

Sportovní aktivity

pro celou rodinu

Výlety rodičů
s dětmi
za sportem



-  **Náměty**
na společné trávení
volného času
-  **Kam**
za jednotlivými
sporty
-  **Program**
pro celou rodinu
-  **Sport pro různě**
staré děti
-  **Nápady**
na každý měsíc

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Poděkování

V úvodu bych ráda poděkovala všem, kteří se jakýmkoliv způsobem podíleli na vzniku knihy Sportovní aktivity pro celou rodinu.

Na prvním místě bych chtěla poděkovat všem mým přátelům, kamarádům, známým, kolegům, instruktorům a klientům elitní sítě fitness center Holmes Place, kteří mě svým aktivním životem každodenně inspirují a dodávají mi energii a elán.

Dále děkuji svým kamarádkám Mgr. Marii Čepičkové, Ing. Kateřině Burešové, Mgr. Barboře Zindelové a Veronice Košťákové (Nožičkové) za motivaci a časté konzultace formálních problémů.

Děkuji Michalovi Nožičkovi za opravdu povedené karikatury, které vás provedou celou publikací.

Zvláštní poděkování si zaslouží má rodina za vytrvalou podporu, důvěru a zázemí, které mi poskytovala nejen během vzniku knihy, ale i v průběhu mého života.

Petra Jandová

SPORTOVNÍ AKTIVITY PRO CELOU RODINU
Výlety rodičů s dětmi za sportem

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3787. publikaci

Odpovědný redaktor Jan Čadil
Sazba a zlom Radek Vokál
Ilustrace Michal Nožička
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2565-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6196-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

VÍKEND V NOVÉM STYLU	7
LEDEN	9
Sněžnice, výstroj na cestu do pohádky	10
Snowboard	14
ÚNOR	19
Ping-pong	20
Squash	24
BŘEZEN	27
Badminton, síla míčku	28
Jóga	33
DUBEN	39
Já bruslím, ty bruslíš, rodina bruslí	40
KVĚTEN	45
Golfové potěšení	46
Motokáry	52
ČERVEN	57
Minigolf	58
ČERVENEC	63
Vodní lyžování	64
SRPEN	69
Nejen horolezecká stěna	70
ZÁŘÍ	77
Cykloturistika	78
Paintball	82

ŘÍJEN	89
Houbařská vášeň?	90
Jízda na koni	94
LISTOPAD	97
Co takhle aerobik?	98
Rybaření	113
PROSINEC	119
Bowling	120
Šipky	123
Vodní svět aneb Atrakce pro celou rodinu	125
KAŽDODENNÍ START V KAŽDÉM VĚKU	129
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	133
AUTORKA	135

