

# GRADIJATOR

broj 6



list učenika Škole za montažu instalacija i metalnih konstrukcija

# EU PROJEKT MOBILNOSTI - POČETNO STRUKOVNO OBRAZOVANJE I OSPOSOBLJAVANJE

20 učenika naše Škole (u pratnji 4 profesora) provelo je stručnu praksu u trajanju od 2 tjedna u Leipzigu, Njemačka u ožujku 2014. godine, zahvaljujući sredstvima iz EU Programa cjeloživotnog učenja, Potprogram Leonardo da Vinci- strukovno obrazovanje. Partner domaćin bila je tvrtka VITALIS, kao dio industrijske i trgovačke komore i predstavnik obrazovnog centra komore, te je osigurala tvrtke i obrte u kojima su učenici proveli stručnu praksu. U projektu je sudjelovalo 10 učenika vodoinstalatera i 10 učenika plinoinstalatera. Cilj projekta bilo je stjecanje novih praktičnih znanja i vještina u području obrazovanja za zanimanja plinoinstalater i vodoinstalater. Učenici su bili raspoređeni na stručnu praksu u tvrtke i obrte od ponedjeljka do petka, dok je vikend bio rezerviran za izlet u Berlin.

Prvu grupu činili su Petar Ćibarić, Mihael Dodić, Borna Filipušić, Matija Habuš, Matej Janković, Adis Korlat, Ivan Kozić, Antonio Martinović, Marko Stanišak i Sulejman Užičanin, te nastavnici Renato Alinčić i Dario Haramustek.

Druga su grupa bili Matija Barlović, Matej Bilić, Matija Bobinac, Michael Jurak, Ivan Kulaš, Filip Pintar, Bruno Stiplošek, Emerik Šifner, Luka Šprajc i Marko Tanček, te nastavnici Ivica Levak i Mato Vidaković.

Napominjemo da svi koji nisu iskoristili ovu, imaju još jednu priliku i to u ožujku i travnju 2015. godine, ovaj put ide se u Frankfurt!



## IMPRESSUM

"Gradijator", list učenika Škole za montažu instalacija i metalnih konstrukcija, 6. broj

Urednik: Tin Grubišić, 2.d      Uredništvo: Antonio Martinović, Tin Grubišić, Dominik Hadrović, Leo Lovreković

Unos teksta, lektura i korektura: Ivana Šivak

Grafička priprema i dizajn: Janko Dobričević

Izdavač: Škola za montažu instalacija i metalnih konstrukcija, Sveti Duh 129, Zagreb

# TEŽAK ŽIVOT GASTARBAJTERA

piše: Antonio Martinović, 3. a

Na početku moram reći da nam je to svima bilo jedno veliko i lijepo iskustvo. Iskustvo što se tiče poslovnog, odnosno praktičnog dijela, ali i osobno, životno iskustvo. Stjecanje novih prijateljstava s ljudima iz drugih država, složnost među nama kao ekipom, itd.



Željno smo početkom 3. razreda iščekivali Njemačku kad ćemo se napokon odmoriti od škole i prakse u Zagrebu i otići tamo raditi. Na aerodromu smo se, priznajem u ime svih, ipak zapitali možemo li bez obitelji, kao što smo i u Njemačkoj svaki dan pričali što i tko nam sve fali. Nekima od nas to je bio prvi put da lete avionom, i moram priznati da mi to nije bilo strašno iskustvo, naprotiv- fascinantno je kad prelijećete Alpe, obasjava vas sunce, ispod oblaka pada kiša, a iznad njih pogled za koji niste ni mislili da postoji.



Kad smo stigli u München, već smo na aerodromu svi bili očarani gradom, iako od grada ništa osim aerodroma još nismo vidjeli. Nadali smo se da će takav biti i Leipzig u koji putujemo i gdje ćemo biti smješteni, da će oko nas biti ulice, velike zgrade, zgodne žene, kafići, klubovi.. No, došli smo u neko selo prije Leipziga, imenom Schkeuditz, točnije Gut Wehlitz, i svi smo se razočarali kad smo došli. Stali smo ispred hotela u kojem ćemo biti smješteni i mislili smo da smo došli na ručak, pa kad su nam rekli da moramo vaditi kofere, pomislili smo: "Pa što mi je ovo trebalo?!".



