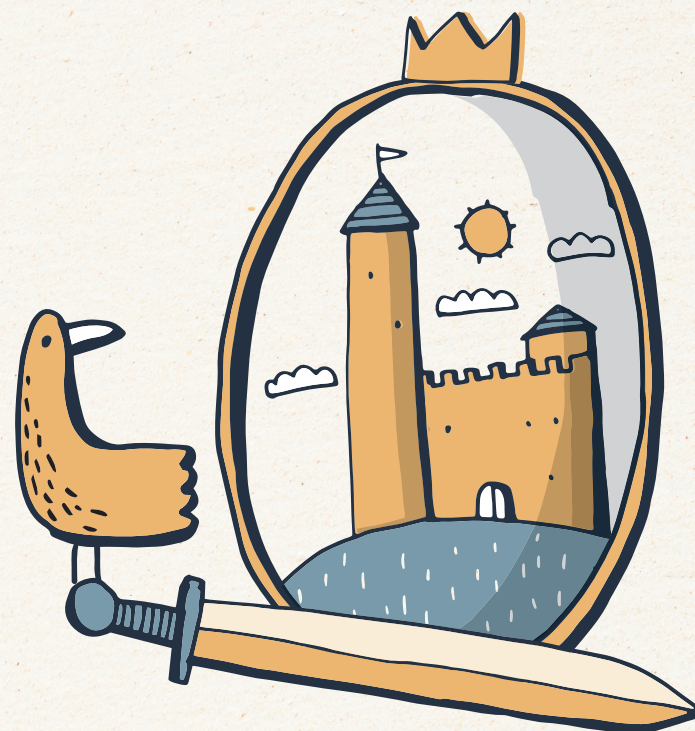




Brožura vznikla za finanční podpory nadačního fondu Jeunesse Kids a Fakultní nemocnice v Motole a pod odbornou záštitou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství a Kliniky dětské hematologie a onkologie FN Motol.

Autoři: Mgr. Kateřina Medunová, Mgr. Filip Jevíč, Mgr. Karolína Ptáková a Bc. Kristýna Zuchnická, MUDr. Aneta Králová, Mgr. Barbora Jindrová, Mgr. Anna Chmelařová

Ilustrace, grafika: MgA. Jana K. Kudrnová • www.janakudrnova.com



DOBÝVÁNÍ HRADU

A JINÁ DOBRODRUŽSTVÍ

DOBÝVÁNÍ HRADU A JAK NA TO:



MILÉ RYTÍŘKY A MILÍ RYTÍŘI,
STOJÍTE PŘED VELIKÝM DOBRUDRUŽSTVÍM
– MOŽNÁ NEJVĚTŠÍM, JAKÉ KDY KDO ZAŽIL! JE
PŘED VÁMI MNOHO NEBEZPEČENSTVÍ, ÚKOLŮ
A VÝZEV. ALE MY VĚŘÍME, ŽE I TUHLE VÝZVU
PŘIJMETE A POSTAVÍTE SE KE VŠEMU, CO JE
PŘED VÁMI S RYTÍŘSKOU ODVAHOU!

NALISTUJTE SI MAPU UPROSTŘED TÉHLE PUB-
LIKACE, VYBERTE HRAD, KTERÝ BUDETE DOBÝVAT
JAKO PRVNÍ - ZA KAŽDÝ POKROK (ZA KAŽDÝ SPL-
NĚNÝ ÚKOL) SI OZNAČTE POLÍČKO (SAMOLEPKOU,
PUNTÍKEM...), A AŽ MAPU OBĚHNETE A OCITNETE
SE NA POLÍČKU VYBRANÉHO HRADU, JE VÁŠ!
TAKHLE MŮŽETE POKRAČOVAT, DOKUD NEDOBUDETE
VŠECHNA ÚZEMÍ A VŠECHNY HRADY.

HODNĚ ODVAHY VÁM PŘEJÍ AUTOŘI:

FYZIOTERAPEUTI Z KLINIKY REHABILITACE A TĚLO-
VÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ FN V MOTOLE VE SPŮ-
LUPRÁCI SE STUDENTY FYZIOTERAPIE 2. LÉKAŘSKÉ
FAKULTY.



