KYVADLO

Třídní časopis třídy 3. C

Mladá Boleslav, listopad 2025

www.oamb.cz

Slovo úvodem

Milí čtenáři,

právě čtete jedinečné vydání třídního časopisu Kyvadlo. Najdete v něm články o aktuálním dění, tipy na cestování, chutné recepty, rozhovory a procvičíte si své mozkové závity.

Doufáme, že se při čtení pobavíte, dozvíte se něco nového a možná v něm najdete i inspiraci.

Příjemné čtení vám přeje

redakce 3.C

Obsah časopisu

Parlamentní volby 2025 3

Cestování – kam se podívat? 5

Babiččiny recepty 7

- Moravské koláče 8
- Hrnková bábovka 10
- Skořicoví šneci 11

Zdravý životní styl 12

Estetické sporty 15

- Představení sportů 15
- Naše zkušenosti 17

Rozhovory 19

- Absolvent OAMB – Ondřej Korbelář 19
- Kopretinky Dobrovice 21

Anketa ve škole 24

Zábava 24

Parlamentní volby 2025

Co jsou parlamentní volby a jak probíhají?

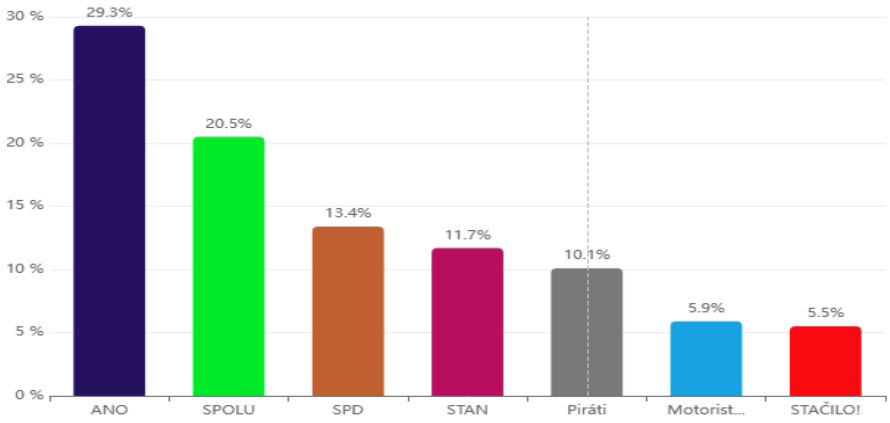
Parlamentní volby jsou klíčovým momentem české demokracie. Občané si v nich volí své zástupce do Parlamentu České republiky, který se skládá ze dvou komor – Poslanecké sněmovny a Senátu. Volby do Sněmovny se konají každé čtyři roky a rozhodují o tom, kdo bude řídit zemi a jakým směrem se bude v příštím období ubírat.

Hlasovat může každý občan České republiky starší 18 let. Volby probíhají podle poměrného systému, což znamená, že počet získaných křesel ve sněmovně odpovídá procentu hlasů, které jednotlivé strany obdrží.

Volby se konají obvykle v pátek a sobotu, kdy voliči přicházejí do volebních místností po celé republice. Každý dostane sadu volebních lístků s kandidátními listinami stran a hnutí, na kterých může udělit i tzv. preferenční hlasy konkrétním kandidátům.

Předvolební průzkum

Graf volebního průzkumu ze dne 20. 9. 2025:



Kampaň, souboje a poslední dny před hlasováním

Jak se volby blíží, atmosféra na politické scéně houstne. Volební kampaně vrcholí, ulice zaplavují billboardy, sociální sítě se plní debatami a politici objíždějí republiku, aby přesvědčili voliče, že právě jejich program přinese zemi lepší budoucnost. Strany pořádají mítinky, diskuse, ale i symbolické akce – od setkání s občany na náměstích, až po online přenosy a podcasty. Volební lídři se účastní televizních debat, kde se střetávají názory a často i emoce. Každé slovo může rozhodnout o úspěchu či neúspěchu.

V závěrečných dnech kampaně se politici snaží oslovit nerozhodnuté voliče, často přicházejí s posledními sliby nebo silnými hesly. Média pečlivě sledují jejich vystoupení i taktiku – někteří sází na pozitivní sdělení a naději, jiní na kritiku soupeřů.

