

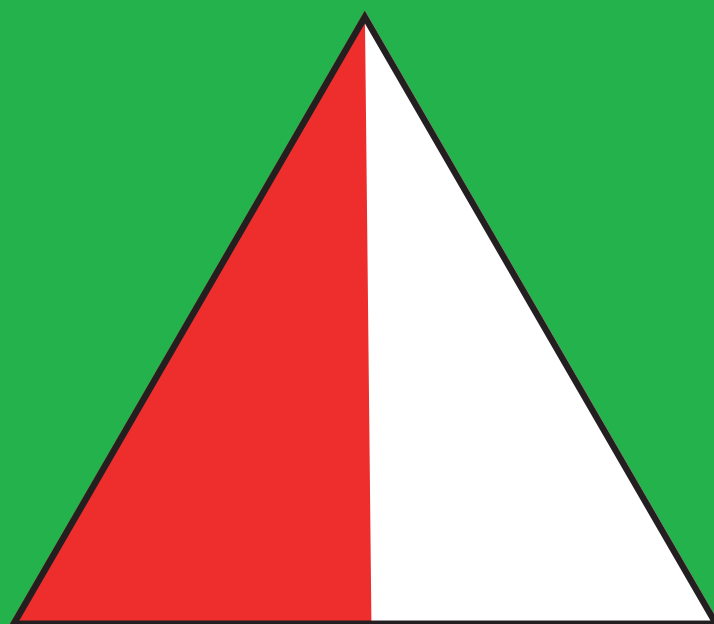
Délka okruhu je 5 290 m.

To představuje 8 532 dětských kroků a 7 053 dospělých.

ZÁŽITKOVÝ OKRUH SPEJBLA A HURVÍNKA

Start a Cíl – hráz Šídlovského rybníku

Značení okruhu:



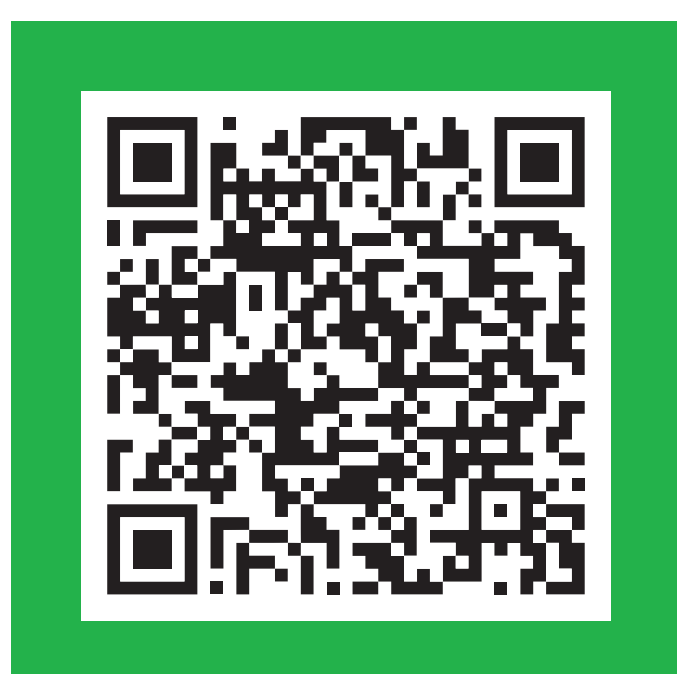
Město Plzeň pro vás připravilo tento unikátní pohybově zážitkově vzdělávací okruh k výročí narození loutkáře Josefa Skupy (16. 1. 1892 – 8. 1. 1957). Josef Skupa žil v Plzni od svých 5 let a byl zde i ředitelem loutkového divadla. V roce 1919 si od loutkáře Karla Noska nechal vyrobit podivného ušatého panáka, který se měl stát karikaturou přechytralých měšťáků. Loutka dostala jméno Spejbl a poprvé s ním Skupa vystoupil na podzim r. 1920. V roce 1926 vyrobil Gustav Nosek jako překvapení pro Skupu jakousi zmenšenou a vylepšenou kopii Spejbla. Skupa se nadchl pro novou loutku a okamžitě ji uvedl na scénu. „Spejblátko“ brzy dostalo jméno Hurvínka. Skupa začal vytvářet úspěšná představení, v nichž vystupoval Spejbl jako zmatený a přihlouplý otec a Hurvínka jako jeho mazaný synek.

Město Plzeň je jednou z kolébek tradice českého loutkářství, které je od roku 2016 zapsáno na seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO. Více než stoletou tradici reprezentují mimo Josefa Skupy i Jiří Trnka a řada místních loutkových divadel. Na jejich odkaz navazuje expozice Muzea loutek. Muzeum najdete uprostřed historického centra na náměstí Republiky (náměstí Republiky 23, Plzeň; www.muzeum-loutek.cz).

Představení okruhu:

Stojíte na startu pětikilometrového okruhu, který obsahuje 10 stanovišť a začíná a končí na tomto místě. Hlavním motem stezky je zábava, vzdělávání a pohyb na čerstvém vzduchu. Proto najdete na každé zastávce cvik jak pro člobrdíky (dětí), tak dospělé. Pro lepší motivaci k pohybu je na každé tabuli umístěn interaktivní QR kód, který vám po načtení v chytrém telefonu spustí dialog Spejbla a Hurvínka. Zároveň se dočtete zajímavosti k místním památkám a vzácným lokalitám. Na několika zastávkách naleznete i dřevěnou sochu Spejbla a Hurvínka. Jednotlivá stanoviště vám ukazují nejen vaši současnou polohu, ale i již absolvovanou vzdálenost, počet kroků a to, jak daleko to máte do cíle. Stezka je po celé trase značena turistickou značkou.

**NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKA**



Již jste ušli 120 metrů. To představuje 194 dětských kroků a 160 dospělých. Zbývá vám 5 170 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 1