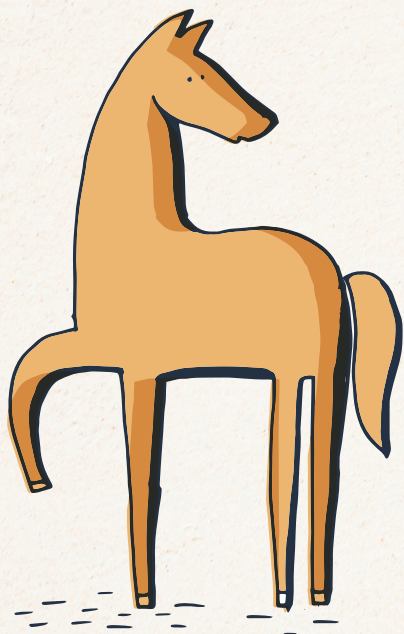
PRO RODIČE:

- Při tréninku dovedností buďte vždy dítěti na blízku, připraveni ho zachytit, kdyby ztratilo rovnováhu.
- Hvězdičky za jednotlivými aktivitami značí jejich obtížnost. Začněte trénovat ty s nižší obtížností a postupujte k obtížnějším. Trénujte vždy více kategorií najednou.
- Pokud je dítě unavené, trénování přerušte a vraťte se k němu později.
- Návuk těžších pohybových dovedností, jako jsou skoky a běh, je nutné konzultovat s fyzioterapeutem a ošetřujícím lékařem.
- V závěru brožurky jsou další tipy, jak trénovat koordinaci a další dovednosti, podívejte se i na ně.

ZAČNI VÝBĚREM SVÉHO RODOVÉHO ZVÍŘETE
(NEMUSÍŠ VOLIT STÁLE STEJNÉ, ZKUS NĚKDY I JINÉHO SPOLEČNÍKA A PŘEMÝŠLEJ O TOM, JAKÝ JE, A JAK BY TI JEHO VLASTNOSTI POMOHLY PLNIT TVÉ ÚKOLY)

DRAVEC:

DRAVEC JE SAMOSTAŽNÝ, KLIDNÝ, VYTRVALÝ A NECHYBÍ MU SEBEDŮVĚRA VE VLASTNÍ SCHOPNOSTI. S TAKOVÝM SPOLEČNÍKEM JE ÚSPĚCH VÝPRAVY ZARUČEN!



KŮŇ:

KŮŇ JE VŽDY PŘIPRAVEN K AKCI, A VYDRŽÍ TĚMĚŘ COKOLI, CO SE NA NĚJ NALOŽÍ, COŽ Z NĚJ ČINÍ SKVĚLÉHO PARTÁKA DO KAŽDÉHO DOBRODRUŽSTVÍ!



LOVECKÝ PES:

PES TĚ BUDE VĚRNĚ PRUVÁŽET NA KAŽDÉM KROKU, MŮŽEŠ SE SPOLEHNOUT NA JEHO ENERGIÍ, SMYSL PRO POVINNOST, A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ TAKÉ SMYSL PRO HUMOR. KDO BY NECHTĚL MÍT TAKOVÉHO PŘÍTELE PO SVÉM BOKU?



KOORDINACE A PŘESNOST

Následující cviky cvič v pozici, ve které zvládneš vydržet alespoň 3 minuty (leh/sed/stoj). Za každou polohu získáš jiný počet hvězdiček (leh je uveden před prvním lomítkem, sed před druhým a stoj za druhým lomítkem)

- ☐ Střídavý dotyk ukazovákem na nos (čelo, bradu, rty, ucho) a různé body v prostoru (např. prst/dlaň rodiče), střídat pravou a levou horní končetinu – pomalé tempo */**/*
- ☐ Střídavý dotyk ukazovákem na nos (čelo, bradu, rty, ucho) a různé body v prostoru (např. prst/dlaň rodiče), střídat pravou a levou horní končetinu – střední tempo */**/* *
- ☐ Střídavý dotyk ukazovákem na nos (čelo, bradu, rty, ucho) a různé body v prostoru (např. prst/dlaň rodiče), střídat pravou a levou horní končetinu – rychlé tempo */**/* */**/* (varianta: ukazovat body na mapě, na obrázcích...)
- ☐ Pomyslné kreslení tvarů ve vzduchu nebo na stole (kroužek, čtverec, trojúhelník, osmička, ležatá osmička, sluníčko, strom, dům ...) */**/* */**/*
- ☐ Pinkání nafukovacího míče horními končetinami (udržet balónek ve vzduchu 30 s) */**/* */**/* */**/*
- ☐ Tleskání do rytmu hudby */**/* */**/*
- ☐ Tleskání o stehna */**/* */**/*
- ☐ Opakování vytleskaného rytmu (různé rytmy, střídat tempo) */**/* */**/* */**/*
- ☐ „Tleskáci hry“ v páru */**/* */**/* */**/* */**/*
- ☐ Střídavý dotyk palcem na různé body v prostoru (např. prst/dlaň rodiče), střídat pravou a levou dolní končetinu – pomalé tempo */**/*
- ☐ Střídavý dotyk palcem na různé body v prostoru (např. prst/dlaň rodiče), střídat pravou a levou dolní končetinu – střední tempo */**/* *

