

ISÁKOVINY

ŠKOLNÍ ČASOPIS ISI

ISÁKOVINY

Slovo šéfredaktora

Co od nás očekávat?

To si nemůžete nechat ujít!

Perly ze světa!

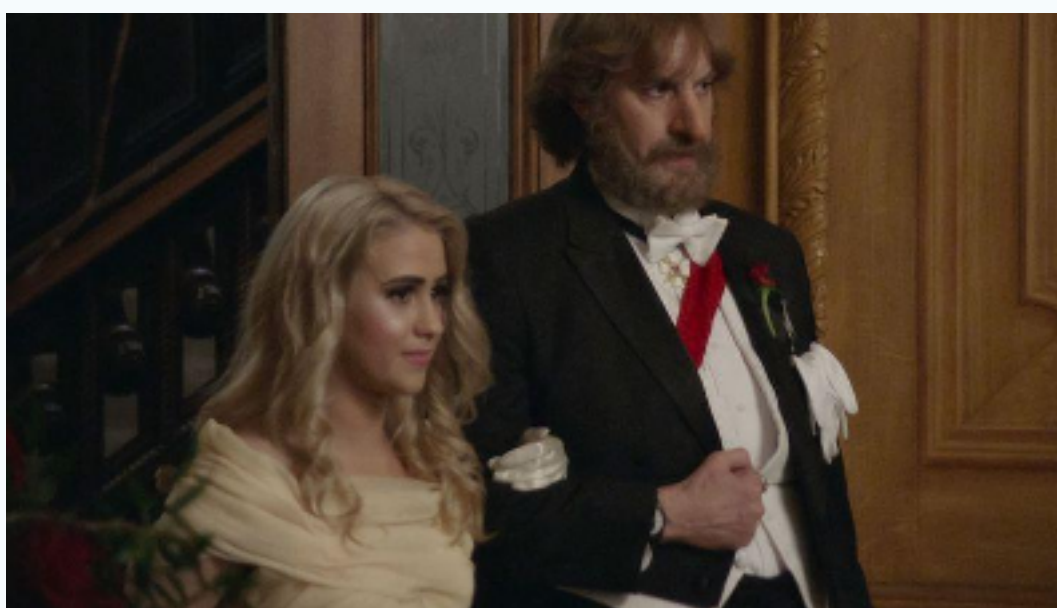


„Zdravím všechny čtenáře našeho časopisu Isákoviny. Jelikož je tohle náš první počín, co se týče psaní časopisů, byl jsem zvědavý, jak se nám to povede. Myslím si, že na náš první počín to je velmi dobré. Témata našeho časopisu jsou opravdu rozsáhlá. Dočtete se zde vše od sportu až po historii nůžek. Připravili jsme si pro vás i takovou malou hru. Ne, nebojte, pokud ji nesplníte, nezemřete. V celém časopisu bude schováno deset Spotify kódů s našimi oblíbenými playlisty. Pokud nemáte Spotify, nevadí. Máme i článek o tipech na dobrou hudbu. Přeji vám příjemné “počteníčko”.

Filmové a seriálové novinky

Borat 2 (2020) - komedie

Rok 2020 byla katastrofa plná smutku a neštěstí, dokud nás Sasha Baron Cohen nezachránil s pokračováním legendárního Borata. V tomto díle se Borat (Sasha Baron Cohen) opět vydává do Ameriky kvůli provdání své dcery (Maria Bakalova) americkému politikovi Miku Pencovi, v myšlence obnovení dobrých vztahů mezi Kazachstánem a Amerikou.



Queen's gambit - drama

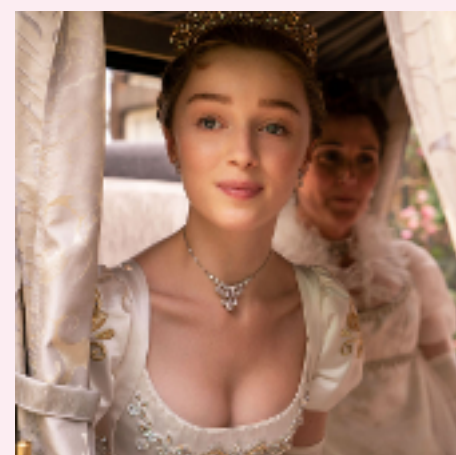
Tento fenomen získal na Netflixu více než 62 milionu shlédnutí v prvních čtyřech týdnech. Seriál vypráví příběh geniální šachistky (Anya Taylor-Joy), která je téměř neporazitelná, napříč vyprávěním se však potýká s mnoha těžkostmi. Ať už jsou přítom spojené s faktem, že v autonehodě přišla o psychicky nestabilní matku, jejím pohlavím u hry dominované muži nebo její závislosti, kterou si vybuodovala v sirotčinci.



Bridgerton

Historické drama podle románů Julie Quinn je oddechový seriál odehrávající se v plesové sezóně. Zaměřuje se hlavně na osudy rodiny Bridgertových a lidí kolem nich. Celou situaci a skandály sleduje lady Whistledown, jejíž identita zůstává skrytou po celou dobu seriálu.

Doporučuji, pokud máte rádi seriály/filmy jako: Pýcha a Předsudek, Gentleman Jack, Koruna nebo jakékoliv historické drama.



Malé ženy

Románu Malé ženy, dílu americké spisovatelky Louisy May Alcottové, se dostalo již nespočtu zpracování. Režisérka Greta Gerwig přichází s doposud nejmodernější verzí. V její vizi se mísí respekt k původnímu textu se svěžím přístupem a jejím osobitým režisérským stylem. Spolu s až neuvěřitelně silným hereckým obsazením vytváří aktualizovanou podobu Malých žen pro současnou generaci, která roste s každou minutou stopáže



Disenchantment

Komický sitcom od Matta Groeninga, který je známý seriály Simpsonovi a Futurama, nás zavede do období středověku. Příběh se točí kolem alkoholické princezny Bean, jejím osobním démonovi Lucim a malém elfovi jménem Elfo. U seriálu se zasměje každý a jeho třetí řada právě dorazila na Netflix.

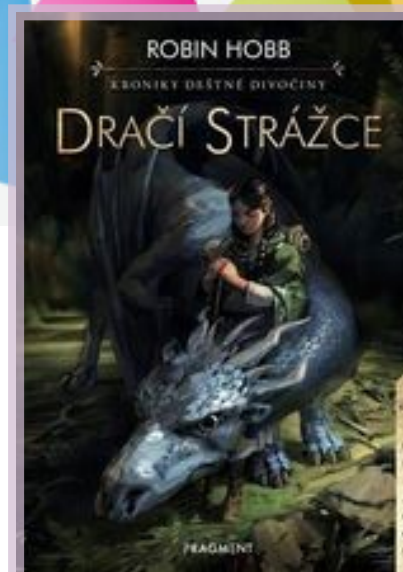


Recenze

Recenze na Dračí strážce

Robin Hobb Díl 1.

Fantasy, Pro děti a mládež, Literatura světová, 2018, Fragment



Téma je celkově o dracích. Je to o tom, jak se o ně lidi starali a jak je mermomocí chtěli dostat z dosahu vesnic. Tento příběh je z více pohledů, jeden pohled je Alise, dívky, kterou chtěli co nejdříve provdat za zámožného mladíka. Což se taky stane, ale není v tom láska, on potřeboval jen manželku, která mu porodí dědice. Ona chtěla cestovat a hledat draky. Druhý pohled je nevzdělané dívky Thymary, jež je ovlivněna přírodou, která se přihlásí na strážkyni draků.

Draci, kteří se vylíhli na pláži, byli zdeformovaní a slabí. Vyžadovali velkou péči, tudíž se lidé rozhodli je dostat na bájně město, kde žili všichni draci pospolu. Thymara a Alise se ocitají v menší skupince, která je pověřená se postarat o to, aby se draci dostali do jejich nového domova. Čeká je velice těžká cesta, bez příslibu návratu, během níž draci a jejich pečovatelé zažijí kromě početných lekcí i spoustu trápení a zrad, ale také i radosti a dobrodružství.

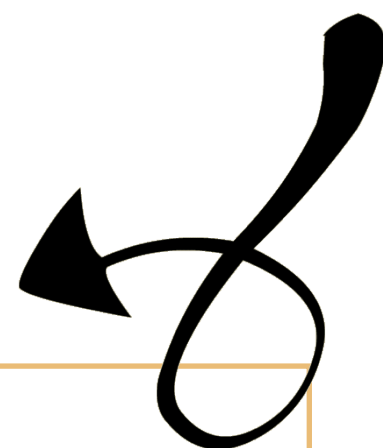
Tato knížka byla zajímavou četbou a to nejen proto, že tam byli draci, ale i proto, že se autorka nedržela klasických draků, kteří chrlí oheň, létají a napadají vesnice. Ne, udělala si to po svém a napsala knihu o handicapovaných dracích, kteří jsou znetvoření a hnuší se sami sobě. Sice tam nebyly šarvátky a různé úžasné akce, ale byl tam krásně popsán děj mezi strážcem a drakem. Bylo tam dobrodružství a já byla zaujatá každou větou, kterou jsem si přečetla. Pokaždé, když jsem přečetla kapitolu, byla jsem zvědavá, co bude dál.

Rozhodně tuto knihu doporučuji všem, kteří mají rádi fantasy příběhy a především draky.

Autor: Kristýna Koutová



Lucifer – recenze



Vysíláno: 2016 – současnost

Kde se podívat: Netflix

Herci v hlavních rolích: Tom Ellis, Lauren German

Lucifer je americký krimi/komediální seriál lehce inspirovaný stejnojmenným DC komiksem. Nečekejte ovšem nic v podobě například českých kriminálek, kde se točí vše kolem případu. Zde jsou spíše druhořadé – seriál je víc o růstu postav, které jsou dobře napsané, a ještě lépe zahrané (občas musí zachraňovat slabší příběh). Je velice zdárně vyvážená složka se supernatural. CGI je na seriál uspokojivé a zlepšuje se s každou novou sérií. Na konec musím varovat před trochou romantického cliché mezi hlavními postavami. Tvůrci se také nebojí i přes komediální stránku upozornit na problémy dnešní doby.

Na závěr: Jedná se o jeden z lepších seriálů naší doby, který by si neměl nechat uniknout žádný fanoušek fantasy. Hodnotím 4 hvězdy z 5.

Autor: Anna Kyjovská



THE SECOND SEASON

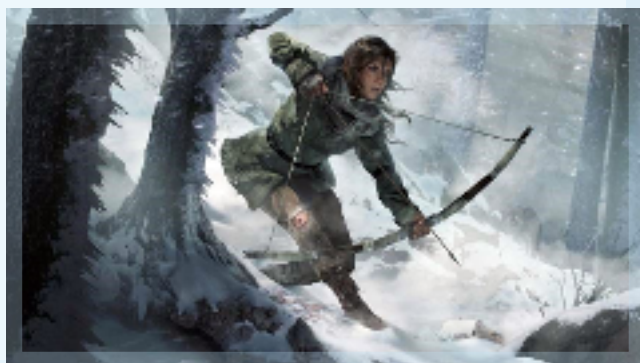
LUCIFER



Recenze na videohru

Rise of the Tomb Raider

Lara, zocelená bojem o přežití na ostrově Yamatai, se tentokrát vydává po stopách svého otce lorda Richarda Crofta.



Neúspěšný hon za bájným artefaktem ho nejprve připravil o pověst uznávaného archeologa a následně znamenal i ostudu pro celou rodinu. Lara by celou věc nejraději odepsala jako černou kapitolu z rodinné historie, jenže zážitky z ostrova Yamatai ji utvrdily v tom, že na světě existují velmi podivná místa a výzkum jejího otce patrně nebyl pouhým bláznovstvím. Postupně se tedy dozvídá o tajemném Prorokovi, který v pradávných dobách objevil zdroj boží síly, propůjčující nesmrtelnost. Byl však pronásledován fanatickým kultem Trinity a nakonec se po něm slehla zem. Lara se samozřejmě záhy dozví, že kult stále existuje a stále prahne po tajemství nesmrtelnosti. Smečka krvelačných žoldáků v čele s děsivým „vyvoleným“ Konstantinem je tedy Laře neustále v patách.

Příběhově jde o žánrový standard. Potřebujete bájný poklad, sympatického hrdinu, zajímavé lokace, ďábelského záporáka a jeho nohsledy. Taková je kostra, na které stavěl už Indiana Jones a hromada filmů dávno před ním. Důležité spíš je, jak se jednotlivé složky podaří zpracovat – a v Rise of the Tomb Raider to až na pár připomínek není vůbec špatné, naopak.

Hlavní výtku směřuje vlastně jen k některým postavám. Zatímco Lara je dostatečně prokreslená a viditelně vyspělejší než v předchozím díle, záporák Konstantin je bohužel další z řady plochých antagonistů. Přitom potenciál má – tedy hlavně zpočátku, kdy se projevuje jeho chladnokrevně sadistická povaha. Stejný nenaplněný potenciál projevuje i Lařin parťák Jonah, který je... prostě její parťák. Což je docela smutné, vzhledem k tomu, že je to již druhá hra, kde se objevil.

Ale jinak? Jinak je všechno na svém místě. Mocný artefakt, zajímavé lokace zahrnující Sýrii a Sibiř a nakonec i explozivní finále. Nejdůležitější ovšem je, že se v Rise of the Tomb Raider vrací atmosféra a styl původních her!

