

Bothmerova gymnastika v Dobromysli

Bothmerova gymnastika je celostní pohybová průprava, vedoucí k hlubšímu porozumění a vnímání vlastního těla. Rozšiřuje pohled na prostor kolem nás i v nás.

Využití nalézá v terapiích, sebevzdělávání, ale také v pedagogice.

V pedagogické oblasti je vytvořena tak, aby cíleně i přiměřeně podporovala děti/dospívající v jejich vývoji. F. v. Bothmer zpracoval věkově specifické pohybové zákonitosti a shrnul je do série gymnastických cvičení, která dodnes tvoří základ a zdroj inspirace pro hodiny pohybu v mnoha waldorfských školách.

V praxi se s cvičením cíleně začíná ve 3. – 5. třídě, kde se děti učí tzv. Koloher, které obsahují polohy těla a pohyby z následných cviků. V 5. třídě přibývá první základní cvičení, postupným vývojem se cviky stávají těžšími a zasahují přímo do kvalit, které jsou v daném věku prožívané nejvíce. Ve vyšších ročnících se tvoří i sekvence a pohybové choreografie.

Tento směr se tedy zabývá fyzickou, duševní i sociální stránkou. Pomáhá jedinci tvořit si vztah s vlastním tělem skrz vy pořádání se s různými kvalitami, které přímo oslovují vůli, cit a myšlení.

Učení cviků je doplněno pestrými aktivitami: pohybové a sociální hry, rytmická

cvičení, antický pětiboj, lukostřelba, šerm, artistika. Zasahují více do oblasti nadšení. Skupina se tak setkává s kvalitami nejen skrz samotná cvičení.

Eurytmie a Bothmerova gymnastika:

BG zasahuje do oblasti kultivace těla. Tvoří prostor uvnitř i vně, který EUR svou jemností a hloubkou naplňuje. BG je zemí a vodou, EUR vzduchem a ohněm.

Ideál Waldorfské školy je souhra těchto dvou pohybových směrů, která směřuje k sjednocení živých sil ze všech šesti známých směrů.

= Zoceluje mladého člověka k dalším krokům skrze vůli, citění, myšlení a nadšení. Podporuje v síle kroku a současně jemnosti uvnitř.

A jak je to teď u nás ve škole?

Aktuálně se Bothmerova gymnastika projevuje v nižších ročnících ve formě Koloher, Olympiády 5. třídy, v 6. a 7. třídě pravidelným cvičením v rámci ostatních hodin a dále na lyceu v pravidelné výuce v propojení s artistikou, šermem, lukostřelbou a antickým pětibojem.

Pohled na BG od paní učitelky 7. třídy Andrejky Buriánkové:

Klidná třída, pozorné děti zabrané do práce ochotné a poslušně následující instrukce pedagoga – to je představa, se kterou býváme my, učitelé, často konfrontováni jako s měřítkem „dokonalosti“ našeho snažení.

Ano, snažíme se během vyučování přiblížit k mnohým ideálům, realita je však taková, že ne každé dítě vchází do třídy v ideálním rozpoložení, že epocha neběží vždy podle našich ideálních příprav, že některé děti během vyučování občas nemívají právě ideální projevy...

Ani cvičení Bothmerovy gymnastiky nezaručí, že půjde vše „jako po drátkách“, rozhodně se ale významně zvýší pravděpodobnost, že se budeme ve třídě všichni cítit lépe, děti budou koncentrovanější a klidnější. Alespoň já takovéto blahodárné účinky na mé třídě pozoruji již delší čas.

Bothmerova gymnastika oživuje rytmické části našeho vyučování, doprovází děti na jejich vývojových stupních a harmonizuje nejen je samotné, ale také celou třídu jako jeden živý, spolupracující organismus.

Aneta Berková



Pohyb, zábava a nové výzvy: sportovní den Dobromyslí

Poslední lednové pondělí se konal první sportovní den Dobromyslí. Žáci deváté až třinácté třídy si užili dopoledne plné pohybu a zábavy. Na výběr měli hned z několika disciplín.

Pan učitel Carlos se ujal pohybových her v angličtině, ve kterých nepadlo jediné české slovo, zato mnoho basketbalových košů ve školní tělocvičně. V gymnastickém sále se konal badmintonový turnaj a nový multifunkční sál na zrekonstruované půdě ožil workshopem sebeobrany.

Dvě party se vypravily na procházku – jedna podél řeky Mže a druhá po stopách

bobrů Bobří stezkou. Téměř čtyřicet dětí nazulo brusle a kroužilo plzeňskou ICE ARÉNOU. Poslední skupinka se vydala do nedaleké V16 věnovat se boulderingu.

Všichni zúčastnění si sportovní dopoledne pochvalovali a přinášeli tipy na další zajímavé aktivity, které by v budoucnu chtěli vyzkoušet. Již nyní chystáme pestrý program pro žáky první až osmé třídy, kteří se také mohou těšit na svůj sportovní den. Ten proběhne 22. června 2026, tedy během posledního pondělí druhého pololetí.