□ Střídavý dotyk palcem na různé body v prostoru (např. prst/dlaň rodiče), střídat pravou a levou dolní končetinu – rychlé tempo */* */* */* *

□ Střídavý dotyk pat a špiček */*

□ Dotyk pravou patou na levé koleno a obráceně */*

□ Pomyslně kreslit tvary nohou ve vzduchu nebo na podlaze (kroužek, čtverec, trojúhelník, osmička, ležatá osmička, sluníčko, strom, dům ...) */* */* */* *

□ Pinkání nafukovacího míče dolními končetinami (udržet balónek ve vzduchu 20 s) */* */* */* */* *

□ Házení míče oběma rukama v pomalém tempu */* */* */* *

□ Házení míče oběma rukama v rychlém tempu. */* */* */* */* *

□ Házení míče jednou rukou (střídat končetiny) v pomalém tempu. */* */* */* */* *

□ Házení míče jednou rukou (střídat končetiny) v rychlém tempu */* */* */* */* */* */* *

□ Chytat míč oběma rukama. */* */* */* *

□ Chytat míč jednou rukou. */* */* */* */* *

(poz. zpočátku zvolte velký a lehký míč, postupně velikost míče zmenšujte a přidávejte mu na váze)

DALŠÍ CVIKY V SEDU

□ Dotýkat se podlahy střídavě špičkou a patou **

□ Odkopnutí míče (střídání dolních končetin) */*/*

□ Kop na cíl (střídání dolních končetin) */*/*/*

□ Kutálení míče po zemi (vsedě na podlaze) **



DALŠÍ CVIKY VE STUŽI

□ Driblování s míčem (jednou rukou, poté střídat ruce). */*/*/*/*/*/*/*

□ Přihrávky s míčem s odrazem o zem. */*/*/*/*

□ Hod na terč (střídat horní končetiny) */*/*/*/*/*/*

KOORDINACE CELÉHO TĚLA

□ Plazení vpřed */*/*/*/*

□ Plazení vzad */*/*/*/*

□ Lezení vpřed */*/*

□ Lezení vzad */*/*/*

□ Překážkové dráhy */*/*/*/*/*

□ Běh s přeskakováním překážek */*/*/*/*/*

□ Slalomový běh */*/*/*/*/*



Napadlo tě něco dalšího? Napiš nám to a navrhní obtížnost. Díky.

SPRÁVNĚ ZVULENÝ BOJOVÝ POKŘIK DODÁ ODVAHU, ZLEPŠUJE SOUSTŘEDĚNÍ A MOTIVACI. TAK TUMU BYLO U BOJOVNÍKŮ ODPRADÁVNA. I TY SI MŮŽEŠ VYMYSLET VLASTNÍ MOTIVAČNÍ - BOJOVÝ - POKŘIK, KTERÝ TI POMŮŽE, KDYŽ TŘEBA ZROVNA NEJŠI „V NÁLADĚ“ :