Autor: Alex Pardo



RECENZE: Star Wars: Síla se probouzí (2015)

Ve filmu se vrací staré známé tváře z původní trilogie, ale také se zde představí mnoho nových postav, které jsou sympatické a zajímavé. Nejvíce mě z nových postav zaujal Finn (John Boyega), který je celý film naprosto úžasný. Režie se tentokrát ujal J. J. Abrams a hudbu opět složil legendární John Williams. Vizuálně je film nádherný a také se mi velice líbí používání praktických efektů. Příběh je až moc podobný čtvrté epizodě, což se každému divákovi nemusí líbit, ale mně to osobně nevadí. Celkově je film velice povedený a má příjemnou atmosféru (8.5/10).



Autor: Tomáš Vítek



TO SI MUSÍTE POSLECHNOUT!

Svět hudby s IS1



Top 6 rapových alb 2020

V roce 2020 vyšla spousta nových hudebních hitů jak na české, tak i na zahraniční rapové scéně. Tady je pár tipů, co si určitě nesmíš nechat ujít.

1.Yzomandias-Prozyum

-Toto album obsahuje 10 písniček.

-Vyšlo 27.11.2020.

Seznam písniček:

1.Designer Flow

2.Amnezia

3.Někdy Je Míň Víc

4.Adikt Freestyle
Remix

5.Zdál Se Mi O
Tobě Sen

6.Heavy Tutti
Guap

7.Jed' Tvrdě Nebo
Jed' Domu

8.Rozdíl Mezi
Náma

9.Cops & Opps

10.Ve Výšce

2.Grey256-Mladej Hladovej

-Toto album obsahuje 13 písniček.

- Vyšlo 30.3. 2020.

Seznam písniček:

1. Mladej
hladovej

2. Molly

3. Nesmrtelný

4. Ring

5. Prázdnej

6. Čistá

7. Otroci

8. A oni

9. Milion vět

10. Praha II

11. Bling

12. Zář

13. Rage



3. Calin-Svědomí

-Toto album obsahuje 13 písniček.
-Vyšlo 20.11. 2020.

Seznam písniček:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Rychlí | 8. Ela |
| 2. Rubín | 9. Na stole |
| 3. Panama | 10. Digital |
| 4. Pár slov | 11. Svědomí |
| 5. Serotonin | 12. Růže |
| 6. Bounce | 13. Vlna za vlnou |

5. Ca\$hanova

Bulhar-Thug Love Sofia

- Toto album obsahuje 13 písniček
- Vyšlo 10.11. 2020

Seznam písniček:

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Dlouhý noci | 8. Každěj chce bejt fam |
| 2. Hella fuego | 9. Backstage |
| 3. Dinero | 10. Burberry Bag |
| 4. Ice Cold | 11. Modafen |
| 5. Stokujeme blok | 12. Co ti je |
| 6. Hajduk Drip | |
| 7. Guapcína | |



4. Ektor-Original

-Toto album obsahuje 10 písniček.
- Vyšlo 12.6. 2020.

Seznam písniček:

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Original | 6. Do pěti |
| 2. Hranice | 7. 2+1 |
| 3. Gram pod nosem | 8. Teď a tady |
| 4. Deal shora | 9. Sedm cifer |
| 5. Ulice | 10. Stát hrdě |

6. Viktor Sheen- Barvy

-Toto album obsahuje 16 písniček.
-Vyšlo 17.10. 2020.

Seznam písniček:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. ice baby | 9. Kruh |
| 2. Poslední přání | 10. Wild Hunt |
| 3. Alucard | 11. Sunset Boulevard |
| 4. Siri | 12. Stejnej druh |
| 5. Kolik | 13. 100 |
| 6. Plastic | 14. Bál |
| 7. Mlha | |
| 8. Rozdělený světy | |

Autor: Kriyana Sychánková

The Neighbourhood

The Neighbourhood je americká alternativní rocková kapela, která vznikla v Newbury Park, Kalifornie v roce 2011.

Členové:

- Jesse Rutherford - zpěv, klávesy, syntezátory
- Zach Abels - sólová kytara, rytmická kytara
- Jeremy Freedman - rytmická kytara, kytara, doprovodné vokály
- Mikey Margott - basová kytara
- Brandon Fried - bicí, klasická kytara

Nejznámější písně:

- Sweater Weather
- Daddy Issues
- Wires
- Afraid
- Cry Baby
- The Beach

Zpěvák kapely, Jesse Rutherford



Toto je Album Wiped out, které vyšlo v roce 2015



Autor: Beáta Nováková

Začínající hvězda?



Rafael: důležitý je okruh lidí, co tě budou držet.

Rafael, celým jménem Rafael Vasič, je patnáctiletý začínající rapper z Bakova nad Jizerou. Od mala se učil texty, poté ve dvanácti začal dělat beaty, nato ve třinácti už začal skládat první texty písní a ve čtrnácti vydal první trek. Nyní už si beaty sám nedělá. Jeho vzor jsou především Million+ a Viktor Sheen. Nejnovější vydaný projekt je ep Peklo vydané 22. 1. 2021. Ačkoli nemá velký okruh blízkých osob, co by ho podporovali, pokračoval dál a dnes už plánuje velkou budoucnost. V úplných začátcích je nutné mít okruh lidí, co vás podrží, a dávat si pozor na to, co vydáváte ven, lidé umí být krutí, říká sám Rafael. Rafael ze své tvorby zatím nemá žádný zisk. Věnuje se nahrávání, skládání a úpravám převážně v noci, i přesto, že má provizorní domácí studio, které ho stálo nemalé peníze. Říká, že se nechce proslavit přes sociální sítě skrze spolupráce, chce se na vrchol vytáhnout sám pomocí hudby. Ke konci Raf říká „nenech, aby tvoje hlava propadla hateu“.

Autor: Kateřina Šubrtová

lg: rafaelgrrr



Zajímavosti z historie

Historie nůžek

Nůžky. Snad všichni známe tento nástroj. Používá se v domácnostech, ve školách, ve výtvarných kroužcích, na zahradách... Jen stěží si dokážeme představit svůj život bez nich. Ale co vůbec víme o vzniku této domácí potřeby?



První nůžky byly vynalezeny kolem roku 1500 před naším letopočtem ve starověkém Egyptě. Nebyly to ty klasické, které známe nyní. Tehdejší nůžky fungovaly na principu pružiny, tak trochu jako dnešní pinzeta. První nůžky, které se podobaly dnešním, vynalezli Římané přibližně stého roku našeho letopočtu. Sériově se začaly vyrábět v Londýně roku 1761. Do roku 1967 se vyráběly nůžky celé jenom z kovu, což bylo drahé a nepraktické, a proto finský průmyslový designer ze společnosti Fiskars, Olof Bäckström, vynalezl nůžky s plastovými držátky, které dnes používáme. Celokovové nůžky se vyrábějí nadále, i když v menším množství.

Nůžky v popkultuře

Když jsme se seznámili s původem dvou-čepelového nástroje, co se teď podívat, jak ovlivnil naši popkulturu? Například hrou "Kámen, nůžky, papír", která vznikla mezi 200 lety před naším letopočtem a 200 lety našeho letopočtu a která je známá dodnes. Z kinematografie je populární film, který se týká nůžek, "Střihoruký Edward", film Tima Burtona z roku 1990 s Johnny Deppem jako titulním hrdinou, který má místo rukou ostré čepele. Nůžky jsou také hlavní zbraní v psychologickém hororu "My" z roku 2019.



Autor: Filip Turna

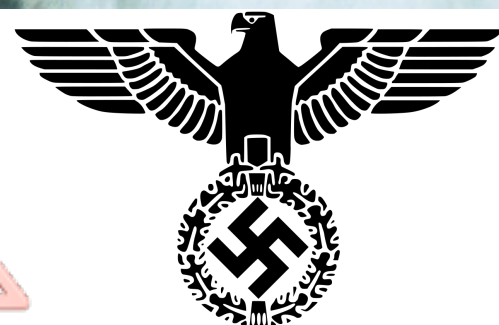
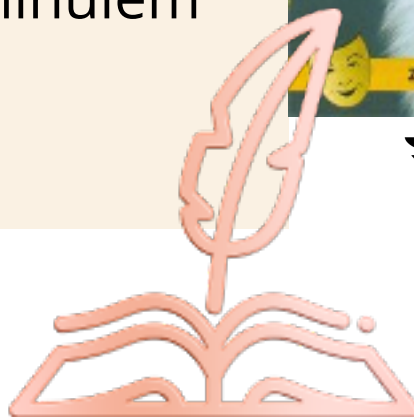
Život středoškoláka dřív vs dnes

Biograf, potraviny na příděl, zakázaný swing či odboj, dospívání v protektorátu Böhmen und Mähren nebylo příliš jednoduché, ale mělo své rarity. A co třeba babiček a dědečků? Žádná dovolená u moře, gramofon a knížky místo mobilů, pozorování tanků z okna či povinná ruština? Jaké bylo vyrůstání pod vládou

přísného komunistického režimu? Ale co pak naši rodiče! Dízy s hudbou Michala Davida a Ivety Bartošové, kdo neměl walkmana, jako by nežil! Pojdme si ukázat, jaké bylo dospívání v minulém století a v čem se liší od dnešní doby.



Guten Tag frau Lehrerin!



Začala válka a Československo bylo rozděleno, z Česka se stal „Protektorat Böhmen und Mähren“. Hitler se rozhodl ovládnout svět a Česko zrovna bylo jedno z těch „podřadných zemí“, tudíž se tu nežilo úplně lehce. Protektorátní školství z počátku přejímalo systém Československé republiky, takže každá z uznávaných národnostních menšin měla právo vzdělávat své příslušníky ve svém jazyce. To znamená zatím žádná povinná němčina. YES!

Jako střední školy však byly uznávány pouze gymnázia, reálky a učitelské ústavy. Po absolvování střední školy byste museli už do zaměstnání (v listopadu 1939 byly vysoké školy uzavřeny, nesměl být chytřejší Čech než Němec přeci!). Jedinými protektorátními vysokými školami pak byly pouze pražská Německá Karlova univerzita a německá technická vysoká učení v Praze a Brně (tam už byste se té němčině nejspíš nevyhnuli).

A co dělat, když skončí škola? Mohli jste například navštívit biograf. Filmu byste se sice dočkali až po dlouhém úvodu, který obvykle motivoval mladé chlapce, aby šli dobrovolně a s radostí do války. Či profilovali Hitlera jako nejlepšího vůdce, nemiluješ Hitlera? Co jsi to za člověka. Nicméně nejoblíbenější české filmy byly například: Kristian, Hotel modrá hvězda, Cesta do hlubin študákovy duše, U pokladny stál a další. Mezi největší hvězdy, které jste tenkrát mohli na plátně spatřit, byla například: Adina Mandlová, Nataša Gollová, Oldřich Nový, Lída Baarová, Hugo Haas, Vlasta Burian, Otakar Vávra, Jaroslav Marvan, z německých pak: Marlene Dietrich, Gustav Fröhlich, Paul Klinger či Eugen Klöpfer.



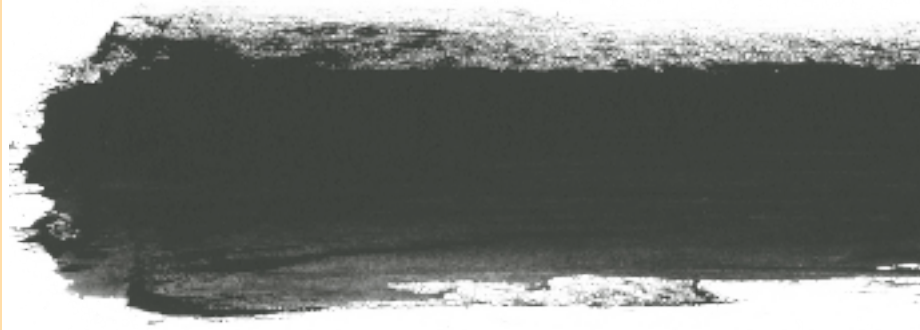
Další činnost, které se protektorátní mládež věnovala ve volném čase, byl tanec. Okupační úřady však tento styl zábavy na veřejnosti omezovaly, s odvoláním na oběti německých vojáků na frontě. Během války několikrát došlo k dočasnému zákazu tance. Pražští středoškoláci obcházel toto nařízení tak, že se přihlásili do několika kurzů zároveň. V menších městech a na venkově se pořádaly ilegální taneční zábavy.

Na venkově se v období Protektorátu tančily především lidové tance, městská mládež však holdovala nejnovějšímu trendu z USA - swingu. Ten byl ve 40. letech nejen hudební styl vycházející z jazzu, ale i styl taneční. V Čechách se mu lidově přezdívalo „holandán“. Výstřední tanečníci swingu si v Protektorátu říkali „potápky“ či „gejblíci“, jejich ženské protějšky zase „bedly“ nebo „kristýnky“.

Pokud jste si chtěli zacvičit, tak místo do dnešní posilovny chodili mladí do Sokola, nebo do tzv. YMCA a dívky do YWCA - organizace, které vyvíjely tělesnou a sociální činnost.

Další oblíbenou činností byl například skauting a tramping. Spaní pod převisy skal, kytara, koupání v řece a jiná dobrodružství!

Pokud byste v sobě měli aktivistického a vlasteneckého ducha, mohli jste pomáhat odboji (což bylo samozřejmě o život už), či se připojit k nějaké mládežnické politické straně.



Za socialismus- za mír!



