

ART NEWS TEN

2/2017





Dizajn
Anna Chovanová

EDITORIÁL

Tak opäť sme späť a máme pre vás veľa nových vecí a hlavne článkov. Na začiatok by som vám chcela povedať, že sa opäť odohrali zmeny v redakčnom tíme. Znova nás opustili naši štvrtáci a do nášho tímu sa pridali noví členovia. Jednou z nich som aj ja, Monika Brázdiková. Do časopisu som išla za účelom fotenia a nevedela som do čoho idem. Postupom času som začala písať články a musím sa priznať, začalo ma to baviť. Chcela by som sa veľmi poďakovať členom redakcie za usilovnosť a snahu pri písaní článkov a dúfam, že to takto bude pokračovať aj do budúcnosti. S časopisom sme sa tento školský rok zúčastnili súťaží a jednou z nich bolo aj Štúrovo pero. Hoci sme sa neumiestnili, odniesli sme si odiaľ niečo viac ako je samotná výhra, a to sú skúsenosti a rady do budúcnosti. A ako sa hovorí, dôležité nie je vyhrať, ale zúčastniť sa. Uvažovali sme, čo by sme mohli dať do tohto dielu a čo by vás tak mohlo zaujímať. A tak vám prinášame články na tému hobby. Každý z nás má predsa nejaké hobby, a preto sme oslovili žiakov z našej školy, aby sa s nami podelili o svoje obľúbené činnosti. Našli sa medzi nimi aj veľmi netradičné športy ako je napríklad lov rýb na sucho – rybolovná technika. Taktiež sme sa ako školská rada zúčastnili výletu do Aponyiovskej knižnice. Je to raj pre milovníkov kníh. Určite odporúčam navštíviť! O všetkých týchto udalostiach sa môžete dočítať na nasledujúcich stránkach. Dúfam, že sa vám články budú páčiť. Želám vám všetko dobré a zatiaľ sa s vami lúčim.

Monika Brázdiková

OBSAH

- 3 Editoriál a obsah
- 4 Štúrovo pero
- 5 Oponice
- 6 AMFO
- 7 Ako prezentovať
- 10 Shakespeare's day
- 12 Súťaže výtvarníkov

- 14 Mažoretky
- 16 Pole dance
- 18 Rybolovná technika
- 20 Karate a džudo
- 22 Hasičský šport
- 24 Jazdectvo
- 26 Písanie

REDAKCIA

Monika Brázdiková - šéfredaktorka
Marek Wolf
Tereza Sedláková
Lenka Gérecová
Mgr. Viera Sebíňová
Robo Hallon
Sonja Markovič
Alžbeta Viskupová
Nina Kakusová

Titulka

Diana Randjaková

Grafika

Michaela Čuláková
Eva Kozárová

Zodpovedný učiteľ

Mgr. Helena Kučerová

Súkromná stredná umelecká škola
Háľková 2968/22
010 01 Žilina



ŠTÚROVO PERO

Dňa 29.4.2017 sme sa po prvýkrát zúčastnili na vyhlásení výsledkov súťaže Štúrovo pero. Je to celoslovenská novinárska súťaž pre stredoškolákov a vysokoškolákov.

Súťaž má celkovo päť kategórií. My sme sa zúčastnili kategórie pre školské časopisy strednej školy. Celá táto udalosť prebiehala v Krajskej knižnici Ľudovíta Štúra vo Zvolene. Stretli sme sa ráno o 6:45 na železničnej stanici v Žiline a odtiaľ sme cestovali do Zvolena. Zo stanice sme sa presunuli do už spomínanej Krajskej knižnice. Tam už prebiehali semináre ohľadom časopisov. V knižnici sme sa dokonca stretli so samotným Patrikom Hermanom. Ľudia, ktorí viedli tieto semináre, boli veľmi ochotní a poradili nám, čo môžeme na našom školskom časopise zlepšiť. Avšak, neboli sme jediní účastníci a videli sme veľa ďalších školských časopisov, ktorými sa môžeme inšpirovať pre naše ďalšie práce. Bolo nám odporúčené predĺžiť texty a vyslúžili sme si pochvalu za grafiku časopisu. Keď sa semináre skončili, tak sme sa presunuli do druhej časti knižnice, kde sa uskutočnil príhovor. Kým prebiehalo



rozhodovanie porotcov, my sme sa vybrali k pamätníku Ľudovíta Štúra, kde sme mu vzdali úctu. Pri pamätníku mal príhovor jeden z profesorov, ktorý sa zúčastnil tohto pochodu s nami. Rozprával nám o živote samotného Ľudovíta Štúra a slovenčine. Po tomto príhovore sme sa opäť vrátili do knižnice a čakalo nás tam oceňovanie výsledkov našich prác. Zúčastnilo sa veľa časopisov rôznych kategórií. Aj keď sme sa neumiestnili na žiadnom mieste, boli sme radi, že sme sa mohli zúčastniť niečoho takého a zobrať si so sebou veľa informácií a inšpirácie. Keď skončilo vyhodnotenie, išli sme preskúmať krásu blízkeho Zvolenského zámku. Dokonca sme stihli aj obed. Keď sme už boli najedení a dochodení, išli sme na železničnú stanicu a nastúpili hneď na prvý spoj, ktorý nás zaviezol smerom do Banskej Bystrice a odtiaľ domov do Žiliny. Mne osobne sa výlet, súťaž a okolie Zvolena veľmi páčili. Bola to pre mňa výborná skúsenosť, načerpala som veľa nových poznatkov a skúseností do budúcnosti.

Monika Brázdiková



OPONICE

Dňa 06. 04. 2017 sme sa ako členovia redakčnej rady časopisu Ten art news zúčastnili exkurzie do Oponíc, kde sa nachádza jedna z najväčších knižníc na Slovensku.

