







MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Odborka je pro všechny, kteří rádi žonglují např. s míčky, s poi, diablem. Umění ukázat silnou vůli, ochotu se učit nové triky, být trpěliví a nevzdávat se.

**POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY**


(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)


	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (2)	 (3)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (6)
Roveři a rangers	 (6)	 (10)

Mám splněno:

v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.**Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.**

 Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

 Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

 Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku tvé aktuální věkové kategorie.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM/UMÍM/DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<p>A Tréninkový deník. Pravidelně žongluji a během jednoho měsíce si zaznamenávám čas strávený žonglováními a výkony, kterých dosahuji. Žonglování se věnuji v počtu hodin, který je roven dvojnásobku mého věku (max. 30 hodin).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Žongluji pravidelně a umím si svůj čas plánovat. • Dokážu si vést o svých aktivitách záznamy. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>B Pokrok v žonglování. Po dobu tří měsíců trénuji vybranou dovednost žonglování (navázání triků na sebe, pohyb při žonglování, žonglování na hudbu, ...). Patronovi/ patronce vysvětlím, jak zlepšení poznám.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umím sledovat svůj výkon ve sportu delší dobu. • Vím, jak poznat své zlepšení v žonglování. • Dokážu svůj výkon zpětně vyhodnotit. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>C Rozcvičení před žonglováním. Rozcvičím se s kamarády/kamarádkami. Vysvětlím jim, proč děláme konkrétní cviky, jaké jsou účinky rozcvičení před zátěží a jaká zranění mohou při žonglování hrozit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umím vést rozcvičku. • Vím, proč dělám jednotlivé cviky. • Umím se připravit na pohyb. • Zním hlavní typy zranění, která při žonglování hrozí, a vím, jak jim předcházet. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>D Lekce žonglování. Připravím pro svůj oddíl akci, kde si všichni budou moct vyzkoušet průměřenou formou žonglování. Představím oddíl bezpečné zacházení s potřebami pro žonglování.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu představit žonglování oddílu. • Dokážu srozumitelně vysvětlit pravidla. • Vím, jak zajistit při žonglování bezpečnost sebe i druhých. Např. dostatečný prostor, práce s ohněm, prevence úrazu. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>E Kompenzační cvičení. Představím základní kompenzační cviky pro žonglování s míčky nebo točení s poi. Vysvětlím, proč je důležité posilovat celé tělo a jak může napomoci ke zdravému držení těla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vím, která jsou vhodná kompenzační cvičení pro žonglování. • Vím, proč je důležité posilovat celé tělo. • Dokážu vysvětlit, jaké je zdravé držení těla. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>F Cíl v žonglování. Stanovím si cíl v žonglování, který je pro mne reálný, ale zároveň výzvou (např. naučit se nové triky, žonglování ve dvojici). Naplánuji si, jak jej dosáhnou. Cíl i plán zkonzultuji s patronem/ patronkou. Cíle dosáhnou.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokážu odhadnout svoje možnosti. Umím si stanovit cíl, naplánuvat jeho dosažení. • Umím jít za svým cílem. Dokážu svoje snažení objektivně vyhodnotit. 	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Tvorba vlastních žongléřských pomůcek. Vyroším si vlastní žonglovací míčky nebo poi a případně pomůžu kamarádovi nebo kamarádce s tvorbou těch jeho.	Já Patron/ka
2 Nové triky. Naučím se 4 nové triky, které předvedu družině. Vysvětlím, co je důležité pro správné provedení jednotlivých triků.	Já Patron/ka
3 Akce a festivaly. Představím oddílu zajímavou žongléřskou akci nebo festival. Např. plakátem, prezentací, videem, fotkami. Vysvětlím, proč jsem si akci vybral/a a co mě na ní zaujalo.	Já Patron/ka
4 Soutěž nebo představení. Zúčastním se veřejné soutěže nebo představení, ve které předvedu svůj žongléřský um. Může se jednat např. o školní soutěž, skautský ples, žongléřský festival.	Já Patron/ka
5 Psychohygiena. Vysvětlím, co je to trpělivost a proč je v žonglování důležitá. Ukážu družině, co mi pomáhá, když jsem při tréninku nebo vystoupení např. nervózní, ve stresu.	Já Patron/ka
6 Proč žongluji. Libovolným způsobem ztvárním, co mě na žonglování baví. Výsledek představím družině a řeknu jim, proč podle mě mají žonglování vyzkoušet.	Já Patron/ka
7 Zranění. Náznorně představím typická zranění vyskytující se v žonglování s různými pomůckami. Vysvětlím, proč vznikají, jak je ošetřit a jak jim předcházet.	Já Patron/ka
8 Známá osobnost či skupina. Připravím článek, prezentaci, komiks, kvíz pro oddíl, ve kterém představím známou českou a světovou osobnost nebo skupinu žonglování. Zmíním, v čem mě inspirují a případně s čím z jejich života se naopak neztotožňuji.	Já Patron/ka
9 Žonglování v průběhu času. Najdu 5 zajímavých informací o historii žonglování, sdělím družině, co mě zaujalo a proč.	Já Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>10 Základní anatomie. Ukážu na svém těle, které svaly jsou namáhány při žonglování nejvíce, a vysvětlím, proč tomu tak je. Vysvětlím, jak se starat o tělo při sportu, a společně s dobrovolně vybranou osobou předvedu rozdíly (např. rozsah pohyblivosti).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>11 Obohacené žonglování. Zapojím do svého vystoupení kromě žonglování i další zajímavý prvek – např. akrobacii, tanec, kouzlo, divadlo.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>12 Skupinové představení. Vytvořím se svou družinou/oddílem vlastní představení (včetně hudby, kostýmů a efektů) pro oddíl, středisko, rodiče, ...</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>13 Zpětná vazba. Poslechnu si dvě zpětné vazby na své žongléřské vystoupení – jednu diváčkou, druhou od dalšího žongléra/žonglérky. Pokusím se ji zohlednit v dalším představení.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>14 Žonglér na druhou. Naučím se základy žonglování s další žongléřskou pomůckou (např.: míčky, poiky, diabolo, kužely, flowerstick, tyč, talíř).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>15 Učím ostatní. Naučím kamaráda/kamarádku něco nového z žonglování, například nový trik.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>16 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p>17 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>