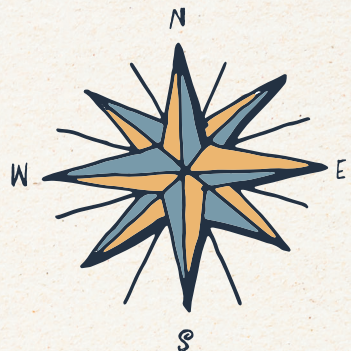
ROVNOVÁHA

- ☐ Sed s oporou o obě horní končetiny *
- ☐ Sed s oporou o jednu horní končetinu *
- ☐ Sed bez opory **
- ☐ Sed bez opory na balanční podložce ***
- ☐ Sed + přenášení váhy trupu dopředu a dozadu ***
- ☐ Sed + přenášení váhy do stran ***
- ☐ Stoj s přenášením váhy z jedné dolní končetiny na druhou **
- ☐ Stoj s přenášením váhy na špičky a na paty ***
- ☐ Stoj s uchopováním předmětů před, za nebo vedle těla ve vzdálenosti větší než na nataženou horní končetinu ***
- ☐ Klek na jednom kolenní (rytíř) *****
- ☐ Stoj na balanční podložce ***
- ☐ Podřep na balanční podložce *****
- ☐ Přenášení váhy z jedné nohy na druhou na balanční podložce *****
- ☐ Stoj na jedné dolní končetině na balanční podložce *****
- ☐ Chůze po lavičce *****
- ☐ Chůze po kladině/obrubníku *****

Napadlo tě něco dalšího? Napiš nám to a navrhni obtížnost ;) Díky.

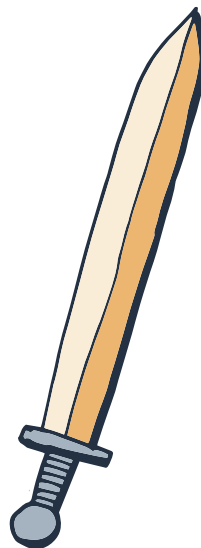
NINTENDO, X-BOX

K trénování rovnováhy a koordinace lze využít i konzole aktivních videoher – Nintendo Wii a X-box – jsou k dispozici v herně na oddělení větších dětí KDHO na 3C na dospělé části. Jejich využití vždy konzultuj s fyzioterapeutem. Trénink na konzolích ti umožní zvládnout další dovednosti a dostat další hvězdičky;



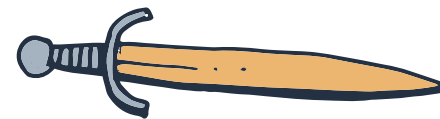
JAKOU ZBRANĚ S SEBOU PONESEŠ?

ODVAHA, ODHODLÁNÍ A DOBRÝ PŘÍTEL – TO VŠE JE SICE PRO VELKÉ DOBRODRUŽSTVÍ ZÁSA DNÍ, ALE SE ZBRANÍ SPRÁVNÉHO VÝBĚRU TĚ JEN TAK NĚCO NEPORAZÍ:



OBOURUČNÍ MEČ

MOCNÁ ZBRANĚ VYŽADUJÍCÍ VELKOU SÍLU A ROZUM – NEŽ JEDNOU MÁCHNEŠ, KAŽDÝ KROK SI POŘÁDNĚ PROMYSLI, AŽ SE ZBYTEČNĚ NEVYSILUJEŠ.



MEČ

TRADIČNÍ ZBRANĚ RYTÍŘE. VYŽADUJE SÍLU, MRŠTNOST A SPRÁVNÝ POSTŘEH.



ŠAVLE

JE OSTRÁ A NEBEZPEČNÁ, PŘESNĚ PRO RYTÍŘE, JEHOŽ SÍLA JE SPÍŠ V MRŠTNOSTI A RYCHLOSTI.

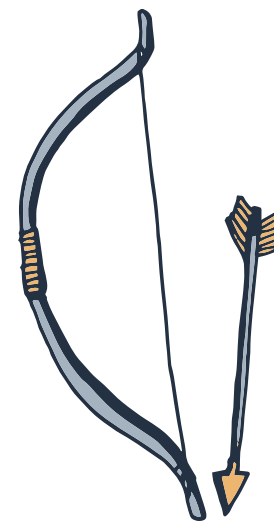
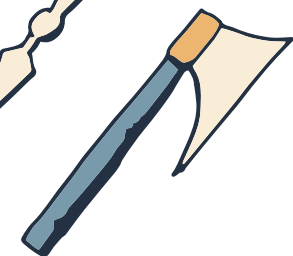
KOPÍ

KOPÍ SE POUŽÍVALO OD STAROVĚKU AŽ DO MODERNÍCH DĚJIN. RYTÍŘ NEMUSEL PRO DOBROU RÁNU CHODIT DALEKO...



VÁLEČNÁ SEKERA

SEKERA JE JEDEN Z NEJSTARŠÍCH NÁSTROJŮ ČLOVĚKA VŮBEC. A KDYŽ ZROVNA NEBOJUJEŠ, NA CESTÁCH TI POMŮŽE UBSTARAT DŘEVO NA OHĚŇ.