Vyjednávání a sestavování nové vlády

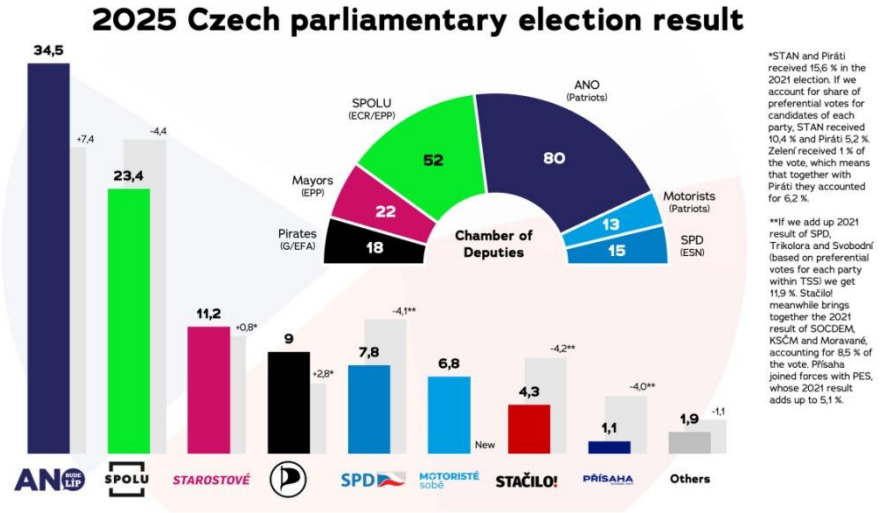
Jakmile se uzavřou volební místnosti a Český statistický úřad zveřejní výsledky, přichází další fáze – vyjednávání o nové vládě. Prezident obvykle pověří vítěze voleb nebo politika, který má největší šanci získat většinu, sestavením kabinetu. Začínají rozhovory o koalicích, programových bodech a rozdělení ministerstev. Někdy je dohoda otázkou několika dnů, jindy se vyjednávání táhne celé týdny. Do té doby zůstává ve funkci dosavadní vláda v demisi.

Jakmile je nová koalice dohodnuta, prezident jmenuje předsedu vlády a ministry. Ti pak žádají Poslaneckou sněmovnu o důvěru, čímž se oficiálně uzavírá volební proces a začíná nové volební období – období nových slibů, plánů i očekávání.

Jak letošní volby dopadly

Parlamentní volby 2025 přinesly nové rozložení sil i překvapení. Dosavadní vládní koalice ztratila část podpory, zatímco opoziční strany posílily a o sestavení nové vlády se začalo vyjednávat už v prvních hodinách po sečtení hlasů.

K volbám přišlo přes 60 % voličů, což ukazuje, že zájem o politiku zůstává vysoký. Prezident nyní pověřil vítěze voleb jednáním o nové vládě a politické strany hledají společnou řeč. Česká republika tak stojí na prahu nového volebního období, které může přinést změny i novou energii do veřejného života.



[J. Albrecht, M. Boček, L. Kudrna, J. Zderadička]

Cestování – kam se podívat?

Kanada – Britská Kolumbie *[S. Syrovátková]*

Během svého pětiměsíčního pobytu v Kanadě jsem jako výměnná studentka měla šanci poznat jednu z nejkrásnějších provincií, Britskou Kolumbii. Jeden z hlavních důvodů, proč jsem si vybrala zrovna Kanadu, byla příroda. Krajina tam byla naprosto dechberoucí, od krásných hor po čistá jezera a lesy. Kromě přírody mě zaujala i kanadská kultura, která se výrazně liší od té české. Kanaďané jsou velice příjemní a otevření. Měla jsem možnost seznámit se s úžasnými lidmi z celého světa – kromě Kanaďanů třeba i s Brazilci, Němci, Španěly, Italy a dalšími.

Pokud byste se do Kanady chystali, osobně Vám doporučuji navštívit Vancouver, pokud máte rádi velkoměsta, Tofino pro milovníky pláží a deštivého počasí, Victoriu jako historické město a Rocky Mountains pro ty, co milují túry.

Francie – Paříž *[A. Váchová]*

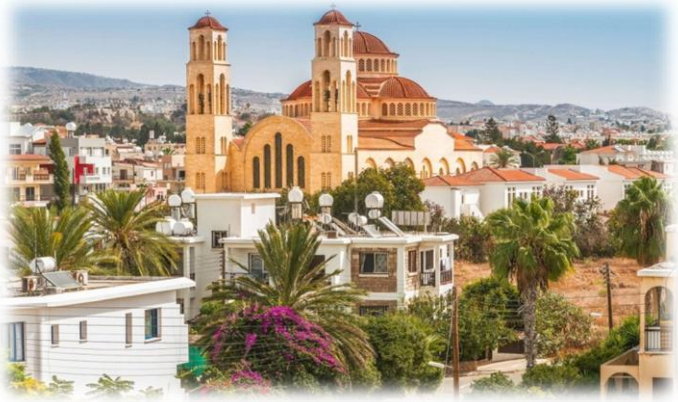
Krásné a světem známé město lásky, kouzel a chutí okouzlí každého návštěvníka, včetně vás. Mezi její nejznámější místa můžeme rozhodně zařadit Eiffelovu věž, Katedrálu Notre-Dame a Louvre s neuvěřitelným množstvím pamětihodností a umění. Z mrakodrapu Montparnasse si můžete vychutnat dechberoucí výhled na celé město, zatímco stará čtvrť Montmartre vás zavede do romantických uliček plných umění a kaváren.

Stejně výjimečná jako památky je také francouzská gastronomie – od čerstvých baget a croissantů, přes francouzské sýry, až po makronky od Ladurée.
I venkovní procházka po břehu Seiny, či večerní pohled na osvětlenou Eiffelovu věž vám zůstane v paměti navždy.

Paříž je kombinací historie, kultury a chutí, kterou rozhodně stojí za to poznat skrz na skrz.