Víkend v novém stylu

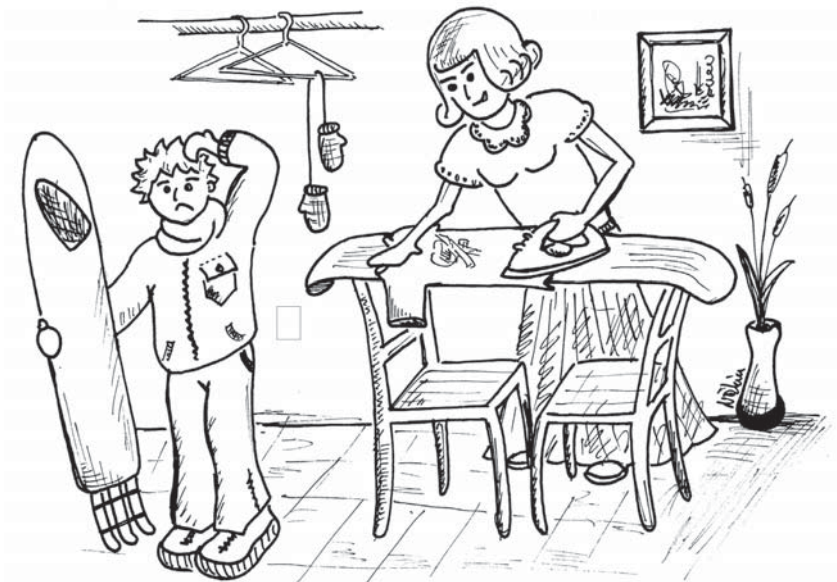
V dnešní moderní a často velmi uspěchané době je rodina a rodinné zázemí základem spokojeného života. Chcete být úspěšní v zaměstnání? Vydělávat slušné peníze? Působit příjemně na okolí, tedy i na potenciální klienty, nadřízené, úředníky? Nezbyvá než se vyrovnat sám se sebou a nastolit pohodovou atmosféru na domácím poli. Rychle zapomeňte na hádky s partnerem, na výčitky a dohady s ratolestmi, na neshody s tchyní a zamyslete se, kam se poděla kdysi tak žhavá týmová jiskra. Muž většinou tráví spoustu času v zaměstnání, noční příchody bývají pravidlem a víkendové siesty s kamarády nelze zmeškat. Žena často již v práci řeší odpolední nákup, vyzvednutí dětí ze školy a kroužků, psaní úkolů, vaření večeře a přípravu všech členů na zítřejší den. Potomci mají hlavu plnou počítačových her, případně televize, a psaní úkolů je odsunuto neznámo kam.

Říká se, že nikdy není pozdě. Na tyto nešvary naplánujte účinnou terapii v podobě „rodinného víkendu“. Manžel pro jednou oželí kamarádkou sešlost, žena se zdrží hysterických výstupů a děcka napíše domácí úkoly už v pátek, okamžitě po příchodu ze školy. A smíří se s faktem, že počítač má minimálně do nedělního večera volno.

Rodinný víkend. Jak s ním ale naložit? Jednoduše vymyslete aktivitu, při které se zapojí všichni. Je známo, že při sportu se vyplavují hormony štěstí, tzv. endorfiny. Proč si tedy společně nezasportovat? Mám pro vás publikaci plnou tipů a vychytávek. Věřím, že ať už při čtení knížky, nebo při některé ze zmíněných sportovních aktivit se odreagujete, zažijete neopakovatelné zážitky a načerpáte nové informace.

Leden

1



Sněžnice, výstroj na cestu do pohádky

sníh, příroda, krása, rampouchy, výprava, procházka

Chcete si ozvláštnit dovolenou na horách a vychutnat si zimu jinak než obvykle? Rozlučte se s lomozem vleků, zamávejte davům lyžařů a nechte se okouzlit malebnou zimní krajinou v místech, kam nikdo nechodí. Jen vy a rodinka. Daleko od rušné civilizace v zemi pohádek, pryč od aut, a třeba i po dvoumetrové vrstvě sněhu. Na jejím povrchu vás udrží sněžnice.

Charakteristika

Účel sněžnic je zřejmý – zabraňují tomu, abyste se bořili do hlubokého sněhu. Pohyb na nich je zábavný a snadný. Zvládnete ho i v případě, že nelyžujete. Pokud budete používat hůlky jako u nordic walkingu, procvičíte si nejen nohy, ale i trup a ruce. Na sněžnicích hrozí jen minimální riziko zranění a otřesy kloubů jsou mnohem menší než při chůzi na suchu. V členitém terénu budete mít navrch i nad běžkaři, kteří se budou nemotorně vyhýbat stromům a jiným překážkám. Sněžnice jsou navíc velmi skladné a při převozu o nich – na rozdíl od lyží – téměř ani nevíte.

Na chůzi se sněžnicemi nepotřebujete žádný složitý výcvik. Stačí jen trochu širší krok, abyste nezakopli jednou sněžnicí o druhou. Poměrně snadno si zvyknete i na výklopné vázání, které vám umožní naprosto přirozený a pohodlný krok.