Bývalá ozdravovna u Šídlovského rybníku

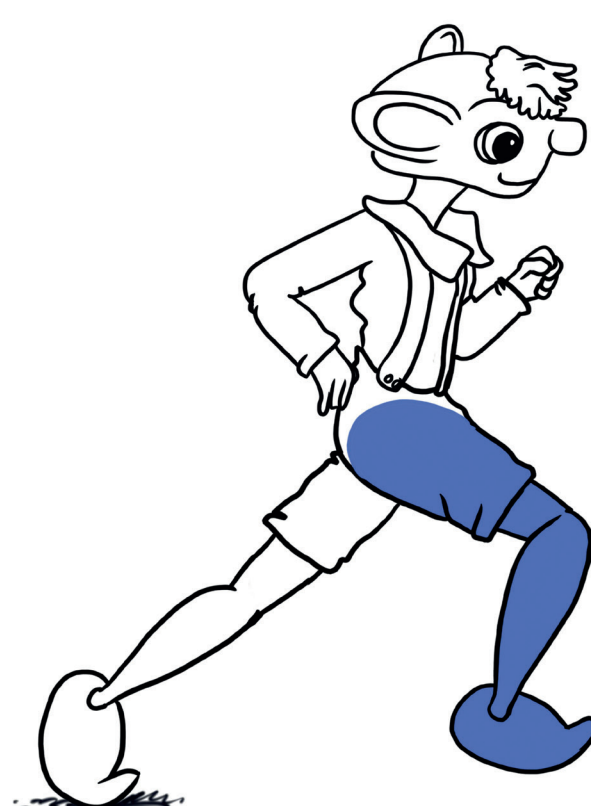
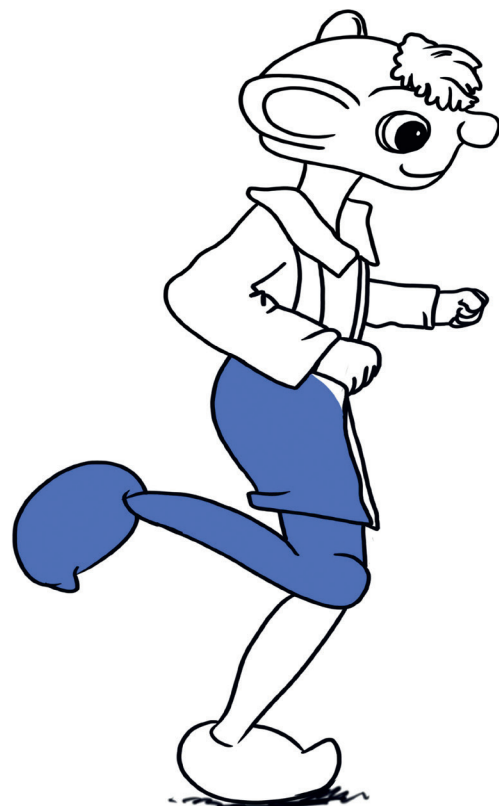
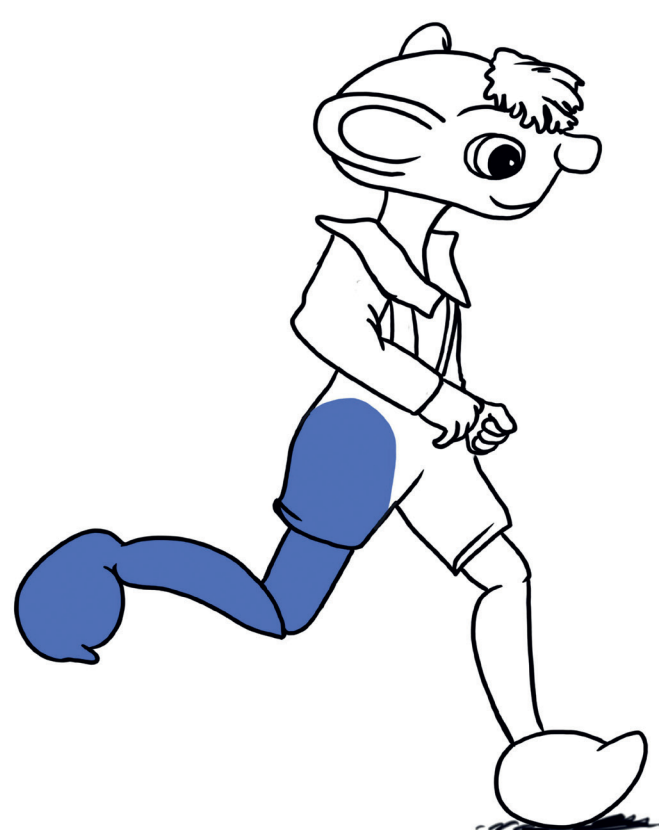


Šídlovský rybník (rozloha 3 ha) vznikl po roce 1460 při zakládání Bolevecké rybníční soustavy. Sloužil jako třecí a komorový rybník, nyní slouží hlavně k rekreačním účelům. V roce 1922 na severním břehu vznikla ozdravovna pro děti s tuberkulózou. Při různých přestavbách byla rozšiřována, při poslední přestavbě v 90. letech vyhořela a již nebyla obnovena. U břehů kvetou zjara žluté kosatce.



Člobrdíci a člobrdinky,
běžte k workout hřišti
a zpět.

Dospělí člobrdíci,
běžte pozadu
k workout hřišti a zpět.

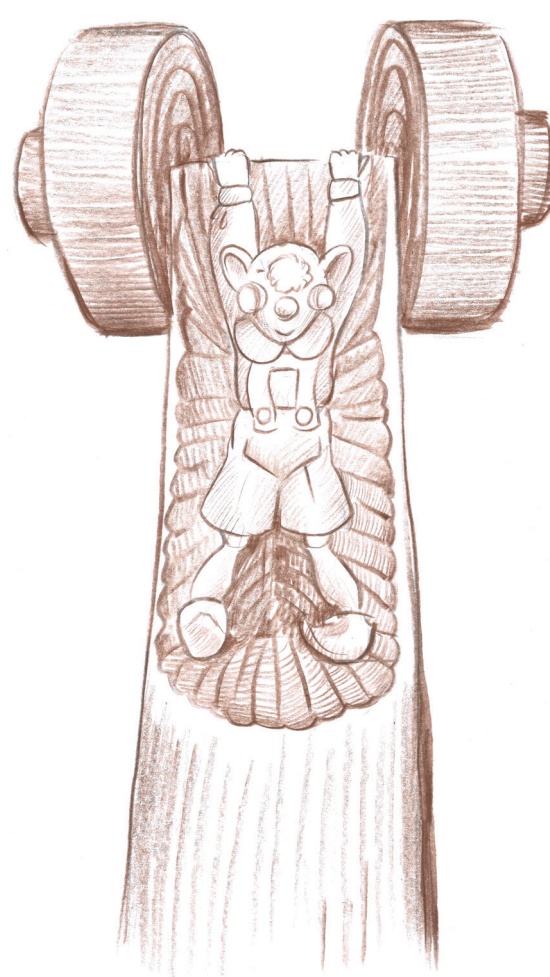


Autor: Roman Jindřich

Jak správně běhat?

- Tempo běhu zvolte tak, abyste dokázali pravidelně dýchat, ideálně nosem.
- Nohy se při dopadu dotýkají povrchu vždy středem (nikoliv patou ani špičkou).
- Poloha těla musí být v jedné ose, tj. hlava, záda a nohy tvoří rovnou čáru.
- Ruce jsou v pravém úhlu. Pohyb ruky směřuje nahoru směrem k ramenu, a dolů směrem ke kyčlím. Ruce je možno pravidelně vyklepávat.
- Mírně sevřené dlaně.
- Pohyb ramen je pouze v ramenním kloubu a jsou uvolněná.
- Hlava je v ose s krkem a zády. Oči koukají dopředu nikoliv pod sebe.
- Pro běh je důležitá správná obuv. Při častém běhu je vhodné mít více párů.
- Důležitá je pro zdraví i zlepšení pravidelnost.

NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKY



Již jste ušli 640 metrů. To představuje 1 032 dětských kroků a 853 dospělých. Zbývá vám 4 650 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 2

Přírodní rezervace Kamenný rybník

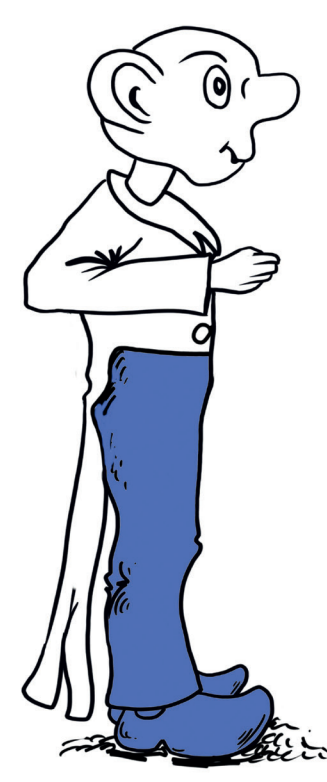
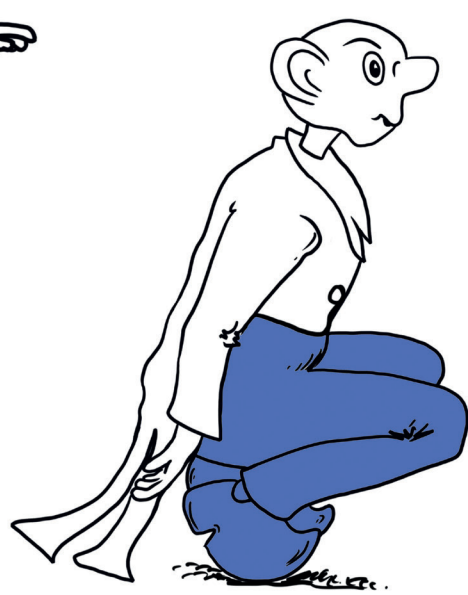
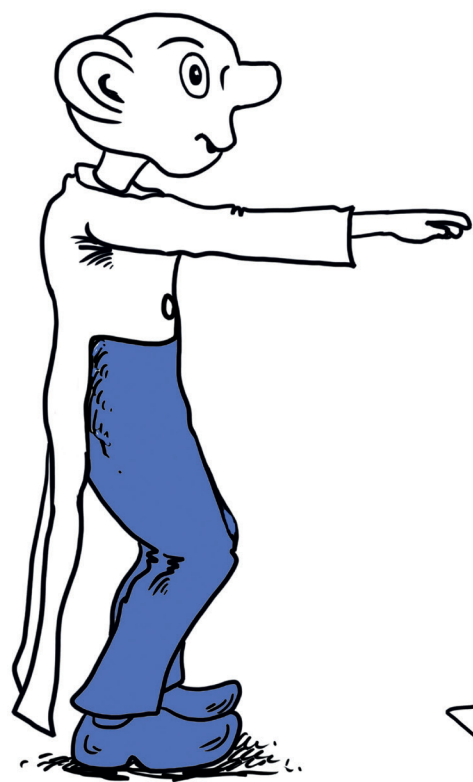


Přírodní rezervace se rozkládá na severozápadním okraji Kamenného rybníka. Předmětem ochrany je rašelinná fauna a flóra a vzácné druhy rostlin přirozených slatinných luk. Výrazné porosty zde tvoří ostřice plstnatoplodá, suchopýr úzkolistý nebo klikva bahenní podobná brusince. Z fauny se zde vyskytují vzácné druhy především hmyzu jako je střevlíček, bradavičník nebo krasec. Mezi dva velmi vzácné druhy v oblasti patří sluněčka.



**Člobrdíci, udělejte
10x dřep**

**Taťulata a mamulata,
udělejte 30x dřep**



Autor: Roman Jindřich

Jak správný dřep vypadá?

- **Chodidla** by měla být zhruba na šíři ramen.
- **Paty** jsou na zemi a spočívá na nich veškerá váha. Při provedení cviku tlačte do celého chodidla tak, abyste nezvedali paty.
- **Kolena** nad špičkami nohou, nikdy ne před nimi.
- **Nohy** by měly být po celou dobu dráhy v jedné linii a neměly by se vytáčet do tvaru X ani ven do stran.
- **Zadek** tlačíme směrem dolů k podlaze a měl by být pod úrovní kolen, jen tak se jedná o hluboký dřep v plném rozsahu.
- **Trup** držíme rovně, neprohýbáme se v bedrech.
- **Hlava** je v protažení páteře v neutrální poloze.
- **Nádech** provedete při pohybu dolů do podřepu, zadržíte dech, ten vám umožní udržet nitrobřišní tlak, a tím chráníte dolní partii zad a napomáháte udržení správné polohy páteře. Úplně vydechnout byste měli až při vrácení zpět do vzpřímené polohy.

**NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKY**



Již jste ušli 1 230 metrů. To představuje 1 984 dětských kroků a 1 640 dospělých. Zbývá vám 4 060 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 3

Kolomazná pec – technická památka

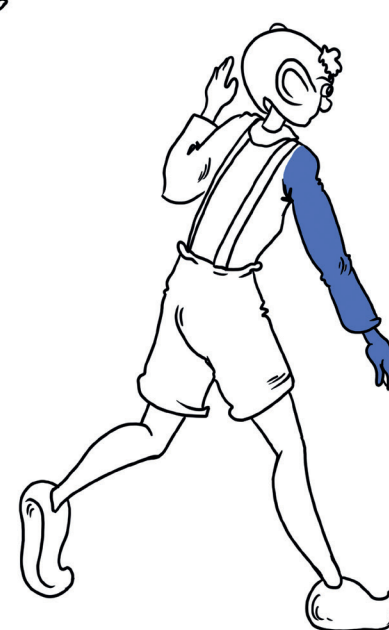
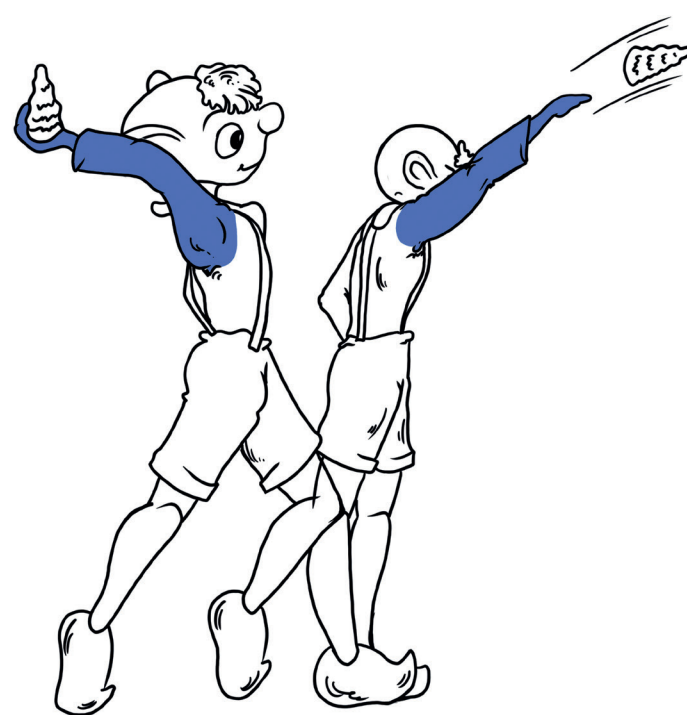
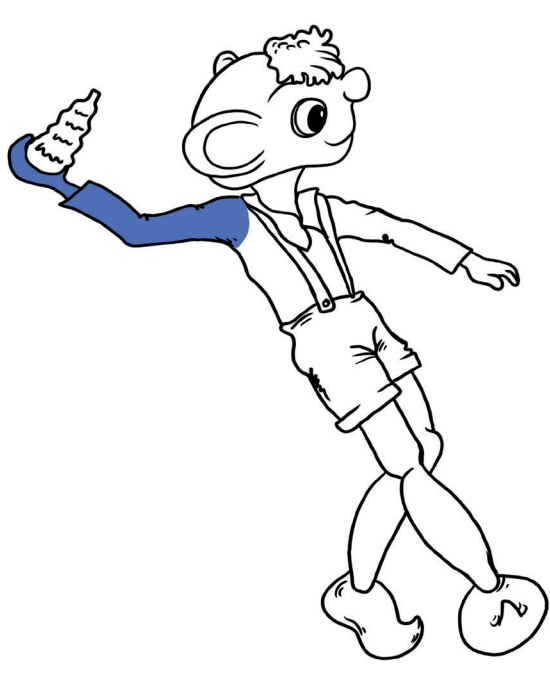


