodnych okazji do strzelenia bramki. Gole padały raz na jedną, a za chwilę na drugą bramkę. Mecz był bardzo zacięty, jednak to drużyna gości pokazała więcej spokoju w końcówce meczu i ostatecznie wygrała 8:5. Kilka dni później przyszedł czas na rewanż przy ul. Harcerskiej. Niestety tym razem pogoda niezbyt dopisa-

Może z wyjątkiem rezerwowego bramkarza drużyny z Tomickiego, który w jednej z ostatnich akcji meczu wpuścił zdawać by się mogło bardzo wolno toczącą się piłkę w stronę bramki i tym sposobem ekipa z Harcerskiej mogła cieszyć się zwycięstwem w meczu 6:5.

W klasyfikacji końcowej grupy A ostatecznie drużyna z SP 85 zajęła pierwsze miejsce, a SP 45 miejsce czwar-



łów Decathlon Cup. W pierwszym meczu drużyna z Tomickiego pokonała po zaciętym pojedynku drużynę z Harcerskiej 2:0. Mecz był emocjonujący do ostatnich minut, ponieważ przy stanie 1:0 każda akcja gości mogła zmienić losy meczu, jednak udany kontratak gospodarzy ustalił wynik spotkania. Tydzień później obie ekipy spotkały się ponownie, tym razem na boisku przy SP 45. Pomimo gorąca lejącego się z nieba, mecz od początku był rozgrywany w szybkim tempie, a zawodnicy dawali z siebie wszystko. Podobnie jak w pierwszym meczu, do przerwy prowadziła drużyna z Tomickiego 1:0. W drugiej połowie strzelający nieco się rozkręcili i ostatecznie spotkanie zakończyło się wynikiem 3:0 dla gości z SP 85. W kategorii gimnazjum oba pojedynki okazały się dużo bardziej owocne w akcje bramkowe. Do pierwszego meczu przy ul. Tomickiego obie drużyny wystawiły swoje najsilniejsze składy.

ła, ale pomimo niesprzyjających warunków meteorologicznych drużyny grały o wymarzony awans bardzo ambitnie. W obu reprezentacjach zabrakło czołowych zawodników. Mimo tych przeciwności losu spotkanie przebiegało na najwyższym poziomie, a każdy kto pojawił się na murawie dawał z siebie wszystko.

te. Wśród gimnazjalistów ekipa z Tomickiego zajęła miejsce drugie, a Harcerska trzecie. W finałach Decathlon Cup rozegranych na Spartakiadzie drużyna gimnazjum z Tomickiego wsparta dwójką zawodników z Harcerskiej zajęła drugie miejsce, co jest najlepszym rezultatem tej drużyny w historii rozgrywek.



PIŁKA KOSZYKOWA - BAWI, WYCHOWUJE I INTEGRUJE



Wraz z rozpoczęciem wakacji nie zwalniamy tempa, wręcz przeciwnie, dopiero się rozkręcamy. To właśnie tego dnia rozegrany został mini turniej w kosza. 24 czerwca – to data, która jednym kojarzy się z datą kończącego się roku szkolnego, nam natomiast uczestnikom integracyjnego mini turnieju w piłkę koszykową kojarzyć się będzie ze świetną zabawą, rywalizacją i sportowymi emocjami.

Tekst: Weronika Janiszewska



Wszyscy uczestnicy turnieju wspólnie z trenerami udali się na miejsce rozgrywek. Organizator zaprosił uczestników na boisko przy Młodzieżowym Domu Kultury przy Drodze Dębińskiej. Przed rozpoczęciem turnieju odbyła się wspólna rozgrzewka wszystkich uczestników turnieju, następnie przypomniano zawodnikom zasady gry oraz poinformowano o konieczności stosowania zasady fair play. Jednakże nie tylko o rywalizację i zaciętą walkę chodziło, liczyło się coś więcej – dobra zabawa, współpraca, koedukacja i zawieranie nowych znajomości. Właśnie taki był główny cel rozgrywek. Chętnych nie brakowało, zgłosiło się 4 trenerów wraz ze swoimi załogami: Adrian Kozan (pomysłodawca i organizatora wraz z dziećmi z SP 77),

Mikołaj Morawski (GM 23), Bartek Poniatowski (ZS 5) i Weronika Janiszewska (SP 10). Mini turniej odbywał się w przyjaznej atmosferze i bardzo wyrównanych składach. W myśl integracyjnego mini turnieju, podzielono składy na 4 drużyny, gdzie każda z drużyn w swoim składzie miała reprezentantów z różnych boisk.

Główną siłą napędową zespołów okazali się chłopcy z 5 i 6 klasy podstawówki. Wszyscy trenerzy byli pod wrażeniem poziomu gry jaki reprezentowali uczestnicy. Każdy mecz kończył się symbolicznym przybiciem przystawki „piątki”. Po rozegraniu wszystkich meczy,

odbył się konkurs rzutów osobistych w 2 kategoriach wiekowych (klasy I-III i klasy IV-VI), osobno dla dziewczynek i osobno dla chłopców. Walka była bardzo wyrów-

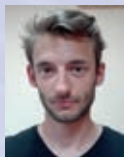


nana, celne rzuty padały jeden za drugim, najdłużej trwało wyłonienie zwycięzcy klas IV-VI. Na zakończenie przyszedł czas na podsumowanie, wyłonienie zwycięzców w drużynowych zmaganiach, jak również zwycięzców rzutów osobistych w poszczególnych kategoriach. Organizator Adrian, dzięki przychylności koordynatorów zapewnił również upominki dla uczestników. Radości nie było końca, nagrody wszystkim się podobały, a w drodze powrotnej każdy dumnie eksponował swoje „trofeum”.

Po zakończeniu turnieju uczestnicy wraz z trenerami zadowoleni i uśmiechnięci powrócili na swoje boiska, by tam rozejść się do domów i zregenerować siły na kolejny dzień sportowych zmagania z Trenerem Osiedlowym.



NAKRĘTKI



Tegoroczny sezon letni zafundował nam wiele upalnych dni, niczym afrykański klimat – miesiąc lipiec jest przeplatany upałami i ulewami. Na szczęście na zajęciach u Trenera Osiedlowego na boisku przy SP nr 23 przy ul. Norwida 21, częściej trafiają się upały niż ulewy.

Tekst: Tomasz Zaorski

U nas nie myślimy o cieniu, lecz o tym co można robić by się nie nudzić i przy okazji wytchnąć między zabawami wymagającymi większego wysiłku fizycznego, który jest podwójnie wzmożony w upalny dzień. Niczym kolarze pokonujący podjazdy i zjazdy Tour De France w palącym słońcu, my przemierzamy specjalnie zaprojektowany przez Trenera Osiedlowego i jego pomocników tor – kolorowymi nakrętkami! Zasady są nieco bardziej urozmaicone niż w tradycyjnej zabawie w kapsle. Jakby ktoś nie zauważył, my gramy nakrętkami! Zabawa polega na tym by przemierzyć całą

trasę nie „rozbijając się” o linie wyznaczające tor. Trasa posiada kilka etapów (linie przecinające tor w poprzek), gdzie już po przekroczeniu linii danego etapu, gdy zdarzy nam się wejść za mocno w zakręt i wypaść nakrętką z toru – wtedy zawsze możemy wrócić na początek etapu, który wcześniej zdobyliśmy. Jednak uczestnicy nie tylko muszą uważać jak wchodzić w zakręt, ale również muszą uważać na swoich rywali by ich nie wybili z toru. Każdy chce być pierwszy, lecz taka ostrzejsza rywalizacja jest obciążona dużym ryzykiem – wybijając kogoś można wypaść wraz z rywalem (i cofnąć się na początek etapu), lub w najgorszym

wypadku, chcąc wybić kogoś można wypaść samemu! Każdy z uczestników ma swoją taktykę: jeden unika wybijania innych, drugi stara się eliminować każdego, a jeszcze inni ciągle wypadają z trasy na zakrętach (np. Trener Osiedlowy – oczywiście nieumyślnie). Takie zabawy



potrafią wciągnąć i wypełnić czas, pomimo czekającej w domu na uczestników mamy z obiadem, czy pomimo słońca – każdy chce dotrzeć do końca. Zabawa nietuzinkowa w dzisiejszych czasach, chciałem pokazać dzieciakom, jak kiedyś zapewniano sobie czas rozrywką. Odnosnie poprzedniego zdania, jak domnimam sam Pan kierownik remontu SP 23 przy ul. Norwida 21, podszedł i z uciechą wspominał jak bawił się w kapsle wypełnione woskiem. Zabawa przyciąga nie tylko młodych zawodników. Nie mogę się doczekać nowych tras i myślę, że dzieciaki również chętnie będą je przemierzać! •

EMOCJE Z D



Jest wiele różnych zabaw, które pojawiają się na naszych zajęciach, lecz zabawa z dyskopiłką przyprawia o wielkie emocje.

Tekst: Kamil Kutera

Dziewci lubią bawić się i poznawać nowe zabawy, a ta gra nie jest skomplikowana, można powiedzieć, że tak naprawdę jest bardzo prosta do zrozumienia, więc nie było problemu z zachęceniem młodego pokolenia do uczestnictwa w tej oto zabawie. Sekret ich działania tkwi w tym, iż zabawka jest jednocześnie kulą i latającym dyskiem – wystarczy nacisnąć i przechodzi z jednej formy w drugą. Szczególnie atrakcyjną rozrywkę zapewni jej druga postać, która odpowiednio rzucona mknie niczym popularne frisbee. Ustawieni w kółko rzucamy piłką, która składa się w dysk, osobie której dysk zmieni się w piłkę, odpada. Czas jest nieznany, więc uczestnicy muszą łapać delikatnie i odrzucać szybko. Wszystko dzieje się w mgnieniu oka, więc trzeba być skupionym i obserwować całą grę.





Priorytetem jest by cały czas tworzyć okrąg, aby mieć widoczność na rozgrywkę. Potrzebne cechy do tej zabawy, to opanowanie i niemały spokój. Walka trwa do samego końca, nikt nie chce się poddać, lecz zwycięzca może być tylko jeden. Gdy zostanie wytypowany zwycięzca gry, można zacząć od początku. Dynamika gry sprawia, że osoby które odpadły nie nudzą się zbyt długo. Udział w zabawie z przyjemnością biorą zarówno dziewczyny, jak i chłopcy. Bardzo popularna zabawa, w którą mogą grać starsi, jak i Ci najmłodszy. Najważniejsza dla nas jest zabawa, miła atmosfera, więc nie brakuje nam chętnych do brania udziału w zajęciach. Żeby wziąć udział w rozgrywce wystarczy przyjść w godzinach, w których Trener Osiedlowy jest na boisku. •



SAMOOBRONA NA ZAJĘCIACH TRENERA OSIEDLOWEGO



Na boisku przy ul. Jesionowej dzieci mają możliwość poznania elementów samoobrony. Trening cieszy się dużym zainteresowaniem i jest oparty o techniki Krav Maga!