Při seznamování se sněžnicemi se nebojte vyzkoušet i strmé výstupy a sestupy v hlubokém prašanu stejně jako na ufoukaném terénu. Získáte tak odhad, co vy a vaše sněžnice dokážete.

V případě, že si sněžnice teprve zkoušíte nebo se chystáte do hlubšího sněhu, popř. členitějšího terénu, vezměte si raději hůlky. Později, až se se svou novou výstrojí lépe sžijete, se bez nich nejspíš obejdete.

Žádná závazná pravidla pro dokonalý styl neexistují – postupem času sami zjistíte, jak na sněžnicích chodit či běhat co nejefektivněji. Asi nejvíc vás potěší sestup přímo svahem v hlubokém sněhu. Stačí, když se trochu zakloníte a odlehčíte přední část sněžnic. Pak už budete každým krokem lehce klouzat dolů i takovým terénem, který by běžkaři, ale třeba i skialpinisté zvládali jen s obtížemi. Opravdové zážitky čekají zejména vaše děti, na sněhové pokrývce se vyřádí dosytosti.

Vybavení

Pokud vám chůze na sněžnicích, jak věříme, učaruje, stojí za to nespoléhat se na zapůjčené vybavení, ale pořídít si vlastní. Na výběr budete mít dva základní typy: sněžnice plastové a rámové.

Nosnou plochu rámových sněžnic tvoří tkanina na kovovém rámu. Druhý typ je z jednoho kusu profilovaného vysoce odolného plastu.

Dalším kritériem je velikost a tvar. Pro rodinné procházky zvolte širší a kratší sněžnice s oválnou zadní částí. Pro sportovnější chůzi jsou lepší sněžnice užší a delší. Na běhání si pak pořídte spíše menší sněžnice asymetrického tvaru se zadní částí do špičky. Důležitou součástí sněžnic je vázání, které umožňuje pohyb nohy dopředu jako na běžeckých lyžích. Většina vázání dovoluje uchycení na nejrůznější typy bot od robustních pohorek až po boty na jogging. Na českém trhu je v současnosti dostupné poměrně velké množství různých značek sněžnic (Tubbs, TSL, MSR, Sasquetch, Norwell, Morpho, Warp aj.) v cenovém rozpětí 2 000–5 000 korun (ale existují i dražší typy).

Žádné další výdaje už nejsou nutné. Pokud nelyžujete, pak si pro první výšlapy můžete půjčit lyžařské hůlky od známých, později se bez nich obejdete. Vhod vám přijdou návleky na boty.

Tip pro vás

Ano, na sněžnicích se i závodí. Nejdál je tato disciplína za oceánem. Ve Spojených státech má totiž tento sport svou vlastní asociaci a na závody se sněžnicemi se hlásí stále větší množství cyklistů, běžců a dalších sportovců.

Příležitost pořádně se protáhnout najdete i v Evropě. Můžete zkusit slavný závod La Ciaspolada v Itálii, kde každoročně startuje přes 6 000 lidí.

Termíny

Logicky v zimních měsících, kdy je dostatečná sněhová pokrývka.

Lokality

Stačí dostatek sněhu a na sněžnicích se můžete vypravit prakticky kamkoli. Bez problémů se budete pohybovat i v hustém lese v okolí chalupy. Atraktivní terény pro výlety na sněžnicích najdete ve všech českých i slovenských pohorích.

Finance

Kvalitní sněžnice si můžete pořídit s visačkou Made in the Czech Republic. Vysoce univerzální sněžnice tvaru Y mají rám z duralové slitiny a ve své vývo-

jově páté generaci dostaly komfortní a spolehlivé vázání s rychloupínacími ráčny.