Pochází asi z poloviny 18. století a je zřejmě nejzachovalejší takovou pecí v České republice, proto je chráněna jako technická památka. V roce 1820 bylo v plzeňských lesích ještě celkem 8 funkčních pecí. S rozvojem průmyslové výroby dehtu ve druhé polovině 19. století tradiční výroba zcela zanikla. Principem výroby byla suchá destilace dřeva neboli působení postupně vzrůstající teploty na dřevo a pryskyřici za malého přístupu vzduchu.



Děťulátka,
hod'te šiškou
do kmene stromu

Dospěláci, hod'te
2 druhy šišek
do kmene stromu.



Autor: Roman Jindřich

Jaká je správná technika hodů?

- Šišku držte pevně v ruce ve výšce hlavy.
- **Postoj** je v přímce s kmenem stromu v libovolné vzdálenosti.
- **Paže** je pokrčena. **Loket** směřuje vpřed.
- Nakročíte opačnou **nohou**, než je odhodová paže.
- Opačný **bok a rameno**, než je odhodová paže, natáčíte na vnější stranu.
- Rychle dokročíte na druhou nohu a přenesete šišku podél těla do **nápřahu**.
- Hod začíná vytočením **nohy** do směru hodu a jejím napínáním z pokrčení tlačíte do **boku** na stejné straně.
- Následuje rychlý švih **paží** a odhození šišky.
- Dokončíte švih **paže** dolů a přeskočíme na druhou **nohu**.

NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKA



Již jste ušli 2 650 metrů. To představuje 4 274 dětských kroků
a 3 533 dospělých. Zbývá vám 2 640 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 4

Smírčí kříž v údolí Merán

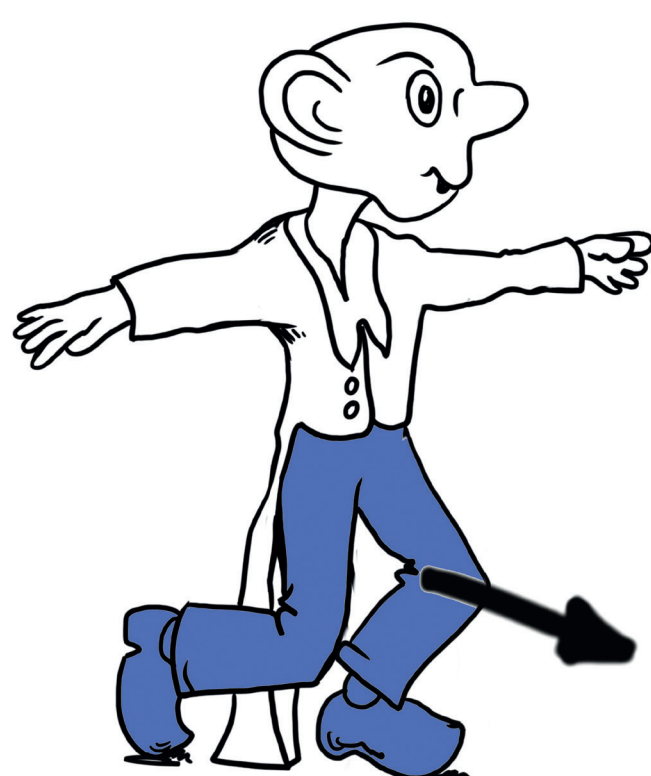
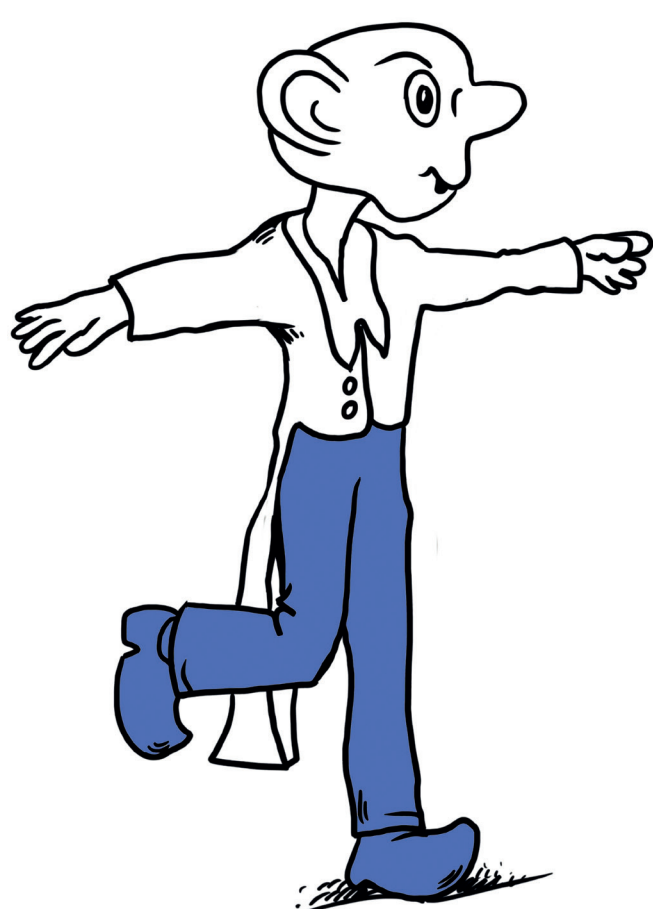


Z původního smírčího kříže se zachoval pouze podstavec z pískovcového kvádrů s částí dřívku. Jeho vzhled ale zachytila dobová fotografie, a tak byl na jejím základě v roce 2010 smírčí kříž obnoven. Podle vzhledu byl původní kříž datován na přelom 18. a 19. století. Byla na něm vytesaná písmena „WB“, která zřejmě byla iniciálami oběti neštěstí – Webber Bolek. Informační tabule nedaleko uvádí možné důvody, které vedly k tomu, že zde byl kříž postaven.



**Čloubrdíci, udělejte
10x skok po pravé noze
a zpět 10x skok
po levé noze**

**Dospěláci, udělejte
20x skok po pravé noze
a zpět 20x skok
po levé noze**

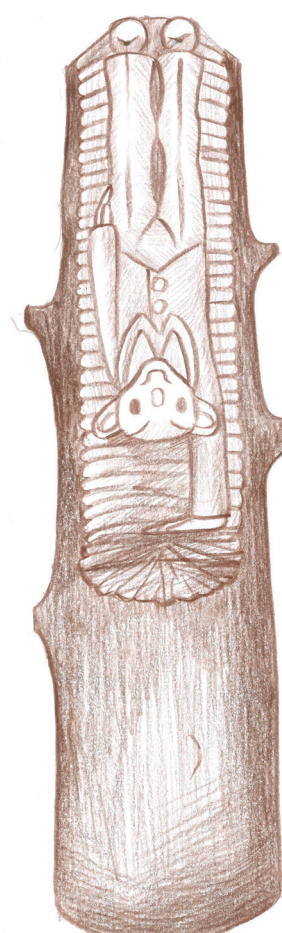


Autor: Roman Jindřich

Jak skákat po jedné noze?