Kypr – Paphos *[M. Phamová]*

V červnu jsem měla možnost zúčastnit se desetidenního programu Erasmus+ s názvem „Green Innovators: Youth for Sustainable Future“ na Kypru, ve městě Paphos. Byl to pro mě nezapomenutelný zážitek. Seznámila jsem se s lidmi z různých zemí, např. ze Srbska, Kosova, Nizozemska a Gruzie. Společně jsme se učili o udržitelném rozvoji, ekologii, ochraně životního prostředí a o tom, jak můžeme my, mladí lidé, přispět k udržitelnější budoucnosti. Každý den jsme měli různé týmové aktivity.



Jedním z nejzajímavějších úkolů bylo vytváření videí pomocí AI nástrojů. Pracovali jsme ve skupinách, natáčeli různé záběry, a dokonce jsme se ptali místních obyvatel na jejich názory ohledně ekologie a životního stylu na Kypru. Součástí programu byla i tzv. „Cultural Night“, kde každý tým představoval svoji zemi – ukazovali jsme tradiční jídla, tance, hudbu a zajímavosti o naší kultuře. Tento projekt mi nejen rozšířil obzory, ale také mi ukázal, že malé kroky mohou vést k velkým změnám.

Babiččiny recepty

Moravské koláče

Suroviny:

Těsto:

- 1 kostka čerstvého droždí (42 g)
- 120 g cukru
- 250 g mléka
- 500 g hladké mouky
- 150 g másla
- 3 žloutky
- 2 špetky soli
- 1 polévková lžíce rumu
- 1 čajová lžíce citronové šťávy

Drobenka a dokončení:

- 50 g polohrubé mouky
- 50 g másla (na kousky)
- 50 g cukru
- domácí povidla
- 1 vejce (rozšlehané, na potření koláčů)
- rozinky a mandle na ozdobu

Tvarohová náplň:

- 250 g tvarohu na pečení
- 2 balíčky vanilkového cukru
- 2 polévkové lžíce rumu
- 1 žloutek
- citronová kůra z jednoho citronu

Příprava:

Těsto

Do mísy vložte droždí, cukr a mléko, mírně zahřejte a nechte vzejít kvásek. Přidejte mouku, máslo, žloutky, sůl, rum a citrónovou šťávu. Vypracujte hladké těsto. Nechte kynout na teplém místě asi 1 hodinu. Předehřejte troubu na 180 °C.

Tvarohová náplň

V míse smíchejte tvaroh, vanilkový cukr, rum, žloutek a citronovou kůru. Krátce prošlehejte, až vznikne hladká směs.

Drobenka a dokončení

Z mouky, másla a cukru vypracujte drobenku. Vykynuté těsto rozdělte na 36 dílů a vytvořte malé kuličky (cca 6 cm). Naplňte je tvarohovou náplní a zaviňte. Pokládejte na plech vyložený pečicím papírem tak, aby hladká strana byla nahoře. Uprostřed koláčů udělejte důlek, naplňte ho povidlovou náplní, potřete rozšlehaným vejcem, posypte drobenkou a ozdobte rozinkami nebo mandlemi. Pečte 15 až 20 minut na 180 °C dozlatova. Po vytažení nechte vychladnout.

Poznámky

- Dávka těsta vyjde asi na 36 koláčů.
- Doba přípravy: 2 hodiny 30 minut.
- Doba pečení: 3 hodiny celkem (včetně kynutí a příprav).

[K. Baldová]

Hrnková bábovka

Suroviny:

- 3 vejce
- 1 hrnek cukru
- ½ hrnku oleje
- 1 hrnek mléka
- 2 hrnky polohrubé mouky
- 1 prášek do pečiva
- špetka soli
- kakao
- olej a strouhanka (na formu)

Příprava:

Nejprve si připravte formu na bábovku – vymažte ji olejem a vysypte strouhankou. Troubu předehřejte na 170–180 °C. V míse vyšlehejte vejce s cukrem, poté přidejte olej a mléko a směs dobře promíchejte. Do ní postupně vmíchejte mouku smíchanou s práškem do pečiva a špetkou soli, až vznikne hladké těsto. Pokud chcete bábovku mramorovanou, oddělte asi třetinu těsta a přidejte do ní kakao. Do formy nalijte nejprve světlé těsto, poté kakaové a lehce je promíchejte vidličkou, aby vznikl mramorový efekt. Pečte v předehřáté troubě asi 40–50 minut a špejlí ověřte, zda je bábovka hotová. Po upečení ji nechte několik minut zchladnout, poté ji vyklopte a po úplném vychladnutí můžete posypat moučkovým cukrem.

[M. Kubínová]

Skořicoví šneci

Suroviny:

Těsto:
- 1 sáček sušeného droždí
- 240 ml vlažného mléka
- 40 g rozpuštěného a zchladlého másla (+ na formu)
- 1 vejce
- 50 g krupicového cukru
- 400 g hladké mouky

Náplň:
- 100 g rozpuštěného másla
- 200 g hnědého cukru
- 10 g mleté skořice

Poleva:
- 100 g čerstvého sýra (Lučina)
- 50 g rozpuštěného a zchladlého másla
- 30 ml mléka
- 150 g moučkového cukru
- 5 kapek vanilkové esence

Postup:

V míse smíchejte droždí, mléko, rozpuštěné máslo a vejce. Do vzniklé směsi poté zapracujte cukr a mouku a vypracujte pružné, nelepivé těsto. To nechte kynout na teplém místě, dokud nezdvojnásobí svůj objem, což trvá přibližně hodinu a půl. Mezitím si připravte náplň smícháním všech potřebných surovin. Formu vymažte máslem nebo ji vyložte papírem na pečení a troubu předehřejte na 170 °C.

