



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 večere 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 jednu oželí kamarádkou sešlost, žena se zdrží hysterických výstupů a děcka napíší 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 nespolehat se na zapůjčené vybavení, ale pořídit 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 poříďte 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, Sasquatch, 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 sněžníci 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 vlekaři 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, můstky 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 odreagujte 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.