- Vzpřímený **postoj** s hlavou v rovině a **oči** hledí vpřed.
- Odrazová **noha** je nejdříve natažená, druhá pokrčená v kolenu za tělem.
- **Ruce** jsou buď v rozpažení, vbok nebo spojené nad hlavou.
- Při provedení skoku jde **noha** do pokrčení a odrazu.
- Pohyb chodidla je přes **přední část**.
- Poloha **těla** je při skákání lehce vpřed.
- Dopad je nejdříve na přední část a přechází na celé **chodidlo**.

**NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKY**



Již jste ušli 2 980 metrů. To představuje 4 807 dětských kroků a 3 974 dospělých. Zbývá vám 2 210 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 5

Pískovcová skalka Pupek a rybník Rozkopaný

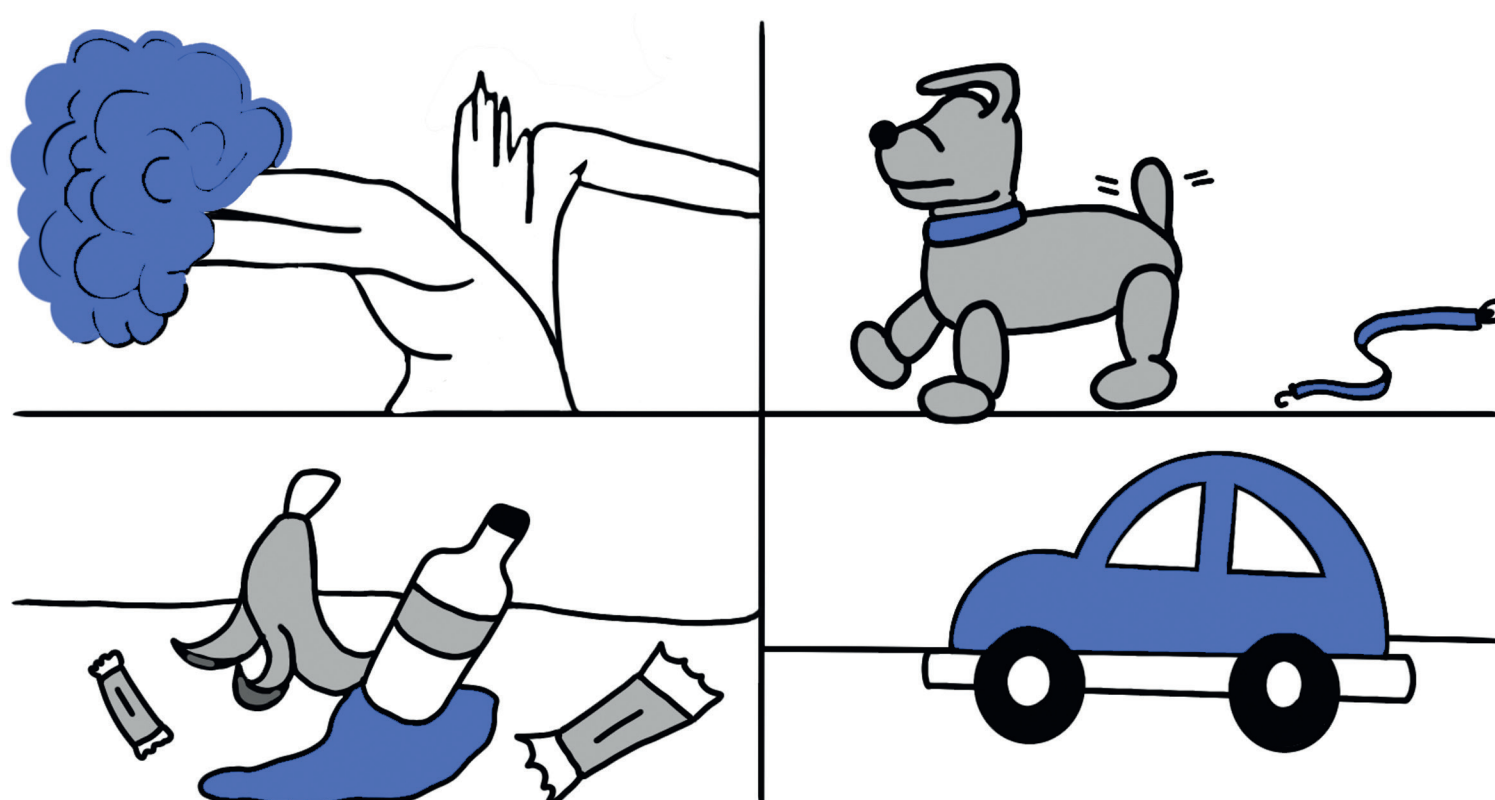


Pískovcová skalka s charakteristickou dutinou je součástí plzeňské přírodní památky Doubí. Rybník Rozkopaný, původně nazýván U Berouna, byl založen již v 15. století, ale později zanikl (poslední zpráva z roku 1670). Obnoven byl s využitím původní staré hráze před II. světovou válkou. Název Rozkopaný získal po částečném rozkopání hráze při zalesňování. Zbytek borové doubravy v příkrém svahu s dvěstěletými duby je útočištěm hlavně pro tesaříky a hnojníky. Proto je území chráněno. V bylinném patře tam rostou kokoříky, konvalinky nebo zeměžluč.



Děťulata, najděte pískovcovou skalku, dotkněte se jí a zakřičte „AHOJ!“

Dospělata, doběhněte nad skalku, zakřičte „AHOJ!“ a běžte zpět.

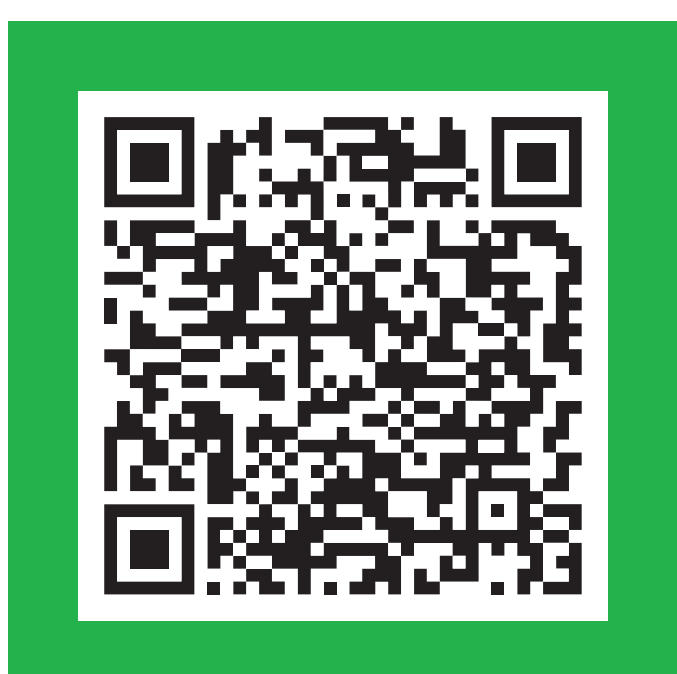


Autorka: Michaela Peštová, studentka Fakulty umění a designu Ladislava Sutnara

Jak se správně chovat v lese?

