

O KINBALLU

Kin-ball je sport, který vznikl v Kanadě na konci osmdesátých let minulého století - jedná se tedy o relativně mladý sport, a přesto se v tomto sportovním odvětví již koná Mistrovství světa.

Co potřebujete k tomu, abyste mohli hrát

- Potřebujete 12 hráčů, 3 týmy. Nejmenší počet hráčů je 8 (dva týmy).
- Hrací prostor 20x20 metrů, ale můžete hrát i na menším (nejmenší doporučený je 15x12 m).
- Kin-ball balón 122 cm průměr a rozlišovací dresy (bílé, modré, černé).
- Základní znalost pravidel - zhruba 15 minut k naučení.

Základní princip hry

Cílem hry je odehrát míč tak, aby jej tým na příjmu nechytil a míč se dotkl země. Naopak tým na příjmu musí zabránit tomu, aby se míč dotkl země. Hrají ale tři týmy, takže ten, kdo odpaluje balón, zakřičí barvu týmu, který má balón chytit. Pokud ho tým na příjmu chytí, stává se útočícím týmem, odpaluje a volí barvu týmu, který má míč chytit. Tak je to až do doby, kdy dojde k chybě, a tým na příjmu nechytí míč.

Typická scénka, jak probíhá jedna výměna v kin-ballu:

- Odpaluje černý tým. Zakřičí "Omnikin modrá".
- Modrý tým má za úkol balón chytit. Podaří se jim to.
- Modrý tým se seběhne k balónu a tři hráči ho podepřou a jeden odpaluje.
- Zakřičí "Omnikin bílá" a odpálí. Bílý tým má za úkol balón chytit, ale ten jim spadne na zem.
- Modrá a černá získá bod. Rozehrává bílý tým.

Z toho vyplývá, že ten, kdo chytá, se rozestavuje kolem rozehrávajícího týmu do čtverce, aby pokryl co nejlépe prostor. Pro lepší představivost je dobré si pustit video ze hry kin-ball.

Hlavní výhody kin-ballu

- Každý člen týmu v pohybu nejméně 72 % herního času.
- Kin-ball umožňuje a je založen na společné hře dívek a chlapců.
- Kin-ball ze své podstaty vylučuje vyhraněný individualismus.
- Kin-ball je především o spolupráci všech hráčů.
- Ze hry nelze nikoho strategicky vyloučit.
- Nemusíte být sportovní talent, ale užijte si i vrcholový sportovec.
- Nízké finanční nároky na provozování kin-ballu.

Důvody, proč kin-ball vznikl

Dnešní populace trpí tradičními neduhy, jaké přináší civilizace, zvláště pak život ve velkých městech. Je obecně známo, že mezi hlavní příčiny takzvaných civilizačních nemocí patří nevhodné stravovací návyky, **nedostatek pohybu** a všudypřítomný stres. Také proto v moderních a vyspělých společnostech existuje sport, který nahrazuje obecný nedostatek pohybu a zároveň pomáhá v uvolňování stresu.

Kanadská vláda se nespokojila s pouhým konstatováním problému a nastartovala program, který trval třicet let a krom jiného obsahoval investice do reklamy a marketingu sportu. Cílem bylo odvrátit negativní trend nárůstu výše zmíněných civilizačních chorob, kde jednou z hlavních příčin je nedostatek pohybu. A dnes je Kanada jednou z mála zemí západní civilizace, kde se daří zastavit tento negativní trend. Více o programu [zde](#).

Na Univerzitě v Quebecu těmito a podobnými úvahami celý projekt kin-ball začal. Nejjednodušší a nejpřístupnější pohybová aktivita je běh. **Jak tedy přimět lidi k běhání?** To byla první otázka. Další podmínkou bylo, aby nová aktivita byla **zábavná a nestresující**, aby sama tato aktivita motivovala lidi k jejímu provozování a také, aby to byla kolektivní činnost, která vyžaduje spolupráci a bude ji možné využít i ve školní výuce. Zároveň nesmí být náročná na technické vybavení, ani na získání potřebných dovedností. To byla jasná osnova, na základě které byl navržen kin-ball.