Tekst: Błażej Tomkowiak



Podstawowym elementem jest nauczenie dzieci podejmowania decyzji w stresie, należy uświadomić istnienie zagrożeń w różnych realnych sytuacjach życiowych, radzenia sobie z własnymi emocjami, strachem, nieuleganiu panice, jak i w ostateczności wykorzystaniu umiejętności skutecznej samoobrony.

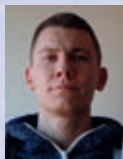
Krav Maga jest łatwa do nauczenia, gdyż jest oparta na naturalnych i intuicyjnych odruchach, najbardziej praktycznych w warunkach rzeczywistego stresu.

Bezpieczny trening oparty jest o formy zabawowe – dzieci mają naprawdę dużo radości podczas zajęć. Warto podkreślić, że dzięki treningowi Krav Maga dzieci stają się pewniejsze siebie, nie ulegają łatwo naciskom grupy rówieśniczej, znajdują oparcie w samym sobie. W miarę wzrostu umiejętności oraz wieku danego dziecka, trening staje się bardziej stanowczy, oparty jest często o zachowania asertywne, uczy unikania niebezpiecznych miejsc i sytuacji oraz bycia skutecznym w obronie. •



**DAJMY SZANSĘ DZIECIOM NA TRENING DZIELNOŚCI I ZARADNOŚCI
ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA TRENERA OSIEDLOWEGO!**

NOWE GRY I ZABAWY NA TRENERZE OSIEDLOWYM



Podczas zajęć Trenera Osiedlowego na osiedlu Przyjaźni, staram się wprowadzać nowe formy aktywności fizycznej, takie jak: Dart, Kabadi, Chińska Piłka na macie, Tchouball czy Football flagowy. Chciałbym przybliżyć kilka z tych nieznanych gier i zabaw.

Tekst: Przemysław Kosicki

Kabadii (hinduski Berek) gra wywodząca się i będąca bardzo popularna w Indiach. Kabadi to połączenie berka z zapasami, oczywiście na potrzeby treningów została zmodyfikowana. Zamiast klepięcia przeciwnika, zawodnik atakujący musi zerwać szarfę zawieszoną na pasie przeciwnika. Jeżeli to wykona i zdąży uciec na swoją połowę w określonym czasie, zawodnik któremu zerwał szarfę odpada z gry, a drużyna zdobywa punkty i następuje atak przeciwnej drużyny, a zespół broniący trzymając się za ręce, próbuje wybronić swoje szarfy przed zerwaniem. Gdy nastąpi zerwanie szarfy zespół broniący może łąpać przeciwnika. Jeżeli zdąży go chwycić przed środkową linią, zawodnik drużyny atakującej odpada.



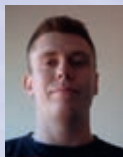
„Chińska piłka” na macie zapaśniczej, to bardzo popularna gra wśród dzieci i młodzieży uczęszczających na zajęcia z trenera. Polega ona na grze w parach, na leżąc na macie. Zawodnicy w polu grają tylko nogami i poruszają się w podporze. Bramkarze w wyznaczonej strefie mogą bronić na kolanach. Gdy piłka po uderzeniu nogą dotknie sufitu, drużyna przeciwna ma rzut karny z wyznaczonej odległości. Gramy na czas albo na ilość bramek. Gra z pozoru prosta jest bardzo męcząca, ponieważ poruszamy się wyłącznie w podporze.



Tchoukball – gra wymyślona przez szwajcarskiego fizjoterapeutę do rehabilitacji piłkarzy ręcznych. Gra polega na rzucaniu na bramkę w kształcie kwadratowej batuty ustawionej pod kątem 45 stopni do ziemi. Żeby zdobyć punkt, piłka musi odbić się od bramki i wpaść w pole gry. Drużyna atakująca ma maksymalnie trzy podania by wykonać rzut na bramkę, może wykonać przy tym trzy kroki bez kosztowania, a drużyna broniąca skupia się na złapaniu piłki odbitej od batuty, gdy przejmie piłkę po odbiciu rozpoczyna atak na dowolną bramkę. Gra z pozoru skomplikowana, bardzo atrakcyjna ze względów bezpieczeństwa, ponieważ jest grą bezkontaktową. W tym roku planuje zabrać bramki do Tchoukball'a na obóz w Chylinie i pokazać grę wszystkim dzieciom, być może pozwoli mi to zorganizować na obozie lub po nim, turniej Trenera Osiedlowego w Tchoukballu. •



W ERZE POKEMONÓW



Gdy za oknem słońce raczy nas swoim urokiem, a temperatura sprzyja do wychodzenia na zewnątrz, zajęcia na osiedlu Piastowskim trwają w najlepsze. Podczas gdy wszyscy chwalą się nowymi pokemonami i zdobytym doświadczeniem, my możemy pochwalić się kolejnymi golami zdobytymi na turniejach i sparingach.

Tekst: Jakub Kasprzak



Młodzież i dzieci z pobliskich szkół i osiedli z dużym zaangażowaniem przychodzą na zajęcia z Trenera Osiedlowego. Piłka nożna, koszykówka czy gra w palanta cieszą się dużym zainteresowaniem na naszym osiedlu. Nie brakuje także starych, najprostszych zabaw w chowanego, bieganego czy zabawa w mafię. Każdy chce być we wszystkim najlepszy. To możliwość rywalizacji z innymi sprawia, że uczestnicy zajęć tak ochoczo przychodzą na treningi. Nie boimy się deszczu i wiatru, zawsze dobrą alternatywą jest wejście na salę i zagranie w siatkę, chińską piłkę czy siatkonogę. Jak mówi przysłowie „nie ma złej pogody, są

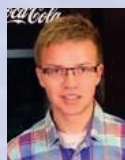
ludzie źle ubrani”. Nie lubimy nudy. Różnego rodzaju zabawy, gimnastyka czy zapasy są mile widziane podczas naszych zajęć. Gdy jest za gorąco zabieramy koc i karty. Urozmaicheniem naszych zajęć są wyjścia na Chwiątkę i sprawdzanie się w sportach wodnych. Trochę leżakowania podczas wysokich temperatur też nie zaszkodzi. Pot wylany na treningach oraz komunikacja na boisku sprawiła, że w tym roku nasze osiedle zostało mistrzem w piłkę nożną, największego turnieju wakacyjnego w Poznaniu, który odbył się podczas wakacji. Spartakiada złączyła nas jeszcze bardziej, a emocje które nam towarzyszyły zostaną przez długi czas w naszych głowach. W przeciwieństwie do innych, nasze osiedle czeka na zakończenie wakacji,

ponieważ w tym roku mamy przed sobą jeszcze jeden cel – darmowy obóz letni w Chycinie. Możliwość pięciodniowego wyjazdu sprawia, że kończące się wakacje nie są jedynie wizją powrotu po szkoły. Od-



dalona od Poznania Chycina, jest cichym i spokojnym miejscem natury, w którym każdy miłośnik aktywnego wypoczynku znajdzie coś dla siebie. Trener z osiedla Piastowskiego zaprasza na treningi od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 15. Zachęcam do wejścia na stronę www.trener.awf.poznan.pl.

TWIERDZA I MURARZ



Na boisku przy ul. Powstańców Wlkp. 3 największą popularnością cieszą się dwie zabawy: Twierdza i Murarz. W skrócie wyjaśnię reguły tych zabaw.

Tekst: Mikołaj Opic

TWIERDZA

To zabawa grupowa, do przeprowadzenia na boisku lub na sali gimnastycznej, do której potrzeba minimum 10 osób. Z pachołków ustawiamy dwa współśrodkowe koła, wewnętrzne nazywane twierdzą oraz zewnętrzne nazywane wałem. Dzieci dzielimy na dwie drużyny – jedna z nich będzie bronić twierdzy, a druga ją atakować. Na początku ustalamy, jaką rolę drużyny będą pełnić, potem następuje zamiana.

Drużyna obrońców wybiera Kapitana, który staje w kole wewnętrznym, w kole zewnętrznym ustawia się jego drużyna, natomiast druga drużyna ustawia się na zewnątrz kół i otrzymuje piłkę, a jej zadaniem jest rzut piłką w taki sposób, aby dostała się do twierdzy i niezapana przez nikogo dotknęła podłogi. Za każde dotknięcie otrzymują punkt. Obrońcy i Kapitan nie mogą do tego dopuścić, dlatego też piłkę łapią, wykopują, odbijają, byleby nie spadła na podłogę wewnątrz twierdzy.

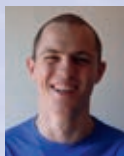
Na samym początku ustalamy, czas trwania danej rundy i ile rund będziemy rozgrywać, a dana gra trwa określony czas. Drużyny na przemian zamieniają się miejscami, a wygrywa ta drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów. Jest to doskonały rodzaj zabawy zarówno dla starszych, jak i młodszych.

MURARZ

Zabawa znana także pod nazwą „mur chiński”. W zabawie może brać udział dowolna liczba uczestników, a miejscem zabawy jest boisko typu Orlik. Wykorzystujemy linię wyznaczającą dwie połowy danego boiska i z grzybków ustawiamy mur, czyli pasek na 3-4 kroki. Jeden z uczestniczących w zabawie zostaje wybranym na „strażnika muru”, pozostali uczestnicy stają razem po jednej stronie muru. Na sygnał, starają się przedostać się na drugą stronę. W trakcie przebiegania, „strażnik” łapie jednego lub kilku kolegów, którzy stają się jego pomocnikami. W tym momencie liczba strażników jest większa i trudniej jest przedostać się uczestnikom zabawy na drugą stronę muru. Bardzo często zdarza się tak, że w momencie kiedy liczba „strażników” jest duża, pozostali uczestnicy nie chcą w momencie komendy „start” rozpocząć przebiegania na drugą stronę muru, wówczas wprowadzamy dodatkowe reguły, np. czasowe, a dzieci mają tylko trzy sekundy na przebiegnięcie przez mur od momentu komendy „start”. Jeśli w tym czasie nie odważą się pobiec, to automatycznie stają się pomocnikami „strażnika”. Zwycięża ten, kto ostatecznie zostanie złapany przez „strażników”.



ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY



Dnia 29.07.2016 w dość pochmurny i deszczowy dzień odbyły się zajęcia z samoobrony w szkole SP 26 przy ulicy Berwińskiego. Widząc wzrastającą ilość i częstość zagrożeń ze strony osób starszych w stosunku do dzieci, zaproponowałem by tematem zajęć była nauka obrony swojego życia i zdrowia.

Tekst: Oskar Wandzel

Zajęcia rozpoczęliśmy od części teoretycznej, czyli w jakim celu powstała samoobrona i w jakich sytuacjach jest używana, określeniu sytuacji niebezpiecznych w życiu codziennym, co robić podczas takich incydentów i przypomnienie w skrócie historii jej powstania. Podczas omawiania teorii dzieci najczęściej pytały co robić, gdy ktoś zaczepi nas ze złym zamiarem łąpiąc za koszulkę, chwytając za rękę lub zachodząc nas od tyłu. Analogicznie do pytań pokazywałem proste dźwignie oswobodzające z Ju Jitsu i najskuteczniejsze rzuty pochodzące z judo. Po wszystkich pokazach technik rozłożyliśmy materace i rozpoczęliśmy rozgrzewkę. Po szybkim i intensywnym wstępie przyszedł czas na najciekawszą część zajęć. Ćwiczący dobrali się w dwójki i zaczęliśmy od nauki bezpiecznego upadania, nauki padów w tył, w przód, w bok, jak rozkładać prawidłowo ciężar ciała na nogach, a także nauki obniżania środka ciężkości. Skupiłem się także, na prawidłowym wdechu i wydechu przeponą, ponieważ większość dzieci miała zły tor oddychania, a siła rzutów zależy od prawidłowego wydechu przeponowego. Następnie



przeszliśmy do dźwigni oswobodzających na ręce i nogi, które były całkowicie bezpieczne dla współćwiczącego. Po małej przerwie na wypicie wody, rozpoczęliśmy najtrudniejszą część zajęć – rzuty. Ćwiczący skupili się głównie na rzutach, gdy napastnik chwyci nas zza pleców lub za szyję. Podczas ćwiczeń dzieci przybierały role zarówno napastnika, jak i broniące-

go się. Różne było tempo wykonywania elementów samoobrony i ustawienie się ćwiczących, tak by jak najrealniej odwzorować sytuację z życia. Część praktyczna zakończyła się ćwiczeniami uspokajającymi oddech i rozciągającymi. Dzieci były bardzo zainteresowane tematem zajęć, chętnie ćwiczyły i proponowały, by robić częściej tego typu zajęcia. •



SPARTAKIADA PO RAZ ÓSMY!



30 lipca tego roku nikt nie łapał Pokemonów – wszyscy świetnie bawili się na ósmej już Spartakiadzie Trenera Osiedlowego AWF!

Tekst: Mikołaj Opic

Spartakiada odbyła się tradycyjnie na terenach Młodzieżowego Domu Kultury przy Drodze Dębińskiej. W samo południe, prawie tysiąc uczestników, ubranych w spartakiadowe pomarańczowe koszulki, rozpoczęło swoje sportowe i radosne zmagania z mnóstwem konkurencji i aktywności! Gośćmi tegorocznej Spartakiady byli: radna miejska – pani Lidia Dudziak, przedstawiciel Wydziału Sportu Urzędu Miasta – pan Dariusz Łapawa, Prezes Fundacji AWF – dr Marek Sokołowski, a czujne oko nad bezpieczeństwem sprawowała Straż Miejska, z Wartusiem na czele :-)

Ale, ale! Zacznijmy od początku! Klimat Spartakiady dało się odczuć już na długo przed tym wydarzeniem. Na naszym profilu facebookowym trenerzy,

wraz z uczestnikami, zachęcali do udziału w imprezie krótkimi filmikami. Mix wierszyków, haseł, sportów, języków, emocji! Pojawiły się nawet wspomniane wcześniej Pokemony – konkurs stał na bardzo wysokim poziomie! Ostatecznie, głosami internautów i jury, w konkursie na reklamę Spartakiady zwyciężyła ekipa z Leszka. Gratulujemy!

A sama spartakiada? Moc atrakcji, aktywności i zabawy!

Dla żądnych rywalizacji, trenerzy przygotowali w tym roku turnieje w ośmiu dyscyplinach. Koszykarze rywalizowali w streetballu – ulicznej odmianie basketu, w którym zawodnicy celują do jednego, wspólnego kosza. Dodatkowo zorganizowano dla nich konkurs celności. Na kortach tenisowych toczyły się rozgrywki w mini tenisa oraz unihokeja.



Plaźowicze mieli okazję zagrać w jakże wymagające dyscypliny, nie do końca związane z wylegiwaniem się na słońcu – siatkówkę plażową i ringo plażowe. Nowością tegoroczną była balonówka. Ta prosta konkurencja, polegająca na rzucaniu i przechwytywaniu za pomocą koca balona, napętnionego wodą, przyciągnęła tłumy! W turnieju rywalizowały aż 24 dwuosobowe drużyny!

W rywalizacji turniejowej wyłoniono najlepszych zawodników – podczas uroczystej dekoracji pierwsze trzy miejsca otrzymały medale i nagrody.

Spartakiada to także finały Decathlon Cup, do którego kilkietapowe eliminacje rozpoczęły się dwa miesiące wcześniej.

Oczywiście, jak co roku na uczestników czekały konkurencje indywidualne.

Decathlon Cup – SP

1. Traugutta
2. Batorego
3. Lecha

Decathlon Cup – Gim

1. Piastowskie
2. Tomickiego
3. Batorego

Unihokej – SP

1. Batorego
2. Krakowska
3. Rusa

Unihokej – Gim

1. Tomickiego
2. Galileusza
3. Przyjaźni

Siatkówka plażowa

1. Przyjaźni
2. Łozowa I
3. Łozowa II

Ringo plażowe

1. Łozowa I
2. Łozowa II
3. Dmowskiego

Streetball – SP

1. Bosa I
2. Bosa II
3. Pod Lipami

Streetball Open

1. Jesionowa I
2. Jesionowa II
3. Jesionowa III

Balonówka

1. Różana I
2. Jesionowa
3. Różana II

Tenis Dziewczęta

1. Maja Kopańska
2. Wioletta Wolarz
3. Paulina Ignaczak

Tenis – SP

1. Wojciech Wajdzik
2. Hubert Rolnik
3. Oliwier Szymański

Tenis – Gim

1. Jakub Jeneralczyk
2. Bartłomiej Kranz
3. Jacek Ignaczak

Rzuty osobiste Dziewczęta

1. Anna Kuś
2. Gosia Makowska
3. Klaudia Rybarczyk

Rzuty osobiste – SP

1. Mikołaj Staszak
2. Kamil Gębczyński
3. Kacper Jańczyk

Rzuty osobiste Open

1. Kamil Pleskot
2. Kacper Rutkowski
3. Mikołaj Sitarz



Bieg w zaczarowanych goglach, potrójnych portkach, na nartobiegach, tory przeszkód, transportowanie piłek i piłeczek – dużo by wymieniać! Wszystkie wyścigi sprawiały dzieciom dużo frajdy! Za wykonanie każdej konkurencji zawodnicy otrzymywali pieczętkę, a za zebranie kompletu – sportowy upominek.

W tym roku uczestnicy mieli okazję skorzystać z ogromu atrakcji! Adrenalina z pewnością podnosiła się śmiałkom, którzy próbowali swoich sił na ścianie wspinaczkowej. Jeszcze więcej emocji dostarczał zjazd mega długa tyrolką, a komu było jeszcze mało – wsiadał do auta, które obracało się wokół osi, symulując dachowanie! Najmłodszy chętnie korzystali z dwóch dmuchanych zamków, zjeżdżalni oraz trampoliny. Zabawnie prezentowali się uczestnicy przemieszczający się w Zorbingu czyli ogromnej dmuchanej kuli. Na koniec dla relaksu można było sprawdzić swoją celność, strzelając paintballowymi kuleczkami do tarczy.

A co o tegorocznej edycji Spartakiady mówili uczestnicy? Gdy jeszcze impreza się nie skończyła, podsłuchałam kilka komentarzy: „ale fajnie tu, przyjadę za rok!” lub „tyle tu tego, że nie wiem na co teraz iść!” (Michał wybrał kulę Zorbing, a potem udał się na tyrolkę i resztę atrakcji). Wojtek zapowiadał, że za rok będzie się starał wygrać trzeci raz z rządu w tenisa, a Łukasz, Filip i Bartek przygotowują się lepiej do turnieju ringo i zapowiadają walkę o medale w 2017 roku!

Mam nadzieję, że w kolejne wakacje spotkamy się na MDK-ach ponownie, w równie radosnych humorach i w gotowości do podjęcia kolejnych sportowych wyzwań! •



CHWIAŁKA - MIEJSCE DLA OCHŁODY W UPALNE DNI



Nadeszły wakacje, a wraz z nimi rozpoczął się sezon na wyjścia na basen „Chwiałka”. Dlaczego basen? Jest to idealne miejsce dla młodych sportowców by odpocząć, zrelaksować się, a przede wszystkim ochłodzić w zimnych wodach basenów.

Tekst: Łukasz Przystawski

Na obiekcie tym znajdują się baseny dla tych młodszych, jak i starszych. Znajduje się również brodzik z różnorodnymi fontannami dla najmłodszych. Jeśli komuś znudzi się przebywanie w wodzie, można iść odpocząć przy grze w siatkówkę plażową.

Pogoda w wakacje nas rozpieszczała, więc basen jest najlepszą alternatywą, by spędzić miłe chwile przy chłodnych wodach kompleksu. W upalne dni, spędzanie czasu na nagrzanym boisku bardziej męczyło uczestników programu, niż sprawiało im to radość ze wspólnej gry

i zabawy, stąd wyszła propozycja wyjść. Chętnie z tej atrakcji korzystały dzieci z boiska przy ulicy Harcerskiej 3. Cena dla uczestników programu była sprzyjająca, więc to pozwoliło nam na częste wizyty, średnio dwa razy w tygodniu. Dzieci są aktywne, więc każdy dojazd odbywał się rowerem.