Odkazy

- www.sasquetch.com
- www.ciaspolada.it

Snowboard

adrenalin na prkně + romantika na horách = snowboard

Snad už jsou pryč doby, kdy vlekáři vyháněli ze sjezdovek každého, kdo sjížděl horské svahy na méně než dvou lyžích. V současnosti patří snowboarding mezi nejprogresivnější zimní sporty a věnují se mu všechny generace milovníků adrenalinu. Našlo by se jen málo českých lyžařských středisek, kde není vybudovaný snowpark vybavený alespoň základními překážkami, můstkami a dalšími vychytávkami pro předvádění triků.

Snowboarding se mohou úspěšně věnovat celé rodiny. Čím dříve děti začnou s výcvikem, tím lépe se s prknem sžijí a budou ve výhodě oproti ostatním jezdcům. S výukou jízdy se začíná stejně jako u ostatních sjezdových sportů už v předškolním věku. Naplánujte volné tři dny a odreaďte se s rodinkou „na prkně“.

Historie

Na triky je zatím času dost, nejdříve malé seznámení se snowboardem. Surfování na sněhu stejně jako další sporty provozované na jedné „desce“ pochází z USA. V 70. letech minulého století tu několik nadšenců začalo vyrábět první snowboardy; byl mezi nimi i Jake Burton Carpenter, jehož firma dodnes patří mezi významné výrobce prken i ostatního vybavení. Až do 90. let patřil tento sport na periferii zimních sportů a byl považován jen za projev exhibicionismu několika jedinců. V roce 1987 se konalo první neoficiální mistrovství světa v Itálii a Švýcarsku a od té doby se snowboarding začíná dostávat do povědomí široké veřejnosti. V roce 1998 se snowboardisté poprvé zúčastnili olympijských her a dnes se na nich mohou utkat ve třech disciplínách – v obřím slalomu, na U-rampě a ve snowboard crossu.

Na území České republiky se první závody konaly v roce 1984 v Krušných horách a o šest let později vznikla Asociace československého snowboardingu. V dnešní době se o organizaci snowboardových závodů v České republice, přípravu reprezentačních družstev a školení pro instruktory, rozhodčí a trenéry stará Asociace českého snowboardingu (AČS), která úzce spolupracuje s úsekem snowboardingu při Svazu lyžařů ČR (SLČR).

AČS má na starosti freestylové disciplíny, mezi které patří jízda na U-rampě, jízda po zábradlí (jibbing) nebo jízda mimo sjezdovku (freeride). SLČR zajišťuje slalomové (alpské) závody, pro které se používá tvrdé vázání. Mezi naše nejúspěšnější jezdce patří Martin Černík a David Horváth.

Vybavení

Základním vybavením pro provozování snowboardingu je prkno s vázáním, boty a helma. Všechno se dá koupit v mnoha kamenných obchodech nebo v on-line shopech. Pokud si ještě nejste jistí, že se chcete tomuto sportu věnovat dlouhodobě, máte možnost si vybavení půjčit. Půjčovny a servisy pro snowboardy jsou v každém větším městě a u každé sjezdovky. Počkejte si na „předsezonu“, vše seženete levněji.

Prkna na slalomové ježdění se od těch na freestylové disciplíny značně liší, pro rekreační ježdění se převážně používají prkna určená pro volnou jízdu. Tyto desky jsou pružnější, lépe ovladatelné a v kombinaci s měkkým vázáním pohodlnější a snazší na učení. Jakou asi délku prkna byste měli zvolit, uvádí následující tabulka. Obecně se za vyhovující považuje délka pod krk. Důležitá je i váha jezdce, proto se vyrábějí zvlášť snowboardy pro obě pohlaví.

Vaše výška (v cm)	Vhodná délka pro dívky	Vhodná délka pro chlapce
190	160–165	160–165
185	155–165	155–165
180	150–160	155–165
175	150–160	155–165

170	145–155	150–160
165	145–155	145–155
160	140–150	140–150
155	135–145	135–145
150	130–140	130–140
145	125–135	125–135
140	125–135	125–135
135	115–125	115–125
130	110–120	110–120
125	105–115	105–115
120	100–110	100–110
115	95–105	95–105
110	90–100	90–100
105	85–95	85–95
100	80–90	80–90

Pokud si tedy vyberete freestylové prkno s měkkým vázáním, budete určitě ještě potřebovat speciální boty. Ty musí být opravdu pohodlné, musí sedět a nikde netlačit. Zkontrolujte si, jestli jdou vaše boty v pořádku upevnit do vázání, které jste si vybrali. Obecně nemůžete šlápnout vedle, pokud si pořídíte boty a vázání od stejného výrobce.