- Nevjíždějte do lesa motorovými vozidly.
- Mimo vyznačené stezky můžete chodit jen někde.
- Nenechávejte v lese odpadky ani papírové kapesníky.
- Nerozdělávejte v lese oheň mimo ohniště a nekuřte.
- Nesbírejte a nekonzumujte neznámé plodiny.
- Netrhejte chráněné rostliny.
- Nepoškozujte stromy, skály nebo turistické značení.
- Nenechávejte po lese volně pobíhat psy.
- Nepytláče.
- Nekřičte a poslouchajte klid lesa.

NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKA



Již jste ušli 3 200 metrů. To představuje 5 161 dětských kroků
a 4 267 dospělých. Zbývá vám 2 090 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 6

Rybník Vydymáček

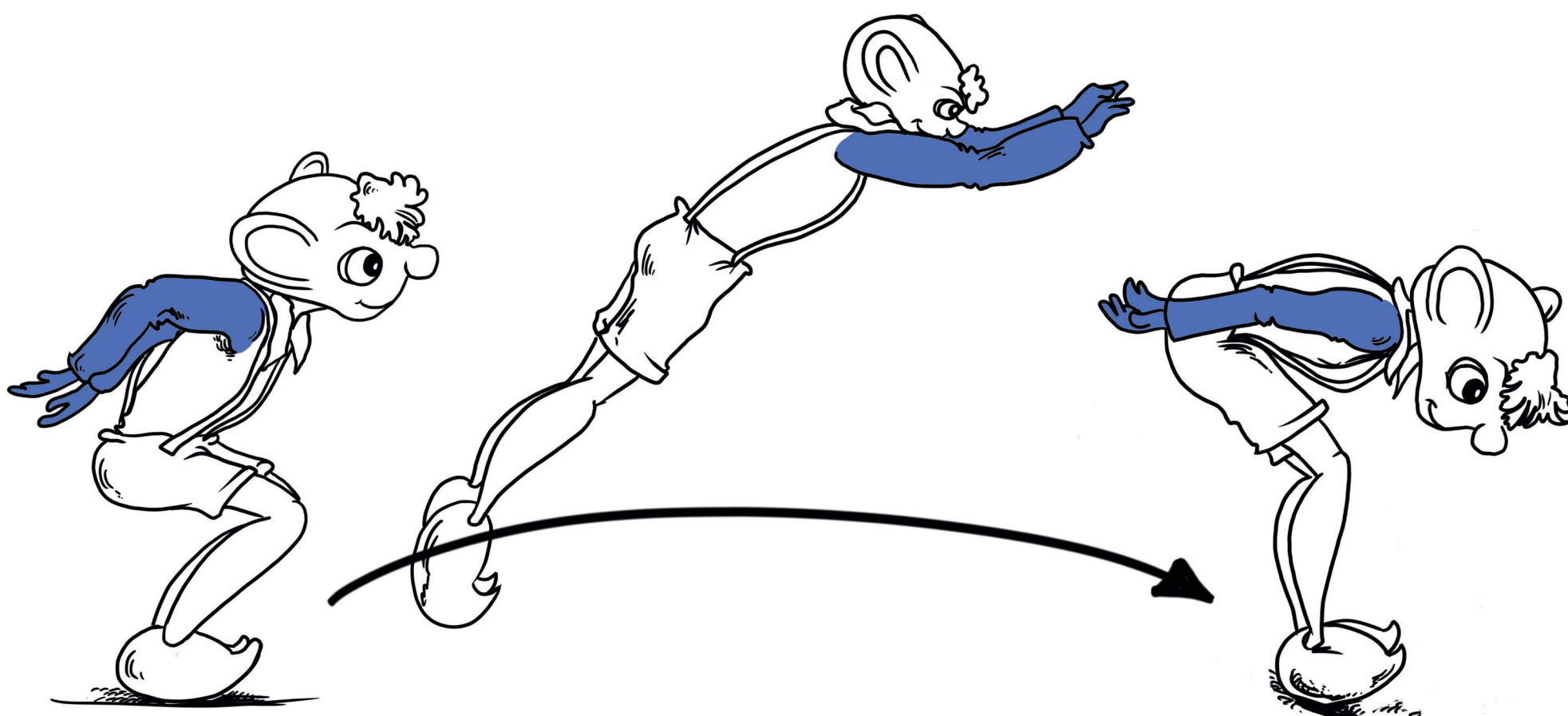


Založen za účelem zadržení vody pro další rybníky a zachycení přívalových dešťů v údolí Merán. Zanikl koncem 17. stol. Před II. světovou válkou byl obnoven, ale pro kyselost půdy se tu rybám nedařilo, a tak byl opět zalesněn. Teprve v roce 1952, kdy byl les vykácen, se podařilo Karlu Kaňákovi obnovu rybníků Vydymáčku a Rozkopaného prosadit, ale pro nedostatek peněz jej se synem a partou skautů obnovovali ručně.



Děťulátka,
skákejte snožmo
k hlavní cestě a zpět

Dospěláci, skákejte
snožmo k hlavní cestě
a zpět snožmo pozadu

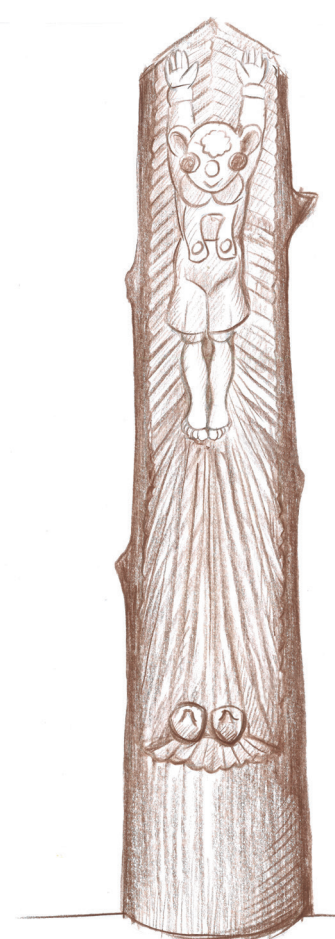


Autor: Roman Jindřich

Správné provedení skoku snožmo?

- Před zahájením skoku je nutné zpevnit **trup**.
- **Hlava** je ve vzpřímené poloze a oči koukají vpřed.
- Mírně pokrčíte **nohy**. **Chodidla** jsou u sebe.
- **Ruce** dáte za tělo.
- Skok zahajujete dynamickým odrazem z obou nohou.
- Ruce jdou švihem vpřed. Následuje celé tělo.
- Dopad je současně na obě **nohy**.
- Doskok tlumíte pokrčením nohou v **kolenou**.
- Po stabilizaci **těla** zahájíte další skok.

NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKY



Již jste ušli 3 570 metrů. To představuje 5 758 dětských kroků
a 4 760 dospělých. Zbývá vám 1 620 metrů.