Po válce jsme šli tzv. z bláta do louže. Moc nad Československem přebírají komunisté. Základní škola byla samozřejmostí, ale se střední to už bylo jinak. Pokud vaši předkové provozovali vlastní živnost, někdo z vaší rodiny byl politicky stíhán, anebo jste se režimu prostě nelíbili, tak jste na „lepší“ střední mohli zapomenout, jedině, že by vaši rodiče vstoupili do strany.

Ve školách byla povinná ruština a povinně se z ní i maturovalo, v občanské výchově se učilo hlavně o „vítězném únoru 1948“ a různých komunistických politicích, v dějepise byli nějaké události vynechány, nebo zmíněny jen okrajově. Na nástěnkách visely různé socialistické plakáty, obrázky Lenina či Stalina, motivační nápisy jako „Se sovětským svazem na věčné časy a nikdy jinak“ nebo „Tvrdá hráz míru a socialismu“.

A jak se naše babičky a dědečkové bavili v takové době, kdy bylo všechno hlídáno a kontrolováno?

Není to právě tak, že to, co je zakázáno, vás nejvíce láká? Například poslouchání západní hudby (která byla přísně zakázaná), oblíbené kapely byly například Rolling Stones nebo Pink Floyd, ze zpěváků pak Elvis Presley, Lesley Gore či John Lennon. Nesměli se poslouchat i někteří čeští interpreti (kvůli emigraci či antisocialistickým textům), mezi ty patří například Karel Kryl, Marta Kubišová, Valdemar Matuška, kapela The Plastic People of the Universe „Plastici“ a nebo kapela Abraxas. Na tyto desky jste většinou přišli na tajných burzách, kde je určití lidé propašovali a kopírovali (i zde byly zátahy SNB).

Pár zakázaných interpretů mělo i tajné koncerty, někdy se na ně přišlo, někdy ne. Takové zátahy byly plné desítek příslušníků SNB s obušky (pendreky) a psů. Když vás chytli, tak vás odvezli na výslech, který neprobíhal úplně hladce.



Nejvíce IN za našich babiček byly samozřejmě džíny z tuzexu. Takové džíny se špatně sháněly. Museli jste najít tzv. „vexláka“, který vám prodal bony, a pak jste museli ještě čekat dlouhou frontu (klidně pár hodin).

Velmi oblíbená aktivita byl tramping. Parta přátel vyrazila do přírody jen s batohem na zádech, kde byli pouze základní věci jako oblečení, nějaká hygiena, jídlo a pití. Přes den chodili a objevovali, večer si opékali, hráli na kytaru a zpívali. Bylo to vnímáno jako dočasný útěk od toho, co se tu dělo.

Dneska se chodí do klubů, ale naše babičky a dědečkové pařili na tzv. „čajech“. Čaje byly důvodem, proč se hezky obléknout a upravit. Hlavní náplní této zábavy byl tanec a živá hudba. Tančil se twist, charleston a podobné.

Rodiče našich prarodičů byli z politické situace tak unavení a znechucení, že vše brali do rukou oni, studenti. Před rokem 1968 (obsazení Československa okupačními silami) studenti stávkovali a snažili se bojovat se systémem (Pražské jaro). Avšak tanky a vojáci ve všech vzbudili strach. Proto se studenti stáhli. V lednu 1969, kdy si toho student Jan Palach všimnul a na protest se upálil, aby v lidech vzbudil opět sílu, se začaly opět konat protestní hladovky a stávky, ale ne na dlouho. Studenti to nevzdali, pořád tu byli někteří a myslím, že jich nebylo málo, ale už to nebylo moc efektivní.

Zvrat přišel až v lednu 1989 (Palachův týden) a poté v listopadu 1989, kdy byl režim svržen.



Ty jako nemáš walkmana?

Konečně tu byla svoboda! Do Československa (od roku 1993 Česka) se dostalo plno nových dosud neznámých západních novinek! Například sycený nápoj Coca Cola, čokooříšková pomazánka Nutella, nebo různé druhy ovoce jako ananas, kiwi nebo mango.

Ve školách nebylo žádné „soudružko učitelko“ a „soudruhu učiteli“. Jako nový cizí jazyk přišla angličtina, němčina, španělština a francouzština. Byl umožněn vznik soukromých a církevních škol. Postupně přicházela nová studijní nabídka, nové učebnice a nové obory. Vznikají také studijní pobyty v zahraničí. Zavádí se nové pojetí maturitní zkoušky.

Vše se najednou obracelo k lepšímu. Mladí měli konečně možnost poznat slovo svoboda.

A jak toho naši rodiče využili z hlediska volného času?

Na dízách frčel například: Michal David, Iveta Bartošová, Michael Jackson. Z kapel pak Kabát, Elán, Lunatic. A ze zahraničních: Bon Jovi, Spice Girls, New Kids On The Block či La Bouche.

A největší módou byl tzv. číny, boty na gumové podrážce zdobené proužky (podobné dnešním converse). Pak také kalhoty „plísňáky“, které nahrazovaly rifle. Mezi další módní trháky patřily například: Džínové bundy, sametky („obojky“ kolem krku- dnešní choker), nalepovací náušnice, džíny s vysokým pasem, šustákové bundy či džínové lacláče. Dívky si malovaly výrazné linky a tmavé stíny. Chlapci nosívali účes tzv. „na Jágra“, vzadu dlouhé a nahoře krátké.

Oblíbená činnost, kterou mladí využívali, byl skateboarding.

A kdo nevlastnil walkmana, jako by nežil! Walkman byl přenosný kazetový přehrávač, vyráběla ho například značka SONY.



Výrazné rozdíly

Takže v čem se lišil život našich předků od toho našeho? Především ve svobodě. Všichni naši předkové vyrůstali v totalitní době, ať už pod vládou nacistů či komunistů. Obě doby byly hrozné, plné bolesti a strachu, nikdy jste nevěděli, kdy spadne bomba, nebo „imperialisté“ vypustí jedovatý plyn. Dospělo to do toho, že se tu zabydleli vojáci (ne jednou) a studenti se museli upalovat.

Další faktor, kterým se zásadně liší naše doba od dřívější, jsou samozřejmě moderní vymoženosti (mobilní telefony, televize, notebooky). V dobách, kdy ještě nebyli televize (mládí našich prababiček a někde i babiček), bylo jediné, co studenty drželo doma mimo školních povinností jen knihy. Jinak většinou všechn svůj volný čas trávili venku. Museli vymyslet aktivity, kterými by „zabili čas“.

Samozřejmě také školský systém. Za naše rodiče byla povinná školní docházka 8 let. Osnovy se za tu řadu let změnily. Nejsme nijak omezeni ve výběru střední a vysoké školy (až na prospěch, samozřejmě, a případné zdravotní potíže). Učitele nemusíme oslovovat „soudruzi“ a „soudružky“.

Dalo by se tu vypsát mnohem více věcí, ve kterých se naše doba liší od těch minulých. Všechny generace prožívají jiné dospívání, ale za mě je tato doba nejlepší, co se týče svobody, a zároveň špatná v tom, že si nevážíme podstatných hodnot života, všichni jsou ovlivněni sociálními sítěmi, vidí nereálné ideály a celkově to mění pohled na život, pohled na lidi.

Autor: Sára Šulcová



Chcete cestovat i za pandemie ? Poradíme vám, kam vyrazit !

Návštěva v Karlovarském kraji

- V současné době nevíme, jestli budeme moci v letošním roce cestovat do zahraničí. Na prázdniny si raději připravíme dovolenou v Česku. Já jsem vybral oblast Karlovarska.

Moje tipy na výlety

Karlovy Vary

- Karlovy Vary jsou největší a nejznámější lázně, které založil Karel IV. Pramení zde mnoho pramenů, z toho 15 přístupných. Nejznámějším pramenem je Vřídlo. Má teplotu 73 °C. Je tu 5 kolonád.

Známé kolonády jsou Tržní a Vřídelní. Nad Tržní kolonádou stojí Zámecká věž. Na vrchu s krásným výhledem na město Karlovy Vary, Krušné hory a Slavkovský les je umístěna rozhledna Diana. Dostaneme se na ni lanovou dráhou, po které jezdí vlak s kabinou.

Bečov nad Teplou

- Nachází se 20 km od Karlových Varů. Gotický hrad a renesanční zámek nabízí zajímavosti. U hradu byla postavena okrouhlá věž, později kaple. V blízkosti kaple je obytná věž. Botanická zahrada v Bečově je nejstarší zahradou v Česku. V Bečově je umístěna druhá nejceněnější movitá památka v ČR, relikviář sv. Maura. Je honosně zdobený.

Zajímavost

- Relikviář sv. Maura objevili kriminalisté po 40 letech pod podlahou hradní kaple Navštívení Panny Marie.



sv. Maura

Koupaliště Michal

- Koupaliště je nejčistší přírodní nádrž v Česku. Na okraji koupaliště stojí nejdelší tobogán v ČR. Měří 190 m.



Zatopený kaolínový lom

- Lom se nachází u Karlových Varů. Vznikl působením horkých pramenů. Je místem pro koupání, pouze na vlastní nebezpečí. Voda v lomu je průzračná.



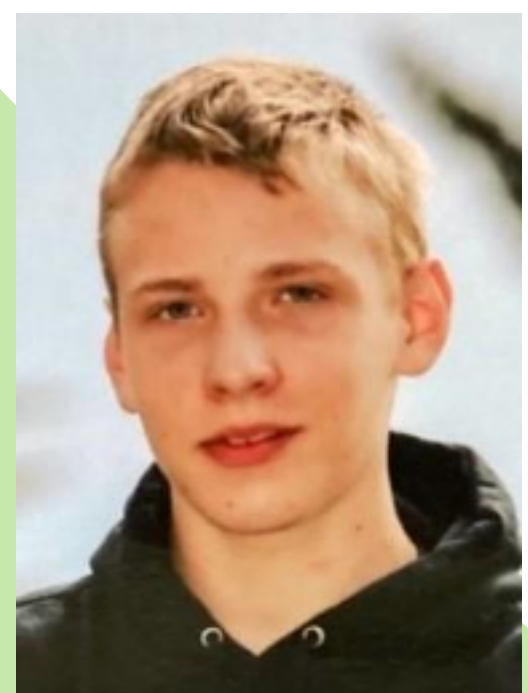
Kynžvart

- Zámek vlastnili Metternichové. Půdorys zámku má tvar písmene U. Na průčelí jsou štíty s Metternichovským erbem. Je zde velké množství uměleckých předmětů např. mince, medaile, zbraně a unikátní sbírka kuriozit. U zámku se nachází anglický park. Historické jádro parku má rozlohu 100 hektarů.

Zajímavost

- V zámku je nejstarší rukopis – zlomek Starého zákona z konce 8. stol.
- Jsou zde exponáty dvou egyptských mumií, které přivezl z cest kancléř Metternich.

Autor: Kryštof Mišiak



Jsem Kryštof Mišiak. Ve volném čase rád maluji, sleduji vědomostní soutěže a jezdím na výlety.

Tipy na méně navštěvovaná místa v Českém ráji

V tomto článku bych vám chtěl představit 10 míst v mé oblíbené krajině, kde nepotkáte davy turistů, ale přitom to jsou místa krásná a rozhodně stojí za návštěvu. Takových míst je v Českém ráji samozřejmě více, ale všechny by se sem nevešly. Na tomto odkazu si můžete místa prohlédnout na mapě: <https://mapy.cz/s/pugurudofu>

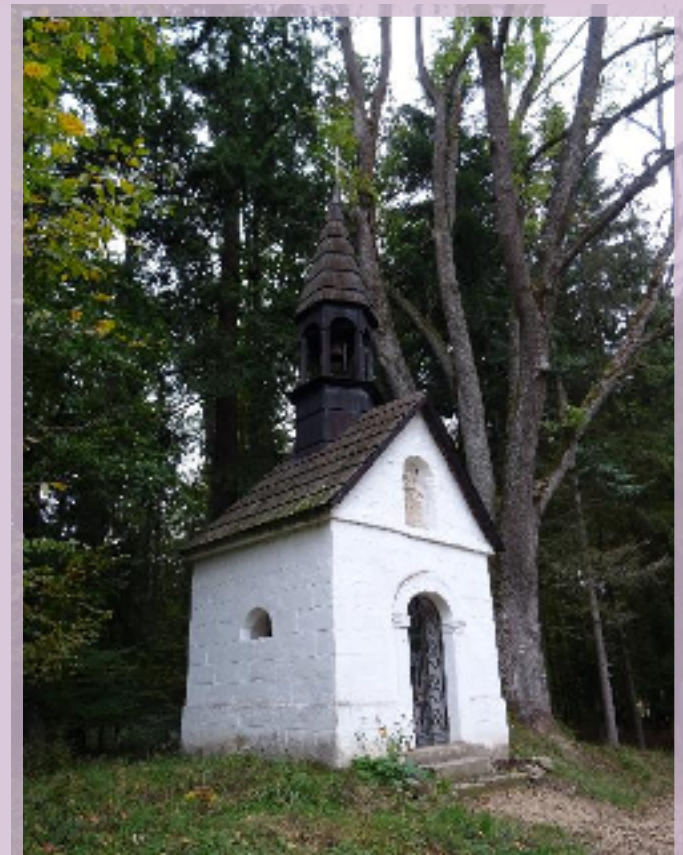
1) Zřícenina hradu Kozlov (Chlum)

Stojí na vrchu Kozlov, který je tvořen skalními pískovcovými bloky. Hrad byl pravděpodobně postaven v 1. polovině 14. století, našly se zde však také kamenné nástroje dokazující ještě starší osídlení místa. Vlastnili ho páni z Valdštejna. Do současnosti se z hradu dochovaly obranné příkopy, dvě ve skále vytesané studny, nepatrné zbytky zdiva, kapsy na uchycení trámů a čtyři skalní světničky. Areálem hradu prochází žlutá turistická značka, která spojuje Hrubou skálu a Příšovice. Ani ne 200 metrů od zříceniny se nachází Raisova vyhlídka, odkud je nádherný výhled na Turnov a okolí, který na obzoru rámuje Krkonoše, Jizerské hory a Ještěd.