Mějte na paměti

Po nákupu základního vybavení je nejlepší nechat si vázání nainstalovat u odborníka. Jediné, co musíte vědět, je, kterou nohu chcete jezdit vepředu. To zjistíte snadno tak, že do vás někdo zezadu strčí a noha, kterou vykročíte, je ta správná. Konkrétní úhly pro rozestavení nohou na desce záleží na tom,

co vám bude nejpohodlnější, takže to chce zkusit při jízdě a popřípadě doladit.

Naprostou nezbytnou, a to hlavně u dětí, je helma! Na snowboardu se často padá, začátečníci nejsou většinou schopni sami zastavit a bezohlednost některých jezdců nelze podceňovat. Při jízdě s triky nebo při freeridu mimo upravené sjezdovky jsou důležité i další ochranné pomůcky jako chrániče páteře a kloubů.

Protože při snowboardingu budete často ve styku se sněhem, podstatnou součástí vybavení je i kvalitní oblečení. Pokud se vám kalhoty nebo bunda promočí hned po první jízdě, asi si zbytek dne na sjezdovce příliš neužijete. V neposlední řadě jsou pro jízdu na snowboardu důležité rukavice. Nejvhodnější jsou ty, které jsou pro tento sport přímo určené, mají vyztuženou část a chrání jezdcovo zápěstí.

Tipy pro začátečníky

Obecně se dá snowboarding provozovat téměř všude (největší extrémisté jezdí ve městech), pokud ale začínáte, je ideální přihlásit se do nějaké snowboardové školy. Stačí třeba jen na jeden den, abyste zjistili základní tipy a triky, jak na to. Pokud vám někdo řekne, jak se prkno nosí, jak se máte zvednout, jak zastavit a jak udělat oblouk, ušetří vám minimálně další den zoufalého polehávání na svahu a tajného sledování ostatních, abyste vůbec přišli na to, co máte dělat. A co je nejdůležitější, když upadnete (první den budete padat pořád), pak vám instruktor hned pomůže vstát.

Termíny

Jde o typického reprezentanta zimních sportů, takže v tuzemských podmínkách je snowboarding závislý na tom, jak dlouho trvá zimní sezona a jak kvalitní podmínky nám příroda a správci zimních středisek dopřejí.

Lokality

Pro začátečníka je vhodná každá běžná sjezdovka a louka, podle toho, jak velkou má odvahu. Pokud se chcete pobavit přímo ve snowparku, můžete navštívit některé z téměř 60 zařízení rozestých po všech českých horách. Nejaktuálnější informace o jednotlivých místech najdete na stránkách <http://www.freeride.cz/snb/parks>.

Finance

Nákup vybavení:

- deska 2 000–15 000 Kč (záleží na výšce, pohlaví a váze jezdce),
- boty 1 000–10 000 Kč,
- vázání 800–9 000 Kč,
- obal na prkno 600–1 700 Kč,
- rukavice 800–1 600 Kč.

Půjčení vybavení:

- deska + boty + vázání 300–800 Kč/den.

Cena se u různých půjčoven velmi liší. Obvyklou součástí výpůjčky je i vratná záloha, která bývá ve výši okolo 2 000 Kč. Většinou platí, že cena je tím výhodnější, čím delší je doba výpůjčky. Některá lyžařská centra vám po vypůjčení potřeb pro snowboarding zdarma poskytnou základní výcvik.