Ali već drugi dan, kad smo otišli u centar Leipziga, shvatili smo da nam se više sviđa naše selo. Nije nam se ni dalo više ići u grad u kojem je bilo toliko toga za razgledati.



Na praksi smo bili podijeljeni u grupama, dvojica s Martinom, sinom glavnog majstora Papbsta, petorica s majstorom, a trojica izvan Schkeuditza na demontaži. Sve smo radili kroz šalu, pa je vrijeme išlo brzo, zato su valjda prošla tako brzo ta 2 tjedna.

Kad smo putovali za Berlin padala je kiša, puhao je jak vjetar i svi smo bili bezvoljni, nije nam se ni dalo ići. No što se vlak više bližio Berlinu, mi smo bili znatiželjniji. Kakav je to grad, s kakvim građevinama i punim ulicama! Odmah smo poželjeli doći i živjeti u Berlin!

Profesori Alinčić i Haramustek bili su nam kao prijatelji, dio ekipe koja se odlično zabavljala, koja je znala ozbiljno i popričati na kavi

ili na piću, nekada se šaliti sa strancima (domaćinima) pričajući na tadžmahalskobarabskom (naš izmišljen jezik koji sam, da se pohvalim, ja smislio). U hotelu smo se upoznali sa Španjolcima, stvarno odličnim ljudima (svi govore da Španjolci ni ne pokušavaju pričati engleski, ali ovi su stvarno bili prijatelji za koje osjećaš kao da ih znaš cijeli život).

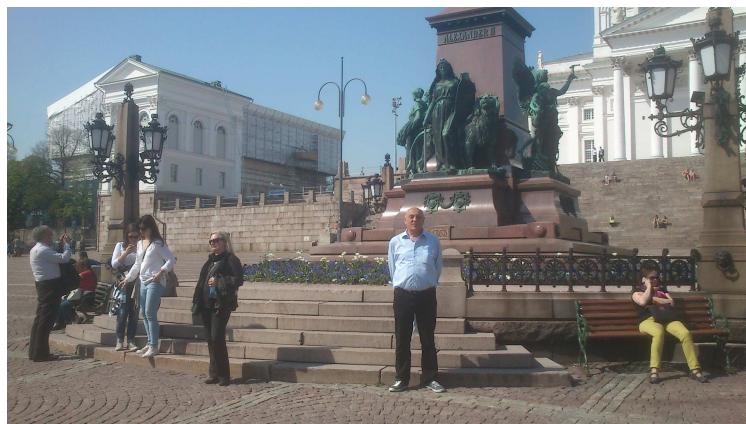


Kako je vrijeme prolazilo, bili smo sve umorniji i tužniji jer odlazimo, i tko zna hoćemo li ikad više biti takva ekipa, zajedno s 2 profesora koji su se stvarno pokazali i svaka im čast na tome. U ime cijele prve grupe zahvaljujem se na pruženoj šansi i nezaboravnom životnom iskustvu! AUFWIEDERSEHEN!



# RAVNATELJ O STRUČNOJ ESKURZIJI U FINSKU

*U sklopu potprograma Leonardo da Vinci - strukovno obrazovanje, ravnatelj naše škole, prof. Josip Rodin boravio je od 18. do 24.svibnja 2014. u Finskoj.*



„Cilj ovog projekta bilo je projekta povećati stručna znanja, vještine i kompetencije, usavršavanje postojećih znanja, razmjena iskustava, praćenje trendova i novih metoda u strukovnom obrazovanju i obrazovanju odraslih, upoznavanje s novim didaktičkim i pedagoškim pristupima u strukovnom obrazovanju, poticanje mobilnosti i suradnje svih razina uključenih u strukovno obrazovanje (državna tijela, obrazovne ustanove i realni sektor).

U projektu je sudjelovalo 20 sudionika svih razina vezanih uz strukovno obrazovanje: zaposlenici, predavači, obrtnici, volonteri i suradnici; nastavnici i ravnatelji škola partnera – svi su uključeni u realizaciju programa strukovnog obrazovanja (učenika i odraslih).