Vykynuté těsto rozválejte na obdélníkový plát silný asi 4–5 mm a velký přibližně 40 × 50 cm (rozměry nemusí být přesné, důležité je rozválet ho na co největší plochu). Těsto rovnoměrně potřete náplní, srolujte do rolády a tu nakrájejte na dvanáct šneků. Ty rozložte do připravené formy, přikryjte utěrkou a nechte ještě asi 30–40 minut kynout. Poté vložte do trouby a pečte přibližně 30 minut, dokud šneci nezískají zlatavou barvu. Přesná doba pečení závisí na tloušťce těsta.

Mezitím rozmixujte všechny suroviny na polevu do hladka. Ještě horké upečené šneky rovnoměrně potřete připravenou polevou. Poleva není nutná – na vrch můžete dát i něco jiného, například nasekané oříšky, skořici nebo pistáciovou směs.

[K. Čírtková]

Zdravý životní styl

Každý z nás občas slyší fráze jako *„žij zdravěji“* nebo *„sportuj víc“*. Ale co to vlastně znamená? Zdravý životní styl není o přísných dietách nebo dřině v posilovně. Je to spíše o rovnováze – mezi tělem, myslí a tím, co nás baví.

Co je zdravý životní styl

Zdravý životní styl je způsob života, který podporuje naše fyzické i duševní zdraví. Nejde o krátkodobou změnu, ale o dlouhodobé návyky, které nám pomáhají cítit se lépe, mít víc energie a být spokojenější sami se sebou.

Základní pilíře zdravého životního stylu:

- Pohyb – tělo je stvořené k aktivitě. Pravidelný pohyb posiluje srdce, svaly i imunitu.
- Strava – vyvážené jídlo dodává tělu potřebné živiny a energii.
- Spánek – regenerace těla i mysli, bez které se neobejdeme.
- Psychická pohoda – schopnost zvládat stres a udržet si v životě rovnováhu.

Jak začít žít zdravě:

- Zkuste každý den aspoň 30 minut chůze nebo sportu.
- Jezte víc ovoce, zeleniny a pijte dostatek vody.
- Choďte spát ve stejnou dobu a dopřejte si 7–8 hodin spánku.
- Nepřepínejte se, najděte si čas i na odpočinek a přátele.

Sport a jeho význam

Sport není jen o fyzické kondici – pomáhá i psychicky. Při pohybu se v těle uvolňují endorfiny, tzv. hormony štěstí, které zlepšují náladu a pomáhají odbourávat stres. Sport posiluje sebevědomí, disciplínu a často i týmového ducha.

Jak často se hýbat?

Ideální je alespoň 3–4x týdně po 30–60 minutách. Nemusí to být jen běhání nebo posilovna – počítá se i procházka, jízda na kole nebo tanec. Důležité je, aby Vás to bavilo.

Kolektivní vs. individuální sporty

- Kolektivní sporty (např. hokej, fotbal, volejbal) rozvíjejí spolupráci, komunikaci a přinášejí pocit sounáležitosti.

- Individuální sporty (např. běh, plavání, fitness, jízda na kole) pomáhají soustředit se na sebe, zlepšovat osobní výkon a relaxovat.

Neexistuje „lepší“ volba – důležité je, aby Vás pohyb těšil.

Zdravá strava a výživa

Bez správné výživy to nejde. Jídlo je palivo pro tělo – a pokud chceme podávat výkon, musíme mu dát to nejlepší.

Tipy na zdravé svačiny a obědy:

- Celozrnný chléb s tvarohovou pomazánkou a zeleninou,
- ovesná kaše s ovocem,
- smoothie z banánu, jogurtu a ovesných vloček,
- těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou.

Co jíst před a po sportu:

- Před tréninkem: lehké jídlo s obsahem sacharidů (např. banán, ovesná kaše).

- Po tréninku: doplňte bílkoviny (např. jogurt, vejce, tvaroh, kuře) a trochu sacharidů, aby se tělo rychleji zregenerovalo.

Rychlé a jednoduché recepty:

- Smoothie pro sportovce:
  Banán + hrst ovesných vloček + bílý jogurt + mléko nebo rostlinný nápoj + lžička medu.
  Rozmixujte a máte hotovo!

- Ovesná kaše:
  Ovesné vločky povařte v mléce, přidejte ovoce, oříšky a skořici.

- Sendvič pro sportovce:
  Celozrnný toast, šunka nebo tuňák, sýr, listový salát a plátek rajčete.

Motivace a psychická pohoda

Začít bývá snadné, ale vydržet je těžší. Motivaci pomáhá udržet realistický cíl – například „budu cvičit 3x týdně“ místo „získám dokonalou postavu“. Najděte si sport, který vás baví, a neberte ho jako povinnost, ale jako způsob, jak se cítit lépe.