Tym wyprawom towarzyszyły gry wodne, jak i gra na suchym lądzie. Organizowaliśmy konkursy na największy rozprysk po skoku do wody, jak i na najefektowniejszy skok. Nagrodą dla zwycięzców był drobny łakoć w postaci

loda. Oprócz tych atrakcji dzieci mogły zintegrować się z rówieśnikami z innych boisk, co tak naprawdę przyczyniło się do większego zainteresowania tą formą odpoczynku. Dla tych bardziej leniwych była możliwość wylegiwania się na ciepłym piasku, bądź na kocu. Dla ochłody chodziliśmy na lody – oczywiście na jednym się nigdy nie skończyło.

Z tych wypraw zawsze wracaliśmy z uśmiechem na twarzy i ze świeżą opalenizną. Głód po aktywnym odpoczynku pozwalał dzieciom na zjedzenie całego obiadu w zaciszu domowym. ●



BOISKOWY TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO



W roku szkolnym, gdy nie zawsze pogoda dopisywała, aby zajęcia nie odbywały się na boisku szkolnym, rozegrany został turniej w tenisie stołowym w Szkole Podstawowej nr 77, przy ulicy Dmowskiego. Zgłosiło się 12 zawodników, co pozwoliło rozegrać prawie 20 spotkań 2-setowych, a do tego wyłoniliśmy najlepszego zawodnika w tzw. „bieganego”.

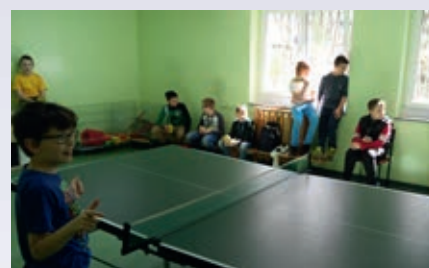
Tekst: Adrian Kozan



Turniej rozpoczął się od rozlosowania 4 grup 3-osobowych, oraz podziału na 2 grupy 6-osobowe do turnieju w bieżącego. Od samego początku w grupie A miano faworyta zyskał Kuba, który bardzo szybko i bezproblemowo pokonał młodszego Oliwiera. Natomiast w pozostałych grupach walka toczyła się do ostatnich pojedynków, a w dwóch grupach decydowały ilości wygranych setów. Do małego finału czyli tzw. „final four” dostali się Kuba, Stasiu, Konopa i Spiro. W przerwie między rozgrywkami odbył się finał w biegusa, gdzie bardzo dobrze radziły sobie dziewczyny: Maja oraz Oliwia, które wywalczyły kolejno 3 i 4 miejsce. W finale spotkali Stasiu z Oliwierem, gdzie po dość wyrównanym pojedynku Oli zwyciężył 3:2 i mógł cieszyć się z miana najlepszego „biegusa” w szkole.

Decydujące starcia w „final four” w turnieju singla stały na wysokim

poziomie o czym świadczą wyniki poszczególnych setów między Kubą a Stasiem, gdzie ten pierwszy wygrał oba sety po 14:12 i 13:11. W drugim spotkaniu Konopa łatwo poradził sobie ze Spirom i ograł go również 2:0, co spowodowało, że ukazała się dwójka faworytów, a kolejne spotkania mogły już decydować o końcowej klasyfikacji. W drugiej serii spotkań spotkali się Kuba i Spiro oraz Stasiu z Konopą. W obydwóch przypadkach lepsi okazali się faworyci i to oni mieli już po dwa zwycięstwa, i o tym kto wygra turniej będzie decydował mecz pomiędzy nimi. Do ostatnich spotkań wszyscy podeszli bardzo poważnie, co zaowocowało bardzo długimi wymianami między zawodnikami, ale ostatecznie tylko jedna osoba mogła stać się mistrzem Trenera Osiedlowego AWF przy boisku Szkoły Podstawowej nr 77 i został nim po długim i ciężkim pojedynku Kuba. •



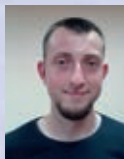
Klasyfikacja końcowa turnieju singla:

1. Kuba
2. Konopa
3. Spiro
4. Stasiu

Klasyfikacja końcowa w „bieganego”:

1. Oliwier
2. Stasiu
3. Maja
4. Oliwia

OCH! JAK WYSOKO! TRENER OSIEDLOWY W PARKU LINOWYM PYRLAND

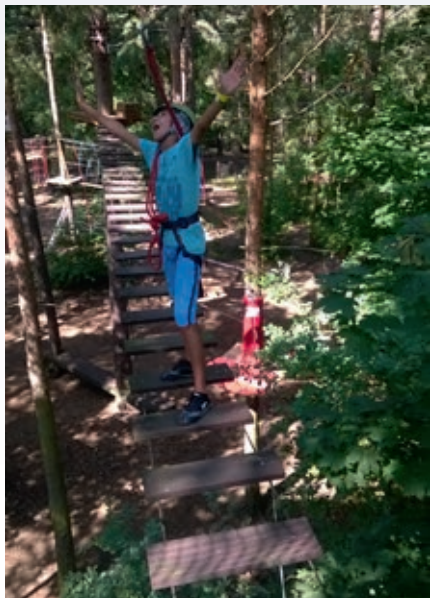


Pierwszy miesiąc wakacji minął Nam z głową w chmurach - i to dosłownie - ponieważ lipiec był to czas, gdzie Trener Osiedlowy regularnie pojawiał się w Pyrlandzie, czyli poznańskim parku linowym. Niesamowite atrakcje i mnóstwo emocji czekały na dzieci w każdym wieku.

Tekst: Bartosz Szymański

Najmłodszy mieli do dyspozycji trasę dziecięcą, która ze zróżnicowanym poziomem trudności i „mini tyrolką” gwarantowały dobrą zabawę. Liny, siatki, drabinki, kolorowe piętki, mosty linowe i wiele innych czekały na najmłodsze pociechy. Na starszych uczestników przygotowane były trasy o różnym poziomie trudności, począwszy od trasy „niskiej” na „wysokiej” skończywszy. Trasa niska wbrew powszechnemu mniemaniu oferowała niemały skok adrenaliny. Przejście po chwiejących się elementach zawieszonych 3-4 metry na ziemię dodatkowo potęgowało uczucie pozytywnego strachu. Trasa ta oferowała aż 13 przeszkód, których pokonanie zajmowało około 45 minut. Trzeba było się tutaj zmierzyć między innymi z takimi przeszkodami jak: most birmański, przejście po sieci, kładki, a dużą radość sprawiał zjazd na sankach, które oczywiście przejeżdżały po linie. Przejście kończył zjazd tyrolką*, który rekompensował cały trud włożony w pokonanie trasy.

Na starszych lub bardziej wprawio-



nych w pokonywanie podniebnych przeszkód czekała trasa średnia. Przejście tej najdłuższej trasy składającej się z 22 przeszkód, zajmowało doświadczonym osobom około godziny. Trzeba było wykazać się tutaj sprytem i sprawnością fizyczną. Rozpięte pomiędzy drzewami przeszkody potrafiły solidnie zmęczyć. Uczestnicy przemysłali wśród lin na wysokości około 8-10 metrów. Ze względu na duże zróżnicowanie trasy i skupienie podczas pokonywania przeszkód, godzina na tej trasie mijała w mgnieniu oka. Średnia trasa oferowała równoważnie, belki pionowe, sieci, skok tarzana, przejście po specjalnie skonstruowanym napisie PYRLAND, huśtawkę i wiele innych a całość została okraszona aż 7 zjazdami tyrolkowymi, które pozwoliły odpocząć zmęczonym dłoniom oraz poczuć przyjemny powiew wiatru podczas niemałej prędkości. Jeśli ktoś nie wie czy ma lęk wysokości, tutaj na pewno pozna odpowiedź :)

Na najwyższych pułapach drzew

rozwieszona została bardzo trudna pod względem fizycznym trasa wysoka. Oprócz siły i sprawności trzeba było również opanować emocje związane z dużą wysokością. Trasa ta była prawdziwym wyzwaniem dla każdego.

Po przejściu tras na każdego czekał zjazd tyrolką, który wszystkim sprawiał ogromną radość. Nad bezpieczeństwem całego przedsięwzięcia czuwała załoga parku linowego Pyrland. Instruktorzy cierpliwie tłumaczyli każdemu uczestnikowi zasady obchodzenia się ze sprzętem. Dzięki uprzejmości całej kadry parku, po zrealizowaniu wszystkich atrakcji, czekały na Nas rozpalone ogniska, na których każdy mógł usmażyć sobie kiełbaski.

Moc atrakcji, adrenalina, mierzenie się ze swoimi słabościami i radość po pokonaniu całej trasy- tych rzeczy doświadczyli uczestnicy poznańskiego projektu Trener Osiedlowy, który zapewnił bezpłatne zajęcia w Parku Linowym Pyrland. Dziękujemy!

*tyrolka - zjazd za pomocą podpięcia wspinacza w uprzęży do wstępnie napiętej liny nośnej rozpiętej między dwoma stanowiskami

CHWIAŁKA, CHWIAŁKA, CHWIAŁKA!!!



Piłka nożna, koszykówka, siatkówka, palant, rowery, wykopka, Chwiałka! Można by tak wymieniać jeszcze długo. Jakże wiele dzieje się podczas naszych zajęć. Jednak jednymi z najpopularniejszych wyjść poza boiska są wyjazdy na poznański basen odkryty przy ul. Chwiałkowskiego, popularnie zwanym przez poznaniaków po prostu „Chwiałka”.