Je známa ako najkrajšia interiérová knižnica na Slovensku a obsahuje viac ako 20 000 kníh. Súčasťou je aj cca 6 000 zväzkov Aponyiovskej knižnice. Po príchode do kaštieľa nás privítala obrovská miestnosť s vysokým stropom a tisíckami kníh. Rozprávanie pána Petra Králika, ktorý nás vtiahol do atmosféry knižnice, nás nesmierne zaujalo a pohrlo sa s našou fantáziou. Apponyiovskú knižnicu založil v roku 1774 gróf Anton Juraj Apponyi počas pôsobenia na viedenskom cisárskom dvore. Po jeho smrti sa mala rozpredať, no zachránil ju gróf Anton Apponyi. V čase svojej najväčšej slávy mala až 30 000 zväzkov kníh a bola známou po celom svete. Do knižnice by som sa chcela v budúcnosti určite vrátiť, keďže ma zaujala niečím, čo v sebe skrýva. Určite by som odporučila jej návštevu každému milovníkovi kníh. Ponúkajú taktiež možnosť rezervovania si termínu a prezretie si vybranej knihy.



Monika Brázdiková

Dňa 2.februára 2017 sa ako každý rok uskutočnila súťaž AMFO, ktorej sa samozrejme zúčastnili aj žiaci našej školy. Je to výstava ocenených a vybraných fotografií z celoštátnej postupovej súťaže amatérskej fotografickej tvorby.

Vyhodnotenie tejto súťaže sa konalo v Makovického dome v Žiline. Vernisáž, ktorej som sa sama zúčastnila, prebiehala v dobrej atmosfére, ľudia boli milí a ochotní poradiť. Dokonca sa nám podarilo aj umiestniť v súťaži.

Konkrétne to bolo krásne 1.miesto, ktoré získala naša žiačka 3.ročníka Erika Kuchárová s fotografiou s názvom: Ľudia topiaci sa v jedle. Ďalej sa rozdávali čestné uznania, ktoré sa taktiež podarilo získať našim žiakom Martinovi Skaličanovi, Kristíne Barčiakovej, Daniele Líškovej a mne, Monike Brázdikovej. Súťaž pozostávala z troch kategórií, ktoré sa ešte delili na čiernobielu a farebnú fotografiu a zúčastnilo sa jej 79 autorov, ktorí poslali 362 fotografií. Téma bola voľná a to ma veľmi potešilo. Mne osobne sa vernisáž a súťaž veľmi páčili, vystavené fotky boli veľmi zaujímavé, plné kreativity a nápadov a naplnili ma ďalšími námetmi pre budúci ročník AMFO súťaže, ktorej sa určite zúčastním. Túto súťaž taktiež odporúčam aj ostatným ľuďom, mládeži alebo dospelým, ktorí radi fotia.

Monika Brázdiková

AMFO



AKO PREZENTOVAŤ

„V modernom svete biznisu je zbytočné byť kreatívny, ak neviete predať to, čo ste vymysleli.“

Toto povedal guru marketingu David Ogilvy a jeho výrok pomerne presne vystihuje moje pocity pri vašich obhajobách polročných prác. Vaše práce sú originálne, vymakané, tvorivé, ale vaša prezentácia ich niekedy v istom zmysle „znehodnocuje“. A pretože aj umenie je biznis, teda niečo na predaj, niečo, čo vás bude v budúcnosti živiť, mali by ste ho vedieť „predať“. Chvíľu som bola pri obhajobe interiérových návrhov a marketingových produktov pre Château Gbelány a zažila som ustráchané, bojzlivé, zbytočne skromné a málo „dravé“ prezentácie prepracovaných paravánov, vizitiek, jedálnych lístkov a vínnych kariet. Ale našťastie som sa vyskytla aj pri prezentácii návrhov v samotnom kaštieli a musím povedať, že Robo Hallon to zvládol s prehľadom. Ponúkam vám jednoduché zásady prezentovania, ktoré sa vám zídu v osobnom i profesionálnom živote:

Prvý dojem je dôležitý!

Určite budete súhlasiť, že usmievavý človek, ktorý je „v pohode“ a je aj primerane oblečený a sebavedomý, urobí lepší dojem ako vystresovaný umelec zanedbaného vzhľadu, nech by bolo jeho „dielo“ akokoľvek prevratné. Prvé vety ako oslovenie, napr. vážená komisia, milí spolužiaci a privítanie ako napr. vitajte na obha-

jobe mojej polročnej práce a pod., rozhodujú viac než samotná práca.

Ako na to?

Predstavte si, že je dôležitejšie to, čo chcú počuť a vidieť moji poslucháči, než to, čo chcem povedať ja. Preto by som mal sledovať, či ma publikum vidí a počuje, alebo sa nudí. A to znamená, že by som poslucháčov mal zaujať. Možností je neúrekom. Vyberiem tie, ktoré zaberajú:

Názorný príklad, vlastná skúsenosť - väčšina z vás experimentuje s rôznymi materiálmi, technikami, skúša ich, obmieňa, trápí sa s viacerými možnosťami - povedzte to, zverejnite to! Nie je hanba, že som práci venoval niekoľko hodín a vyskúšal niekoľko techník, podstatné je, že z toho nakoniec vyšlo niečo zmysluplné a použiteľné. Na obhajobách ma oslovila Sabína Muráňová, ktorá hovorila o vlastnej skúsenosti s istou „nezávislou“ kysuckou módnou značkou. Tu platí zásada – kde všeobecné „frázy“ zlyhávajú, vyhráva konkrétnosť. Buďte teda konkrétni!

Kontrast - to je finta, ktorá zaberá. Je to o tom, že poslucháči niečo štandardne očakávajú, ale vy na to idete úplne inak. Pozrite si, ako to vygradoval Matt Damon na vystúpení o občianskej neposlušnosti - <http://www.youtube.com/watch?v=9KxOVy-52EiE&feature=youtu.be>.

Čo s trémou?

Tréma je úplne prirodzený osobný prejav, ktorý vzniká zo stresovej situácie; niektorí psychológovia ju z hľadiska najväčších strachov ľudstva dávajú dokonca na prvé miesto ešte pred strachom zo smrti, pavúkov, hadov, alebo finančných problémov. Mark Twain hovorí, že sú len dva typy rečníkov – tí, ktorí majú strach a tí, ktorí klamú. No dobre, ale čo s tým? Mne sa najviac osvedčilo naučiť sa naspamäť prvých pár viet z textu. A to doslova. Nabíflím si prvých pár viet, poviem ich a potom je už tréma mimo mňa a ja v pohode pokračujem. Dobrá finta na trému je aj tzv. vizualizácia úspechu - to znamená, že si v mysli „prehrám“ svoje bombastické vystúpenie a samotná jeho realizácia bude už hračka. S trémou z verejného vystupovania sa dá bojovať aj pred zrkadlom, alebo menším publikom.