*Za tým organizátorů sportovního dne
Jitka Svobodová*



Letošní lyžák

Na lyžařském výcviku v Itálii se mi líbilo. Lyžování bylo super. Střídali jsme sjezdovky a vyzkoušeli si tak jejich různé délky i obtížnosti. Byli jsme rozděleni do tří skupin podle lyžařské zdatnosti. To nám vyhovovalo, protože jsme pak na sebe nemuseli nikde dlouho čekat. Učitelé a instruktoři se nám věnovali, abychom se v lyžování zlepšovali. Přálo nám i hezké počasí.

Hotel byl čistý a každý pokoj měl svou koupelnu. I jídlo bylo většinou dobré. Po lyžování jsme také mohli chodit ven do okolí hotelu. Celý lyžák se povedl, jen cesta autobusem byla hodně náročná.

Sofie, 8. třída



Štěňátka ve škole: radost, učení i socializace

Začátkem února měli naši prvňáčci netradiční návštěvu – šest sedmítýdenních štěňátek australského ovčáka z chovatelské stanice Sandside. Pro čtyřnohé i dvounohé dětičky to byla velká zkušenost. Pejskové přijeli do školy, aby se socializovali, očichali nová místa a nezvyklé pachy. Zjistili, že i hromada dětí jsou kamarádi, a nebudou se tak v budoucnu bát

malých ani velkých.

Pro děti bylo velkým zážitkem si s pejsky pohrát a pomazlit se s nimi a ne jeden prvňáček překonal svůj strach, protože té roztomilosti opravdu nešlo odolat. Po hodině strávené s dětmi z první třídy byli hafani tak unavení, že když se na ně přišli podívat páťáci, našli jen hromadu spících huňatých kuliček.

Měli tak dostatek klidu zeptat se na vše, co je zajímalo o chovu tohoto krásného plemene. Majitelka chlupaté party, Adriana Bezděková, barvitě vyprávěla, co vše štěňátka potřebují, jak s nimi manipulovat, v čem je jejich chov specifický, a přislíbila, že se někdy do školy podívá i s odrostlejšími pejsky.

Jitka Svobodová

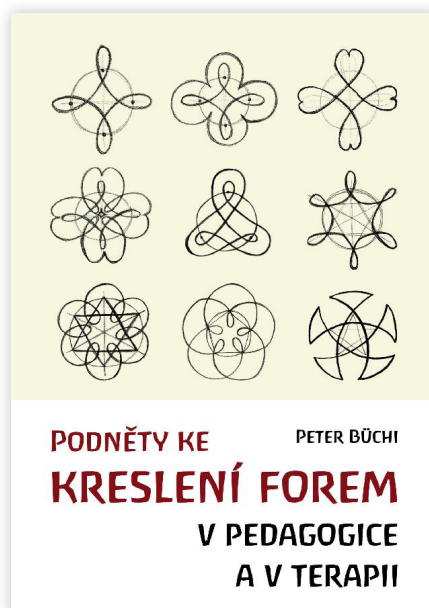


Knížní okénko: Podněty ke kreslení forem v pedagogice a v terapii

Švýcarský autor Peter Büchi představuje v tomto praktickém sešitě jedinečné umění kreslení forem, které patří ke specifickým vyučovacím předmětům na waldorfské škole. Toto „časové umění“ podobně jako eurytmie, hudba, zpěv či umělecké utváření řeči se používá nejen v pedagogické, ale i terapeutické praxi. Smyslem kreslení forem je umožnit prožitek vznikání a zrodu. Důležitý je vždy samotný proces uvádění do pohybu, který formuje toho, kdo formy kreslí. Získává tím nový, živý vztah a pohled na svět. Nejde o obkreslování krásných forem, ale jde o vnitřní práci, která kultivuje formující, tvořivé síly a vede k tomu, aby je člověk aktivně uchopoval. Na jednoduchých formách je možno vyzkoušet, jak pracovat s bodem a kruhem, spirálou či labyrintem, s trojúhelníkem, hexagramem a pentagramem. Od těchto základů lze pak přejít ke složitějším formám. Tuto publi-

kaci vydalo nakladatelství Franesa, spolek pro anthroposofickou osvětu a můžete si ji koupit ve školní knihovně za 330 Kč.

Jana Žižkovská



Průpověď' pro kreslení forem

Ve vůli myslím,
do formy vplývám,
formuji v proudy,
chci chopit se pojmu.
Živému řád,
zákonu život,
sám v pohybu,
pořádkem hýbu.
Spoutávám chaos,
rozpouštím tuhost,
tíži dám světlo,
světlu zas kříž.
Ve světle, v tíži,
uvolněn, spoután,
sláb i zas posilněn,
ve vůli, v myšlení
tvořím střed člověka.



Kontakty:

Andrea Kudrnovská, předseda Spolku rodičů, mail: vybor@waldorfpzlen.cz

Barbora Ottová, organizátor Zpravodaje, mail: zpravodaj.waldorf@seznam.cz