Partner Omnia odabran je za domaćina upravo zbog svojih referenci u organizaciji i provođenju strukovnog obrazovanja (srednjoškolskog i obrazovanja odraslih), te veze s realnim sektorom u provedbi praktičnog dijela obrazovanja. Godišnje se u Omniji obrazuje oko 10.000 polaznika na nekoliko lokacija u sastavu centra. Omnia pruža programe kontinuiranog strukovnog obrazovanja (osposobljavanja i usavršavanja) u područjima u kojima partneri iz RH provode isto (osobne usluge, graditeljstvo, turizam i ugostiteljstvo, strojarstvo, kemijska tehnologija, elektrotehnika i računalstvo), pa su sudionici razmijenili znanja, iskustva i primjere dobre prakse iz tih područja.

Kako praksa pokazuje da učenici po završetku škole nemaju dovoljno praktičnih znanja, promjene su nužne. Strukovno obrazovanje potrebno je povezati s kompetencijama koje traže poslodavci, vodeći računa o ishodima učenja.

Finska nije odabrana slučajno, naprotiv, u Finskoj je razvijena uspješna i raznovrsna praksa obrazovanja i učenja. Naglasak je na praksi, praksa, praksa i još malo prakse. Sve se uči kroz praksu."



soba u kojoj se učenici odmaraju kad su pod stresom

# ŠTO ČINI DOBROG MAJSTORA?

„Dobrog majstora čini dobra glava, ali figurativno, ne da ima ovako dobru bosansku glavu k'o ja, nego je bitno ono što je u glavi. Ako majstor ne zna radit svoj posao, džaba mu sav alat i to što je mrga. Pravi su majstori snalažljivi, znaju se snaći u teškim situacijama. Ne boje se posla, već su ga željni. Kad se uhvate nečeg, prave su picajzle i sve mora biti tip-top. Pravom majstoru nije teško niti glupo biti u kontaktu sa strankom, niti mu je ispod časti prihvatići tuđe savjete. Ali najbitnije od svega je da voli ono što radi, a ne da s grčem u želucu ide na posao.“

(Darko Sirovina, 3.a)

„Dobrog majstora čini plavo radno odijelo i njegova volja za radom. Kad dođe k nekome u stan, ne smije biti bahat, već mora biti ljubazan. Kad radi, dobar majstor komunicira s drugim majstorima i sa strankom. Nije mu cilj da što prije završi i uzme novac, već da to što radi napravi bez greške. Kad radi, poštuje propise i redoslijed rada. Ne ostavlja radno mjesto u prašini, već sve počisti i pospremi za sobom. Majstor mora imati i dobar alat, koji mora čuvati i očistiti s vremena na vrijeme. Dobrom majstoru ljudi vjeruju, i zato dobar majstor uvijek ima posla.“

(Leonardo Piculek, 2.c)

majstorima. Kad dobar majstor radi, tu nema mjesto igri i zezanciji, samo poslu. Jer je dobar majstor uvijek oprezan i pazi da ne bi ozlijedio sebe ili nekog drugog dok radi.“

(Krešo Dubravec, 2.c)



„Dobrog majstora čine volja, znanje, vještina i upornost. Dobar majstor ne postaješ preko noći, već s vremenom, polako i lagano. Ako kreneš rano, i ostaneš u tom poslu kasnije, jednog ćeš se dana osvrnuti i vidjeti koliko si daleko stigao, što si sve postigao i bit ćeš ponosan na sebe.“

(Bernard Kovačević, 2.c)



„Svaki majstor mora biti snalažljiv, spretan i 100% usredotočen na ono što radi. Dobar majstor ne grijesi i prije posla uvijek napravi plan rada. Nakon što je završio posao, provjeri je li sve na svom mjestu i je li ispravno. U dobrom je odnosu s kolegama i drugim

„Dobrog majstora čini glava, a onda sve ostalo. Da bi netko postao dobar majstor treba biti pošten, imati radne navike, a najviše cijeniti red, rad i disciplinu. Dobar majstor šali se sa svojim kolegama, nije mrgud, ali i priskače u pomoć ako im zatreba. Dobar majstor je komunikativan, motiviran, dobar radnik, trgovac i poslovođa u jednom.“

(Matei Potočki, 1.a)

„Dobrog majstora čini ljubav prema alatu i dobra oprema. Dobar majstor ima aparat za zavarivanje, dobru brusilicu (Bosch zelenu ili Iskra narančastu), ima brusilice, bušilice i dobar škripac. Mora imat i dobrog praktikanta, ključ 32 i produžni kabel kad ide na teren. Svi dobri majstori žive sretno do kraja života.“

(Dominik Hadrović, 2.d)