Čo s rukami a nohami?

Možno vás prekvapí, že pri vystúpení netreba stáť, ale sa treba pohybovať. Platí totiž pravidlo, že to, čo sa pohybuje, vnímame, venujeme mu väčšiu pozornosť. Samozrejme zabudnite na nervózne tancovanie a splašené pobehovanie ako lev v klietke. Mali by sme byť vždy v ohnisku, kde nás všetci vidia. Neobracať sa nikomu chrbtom, ani príliš neustupovať dozadu. Špičky nôh by mali vždy smerovať k publiku. To nám nedovolí, aby sme sa obracali chrbtom. Zažila som totiž stužkové slávnosti, kde sa stužkovalo chrbtom k rodičom.

Z hľadiska pohybu by sme sa mali pohybovať vo štvorci s rozmermi 50 cm x 50 cm, pričom sa hýbeme po jeho stranách, alebo po diagonále - toto by mal byť náš komfortný priestor.

Nohy - mali by byť mierne rozkročené, jedna noha by mala smerovať dopredu. Rozkrok má byť naozaj mierny, aby neevokoval agresivitu alebo vulgárnosť. Nohy nikdy neprekrižujeme.

Ruky - opäť nie skrížené na hrudi - je to bariéra, ktorá nás oddeľuje od publika, a čo je horšie, v divákoch evokuje, že máme strach.

V každom prípade by mali byť ruky pred telom, v úrovni pásu, lakte mierne od tela. Dievčatá, ktoré chcú vyzeráť ako „profesionálne moderátorky“, môžu použiť aj tzv. mištičku, keď je jedna dlaň položená v druhej pokrčenej dlani smerom nahor. Ruky by nemali nikdy byť založené vzadu, čo evokuje, že niečo skrývame. Ruky by nemali byť ani skryté vo vreckách. Toto platilo dovtedy, kým princ Charles nezaviedol nonšalantné aristokratické gesto s jednou rukou vo vrecku nohavíc. Takže jedna ruka vo vrecku sa akceptuje. Thanks, Charlie... Ak chceme niečo ukázať, používame otvorenú dlaň, nikdy nie ukazovák, čo vyznieva neslušne a útočne. To platí aj pri ukazovaní textu na tabuli, alebo plagáte - stojíme z boku a ukazujeme otvorenou dlaňou, pričom sa stále dívame na poslucháčov. Ak v rukách niečo držíme, napr. rešerš, neohýbame ho nervózne do rúrky prepotenými

dlaňami, ani nekrkváme. V ruke môžeme niečo držať, ak nám to pomôže kvôli väčšej sebaistote, ale nemalo by to pôsobiť rušivo a prezrádzať našu neistotu. Rukami by sme nemali presiahnuť pomyselný štvorec od pásu po hrudník. To vylučuje akékoľvek dotyky vlasov a posledné úpravy účesu, dotyky nosa (evokujú neistotu), úst (evokujú klamstvo), očí alebo uší - to všetko pôsobí rušivo. Pozor na nevedomé gestá a tiky - všetci vieme, o čo ide.

Čo s očami?

Náš pohľad by mal vždy smerovať do publika. Teraz si povieme, že to sa ľahšie povie, ako dodrží. Ale nebojte sa, nemusíte nikoho prebádať pohľadom (ani svoju prácu, čo často vidíme na obhajobách vašich prác), stačí, ak svoj pohľad budete tzv. „rozprašovať“ - teda prechádzať ním po členoch komisie a divákoch. Pritom sa im nemusíte dívať priamo do očí. Predstavte si, že ak sa im budete pozeráť na kyklopské (tretie) oko, oni napriek tomu budú mať pocit, že sa im dívate rovno do očí. Dokonca sa môžete dívať aj nad ich hlavu a ich pocit bude ten istý. Dobrá správa, nie? Nemali by sme sa dívať do stropu, do okna, do zeme - tam inšpiráciu nenájdeme a zbytočne to prezrádza našu neistotu a strach.

Ako hovoriť?

V prvom rade zrozumiteľne, jasne, vecne, stručne, nahlas a predovšetkým prirodzene, neponáhľajme sa, robme pauzy (vystúpenie je potom dramatickejšie), spisovne: vernisáže nezahajujeme, zámeno „tenton“

sa vyskytuje len v parlamente, odpustíme si aj umelecký slang a spojenie ako „prišlo mi to pekné“, vynecháme slovné parazity ako napríklad: proste, kvázi, akože, oné, vlastne, v podstate, teda, no, takže, hej.....či?, atď.

Na záver perly z obhajob a polročných prác: Bestceler, Ladies and Gentlemans, Centrum pre tehotné dojčiace ženy, Duchamp je pôvodca redimejtu, ten rešerš, tá varianta, vy ste mi dobre poradila, Vianočná Besiedka, súťaž o krezbičku, Fur is for animals, not for reach people, etc. „Profesionalita sa skladá z maličkostí, ale profesionalita nie je maličkosť“.

Viera Sebínová



SHAKESPEARE'S DAY

Súkromná stredná umelecká škola v Žiline sa v školskom roku 2016/2017 opäť podieľala na príprave a organizácii podujatia Shakespeare's Day. Tentoraz sme zamierili vyššie a zorganizovali sme mestské kolo tejto súťaže. Hlavným sponzorom podujatia bolo vydavateľstvo Oxford University Press.

Súčasťou podujatia bolo aj hodnotenie školských prác v kategórii plagát a komiks, ktorej sa nezúčastnili len žiaci našej školy, ale žiaci ostatných žilinských škôl. Dokázali nám tým, že aj na iných školách môžeme nájsť umelecké talenty.

Cenu za najlepší plagát vyhrala naša žiačka Kristína Kubičková. V kategórii komiks zvíťazila Monika Kavčiaková z bilingválneho gymnázia v Žiline. Hodnotením však prešlo množstvo prác a všetkým zúčastneným naša škola ďakuje.