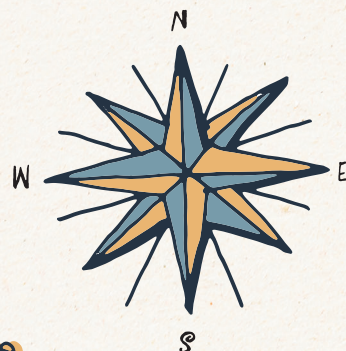


LUK

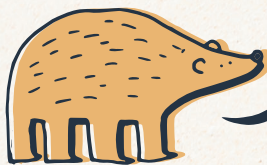
STŘELBA Z LUKU JE PRAKTICKÉ LOVECKÉ A VOJENSKÉ UMĚNÍ. POKUD PŘED SÍLU UPŘEDNOSTŮJEŠ ŠIKOVNOST, PAK JE LUK ZBRANĚ PRO TEBE!

DUBÝVÁNÍ HRADU

HRA ZAČÍNÁ VŽDY NA PRVNÍM POLÍČKU ZA HRADEM,
KTERÝ CHCEŠ DOBÝVAT – ABYS HRAD ZÍSKAL/A, PROJEĎ CELOU MAPU
A VRAŤ SE ZPĚT – ZVOLENÝ HRAD JE TVŮJ V OKAMŽIKU,
KDY NA NĚJ OPĚT VKROČÍŠ.



MEDVĚDÍN



BAF!



DRACÍ SLUŽ

MOHU VÁS
PUZVAT
NA VEČERÍ?