Význam odpočinku

Regenerace je stejně důležitá jako výkon. Tělo i mysl potřebují pauzu, jinak se přetíží a motivace rychle klesá. Naučte se střídat dny aktivity a dny klidu.

Rovnováha mezi školou, sportem a volným časem:

- Naplánujte si den – i krátký trénink po škole je lepší než žádný.
- Nezapomínejte na přátele a koníčky.
- Nebojte se odměnit za snahu – i malý pokrok se počítá.

Zdravý životní styl není o dokonalosti. Je to o tom, že se každý den snažíš udělat něco málo pro sebe – lépe jíst, víc se hýbat a mít radost ze života.
Malé kroky vedou k velkým změnám. A s těmi můžeš začít klidně dnes!

[M. Polanský, K. Hájek, N. Kříž]

Estetické sporty

Náš článek bude obsahovat základní informace, naše zkušenosti a poznatky ze tří sportů – cheerleading, mažoretky neboli mažoretkový a twirlingový sport a sportovní fitness a aerobik. Naším záměrem je poukázat na problematiku estetických sportů a seznámit čtenáře s populárními estetickými sporty.

Představení sportů

Cheerleading

Cheerleading je týmový sport, který kombinuje tanec, gymnastiku a akrobatické prvky. Vznikl jako způsob, jak povzbuzovat sportovní týmy a bavit diváky. Dnes se ale provozuje i jako samostatná soutěžní disciplína. Týmy nacvičují dynamické sestavy plné zvedaček, skoků a akrobatických prvků. Důležitá je přesnost, síla, rytmus a dokonalá souhra. Sport klade důraz na sílu, koordinaci a spolupráci celého týmu.

Mažoretky

Taneční a pohybová disciplína, která spojuje pochod, tanec a práci s hůlkou. Sport vznikl původně v USA a ve Francii. Spojuje taneční, gymnastické a pohybové prvky s přesnou koordinací a rytmem. Vystoupení je doprovázeno pochodovou nebo moderní hudbou. Disciplínami mažoretek jsou sóla, dua, tria, mini formace a velké formace. Důležitá je synchronizace, přesnost pohybů, ladnost a celkový estetický dojem.

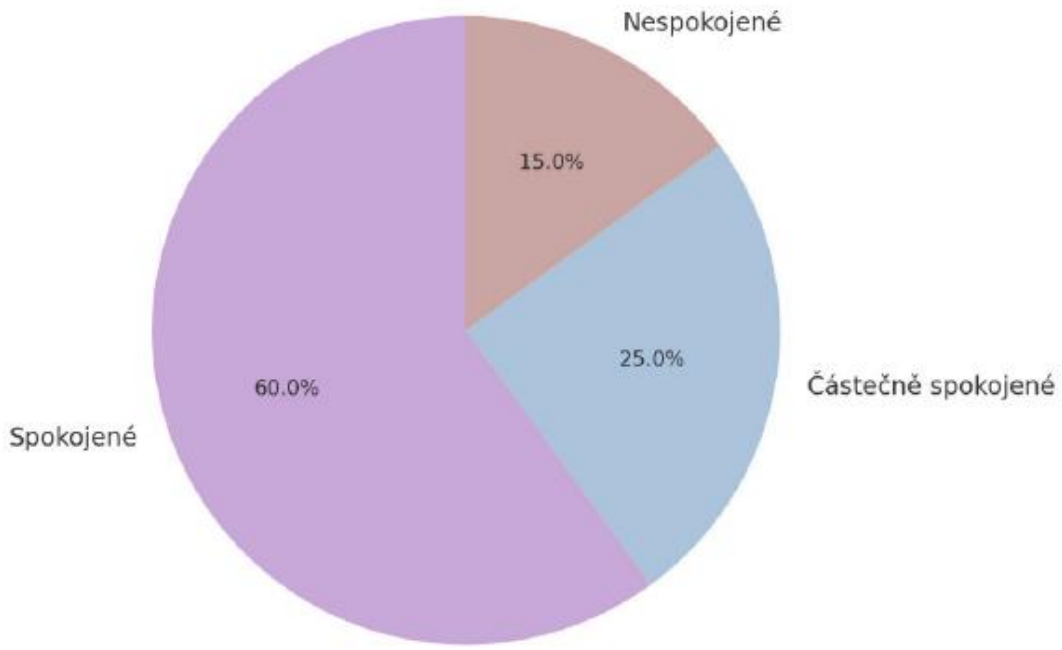
Twirling je vyvinutý z mažoretek s větším množství gymnastických prvků a technickou prací s hůlkou. Je uznáván jako samostatná disciplína podobná moderní gymnastice. Klade nároky na technickou preciznost, plynulost pohybů a choreografickou kreativitu a využívá moderní hudbu a taneční styl.

Aerobik

Sportovní aerobic je moderní sportovní disciplína s hlavním cílem předvést dynamickou, silovou a koordinačně náročnou sestavu v souladu s hudebním doprovodem. Soutěžní sestavy se skládají z plynulých přechodů mezi silovými, skokovými a vytrvalostními prvky a skládají se z jednoho až čtyř členů. Klade se extrémní důraz na preciznost a techniku hodnotí porota složená z šesti porotců.