V kategórii recitácia textu zvíťazila Romana Poprocká z gymnázia Hlinská. Z našej školy sa umiestnila na treťom mieste Lucia Brezovská. V kategórii interpretácia piesne v anglickom jazyku vyhrala trojica maturantov z gymnázia Varšavská (Simona Johannesová, Kristína Kianičková a Timotej Dudáš). Z našich žiakov sa umiestnila na treťom mieste Alexandra Závracká spiesňou "Riptide" od Vance Joy.

Predpoludním nás sprevádzala Simona Ondrášková, dokumentovali nás Tomáš Beliančín a Monika Brázdiková. Šarmantnými hosteskami boli Sonja Markovič a Kristína Bučková.



O ozvučenie sa starali Róbert Hallon, Rudolf Gablík a pomáhali nám aj žiaci zo súťažiacich škôl.

Celé podujatie trvalo okolo 6 hodín a zúčastnilo sa ho až 56 žiakov z 9 žilinských stredných škôl. Odznelo tu množstvo vydarených interpretácií či už anglického textu alebo piesne, mnohé až na profesionálnej úrovni. Takže vidíme, že je tu dobrý dôvod pokračovať v tradícii vďaka účasti toľkých talentovaných žiakov. Týmto by sme chceli poďakovať všetkým, či už zúčastneným alebo tým, ktorí nám s prípravami pomohli. Spolu sme zažili perfektné predpoludnie a dúfame, že si ho zopakujeme aj na budúci rok.

Eva Kozárová
Sonja Markovič
Róbert Hallon



SÚŤAŽE VÝTVARNÍKOV

Ako škola s umeleckým zameraním sa naši žiaci zúčastňujú každoročne rôznych súťaží. Tento rok tomu nebolo inak. Veľmi nás potešili úspechy a ocenenia, ktoré im boli udelené. Len tak ďalej.

Tento rok sa organizoval 54. ročník súťaže „**Tvorba-výtvarné spektrum**“ 2017 pre žilinský región. „Cieľom súťaže bolo podporiť neprofesionálnu výtvarnú tvorbu v celej jej žánrovej rozmanitosti. Objavovať a podporovať mladé talenty z radov mládeže i dospelých. Poskytovať priestor pre prezentáciu a konfrontáciu výsledkov tejto tvorby na regionálnej, krajskej i celoštátnej úrovni, a tým pomáhať kultúrnemu rozvoju všetkých vrstiev obyvateľstva i kultivovaniu ich životného štýlu s umožnením vzájomnej konfrontácie výtvarných prác ocenených v regionálnych súťažiach v rámci Slovenska.“ (<http://www.krkszilina.sk/sutaze/2017/tvorba-vytvarne-spektrum-2017.html> citované).

V prvom kole sa v kategórii A umiestnila na prvom mieste **Tereza Pavlíková** s portrétmi osobností (vodové farby-vpravo hore), druhé miesto obsadila **Eva Kozárová** s maľbou „Afterlove“ (tempera-vľavo dole) a autoportrétom, tretie miesto získala **Simona Ondrášková** s kolekciou maľieb (vľavo hore) inšpirovanou Caravaggiom. Práce postúpili do krajského kola, kde boli vystavené. V krajskom kole získala Eva Kozárová ocenenie „Ex aequo“ v kategórii A a práca poputuje na výstavu do celoštátneho kola v Trenčíne. Dúfame, že aj budúci rok budeme mať zastúpenie, ktoré obháji



meno našej školy. Dizajnéri 3. ročníka (Andrea Mináriková, Soňa Samáková, Nikola Salajová, Viktor Staník, Barbora Siráňová, Michal Štalmach, Henrieta Ondrejková a Ľubica Vandlíková) sa zúčastnili na českej súťaži „**Máš umelecké črevo**“, ktorá sa po prvýkrát konala na Slovensku. Tohtoročná téma boli „Hranice“, ktorej sa naši študenti zhostili v podobe dadaistických objektov na hranici medzi detstvom a dospelosťou.

Dňa 21. marca 2017 sa uskutočnilo okresné kolo súťaže **Stredoškolskej odbornej činnosti**. S témou „Zo starého nové“ si 2. miesto a postup do krajského kola súťaže zaslúžili **Michaela Čuláková** a **Adriána Lišková** z III.B. Ich séria variabilných brošní bola inšpirovaná ľudovou výšivkou a vytvorená modernou technológiou 3D tlače.

Eva Kozárová
Michaela Čuláková



Počas mojej kariéry v mažoretkovom športe som sa stretla s mnohými kritikmi, ktorí tvrdili, že mažoretky nie sú záležitosť športu. Dovoľte mi uviesť vás a toto nepravdivé tvrdenie na správnu mieru.

Či sa to už niektorým páči, alebo nie, mažoretkový šport je plnohodnotným športom. Mnohí si tento šport mýlia s Cheerleadingom, avšak ani títo ľudia nemajú pravdu. Zatiaľ čo Cheerleading vznikol ako spôsob skupinového povzbudzovania s rozmanitými a zložitými choreografiami, mažoretky vznikli skôr popri dychovej hudbe. Taktiež síce majú zložité a rozmanité choreografie, avšak na rozdiel od cheerleaderiek narábajú aj s iným náčiním než s Pom-Pomami.

V mažoretkách je veľa odvetví, podľa ktorých sa jednotlivé dievčatá, alebo celé skupiny zaraďujú. Bud' je to podľa náčinia alebo počtu. Kategórií je neúrekom, tak ako aj skupín, či už na Slovensku alebo v zahraničí. Avšak za všetkými tými krásnymi choreografiami sa skrýva aj veľa námahy, hodín tréningov, potu a občas sa to nezaobíde ani bez zranení. Lenže tá radosť, ktorá prichádza, keď ohlásia vaše meno na jednom zo stupienkov (ak ho vyvolajú), je na nezaplatenie. Možno práve toto motivuje či už nové, ale aj staré členky k tvrdej práci a prekonávaniu samej seba. A presne o tom hovorí aj motto žilinských mažoretiek Diana: „Nevládzeš? Tak pridaj!“ Bolo by veľmi zvláštne robiť rozhovor sama so sebou, preto som si na rozhovor prizvala dve dievčatá: Simonu Bollovú a Slávku Trojakovú. Začala som s veľmi jednoduchou otázkou.



Kol'ko rokov chodíš na mažoretky?

