

# Aktivní volný čas

## Lakros

Sport přivezli do Evropy od indiánů nejspíš francouzští kolonizátoři, kteří mu také dali jméno. Dynamický a nekontaktní sport, kde se především hodně běhá, mohou děti začít hrát, jakmile jsou schopné odloučit se od rodičů... Lakros působí na první pohled hodně chlapecky, ale zapojují se i děvčata. Má několik variant a vybavení pro každou z nich je trochu jiné. Vedle zřetelných kladných vlivů týmového sportu zlepšuje lakros spolehlivě celkovou kondici. **TIP: OLD DOGS PLZEŇ, WWW.LACROSSE.CZ/CSML-OLD-DOGS-PLZEN**



## Softball

Softball může být pro malé děti zprvu intelektuálně obtížnější, protože má složitá pravidla. Na druhou stranu má mnohé výhody – hráč se střídá v obraně i v útoku – v poli nebo na pálce – a tak si každý musí osvojit nejrůznější fyzické dovednosti. U malých začátečníků bývá často třeba překonat počáteční pocety nedůvěry. Úspěchy se totiž dostávají pozvolna. Odměnou za vytrvalost bývají praktické fyzické dovednosti použitelné v běžném životě – jako třeba přesné a rychlé házení a samozřejmě týmová sounáležitost se spoluhráči. **TIP: SK PEGAS SEDLČANY, SOFTBALLOVÝ KLUB, WWW.PEGAS.SEDLCANY.CZ**



## Rugby

Na první pohled chlapecký sport je dnes ve smíšených týmech otevřen i děvčatům. Zatížení, které klade na organismus, je souměrné, a tak s ním lze začít velmi brzy. Rugby je vhodné pro děti, které inklinují k fotbalu, ale nemají profesionální ambice. Soutěže rugby na úrovni mladších či starších žáků v sobě spojují přiměřenou sportovní zátěž a zdravou soutěživost. Není třeba se bát úrazů, protože dětské rugby není zdaleka tak kontaktní jako v případě dospělých soutěží. Podobně jako další venkovní sporty, jejichž hlavní sezona je v letních měsících na hřištích, má i rugby tréninkové doplňky zimní sezony v tělocvičně, kdy se děti věnují jinému zdravému kompenzačnímu pohybu. **TIP: RUGBY CLUB PŘELOUČ, HTTP://RUGBY.PRELOUC.COM**

## Karate

Ačkoli se to na první pohled nezdá, je tento typicky interiérový sport vhodný pro introvertní a hloubavé děti se smyslem pro detail. Karate intenzivně působí na intelektuální složku osobnosti, protože klade důraz na rozvoj soustředění. Fyzické aspekty karate jsou pro děti jednoznačně pozitivní – nácvik kat dobře procvičuje a posiluje všechny svalové skupiny a zvětšuje kloubní rozsah. Když se děti později v pubertě rozhodují, čemu se nadále budou věnovat, mohou se buď vydat cestou tvrdých bojových umění, nebo se věnovat capoeiře. **TIP: SPEKTRA LIBOČ – SHOKOTAN KARATE-DO, PRAHA, HTTP://SPEKTRA.WZ.CZ**



## Lezení na stěnách

Česká republika má dost lokalit, které jsou jako stvořené ke skalnímu lezení. Takové regiony přímo vybízejí k tomu, aby se děti věnovaly horolezectví. Na umělých stěnách se dá zase trénovat i přes zimu, čímž se horolezectví stává disciplínou prakticky nezávislou na ročním období. Lezení na stěnách děti zpravidla opravdu baví – jejich fyzické dispozice jsou dobrým předpokladem pro rychlé pokroky. Děti mívají dobrý kloubní rozsah a drobné ruce, vůči kterým jsou umělé úchyty relativně velké. Vzhledem k tomu, že se nejedná o týmový sport, mohou si děti individuálně přizpůsobit intenzitu treninků – chodit například jen do kratších kurzů nebo naopak trénovat co nejintenzivněji. **TIP: LEZECKÁ STĚNA BRNO RAJČE, WWW.RAJCE.CZ**



## Lukostřelba

Protože lukostřelba poměrně jednostranně namáhá tělo, doporučuje se až starším dětem. Je to menšinový sport a má svou poměrně uzavřenou komunitu. Existuje také zvláštní odvětví sportovní lukostřelby, které má přídomek 3D. Soutěže v této kategorii se odehrávají v lesích, kde jsou rozmístěny gumové makety zvířat. Lukostřelba je kombinována s vydatnými procházkami v přírodě. Výhodou pro začátečníky v klubech mimo hlavní město je minimální investice, protože většina z nich pomůcky zapůjčí a není potřeba žádná speciální oblečení. **TIP: LUKOSTŘELECKÝ KLUB CHIMERA, HRADEC KRÁLOVÉ, CHIMERAHK.CZ**

## Jezdeckví

Jízda na koni je královská disciplína. Kolik králů, císařů i prezidentů se nechávalo zpodobnit právě na koni! I tento sport má mnoho variant vhodných pro děti. Dnes existuje množství klubů, které používají koně jako prostředek k úlevě od nejrůznějších dětských neduhů, tedy hipoterapii. Nepříliš rozšířenou variantou je naopak westernové jezdeckví. Vyžaduje zvláštní koně schopné rychlé akcelerace, má specifické disciplíny a prostředí s osobitou atmosférou. Tomuto menšinovému sportu se daleko lépe daří v menších městech než v metropolích. I když existují náročné soutěže s pevně stanovenými pravidly, westernovému jezdeckví se děti mohou věnovat také na rekreační úrovni a navíc takřka po celý rok. Klade velký důraz na romantický prožitek a daleko méně usiluje o precizní výkon. Mnohé westernové kluby pořádají letní vandry na koních. **TIP: WESTERN RIDING CLUB ČESKÉ REPUBLIKY, HORKÁ NAD MORAVOU, WWW.WRC.CZ**



## Synchronizované plavání

Synchronizované plavání je sport, který v sobě ideálním způsobem spojuje pěstování ušlechtilé ženské krásy s dobrou tělesnou otužilostí. Původně jej prý vymysleli američtí muži, teď je výhradně doménou žen a dívek. Základním předpokladem pro zvládnutí tohoto sportu je láska k vodě. Pak teprve následují požadavky na tělesnou ohebnost a smysl pro rytmus – obojí se dá dohnat trpělivým trénováním. Synchronizovanému plavání vyhovují spíše děvčata s pevnější konstitucí než jakou vyžaduje například balet. Dlouhodobý pobyt pod vodou zase znamená, že organismus musí být odolný proti prochladnutí. Akvabely se budou líbit dívkám, které nemají dravou potřebu poměřovat své výkony s ostatními a nechtějí závodně plavat na čas. Mimo zdravých pohybových návyků



přináší synchronizované plavání i smysl pro týmovou spolupráci. Jedná se o sport v jistém smyslu exkluzivní; ne všechny bazény jsou vybaveny zařízením na reprodukci hudby pod vodou. Z finančního pohledu může být pro rodiče poněkud náročné pořizovat poměrně drahé dresy na vystupování. Dívky jich přitom většinou musí mít i několik. **TIP: MEDÚZA KLADNO, WWW.MEDUZAKLADNO.CZ**