Tekst: Wojciech Fieduk

Jest to niewątpliwie świetna możliwość do odpoczynku, rekreacji podczas upalnych dni. Poznański basen oferuje nam możliwość skorzystania z wielu atrakcji, najstarsi pływają w basenie głębokim, młodszy w specjalnie dla nich przygotowanym basenie, do którego wpada szalona zjeżdżalnia wodna. Mamy też możliwość skorzystania ze specjalnie przygotowanego brodzika do zabaw dla maluchów, gdzie bez końca najmłodszy strzelają do siebie z armatek wodnych i pluskają się w fontannach wodnych. Na dużym basenie natomiast widać, jak starsi chłopcy i dziewczyny ry-

walizują między sobą o najciekawszy skok do wody. Oczywiście cały czas nad naszym bezpieczeństwem czuwa cała armia ratowników, odpowiednio przygotowanych do interwencji w każdym momencie. W chwilach odpoczynku od kąpeli wodnych i szaleństw w basenach, dzieci i młodzież rywalizują na boiskach plażowych do piłki nożnej i siatkówki. Turnieje i mecze dostarczają nam niesamowitej dawki dodatkowych emocji! Jaka to przyjemność wskoczyć po takim pojedynku do przewspaniałej wody na poznańskiej Chwiałce. Ogromny teren zielony sprzyja również tym mniej aktywnym, któ-

rzy wykorzystują upalne dni do poprawienia swojej opalenizny. Kiedy przychodzi czas powrotu do domu wszyscy radośni, zadowoleni i wypoczęci żegnają się z Chwiałką i wracają razem z trenerami do swoich domów. Zaczyna się wtedy szybkie sprawdzanie prognoz pogody i czekanie na kolejny upalny dzień, który będzie można spędzić na basenie. Podsumowując – wyjazdy na basen to na pewno jedna z najciekawszych form spędzania czasu w wakacyjne dni – szczególnie jeśli można je spędzić w gronie przyjaciół, kolegów i koleżanek z boiska wraz z Trenerem Osiedlowym. •

ZAJĘCIA PRZY POGODNEJ 84



Od połowy sierpnia 2016 w szkole przy ul. Pogodnej 84 w Poznaniu rozpoczął się kolejny etap projektu „Trener Osiedlowy AWF”. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do czwartku, głównie na terenie boisk z wykorzystaniem innych składowych infrastruktury obiektu SP 80.

Tekst: Witold Natkaniec

Każdy „trening” ma swoje części stałe. W poniedziałki odbywa się kącik zwozdów i sztuczek z piłką. Został on zainicjowany przez biorących udział w zajęciach uczniów. Często wykorzystywane są przy tej okazji nowoczesne technologie, celem lepszej wizualizacji, a wszystko przebiega pod okiem prowadzącego.

We wtorki „część stała” przeznaczana zostaje na zabawy i gry ruchowe, gry drużynowe. Dzięki temu dzieci w wieku szkolnym mogą m.in. doskonalić wybrane zdolności danej dyscypliny i dziedziny. Bardzo dobrą ocenę od uczestników dostały „Fińskie kręgle”. Również dobrą renomę zyskała gra „Przenikanie”.

Podstawowe formy fitness'u to rodzaj aktywności proponowanej uczniom w środy. Dzięki muzyce nawet mało przekonane do tego typu charakteru zajęć osoby, znalazły pierwiastek siebie w tej aktywności. Do zadań ruchowych wykorzystywane są różnego rodzaju piłki czy też krążki (znaczniki).

Elementy parkour'u pojawiają się przy



Pogodnej w czwartki. Proste formy ruchowe znajdują zastosowanie przy pokonywaniu przeszkód (np. ławek) i wymagają zastosowania zasad bezpieczeństwa. Dodatkowo np. połączone są z pakorur'em inne elementy np. z piłki nożnej.

Podczas każdego spotkania z trenerem, jest oczywiście czas na zespołowe gry sportowe i inne formy aktywności, zgodnie z założeniem, jakim jest multidyscyplinarność. Każda gra jest monitorowana przez prowadzącego, a wybrane sytuacje poddawane są analizie trenera przy wykorzystaniu tablicy. Obecnie budowany jest zespół (piłki nożnej), spełniający warunki wystąpienia w rozgrywkach „Decathlon Cup”, jak również ten biorący udział w klasie tzw. „Open” na takim poziomie, aby reprezentacja SP 80 mogła w nim odegrać widoczne znaczenie.

Każde zajęcia kończą się częścią uspokajającą ciało, z wykorzystaniem ćwiczeń rozciągających wybrane grupy mięśniowe, również z wykorzystaniem muzyki. •

PODCHODY



Okres wakacji, przyjemna pogoda a także las, w którym znajdziemy trochę cienia, idealnie sprzyja aktywnym formom spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Warto więc zorganizować coś co ucieszy nie tylko najmłodszych. Wykorzystując miejsca, walory miasta oraz odrobinę wyobraźni ekipa z boiska „Szpaków” z połączeniem sił trenera Bartka i jego podopiecznych, zorganizowała wyprawę pełną niezapomnianych wrażeń – wystarczyło troszkę kreatywności i chęci. Idealnym więc pomysłem okazała się znana każdemu zabawa w podchody.

Tekst: Magdalena Filipiak

Pierwszymi uciekającymi byliśmy my. Wspólną zabawę w podchody rozpoczęliśmy od przygotowań. Ważne było znalezienie odpowiedniego miejsca – wybraliśmy ścieżki wyznaczone w pobliskim lesie. Następnym elementem gry było wyposażenie drużyny w: pisaki, markery, kredy, kartki, koperty przydatne do pozostawienia po sobie śladu, wyznaczenia jaką drogą iść oraz dobranie zadania do odpowiedniego miejsca, które czekać będzie na szukających. Wspólną burzę mózgow rozpoczęliśmy na kilka dni przed podchodami. Każdy zaangażował się w zabawę i rzucał swoje pomysły, dotyczące zadań dla goniących. Na trenerkę padło, by wymyśliła krzyżówkę w której hasłem było „źródło” – miejsce, do którego następnie miała kierować się drużyna trenera Bartka. Ola wpadła na to, że przyniesie misia, który towarzyszył trenerowi od początku gry.

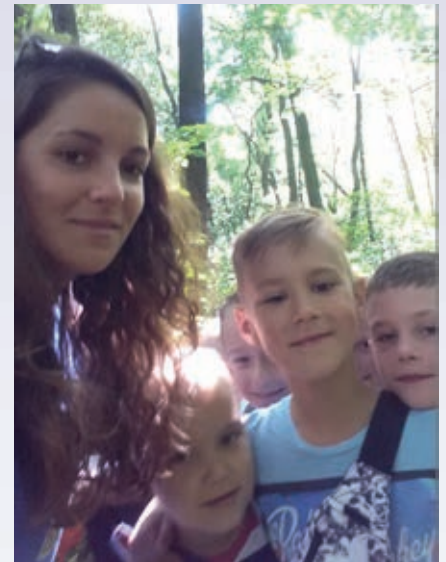


Oprócz tych zadań był m.in. rebus do rozwiązania, zamiana w aktorów i zadawanie ludziom śmiesznych pytań. Dziesięć kopert z zadaniami i odnalezienie nas schowanych na górcie, stanowiło pomyślnie ukończenie gry. Dowody wykonanych zadań w postaci zdjęć i filmików znajdowały się w telefonach u dzieci. Jedyne czego brakowało to dwóch kopert, a co się z nimi z nimi stało tego nie wiemy...

Nie minęły dwa dni i tym razem to my staliśmy się goniącymi (taki mały rewanż). Sprawiedliwe było więc spotkanie się pod szkołą naszych uciekinierów. Oczekaliśmy swój czas i ruszyliśmy na poszukiwania. Trasa wydawała nam się nieco dłuższa niż ta, którą my ustaliliśmy poprzednio. Mimo to ukończyliśmy ją i znaleźliśmy ich schowanych niedaleko



podarowali. Dziewczyny na ławce narysowały głowę i oddały kartkę w ręce trenera. Najciekawszymi zadaniami okazały się dla nas, rebus w którym dopasowaliśmy litery do cyfr tworząc hasło, ułożenie napisu naszej szkoły z wszystkiego co mamy pod ręką, a także wymyślenie dziesięciu nowych słów z liter znajdujących się w wyrazie „karkonosze”. Za-



placu zabaw. Przedstawiliśmy swoje rozwiązania i pomimo braku dwóch kopert, które musieliśmy gdzieś ominąć grupa trenera Bartka uznała nam zadania za zaliczone, jednak ominiętej koperty z prośbą o narysowanie trenerki nam nie

bawa w podchody przyniosła nam wiele radości, ale niestety wszystko co dobre szybko się kończy. Z miłym akcentem zakończyliśmy grę, pożegnaliśmy się i z uśmiechami na twarzach powędrowaliśmy w stronę swoich boisk. ●

PIŁKA W PRAKTYCE



Jeden przedmiot, który może mieć różny kształt, wagę, wielkość czy inne parametry. Zależnie od dyscypliny sportu kozłujemy, rzucamy, odbijamy ją, czy też kopimy. Nie jest to jednak na pewno akt agresji wobec przedmiotu, lecz wręcz przeciwnie zamiłowanie do jego walorów, które rozwijają na zajęciach różne pozytywne cechy. Według mnie ostatnio na zajęciach najbardziej pracowały mięśnie mimiczne podczas licznych uśmiechów.

Tekst: Mikołaj Morawski



Specyfika treningów wakacyjnych polega na tym, iż trwają one 5 godzin w ciągu dnia. Sytuacje na boisku ciężko jest przewidzieć. Jest to czas, w którym niekiedy na boisku zmieniają się warunki atmosferyczne, zmienia się liczba uczestników, ich wiek, możliwości czy siły przekładające się na zaangażowanie. Na zajęcia czasami przychodzą również osoby kontuzjowane, które chcą również otrzymać zadanie, które mogą wykonać. Dodatkowy „pacman” gry to zawsze urozmaicenie podnoszące atrakcyjność zabawy. Jako trenerzy stoimy przed nie lada wyzwaniem, aby optymalnie wykorzystać ten czas w taki sposób,

by nawet dziecko które akurat jako jedyne znalazło się na boisku, było zadowolone z zabawy z trenerem nabywając przy tym nowe umiejętności. Taki stan rzeczy trwa zazwyczaj krótko, gdyż obserwatorów, którzy szybko się dołączają do dobrej zabawy, nie brakuje. Gdy zjawi się już więcej znajomych, ambitniejsi którzy przyszedli z rana mogą pochwalić się nowo poznanym czuciem piłki, udoskonaleniem zwodu, czy też nowym rekordem w żonglerce. Ma to oczywiście odzwierciedlenie w późniejszej grze podczas pojedynków jeden na jeden, dwa na dwa, czy też nawet grach takich jak klasyczna „Warszawa” czy „Turbokozak”. Podczas

gry w króla strzelców niejednokrotnie zdarzały się przebłytki formy, której nie powstydziliby się taki „napadziór” jak Zlatan Ibrahimovic czy Cristiano Ronaldo. Wielu strzałom udało się odnaleźć drogę do bramki, pomimo fachowców między słupkami. Sprężynowe wybiecie się bramkarzy, przełożyło się z kolei także w innych dyscyplinach na zdobywanie punktów. Pod koniec zajęć każdy chętnie odpoczywa od gry ćwicząc rzuty lub strzały.

