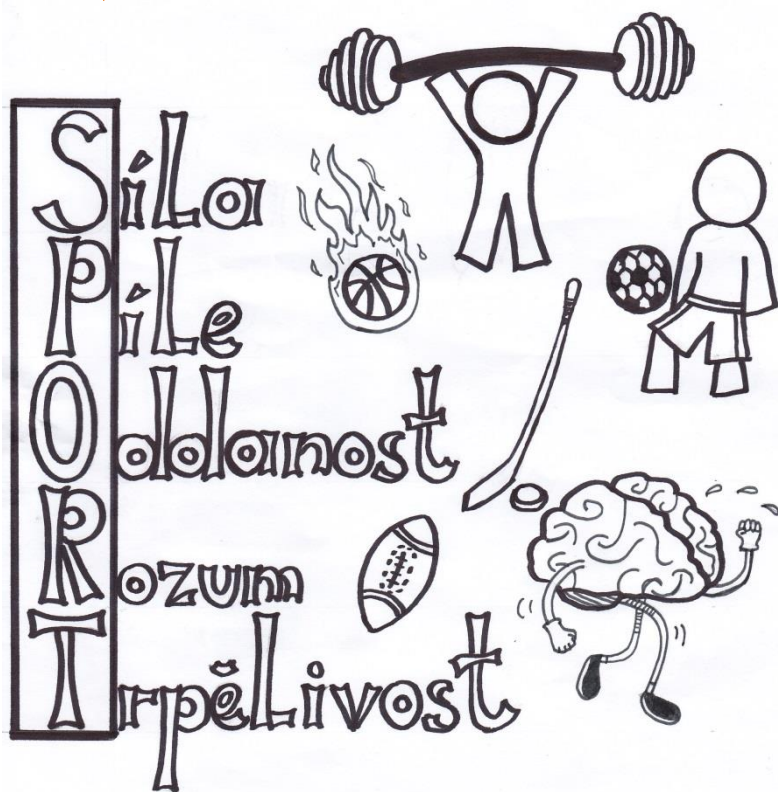


# Dvojka

## Žijeme sportem



Prosinec 2017

# OBSAH

<b>OBSAH .....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>JAK ZAČÍT BĚHAT?.....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>FOTBAL .....</b>	<b>- 4 -</b>
<b>MODELÍNOVÁ ATLETIKA .....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>SNĚHULÁK VENDELÍN.....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>ZÁHADY STAROBYLÉHO EGYPTA.....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>OSMISMĚRKA .....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>BASKETBALISTA .....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>ROZHOVOR S JIRKOU KŘEČKEM.....</b>	<b>- 11 -</b>
<b>TANEC.....</b>	<b>- 14 -</b>
<b>KŘÍŽOVKA .....</b>	<b>- 16 -</b>
<b>YOUTUBE OTÁZKY.....</b>	<b>- 17 -</b>
<b>JEZDEC NA KONI .....</b>	<b>- 18 -</b>
<b>KŘÍŽOVKA II .....</b>	<b>- 19 -</b>

Šéfredaktorky: Eliška Blechová  
Zuzana Zapletalová

Sazba: Anežka Freibergarová  
Justýna Křížková

Obálka: Ivana Semenyuk

# Jak začít běhat?

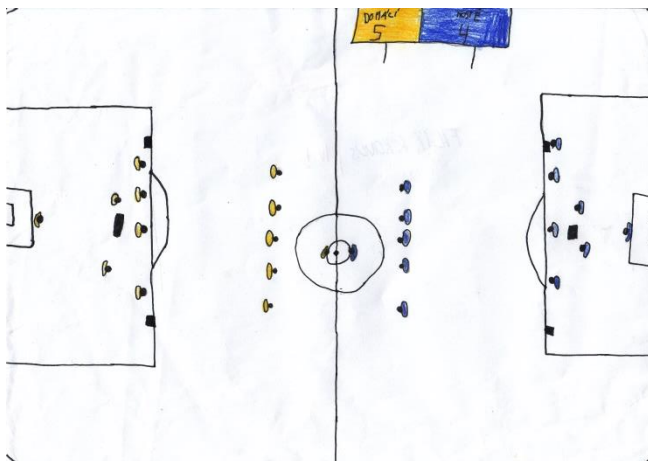
V tomto článku bychom vám chtěli dát pár rad ohledně běhání. Ze začátku je důležité vyjasnit si své priority: běhat pro radost, lepší postavu nebo jen pro svoji výkonnost. Hlavní je rozvrhnout si vše tak, aby se vám to nekřížilo s vašimi povinnostmi. Pro začátek si nemusíte stanovovat vysoké cíle, stačí dodržovat pravidelný trénink, alespoň dvakrát až třikrát do týdne. Pro vaše začátky běhání si nemusíte kupovat drahé vybavení, které byste nevyužili v případě, že by vás to omrzelo. Kromě oblečení je také důležitá obuv. Zde opět platí, že obuv nemusí být extra drahá. Postačí bota s lehce odpruženou patou, kterou zakoupíte v každém obchodě se sportovní výbavou. Pokud se chcete od úplného začátku posunout někam dál, je dobré se poradit s nějakým odborníkem. To je pro začátek všechno. Nezapomeňte na pravidelnost tréninku a vaše zdraví. Běhu zdar!

