

18. Správné řešení

7. KUŽELKY: Vyměř čtverec o stranách 120 cm tak, aby jedním rohem směřoval k místu odkud se bude koulet koule. Umísti celkem 9 prázdných PET lahví takto: 4 do rohů, jednu doprostřed čtverce, a 4 doprostřed stran čtverce. Cílem je 6 hody koule petangue porazit co nejvíce lahví. Hází se ve dvou kolech po 6 hodech ze vzdálenosti 5 m, takže maximální zisk je 2x9 sražených lahví = 18 bodů
% Ú = počet dosažených bodů x 5,56

8. HOKEJOVÁ STŘELBA NA CÍL:

V tělocvičně nebo terénu vyznač kruh o průměru 7m a na jeho obvodu umísti 10 prázdných PET lahví. Ze středu hokejkou odpaluj tenisový míček proti lahvím. 2 kola po deseti střelách umožňují získat maximálně 20 bodů
% Ú = počet bodů x 5

9. GOLFOVÝ ODPAL NA JAMKU:

Uprostřed hrsti se vyhloubí důlek o šířce 12 cm a hloubce 10 cm. Tento důlek využijeme obalem od Ramy u kterého jsme nožem odstranili dno. V improvizovaných podmínkách budeme hrát místo s míčkem golfovým (drahy a těžko k sehnání), s míčkem tenisovým a holí povinně improvizovanou, neprofesionální (ze stejných důvodů jako u míčku): vlastnoručně vyrobenou nebo turistickou či zdravotní po dědečkově. V 50 m vzdálenosti vyznačíme čáru, od které budou hráči odpalovat míček holí na jamku. Každý další úder se vede z toho místa, kde se míček naposledy zastavil. Cílem je dopravit míček do jamky nejmenším počtem úderů.
% Ú = viz tabulka:

Odpalů	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
%	100%	95%	90%	85%	70%	75%	70%	65%	60%	55%

Odpalů	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
%	50%	45%	40%	35%	30%	25%	20%	15%	10%	5

10. TENISOVÝ ODPAL NA CVIČNÉ ZDI

Cílem je nepřerušená série co největšího počtu odpalů tenisového míčku proti zdi při dodržení těchto pravidel:
hra nad vyznačenou sítí, odpaluje se ze vzdálenosti nejméně 4 m (vyznačená čára), míček se před odpalem může pouze 1x dotknout země. Hra volejem (bez dopadu míčku na zem) je možná. Za 100 % ní úspěšnost budeme považovat sérii 40 odpálení. Při lepším výkonu je % Ú nad 100 %.
% Ú = počet odpalů x 2,5

1. Název protomu

Signatura

TREFA 1

Pořadí v Probance

PKJK111

3

2. Autor, kontakt: Kyb-Jiří-Klabin-Pardubice, jiri.klabin@quick.cz

3. Klíčová slova: trefa 10x, basket, fotbal, hod, koulení, hokej, golf, kuželky, tenis

4. Kód zaměření: 9

- 1. Skauting, idea, lesní moudrost, filosofie
- 2. Občanství, vlastivěda, dějepis, zeměpis, jazyky
- 3. Kultura, literatura, umění, hudba, zpěv
- 4. Lidské tělo, životopisná, zdravotní, první pomoc
- 5. Pobyt v přírodě, orientace, výzbroj, výstroj, spojení
- 6. Stupně zdatnosti, dovednosti, řemesla, vaření, rukodělky
- 7. Příroda, znalosti, pozorování, ekologie
- 8. Vedení, řízení, pedagogika, metodika, hry
- 9. Fyzická, testy, atletika, sporty
- 10. Vědy, odbornosti, speciální znalosti, odborky

5. Místo k provádění: Specifikace pro jednotlivé disciplíny jsou na str.2. Zde sumárně:

- místo s basketbalovým košem,
- hristi,

6. Věk účastníků:

vs - všechna světlusky

S - skauti

R - roveri

OSJ - oldskauti junioři

OS - oldskauti senioři

7. Potřeby: dle počtu, přehled pro všechny disciplíny:

- pásmo, "
- 1 - 5 basketbalových míčů,
- míč fotbalový,
- 1 - 20 tenisáků,

8. Potřebný čas: 10-30 min/účastníka/disciplínu

9. Počet účastníků: 1-x

10. Datum vzniku: 5. září 2002

11. Pramen inspirace: M. Zapletal, B. Kos, K. Weigner, STEZKA ZDATNOSTI, Skaútské náramenky Skaútina I ihrců 1995 str 115

12. Kontakt na autora: jiri.klabin@quick.cz

13. Motivace, legenda

trénerk dobré mušky, je výborným tréninkem koordinace celého těla, dobrá zábava a také základ řady sportů o kterých existuje celá řada specializovaných knížek.

Tento Protom představuje 10 různých úkolů, které můžeš provádět sám, ale kterých lze současně využít v jakkoliv velkém kolektivu: s jedním, či dvěma kamarády, v družině, oddíle, v jednom dni (např. oddílová soutěž "TREFA 2002" nebo na pokračování, nebo přežitostně (např. právě, když je volná tenisová stěna). Standardizace úkolů a jejich vyhodnocení umožňuje vyzvat na soutěž i jiné družiny, oddíly a to nejen v místě, ale i mimo tvou obec, třeba ty, se kterými po táboře udržujete kontakt. Tohle všechno můžeš Ty sám iniciovat. Připrav tabulky a soutěže mohou začít...