2) Zaniklá ves Radeč

Místo se nachází v méně navštěvované části Hruboskalska. Původně zde byla vesnice se sedmnácti usedlostmi. V 70. letech 19. století osada zanikla z důvodu výstavby obory stejně jako blízká Bukovina či Nouzov. Zachovala se pouze kaple se zvoničkou z r. 1836 a budova hájovny, která dnes slouží jako rekreační objekt. Na Radeč se dostanete po zelené turistické značce od Zlaté stezky Českého ráje, nebo po zelené a modré z Drahoňovic.



3) Borecké skály

Toto malé skalní město se rozprostírá mezi Borkem a Rovenskem pod Troskami. Podél hlavní skalní stěny prochází modrá turistická značka, téměř v její polovině pěkná vyhlídka. Naskytne se vám odtud krásný pohled na přírodní dominantu Českého ráje – Trosky, ale také třeba na obec Ktová. Vyhlídkové místo je pojmenováno podle spisovatele, básníka a novináře Svatopluka Čecha, který v roce 1891 strávil léto v Rovensku pod Troskami, přičemž často chodil právě na Borecké skály. Blíže k Rovensku, kousek od turistické značky, se nachází další zajímavost - skalní útvar ve tvaru želvy.



4) Vyhlídka v Měsíčním údolí u Kozákova

Na severozápadním úbočí nejvyšší hory Českého ráje - Kozákova - se nachází romantické skalní údolí. Kromě názvu Měsíční údolí se používá i starší označení Proskalí. Údolí tvoří dvě rozbíhající se skalní stěny: kratší Polední strana a delší Půlnoční strana. Na konci druhé jmenované se nachází zabezpečená vyhlídka, ze které je pěkný výhled na protější stěnu a do zalesněného údolí. Na druhé straně je vidět svah Kozákova s vrcholem rozhledny. Ke skalní vyhlídce nevede žádná značená trasa, nejkratší cesta je po lesní pěšině odbočující z modré značky (Kudrnáčova stezka) u zastavení "zlom" na naučné stezce.



5) Zřícenina hradu Zbirohy

Zřícenina hradu Zbirohy, někdy zvaná též Zbiroh, stojí na pískovcovém bloku nad stejnojmennou vsí na Maloskalsku. Hrad byl založen někdy před rokem 1390 a ve 40. letech 15. století byl už jako sídlo lapků dobyt a pobořen. Z hradu se dochovalo velké množství obvodových zdí, část obytné věže, vytesaná cisterna na vodu a sklepení. V jednom ze sklepení se nachází pozůstatky teplovzdušného vytápění skládajícího se z topeniště, zděných rozvodných kanálků a komína. Hradem prochází zelená značka vedoucí z Turnova na Malou skálu, z blízkého rozcestí u tůňky je to jen kousek do Besedických skal.



6) Kamenického stezka

Tato žlutě a modře značená turistická stezka prochází krásným kaňonem Jizery z Bítouchova u Semil do Podspálova. Vede tedy souběžně s mnohem známější Riegrovou stezkou, ale vysoko nad ní. Je pojmenována podle JUDr. Jana Kamenického, významného dlouholetého člena Semilského KČST. Nachází se na ní celkem osm vyhlídek, z nichž některé jsou již částečně zarostlé. Jmenujme alespoň tři, které nabízejí nejlepší výhled. Z Peretky je pěkný pohled na jímací jez vodní elektrárny Spálov. Vyhlídka u Bakala, odkud je vidět krásný úsek Jizery. A konečně Myší skála dávající výhled na Kozákov, údolí Jizery, protější stráně či na Železný Brod. Otevření stezky v květnu 1941 bylo vnímáno i jako Vlastenecká Manifestace.



7) Rozhledna na skokanském můstku v Popelkách

Byla otevřena v roce 2007 na skokanském můstku K70 v Popelkách, západně od Lomnice nad Popelkou. Areálem prochází zelená turistická značka, na která se napojuje na žlutou vedoucí do Lomnice. Autor projektu, Ing. Jaromír Stránský, se při vymýšlení tvaru rozhledny inspiroval pohárem vína. Na rozhlednu je zapotřebí vystoupat celkem 326 normálních schodů (235 podél doskočiště a 91 na věž samotnou) a 12 stupňů u rozjezdové dráhy. Výstup ale stojí za to, protože výhled z vrcholu je velkolepý. Uvidíte Lomnici, vesnice rozeseté po stráních, blízko horu Tábor nebo Kozákov či vzdálenější Krkonoše, Jizerské, Lužické nebo Orlické hory.



8) Jezírko pod Táborem (prameniště Cidlina)

Jezírko na úbočí hory Tábor bylo založeno v 19. století jako součást rozlehlé obory pro chov jelenů. Označuje se za jeden z vedlejších pramenů Cidlina, jejíž hlavní pramen je ve vesnici Košov. Od roku 1996 je místo přírodní památkou, vyskytuje se vzácná fauna a flóra. Jde o nejvýznamnější lokalitu výskytu masožravky rosnatky okrouhlohlísté v Českém ráji. Kolem vodní plochy prochází žlutá značka začínající u žst. Kyje u Jičína, po které se dostanete až do Lomnice.



9) Zřícenina Hradu Bradlec

Hrad stojící na čedičovém vrcholu nad vsí Újezdec byl postaven Markvartici před rokem 1322. Hodně se zde střídali majitelé, zpustl zhruba v polovině 16. století. Z hradu se dochovalo několik zdí z lomového kamene, pozůstatek bašty na skalním ostrohu je z pískovcových kvádrů. Vrch je dnes velmi zarostlý, ale od podzimu do jara by odtud měla být vidět nedaleká zřícenina hradu Kumburk. Na Bradlec vedou značené trasy z Klepandy, Bradlecké Lhoty, Železnice či z Újezdce.



10) Vyhlídka Václava Čtvrťka

Vyhlídkové místo je umístěno na jedné ze skal na vrchu Přivýšina, nejvyšším vrcholu Prachovské pahorkatiny. Tímto okrajem Prachovských skal procházejí dvě značky - modrá kopec obchází, ze zelené vede na vyhlídku odbočka. Místo bylo pojmenováno podle spisovatele Václava Čtvrťka, kterého všichni znají jako autora příběhů o loupežníku Rumcajsovi. Po trochu obtížnějším výstupu k zábradlí se před návštěvníkem otevře krásný výhled na Jičínsko s Veliší a Zebínem, Český ráj s Troskami a Táborem nebo na vzdálený Ještěd či Ralsko.



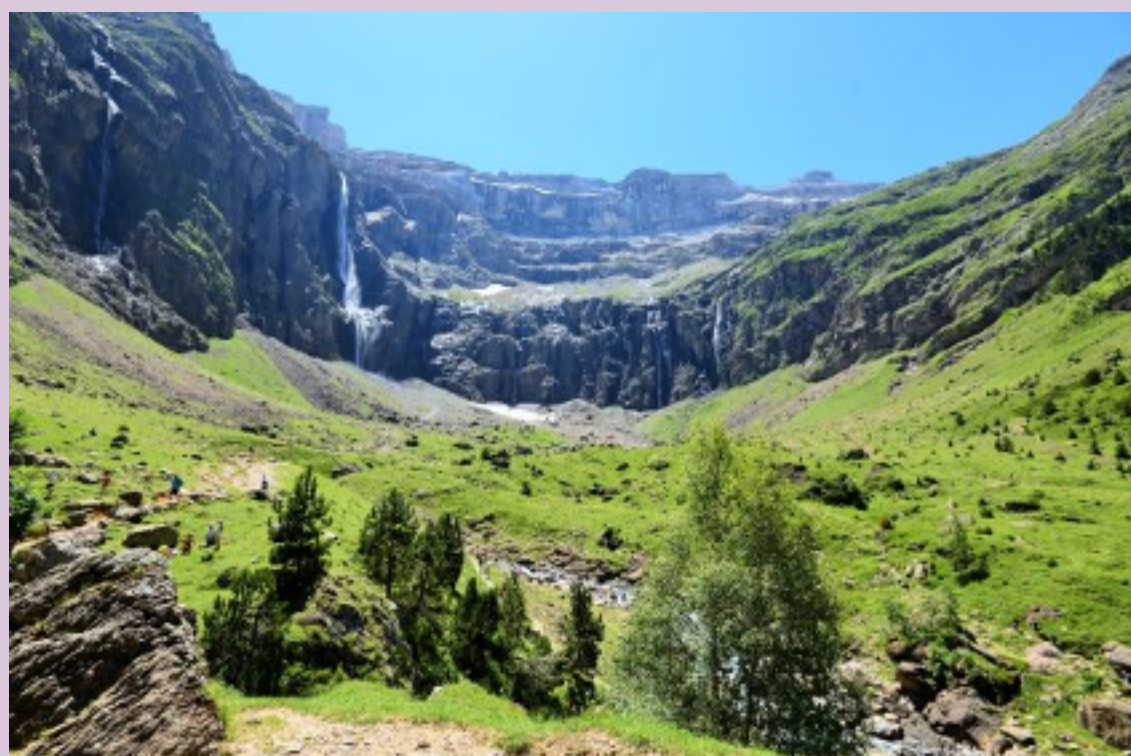
Autor: Petr Koudela

Všechny fotky použité v tomto článku, patří autorovi .

Krásy Francie !

Asi každý z nás má oblíbenou zemi. Tou mojí je, byla a asi i bude Francie. Každý si nejspíš vzpomene na hlavní město. Paříž, město lásky, město proslavené Eiffelovou věží, Louvrem a vítězným obloukem. Kdo si ale vzpomene na něco, co není v Paříži a nevytvořili to úplně lidi? Asi moc z vás ne. Já miluju přírodu, a proto patří mezi mé nejoblíbenější krásy Francie údolí Gavarnie. Je to ledovcové údolí, které se může pyšnit vodopádem s výškou 422 metrů, čímž ze sebe dělá nejvyšší francouzský vodopád. Do podzemní jeskyně Gouffre de Padirac vede 75 metrů hluboká propast a jeho brána je jako jeden z nejkrásnějších výtvorů francouzské přírody. A nakonec bych chtěla zmínit levandulová pole. Ano, asi to je něco, co každého nezaujme, ale ta vůně levandule a krása okolí vás jistě po chvílce ohromí.

Autor: Tereza Košvancová





Sport

Trénuje známý fotbalista Vojtěch Klíma i v období světové pandemie?



Fotbalista z Bakovského SK Vojtěch Klíma je šestnáctiletý mládenec, který má obrovský talent na sport. Také má na svůj mladý věk dosti slávy. Fotbal hraje od svých deseti let a začal ho hrát kvůli tomu, aby něco dělal. V roce 2017-2018 byl také nominovaný na sportovce roku v Bakově nad Jizerou a v roce 2015 vyhrál jako nejlepší hráč ve své kategorii. Zajímalo nás, jak Vojtěch trénuje v této nelehké situaci v období koronaviru. Na tuto otázku nám odpověděl, že chodí běhat a cvičí doma, někdy si dokonce prý zajde zakopat s kamarády.

Autor: Klára Hercíková



Hokejbal

Přichystala jsem si pro Vás rozhovor s mým kamarádem Adamem Valachy, který aktivně hrál hokejbal. Hrál ho 7 let. Adamovi je 19 let a žije v Libereckém kraji. Již má vystudovanou střední školu a teď momentálně přemýšlí o své budoucnosti. Měl úspěšnou kariéru a v rozhovor s ním je velice zajímavý.

Ahoj Adame, jsem ráda, že s Tebou mohu udělat rozhovor. Jak se máš?

Adam Valachy: Ahoj a děkuji za pozvání. Vzhledem k dnešní době se mám poměrně dobře, jen mi chybí sport, který miluji.

Jak dlouho ses věnoval závodně hokejbalu? Za jaké týmy jsi hrál?

A: Závodně přes 7 let. Skrz tahle bohatá léta jsem prošel skrz 3 kluby, 2 profesionální a v současnosti za amatérský. Kariéru jsem začal za HC Kert Park Praha, kde jsem 2 sezóny nastupoval v Mistrovství České Republiky a 2 sezóny v Extralize Mladšího Dorostu. V roce 2018 jsem přestoupil na hostování do Mladé Boleslavi k místním Tygrům, za které jsem odehrál poslední 3 sezóny v Extralize Juniorů. V průběhu sezóny 2020 jsem se měl zpátky přesunout do Prahy, ale kvůli chybám v komunikaci nedošlo k dohodě. Díky příchodu nemoci Covid-19 byl, stejně jako všechno, zastaven hokejbal. Kvůli tomu, že HBC Tygři nemohli postavit nový tým Juniorů, jsem se rozhodl vrátit do Prahy, kde však pro mne už nebylo místo. Vrátil jsem se tedy do Liberce, kde jsem za místní Green Monsters odehrál první zápasy v Liberecké lize v roce 2018. Současně tedy hraju za Green Monsters a nastupuji v Liberecké Neregistrované Lize.



