

RÝPAL

Číslo 11
2020/2021

- zvědavý mikrofon
- rady a tipy
- zajímavosti
- humor



Úvod

*Milí čtenáři,
po delší odmlce přinášíme
nové číslo školního časopisu
a v něm snad trochu
zajímavého čtení.....*

*Stále platí, že chcete-li se
jakkoliv podílet na tvorbě
našeho časopisu, jste vítáni!
Vaše příspěvky na stránkách
Rýpala rádi zveřejníme....*



Z obsahu:

- **Zvídavý mikrofón (aneb ptali jsme se studentů)**
- **Jak úspěšně zvládnout distanční výuku**
- **Studují s námi**
- **Humor**



SŠ řezbářská Tovačov



SŠ řezbářská Tovačov

Vydává SŠ řezbářská Tovačov.

Autorům všech příspěvků moc a
moc děkujeme !!!! 😊 😊

Zvídavý mikrofon

aneb ptali jsme se studentů, jak zvládají distanční výuku.

Život nás všech poznamenala v posledním roce koronavirová pandemie.

Když v březnu loňského roku došlo k uzavření škol a k přechodu na distanční vzdělávání, málokdo si připouštěl, že to může být na tak dlouho ☹☹☹.

A názory studentů na nový způsob vzdělávání...???



Mně to na dálku docela vyhovuje, nemusím dojíždět a úkoly si rozvrhnu, jak chci, takže celkově mám víc času.

Ve škole je to mnohem lepší. Když něčemu nerozumím, můžu se hned zeptat. Na úkoly občas zapomenu.

V karanténě je docela nuda, ale aspoň se dá pracovat na zahradě a na domě. I když teda ta škola mě přes internet moc nebaví, chtělo by to být raději normálně v lavici.

Trvá to už strašně dlouho, chybí mi spolužáci a kamarádi.

Baví mě hlavně praxe a tu teď bohužel nemáme.



Mnohem radši bych byl ve škole. Úkolů mi přijde tak akorát, ale více by mi vyhovovalo, kdyby úkoly a učivo byly od všech učitelů na jednom místě. Jinak snad situaci zvládám v pohodě .

Ted', když máme online hodiny, je to lepší než na jaře, ale i tak se těžko nutím dělat úkoly, když není nikdo nade mnou.

Situaci popravdě řečeno teda nějak zvládám, ale po téhle situaci si uvědomuji, jak je opravdu důležité mít i vzdělání ze střední školy, a není to úplně lehké ho mít.

Stojí to hodně úsilí obzvláště přes online výuku, i když máme na to víc času, tak každý den nasedám u počítače minimálně 5 hodin.

Úkolů je hodně a snažíme se vše stíhat, ale bohužel občas něco nestihneme do daného termínu, ale můžu za všechny určitě říci, že se snažíme, jak se jenom dá, a už se strašně těšíme zpátky do školy.....

Koronavirové období je nelehké, ale věřím, že k něčemu je... Věřím, že si díky němu spousta lidí uvědomuje, co vše má, jakou cenu má zdraví, příroda, přátelé, rodina, svoboda, a že věci, které berou za samozřejmé, tak samozřejmostí úplně nejsou. Jak se říká - všechno zlé je k něčemu dobré a doufám, že i tato pandemie povede k uvědomění

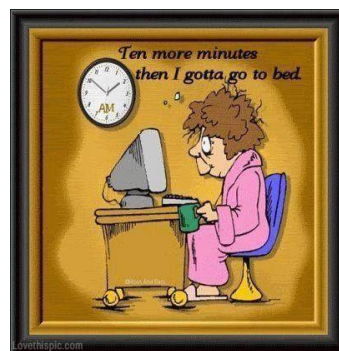
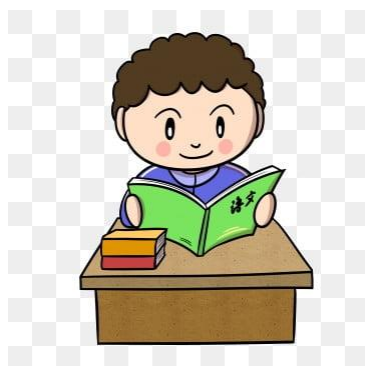


Jak na distanční výuku???



(rady a tipy psychologů a pedagogů)

- Pokuste se dodržet standardní pracovní režim.
- Vstávejte každý den ve stejnou dobu.
- Chodte v rozumnou dobu spát (úkoly nemusíte posílat ve dvě v noci, stejně je v tuto dobu nikdo nečte).
- Část dne, kdy byste byli za normálních okolností ve škole, věnujte studiu a plnění úkolů (i když zrovna nemáte online výuku).
- Nedělejte úkoly na poslední chvíli, práci si rozvrhněte na celý týden.
- Sledujte důležité informace k online výuce na stránkách školy a v MS Teams.
- Udržujte kontakt se spolužáky.
- Komunikujte s vyučujícími, nebojte se zeptat, když něčemu nerozumíte.
- Aktivně odpočívejte, hýbejte se (kliky myši nestačí).
- Zvažte, jestli jsou v této době noci strávené u počítačových her tím nejlepším způsobem relaxace.