Slávka: Týmto rokom to už bude 6 rokov, čo som začala.

Simona: Fuuu. Nie som si istá, ale už to bude okolo tých 7 rokov.

Čo ťa dovedlo k tomuto športu, prípadne kto?

Slávka: K mažoretkám ma priviedla moja staršia sestra, ktorá bola jednou z nás ešte do minulého roku. Vždy som ju obdivovala, keď doma precvičovala s paličkou, až ma to nakoniec jedného dňa začala učiť a mne sa to tak zapáčilo, že som okamžite chcela začať trénovať v skupine s ostatnými.

Simona: Úprimne, už si nepamätám čo presne ma priviedlo práve k tomuto športu, avšak nevymenila by som ho za nič na svete.

Opíš mažoretky vlastnými slovami alebo čo si myslíš, že znamená byť mažoretka?

Slávka: Mažoretky sú podľa mňa šport, pri ktorom môžeme ukázať, čo cítime pomocou tanca. Vždycky sa pri tom v kolektíve bávime bez ohľadu na to či sme práve vyhrali alebo nie. A aj také situácie tu už boli.

Simona: Byť mažoretkou znamená tvrdú prácu, zmysel pre rytmus, no aj vášeň, ktorú musíte ako mažoretka vložiť do toho čo robíte, ale hlavne to pre mňa znamená zábavu s kamarátkami.

Ty si sólistka a veľmi úspešná, ak môžem podotknúť. Bola si dokonca Vicemajsterka SVETA (2. miesto) v roku 2016, čo je viac než len obdivuhodné.

Povedz mi ako sa cítiš, keď ideš na pódium?

Simona: Mmmm. Práveže, že nič. Za tie roky, čo tancujem aj sóla, som si už tak zvykla, že vždy, keď idem na pódium som pripravená zo seba vydať maximum a keď z neho idem zase preč, viem, že som urobila, všetko čo sa dalo.

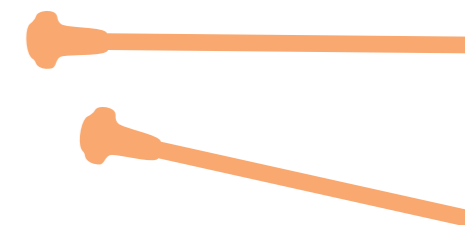
Uvažovala si niekedy aj o inom náčiní, alebo to bol vždy len baton (palička), čo ťa priťahovalo?

Simona: Nemôžem povedať, že sa mi nikdy nepáčilo iné náčinie než palička, ale nikdy som nechcela prejsť do inej kategórie. Baton ma baví, plánujem pri ňom ostať, čo najdlhšie sa mi bude dariť.

A posledná otázka: Prečo by ste odporučili mažoretky ostatným? Čo je na nich také výnimočné? Čo vás na nich najviac baví?

Slávka: Mažoretky by som odporučila asi z toho dôvodu, že su tú ľudia, s ktorými si rozumieme. Vždy, keď máte problém, nájde sa tu niekto, kto vám pomôže. Môžete tu vybiť všetku svoju energiu a dať ju do niečoho, čo milujete. Pravda, pre každého je to niečo iné, ale pre mňa sú to práve mažoretky.

Simona: Pre mňa sú výnimočné hlavne z toho dôvodu, že to nie je len tanec, ale hlavne je to veľký kus nás, čo odzrkadľujeme, keď chytíme paličku do rúk.



POLE DANCE

V mojom článku by som vás chcel oboznámiť so športom dosť netradičným a to pole dancom. Pole dancing alebo tanec pri tyči už dávno nie je len formou zárobku v strip baroch!

Vnímame ho ako účelové cvičenie, ktoré pomáha formovať postavu a zdvihnúť sebavedomie všetkým ženám. Nie je obmedzený vekom, váhou ani kondíciou. Všetky cviky sa učia postupne a ich náročnosť má pevnú nadväznosť. Pole dance je vlastne kombinácia tanca a gymnastiky na vertikálnej tyči, vďaka ktorému si zlepšíte flexibilitu, koordináciu a posilníte svalstvo celého tela. Tomuto zaujímavému športu sa dokonca venuje aj naša žiačka z prvého ročníka. Hovorím konkrétne o Kataríne Tomašcovej, s ktorou som sa rozhodol spraviť rozhovor o tomto športe.

Čo ťa priviedlo k pole dance?

„Celé to začalo reklamou na facebooku. Nežartujem, naozaj to tak bolo. V lete ma zaujal príspevok od terajšej trénerky o voľných miestach do nových kurzov. Vtedy mi ani nenapadlo, že do toho naozaj pôjdem, iba som sa zo zvedavosti začala o pole dance zaujímať. Najviac som obdivovala silu dievčat, ktoré sa tomu už dlhšie venujú. Tak ma to inšpirovalo, že o týždeň som sa ocitla na prvom kurze.“

Od koľkých rokov sa tomu venuješ?

„Väčšinou v takýchto "rozhovoroch" ľudia odpovedajú na takúto otázku: „Odmala“ a podobne, ale ja to teraz

len pred pol rokom v spomínanom lete. Súhlasím s názorom, že nikdy nie je neskoro. Moja mama je toho najlepším príkladom... Má 42 rokov, a krátko po mne ju pole dance chytil tiež. Na jej vek robí neskutočné pokroky a je nám všetkým príkladom.“

Aj keď to je v poslednej dobe veľmi populárny šport, stretávaš sa aj s narázkami?

„Áno, určite, aj keď väčšinou to sú skôr predsudky, keďže veľa ľudí netuší, že sa tomu dá venovať ako športu, gymnastike... Ale chápem to, pretože ja som tiež s tým hneď nebola úplne stotožnená a najskôr som tomu nerozumela. Teraz som veľmi rada, keď to môžem niekomu objasniť, prípadne predviesť, napríklad na dopravnej značke, hah...“

Venuješ sa tomu len rekreačne alebo aj súťažne?

„Momentálne to mám ako aktivitu popri škole a myslím si, že to tak aj ostane. Je to pre mňa hlavne zábava.“

Je to určite náročné. Čo by si poradila človeku, ktorý by s tým chcel začať?