Co tě přivedlo k hokejbalu? Kdy jsi o něm slyšel poprvé?

A: K hokejbalu mě přivedl můj táta. Už od dětství jsme s rodinou koukali na hokej, pokaždé, když se hrálo Mistrovství světa nebo Olympiáda a já pokaždé obdivoval maskované strážce branek, tehdy to byli třeba Jakub Štěpánek, Lukáš Mensator nebo Ondřej Pavelec. Když jsme se přestěhovali do Liberce, vzal mě táta na zápas Bílých Tygrů proti Kladenským Rytířům. Tehdy jsem pochopil, že bych se chtěl postavit mezi tři tyče. Bohužel pro mě už bylo na hokej pozdě, jelikož by mě v 11-12 letech nikdo neučil bruslit a chytat. Proto se zdálo, že bude sen ztracený. Táta si však vzpomněl na hokejbal, který hrával za Českou Lípu. Nejdříve jsem si myslel, že to je atrapa florbalu, což je dodnes jedno z nejvíce mylných označení pro hokejbal. Když jsem se však poprvé šel podívat na první zápas, ucítil jsem, že to je to, co budu milovat.

Měl jsi nějaký vzor/ idola, který také hrál hokejbal?

A: Přímo hokejbalový idol jsem neměl, ale mezi mé idoly například patří Henrik Lundqvist z Washington Capitals a Janko Lašák, který hrával za Bílé Tygry, a samozřejmě můj táta je pro mě můj největší vzor.

Myslíš si, že tento sport má u nás v ČR budoucnost?

A: Stoprocentně, dnes je už velmi rozšířený, hrají například Prachatice nebo i Suchdol nad Lužnicí. Jediné, kde chybí, je právě Liberec, myšleno na profesionální úrovni.



Jaký byl Tvůj největší úspěch v kariéře?

A: Rozhodně zápas v Pardubicích, kde jsme s Boleslaví, proti všem šancím, zvítězili 2:0, tehdy jsem čelil 33 střelám.



Jaké je to teď pro Tebe v této době, když nemůže hrát? Anebo hraje v omezeném počtu?

A: Nemůžeme hrát vůbec, takže to je pro nás pro všechny velmi těžké. Pokaždé, když se aspoň něco povolí, sejdem se co nejrychleji na hřišti a snažíme se co nejvíc si “zapinkat”.

Jak často jsi měl tréninky, když jsi hrál aktivně?

A: 3 krát týdně byly tréninky. Herní týden se skládal ze tří tréninků, z toho jeden přímo zaměřený na natrénování zápasové strategie, zápasy se hrály buďto v sobotu, nebo v neděli, v některých případech se hrálo celý víkend.

Co děláš teď, když se nevěnuješ aktivně hokejbalu?

A: Většinou jsem se věnoval studiu, ale v poslední době spíše psaní knih nebo práci.

Měl jsi nějaké moto, které Tě během kariéry motivovalo? Nebo jsi nosil nějaký talisman u sebe na zápase? Měl jsi nějaký rituál, který jsi dělal vždy před zápasem?

A: Pokud se nad tím zamyslím, tak mým životním mottem je dodnes: “Způsoby dělají muže”, takže hokejbalové bylo: “Způsoby dělají brankáře”. Aby to člověk pochopil, brankáři jsou vlastně takovou velmi zvláštní sektou, my si radši říkáme Bratrstvo. Máme všichni nějaké své vlastní způsoby. Jeden pochválí tyčku, další si radši pro štěstí klepne do helmy. Já měl takzvanou “modlitbu hokejovým bohům”, při které jsem se před zápasem nebo tréninkem křížoval. Talismanem pro mě byla vlastně moje helma, kterou jsem dostal k svátku během sezóny v roce 2015, od té doby pro mě byla symbolem štěstí.



Jaký a kdy byl Tvůj moment, kdy jsi byl v kariéře na vrcholu a kdy zase na dně?

A: Vrcholem byla má poslední sezona v Pražském Kertu, kdy jsem se prakticky dostal na post brankářské jedničky a stal se nejlepším brankářem dorostu. Nevím, jestli někdy přišlo dno, ale nejspíše jím byl začátek těžké sezóny s Boleslaví, kde jsme šli od porážky k porážce, dokud se nám nepovedlo vyhrát v České Třebové.

Během Své kariéry jsi potkal spoustu úspěšných sportovců. Za jakého sportovce jsi šťastný, že jsi ho potkal?

A: Pokud to vezmeme z velkého světa sportovců, tak to bude bez pochyby Janko Lašák, slovenský mistr světa a dvojnásobný mistr republiky. Pokud to vezmeme z hokejbalového světa, tak to bude Petr Mikl, brankář mistrovského týmu Kert Parku a vítěz zlatého hattricku.

Chtěl bys něco sdělit čtenářům?

A: Běžte za svými sny, nic není nikdy nemožné.



Děkuji Ti, že sis udělal čas. A přeji Ti, aby sis v brzké době zahrál.

Autor: Jitka Marcinková





Odvětví jezdeckého sportu

Dělení jezdeckého sportu

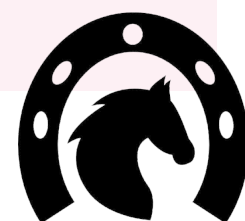
Obsahuje celou řadu závodních disciplín. Jezdecký sport se dělí na anglické ježdění a westernové. Každý tento styl má jiné požadavky na ovládání koně, způsobu pohybu, uzdění a také jsou jiné požadavky na sedla.

Jezdecký sport se dělí především na drezurní, parkurové, dostihové, westernové a všestranné ježdění. Každá z těchto disciplín má jiné požadavky a jiná pravidla.

Drezurní ježdění



Jejím cílem je při provádění daného cviku dosažení maximálního souladu mezi jezdcem a koněm. Dříve byli koně používáni jako vojenská síla, bylo nutné, aby se podroboval přáním jezdce, takže musel být drezurně vycvičen a přiježděn. V dnešní době už si pod pojmem drezurní ježdění všichni představí klasickou sportovní drezuru. Jde především o klidnou práci s koněm, cvičení a systematickou gymnastikou. Musíme také přihlížet ke koňské psychice. Drezurní obdélník musí mít rozměry 20x60m na drezury stupně S a vyš. Uprostřed krátké stěny jsou proti sobě písmena A a C, uprostřed dlouhých stěn B a E, uprostřed obdélníku X. Malý obdélník 20x40 pro drezury stupně Z a L. Základem drezurního ježdění je srovnání koně, uvolněnost a takt, kůň musí být neustále na pomůckách. Drezurní práci se kůň dostává do vyšších stupňů drezury. Pro takové ježdění musí být kůň speciálně vybraný. Musí se skloubit exteriérová dokonalost s pohybovou dokonalostí, a především musí být vhodný k jezdcí. K drezuře se používají především teplokrevná plemena koní, např. Hannoverský teplokrevník a Holštýnský teplokrevník, viz foto. Vysoké jezdecké školy používají Andaluské koně a Lipicány. Připravit koně do vysokého drezurního sportu trvá 6 let. Sedlo musí být jedině anglické se zvýšenou zadní rozsochou, kolmo spuštěnými bočnicemi, s možností předozadního posunu třmenového závěsu. Toto sedlo umožňuje hluboký a plný sed, který je v drezuře důležitý.



Parkurové skákání



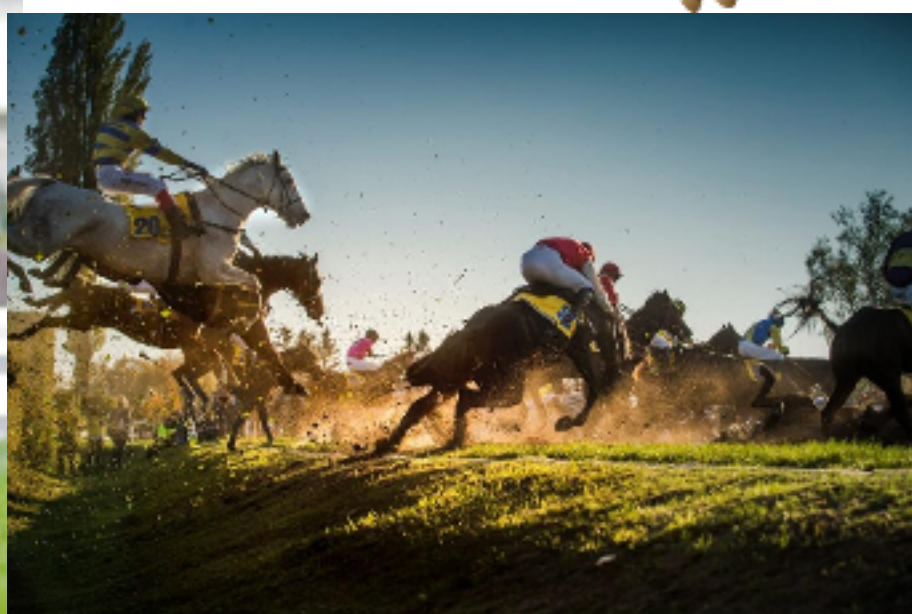
Jezdecké odvětví, ve kterém se jezdec na koni snaží buďto v co nejkratším čase s nejmenším počtem chyb, předem určenou trasu s překážkami, nebo se trefit do časového limitu, nebo se také hodnotí pouze styl. Parkur má velice úzkou souvislost s drezurou, kůň musí být velice dobře přiježděný a také musí být mezi koněm a jeho jezdcem důvěra. V roce 1900 se poprvé objevil na olympijských hrách v Paříži. Do roku 1945 byl výhradně vojenským sportem, kterého se účastnili pouze armádní jezdci. Od roku 1974 ženy závodí s muži. Jsou dané různé stupně obtížnosti. Od nejlehčího ZM (80 cm) po nejtěžší T*** (155 cm). Každý stupeň má danou výšku překážek, přes které kůň musí skákat. Je určena maximální délka, počet skoků a kombinací. Předepsané je také tempo. Velmi často se přistupuje k rozeskakování, pokud více soutěžních dvojic dokončí parkur bez chyby (podle propozic soutěže nerozhoduje čas), tyto dvojice se zúčastní ještě jednoho parkuru, tento druhý parkur je kratší, ale obtížnější. Nesmíme ale zapomenout na poníky, kteří se řadí do tří skupin S do 125 cm, A do 135 cm, B do 148 cm. Tento druh koně má také svůj vlastní počet překážek a vše je uspořádáno s ohledem na jeho výšku. Při parkurovém ježdění je předně předepsaná výstroj jezdce i koně. Také je určitá výstroj zakázaná. Skokové soutěže jsou z pravidla rozhodovány podle dvou stupnic A a C. Parkur se dělí také na druhy soutěží. Například. normální soutěž má určený kurz a vyhrává dvojice, která zajede bez chyby nebo má nejlepší čas, záleží na pořadateli. Dvoufázové skákání, skládá se ze dvou částí, pokud dvojice zajede bez chyby, hned pokračuje druhou částí a vítězí dvojice, která překonala obě fáze a nasbírala nejnižší počet trestných bodů. Čeští jezdci – Anna Kellnerová je dvojnásobná mistryně České republiky v parkurovém skákání v kategorii juniorů a také dvojnásobnou mistryní v kategorii mladých jezdců. Aleš Opatrný je několika násobný mistr České republiky a mistr Evropy mladých jezdců. V soutěži Global Champions závodí za tým Prague Lions



Dostihy

Závod, ve kterém se účastníci snaží dostat do cíle jako první a snaží se prokázat výkonnost koně, která je důležitá pro zapsání do chovu. Každý dostih má jiné propozice. Od počátku 18. století se konaly na popud britského krále Jakuba I. první soutěže nejlepších koní. V roce 1752 vznikla v Anglii organizace Jockey Club. Náplní této organizace bylo dostihy řídit. Byl vypracován dostihový řád. Řešil systém soutěží a kategorii koní v různých věkových třídách. Druhy dostihů se dělí podle trati, nesené hmotnosti nebo kategorie. Podle trati - Rovinové dostihy, kurz určité vzdálenosti bez překážek. Roviny slouží především jako výkonnostní zkouška plemene Anglický plnokrevník. Překážkové dostihy, tento kurz obsahuje překážky, které musí každý kůň překonat. Podle nesené hmotnosti - cena, v tomto druhu dostihů je koním přidělena váha podle pohlaví, věku a získaných umístění nebo dotací. Handicap - pro handicapované dostihy stanovuje koním

zatížení handicaper v závislosti na jejich předešlých výsledcích. Cílem je dát koním stejnou šanci na vítězství. Kategorií se vyjadřuje kvalita koní v dostihu a finanční dotace dostihu. V České republice cvalové dostihy a chov Anglického plnokrevníka, který byl speciálně vyšlechtěn na dostihy, organizuje Jockey Club České Republiky (JCČR). JCČR vydává předpisy, povoluje pořádání dostihů, registruje majitele, vydává licence jezdcům a trenérům. Také schvaluje propozice daného dostihu, jmenuje handicapera, stanovuje poplatky pro účastníky dostihového provozu a také může dočasně změnit Dostihový řád. Vydává dostihovou ročenku, ve které jsou zapsané všechny výsledky a statistiky za uplynulou sezónu.