Fitness sestavy se skládají z pěti až devíti členů a na rozdíl od sportovního aerobiku neobsahuje silové prvky, ale více prvků akrobatických. Cílem této disciplíny je vytvořit choreografii tak dynamickou, aby upoutala pozornost každého diváka. Choreografie je tedy nejdůležitější, zároveň však musí společně s dresem a vzhledem závodníka doplňovat hudební doprovod.

Statistika spokojenosti žen v ženském kolektivu



Rozvrh tréninků

SPORT	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	VÍKEND
Cheerleading	Volno		Trénink 1,5 hodiny	Trénink 1,5 hodiny	Volno	Trénink 1,5 hodiny
Mažoretky	Trénink 2 hodiny	Volno	Trénink 1,5 hodiny	Volno	Trénink 2 hodiny	Trénink 4-7 hodin
Aerobic	Trénink 2 hodiny	Trénink 1,5 hodiny	Trénink 1,5 hodiny	Trénink 1,5 hodiny	Volno	Volno

Naše zkušenosti

Cheerleading

Rizikové faktory:

- Zranění a fyzická náročnost
  - Náročné tréninky plné zvedaček a akrobatických prvků,
  - časté modřiny, natažené svaly a riziko pádu z výšky,
  - velká fyzická zátěž – bolavá záda, zápěstí a ramena.

- Psychický tlak a srovnávání se
  - Neustálé porovnávání – kdo je lepší, komu to víc jde,
  - vysoký stres před soutěžemi, časté napětí a hádky v týmu,
  - tlak na výkon i vzhled, který může ovlivnit sebevědomí.

- Kolektiv a důvěra
  - Důvěra mezi členkami je klíčová – bez ní nelze dělat zvedačky,
  - narušené vztahy se okamžitě projeví na výkonu.

- Tlak na dokonalost
  - Každý pohyb, úsměv i postoj musí být sladěný,
  - důraz na vzhled může být pro někoho psychicky náročný.

Mažoretky

Rizikové faktory:

- Tréninkové a sportovní
  - Dlouhodobé tréninky vedoucí ke zranění,
  - psychické vyčerpání (hlavně před soutěžemi).

- Soutěžní a hodnotící systém
  - Hodnocení porotců – estetické sporty trpí tím, že rozhodování není vždy objektivní,
  - nesjednocená pravidla – každá federace (NBTA, IFMS, IAM) má odlišná pravidla a styly.

- Sociální a motivační problémy
    - Nízké povědomí veřejnosti – velmi podceňovaný sport, považovaný jen za „pochodování s hůlkou“,
    - velký důraz na výkon – velký tlak na to být lepší než ostatní, být bezchybný,…
        - Tento tlak může nést za následky nízké sebevědomí nebo pocit, že nikdy nebudete dost dobří.

- Kolektiv a vztahy v týmu
    - Vztahové problémy – rivalita, žárlivost nebo rozdělení na „šikovné“ a „méně šikovné“ členky,
    - výsledky ovlivňují napjaté vztahy v týmu.

Aerobik

Rizikové faktory:

- Finanční a organizační potíže
    - Vysoké náklady – kostým, hudba, startovné,
    - nízká finanční podpora (málo dotací).

- Hodnocení a spravedlnost
    - Subjektivita rozhodčích.

- Psychická zátěž

- Problémy s tělesným obrazem
    - Důraz na štíhlou postavu může vést k poruše příjmu potravy.

- Vyhoření

[L. Růžičková, E. Petrová, V. Králíková]

Rozhovory

Absolvent OAMB – Ondřej Korbelář

Ondřej Korbelář je bývalý student Obchodní akademie v Mladé Boleslavi, kde studoval v letech 2020-2024 obor Obchodní akademie. Nyní je vysokoškolským studentem v Praze. Na naší škole sice již není druhým rokem, ale svým působením zanechal určitou vzpomínku v nás všech.

Proč sis tehdy vybral právě OAMB?

Tuto školu jsem si vybral z důvodu dobrého dojíždění, jelikož nepocházím přímo z Mladé Boleslavi a také proto, že tato škola má velmi dobrou pověst.

Jak jsi zvládal stres okolo maturity a maturitu celkově?

Maturitu jsem zvládl výborně, odmaturoval jsem s vyznamenáním. Stres přišel až cca týden před maturitou, a to pro mě bylo znamení se začít učit. Během samotné zkoušky jsem ani moc ve stresu nebyl, pouze jsem měl takový ten „zdravý stres“.

Jsi spokojený na své vysoké škole a proč?

Ano, jsem velmi spokojen, vyhovuje mi systém, jakým škola funguje, líbí se mi velký areál, vše je na jednom místě, a hlavně obor, který studuji, mě moc baví. Studuji na České zemědělské univerzitě v Praze obor Podnikání a administrativa.

Máš nějakou hezkou vzpomínku z OAMB o kterou by ses chtěl podělit?

Hezkých vzpomínek mám nespočetně mnoho, ale asi nejvíce jsem si užil sportovní kurz, kde jsme s klukama „vyhráli orientační běh“, ale celkově celý sportovní kurz byl moc fajn. Celé čtyři roky na této škole jsou pro mě jednou krásnou vzpomínkou.