„Jednoznačne treba ísť do toho! Stojí to za to, či už to niekoho chytí, alebo nie, je to skvelá skúsenosť, zážitok a hlavne kopec zábavy. Mne osobne to dalo strašne veľa. Okrem modrín, mozolov, svalovíc a neviem ešte čoho všetkého možného... Dalo mi to hlavne silu po psychickej a samozrejme fyzickej stránke. Súhlasím, že to je veľmi náročné, ale keď to raz človeka začne baviť, ignoruje všetko

negatívne okolo toho. Čo by som ešte poradila je, že sa netreba zláknúť vecí spomínaných vyššie, aj keď niekedy to je fakt extrém, ale je to preto, lebo telo si dosť dlho zvyká na rôzne cviko-triky a aj mne sa ešte stále niekedy po nejakom prvku spraví veľká modrina, opuch alebo tak...“

Dôležitá vec na záver: Nie, nemusíte vedieť šplhať po tyči! Teda na začiatku... Potom sa to naučíte aj dole hlavou, prípadne bez nôh.“

Marek Wolf



Na svete je veľa známych športov. Nájdu sa medzi nimi však aj také, ktoré sú nám málo známe, alebo ani nevieme, že existujú. A práve o takomto jednom neznámom športe sme sa mali možnosť dozvedieť viac. Ide o takzvanú rybolovnú techniku.

Tomuto málo známemu športu sa venuje naša žiačka druhého ročníka Michaela Brodnianska. „Rybolovná technika alebo inak povedané casting je súhrnné označenie pre niekoľko disciplín športového rybolovu.“ V podstate ide o presnosť a o diaľku.

Rybolovná technika sa zrodila v minulom storočí ako nápad rybárov, ktorí trénovali lepšie zvládanie ich nástrojov za účelom dosiahnutia lepších výsledkov. Tréning sa vykonával na trávnatých plochách, aby bol jednoduchší a viac efektívnejší. A keďže ľudskej povahe je prirodzené súťažiť a porovnávať sa, z týchto tréningov vznikli postupnými malými krokmi súťaže, a teda aj dnešná rybolovná technika. Spočiatku sa tento šport vykonával na riekach a jazerách, ale po ťažkostiach s meraním vzdialenosti či zafixovaním cieľa sa postupne prešlo na trávniky a dnes sa súťaží na ihriskách, zväčša futbalových. V závislosti od významu súťaže (I + II liga, poháre, majstrovstvá) môžu jednotlivé preteky prebiehať ako päťboj, sedemboj a deväťboj. Cieľom snaženia pretekárov je získať čo najväčší počet bodov. Je to súhrn niekoľkých disciplín, ktoré pozostávajú z presnosti na terč a hodov do diaľky. Keďže tento šport nie je fyzicky až taký náročný, je vhodný pre všetky vekové kategó-

rie: juniorov, juniorky, ženy a mužov.

Pre mňa ako pre juniorku bežné preteky pozostávajú z 5 disciplín - 3 disciplíny na presnosť a 2 do diaľky. Každá disciplína má svoje pravidlá, ktoré musí pretekár ovládať a riadiť sa nimi. Na prvý pohľad možno vyzerať všetko jednoducho, no chce to veľa tréningu a pevné nervy, aby sa dosiahli vytúžené výsledky. Súťažíme ako tímy alebo aj ako jednotlivci na rôznych pretekoch. Sú to naše domáce, zväčša dvojdňové preteky alebo medzinárodné preteky. Šport ako taký nie je fyzicky náročný, ale vplýva dosť na psychiku a je v tom, samozrejme, aj nejaké to šťastie.

Kedy si sa začala venovať tomuto nezvyčajnému športu?

„Už od 7. rokov sa venujem rybolovu ako takému, neskôr som začala učiť mladšie deti teóriu/stanovy a asi pred piatimi rokmi som sa dostala k rybolovnej technike.“

Aký bol tvoj najväčší úspech?

„Patrím medzi 6 najlepších na svete v disciplíne 2/mucha diaľka.“

Prečo si si vybrala práve tento šport?

„Keďže nadväzoval na to, čo som dovedy robila, nebol problém sa rozhodovať, čomu sa chcem venovať. Rybolovná technika/Casting mi pripadala ako veľmi zaujímavá činnosť a bolo to pre mňa niečo nové.“

Čo by si odporučila deťom/dospelým, ktorí práve začínajú s týmto športom?

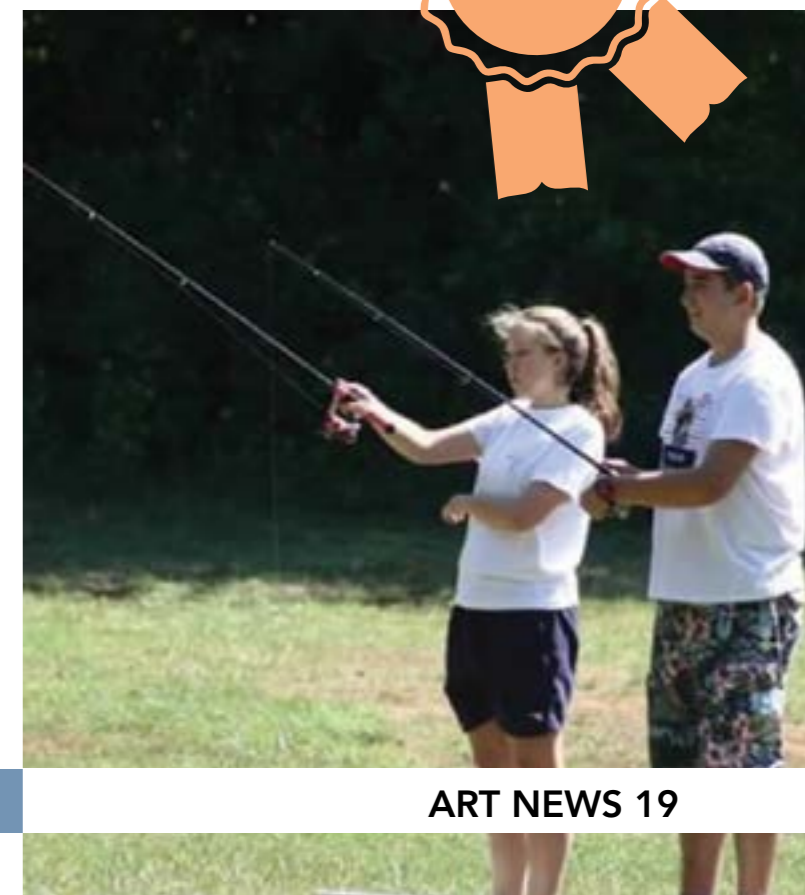
„Nachystať si veľa trpezlivosti.“

Plánuješ sa tomu venovať aj naďalej?