Western

Vzniklo praktickou potřebou obratností kovbojů na koních na dobytkařských rančích v USA. Soutěžili mezi sebou, kdo je lepší, rychlejší a obratnější. Dnes je to sport, uměním pro diváky na celém světě. Původní rodea dnes doplňují i další druhy westernového ježdění. Disciplíny se dělí na ty, které jsou zaměřeny na přiježděnost a ovladatelnost koně, ty, které jsou zaměřeny na rychlost a také pracovní (dobytkářské) disciplíny. Na každou westernovou soutěž musí být westernové vybavení, které se úplně liší od anglického vybavení, které se používá na parkurových závodech. Koně musí mít westernovou uzdu, holá uzda (bez stihla) s pákovým udidlem. Westernové sedlo kozlíkové konstrukce přizpůsobené na práci s dobytkem. Jezdecké oblečení je také úplně jiné. Jezdci mají kovbojský klobouk, džíny, košile s límcem a dlouhé rukávy, polovysoké špičaté kovbojské holínky s vysokým opatkem a kolečkové ostruhy. Mohou mít také čapsy, dlouhý plášť proti prachu, šátek a rukavice.



Všestrannost (military)

Jedna z nejnáročnějších jezdeckých disciplín. Military vzniklo původně z potřeby testovat způsobilost koní pro náročné potřeby armády. Postupem času se to však změnilo na sportovní disciplínu. V tomto jezdeckém odvětví jde o kombinaci drezury, cross country a parkuru. Každá disciplína má své bodové ohodnocení. Celkový výsledek vzniká součtem bodů ze všech disciplín. Jestliže má dvojice dosáhnout dobrého výsledku, musí výborně zvládnout tyto všechny tři disciplíny. V drezuře jde o eleganci a kontrolu, jezdec a kůň musí předvést souhru a povinnou sestavu. Za každý prvek jsou bodově ohodnoceni. Cross Country je terénní zkouška. Hodnotí se fyzická kondice. Dvojice musí překonat vytyčenou dráhu, na které jsou umístěny skoky, které by jinak mohli potkat v "přírodě". Skoky jsou postaveny pevně. Jsou zařazeny i různé seskoky a překážky s vodou. V parkuru dvojice překonává určenou trasu, na které jsou postavené barevné překážky z břevna, které se dají lehce shodit. Vyhrává dvojice, která ve všech disciplínách získala nejméně trestných bodů. Military se také dělí podle obtížnosti.



Autor: Michaela Hodbořová



Basketball 2020/21



Hned na začátku roku 2020 zasáhla svět zpráva o smrti Kobeho Bryanta a jeho dcery Gianni Bryant. Byla to strašná nehoda, při které zemřeli Kobe Bryant (41), Gianna Bryant (14), Payton Chester (13), Sarah Chester (45), Alyssa Altobelli (14), Keri Altobelli (46), John Altobelli (56), Christina Mauser (38), Ara Zobayan (50). Příčina této nehody byla mlha. Nehoda se stala 26.ledna 2020. Kobe Bryant byl 5× vítěz NBA, 2× MVP NBA finále, 1× MVP sezóny, 14× v NBA All-Star týmu, 2× nejlepší střelec NBA, 1× vítěz Slam Dunk turnaje, ale hlavně byl otec a manžel.

A teď už k trochu veselejším zprávám.

Los Angeles Lakers vyhráli již po sedmnácté finále NBA, což se stalo naposledy v roce 2010.

Tomas Satoransky, čtvrtý hráčičí Čech v NBA, se stal neúspěšnějším Čechem v NBA.

Vít Krejčí se stal pátý Čech draftovaným do NBA. Byl draftovaný týmem Washington Wizards, později ale pravá byla prodána Oklahoma City Thunder.

MVP (nejužitečnější hráč) vyhrál Giannis Antetokounmpo.

All-star game vyhrál tým LeBrona Jamese.

Autor: Fadrhonicová Tereza



Volejbal

Volejbal pochází z Ameriky a vymyslel ho William G. Morgan roku 1895. První mistrovství světa se odehrálo roku 1949 v Praze. Od roku 1964 je volejbal součástí olympijských her. Plážový volejbal patří mezi olympijské hry až v roce 1996.

Volejbal je kolektivní míčová hra. Volejbalové zápasy se pořádají pro děti již od 5-6 let. Každá věková kategorie má svoji obtížnost. Často se těmto soutěžím přezdívá duhový volejbal. Duhový proto, že každá věková kategorie má svoji barvu, podle které má obtížnost nastavenou.

Cílem hry je odehrát míč přes síť k protivníkovi tak, aby se u protivníka dotkl země. Pokaždé, když se tak stane, hráči, kteří míč odpinkli, získávají bod. Mohou být pouze tři doteky hráčů v poli, než odehrají na druhou půlku hřiště. To samé platí při čtyřhře. Hráči v poli se "točí", to znamená, že pokaždé, co získají bod, si vymění místa a podává jiný hráč než posledně. Jestliže stejné družstvo získá více bodů po sobě, podává stále ten samý hráč, dokud nezíská bod druhý tým. Míč se smí odehrát bagrem, prsty, či smečí. Nová hra po spadnutí míče se rozehrává vrchním nebo spodním podáním. Míč se nesmí při hře držet a házet. Muži a ženy hrají zvlášť. Na rozdíl od barevného volejbalu, kde se pohlaví neřeší. Také existuje upravená verze volejbalu, kde hrají muži i ženy dohromady. Říká se mu smíšený volejbal. Pravidlem je, že v týmu musí být alespoň dvě ženy. Nejčastěji je volejbal hrán s šesti hráči v jednom týmu.



Volejbal je oblíbený zejména protože má jednoduchá pravidla a může se hrát téměř kdekoli. K volejbalu je nezbytný jen míč, jelikož u volejbalu nemusíte jen soupeřit, ale také si takzvaně pinkat (přihrávat). Lidé, kteří se tímto sportem zabývají, nosí také chrániče kolenou. V mnoha případech nezbyvá hráči nic jiného než spadnout na kolena, protože přihrávka není vždy jednoduchá. Pokud se jedná o zápas, musí mít hráči jednoho týmu stejné dresy.

Pravidelným hraním volejbalu zvyšujete svoji kondici. Volejbal je aerobní aktivita. Pravidelné aerobní cvičení je, jak je známo, velmi dobré pro naše zdraví, především srdce a cévní systém. Pravidelný trénink slouží jako prevence vzniku vysokého tlaku, srdečního infarktu a dalších srdečních a cévních chorob. Snižuje se klidový puls, což je velmi výhodné pro srdce, které tak může pracovat méně.

Pravidelné cvičení působí pozitivně kromě fyzického také na zdraví duševní, jelikož se při něm uvolňují endorfiny a další podobné takzvané hormony štěstí. Člověk tak bojuje proti nadměrné stresové zátěži, typické pro moderní dobu.

Hraní volejbalu se pozitivně projevuje rovněž v sociální oblasti, člověk tak uspokojuje biologickou potřebu sociálního naplnění. Setkává se s novými lidmi a starými přáteli.

Autor: Eliška Drahotová



Fotbalové zajímavosti a nej...

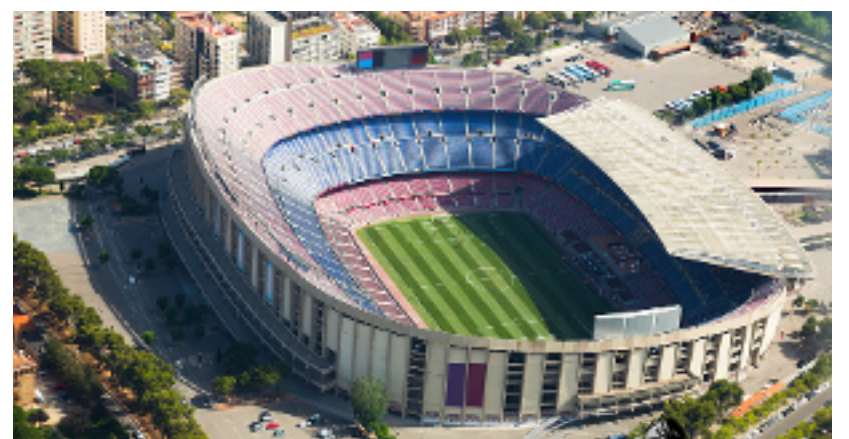
Nej stadiony



Fotbalové stadiony se v posledních dvaceti letech hodně modernizovaly. Podívejme se na 3 nej:

3. místo - Camp Nou - FC Barcelona

Jeden z mála ryze fotbalových stánků je domovem slavné FC Barcelony, která zde hraje své domácí zápasy od otevření v roce 1957. Pětihvězdičkový stadion UEFA je s kapacitou 99.354 fotbalových fanoušků největší na starém kontinentu (v Evropě). Měl jsem to štěstí na tomto stadionu vidět zápas se Slávií v roce 2019. Stadion je to mega obrovský, ale sektor pro hosty je dost zoufalý. Sedíte v něm za plexisklem a vše je dost zastaralé. Ze sektoru hostů je nádherný výhled na město (sedíte úplně až na samém okraji), ale také je tam šílená zima, neboť fouká studený vítr od moře (listopad).



2. místo - Melbourne Cricket Ground - Austrálie

Jak už název napovídá, stadion slouží hlavně v Austrálii populárnímu kriketu a také australskému fotbalu podobnému rugby. Víceúčelový stadion vystavěný už v roce 1853 pojme až 100.024 diváků, což z něj činí jeden z 10 největších stadionů na světě. Pravda, tradiční fotbal u protinožců tolik netáhne, ovšem sídlí zde australská fotbalová reprezentace, která zde několik zápasů do roka odehraje. Využíván je kromě sportovních i ke kulturním účelům. V roce 1956 se zde konaly Letní olympijské hry. Tento stadion jsem ještě neměl tu čest navštívit, ale třeba někdy...



1. místo – Stadion 1. máje Rungrado - Severní Korea

Obří sportovní stadion v severokorejském hlavním městě Pchjongjangu je pojmenován podle ostrova Rungrado na řece Tedong, na kterém leží. Byl otevřen v roce 1989 při příležitosti pořádání Světového festivalu mládeže a studentstva. Stadion byl postaven prioritně pro pořádání podobných velkých komunistických slavností, na které pojme neskutečných 150.000 lidí. Pro utkání Severokorejské reprezentace, které je stánek domovem, je kapacita snížena na 114 tisíc fanoušků. Na pořádání významnější fotbalové či už sportovní mezinárodní akce stadion stále čeká, a vzhledem k tamějšímu diktátorskému režimu ještě nejspíše dlouho čekat bude. Myslím, že na tento stadion se asi nikdy nepodívám, ale netrápí mě to.



Fotbalové kuriozity

Nejrychlejší branka – po 2,8 vteřinách, dal ji Argentinec Ricardo Olivera za tým Rio Negro.

Nejvíce gólů v zápase – 13, dal je Australan Archie Thompson.

Pelého otec vstřelil v jednom zápase 5 gólů hlavou. To se Pelému nikdy nepovedlo.

Nejrychlejší vyloučení – José Batista byl vyloučen už po 55 vteřinách hry.

Vtipy na konec

Víte, jak se řekne čínsky „fotbalista“? „Ťan“. A víte, jak se řekne „špatný fotbalista“? „Spar – ťan“. :D

„Už jsi to slyšel? Sparta už nedostala dvacet hodin gól.“ Říká Karel Petrovi. Petr mu na to však s klidem odpoví: „To je ubohý, uvědom si, že už se dva dny nehrálo“. :D

Přijde fanoušek Sparty do prodejny knih a chce po prodavačce knihu „Sparta, mistr ligy“. Prodavačka chvíli přemýšlí a najednou se jí rozzáří tvář a s radostí říká: „Sci-fi máme o patro výš“. :D

Po zápase se ptá hráč rozhodčího: „Jakého máte psa“? „Já ale nemám psa“. „Hm, hm, to je divné, slepej jste jak patrona... „ : **Autor: Vojtěch Klíma**