STANOVIŠTĚ
č.7

Arboretum Sofronka

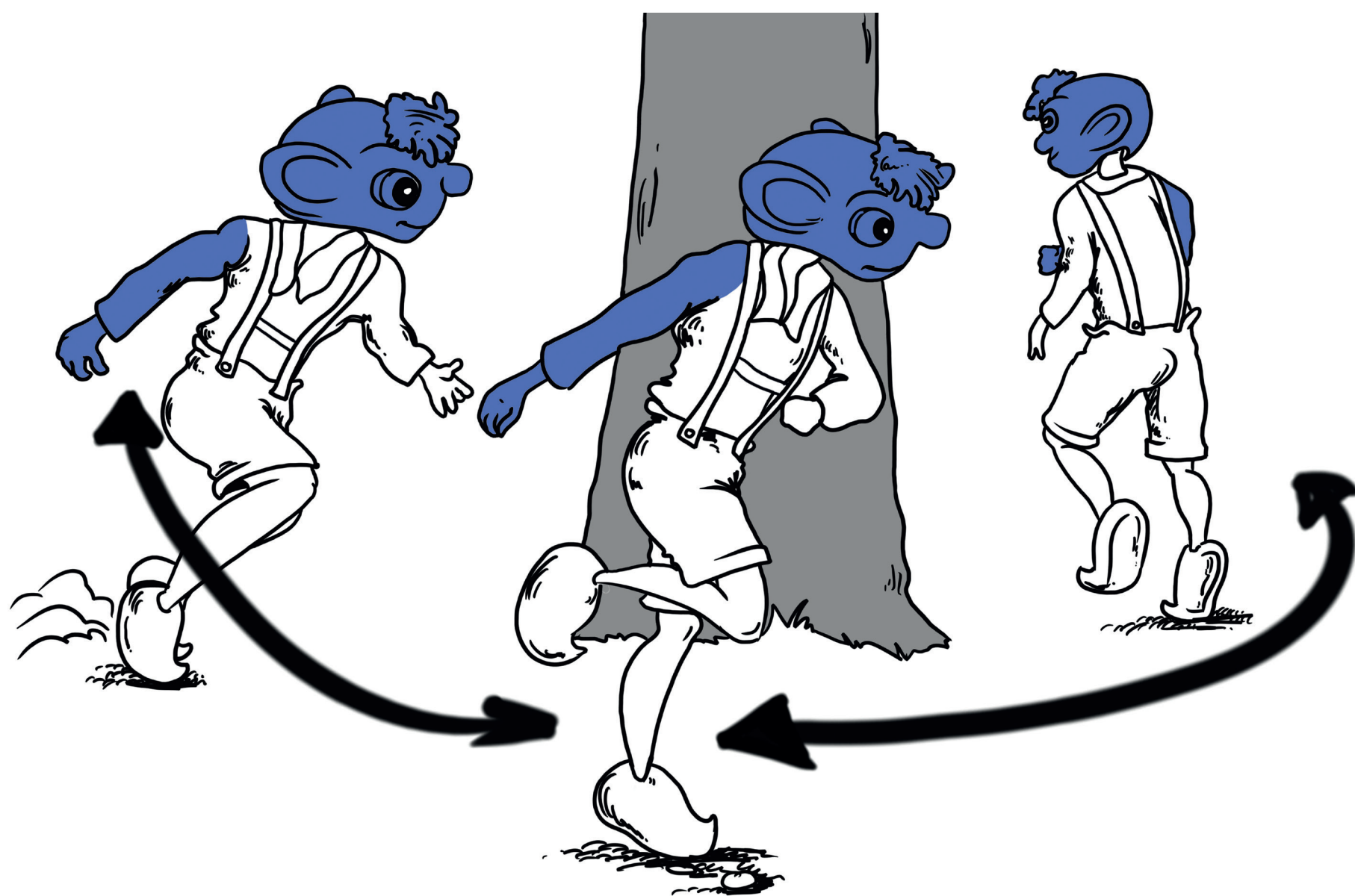


Arboretum Sofronka založil v roce 1956 Ing. Karel Kaňák, CSc. jako výzkumné pracoviště pro šlechtění borovic. Od založení arboreta do současné doby bylo na ploše cca 22 hektarů vysázeno 61 druhů borovic z celého světa a tato sbírka se stala jednou z největších na euroasijském kontinentu. V současné době je reprezentativně zastoupeno 16 druhů borovic. V areálu jsou dvě naučné stezky. Více na www.sofronka.cz.



Čloubrdíci, najděte si strom a oběhněte ho 5x na jednu stranu a 5x na druhou

Dospělata, dejte ruce za záda a oběhněte 10x na jednu stranu a 10x na druhou

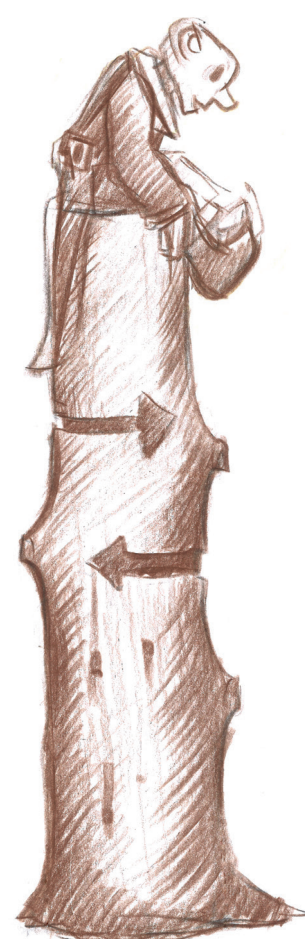


Autor: Roman Jindřich

Na co dát pozor při obíhání kolem pevného bodu?

- Vzdálená ruka od bodu aktivně pomáhá otáčení.
- Pevný bod obíháte **těžištěm** těla nikoliv otáčením.
- Dbáte na pravidelné hluboké **dýchání**.
- **Nohy** se střídají rovně před sebou jako při běhu.
- Při rozmazaném **vidění** zpomalíte.
- Dáváte pozor při **změně směru**, abyste neupadli.

NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKA



Již jste ušli 4 470 metrů. To představuje 7 210 dětských kroků a 5 960 dospělých. Zbývá vám 720 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 8