„Určite áno. Na každých pretekoch obdivujem veteránov, ktorí si k tomu v mladosti vybudovali vzťah a stále ich to baví. Hoci im už nejde o veľké úspechy a rekordy ako nám mladým, berú to ako príjemný relax a čas, kedy sa všetci znova stretnú. Vízia takejto budúcnosti sa mi veľmi páči.“

Miške gratulujeme, cez letné prázdniny získala titul majsterky sveta.

Tereza Sedláková





KARATE A DŽUDO

Témou tohto časopisu je zistiť viac o možno netradičných hobby našich žiakov. Zamerala som sa na karate.

Čo to vlastne karate je? V podstate ide o bojové umenie, ktoré pochádza z ostrova Okinawa a vyvinulo sa pod vplyvom čínskych bojových umení. Pri boji sa nepoužívajú žiadne zbrane a človek môže využiť maximálne možnosti svojho tela a vytvoriť tak silnú a účinnú techniku, ktorou pri správnom načasovaní a umiestnení zneškodní súpera. Technika tradičného karate je založená na používaní tela ako celku a dôležitá je stratégia a načasovanie. Karate by ľuďom malo priniesť klúd, radosť a hlavne sebadôveru. Karate sa venuje aj naša žiačka z I.A menom Martes. Spýtala som sa jej teda pár otázok.



Prečo práve karate a čo ťa k tomu viedlo:

„Nikdy ma nebavili športy typu tenis alebo hokej, potrebovala som šport, kde sa zakaždým naučím niečo nové a nebudem len odrážať loptičku alebo naháňať sa za pukom. Viedol ma k tomu letáčik, kde sa písalo, že bude nábor a tak som tam išla.“



Prečo by si karate odporučila ostatným :

„Odporučila by som ho ostatným, lebo sa tam dá nájsť fajn partia a naučíte sa tam niečo nové a budete sa vedieť brániť, tiež získate rešpekt od ostatných, keď zistia, že viete lámať väzy. No a samozrejme pokiaľ chcete získať čierny opasok, musíte ísť na ostrov Okinawa v Japonsku, takže odporúčam nadšencom športu a japonskej kultúry.“

Osobne si myslím, že karate ako také je celkom zaujímavý šport. Musím sa priznať, že ja sama som robila podobný šport ako je karate, a to je džudo. Tiež netradičný šport a druh sebaobranu pochádzajúci z Japonska. Zaujímavosťou džudo je, že v preklade znamená „jemná cesta“ pričom je to jeden z najrozšírenejších bojových olympijských športov. Mňa k tomu osobne priviedla kamarátka zo základnej školy ešte v druhom ročníku. Pokračovala som až do deviateho ročníka, čo je celkom nedávno, ale kvôli zdravotným problémom a nedostatku času som musela z klubu odísť. Nelutujem však ani minútu strávenú na tréningoch. Džudo by som odporučila každému, kto nemá záujem o kopy a údery, ale o chvaty, prácu s kolenami, páky a prehadzovanie.

Lenka Gérecová



Hasiči a členovia dobrovoľných hasičských zborov každodenne zachraňujú naše životy a riskujú pri tom tie svoje. Ich práca je náročná tak psychicky, ako aj po fyzickej stránke, vyžaduje mnoho odhodlania a odvahy. Niet preto divu, že si svoje schopnosti radi otestujú. Tak vznikol šport spájajúci prvky hasičskej práce a atletiky – hasičský šport. Ak ste o ňom ešte nepočuli, v tomto článku sme zhrnuli všetky dôležité informácie, ktoré nám poskytla Barbora Bosáková z 3.A.

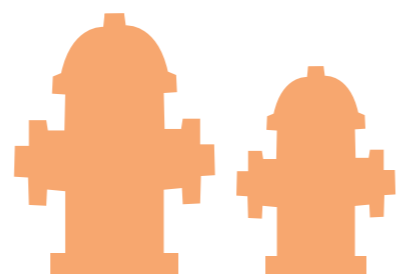
Čo je to hasičský šport?

Spája atletické prvky s prácou dobrovoľných hasičov. Dôležitá je rýchlosť, obratnosť a prekonanie strachu. Hlavnou úlohou je zapájanie hasiacich hadíc. V našej krajine je najzaujímavejšia disciplína požiarneho útoku.

Hasičský šport sa skladá zo štyroch disciplín :

1. Beh na 100 m s prekážkami

Je to disciplína, v ktorej pretekár prekonáva dvojmetrovú bariéru, následne musí uchopiť dve hadice a prebehnúť s nimi cez kladinu. Ďalšou úlohou je spojenie hadíc, napojenie jednej z nich na rozdeľovač a nakoniec je po napojení prúdnice potrebné prebehnúť cieľom.



2. Výstup do 4. podlažia cvičnej veže

V tejto disciplíne sa súťažiaci pomocou hákového rebríka, vážiaceho 8,5 kg, musia za čo najkratší čas dostať na vrchol veže.



3. Štafeta 4x 100 m s prekážkami

Súťažiaci musia prekonávať na trati rôzne prekážky a uhasiť skutočný oheň. Úlohou je v čo najkratšom čase doniesť do cieľa hasičskú prúdnicu, ktorá slúži ako štafetový kolík.

4. Požiarneho útoku

Disciplínu plní 7 členov tímu. Úlohou je čo najrýchlejšie prepojiť zdroj vody (nádrž), motorovú striekačku, hadice, rozdeľovač a prúdnicu, dobehnúť k dvom terčom vzdialeným 75 metrov a potom do nich „trafiť“ prúdom vody. Riadi sa podľa pravidiel požiarneho športu. Víťazom súťaže sa stane družstvo a súťažiaci s najkratším časom.



