

## Prvky sebeobranu s Nikol Zdařilovou

Páteční odpoledne strávily nejmladší děti z družiny na společné hodině sebeobranu se sportovkyní Nikol Zdařilovou. Ta za nimi přijela z Olomouce. Akce se tradičně konala ve velké tělocvičně základní školy. Děti předem nevěděly, co je vlastně čeká, co se bude dít... Byla to výuka sebeobranu v praxi – neboli technika pádu vpřed a technika vyprošťování z úchopu za zápěstí. Předem ale musely děti ukázat, jak umí kotouly a jak dovedou válet sudy. Pak se mohly dostat k samotným technikám a následně i závěrečné hře zvané **V pralese**. To byla hra na rozvoj pohybových dovedností a představivosti. Tuto hru lze provádět i v různých obměnách – také **Ve městě**. I tu se můžeme vyhýbat různým překážkám. Domeček může být např. na žebřinách. Děti cvičily na velké žíněnce. Byly seřazené jeden za druhým. Někdo se sice zpočátku ostýchal, ale pak ostych přemohl a **závěrečné hry se účastnily všechny děti**. Myslím si, že se jim toto netradiční odpoledne velmi líbilo. Bylo to zase něco jiného, co dosud v družině mnozí nepoznali. Slovo dalo slovo a domluvily jsme se na další spolupráci. Už se moc těšíme, až nás Nikol opět navštíví a předvede nám zas jiné prvky sebeobranu. Děkujeme.

Bc. Šárka Zapletalová