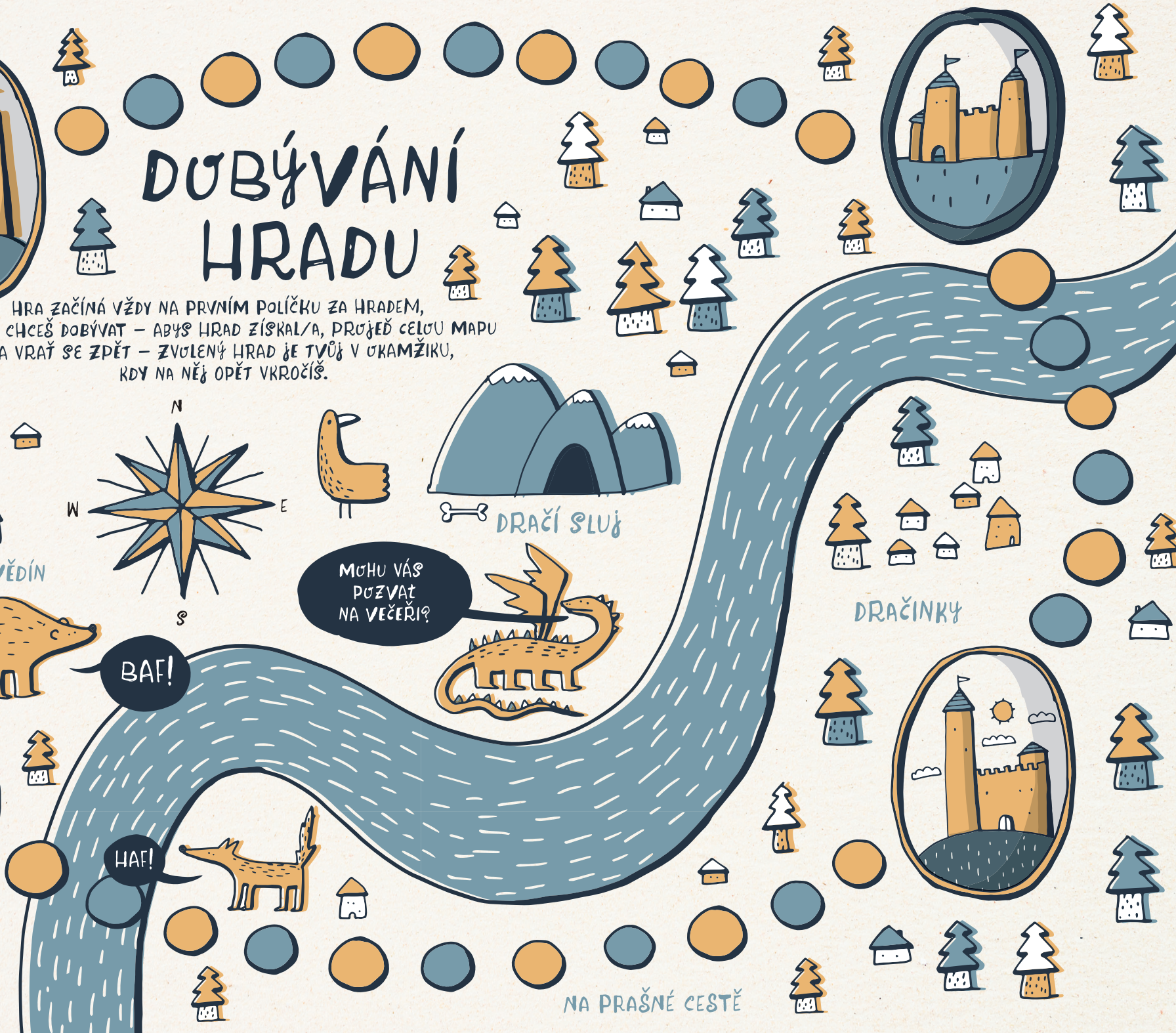
DRACINKY



HAF!



NA PRAŠNÉ CESTĚ



VESTIBULÁRNÍ APARÁT

Můžeš trénovat ve více polohách - sed/ stoj/stoj s nakročenou dolní končetinou vpřed (každá končetina se hodnotí zvlášť).

- ☐ Otáčení hlavy s pohledem zaměřeným na jeden bod */*/*/*/*
- ☐ Otáčet hlavu střídavě na dva body umístěné vpravo a vlevo od těla a pohledem je zaostřit */*/*/*/*
- ☐ Předklánět a zaklánět hlavu, očima zaostřit dva body umístěné nad hlavou a pod spodní polovinou těla */*/*/*/*
- ☐ Sledovat pohybující se předmět zprava doleva a zpět v pomalém tempu */*/*/*/*
- ☐ Sledovat pohybující se předmět zprava doleva a zpět ve středním tempu **/**/**/**/****
- ☐ Sledovat pohybující se předmět zprava doleva a zpět v rychlém tempu **/****/****/****/****
- ☐ Sledovat pohybující se předmět shora dolů a zpět v pomalém tempu */*/*/*/*
- ☐ Sledovat pohybující se předmět shora dolů a zpět ve středním tempu **/**/****/****
- ☐ Sledovat pohybující se předmět shora dolů a zpět v rychlém tempu **/****/****/****/****

Další cviky ve stoji:

- ☐ Otočka na místě (střídat strany). *****
- ☐ Otočit na místě a přečíst text. *****

Další cviky v chůzi:

- ☐ Chůze s otáčením hlavy ze strany na stranu na tlesknutí *****
- ☐ Chůze s plynulým otáčením hlavy ze strany na stranu *****
- ☐ Chůze s rychlým otáčením hlavy ze strany na stranu *****
- ☐ Chůze s kývnutím hlavy dolů nebo nahoru na tlesknutí *****



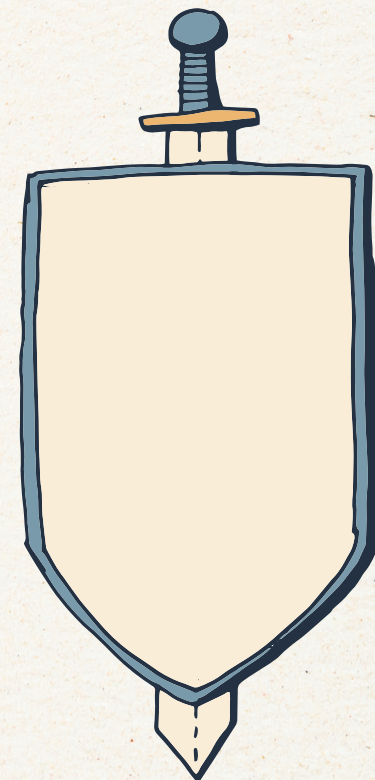
- ☐ Chůze s plynulým kýváním hlavy shora dolů a zpět v pomalém tempu *****
- ☐ Chůze s plynulým kýváním hlavy shora dolů a zpět v rychlém tempu *****
- ☐ Otočit se na místě a jít po čáře *****
- ☐ Zatočení na točící židli a postavit se/ nebo zkusit jít *****

Napadlo tě něco dalšího? Napiš nám to a navrhni obtížnost. Díky.