Nina Kakusová



JAZDECTVO

Začať by sme mohli tým, že vám napíšem, ako som sa k tejto téme dostala. Jazdenie je mojím koníčkom už veľmi dlhú dobu a keď sa začali zaraďovať témy, o ktorých sa bude písať v časopise, tak mi napadlo, že by som mohla písať práve o tomto športe.

Predstavte si, že vám niekto povie slovo jazdectvo. Čo si pod tým predstavíte? Áno, presne tak, jazdca a koňa, jazdenie na koni a podobne. Ale musím vám povedať, že je za tým omnoho viac, ako si vieme predstaviť. Podľa historických údajov ľudia začali na koňoch jazdiť okolo roku 4000 pred našim letopočtom a postupne sa vyvíjalo. V dnešnej dobe má jazdectvo veľa odvetví, čiže jazdeckých disciplín, ako je napríklad parkúr, drezúra, voltíž, dostihy a iné. Jazda na koni je vzrušujúca a zábavná. Človek sa však musí naučiť správne pracovať so svojím štvornohým kamarátom. Chce to veľa trpezlivosti, ale aj poznatkov. Jazdec by mal najskôr zvládnuť jednotlivé úkony, ako je napríklad vodenie koňa, sedlanie a uzdenie koňa a kompletnú starostlivosť. Chcela by som vám viac priblížiť život koniara, a tak som sa rozhodla, že spravím rozhovor s mojou trénerkou Marcelou Hreusovou, ktorá sa koňom venuje od malička. Položila som jej pár otázok:

Ako si sa dostala k jazdectvu a prečo práve tento šport?

M. Hreusová: „Vzhľadom na to, že som sa narodila do koniarskej rodiny, už moje prvé spomienky sú spojené s koňmi. To, že som sa rozhodla tiež venovať jazdectvu, bolo prirodzeným a plynulým procesom.“

Ako dlho sa jazdectvu venuješ?

M. Hreusová: „Jazdiť alebo lepšie povedané voziť, som sa začala už ako škôlkarka. Obaja moji starší bratia sa v tom čase zúčastňovali pretekov a mne sa to samozrejme páčilo. Jazdenie, i keď si to mnoho laikov neuvedomuje, je fyzicky, ale hlavne časovo náročný šport. Keď sa chce niekto venovať koňom a okrem toho má školské či pracovné povinnosti, veľa voľného času mu už neostáva.“

Akej konkrétnej jazdeckej disciplíny sa venuješ?

M. Hreusová: „Venujem sa anglickému štýlu jazdenia, konkrétne parkúrovému skákaniu. Niekto by si mohol myslieť, že prekonávať prekážky na konskom chrbte je veľmi nebezpečné. Istú dávku adrenalínu pri tom, samozrejme, zažívame, ale koníky musia absolvovať dlhú prípravu poslušnosti, tzv. drezúru a až potom je možné s nimi skákať.“

Zúčastnila si sa už nejakej súťaže?

M. Hreusová: „Parkúrových pretekov sa zúčastňujem aktívne 5 rokov. Podstatou takýchto závodov je, aby jazdecká dvojica (jazdec s koňom) prekonala vopred stanovený kurz skok bez zhodenia prekážky v čo najlepšom čase. Náročnosť parkúrov

je rôzna, nie je daná len výškou prekážok, ale aj technickou zložitosťou kurzu.“

Plánuješ sa jazdectvu venovať aj v budúcnosti?

M. Hreusová: „Aj keď mi frajer občas povie, že mi vlasy smrdia od koní, s jazdením neplánujem skončiť. Ale teraz vážne, ja vnímam jazdenie ako snahu o dokonalosť.“

A je možné tú dokonalosť dosiahnuť?

M. Hreusová: „Podľa mňa nie, ale poviem vám, zažila som pár sekúnd, ktoré k tomu mali veľmi blízko. A keď takýto pocit v sedle zažijete, nebudete chcieť prestať.“

Monika Brázdiková



PÍSANIE

Tak trochu z iného súdka... Prečo písať?

Ja písanie milujem. Na papier (alebo do notebooku) môžem napísať to, čo by som možno nikomu nepovedala.

Myšlienky, príbeh, denník...

Písať som začala vďaka blogu, ktorý som si založila už dávno a momentálne už neexistuje, ale veľa pre mňa znamenal. Na blogu som si našla nové a úžasné kamarátky, zlepšila som sa v kreslení, robení grafiky a hlavne - začala som písať. Články, ktoré zo začiatku nestáli za nič, ale postupom času som zlepšila svoju gramatiku na nepoznanie (predtým som robila naozaj veľmi veľa chýb) a tiež čo sa štýlu písania týka, aspoň dúfam.

Až keď som začala písať príbehy, zistila som, ako veľmi ma písanie baví. Je to podobné ako s čítaním a možno dokonca aj lepšie - stratiť sa v príbehu a písať to, čo mi napadne bez toho, aby som sa nad tým veľmi zamýšľala.

Moje postavy mohli žiť v iných storočiach, na inej planéte, vo svete s mágiou... Mohli mať čokoľvek bez obmedzenia, všetko, čo ja nie. Keď som čakala na autobus, cestovala ním, či čakala na niečo, alebo sa len tak prechádzala, nemusela som myslieť na trápne príhody a omyly môjho života, ale len premýšľať nad príbehom... Hoci väčšina príbehov zostala len v mojej hlave a dávno zabudnutá, či v starom mobile, veľa z nich som si aj zapísala a teraz si ich rada prečítam.

Je to podobné ako s denníkom - tiež si rada čítam staré zápisky. Hoci nie som veľmi poctivá v písaní denníka (v mojom prípade sa z neho stáva mesačník, či dokonca polročník...), neskôr si rada prečítam, čo som napísala. Spomeniem si na všetky momenty, na ktoré by som inak zabudla aj po pár dňoch.

Vďaka písaniu som sa, ako som už spomínala, veľmi zlepšila v gramatike. Nepotrebovala som, aby mi niekto opravoval chyby, len samotným písaním som nakoniec prišla na to, kam patria čiarky (za to taktiež ďakujem knihám) a kam nie, čo sa píše oddelene a kam patrí aké i. Samozrejme... pomýli sa každý, stále robím chyby.

Písanie možno nesadne každému, ale z času na čas...

Ol'ga Michalková



Výtvarníci
Mária Slyšková