Jedna piłka + kreatywność zawodników i trenerów = nieskończona ilość zabaw, ćwiczeń i uśmiechów. •



MALTAŃSKIE ZABAWY



W jeden z gorących, wakacyjnych wtorków wybraliśmy się z grupą osiedla Pod Lipami na Malte, gdzie czekały na nas różne atrakcje. Spośród wielu różnych niespodzianek, jakie ma dla spragnionych wrażeń podopiecznych Trenera Osiedlowego AWF centrum rekreacyjne Malta, wybrane zostały takie urozmaicenia, jak: zjazd torem saneczkowym, zjazdy pontonami i mini golf. Ale od początku...

Tekst: Karol Rodzik

Zbiórka miała miejsce o godzinie 9:00 na boisku. Jak zwykle musieliśmy poczekać na spóźnialskich, ale po pewnym czasie wyruszyliśmy na przystanek autobusowy, skąd dojechaliliśmy do centrum miasta. Cekał nas jeszcze tylko krótki spacer i dotarliśmy do celu naszej wyprawy. Na miejscu byli już inni Trenerzy Osiedlowi AWF, o czym mówiły kolejki do różnych atrakcji. Na pierwszy ogień poszedł tor saneczkowy. W kolejce ekipa wspólnie opracowywała strategię zjazdu, jeszcze tylko szybki instruktarz Trenera, zajęcie miejsc i jazda!

Kilka minut później zebraliśmy się jeszcze bardziej rozentuzjasmowani i ruszyliśmy w kierunku kolejnej atrakcji, jaką był mini golf. Przy kasie pobraliśmy kije



lody. Relaks na leżakach, słońce i lody... tak, to jest to!

Po odpoczynku i relaksie wybraliśmy się na zjazdy na pontonach. Tutaj styl zjazdu odgrywał kluczową rolę, ograniczeniem była tylko wyobraźnia zjeżdżających. Były zjazdy tyłem, przodem, na leżąco, siedząco, na brzuchu, na plecach, w parach i pojedynczo. Dodatkowo po zjeździe urozmaiceniem były wyścigi pod

górze na linię startu, gdzie czekały pontony do ponownego zjazdu.

Niestety wszystko co dobre musi kiedyś dobiec końca, tak jak dobiegła nasza przygoda na Malcie. Zmęczeni i głodni udaliśmy się w stronę swoich domów, ale z uśmiechami na twarzach, co było dowodem na to, że kolejny dzień z Trenerem Osiedlowym AWF można zaliczyć do udanych.



oraz piłki i zaczęliśmy próbować swoich sił przy pierwszym dołku. Niedługo później okazało się, że to wcale nie jest takie proste, jak mogłoby się wydawać. Co niektórzy urozmaicali sobie rozgrzewkę szukając swoich piłek w krzakach ;-). Po upływie mniej więcej godziny i zaliczeniu wszystkich dołków, przyszedł czas na



ZACIĘTA RYWALIZACJA DO ROZGRYWEK DC



Rozpoczął się lipiec, a wraz z jego pierwszym dniem na boisku Szkoły Podstawowej nr 10 przy ulicy Bosa spotkały się trzy drużyny, by walczyć o cenne punkty w eliminacjach do Decathlon Cup.

Tekst: Radosław Raźniewski

Wten dzień dopisywała wyśmienita pogoda i punktualnie o godzinie 11 na boisko gospodarzy przyjechali goście z SP 90 przy ulicy Chociszewskiego oraz SP 4 przy ulicy Rawickiej. Po krótkiej rozgrzewce trenerzy ustalili, że mecze odbędą się w wymiarze 2 × 15 min każdy. W pierwszym meczu zagraли gospodarze z SP 90. Mecz był bardzo zacięty, dzieci dawały z siebie wszystko. Szybko na prowadzenie wyszła dziewięćdziesiątka i do końca pierwszej połowy nie oddała inicjatywy przeciwnikowi. Natomiast po przerwie obraz meczu się zmienił i gospodarze szybko odrobili dwubramkową stratę oraz wyszli na prowadzenie. Pierwszy mecz wygrali gospodarze z wynikiem 8:7.

W drugim meczu zagrała SP 10 wraz z SP 4. Mecz ten należał do gości, którzy pokazali prawdziwą klasę. Rzadko oddawali piłkę przeciwnikowi, popełniali bardzo mało błędów, do przerwy zapewnili sobie wysokie 10-bramkowe prowadzenie. Tym razem cenne uwagi Pani trener nie pomogły i gra gospodarzy wyglądała tak samo źle jak przed przerwą i po ostatnim gwizdku było aż 16:0 dla SP 4.

Ostatni mecz to rywalizacja SP 90 z SP 4. Był to jeden z najbardziej zaciętych meczów podczas tegorocznych eliminacji. Dzieciaki dały z siebie 110%. Na początku inicjatywę przejęła dziewięćdziesiątka, co zaowocowało zdobyciem dwóch bramek i z takim wynikiem skończyła się pierwsza połowa. Po przerwie prowadzący poczuli się zbyt pewnie i dwie kontry sprawiły, że doszło do remisu. Ostatnia minuta była rozstrzygająca i najbardziej emocjonująca, gola na wagę zwycięstwa po koronkowej akcji zdobyła dziewięćdziesiątka i ostatecznie wygrała mecz 3:2, choć z góry stawiana była na pożarcie przez rywala.

Po zakończonych meczach zmęczeni zawodnicy podziękowali sobie za grę i udali się wraz ze swoimi trenerami na swoje boiska. •



NASZA ZGRANA EKIPA OSIEDLE ZWYCIĘSTWA



Dzieciaki z osiedla Zwycięstwa na boisku są codziennie. Zajęcia z Trenerem Osiedlowym to świetna alternatywa na spędzanie wolnego czasu. To jednak jest oczywista oczywistość. Oczywiście jest również, że posiadamy naprawdę idealne warunki do przeprowadzania zajęć na świeżym powietrzu, jak i na salach gimnastycznych. Oprócz boisk do piłki nożnej, koszykówki, tenisa, siatkówki i street footballu, mamy również siłownię, plac zabaw oraz park do grania w wykopka czy owieczki Bernarda.

Tekst: Ewa Konarkowska

My, dzieciaki z osiedla Zwycięstwa chcieliśmy zaprezentować się również od innej strony i opowiedzieć co nieco o samych sobie. Jest nas sporo, nie starczyłoby czasu ani stron w gazetce na przeprowadzenie wywiadu z każdym, poniżej zamieściliśmy wypowiedzi kilkoro uczestników, którzy czują się na siłach i którzy sami siebie określili jako dostatecznie „medialnych” ;-).

Na naszym boisku jest kilka zgranych, sportowych rodzeństw. Mamy przyjemność przedstawić Vanesę i Krystiana.

Vanessa ma 15 lat i po wakacjach idzie do Gimnazjum nr 7. W wolnym czasie najbardziej lubi spotykać się ze znajomymi oraz tańczyć. Słucha piosenek Ariany Grande. Na zajęciach chętnie gra w piłkę nożną z chłopakami, warszę, pyrę. Vanessa szczerze przyznaje, że niezbyt lubi się uczyć, ale dobrze przyswaja



KACPER

wiedzę z biologii. Lubi również zabawę w wykopka. Możemy zdradzić Wam jedną ciekawostkę i powiedzieć, że zabawa Owieczki Bernarda, która staje się coraz popularniejsza również wśród innych boisk, została wymyślona i opracowana właśnie przez Vanesę, jej koleżankę Bognę oraz brata Krystiana.

Czas na... Krystiana, brata Vanessy (razem na zdjęciu). Krystian ma 13 lat i w następnym roku szkolnym będzie



MAKSYMILIAN I KUBA

już gimnazjalistą. Krystian jest zapalonym graczem i fanem piłki nożnej. Gra w klubie Warta Poznań, czego nie da się ukryć, ponieważ na każdych zajęciach możemy podziwiać jego talent piłkarski. Jego drugą pasją jest... gra w CS'a dla niewtajemniczonych Counter Strike - strzelanka, która jest grą sieciową, opartą na współdziałaniu drużyny). Krystian bez zastanowienia odpowiada, że najbardziej lubi wygrywać i dla osiągnięcia celu zrobi



MIKOŁAJ





NATHANIEL I KUBA



VANESSA I KRYSZTIAN

wszystko. No, prawie wszystko. Na pytanie: „Jaka jest twoja ulubiona potrawa?” odpowiada że jest trochę wybredny, i że najbardziej lubi frytki.

Następną rozmowę przeprowadziliśmy z Kubą i Nathanielem (dla ułatwienia Natek).

Natek, młodszy z braci ma 9 lat. Gdy po raz pierwszy przyszedł na boisko miał zaledwie 5 lat. Jego ulubione zabawy to: Owieczki Bernarda, wykopek, no i oczywiście piłka nożna, która króluje na osiedlowym boisku. Natek lubi przychodzić na zajęcia. Jego zdaniem atmosfera jest przyjemna i w tym roku Natek jedzie z nami na obóz do Chyciny! Również z Trenerem Osiedlowym Natek po raz pierwszy był na basenie Chwiałka. Zapytany o jego marzenia, mówi, że chciałby dostać nowe buty do piłki nożnej, a w przyszłości chciałby być raperem. Życzymy powodzenia :)

Kuba, lat 16. Starszy brat Nathaniela, o którego jak na starszego brata przysłało bardzo się troszczy. Niedługo rozpocznie naukę w Technikum Łączności. Na pytanie co lubi robić w wolnym czasie w domu, odpowiada, że w domu... raczej nie przebywa. Oczywiście, Kuba na pewno miał na myśli to, że w wolnym czasie woli doskonalić swoje umiejętności na boisku, grając w piłkę nożną, niż marnować czas grając na komputerze. Kuba słucha polskiego rapu, w tym Palucha i Zeusa. Ostatnio zainteresował się ćwiczeniami na siłowni oraz zdrowym odżywianiem, jego małym marzeniem/celem jest zostać trenerem personalnym, który by inspirował innych.

Następny będzie... Maksymilian – 9 lat. Maks idzie teraz do 3 klasy szkoły podstawowej. Najbardziej lubi rysować oraz grać w palanta, „w połowy” warsze i oczywiście w piłkę nożną. Maks mówi, że bardzo podoba mu się nowy kompleks boisk, który znajduje się przy jego szkole. Na zajęcia na boisku przychodzi codziennie, zabierając ze sobą kolegów. Jego marzeniem jest zostać piłkarzem z zawodu.