# BISERI NAŠIH UČENIKA ~ dio prvi: školske zadaće

„Bit ću najbolji vodoinstalater i čistit ću odvode. Ponosan sam na svoje zanimanje jer jako volim vodu. Ako ne nađem posao vodoinstalatera, bit ću na burzi i čistiti odvode na crno. Ako budem dovoljno dobar, čistiti ću odvode u cijelom svijetu i oženit ću neku Španjolku i s njom imati dvadesetero djece (10 curica i 10 dečkića).“

„Za deset godina se vidim u Kanadi s curom i prijateljima, gdje smo otišli raditi i zaraditi nešto novaca. Kad smo dobili vizu išli smo avijonom do gore, putovali smo 12h, za poluditi. Kad smo stigli smjestili smo se u stan od 100m2. Stan ima 3 sobe, ogroman wc i ima đakuzi, imamo preljep pogled na grad.“

„Usrećit te može cura, ali usrećit se možeš i sam.“

„Sreća nije samo riječ, to je osjećaj kad si zbog nečeg sretan i to s razlogom.“

„Markirat je nabolje petkom, jer onda imaš više vremena za sve.“

„Da sam nevidljiv na jedan dan bio bi doma cijeli dan a da to niko ne zna.“

„Profesorice, ja da se obogatim ko onaj šta je izmislio Flappy bird, došo bi u školu sa ženskama i alkoholom da razred počastim, a vama bi naručio 2 crnca iz Afrike!“



„Kad završim školu, naći ću dobru ženu, logično. Šta drugo?“

„Nakon škole, volio bih otići raditi u Njemačku jedno 30 godina, a kad se vratim, onda bih se oženio i radio dalje.“

„Moj tata je već 26 godina u Njemačkoj, radi svoj posao, po zanimanju je bravac, ali sad ima svoju firmu u kojoj on i njegovi ljudi održavaju red i mir na kolodvoru.“

„Volio bih biti slavni nogometni igrač, a ne vodoinstalater, da mogu imati lijepu ženu i mnogo djece. I da mi djeca isto budu lijepa i slavna kao i roditelji.“

„Nakon što završim ovu trogodišnju školu, planiram upisati 4. razred u nekoj drugoj, da mogu nakon toga biti policajac. Možda postanem i bodybuilder. Oženit ću se i imati dvoje djece, više-manje. Planiram postati profesionalni gamer i trčati maratone.“



„Trenutno se ne mogu sjetiti niti jednog razloga zbog kojeg mi se ova škola ne sviđa, tako da mi se sviđa ova škola.“

„Bitno mi je da završim školu, a nakon srednje ću naći curu, lijepu, pametnu, s dobrim atributima.“

"Nakon škole posvojiti ce me Angelina Jolie, a žena ce mi bit Kim Kardashian."

"Jedva čekam da dođe ljeto. Havajke, japanke, ručnik preko ramena i pravac- popravni."

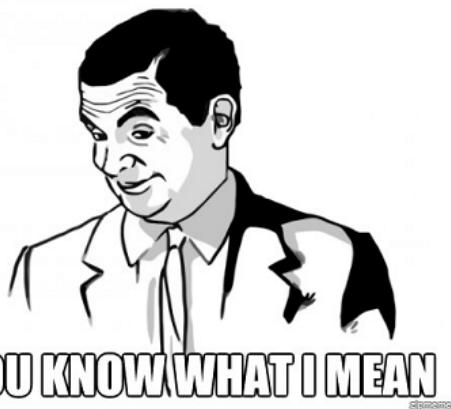
Da nisam bagerist, bio bih balerina."

"Stvari koje me usrećuju su moj mobitel, moj krevet i moja kupaonica. Moj mobitel me veseli zato što je on uvjek tu da ubije dosadu, moj krevet je tu kada sam umoran, a kupaonica mi je najdraža, ali bez razloga."

## BISERI NAŠIH UČENIKA ~ dio drugi: lektire

„Akakije Akakijević je bio zombi.“

„Kabanica Akakija Akakijevića bila je stara i imala je kore od lubenice po sebi.“



## BISERI NAŠIH UČENIKA ~ dio treći: ispitivanje

Kako nazivamo prozu Ernesta Hemingwaya?"

- Tvrdo kuhanje.

Tko je napisao roman *Stranac*?

- Kamin.

Što je klasična književnost?