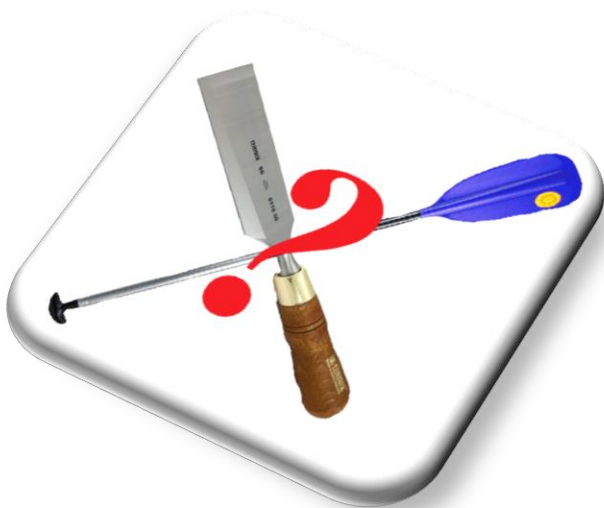
Studují s námi

Kvůli koronavirové kalamitě jsme se s letošními prváky skoro nestačili seznámit ☹, a protože jsou mezi nimi lidé šikovní a zajímaví, představujeme některé z nich aspoň na stránkách školního časopisu.....

Ondřej Hirsch – umělecký řezbář nebo nezmar na řece?

Ondřej Hirsch (15) se věnuje již sedm let rychlostní kanoistice a dosahuje výsledků na republikové úrovni. Je osminásobným mistrem České republiky. Jeho první mistrovství bylo ve třinácti letech, kde předvedl svůj nejlepší výkon a umístil se tak na 6. místě, což je velice krásný výsledek pro první republikový závod. Cenné kovy začal sbírat o rok později, kdy na MČR obsadil první místo. „*Byl to super pocit,*“ říká Ondřej.

Jak ses Ondřeji k tomuto sportu dostal? „Táta měl v práci kamaráda, který dělá trenéra v kanoistice. Když se dozvěděl, že je mi osm a odpovídám příslušné věkové kategorii, tak mě taťka přivedl k němu na trénink, kde mě to začalo velice bavit,“ vzpomíná Ondřej.





Jak se hodnotí a dělí disciplíny?

„Disciplíny jsou dvě, a to na dlouhou a krátkou trať, a za celou dobu, co závodníci jezdí, dostávají body. Ti nejlepší, co mají nejvíce bodů, jsou pozváni na testy, na které také půjdu zhruba za tři týdny. Na těch testech musíme podstoupit v posilovně cviky, tj. benchpress, přitah, běží se 1500 m a plave se 200 m a musíme být všestranně rozvinutí, abychom se nezaměřovali pouze na jednu disciplínu. Podle bodů ze závodů se rozhodne o postupu do SCM (Sportovní centrum mládeže), do kterého jsem se dostal již podruhé. Pokud se nám podaří získat 270 bodů, podaří se nám i postup do SCM a bude nám poskytnuta dotace z českého svazu, kterou můžeme vyčerpat na přípravu,“ popisuje Ondřej.

Jak často trénuješ a jak takový trénink vypadá? A jak vypadá den na soustředění?

Desetkrát týdně. Ráno před školou a odpoledne po škole. Čas od času si

jdu klidně zaběhat i mezi tréninky, třeba kolem dvanácté hodiny. Vzhledem k tomu, že kanoistika je, i když to tak nevypadá, velice všestranná, tak přes léto nejvíce běháme, jezdíme na kajaku a chodíme do posilovny. A v zimě jezdíme plavat, na běžky, chodíme do posilovny a běhat.

Trénink trvá průměrně asi hodinu a půl, včetně rozcvičky a strečingu. Tréninky se dělí na vytrvalostní (dlouhé tratě) a rychlostní (sprinty). Na vodě se jezdí na tréninku kolem 13 km.

Při vytrvalostním běhu je trénink klidně kolem 15 km a na běžkách se jezdí kolem 40 km za trénink.

Ovšem trénink na běžkách je o něco málo delší. Trvá přibližně kolem dvou hodin. Všechny tréninky na sebe navazují a mají nějakou určitou posloupnost se zaměřením na jednu nebo více různých tratí.



Den na soustředění



Den na soustředění je velice specifický a dohromady je celé soustředění odtrénováno s určitým zaměřením.