Kolejnym chętnym do udzielenia wywiadu jest Mikołaj, który ma 12 lat i idzie do szóstej klasy. Miki, jak sam twierdzi jest... bardzo przystojnym chłopakiem z nietuzinkowym poczuciem humoru. Mikołaj uwielbia grać w piłkę nożną, siatkówkę, rywalizować z innymi oraz jeść... zupę pomidorową, chociaż często można przyuważyć go z paczką chipsów. Po zajęciach spędza czas z kolegami.

Kacper, który w przyszłym roku będzie już gimnazjalistą, twierdzi, że zajęcia z trenerem to świetny sposób spędzenia czasu wolnego, nudzi go szkoła, nie znosi przyrody, słucha polskiego rapu. Jeśli nie spędza czasu na świeżym powietrzu, gra na swojej konsoli w Fifę oraz GTA 5. Lubi grę Fifę ponieważ, można w niej stworzyć swoją postać i grać w piłkę lepiej niż w rzeczywistości. Oprócz tego Kacper lubi łąpać pokemony, twierdzi że na boisku również często można je znaleźć.

Ostatnio by nieco ożywić atmosferę na boisku przeprowadziliśmy Turbo Kozaka. Wzięto w nim udział jak na razie 12 uczestników, spośród których trenerka na koniec wyłoni najlepszego. Póki co niepokonany jest Kuba Rudziński, któremu gratulujemy i czekamy na kolejnych

zwycięzców w następnych edycjach. W naszej odmianie Turbo Kozaka było 9 konkurencji, w tym strzał do bramki z zawiązanymi oczami, strzał do bramki po uprzednim wykonaniu kilku obrotów wokół własnej osi, strzał w poprzeczkę, rozegranie sytuacji 1 × 1, wykonanie rzutu różnego, karnego, wolnego, strzał z połowy boiska oraz strzał do bramki po min. 2 podbiciach piłki. Oczywiście ze wszystkich najbardziej emocjonujący oraz spektakularny był strzał po obrotach wokół własnej osi.

Kompleks boisk oraz siłownia przy szkole zachęcają do przeprowadzania również innych konkursów, w tym sprawdzenia siły swoich mięśni, swojej wytrzymałości oraz zwinności. Dlatego też oprócz Turbo Kozaka na boisku przy os. Zwycięstwa konkurowaliśmy ze sobą w kilku konkurencjach, takich jak m.in trening mięśni brzucha czyli Plank oraz bieganie.

Od niedawna na naszym boisku zajęcia prowadzone są z Trenerką Ewą, która mimo, że dołączyła do składu z os. Zwycięstwa w wakacje, została pozytywnie przyjęta i od razu zaaklimatyzowała się w sportowym środowisku. Jest pozytywnie zaskoczona mega sportowym zacięciem do gry w piłkę nożną oraz umiejętnościami i nowymi pomysłami uczestników, z którymi przyjemnie się pracuje, i jak twierdzi z dobrze zgraną ekipą ma się energię by robić więcej i więcej. To naprawdę miłe i zdyscyplinowane dzieci.

Skład z os. Zwycięstwa razem z trenerką przesyłają sportowe pozdrowienia prosto z boiska. ●

TRYBUNAŁSKA W POSZUKIWANIU NASTĘPCÓW ROGERA FEDERERA NA POZNAŃ OPEN



Challenger tenisowy Poznań Open rozgrywany od 2004 roku na kortach ziemnych T.S. Olimpia mieszczących się na poznańskim Gołębiniu, po raz kolejny stał się głównym celem wycieczki rowerowej uczestników zajęć Trenera Osiedlowego AWF z boiska przy ulicy Trybunałskiej.

Tekst: Michał Szmytka

Podobnie jak rok temu, w trakcie wcześniejszych wakacji, tak i teraz postanowiliśmy spotkać się twarzą w twarz ze sportem na najwyższym światowym poziomie, a najlepszą ku temu okazją jest Poznań Open, zaliczany do prestiżowego cyklu ATP Challenger Tour. Zawodowe turnieje mężczyzn odbywają się na kortach Parku Tenisowego Olimpia w Poznaniu już od 1992 roku, kiedy zarówno uczestników naszych zajęć, jak i Trenera nie było jeszcze na świecie, a sam program Trener Osiedlowy AWF nie istniał jeszcze nawet w sferze marzeń. Po trzyletniej przerwie w latach 2000-2003 wznowiono turniej jako Porsche Open, a od 2012 roku sponsorem tytularnym turnieju jest miasto Poznań.

W tegorocznej 13 już edycji turnieju, po raz pierwszy zabrakło tenisistów z pierwszej setki rankingu ATP. Najwyższe 111. miejsce na światowej liście zajmował przed rozpoczęciem zmagania ubiegłoroczny finalista, mołdawianin Radu Albot'owi. 26-latek wygrał w karierze 18 turniejów singlowych, z „dwójką” zagrał Niemiec Tobias Kamke, a z numerem „trzy” zobaczyliśmy na żywo Ołeksandra Nedowiesowa z Kazachstanu. Poznań Open to jednak wielka kuźnia tenisowych talentów, w której wykuwają się przyszłe gwiazdy światowych kortów i co roku pojawia się na poznańskim turnieju ktoś, kto później robi karierę na zawodach Wielkiego Szlema. Najlepszym tegorocznym przykładem jest Belg David Goffin, który wygrał rozgrywki w Poznaniu 2 lata temu. Belgijski tenisista przyjechał wtedy na gołębiński turniej jako gracz nawet nierozstawiony, tu z „jedynką”. Zajmował wówczas 106. miejsce na



świecie. Od triumfu w Poznaniu jego kariera zaczęła przebiegać bardzo szybko. Jeszcze latem 2014 roku wygrał prestiżowy turniej w Kitzbühel, nieco później w Metz. W tym roku David Goffin był już notowany na 13. miejscu, czyli w ścisłej światowej czołówce. Doszedł do czwartej rundy Australian Open oraz ćwierćfinału French Open. Podobnie rzecz się ma z Francuzem Lucasem Pouille, który w zeszłym roku był w półfinale poznańskiego challenger. Przegrał w nim z rozstawionym z nr 1 późniejszym zwycięzcą całej imprezy Hiszpanem Pablo Carreno-Bustą. Jednakże w bieżącym turnieju wimbledońskim ów hiszpański zwycięzca zeszłorocznego Poznań Open odpadł już w pierwszej rundzie, natomiast Lu-

turnieju głównego. Pogoda nie sprzyjała jednak w środę uczestnikom tenisowego święta, a na kortach Parku Tenisowego Olimpia z powodu nieustających ulew i burzy udało się zakończyć tylko jedno spotkanie. Pozostałe siedem przełożono na czwartek. Nieprzypadkowo jedyny mecz, który udało się rozstrzygnąć przed nadejściem niekorzystnej aury rozegrano na naszych oczach w pięknej, słonecznej pogodzie. Sportowa brygada z Trybunalskiej po raz kolejny rozgoniła swoimi uśmiechami ponure chmury!

Turniejowa „trójka”, Ołeksander Niedowiesow, potrzebował jedynie godziny i 15 minut, by pokonać Oriola Roca Batalla. Kazach zwyciężył rywala w dwóch setach – 6:2, 6:4. Reprezen-

zacja się dla Hiszpana niezwykle nerwowo, bo niewiele z jego pierwszych serwisów mieściło się w polu serwisowym. Do tego dochodziło sporo niewymuszonych błędów, po których jego trener siedzący na trybunach wymownie pukał się po czole. Dalszy ciąg problemów Oriola miał miejsce w połowie drugiego seta, kiedy Niedowiesow zaczął coraz więcej piłek umieszczać w narożnikach kortu, a po atakach przy siatce przeciwnika mógł jedynie rozłożyć bezradnie ręce. Pod koniec drugiego seta Hiszpan zdołał jeszcze wygrać własne podanie do zera, po niesamowicie szybkich piłkach posyłanych na koniec kortu i przy stanie 5:4 po zakończeniu meczu serwował Niedowiesow. Jak się okazało nie było



cas Pouille zaszedł o wiele dalej – aż do ćwierćfinałowego meczu z Tomaszem Bedrychem. Oto siła poznańskiego turnieju, gdzie sytuacje, w których na kortach Golęcina gra nieznanymi jeszcze tenisista i wkrótce zostaje on światową gwiazdą, zdarzają się notorycznie.

Z nadzieją na spotkanie przyszłej gwiazdy światowego tenisa, którą za parę lat będziemy mogli oglądać na największych światowych kortach w środę 13 lipca ruszyliśmy w kierunku Golęcińskiego Centrum Sportu na kort centralny, który mieści się pomiędzy stadionem lekkoatletycznym a żużlowym. Tego dnia zaplanowano spotkania w ramach 2 rundy

tant Kazachstanu szybko wszedł w mecz i przełamał pierwsze podanie rywala. Kiedy doszło do drugiego Hiszpan zaczął się denerwować, co było słychać po pretensjach, jakie głośno wykrzykiwał w swoją stronę. Gra toczyła się pod dyktando rozstawionego w imprezie Kazacha przez praktycznie cały set, jednak kiedy wydawało się, że lada moment pierwsza partia się skończy, Roca Batalla zaczął stwarzać problemy, doprowadzając do równowagi przy serwisie na zamknięcie seta przez Niedowiesowa. Ten jednak ostatecznie odzyskał kontrolę nad wydarzeniami i już po pierwszej przewadze zakończył partię wygraną 6:2. Drugi set

to takie proste zadanie, ponieważ musiał bronić dwóch break-pointów, co udało mu się po dwóch solidnych serwisach. Po wygraniu czterech piłek z rzędu Kazach wygrał w dwóch setach. W ten sposób został pierwszym ćwierćfinalistą singla tegorocznego Poznań Open i w pełni zaspokoił żądną tenisowych wrażeń ekipę sportowców z boiska przy ulicy Trybunalskiej!