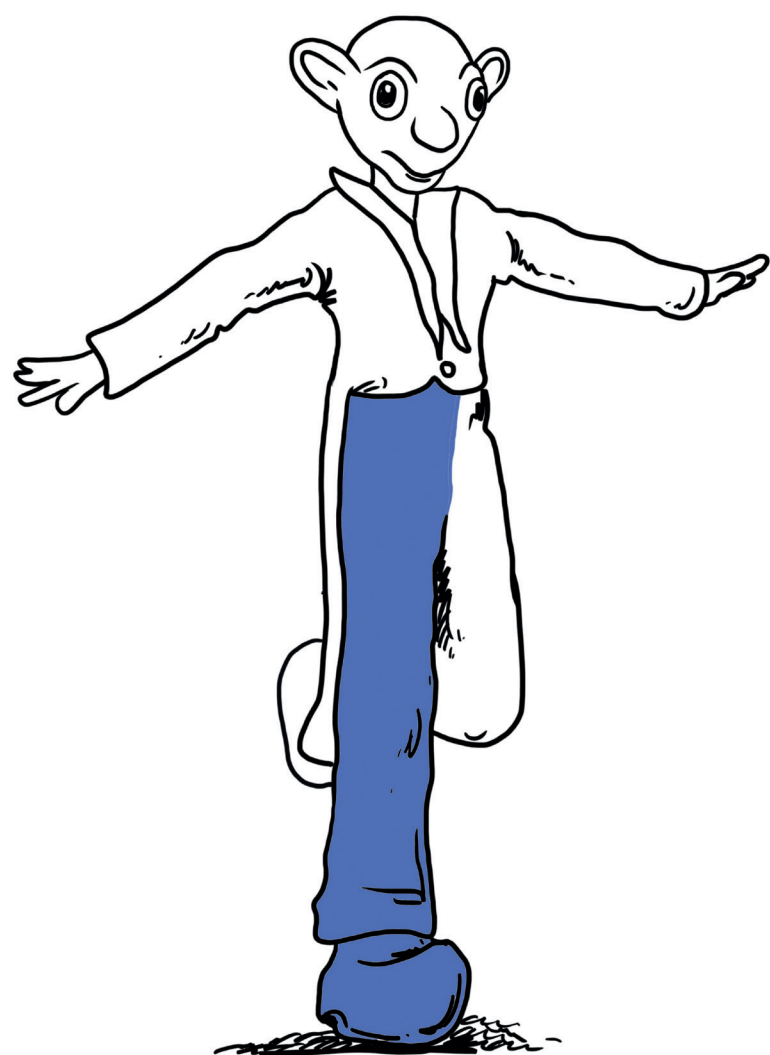
Třemošenský rybník (nazývaný též Židovák)



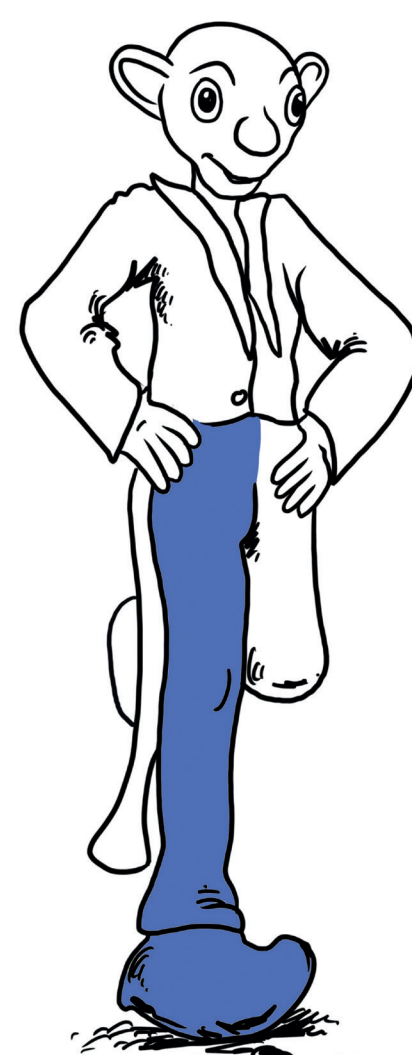
Rybník (nyní 4,9ha) vznikl zřejmě v téže době jako rybník Senecký. Byl původně využíván pro koupání dobytka Třemošenských. Snad proto byl vyhrazen během II. světové války židům jako jediné koupaliště. V roce 1931 u něj vznikl židovský skautský oddíl, jediný v Plzni, který vedl Jan Adela. V roce 1992, kdy se tu budovala nová komunikace, došlo ke zmenšení plochy rybníka. V roce 2017 došlo ke zpevnění břehové cesty na severním okraji rybníka.



Děťulata, stůjte co nejdéle na jedné noze a poté na noze druhé



Dospěláci, stůjte co nejdéle na jedné noze se zavřenýma očima, pote vyměňte nohu

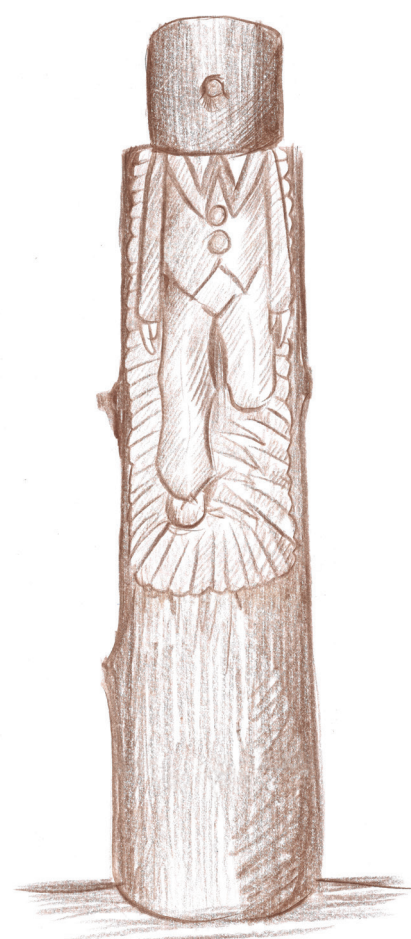


Autor: Roman Jindřich

Jaké je správné provedení stoje na jedné noze?

- Postavte se vzpřímeně a zpevněte se.
- Rozpažte ruce nebo je dejte vbok.
- Hlava je v rovině s tělem a oči hledí vpřed.
- Přenesete rovnováhu na jednu nohu.
- Chodidlo této nohy se celé dotýká země.
- Pokrčte druhou nohu tak, že pata je u zadku.
- Pravidelně a zhluboka dýchejte.

NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKU



Již jste ušli 5 030 metrů. To představuje 8 113 dětských kroků a 6 707 dospělých. Zbývá vám 260 metrů.

STANOVIŠTĚ
č. 9

Rybník Nováček



Nejmenší (0,9 ha) rybník z Bolevecké rybníční soustavy byl založen roku 1460 jako poslední v původní středověké soustavě. V písemných pramenech se objevuje od roku 1646, podrobně zmapován byl roku 1781. Na hrázi stávala chata hlídače. Dříve sloužil jako sádka dělená brlením na tři oddíly, nyní je využíván hlavně pro extenzivní chov ryb. Významně podporuje pronikání vod rybníka do podloží a tím vylepšuje vodní bilanci u níže položených rybníků Bolevecké soustavy.



Děťulata, udělejte alespoň 5 sloních kroků a zpět mravenčí kroky

Dospěláci, udělejte 20x sloní krok a zpět mravenčí kroky pozadu



sloní krok



malý neboli mravenčí krok

Autor: Roman Jindřich

Jak provést sloní a mravenčí krok?

- Postavte se vzpřímeně s **nohama** vedle sebe.
- Přeneste rovnováhu na jednu **nohu**.
- **Hlava** je v rovině s tělem a **oči** hledí vpřed.

Sloní krok:

- Druhou **nohu** zvedněte do výšky vpřed a udělejte velký krok.
- Při provedení kroku přechází druhá noha na **špičku** a zpět na **patu**.

Mravenčí krok:

- Druhou **nohu** těsně nad zemí přenesete před první.
- **Patu** druhé nohy se dotýká **špičky** první nohy.

NASKENUJ KÓD
PRO DIALOG
SPEJBLA A HURVÍNKA