*Vít Koza a Kryštof Markant, IX. B*

# Fotbal

Fotbal, též kopaná je kolektivní míčová hra, která je nejpoblárnějším kolektivním sportem na světě. Ve fotbale hrají dvě družstva po jedenácti hráčích na obdélííkovém, nejčastěji travnatém hřišti. Jejich cílem je dosáhnout více gólů než soupeř. Toho je dosaženo tehdy, když míč přejde přes brankovou čáru mezi tyčemi branky celým svým objemem. Hraje se hlavně nohama, ale hráči mohou k hraní míčem používat libovolné části těla kromě paží. Pouze brankář, odlišený jinou barvou dresu, může v blízkosti vlastní branky hrát i rukama.

*Tomáš Kaprálek, IV. B*



*nakreslil Filip Kronus IV. B*

# Modelínová atletika

Viděli jste někdy modelínovou atletiku? Já tedy ano a vy se těšte, co vám o ní povím.

V jedné škole byla holka a ta na výtvarné výchově modelovala modelínu. Samozřejmě se nějak jmenovala – Markéta. Vymodelovala modelínovou slečnu neboli paní. Ta asi po padesáti šesti minutách obživila a právě já, modelínový sněhulák Vendelín, vám povím příběh o modelínové atletice a o modelínové paní.

Nejprve bych vám měl říct něco o Markétě. Jak vím, má ráda makarony a hrozně ráda počítá matiku. Chodí do 3. B s Machem a Šebestovou. Šebestová je Markéty kamarádka, a tak jí jednou na týden půjčila sluchátko. Mach s tím pochopitelně souhlasil.

Modelínová paní byla ve třídě nejpoblábnější a Markéta si tedy řekla, že by mohla dát modelíně život. Jak si děti odnášely výtvary domů, nemohla se dočkat, až jí dá život. Doma ji dala na stůl a řekla do sluchátka, ať je tato modelína živá. Ze sluchátka se ozvalo: „Jak chceš.“

V zimě jsem se s modelínovou paní potkal. Hráli jsme svoji modelínovou atletiku, např. koulování, bobování, šíření vtipů a tak dále. Skvělé dobrodružství.

*Nella Hlebová, IV. B*

# Sněhulák Vendelín

Sněhulák Vendelín na kopci sáňkuje,  
z mrazu, vloček se raduje.  
Červený má nos, je úplně bos.  
Nikdy mu není zima, nikdy ho netrápí rýma.



*Klára Doušová, IV. B – ilustrace*

# Záhady starobylého Egypta

Nora, Dan a jejich starý pes Bojar se vydali hledat záhady. Tentokrát v Egyptě.

„Jsme blízko té pyramidy, na které se to seběhlo.“ říká Nora. „Ach jo, nikdy Dernoretť a Aliase nedoženeme. Je tak rychlý a tak mazaný.“ „Ale Dane, proč bychom nedohnali 28letého chlapa? Co je na tom třpytivě lesklém prstenu tak přitažlivého, že ho Alias tolik chce? Hele, pyramida! Jsme tu!“ „Jooo? Opravduuu?“ přidá se Dan. „Jo. Bezva, Alias je v té pyramidě.“ „Za chvíli ho máme, že jo?“ „Jo. Uf, to je super. Nemluv a pojď.“ Ale Noro, ja, ja, ja, já už nemůžu, bolí mě nohy.“ „To musíš vydržet. Hmmm, musíme tudy.“ „Ne, Bojar šteká, že tady je cesta.“ „Aha, díky Bojare.“