- Književnost starogrčke i hirima.

Ima ti to smisla?

- Ne znam, tak su mi šapnuli.

Tko je napisao *Antigonu*?

- Kokolo.

Sofoklo.

- Da, taj.

*Ilijada* je dobila ime po Nataliji.\*

(\*Ilij je grčko ime za Troju. Nema veze s Natalijom, ma tko ona bila.)

Najznačajniji rimske komediograf?

- Blaud.

Tko je autor tragedije *Kralj Edip*?

- Soflko.

"Možda ova rečenica nema veze s ovom temom, ali sam je napisao."

"Ja i moji prijatelji jako smo jaki."

"Kad markiram odem u parkić, slušam muziku i smijem se djeci kad padnu."

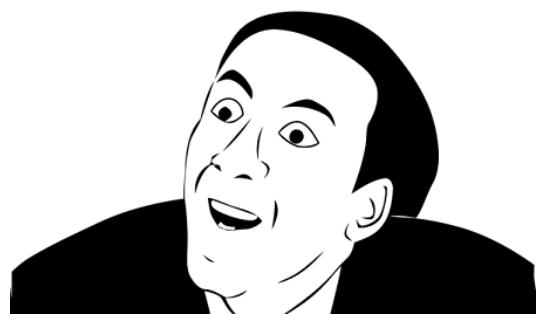
"Ja naj češće markiram prvi sat i to naj češće idem u iportane centar na kavu. Konobar se zove roki pravi odličnu kavu."

"Htjeo bi otpovljati u instabul."

„Žalosno je u ovoj priči to opijanje i ljubomorni ispad. Uglavnom, to je aktualno. Ali ima još nešto da sam ja na ženinom mjestu zapitao bi se kada mi muž ne bi bio ljubomoran. Nema potrebe bit ljubomoran ako ti je žena vjerna. Možda bi dozvolio ljubomoru u malim količinama ali ne sad da se ljudi kolju.“

„Ona se zaljubila u dečka a njezina braća su ga ubili. On joj se javio u snu i rekao di je zakopan pa ga je ona našla odrezala mu glavu i stavila u lonac sa zemljom. To uopće nije aktualno jer ko bi iskopao čovjeka i odrezao mu glavu. Pouka priče je nikad nemoj bit s curom koja ima tri luda brata.“

## YOU DON'T SAY?



Po čemu je *Ilijada* dobila ime?

- Svetom Ilijom.

Navedi naslov najstarijeg epa u svjetskoj književnosti?

- Epogilgameš.

*Prosto zrakom ptica leti, prosto gore zvijer prolazi* stihovi su iz?

- *Smrt na biciklu*, autor Smajlaga Čengić.

# IZVANUČIONIČKA STRUČNA NASTAVA

Nisu se stručno usavršavali samo u Njemačkoj! Tijekom cijele školske godine, naši su učenici išli u stručne posjete. Izvanučionička nastava održavala se u tvrtkama Feroterm, Viessmann, Hansgrohe, Bosch i Geberit. Tamo su se upoznali s najsuvremenijim tehnologijama grijanja, dizalicama topline i obnovljivim izvorima energije, najsuvremenijom plinskom tehnologijom i stekli nova saznanja o razvoju toplinske tehnike, prvenstveno bojlera za centralno grijanje i izmjenjivača topline.



dok su Habuš i Hrastov zainteresirani, Martinović nije impresioniran



Sirovina se ponovno pokazuje kao najveći stručnjak





## MEDUNARODNI DAN TOLERANCIJE



U četvrtak 14. studenog 2013. godine učenici prvih razreda posjetili su zajedno s profesoricom vjeronauka Androm Križanac i profesoricom etike Zdenkom Rožman Đekanović Islamski centar u zagrebačkom naselju Borovje, gdje ih je srdačno dočekala vjeroučiteljica islamskog vjeronauka koja je učenike upoznala s islamskom religijom i temeljnim značajkama islama: povijesti, utemeljiteljem, svetim spisima, spasenjem, kultom i moralom.

## VJERONAUČNA OLIMPIJADA



Dana 24. siječnja 2014. godine naša škola sudjelovala je na vjeronaučnoj olimpijadi. Našu školu su predstavljali učenici 1. d razreda Josip Gucić i Antonio Žagar, te učenici 2. a razreda Renato Seferović i Petar Seferović uz mentorstvo profesorice vjeronauka Ande Križanac.

