

POHYBOVÁ AKTIVITA – LS 2025/26

GARANT: Mgr. Petr Hruša, Ph.D.

POZOR - čtěte!!! Místo máte najisto rezervované až po zaplacení kurzovného!! Platba na recepci Squash centra bude možná 15 minut před zahajovací hodinou. Omezení je takové, že na kurtu mohou být max. 4 studenti. Vezměte prosím na vědomí, že kapacita ve STAGu je navýšena z důvodu opakovaných problémů s nenaplněním kapacity – stávalo se totiž, že se studenti přihlásili na termín cvičení, následně zjistili, že se jim termín nehodí do rozvrhu, ale neodhlásili se (nebo pozdě), a místo tak zůstalo zablokováno... a i když se dalším zájemcům aktivita ve STAGu zobrazovala jako obsazená, místa byla nakonec zbytečně volná a nevyužitá.

Moderní síťové sportovní hry

(stolní tenis, wallyball, spikeball, nohejbal)

Kapacita: 12
Místo konání: Squash centrum Třebeš
Den v týdnu: Středa
Čas: 11:00 – 12:00
Termín od – do: **11.2. – 29.4.2026**
Cena: 500,-Kč
Platba: První hodina na místě – pouze **HOTOVĚ**

Poznámky: V ceně je pronájem kurtů, půjčení sítí, míčů, pálek a míčků. Nutné sportovní oblečení a sálové boty – ne turfy!!! Požadavek k zápočtu: max. 2 absence (výuka 12 týdnů). V případě většího počtu absencí je možnost přijít mimo výuku na stolní tenis, zaplatit si kurt na základě potvrzení o návštěvě mohou uznat jako výuku. Příp. dotazy na: petr.hrusa@uhk.cz. Studenti, kteří nepřijdou na první hodinu bez ohlášení, ztratí možnost se stolního tenisu účastnit, protože jejich místo bude nabídnuto dalším případným zájemcům.

Popis her: **Wallyball**

Wallyball se zrodil v Illinois v roce 1971. Je to sport podobný volejbalu, ale hraje se na kurtu. Družstvo je sestaveno ze 2 – 4 hráčů. Hráči se na podání střídají. Při hře přes síť se míč může dotknout bočních stěn, ne však zadní stěny. Při přihrávání jsou povoleny odrazy od všech stěn a to dokonce několikrát. Set vyhrává družstvo, které jako první získá 15 bodů s rozdílem

minimálně dvou bodů. Při každém setu se střídají strany. Celý zápas vyhrává družstvo, které vyhrálo 3 sety.

Nohejball

Je to sport podobný klasickému nohejbalu, ale hraje se na squashovém kurtu. Družstvo je sestaveno ze 2 – 4 hráčů. Hráči se na podání střídají. Při hře přes síť se míč může dotknout bočních stěn, ne však zadní stěny. Při přihrávání jsou povoleny odrazy od všech stěn a to dokonce několikrát. Set vyhrává družstvo, které jako první získá 11 bodů s rozdílem minimálně dvou bodů. Při každém setu se střídají strany. Celý zápas vyhrává družstvo, které vyhrálo 3 sety.

Spikeball

Je dynamická týmová hra podobná volejbalu, kterou hrají dva týmy po dvou hráčích. Uprostřed hřiště je kulatá síť (trampolína) umístěná nízko nad zemí. Týmy si míč nahrávají (maximálně na tři dotyky) a snaží se jej smečovat do sítě tak, aby ho soupeř nedokázal vrátit. Hraje se bez pevně daných stran hřiště, což dělá hru velmi rychlou, pohybově náročnou a atraktivní.

Stolní tenis

Je rychlá míčová hra hraná mezi dvěma hráči (dvouhra) nebo dvěma dvojicemi (čtyřhra). Hraje se na stole rozděleném sítí, přičemž cílem je odehrát míček pálkou tak, aby dopadl na soupeřovu polovinu stolu a soupeř jej nedokázal správně vrátit. Hra vyžaduje rychlé reakce, přesnost, koordinaci a strategické myšlení.