„Haf, haf, haf,“ Bojar se řítí do chodby pyramidy po schodech, potom po asfaltu a šup... To je místo, kde byl Alias. „Haf, haf.“ „Noro!“ „Co je?!“ „Bojar se ztratil!“ „To né!!!“ „Bohužel jo.“ „To je příšerné, Dane... ty slepoune, vždyť Bojar je vedle!“ „Bum, prásk!“ „Co to je?!“ „Nevím, Noro, asi spadla socha.“ „No jo, máš pravdu, jsme v pyramidě, tady jsou sochy.“ „Ano, Noro, jenže kdo ji shodil? Nemohla spadnout sama.“ „Jo, to máš taky pravdu.“ „Tak děti, a mám vás!!!“ „To, to, to, to je Dernoretť Alias!!!“ „Jo, a rozzuřený!“ „Máš pravdu, holko, jsem! Nora, jako krtčí nebo jezevčí, liščí,... „Sklapni, Alias!“ „A ty jsi kdo?!“ „Já jsem Dan!“ Nastala rvačka o prsten. Alias mlátil, trhal, škrábal a pak si uvědomil, že rve figuríny. Dan, Nora a Bojar už dávno utekli i s prstenem.

*Nella Hlebová, IV. B*



*Natálie Přikrylová, IV. B*



# Osmisměrka

B	Ř	I	Š	N	Í	T	A	N	C	E	S	N	P	M	O	G	O	L	F	
A	R	H	T	N	A	D	Z	A	R	H	Ó	O	O	P	Ó	Y	Ó	P	L	
S	B	O	W	L	I	N	G	A	V	L	O	L	U	L	K	M	Á	L	O	
K	A	D	M	K	O	D	K	E	A	R	A	K	M	L	N	N	Š	A	R	
E	Z	K	V	O	L	E	J	B	A	L	Í	A	E	D	R	A	Í	V	B	
T	É	O	N	L	T	E	N	I	S	O	N	Ž	G	J	C	H	S	P	Á	A
B	N	U	A	A	L	O	V	T	S	Ž	U	R	D	Y	K	T	Č	N	L	
A	I	L	D	H	R	Á	Č	S	T	K	L	A	D	I	N	A	Ť	Í	S	
L	V	Í	F	O	T	B	A	L	O	V	É	H	Ř	I	Š	T	Ě	A	M	

balón, basketbal, bazén, bowling, branka, břišní tance, družstvo, florbal, fotbalové hřiště, gól, golf, gólman, gymnastika, hod koulí, hokejka, hráč, hrazda, kladina, kola, kuželky, míč, plavání, puk, raketa, síť, slalom, šachy, šíp, tenis, volejbal

TAJENKA \_\_\_\_\_

*Zuzana Zapletalová, IX. B*

# Basketbalista



*Kamila Břízová, IV.B*

# Rozhovor s Jirkou Křečkem

**Ahoj, mohl bys nám říct něco o sobě, co děláš a kde studuješ?**

Tak ahoj, já jsem Jirka Křeček, je mi devatenáct a studuju na Gymnáziu v Kolíně. Věnuji se běhům, hlavně terénním, *skyrunningu*, horským běhům a běhům do kopce.

**Jak ses vlastně k běhu dostal?**

Dřív jsem hrával tenis, tak tam jsme v rámci přípravy chodili běhat. Pak jsem párkrát běžel za školu, posléze mě oslovili z atletického oddílu. Začalo mě to bavit, viděl jsem, že mi to jde, byl jsem úspěšný i na závodech a takto jsem se k tomu dostal.

**V první otázce ses zmínil o *skyrunningu*. Mohl bys nám říct, co to je?**

Je to v podstatě horský běh, běhání po horách. Start a cíl je v jednom místě. Závod je většinou kolem dvaceti kilometrů dlouhý s převýšením 1 200 až 1 500 metrů. Liší se to podle náročnosti. V Čechách jsou trasy méně náročné než v zahraničních horách. Začíná to výběhem nahoru, až na vrch, potom se běží po hřebenu a končí to seběhnutím do cíle.

**Říkal jsi, že jsi běhal vytrvalostní běhy. Jak ses dostal až ke *skyrunningu*?**

Oslovil mě kamarád, jestli bych si to nechtěl zkusit. A tak jsem šel. Hned poté se mi ozval předseda české asociace, zda bych příští rok nechtěl zkusit jet na Mistrovství České republiky. Řekl jsem, že na to zkusím natrénovat. Příští rok jsem skončil druhý, což mi stačilo na kvalifikaci na mistrovství světa, kde jsem byl devátý.