## POSJET HRVATSKOM SABORU

Prema planu izvanučioničke nastave predmeta Politika i gospodarstvo i školskog kurikuluma, učenici drugih razreda u pratnji profesorice Sunčane Ružić posjetili su Hrvatski sabor. Osim upoznavanja s povijesnom ulogom Hrvatskog sabora, učenici su prisustvovali plenarnoj sjednici Sabora te su se na taj način izravno upoznali s njegovom zakonodavnom funkcijom.



# NAŠI NAJBOLJI



Na državnom natjecanju u zanimanju vodoinstalater održanom u Industrijsko-strojarskoj školi Zagreb, naša ekipa koju čine Petar Ćibarić i Matija Habuš iz 3.a, te njihov mentor Dario Haramustek, osvojila je prvo mjesto.



Na XIII. državnom natjecanju učenika plinoinstalatera održanom u Školi za montažu instalacija i metalnih konstrukcija - Gradskoj plinari Zagreb naši učenici Mihael Krvarić i Antun Škreb iz 2.d, osvojili su prvo mjesto - zlatnu medalju. Čestitamo i njihovom mentoru Nenadu Begiću i stručnom učitelju Tomi Džolanu.

Na državnom natjecanju u zanimanju instalater grijanja i klimatizacije održanom u Industrijsko-strojarskoj školi Zagreb naša ekipa koju čine Ivan Benčić i Kristijan Rančilović iz 3.b, s mentorom Ivicom Bukalom osvojila je treće mjesto.





Na državnom natjecanju Graditeljstvo i geodezija održanom u Karlovcu naš učenik Karlo Bručić iz 3.d razreda osvojio je četvrto mjesto u kategoriji rukovatelja samohodnim građevinskim strojevima. Sigurni smo da je i mentor Darko Sušac bio ponosan!

### XIII. Državno natjecanje plinoinstalatera

Kao i sva dosadašnja natjecanja plinoinstalatera, i ovogodišnje natjecanje je održano pod pokroviteljstvom i u prostorima Gradske plinare Zagreb. Natjecanje je otvorio gradonačelnik Milan Bandić.



Nakon obavljenog praktičnog rada i testa znanja, djelatnici plinare su poveli sudionike natjecanja u obilazak plinare. Bila je to vrlo zanimljiva ekskurzija.