STOJ, CHŮZE

- ☐ Stoj s oporou obou horních končetin *
- ☐ Stoj s oporou jedné horní končetiny (střídat horní končetiny) **
- ☐ Stoj bez opory ****
- ☐ Stoj s končetinami volně od sebe **
- ☐ Stoj s dolními končetinami u sebe ****
- ☐ Stoj pata-špička (tandem) *****
- ☐ Stoj se zavřenýma očima **

ŠTÍT JE ČASTO TU PRVNÍ, CO
NEPŘÍTEL UVIDÍ. A NENÍ NAD
PRVNÍ DOJEM! VYMYSLI SI
MOTIV NA SVŮJ VLASTNÍ ŠTÍT,
KTERÝ SI PONESEŠ VŠUDE S SE-
BOU, BUDE TĚ OCHRAŇOVAT
A TLUMIT RÁNY NEPŘÍTELE:



- ☐ Stoj na pravé dolní končetině ***
- ☐ Stoj na levé dolní končetině ***
- ☐ Stoj na PDK se zavřenýma očima *****
- ☐ Stoj na LDK se zavřenýma očima *****
- ☐ Stoj na špičkách *****
- ☐ Stoj na patách *****
- ☐ Chůze s oporou o obě horní končetiny *
- ☐ Chůze s oporou o jednu horní končetinu **
- ☐ Chůze v koridoru (např. 20 cm širokém) ***
- ☐ Chůze po čáře *****
- ☐ Chůze pata špička za sebou (tzv. „tandem“) *****
- ☐ Chůze bokem (krok přísun krok) ***
- ☐ Chůze bokem s před-křížením nebo za-křížením dolní končetiny *****
- ☐ Chůze pozadu ***
- ☐ Chůze po špičkách *****
- ☐ Chůze po patách *****
- ☐ Poskok snožmo vpřed ***
- ☐ Poskok snožmo vzad ***
- ☐ Poskok snožmo do strany ***
- ☐ Poskoky snožmo (3 a více za sebou) *****
- ☐ Poskok na jedné dolní končetině *****
- ☐ Přeskočení překážky *****



- ☐ Skákání panáka *****
- ☐ Skákání přes gumu – tzv. školka (návodý jsou k dohledání na webu) *****
- ☐ Běh *****
- ☐ Běh pozadu *****

Napadlo tě něco dalšího? Napiš nám to a navrhni obtížnost. Díky.

KAŽDÝ HRAD, KTERÝ DOBYJEŠ, SE STÁVÁ TVÝM VLASTNICTVÍM, PROTO JEJ MŮŽEŠ POJMENOVAT PODLE SVÉ VLASTNÍ FANTAZIE. NEZAPOMEŇ ALE, ŽE S VLASTNICTVÍM HRADU NA TEBE PŘECHÁZEJÍ TAKÉ POVINNOSTI PÁNA A SPRÁVCE ZEMĚ. BUĎ TEDY DOBRÝM HOSPODÁŘEM TĚCHTO HRADŮ:



DALŠÍ AKTIVITY:

Zde najdeš další nápady, jak trénovat koordinaci, obratnost a rovnováhu. Tyto aktivity začni trénovat, až zvládneš stoj bez problémů. Některé z nich můžeš pro zpestření začít trénovat už i v sedu. Většina z nich je ale určená pro trénink po ukončení léčby.

HRY S MÍČEM

(tzv. „školký“ – existují různé varianty, zde jsou základní příklady; lze je modifikovat, nebo hrát jen část):

• ČÍSLA A SLABIKY

Dítě odráží míč od stěny do rytmu na každou slabiku. Za číslice lze dosadit jakékoli jiné slova - zvířata, jména členů rodiny. Lze také házet na každou hlásku.

- de-sít-ky na každou slabiku hodí míč o stěnu a chytne jej do obou rukou (tzn. 3 ×)
- de-vít-ky hodí míč o stěnu, nechá jej odrazit od země a chytí jej do obou rukou (3 ×)
- os-mi-čky hodí míč o stěnu a tleskne před tělem (3 ×) sed-mi-čky hodí míč o stěnu a tleskne před i za tělem (3 ×)

JAK OZNAČÍŠ HRAD, KTERÝ DOBYJEŠ? NO PŘECE VLAJKOU!
NAVRHNI SI BARVU A MOTIV VLAJKY, KTERÁ BUDE OZNAČOVAT TVOJE ÚZEMÍ A TVOJE HRADY:



· šest-ky hodí a chytí míč pouze pravou rukou (2 ×)