Kdo byl na naší škole tvůj oblíbený učitel?

To je ovšem velmi těžká otázka. S žádným učitelem jsem neměl žádný problém a se všemi jsem vycházel velmi dobře. Všichni učitelé, kteří mě učili, mi předali znalosti a dovednosti, které uplatňuji jak ve školním, tak i v běžném životě.

Pomohlo ti studium Obchodní akademie s přijímačkami na vysokou školu?

Určitě, hlavně v anglickém jazyce, kde bych rád poděkoval paní profesorce Fišerové, která nám vyhradila část roku, kdy jsme se v hodinách zaměřovali na přijímačky na vysokou školu a panu profesorovi Horáčkovi, který nám předal skvělé znalosti z matematiky, s kterými poté přijímačky byly více než v pohodě.

Kdybys měl shrnout svá středoškolská léta pár slovy, jaká by to byla?

„šílená zábava“

Chybí ti OAMB?

Rozhodně ano. Chybí mi hlavně vzpomínky a zážitky s kamarády, obzvlášť s Filipem Kroupou, se kterým jsme byli, troufl bych si říct, takoví „školní baviči“.

V tomto školním roce máte s Filipem moderovat maturitní plesy naší školy, co vás k tomu vedlo a jak moc se na to těšíte?

S moderováním již máme určité zkušenosti, jako například s moderováním vánoční besídky na této škole. S Filipem jsme se shodli, že nás moderování velmi naplňuje a moc nás to baví, myslíme si, že pro to máme určité vlohy. Dle mého názoru to bude příjemné oživení a zpestření večerů, které doufáme, že si každý moc užije.

Chtěl bys něco vzkázat současným studentům?

Dejte do toho srdíčko a musíte se tím bavit.

[E. Košťáková, M. Sekerová]

Kopretinky Dobrovice

Za každým vystoupením mažoretek stojí hodiny práce, tréninků a pevné vedení. Markéta Cinklová, zakladatelka a vedoucí týmu Kopretinky Dobrovice, nám prozradila, jak těžké je vést tým, co ji na mažoretkách nejvíce baví a jaké má plány do budoucna.

Můžete nám představit skupinu Kopretinky Dobrovice? Kolik máte členů, jak dlouho fungujete a jak jste k tomu přišla?

Skupina Kopretinky Dobrovice funguje již od roku 2004. Založila jsem si ji po studiu VŠ. Chtěla jsem pracovat s dětmi a toto byla dobrá příležitost.
V současnosti navštěvují kroužek 4 skupiny po cca 18-20 dětech.

Jaké věkové skupiny u vás působí a co všechno během roku s dětmi podnikáte?

Děti jsou rozděleny do skupin podle věku. Nejmladší děti jsou přípravka, následují mladší děti, starší děti a spojená skupina juniorek se seniorkami. Společně se účastníme Národního šampionátu, ty úspěšné skupiny postupují i na mezinárodní soutěže. Každé jaro podnikáme jarní předsezónní soustředění, v létě letní týdenní soustředění. Na obou akcích se věnujeme tréninkům sestav. Vedle nich podnikáme i různé výlety a akce pro upevnění vazeb v týmu.

Co považujete za největší úspěch Kopretinek za poslední roky?

Za největší úspěch mohu hrdě označit titul Mistr světa asociace IBTF, který naše dívky získaly v létě tohoto roku. Kromě něj máme na kontě i několik titulů Mistrů a Vicemistrů Evropy.

Máte nějaké plány nebo sny do budoucna, které byste s Kopretinkami ráda uskutečnila?

Mám sen vybudovat vedle úspěšných mažoretkových týmů také tým twirlingový.

Jak vás napadlo založit si skupinu mažoretek? Znala jste tento sport už dříve?

Nápad založit si v Dobrovici vlastní skupinu mě nadchnul již na VŠ. Chtěla jsem vést nějaký kroužek pro děti, kde bych spojila choreografické nápady, hudbu, rytmus. Já sama jsem byla mažoretkou 6 let v době mého dospívání – od 12 do 18 let. To byly základy tohoto sportu.

Jak se snažíte děti motivovat a udržet jejich zájem v dnešní době plné technologií?

Motivací jsou soutěže a úspěch v podobě medailí, výletů,… Snažíme se vybudovat v dětech návyk k tomuto sportu, aby pohyb braly jako přirozenou součást svého života.

Kolik tréninků týdně absolvujete a jak probíhají? Co všechno musí mažoretka zvládnout?

Týdně absolvujeme minimálně dva 90 minut dlouhé tréninky. Před soutěžemi je tato doba strávená na tréninku ještě intenzivnější.

Jaké by podle vás měla mít ideální mažoretka vlastnosti, dovednosti nebo přístup?

Ideální mažoretka by měla být ctižádostivá, elegantní, štíhlá, se smyslem pro rytmus a charismatická. Také by měla být zodpovědná, cílevědomá a týmová.

Jak vypadá váš typický kostým? Podílíte se i na jeho návrhu nebo výrobě?