**Jak se tady, na kolínské placce, na *skyrunning* trénuje?**

No, v Kolíně se na to trénuje špatně. K tomu není nic moc, co říct. Snažím se hodně jezdit na soustředění a jezdím na hory. Minulý rok jsem v Tatrách strávil dohromady asi dva měsíce. Jinak v posilovně dělám hodně sílu na nohy a tady běhám, co se dá. Snažím se naběhat co nejvíc kilometrů, abych měl vůbec nějakou šanci proti soupeři. V České republice to stačí, ale v tom světě je znát, že na to člověk nemá.

**Děláš ještě k tomu nějaký doplňkový sport?**

Jasně, určitě. Rád si zajdu zaplavat, jezdím na kole nebo si s kamarády zajdeme občas na fotbal.

**Dá se takto vrcholový sport kombinovat se studiem?**

Jde to velice těžko. Já mám ve škole individuální studijní plán, a to mi umožňuje mít tréninky místo školy. Když nemám školu, tak trénuji dvoufázově, dopoledne a odpoledne. Je to hodně časově

náročné, a proto už nezbyde čas na něco jiného. Po osobní zkušenosti bych to nedoporučoval.

**My jsme se dočetli, že jsi absolvoval kurz kondičního trenéra. Mohl bys nám o tom říct více?**

Udělal jsem si licenci kondičního trenéra u Českého atletického svazu a nyní jsem se domlouval s kondičním trenérem Michalem Pokorným, který vede kolínské *spartany*, jestli bych jim nemohl dělat kondičního trenéra. Hlavně přípravu běhání, aby si zlepšili techniku běhu a také aby běhali dobře a zdravě. Na tréninky může samozřejmě přijít kdokoliv, budou se konat pravidelně každý čtvrtek, ale pokud bude mít někdo zájem, tak jsem tu také jako osobní trenér.

**Máme poslední otázku. Mohl bys nám dát pár tipů pro začátečníky a pár rad pro pokročilé, kteří se chtějí v běhání posunout o trochu výš?**

Já jsem byl vždycky rád, když jsem měl nějakého trenéra, který mi poradil a řekl, co a jak mám dělat. Ať každý běhá hlavně pro zdraví a když se mu chce. Pokud jde někomu o lepší výkony, tak jsou dobrá technická cvičení pro běh. Důležité je nedřít se a zbytečně se nepřetěžovat.

*Vít Koza a Kryštof Markant, IX. B*



*nakreslily Klára Matyášová a Sarah Dvořáčková, IV. B*

## Tanec

„Umíš-li mluvit, umíš zpívat.

Umíš-li chodit, umíš i tančit.“

Tancem jsme už odjakživa schopni vyjádřit své pocity. Jako každé umění i tanec má svou vlastní minulost. Už naši předci jej využívali nejen k oslavám, ale i k lovu. Nedá se však mluvit o tanci, jak ho známe teď, nýbrž o napodobování lovné zvěře. Postupem času se tanec zladňoval a stával se více zábavním a společenským prvkem. S rozvojem řecké společnosti se začaly zakládat i taneční školy.

Začátkem středověku si tanec prošel menším úpadkem. Renesance však znamenala pro tento druh umění nový začátek. V tuto dobu se prosadil menuet, v 19. století vystřídaný králem a královnou tance – valčíkem a polkou. Začátkem dalšího století se začaly prosazovat i americké styly tance jako foxtrot, tango a ostatní. Tímto vznikl jakýsi „chaos“, který napravili angličtí učitelé tance. Stanovili požadavky a pravidla nejtypičtějších tanců, která zpřístupnili veřejnosti.