Za 12 miesięcy z pewnością wrócimy na poznański Golęcin, a tymczasem do tego czasu będziemy śledzić uważnie dalszą karierę Ołeksandera Niedowiesowa z nadzieją, że już wkrótce zawita on do tenisowej elity! •

TŁUMNE POŻEGNANIE WAKACJI Z TRENEREM OSIEDLOWYM AWF W CHYCINIE

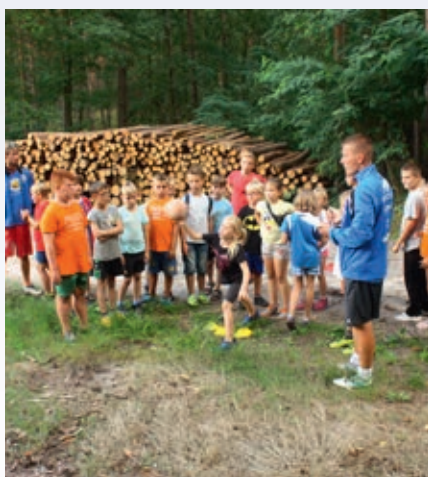


Niemal 300 uczestników programu Trener Osiedlowy AWF celebrowało zakończenie tegorocznych wakacji nad jeziorem Chycińskim w Ośrodku Dydaktyczno-Socjalnym AWF Poznań. Podobnie, jak w roku ubiegłym, dzieci i młodzież z Poznania zostały wytypowane przez swoich Trenerów Osiedlowych do udziału w pięciodniowym obozie rekreacyjno-sportowym. Wybór ten nie był łatwy, bo z roku na rok, aktywność na boiskach wzrasta. Najczęściej, głównym kryterium wyboru była frekwencja na zajęciach, co oczywiście nieodzownie łączyło się z jedynym wyjazdem poza miasto, tego lata.

Tekst: Rafał Węglarz

Pierwszy turnus rozpoczęliśmy 22 sierpnia br. zbierając się tradycyjnie pod biblioteką AWF Poznań przy Drodze Dębińskiej i zapakowani w trzy duże autokary oraz jednego busa, wyruszyliśmy ku przygodzie. Na miejscu, rozlokowani w pięciu domkach, z których zazwyczaj korzystają studenci odbywający obowiązkowy obóz letni, rozpoczęliśmy pięciodniowy wypoczynek przed rozpoczęciem roku szkolnego 2016/2017.

Obozowicze zostali podzieleni na dziesięć zastępów z uwzględnieniem wieku. Dla każdego z nich przygotowaliśmy podobną liczbę bloków sportowych, w których znalazły się takie atrakcje, jak: kajakerstwo, wioślarstwo, bieg na orientację, tchoukball, ADD (parkur), leśna planszówka, podchody, gry i zabawy bo-



iskowe oraz piesze wycieczki nad niezwykle przejrzysty akwen wodny o I klasie czystości – jezioro Cisie. Codziennie po kolacji na uczestników czekała animacja obozowa w postaci marszu odwagi, chrztu obozowego, chycińskiej dyskoteki oraz ogniska z kiełbaskami. Dodatkowo w przeddzień powrotu zorganizowany został bieg patrolowy z dwoma trasami

i ciekawymi zadaniami do wykonania.

Na zakończenie tradycyjnie odbyła się dekoracja zwycięzców wspomnianego biegu, ale również nagrody otrzymały osoby, które zebrały najwięcej punktów w ramach konkursu czystości w pokojach oraz za zachowanie fair-play podczas trwania wypoczynku.

Zmiana turnusów odbyła się w pią-

tek, 26 sierpnia br., a dzięki przepięknej pogodzie, realizacja tych samych, sprawdzonych aktywności, była czystą przyjemnością. Niestety wakacje dobiegały końca i 30 sierpnia, ze łzami w oczach, musieliśmy opuścić Ośrodek Dydaktyczno-Socjalny w Chycinie i powrócić do miejskiej rzeczywistości. Jednak wspomnienia zostaną na zawsze.

NIETYPOWE SPORTY DRUŻYNOWE



Zajęcia w ramach programu Trener Osiedlowy AWF odbywają się na trzydziestu boiskach w Poznaniu. Podczas tych zajęć Trenerzy przeprowadzają bardzo dużą ilość różnorodnych gier i zabaw. Uczestnicy mogą zagrać w tak popularne gry, jak na przykład: piłka nożna, koszykówka czy palant. Wyobraźnia Trenerów jednak nie zna granic i przeprowadzają oni na swych boiskach rozgrywki w różnorodne konkurencje sportowe, które wiele osób poznaje dopiero na zajęciach.

Tekst: Dawid Nowak



Najczęściej spotykanymi dyscyplinami podczas zajęć z Trenerem Osiedlowym są sporty drużynowe: piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, futbol amerykański. Dzieci mogą poznać różne formy tych gier. Jedną z nich jest futbol flagowy, który jest uproszczoną oraz mniej kontaktową, a co za tym idzie, bezpieczniejszą odmianą futbolu amerykańskiego, w której zatrzymać przeciwnika można zabierając mu specjalny znacznik znajdujący się przy pasie każdego z zawodników. Drugą bardzo ciekawą odmianą tej gry jest frisbol – gra drużynowa, której celem jest przeniesienie piłki do strefy punktowej przeciwnika, za co otrzymuje się jeden punkt. Osoba posiadająca piłkę nie może się poruszać. Może jedynie obracać się na jednej nodze, tak by podać piłkę do innego zawodnika. Opisane wyżej gry są doskonałą formą na rozwijającą się umiejętność działania w grupie.

Biorąc udział w zajęciach uczestnicy

rozwijają różne zdolności motoryczne. Grą, która doskonale kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową oraz zdolność podejmowania szybkich decyzji jest „pochodnia”. Dzieci podzielone przez Trenera na dwie drużyny, podają między sobą ringo (płomień), tak by nie odebrał im go przeciwnik. Celem gry jest trafienie płomieniem na pochodnię, którą jest kij trzymany przez jednego z zawodników na linii końcowej boiska w specjalnie wydzielonej strefie. Gra poprawia współpracę w drużynie, ponieważ osoba trzymająca ringo nie może się z nim przemieszczać, tylko musi je podać do innego zawodnika.

Trenerzy osiedlowi bardzo dużą uwagę skupiają na młodszych uczestnikach zajęć. W tym celu stosują wiele odmian gier, dzięki którym gra staje się łatwiejsza, nie tracąc przy tym na swojej atrakcyjności. Bardzo dobrym przykładem takiej gry jest dziwak, który jest dużo łatwiejszą odmianą gry w koszykówkę, zawierającą w sobie

elementy piłki ręcznej. Jest ona doskonałym wprowadzeniem do nauki wyżej wymienionych gier, w której także starsi uczestnicy odnajdą wiele radości i zabawy. Celem gry jest zdobywanie punktów, trafiając piłką w tarczę od kosza lub bezpośrednio do kosza. Dla uatrakcyjnienia gry można wprowadzić zasadę, że piłkę można kopać lub że osoba posiadająca piłkę nie może z nią biegać. Jest to bardzo interesująca gra, dzięki której wśród uczestników można zauważyć ogromne zaangażowanie. Dodatkowym atutem tej gry jest fakt, że mogą w nią grać zarówno chłopcy, jak i dziewczęta, bez podziału na kategorie.

Przez wiele lat funkcjonowania programu Trener Osiedlowy AWF, trenerzy opracowali bardzo wiele gier i zabaw, które przeprowadzają podczas swoich zajęć. Dzięki takiemu zaangażowaniu i wyobraźni, zajęcia te są coraz bardziej atrakcyjne i cieszą się co roku coraz większą frekwencją.



TRENER OSIEDLOWY - PODSUMOWANIE



Ten rok z pewnością przejdzie do historii, jako rok w którym Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu zrealizowała największy w historii miasta Poznania program aktywizacji fizycznej dzieci, młodzieży i seniorów pod nazwą Trener Osiedlowy i Trener Senioralny AWF.

Tekst: Szymon Rakowski

Nie byłoby to możliwe, gdyby nie głosy mieszkańców oddane w konsultacjach społecznych – Poznański Budżet Obywatelski 2016. Dziękujemy Wam Poznaniacy za zaufanie, jakim nas obdarzyliście i mamy nadzieję, że Was nie zawiedliśmy. Program nie mógłby się odbyć, gdyby nie Wydział Sportu Urzędu Miasta Poznania, pod kierownictwem Pani dr Ewy Bąk, który już od ośmiu lat wspiera i dba, aby każda złotówka publicznych środków była wydana zgodnie z prawem i przeznaczeniem. Chcąc podziękować wszystkim, którzy dołożyli starań abyście mogli cieszyć się przez cały rok aktywnością fizyczną, podaną w najlepszy możliwy sposób, nie możemy nie podziękować radnym miasta Poznania, szczególnie działającym w Komisji Kultury Fizycznej i Turystyki. Miasto Poznań dokłada wszelkich starań, aby dbać o aktywność fizyczną najważniejszych dla nas grup społecznych – dzieci, młodzieży oraz seniorów. Program nasz, doceniając skalę oraz uniwersalność działań, wsparło również Ministerstwo Sportu i Turystyki Rzeczypospolitej Polskiej.

W maju tego roku program nasz został nagrodzony w organizowanym po raz pierwszy konkursie na najlepszą inicjatywę pozarządową „Inicjatory 2015”. 6 czerwca, podczas uroczystej gali zorganizowanej w Teatrze Muzycznym, Prezes Fundacji na rzecz AWF w Poznaniu dr hab. Marek Sokołowski,



odebrał z rąk Prezydenta Miasta Jacka Jaśkowiaka statuetkę „Inicjator 2015” w kategorii „Sport”. Nagroda ta jest dla nas pierwszym i bardzo cennym wyróżnieniem za nasze blisko ośmioletnie działanie. W tym miejscu dziękujemy

Wam wszystkim, którzy przyczyniliście się do jej przyznania.

Kilkadziesiąt tysięcy godzin zajęć na boiskach, wycieczki, zorganizowane wyjścia, imprezy sportowe, turnieje, lokalne zawody w różnych dyscyplinach, wreszcie trzy turnusy obozów sportowych, to coś co zapadnie nam w pamięć na długo. Emocje, rywalizacja, praca nad własnym ciałem, przyjaźnie pozostaną w Was – uczestnikach zajęć z Trenerami Osiedlowymi na długi czas, rozwijając Was i dając dobry drogowskaz, dokąd należy podążać.

Mamy nadzieję, że kiedy otrzymacie do rąk tegoroczny numer gazetki Trener Osiedlowego AWF, my przygotowujemy się już będziemy do promocji naszego projektu w kolejnym głosowaniu w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2017. Tylko dzięki Waszym głosom nasze działania będą mogły być kontynuowane w nowym roku i z tego miejsca już teraz prosimy Was, Wasze rodziny, znajomych i sąsiadów o oddanie głosu na nasz projekt – Trener Osiedlowy i Trener Senioralny AWF. Z góry dziękujemy za Wasze wsparcie. •

POZnań*



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Poznański Budżet
Obywatelski



Fundacja
na rzecz AWF Poznań

DECATHLON