· pět-ky hodí a chytí míč pouze levou rukou (2 ×)

· čtyř-ky hodí míč pod pravou nohou a chytí jej obouruč (2 ×)

· troj-ky hodí míč pod levou nohou a chytí jej obouruč (2 ×)

· dvoj-ky hodí míč zády ke zdi, otočí se a chytí jej obouruč (2 ×)

· jed-ni-čky hodí míč obouruč o zeď, otočí se o 360 stupňů a chytí jej (3 ×)

• DRIBLOVÁNÍ - vhodné pro starší děti

· 10 × dribluje pravou rukou (jedná se o počet úderů o zem)

· 9 × dribluje levou rukou

· 8 × dribluje na střídačku oběma rukama

· 7 × hodí míč pod pravou nohou a chytí obouruč

· 6 × hodí míč pod levou nohou a chytí obouruč

· 5 × vyhodí míč do vzduchu, tleskne a chytí jej

· 4 × vyhodí míč do vzduchu, dvakrát tleskne a chytí jej

· 3 × vyhodí míč do vzduchu, dřepne si a chytí jej

· 2 × vyhodí míč do vzduchu, tleskne před i za tělem a chytí jej

· 1 × hodí míč o stěnu, otočí se o 360 stupňů a chytí jej

• HÁZENÍ MÍČEM DO VZDUCHU

· 10x vyhodí míč nad hlavu a chytí jej oběma rukama

· 9x vyhodí míč a chytí jej pravou rukou

· 8x vyhodí míč a chytí jej levou rukou



- 7x vyhodí míč, jednou tleskne a chytí jej
- 6x vyhodí míč, dvakrát tleskne a chytí jej
- 5x vyhodí míč, tleskne vepředu a vzadu za tělem a chytí jej
- 4x prohodí míč pravou rukou pod levým kolenem směrem vzhůru a chytí jej
- 3x prohodit míč levou rukou pod pravým kolenem směrem vzhůru a chytí jej
- 2x vyhodí míč do výšky, v dřepu se dotkne jednou rukou země a chytí jej
- 1x vyhodí míč, otočí se o 360° a chytí jej

HRV SE ŠVIHADLEM

- 10 × přeskočí švihadlo snožmo
- 9 × přeskočí švihadlo střídavě pravou a levou nohou
- 8 × jen pravou nohou
- 7 × jen levou nohou
- 6 × přeskočí snožmo se zkříženýma nohama
- 5 × přeskočí snožmo, ale točí švihadlem dozadu
- 4 × přeskočí pravou nohou, švihadlem točí dozadu
- 3 × levou nohou, švihadlem točí dozadu
- 2 × střídavě pravou, levou nohou, švihadlem točí dozadu
- 1 × vajíčko - ruce jsou před tělem zkřížené, skáče snožmo

Napadlo tě něco dalšího? Napiš nám to sem. Díky.



Pro trénink rovnováhy je skvělé využít i **slack-line**. Zařadit jej můžeš, když zvládneš chůzi po čáře na zemi bez držení.

Když zvládneš točení na židli, můžeš vyzkoušet **kolotoč**. Začni ale pomalým točením s možností kdykoliv zastavit.

Až zvládneš poskoky, můžeš pomalu a pod dohledem dospělého vyzkoušet i **poskoky na trampolíně**.

RYTÍŘE DĚLÁ RYTÍŘEM HLAVNĚ TO, JAKÝ JE. ZAMYSLI SE, KTERÁ RYTÍŘSKÁ VLASTNOST JE PRO TEBE DŮLEŽITÁ, A NA ČEM JEŠTĚ MŮŽEŠ ZAPRACOVAT:

STATEČNOST – SCHOPNOST DOKÁZAT FYZICKOU SÍLU A ODVAHU

VĚRNOST – DODRŽOVÁNÍ SLIBŮ, SPOLUPRÁCE

VYTRVALOST – NE VŠECHNA VÍTĚZSTVÍ JSOU SNADNÁ, ALE RYTÍŘI SE NEVZDÁVAJÍ!

ZDVŮŘILOST – DOBRÉ ZPŮSOBY, UHLEDUPLNOST K OSTATNÍM

ZODPOVĚDNOST – PLNĚNÍ

VEŠKERÝCH POVINNOSTÍ,

KTERÉ VYPLÝVAJÍ

Z PŮSTAVENÍ

RYTÍŘE