Rozvrh jednoho dne na soustředění se zaměřením na vytrvalost.

- **7:00** voda.....8km rozjezd bez úseků
- **8:00** snídane
- **10:00** voda.....druhá fáze..... úseky už zde jsou.....nejtěžší fáze za den.....cca 18 - 20km
- **12:00** oběd
- **15:00** voda.....třetí fáze..... skoro obdobná jako fáze druhá jen s menší intenzitou úseků
- **18:00** večeře
- **19:00** běh nebo posilovna vlastní vahou (bez činek)..... v případě lehčího dne masáže nebo kompenzační cvičení
- **21:30** večeřka



Takto jsme měli naplánovaný den minulý rok na soustředění v Černé Hoře. Ve zbylých půlhodinách je čas na školu a přátelení se s novými lidmi...

Na soustředění se ve většině případů nejezdí jako jeden klub, ale spíše spřátelené kluby nebo reprezentační družstvo.

Michal Franc - řezbář karatista

- Jak ses dostal ke karate?**

Vesměs už od dětství jsem miloval filmy s Van Dammem, Brucem Leem, Jackiem Chanem, Cynthiau Rothrock a dalšími celebritami, které vystupovali v bojových filmech. Pamatuji si, že jsem měl ale stejně nejraději Mortal Kombat, ani ne kvůli ději, ale kvůli soubojům. Dále také tento sport máme tak trošku v rodině. Jdu ve šlápějích své mamky, která se karate věnovala před třiceti lety v olomouckém klubu SK Sigma Olomouc pod vedením čestného trenéra Oldřicha Ohnůta, který trénoval i mé trenéry. Když jsem právě zjistil, že mamka karate dělala také, tak jsem jí každý den otravoval, aby mě naučila vše, co si pamatuje. Pamatuji si, že ze mě byla už na prášky, když mi vysvětlovala jeden postoj, který jsem pochopil asi až za měsíc, ale přesto mohu říct, že mi základy dala velice kvalitní, a proto jsem dělal zkoušky na pásek po půl roce a nedělal jsem tradičně zkoušky na první bílý pásek, na který se trénuje celý rok, vlastně ani na druhý – žlutý... Pan trenér mi udělal zkoušky rovnou na třetí – zelený, se slovy: „Ty se nauč zkušební řád na zelený pásek, nemá cenu, aby ses zdržoval bílým.“ Hlavně z toho důvodu, abych mohl co nejdříve závodit.



*Gichin Funakoshi (zakladatel
stylu karate Shotokan)*

- **Jak dlouho se karate věnuješ a jaké máš úspěchy?**

Karate se již věnuji šest let a za tu dobu jsem nasbíral spoustu zkušeností a také cenných kovů. Mé první závody byly v roce 2016 v Jeseníku, což bylo Otevřené mistrovství Moravy a Slezska, kde jsem získal v kategorii kumite (zápas s protivníkem) 3. místo, a tím jsem se nominoval

na Mistrovství české republiky ve WKF (World Karate Federation), kterého jsem se bohužel zúčastnit nemohl, jelikož mi zjistili mozkový nádor a musel jsem podstoupit operaci, po které jsem se dokázal zvednout a jít dále, protože jsem takového názoru, že ať je pád sebevíc horší, tak motivace je základem nejen ve sportech, ale hlavně v životě.

Po rekonvalescenci jsem sjížděl závody častěji a také i v jiné federaci S.K.I.F (Shotokan Karate International Federation), která na rozdíl od WKF není olympijskou federací. V této federaci po absolvování závodů jsem se umístil čtyřikrát jako vicemistr české republiky, získal jsem tři nominace na mistrovství světa,

které se konalo v roce 2019 v Hradci Králové. I když jsem nevyhrál v prvním kole, tak se rozhodně za svůj výkon nestydím a se vši skromností mohu říct, že můj protivník ze Švýcarska by v reálném boji proti mně neobstál, jelikož to byl typický závodník. Dále jsem se umístil na národním poháru talentů (WKF) v Olomouci, kde jsem získal 2.místo v kategorii kumite jednotlivců a 3.místo v kumite týmech, kdy jeden tým o třech lidech zápasí proti druhé skupině tří lidí. Samozřejmě jeden po druhém. Tímto jsem získal další postup na MČR ve WKF, ale této soutěže jsem se opravdu zúčastnit nechtěl, jelikož v této federaci mě osobně štvou lidé, kteří mají velice vysoké ego a jakožto sportovní karatisti neznají pravou podstatu karate a tou je vzájemný respekt a ne povrchnost. Ale jedním z mých největších osobních úspěchů je ten, že jsem složil zkoušky na černý pás, na který mám certifikát až z Japonska podepsaný od legendárního Mistra Hirokazu Kanazawy, který byl přímým žákem Gichina Funakoshiho, zakladatele stylu Karate Shotokan.