Kostýmy se liší podle účelu použití. Jiný je kostým na pochod, který by měl připomínat v něčem vojenskou uniformu a jiný je kostým na pódium. Ten by měl odpovídat zvolenému tématu – měl by být elegantní, výrazný a slušivý. Já osobně se na výrobě nepodílím z časových důvodů, moji spolutrenéři však ano. Kostým nám ušije naše švadlena a trenéři poté koupí spousty kamínků a lepí je po jednom na kostým. Na jedněch šatech bývá více než 1000 kamínků a jejich aplikace zabere až 8 hodin pro jedny šaty.

Jak probíhá příprava na soutěžní sezonu? Kolik času zabere nácvik jedné choreografie?

Nácvik jedné, respektive dvou choreografií – pochodové defilé a pódiové formace – trvá cca půl až jeden rok. V naší skupině praktikujeme systém začínat trénovat novou choreografii na pochod již na letním soustředění. Tato choreografie je hotova zhruba na konci ledna. Pak už se na ní pilují detaily, a jak to počasí dovolí, začne se trénovat v pohybu ve venkovních prostorách. Pochod se provádí na měřeném úseku dlouhém podle věkové kategorie od 60, přes 80, až do 100 metrů. Hudba je dechová a u starších skupin chodí za skupinou živá kapela.

Když je hotova tato choreografie, začne se trénovat pódiová formace. Tedy cca od února do začátku května. V průběhu sezony se obě choreografie dále precizují, upravují, synchronizují.

Soutěžní sezona pro nás začíná oblastním kolem na začátku května. Následuje semifinálové kolo na přelomu května a června a vrcholem sezóny je finále Mistrovství ČR, kde se scházejí nejlepší týmy z celé ČR. To se situuje do poloviny června. Úspěšné týmy na něm získávají nominaci na reprezentaci ČR na mezinárodních soutěžích v létě nebo na podzim daného roku někde v zahraničí na Mistrovství Evropy, Evropském poháru nebo na Mistrovství světa.

Paralelně se soutěžemi skupin probíhají i soutěže sólové, kde i my máme velkou část našich zástupkyň. Soutěže vázané na tyto disciplíny mají své vlastní termíny v průběhu dubna a května.

Některé dívky se věnují vedle mažoretek také twirlingu. I zde máme naše reprezentantky. Tyto soutěže probíhají spíše přes zimní sezónu – od listopadu do dubna. Naše aktivity se tedy prolínají celým rokem.

Kromě soutěží vystupujeme také na různých kulturních, sportovních a společenských akcích.

Tato aktivita je časově velmi náročná, ale v dnešním světě, kdy se děti navzájem odcizují skrze moderní technologie, mi její význam přijde obrovský a motivující.

Jsem moc ráda, že máme skvěle fungující kolektiv trenérů, kteří si navzájem pomáhají, podporují se a tvoří společně komunitu připomínající rodinu. Můžeme se navzájem na sebe spolehnout a předáváme si naše zkušenosti. Jsem velmi ráda, že to, co jsem začala tvořit před více než 20 lety, má své nadšené pokračovatele a spoustu úspěšných mažoretek.

[A. Havlátová, T. Michalská]

Anketa ve škole

Zeptali jsme se 50 lidí ze školy, kdo podle nich vyhraje mistrovství světa 2026 ve fotbale a takhle to dopadlo:

Pořadí v anketě	Tým	Počet hlasů	Procento hlasů
1.	Francie	15	30 %
2.	Argentina	12	24 %
3.	Anglie	8	16 %
4.	Portugalsko	6	12 %
5.	Brazílie	5	10 %
6.	Německo	3	6 %
7.	Španělsko	1	2%

[M. Prýmek, F. Červený]

Zábava

Najdi v osmisměrce 15 slov:

I T Ř Í D A Q A L O K Š P

I E L U B A T B C U O N I

B A K Y E S U I F R X O R

W N R U E A D C E W B Z E

R B L Š Č S R P E A N V E

B O I J L I Z B T N L O G

V T N H V D T O L B A N Y

R N T K X E H E H E K E F

Z Z F N O A F X L Č Ž K K

Z E C I V A L N Z U U V X

Z H I A N I D O H Ž T F Z

W O K T Í V A R P D Á M B

P H G O L J Z H H A V K G

Dokážeš vyluštit tyto hádanky?

Co je vždy před tebou, ale nikdy to neuvidíš?

Co se stále zvětšuje, ale nemá to objem?

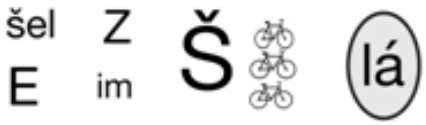
Co běží kolem domu, aniž by se to pohnulo?

Co můžeš chytit, ale nemůžeš hodit?

Co je tvé, ale ostatní to používají více než ty?

Co vždy přichází, ale nikdy nepřijde dnes?

Pokus se vyluštit, co říká tahle hádanka:



Řešení:
Osmisměrka: škola, učitel, lavice, třída, tabule, žák, pero, sešit, batoh, zvonek, okno, hodina, učebna, pravítko, tužka
Hádanky – otázky: 1) budoucnost, 2) věk, 3) plot, 4) nemoc, 5) jméno, 6) zítřek
Hádanka: Nadešel podzim, škola volá.

[E. Holceplová, V. Nováková]