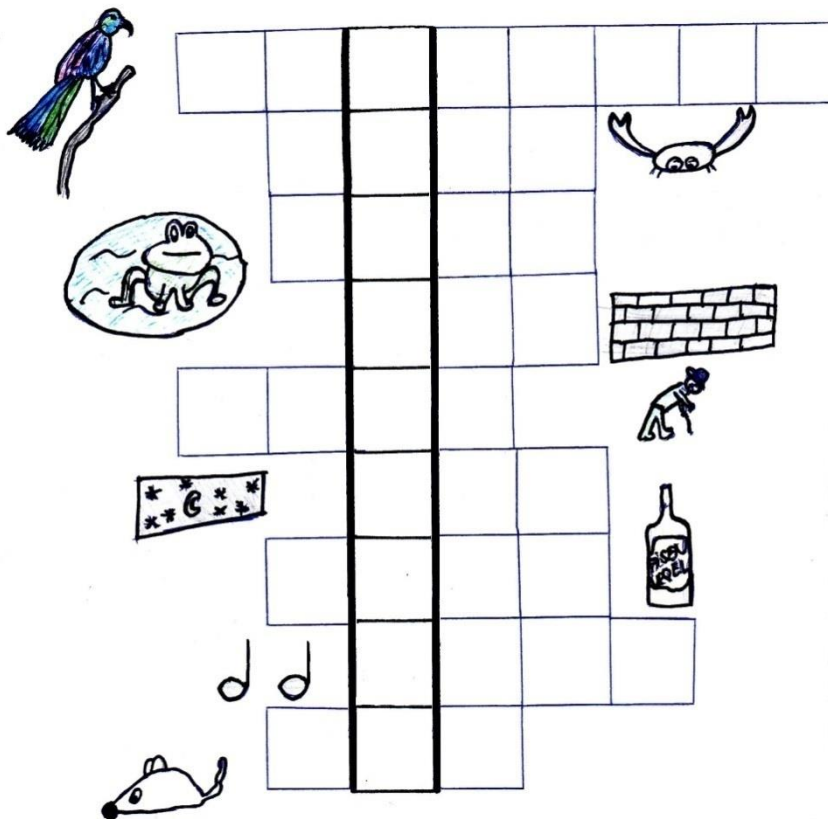
Nový směr ve vývoji předurčil moderní tanec (hip hop, breakdance), jehož styly se neustále vyvíjejí a zdokonalují se vzájemnými kombinacemi. A to je tanec takový, jaký ho známe dnes.

*Zuzana Vladyková, IX. B*



*nakreslila Sandra Klimešová, IX. B*

# Křížovka



*Natálie Sršňová a Daniela Rossi, IV. B*



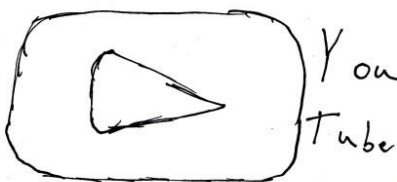
## Youtube otázky

# YouTube Otázky

- EASY
- ① Vytvořil Tary tuto značku?
  - ② Jaký český youtuber dosáhl 1000000 odběratelů?

HARD!

- ① Je PewDiePie nejdebatovanější youtuber na světě?
- ② Vydává se na youtube Troje trář má známý hlas?
- ③ Má YouTube zkratku YTB? \_\_\_\_\_



Adam Matoušek a Jiří Král, IV. B

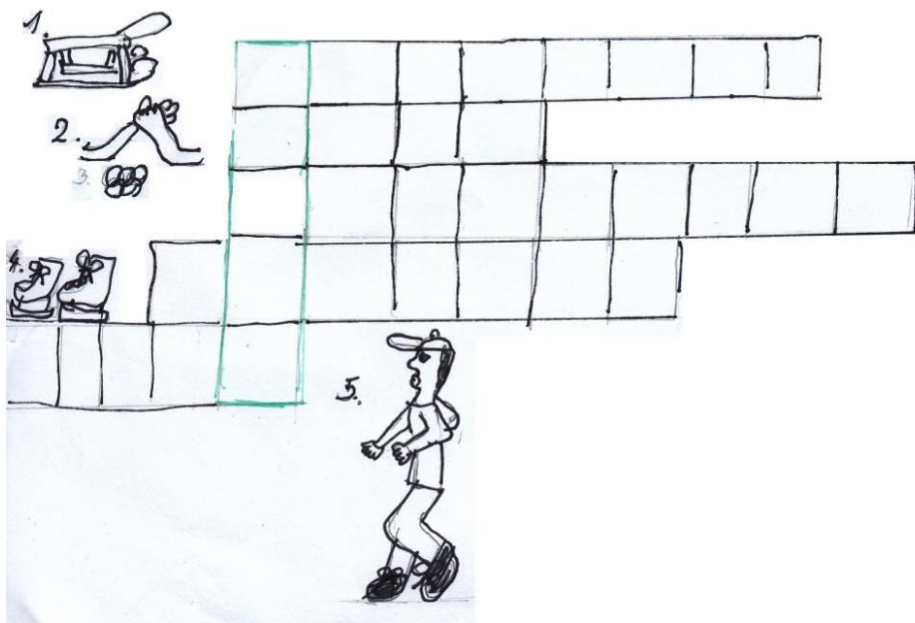
# Jezdec na koni



*nakreslily Stela Stieberová a Adéla Sajverová, IV. B*

# Křížovka II

TAJENKA



*nakreslily Stela Stieberová a Adéla Sajverová, IV. B*

*obrázek na poslední stránce nakreslila Klára Machová, VII. B*