- **Jak probíhá tvůj trénink? Věnuješ se přípravě i doma?**

Trénink mám třikrát týdně a probíhá tak, že z časových důvodů se více věnujeme technické části, která je pro Karate nejdůležitější. Trénink se dělí na tři části kihon, kata a kumite. Kihon cvičíme z důvodu toho, že je to základ, od kterého se vše ostatní odvíjí. Pomáhá nám fixovat si přesnou dráhu pohybu, kopu či úderu. Někdy je třeba se tomu věnovat i jako pokročilý, dokonce i jako mistr, i když mě to někdy opravdu nebaví, více mě baví sparingy/kumite. Z kihon technik se odvíjí kata, což je stínový boj, který se skládá z technik kihon. Je to boj proti jednomu nebo více protivníkům, který vypadá pro obyčejného člověka jako tanec, ale zkušený karatista v tom vidí prakticky použitelné techniky, které tak právě na první pohled nevypadají. Cvičení kata věnujeme také poměrně dost času a je to dost psychicky i fyzicky náročné. Trénink kumite preferujeme jak závodně, tak i pro reálné použití.

Samozřejmě musíme také dbát na bezpečnost svého tzv. sparingu, a proto se také učíme mít techniku pod kontrolou, což je pro karate nezbytné. Osobní přípravě se rovněž hodně věnuji, zvláště teď v nouzovém stavu mi nic jiného nezbyvá. Pronajal jsem si u nás v bytovce sklepní prostor, ze kterého jsem si udělal svoji vlastní tělocvičnu, kde jsem skoro pořád. Svoji přípravu zaměřuji především na rozvoj síly a fyzickou kondici. Největším benefitem mé tělocvičny je to, že v ní mám boxovací pytel, na němž si trénuji údery a různé kombinace na závody. Benefit je to především proto, že se mnou nikdo moc nechce trénovat. Prý dávám moc velké rány, což si osobně nemyslím.

U nás v oddíle působím i jako trenér. Mám trenérskou licenci III. třídy a jsem trenérem přípravky, kde chodí nejen děti, ale i dospělí. Podle toho, jaké kdo má předpoklady, se snažím jednotlivci trénink přizpůsobit tak, aby jej zvládal.



Zpracoval Michal Franc.

Budoucí řezbář Honza Navrátil se ve volném čase věnuje kovařině.



A proč kovařině? Má tento obor něco společného s řezbářstvím?

Neřekl bych, že kovařina a řezbářství mají hodně společného, ale určitě by se jeden obor neobešel bez toho druhého, dobrý příkladem je například sekera, bez kováře by se nedala udělat hlavice a naopak bez řezbáře by nebylo topůrko.

A co tě k práci s kovem přivedlo?

Mě osobně k práci s kovem přivedl kamarád a taky moje vášeň k ohni, na práci s kovem se mi vždycky líbilo to, jak se dá jednoduše tvarovat a jak se kus oceli, který by skončil na skládce, mění na něco užitečného či krásného.

K tomu aby člověk mohl kovat nepotřebuje skoro nic, já osobně jsem začínal s plechovkou místo výhně a kusem kolejnice místo kovádliny, až časem jsem si pořídil lepší vybavení.

A po maturitě? Řezbář nebo kovář?

Co bych chtěl dělat po maturitě?
Osobně mám nápadů mnoho, ale
kovařině bych se chtěl určitě věnovat i
po dokončení studia.



Zpracoval Jan Navrátil.

HUMOR



Maminko, děti se mi
smějí, že mám
koronavirus!!! – Vykašli
se na ně !!!

<https://kreslenyvtip.cz/>





A ještě trocha humoru ze školních lavic, po kterých se vám tolik stýská

- Rozbil pravítko. Zítra přinese jiné, ale stejné.
- Děti, zbyla nám vteřinka času, tak si otevřete sešity a napíšeme si malou desetiminutovku.
- Je tu někdo, kdo chybí?
- Vědomosti vaší dcery se rovnají nule, pro postup do vyššího ročníku je nutné, aby je aspoň zdvojnásobila.
- Jsi nepořádný a drzý, Karpíšku! Až potkám tvého otce řeknu mu totéž.
- U vás ve třídě jsou všechny věty řvací!!
- Kluci, mlčte a zpívejte!
- Kdo se to nenaučil, bude se to muset naučit ještě jednou.
- Když budeš hodně pospíchat, tak na nádraží pohodlně dojdeš.
- Všechna opatření k nápravě jsou už odstraněna.

Z knihy Kantorská zrcadélka aneb hlase se
hlasitěji (V. Mrkosová, V. Richter)



