



Úvodník

Milí čtenáři,

v tomto čísle jsme se zaměřili na sportovní tematiku. Zjistili jsme pro vás podrobnosti o kroužku Krav Maga, který je nejen bojový sport. Zeptali jsme se v anketě žáků na sporty, kterým se věnují mimo školu. Čtení je hodně, ale na zábavu se můžete také těšit. Tak si to vše moc užijte!

-hni-

Fotohádanka

Tušíte, kam vede otvor v tomto boxu?



Autorka Sabina H., 3. A

Husí drby

- První týden v březnu u nás byly jarní prázdniny.
- V druhém březnovém týdnu probíhal ve škole a školce sběr papíru (foto 1). Vítězná 2. A dostala za odměnu dort.
- V pátek 13. března proběhl Den matematiky (foto 2) a týden na to se psal Matematický klokan.
- 20. března vynesla LMŠ Sovička do Vltavy Morenu.
- Ve čtvrtek 26. března proběhla Noc s Andersenem – zábavný večer s tématem knih a s přespáním ve škole.
- V letošním školním doprovodném projektu Ovoce do škol pěstují žáci melouny.

-mat-, -kap-, -sab-, -ade-, -tor-, -taj-, -spa-



1) Autorka Lucie A.



2) Autorka Adéla P., 4. A

Rozhovor s Tomášem

Kopřivou, trenérem Krav Maga

Jak dlouho učíte Krav Magu?

Školu sebeobrany Krav Maga a bojových sportů provozuji deset let.

Jaké všechny sporty jste učil a učíte?

40 let učím děti v řadě sportovních disciplín. Trénoval jsem tenis, basketbal, kondiční přípravu u tenisu, fotbalu i basketu a nyní učím bezpečné chování, sebeobranu a bojové sporty děti a mládež od tří do 18 let.

Proč zrovna Krav Maga?

Vybral jsem si v počátcích tuto sebeobranu pro její komplexnost a univerzální využití pro děti od těch nejmladších až po dospělé, učit se zejména předcházet nebezpečí bezpečným chováním. Pokud se to vezme za správný konec, dá se naučit i děti ve škole a školce bránit v kolektivu osobní bublinu svoji i těch ostatních kolem sebe, neubližovat si, respektovat se navzájem a respektovat dospěláky.

Co Vás přimělo učit sebeobranu a bojové sporty?

Protože jsem viděl, jak se k sobě dospěláci i děti více a více ošklivě chovají. A často je to vidět i na sociálních sítích, ve sportu atd. Bojové sporty a umění ale umí vychovávat, to je historicky dokázané. A tak jsem vytvořil naše „Bezpečí pro děti“, kde učíme děti být bojovníky pro život. Učíme

nikoliv zázraky a „fake“, ale snažíme se vybrat pro každý věk to, co opravdu funguje.

V čem Krav Maga spočívá?

Je to systém sebeobránných technik, takové MMA pro život. Účinná je však opravdu pouze tehdy, pokud je trénink propojený i s tréninkem bojových sportů a všestranných pohybových dovedností, jakými jsou běh, kotouly, pády, silový trénink atd. Pokud se tak s tím pracuje, tak si bereme a stále inovujeme to nejpoužitelnější ze všech starých i nových bojových sportů a umění.

Jaký je rozdíl mezi Krav Magou a Karate?

Karate je tradiční japonské bojové umění, které se stalo i sportem a Krav Maga byla vytvořena sportovcem a zápasníkem slovenského původu Imi Lichtenfeldem na konci 2. světové války, který následně tento systém rozvíjel se svými žáky v Izraeli. Krav Maga se stala nejdříve bojem z blízka pro ozbrojené složky a postupně později pro civilisty a děti. Ale je důležitá jedna pravda, žádný bojový styl není nejdokonalejší, lepší či horší, ale je vždy buď dobrý či špatný žák nebo trenér. Takže vše může fungovat, pokud se to dobře naučíme.

Používáte nějaké pomůcky a výstroj?

Používají se u pokročilejších rukavice

a chrániče, jako pomůcky např. molitanové tyče, malé a velké lapy, tatami. Dospělí a samozřejmě policisté a vojáci se učí obranu proti ozbrojenému útočníkovi, tj. proti různým zbraním, u dětí to nikdy neučíme, je nebezpečné si myslet, že se zbrani ubrání někdo pár hodinami tréninku nebo že se to bude učit dítě.

Učíte kroužky i pro dospělé?

Ano, trénujeme jednou týdně i dospělé svěřence.

Kolik dětí v Řeži na páteční kroužek chodí?

V Řeži chodí na Krav Magu v průměru 12 dětí, rádi přivítáme další.



Pokračování na druhé straně