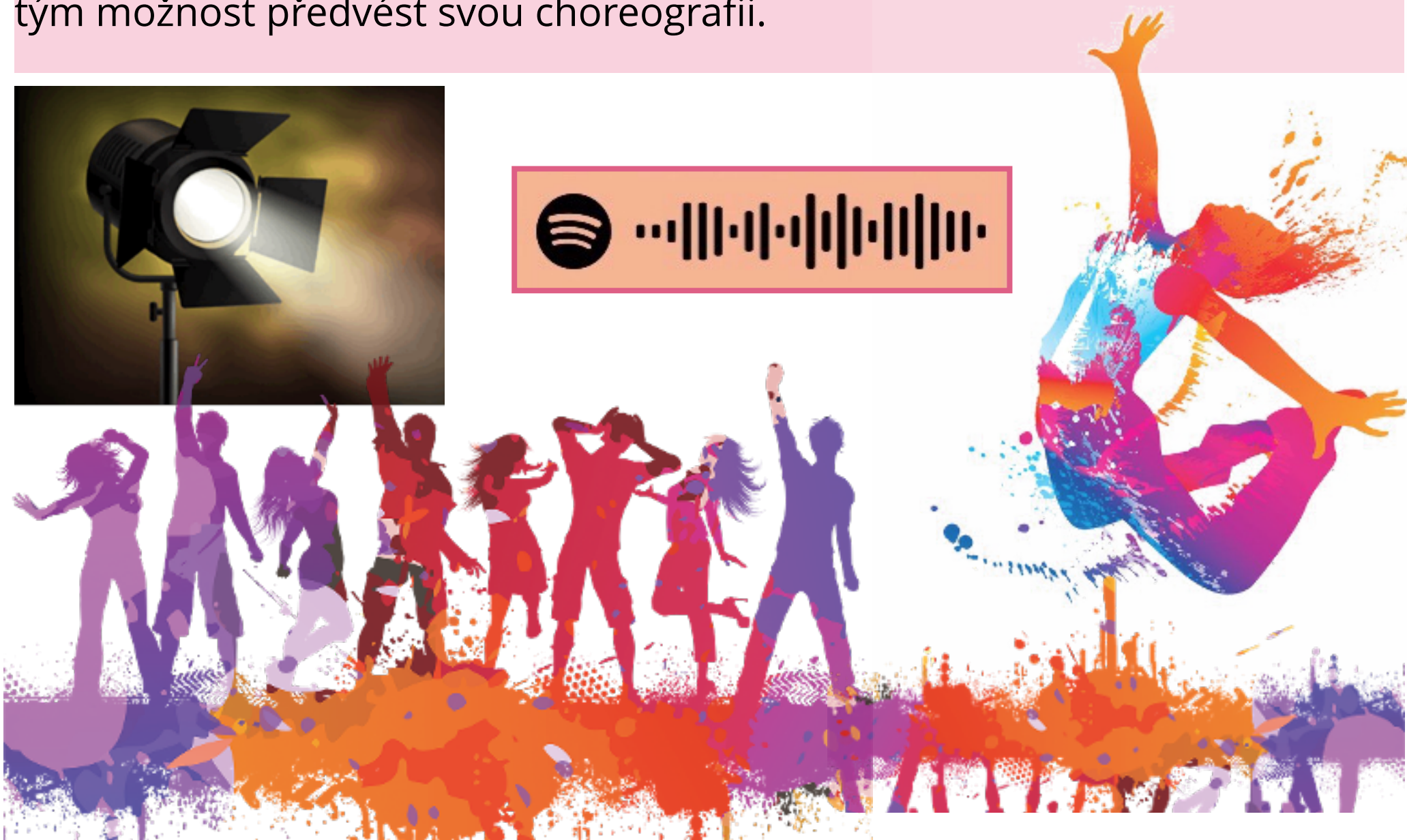
V záři reflektorů



Chaos, hluk, malování, oblékání, focení, hlad, žízeň, strach, bolest, ale hlavně nadšení a cílevědomost.

To jsou moje myšlenky, když s holkami vystupuji z autobusu a odhodlaně si jdeme pro vítězství v taneční (konkrétně disco soutěži). Přicházíme do přeplněné haly, všude kolem nás jsou lidé, nikoho neslyšíme kvůli velice hlasité hudbě z tanečního parketu, cítíme připálené hranolky a naše oči zaujmou kluci, teda, co to říkám, holky. Navzájem se s ostatními holkami probodáváme pohledem a koukáme, která má hezčí taneční kostým. Koukáme, jestli se víc třpytí, nebo je víc růžový, žlutý, modrý, červený, no, představte si snad všechny barvy těch bonbónů skittles.

Přicházíme do týmové šatny a začneme se líčit, česat, fotit a při obouvání do tanečních bot nás trenérka povzbudí pár větami k výhře a zapálenosti. S úsměvem na tváři se jdeme rozcvíčit a kouknout se na konkurenci. Přicházíme k tanečnímu parketu, který je nasvícený, jako by měl někdo přebírat cenu Grammy, ale zatím tam jen taneční týmy předvádějí neuvěřitelné věci jako třeba umění a emoce. Na parketě má každý taneční tým možnost předvést svou choreografii.



Choreografie je vlastně vrchol našich tréninků, naseho úsilí, naší bolesti, je to naše společná záliba a tu my jako tým jdeme předvést na ten rozzářený parket. Jelikož jsme každý jedinečný, tak každý člen týmu přináší něco do naší sestavy (choreografie), takže na tanečním parketě nevidíte jen sestavu. Vidíte to, co my umíme, co nás baví a to, do čeho dáváme všechno. Na parket přibíháme s obrovským nadšením, ale zároveň s neuvěřitelnou trémou. Jelikož, když se postavíte před plnou halu lidí a za pár vteřin máte předvést, co ve vás je, tak trému máte. Ale stačí se jen rozhlédnout a vidíte kolem sebe kamarády, ale hlavně svůj tým! A tenhle pohled vám dodá takovou energii, o které jste ani nevěděli. Hudba začne a vy se pohnete, pousmějete se a choreografie může začít. Skoky, akrobacie, rychlost, úsměv, tanec! A mnoho dalšího se na parketě odehrává.

Diváci sledují, tleskají, jásají a skoro při vašem posledním výdechu uslyšíte potlesk diváků, a naše oči zaujme nejen potlesk, ale i porotu. V tanci hodnotí více členů sedících vedle sebe na vyvýšeném místě. Tyto lidi mají společné zájmy jako my (tanec), a kdysi na parketě váleli jako my a brali zlaté medaile. Teď třeba vedou nějaký tým jako trenéři, ale hlavně jsou porota a ta rozhoduje o umístění na stupních vítězů.

Z parketu odcházíme vyčerpaní, ale máme se za co pochválit a jako rodina se obejmeme. A v tomhle okamžiku sice chceš výhru, ale vděčnější, než za tohle objetí, být už nemůžeš. Takže takhle vypadá zářit v reflektorech.

Autor: Nadě Rozkydalová



TRÉNINK NA DOMA



Jak si zacvičit doma s vlastní vahou, nebo s lehkým závažím, co najdete doma? To je otázka pro tento článek, ve kterém si ukážeme lehké cviky s vlastní vahou, nebo s lehčím závažím, které pokud nemáte, tak si ho jednoduše nahradíte věcmi, co máte doma.

Co tedy budete potřebovat: Podložku na cvičení (není nutná), pokud chcete používat závaží, tak činku, kettlebell, kotouč, nebo popřípadě pet lahve naplněné vodou a odporovací gumu (není nutná).



WARM UP-ZAHŘÁTÍ SE

Kdykoliv jedeme posilovat, nebo jakkoliv cvičit, měli bychom svoje tělo zahřát, aby nedošlo k poranění nebo poškození svalů. Zahřátí vám zvýší tep srdce a proudění krve, které zapříčiní přísun kyslíku, živin a odstraňování odpadních látek. Také zlepší rychlost a intenzitu svalové kontrakce.



BĚH NA MÍSTĚ (2 - 3 min.)

JUMPING JACKS (1 - 2 min.)

SKÁKÁNÍ NA MÍSTĚ (1 min.)

Cviky cvičíme po 2 - 3 sériích, mezi sériemi si uděláme pauzu 30 sekund.



POSILOVÁNÍ

Posilování je proces, kdy se sval zkracuje, nebo prodlužuje, tím se poškodí a při regeneraci se zvětší. Proto se při dlouhodobém posilování musí zvýšit závaží či opakování různých cviků, jelikož si svaly po určitém čase zvyknou a nerostou.

Při tréninku se cvičení cviků rozděluje do počtu opakování a počtu sérií.

Opakování je jedno provedení cviku, které se opakuje v určitém počtu za sebou. Např: 12x

Série je počet opakování. Např: 3

Takže jednodušeji uděláme v kuse 12x opakování, dáme menší pauzu a potom to opakování znovu zopakujeme ještě 2x, takže ten cvik uděláme dohromady 36x.

TRÉNINK RUCE A ZÁDA

KLÍK (12 x 3) - Vyberte si kliky, které vám nejvíce vyhovují. (klasický, široký, dámský, ...)

Nejvíce se posilují tricepsy a prsa.

UPAŽOVÁNÍ A PŘEDPAŽOVÁNÍ (12 x 3) -

Používáme činky nebo pet lahve naplněné vodou.

Nejvíce se posilují ramena.

PŘÍTAHY KETTLEBELLU V PŘEDKLONU (12 x 3) -

Můžeme použít i činku nebo pet lahev.

Nejvíce posilujeme záda.

TRÉNINK BŘICHO

- U trénování břicha je nejdůležitější správné hluboké dýchání a rovná záda přilepená k podložce.

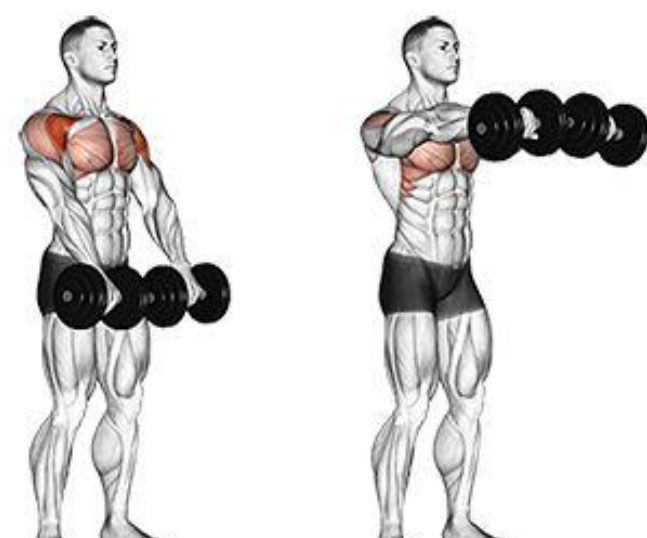
NŮŽKY (12 x 3) - Nejvíce posilujeme spodní břicho.

SEDY LEHY (12 x 3) - Posilujeme celé břicho. Není nutné se zvedat až ke kolenům, stačí se přizvednout, abychom co nejvíce cítili pracovat svaly.

HOROLEZEC (20 x 3) - Posilujeme celé břicho.

PLANK (0:15 x 00:30 x 1:00) - U tohoto cviku je velmi důležité mít rovné záda a nevystrčený zadek.

Posiluje se celé břicho.



TRÉNINK NOHY A ZADEK

VÝPAD VPŘED/VZAD (12 x 3) - Cvik cvičíme každou nohu zvlášť. Můžeme cvičit se závažím. Při dobrém provedení se posiluje celá noha.

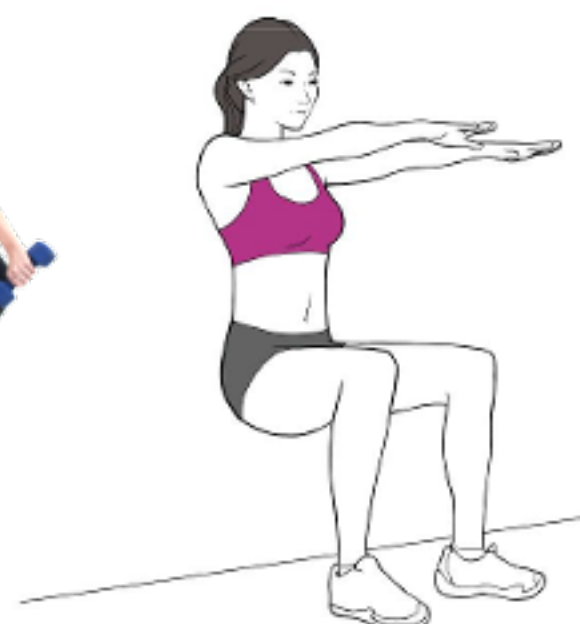
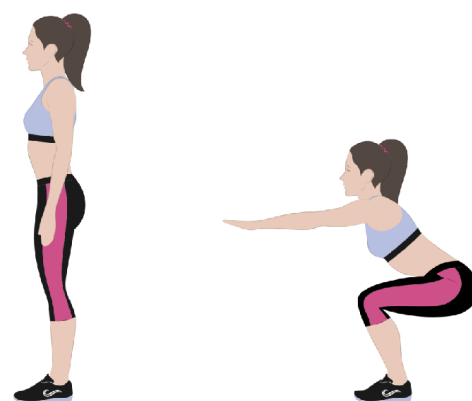
DŘEP (12 x 3) - Je mnoho způsobů dřepů, podle toho, na jaké partie se chceme zaměřit. Pro hýždě a zadní stehenní svaly je nejlepší SUMO nebo DŘEP NA ŠÍŘKU PÁNVE s odporovací gumou na stehnech. Pro přední stehenní svaly je nejlepší KLASICKÝ DŘEP. Dřepy provádíme s vlastní vahou nebo závažím.

HIP THRUST (12 x 3) - Nejvíce se posiluje zadní strana stehů a hýždě. Cvik můžete provádět s vlastní vahou, ale pro větší procítění je lepší nějaké závaží, na tomto cviku se dá zvednout velká hmotnost.

DONKEY KICKS x FIRE HYDRANT (12 x 3) - Pro větší zátěž můžeme použít odporovací gumu. Nejvíce se posilují zadní stehenní svaly a hýždě.

RUMUNSKÝ MRTVÝ TAH (12 x 3) - U tohoto cviku by měl být zpevněný trup a rovná záda. Nejvíce se posilují hýždě.

“ŽIDLE” VÝDRŽ V DŘEPU (0:15 x 00:30 x 1:00) - Hlavní u tohoto cviku je mít záda přilepená ke stěně a kolena v pravém úhlu. Nejvíce se posilují přední stehenní svaly.



Autor: Eliška Ragačová

Jak to chodí na intru s IS1 a jejich mazlíčky?



KAKTUSY

Na intru to jsou vaši jediní mazlíčci.

Proto si je MUSÍTE pojmenovat - např.: Sváťa, Cecilka, Alfred, Květoslávek, Monty II. ... - od té doby, co si ho/je koupíte, tak se z něj stane váš nejlepší kamarád.

Hlavně si ho musíte vybrat sami, abyste zjistili, jestli k vám patří a jste spřízněné duše.

Jestli nechcete, aby vám hned umřel/y, tak ho/je nesmíte zalévat hodně, ale zase ne vůbec.