14. Zadání úkolu

zde uvádíme požadavky na místo (M:), potřeby (P:) a čas (Č) pro celkem 10 disciplín, jejichž provedení je popsáno na str.3 a 4.(17.bod ztrácí v tomto Protomu smysl)

1. HOD NA BASKETBALOVÝ KOŠ:

M: koš na hřiště, v tělocvičně P: 1-5 basketbalových míčů pásmo, křída, vyznačovací kolík, Č: 30min/jednotlivce

2. FOTBALOVÝ VÝKOP NA CÍL:

M: hřiště, louka, tělocvična, P: pásmo, 1 fotbalový míč, 10 x PET láhev, Č:10 min/jedn.

3. HOD NA CÍL:

M:louka,lesní cesta,hřiště,tělocvična,P:pásmo, 1 PET láhev,1-20 tenisáků nebo kamenů, šíšek Č:10 min/jedn.

4. KOULENÍ TENISÁKU NA CÍL:

M: lesní cesta, hřiště, tělocvična P: 1-20 tenisáků, 2 plné PET lahve, pásmo, Č:10 min/jedn.

5. KOULENÍ KULIČEK DO DŮLKU:

dnes populární recese,M:hřiště lesní, polní cesta, P: zahradní lopatka (kramflek), 20 hliněných kulíček (už se těžko shání),pásmo,Č:10min/jedn.

6. TREFIT TENISÁK TENISÁKEM:

M:hřiště,lesní,polní cesta,P: minimálně 2 tenisáky, pásmo,Č: 10 min/jednotlivce

7. KUŽELKY:

M: hřiště, rovná a udupaná lesní,polní cesta, asfaltová, betonová plocha, tělocvična, P: 9 prázdných PET lahví (1,5 l), křída nebo vyznačovací kolík, pásmo, sada 6 koulí pro petangue ocelových nebo plastových

8. HOKEJOVÁ STŘELBA NA CÍL:

M: hřiště, asfaltová plocha, tělocvična, P: 1-x hokejek, 1- 20

tenisáků , pásmo, křída nebo vyznačovací kolík, 10 plných PET lahví (1,5 l)

9. GOLFOVÝ ODPAL NA JAMKU:

M: louka, hřiště P:zahradní lopatka, prázdný obal od Ramy, Perly, neprofesionální (dodržet) golfová hůl vyrobená, nebo turistická či zdravotní po dědečkově, pásmo, označené tenisáky (dle počtu účastníků), pásmo, Č: 15 min/jednotlivce

TENISOVÝ ODPAL NA CVIČNÉ ZDI:

M:je dáno přítomnosti cvičné zdi pro tenis (slušně požádat a dovolit si v tenisovém klubu, kdy je zed' volná) P: 1 raketa nebo pálka, alespoň 1 slušný tenisák, pásmo, vyznačovací kolík Č: 10 min /jednotlivce.

15. Hodnocení úkolu

je u každé disciplíny na str.3 a 4

16. Úspěšnost v %

je u každé disciplíny na str. 3 a 4

1. HOD NA KOŠ:

ve vzdálosti 460 cm od koše vyznač půlkruh vůči zadní linii a na něm 5 míst pro střelbu: 00 (1.roh hřiště) 45o, 90o (trestné střílení), 135o, 180o (2. roh hřiště). Stejně vyznač body na půlkruhu ve vzdálosti 625 cm od koše. Z každého místa se na koš hází 10 x. Za koš z bližšího půlkruhu jsou 2 body, ze vzdálenějšího 3 body. Na blížší vzdálenosti lze získat maximálně $10 \times 5 \times 2 = 100$ bodů, na větší vzdálenosti $10 \times 5 \times 3 = 150$ bodů, celkem 250 bodů. Tento zisk není reálný ani u nejlepších hráčů, proto my za 100 % Ú budeme považovat 150 bodů. Pokud by se snad vyskytl lepší výkon, bude se počítat % Ú nad 100 %

% Ú = počet bodů x 0,67

2. FOTBALOVÝ VÝKOP NA CÍL:

V terénu nebo tělocvičně vyznačíme kruh o průměru 7 m na jehož obvod umístíme 10 plných PET lahví. Hráč ze středu vykopává fotbalový míč s cílem srazit láhev. Ve dvou kolejích má k disposici 20 výkopů a maximální zisk tak činí 20 bodů.

% Ú = počet bodů x 5

3. HOD NA CÍL:

cílem je prázdná PET láhev, umístěná na zemi ve vzdálenosti 10 m od čáry, od které se bude 20 x házet kamenem, šíškou, tenisákom. Poražená láhev = 1 bod.

% Ú = počet bodů x 5

4. KOULENÍ TENISÁKU NA CÍL:

Postav na zemi 2 plné PET lahve tak, aby mezi nimi byla mezera 30 cm. Od této branky naměř 5 m, udělej čáru a od ní kouej po zemi tenisový míček do této branky ve dvou kolejech celkem 20x.

% Ú = počet dobrých hodů x 5

5. KOULENÍ KULIČEK NA CÍL:

Vyhlib patou nebo zahradní lopatkou na volném, udupaném prostranství důlek o průměru 12 cm. Odměř od důlku vzdálenost 3 m a začni odtud kutálet do důlku kulíčky. Házej 20 kulíček jednu za druhou. V druhém kole udělej totéž ze vzdálenosti 5 m. Spočti počet úspěšných kulíček a vypočti % U.

% Ú = počet kulíček v důlku x 2,5

6. TREFIT TENISÁK TENISÁKEM:

Polož na zem tenisový míček a od čáry vzdálené tři metry na něj kouej druhý míček. Ve dvou kolejích po 10 pokusech máš možnost trefit se maximálně 20 x a získat 20 bodů.

% Ú = počet bodů x 5