Odkazy

- www.tenzor.cz/snowboard
- www.snowboarding.cz
- www.snowboarding.kx.cz

Únor

2



Ping-pong

Sem a tam, tam a sem – co je lepšího na odreagování?

Charakteristika

Stolní tenis nebo také ping-pong (podle zvuku, který vydávají při hře úderů míčku) je nekontaktní míčový sport hraný s pálkou. Patří k nejrychlejším sportům vůbec. Na rozdíl od podobných sportů tvoří hrací plochu deska stolu, která je rozdělena sítkou na dvě poloviny. Zkusit můžete dva typy hry – dvouhru, nebo čtyřhru. U ping-pongu jsou velice důležité zkušenosti, a proto se ve světové špičce objevují i hráči ve středním věku. Čím dříve tedy vaše dítě zjistí, že ho stolní tenis zaujal, tím větší bude mít náskok před ostatními hráči.

Historie

Stolní tenis vznikl ze společenské hry, která byla kolem roku 1880 přivezena z Číny do Velké Británie. Tato zábava se začala vyvíjet ve smysluplné sportovní odvětví díky používání celuloidového míčku, jehož odskok na stole je pravidelný a předvídatelný. Na počátku 20. století již byla na britských ostrovech tato hra poměrně populární a rychle se šířila i dál do Evropy a do USA. Její hlavní výhodou byly a dodnes ostatně jsou nízké nároky na prostor a nízká cena vybavení (např. oproti tenisu nebo squashu). V roce 1926, kdy se konalo první mistrovství světa ve stolním tenise, byla Maďarskem, Německem, Rakouskem a Švédskem založena Mezinárodní federace stolního tenisu (ITTF) a stolní tenis se stal mezinárodně uznávaným sportem. Brzy se ITTF rozrostla o většinu evropských zemí včetně Československa.

Československo od počátku 30. let až do konce 50. let 20. století patřilo mezi ping-pongové velmoci a postupně získalo 29 zlatých medailí z mistrovství světa. Od poloviny 60. let se ujali nadvlády nad světovým stolním tenisem asijszí hráči; nejdříve to byli Japonci, které vystřídali Číňané. Ti v ping-pongu excelují a jsou světovou špičkou dodnes. Od roku 1988 patří stolní tenis mezi olympijské disciplíny.

Pravidla

Míček musí být odehraný jakoukoliv částí pátky. Za součást pátky se považuje i ruka odehrávajícího, která drží pátku, a to až po zápěstí. Jako správně odehraný míček se bere ten, který se alespoň jednou dotkne hrací plochy na soupeřově straně. Předtím se však nesmí dotknout ničeho jiného s výjimkou sítky a konstrukce pro její upevnění. Za odehraný se počítá i míček, který neproletěl nad sítkou, pokud byl odehraný daleko od stolu a letěl přímo na soupeřovu polovinu stolu.

Hra začíná podáním, kdy se míček musí přesně jednou dotknout stolu na hrací straně podávajícího, a pak alespoň jednou na straně soupeře. Při tečování sítky míčkem se podání opakuje. Nadhození míčku před podáním musí být alespoň 15 centimetrů vysoké.

Jak začít už tedy víte, takže teď několik informací k tomu, jak získáte body. Pokud váš soupeř nedodrží některá z výše uvedených pravidel, máte bod. Stejně tak, pokud se váš protihráč dotkne míčku čímkoli jiným než pátkou nebo se dotkne jakoukoliv částí těla (kromě pátky) stolu.

Každé utkání se skládá z několika setů a je zakončeno poté, co některý z hráčů vyhraje předem stanovený počet setů (většinou dva až čtyři). Každý set se hraje do té doby, než jeden ze soupeřů dosáhne 11 vítězných míčků (a navíc musí zvítězit o dva míčky). První set zahajuje vylosovaný hráč a v podání se hráči během setu střídají do stavu 10 : 10 po dvou podáních na každé straně, od stavu 10 : 10 po jednom podání na každé straně.