# OD DVORANE DO Ulice

piše: Tin Grubišić, 2. d

Jos otkako sam bio predškolske dobi, obožavao sam trčanje, skakanje, penjanje po stablima i sve ostalo šta ima veze sa adrenalinom i sličnim stvarima. Roditelji su tada shvatili da je sport idealna stvar za mene. Sa svega 6 godina, upisali su me u košarkašku igraonicu „Lavić“. Tamo smo se igrali, učili pucati po košu i družili. Nažalost, nisam tamo mogao dugo ostati jer su primali samo predškolarce... Tadašnji trener rekao mi je da je za mene idealan sport atletika, no ja sam bio premlad i nisam to shvatio ozbiljno. U školi sam kao i sva djeca bio zaluđen nogometom. Uvijek nas je učiteljica puštala van, kada bi bilo lijepo vrijeme, kako bismo igrali nogomet, badminton ili odbojku. Kako je vrijeme prolazilo, sve sam se više zaljubljivao u razne sportove, pa sam početkom 3. razreda počeo trenirati rukomet. Imali smo odlične trenere. No ni rukomet me nije dugo držao jer sam kao i svaki klinac išao kamo i moji prijatelji. Kako su svi napustili rukomet, i ja sam s njima. Moja sestra, koja je od malena voljela ples, zainteresirala me za breakdance. Imali smo mladog i vrlo talentiranog trenera. Svašta nas je naučio i od nekih od nas napravio izvrsne plesače. Nedugo nakon toga odlučio sam upisati hip-hop, gdje sam zapravo zavolio ples. Klub nas je vodio po raznim natjecanjima. Bili smo čak na svjetskom natjecanju gdje smo osvojili prvo mjesto i to čak dva puta dok sam ja bio u klubu. Nakon tri lude i nezaboravne godine plesanja, skakanja, druženja, odlučio sam krenuti dalje jer sam shvatio kako to jednostavno nije stvar u kojoj se vidim u budućnosti. Te 2010. godine, prisjetio sam se staroga savjeta svog trenera i odlučio sam se za atletiku. U početku je bilo malo naporno, ali se moglo izdržati. Nisam bio spremam na takve treninge, ali malo po malo navikao sam se i na teže. Imao sam sjajnu trenericu. Često smo išli na regionalna natjecanja, dva puta godišnje na državna. Kroz koju godinu, kad su proučili moje predispozicije za disciplinu, prebačen sam kod trenera za sprint, skok u dalj, skok u vis. 2012. godine na državnom natjecanju u Rijeci osvojili smo 3. mjesto u disciplini štafeta 4 x 100metara. No ta godina bila je zadnja godina za mene. Ozlijedio sam lijevu preponu koja me sputavala na raznim natjecanjima, kao i pucanje mišićnih vlakana stražnje lijeve lože i na kraju koljeno. To je bila kap koja je prelila čašu... Krajem 11. mjeseca prošle godine, krenuo sam na terapije za jačanje mišića i oporavak koljena. Iako sam se nakon terapije oporavio, atletika nije dolazila u obzir. Fizioterapeut mi je rekao da mogu zaboraviti i na rukomet, kojem sam se planirao vratiti, jer tamo koljena često stradavaju. Nakon kraćeg razmišljanja, upisao sam se na akrobatiku, kod bivšeg trenera breakdancea. Treninzi su bili ubojiti, ali zanimljivi. Učili smo razne elemente, poput salta, zvijezde bez ruku... Nakon par mjeseci vratila se stara ozljeda pa sam se morao se odreći i toga. Pošto sam trenutno u godinama kad svi tražimo cure, odlučio sam malo poraditi na svome tijelu. Počeo sam doma sa kućnim vježbama, a društvo s kojim se družim odlučilo je pridružiti mi se. Tako smo svi zajedno počeli trenirati. Prvo lagano trčkaramo, pa idemo na šipke gdje vježbamo. Za sada nitko od nas nije odustao, a kako je krenulo niti neće, jer se svima sviđa taj sport, ne zahtijeva nikakve predispozicije i svatko to može. Za sada još razmišljam kojim bi se sportom mogao baviti, ali nisam našao ništa konkretno šta bi me zanimalo, pa će jos neko vrijeme ostati na street workoutu.

### **JESTE LI ZNALI...**

Street workout u sebi objedinjuje elemente gimnastike sa klasičnim vježbama.

Cijela priča o street workoutu krenula je iz Amerike gdje se sličan program nazivao još i ghetto workout, gymbarr i sl. Glavna značajka ove metode vježbanja je što nema granica- iz svake vježbe može izaći još teža vježba, a kad se svemu doda i improvizacija, raznolikosti vježbi nema kraja. Osim toga besplatan je, iznimno učinkovit i atraktivan. Vježbe se mogu izvoditi bilo kad i bilo gdje (uglavnom su to lokalni parkovi, dječja igrališta ili obična dvorišta). Filozofija street workoutu je da je fitness stanje uma, a jednom kad to stanje uma postignete, možete vježbati bilo kad i bilo gdje.

Za svladavanje nekih osnovnih elemenata potreban je zavidan nivo snage, fleksibilnosti, eksplozivnosti, izdržljivosti i koordinacije, ali s vremenom svi elementi postaju izvedivi.

Osnovne vježbe street workoutu su sklekti, čučnjevi, zgibovi, propadanja, penjanja i sl., koje se nadograđuju i povezuju u prave akrobacije.

## **NAŠI NAJBOLJI SPORTAŠI**

David Lincender je prvak Hrvatske u boksu,  
Antun Glasnović je na Prvenstvu Mediterana osvojio prvo  
mjesto u hrvanju!



# DOJDI OSMAŠ!

Kao i svake godine, i ove smo predstavljali našu školu i pozivali moguće buduće majstore da se upišu kod nas.



Za razliku od prošlih, ove smo godine to činili i u Samoboru i u Zagrebu, uz pomoć učenika 2.e i 2.d razreda, Brune Stiplošeka, Michaela Juraka, Lea Lovrekovića i Dominika Hadrovića.



Nadamo se da će trud svih uključenih urođiti plodom i da će nam se pridružiti što više kvalitetnih, marljivih i sposobnih učenika. U slučaju da takvi nisu zainteresirani, dobrodošli su i oni drugi!