Co můžete dělat s kaktusem?

- Povídat si (skvělý společník, když si nemáte s kým povídat)
- Obléknout ho (proč ne?)
- Účinná zbraň (asi nemusím vysvětlovat proč)

A nezapomeňte mu napsat na květináček datum narození – abyste věděli, od kdy jste se stali závislími na něm = když si koupíte jeden, tak si v blízké budoucnosti koupíte další (vlastní zkušenost).

Autor: Lehončáková Zuzana



Kurz přežití na intru, aneb Poznátky, které by se mohly hodit

Intr. Místo, které považujete za nutné zlo, dokud nepřijde karanténa. Věřte mi, po dlouhém pobytu s rodinou, kterou jste doteď vídali jenom o víkendech, vám to začne chybět. Jak se ale připravit na návrat? Zvykli jsme si na luxus v podobě soukromí a maminčiny kuchyně, kdo by si to neužíval. Nyní vám povím pár bodů, které jistě využijete, pokud jste budoucí prvák nebo jste už zapomněli, jaké to je, netvrdnout celé dny doma.

1. První den se určitě budete snažit zjistit, jestli je osoba, se kterou celý rok budete bydlet, normální. Nebojte, ona dělá to samé, ale ujišťuji vás, že ve většině případů zjistíte, že to není ani jeden z vás a za dva dny si adoptujete kaktus.
2. Jídlo v lednici se stává veřejným majetkem, pokud na tom nemáte cedulku se jménem.
3. Zajistěte si cedulku obsazeno, pokud nechcete být na záchodě či ve sprše rušeni.
4. Když už jsem zmínila sprchy – nevyplatí se chodit večer, to se tvoří fronty. Mnohem efektivnější je si zajít, když jsou všichni na vycházkách.
5. Dodržujte rozvrh, chodte ven. Kdykoliv se nemotáte kolem Bondy, máte zajištěnou delší vycházku na další týden. A to se vyplatí!
6. Naučte se co nejvíc věcí nacpat do co nejmenší tašky. Pobyt zde vám ujasní, jestli ten křiklavý svetr, který stejně nenosíte, budete opravdu potřebovat, nebo ne.

Takových bodů je samozřejmě víc, ale to bychom tu byli moc dlouho. Pamatujte na to, že se stejně nějak budete muset přizpůsobit, ať už s pomocí těchto rad, nebo si najdete vlastní způsob. Věřte mi, není to tak hrozné, jak říkají nějakí lidé na internetu. Po nějaké chvíli si najdete partu lidí, kteří budou stejně zmatení jako vy. Na závěr vám můžu jen popřát hodně štěstí a pevné nervy.

Autor: Kateřina Přívozníková



Jak se zabavit nebo seznámit na intru?

Nejdůležitější je nemít strach, nikdo vás neukousne. Zkuste se dohodnout se spolubydlícími nebo lidmi z jiných pokojů a zahrát si spolu nějaké hry. Ptáte se jaké? V dnešním článku vám jich pár představím.

Kdo? S kým? Kdy? Proč? Jak?

Tato hra je velmi oblíbená spíše mezi holkami. Jde o to, že je pět papírků. Každý odpoví na stejnou otázku a posune papírek dál. Vždy se papírek ohne, aby hráč nevěděl, co bylo napsáno v minulém kole. Postupně se odpovídá na otázky a na konci se papírek přečte. Zaručuji vám, že se opravdu zasmějete.

Jméno, město, zvíře, věc

Je to fajn hra i pro rodinu. Jednoduše jde o to, že si na papír napíšete tyto kategorie a někdo odříkává potichu abecedu. Jiný hráč ho zastaví a na toto písmenko všichni vymýšlejí jméno, město, zvíře a věc. Když už to někdo má, odpočítává 10,9,8,.. Poté se říkají odpovědi. Jestliže mají někteří hráči kategorii stejnou, napíše si každý z nich pět bodů. Pokud ji nikdo jiný nemá, napíše si hráč 10 bodů. Na konec se počet bodů sečte a kdo bude mít nejvíc bodů, vyhrává. Hru můžete hrát, jak dlouho chcete, není časově omezena.

Karty!!!

Ať už prší nebo žolíkové. Je to skvělý způsob, jak strávit čas.

Twister

Tak to je nejlepší hra. Za prvé se naučíte jména a za druhé si užijete spoustu legrace. A nejen to, trochu se uvolníte a ta stydlivost vás trochu opustí. U nás na intru je tato hra k dispozici na zapůjčení, sami jsme si ji půjčili a musím říct, že z toho máme super zážitky.

Doufám, že vám tento článek alespoň trochu pomohl a budete vědět, jak se zabavit.

Autor: Vendy Pierowská

Pár snímků ze života na intru..



Recepty

Míša řezy v jiném stylu

Ingredience

Těsto:

- 6 ks vajec
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 6 lžic polohrubé mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 3 lžíce kakaa
- 6 lžic cukru

Krém:

- 250 g másla
- 500 g tvarohu
- 150 g medu
- šťáva z půlky citronu

Poleva:

- 100 g másla
- 2 lžíce mléka
- 120 g čokolády na vaření



Autor: Vítková Pavlína

Postup přípravy:

Těsto: žloutky utřeme s cukrem, přidáme olej, kakao, mouku smíchanou s práškem do pečiva a tuhý sníh ušlehaný z bílků. Vymícháme vláčné těsto. Těsto rozetřeme na vymazaný a vysypaný plech a pečeme ve vyhřáté troubě na 170°C. Upečené těsto necháme vychladnout a potřeme krémem.

Krém: vyšleháme tvaroh s máslem, medem a se šťávou z citronu. Vyšleháme hladký krém.

Poleva: ve vodní lázni rozejdeme máslo, poté nalámeme čokoládu a mícháme, než vznikne hladká hmota. Za stálého míchání postupně přidáme lžičku mléka. Polevou potřeme povrch těsta. Necháme ztuhnout v lednici.

Dobrou chuť Vám přeje IS1.



Pizza šneci

Ingredience

Šunka

Kečup

Oregano

1 ks listové těsto

Plátkový sýr

Špetka dobré nálady

5 lžiček pozitivního
myšlení

Na potřeni:

1 ks vejce



Postup přípravy:

Jelikož jsme zavřeni doma a nemáme nikdo nic na práci, tak si pojdme upéct pár pizza šneků. Začneme tím, že troubu předehřejeme na 180 °C. Plech vyložíme pečícím papírem. Listové těsto můžeme koupit již rozválené v pečícím papíře, to můžeme jen rozložit. Pokud máme listové těsto vcelku, rozválíme. Těsto pokapeme kečupem a rozetřeme po celé ploše těsta (od krajů asi 1 cm). Kečup posypeme oreganem (koření na pizzu), množství podle chuti. Dále poklademe po celé ploše šunku a na ni sýr. Plátkový sýr můžeme případně i nahradit sýrem strouhaným. Těsto s náplní srolujeme do rolády, při rolování mírně utahujeme. Roládu nakrájíme asi na 1 cm silné plátky, které pokládáme na plech vyložený pečícím papírem. Šneky na plechu potřeme rozšlehaným vejcem. Pizza šneky z listového těsta pečeme při 180 °C dozlatova, tj. asi 20 minut. Pizza šneky můžeme během karantény podávat ještě teplé, nebo nechat vychladnout a podávat studené.

Autor: Rulcová Kateřina

Chtěli byste začít kreslit, ale nevíte jak?

Láká Vás kreslení či malování, ale nevíte, jak začít? Poradím vám pár tipů!

Na počátek, nepotřebujete žádnou speciální výbavu, úplně postačí obyčejná tužka, papír a chuť pustit se do objevování něčeho nového.

Nejdůležitější je se nebát a začít. Zkuste si například vzít papír, postačí obyčejný kancelářský, a jakoukoliv oblíbenou psací či kreslicí potřebu.

Co kreslit?

Odpověď je jednoduchá! Kreslit můžete cokoli, fantazii se meze nekladou. Nakreslete co vidíte kolem sebe, rozhlédněte se, líbí se vám váš výhled z okna? Nakreslete ho!

TIPY

1. **Kresli, kresli, kresli.** Bez toho to nejde, **v kreslení neexistuje žádná zkratka.** Kresli kdekoli, cokoli, ale kresli každý den.
2. Nejlepší je nakreslit si **hrubý obrys** toho, co chcete kreslit- **náčrt**
3. Prohlédněte si **různé styly kresby** a načerpejte inspiraci
4. Ty nejlepší kresby mají nejlepší **stínování.** Pokud zvládnete stínování, jste na nejlepší cestě. Když to budete trénovat, budete se stále zlepšovat.
5. Netlačte na papír **příliš silně**, jinak by vám nesprávné linie **nešly** později **vygumovat.**

Autor: Vanesa Červeňáková

Všechny kresby v tomto článku patří autorovi



Omalovánka pro tvořivé duše



Nakreslila: Vanesa Červeňáková

Dotvoř mě!



Nakreslila: Vanesa Červeňáková

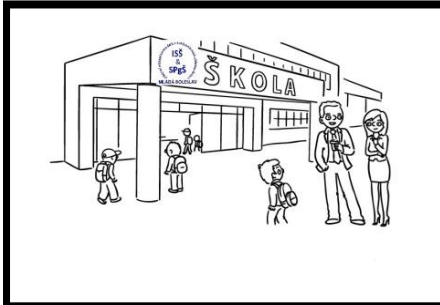
Školní časopis uvádí:

Praxe je nejlepší učitelka

STŘÍPKY ZE ŽIVOTA TŘÍDY IS1

Scénář: Tereza Straková

Režie: Tereza Straková



Pane učitelé prosím Vás, zazpíváme si? Vůbec nemáme zpěv a v jiných hodinách například v Chemii se to nehodí.

Asi máte pravdu pane kolego. Zkusit se má všechno. Jen si nejsem jistý, jestli zrovna tehle jako třídní v IS1 uspěje.



A nyní si napíšeme takový průzkumný diktát...

Pan učitel Pištěk vzkazuje, že v počítačové učebně zamrzly Windows.

Dneska ta pětka z diktátu... Už se těším na praxi!



Pondělí! Taky už jste se nemohli dočkat?

Tak pane šéfe, co mě dneska čeká?

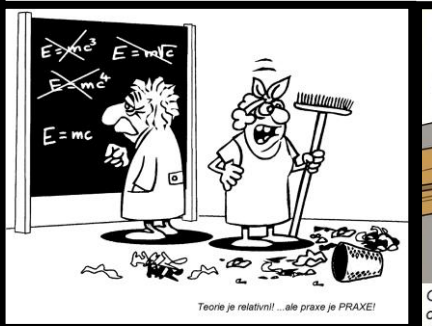
Vítám vás pánové. Dáte si kávičko?



Šéfe, tahle kniha patří pod logické nebo pohádky?

Ty vole, vím co je WTF, OMG, LOL, U2, SK8, 4U, BTW, ale teď vůbec netuším, co po nás ten chlap chce!

Ten kluk bude asi po tátovi, to byl taky frajer!



Už to někdo má? Pani uklízečka už by ráda uklídala.

Teorie je relativní! ...ale praxe je PRAXE!

Od zítřejšího dne se zavádí distanční výuka, takže se nějaký čas osobně nevidíme. Přeji vám příjemný podzim, veselé Vánoce, šťastného Valentýna, veselé Velikonoce...

Pokračování příště...

Luštění vám přináší ...(tajenka)..

	Popravčí		Inicály české zpěvačky	Jméno bývalého čínského prezidenta	Římská 10		Vykoštěný plátek masa	Lidové noviny	Osekat	Slovenský raper
Chemická značka draslíku		<u>Cyklistický sport</u> Jihočeský pivovar				<u>Ševcovský hřebík</u> Italská řeka				
Švédská hudební skupina					<u>St. jednotka objemu</u> Škola v M. Boleslavi					
Tady			<u>Montovaná dřevostavba</u> Skupenství vody					<u>Slovensky "jil"</u> Prodejní deska		
	<u>Dopravní podnik</u> Rak. lyž. středisko			<u>Uchazeči</u> Římsky 500						
Geometrické těleso						<u>Zde</u> TAJENKA			Dámský doplněk	Přesně
Německy orel (der)				<u>Polské sídlo</u> Francouzská předložka						
Člověkem neovlivněný les							<u>Částice</u> Zápor			
Označení množiny čísel		Nešetří	<u>Slovenská skupina</u> sladidlo					<u>Norský biatlonista</u> Římsky 50		
Značka pracovních strojů				Fyzikální veličina	<u>Zelenina</u> Plastové umývací nádoby					
Neusekli							Exploze	<u>Popěvek</u> Cenný papír		
	Brýle					<u>Rytmičtý celek</u> Učitel národů				
Údržbářka										Soustava základních jednotek
Zájmeno			<u>Rozhledna v Brně</u> Římsky 1						<u>MPZ Švédska</u> Trestní řád	
Koně kniž.				<u>Jemně zvlhčovat</u> Římsky 5						
Ludolfovo číslo			Obec u Turnova							

Gratuluji!! Dočetli jste náš časopis Isákoviny. Doufám že jste si náš časopis užili. Chci využít zde možnost a poděkovat všem členům redakce za super přístup. Děkuji.

Grafik: Vanesa Červeňáková

Korektor: Tereza Binarová

Šéfredaktor: Tomáš Machačík

Zástupce šéfredaktora: Petr Koudela

*Everyone deserves
to feel
beautiful*

