POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 20. ročník | číslo 1 | březen 2016

www.caspv.cz

EUROGYM potřebuje dobrovolníky

Od bolavých zad k radosti z pohybu

Vadné držení těla, ploché nohy

Metodická příloha:

Elektrokolo - nový fenomén sportu pro všechny

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE SPV SPORT PRO VŠECHNY

STAŇ SE DOBROVOLNÍKEM NA MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ AKCI

Od 18. do 24. července 2016 bude v Českých Budějovicích probíhat EUROGYM 2016. Akci navštíví na 5000 mladých sportovců z celé Evropy.

Hledáme pro ně vrstevníky, kteří jim pomohou se vším, co EUROGYM obnáší.

Pokud chcete poznat nové lidi z celé Evropy a získat zkušenosti s prací pro mezinárodní sportovní akci, neváhejte a využijte možnost být v centru dění sportovní akce mezinárodního formátu.

Celá akce se může uskutečnit jenom dobrovolné práci velkého počtu lidí, proto vítáme každého, kdo chce přiložit ruku k dílu.

10TH EUROGYM 2016
ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA
18. 7. – 24. 7.

Zaregistrovat se můžete na odkazech:

http://www.eurogym2016.org/cs/
http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/info-eurogym-dobrovolnici/

OBSAH

Důležité informace
Tři v jednom - Move kongres, Move Week, Moving age 2015 4
Projekty ISCA v oblasti „SPORT for ALL“ 2016 6

EUROGYM
Přípravy na EUROGYM 2016 nabírají na obrátkách ... 8

Zprávy
AE klub Lady Plzeň stříbrný na MS na Martiniku... 9
Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2015 10
Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu v Krkonoších 11
3. republiková soutěž ve florbalu mladších a starších žáků..... 13
Seminář zdravotní tělesné výchovy v Praze: Od bolavých zad k radosti z pohybu 14

Sportujte a cvičte s námi
Vybraná zdravotní cvičení pro děti předškolního věku
Vadné držení těla..... 18
Ploché nohy..... 21

Z krajů
Gymnaestráda skončila, vzpomínky zůstaly... (Zlín) 26
Krajský přebor v halové kopané (Zlín)..... 28
Soutěž v plavání štafet v Jindřichově Hradci (jižní Čechy) 29
„Pochod Tří králů” s přáteli ASPV SK Zlín na Janově hoře 30
Novoroční výstup na Babí lom (jižní Morava)..... 30
Pestré a bohaté aktivity SPV Tři dvory ve 2. pololetí 2015 (střední Čechy) 32

Blahopřejeme
Zora Kakešová 33
Zdena Mojžíšová..... 33

Metodická příloha:
Elektrokolo - nový fenomén sportu pro všechny

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Lydii Staroveské „Tři králové“ na str. 30. Autorka získává roční předplatné časopisu.

Lydie Staroveská: „Tři králové“

Odměna je nepřenosná.

facebook

Sledujte ČASPV také a Facebooku:

https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny

Tři v jednom

Move kongres
Move Week
Moving age 2015

Text a foto: MUDr. Vlasta Syslová, členka komise mezinárodních vztahů VV ČASPV

Mezinárodní sportovní a kulturní asociace (ISCA), která sdružuje přes 210 organizací a institucí, zabývajících se sportem pro všechny v pěti kontinentech, zorganizovala v Kodani od 5. do 8. listopadu Move kongres 2015.

Českou republiku zastupovali tři delegáti z České obce sokolské a jeden z ČASPV (autorka článku).
V rámci kongresu proběhla též jednání o letošním projektu Move Week 2015 a dalším projektu Moving age, jehož je Česká asociace Sport pro všechny partnerem.

Motto kongresu: obhajovat - inovovat - financovat

Celkem 25 expertů hovořilo ke 250 delegátům z celého světa s cílem zapojit se do mezioborové spolupráce k motivování inaktivních lidí k pravidelné pohybové aktivitě a sportu.
Zahájení kongresu se konalo na překrásné kodaňské radnici. Pan Ebbesen, místostarosta Kodaně pro kulturu a volný čas, je příznivcem sportu pro všechny, který velmi podporuje.
Další jednání probíhala v GAME centru, bývalých hangárech pro autobusy. Jde o unikátní příklad, jak lze již nevyužívané prostory změnit ve sportoviště. Mládež tam provozuje moderní pohybové aktivity jako parkour, tanec, street basketbal a fotbal. Při přestavbách podobných objektů mají mladí dokonce možnost spolupracovat na projektech, sdělit projektantům, jaké aktivity tam chtějí provádět a dokonce se na stavebních úpravách fyzicky podílet.
Přednášející na kongresu nazývají narůstající pohybovou inaktivitu časovanou bombou. Neustále vyčíslují obrovskou ekonomickou cenu zdravotní a sociální péče. V Evropě ročně umírá 500 tisíc lidí na následky inaktivity. Tato čísla jsou účinné zbraně, kterými lze oslovit politiky.
Řada prezentací představovala konkrétní pohybové programy pro různé cílové skupiny, včetně kardiaků, znevýhodněných obyvatel a seniorů.
Delegáti kongresu měli možnost vyzkoušet si některé ze jmenovaných aktivit. Velkému zájmu se těšil Me-Mover, steper na kolečkách, se kterým je možno projíždět po pěších zónách. Naprosto novým a progresívním se jeví záměr, přenést pohybové aktivity a sport ven, do ulic, do center. Pohybová činnost musí být vidět. V Kodani tento trend skutečně realizují. Všimla jsem si několika tělocvičen s prosklenou stěnou, aby kolemjdoucí viděl, co se tam děje.
Část přednášek a debat se zabývala financováním sportu pro všechny. Dánská vize do roku 2025 počítá s 50 % osob sportujících v klubech a se 70 % sportujících obecně. Snahou je zahrnutí financování sportu do vládního programu a nedopustit redukci financí určených na sport pro všechny. Na splnění těchto cílů by se měli podílet hlavně tito partneři: parlament, vláda, média, výzkum a další. Jeden z hlavních přednášejících, pan Soren Riiskjaen, ve svém vystoupení prohlásil: „Jestliže vzkaz není komunikován - neexistuje."

MOVE Week 2015

Z údajů pořízených národními koordinátory vyplynuly tyto zajímavé závěry. Zapojilo se 38 zemí, 1794 měst se 7125 akcemi, na nichž participoval 1804930 účastníků, 23437 dobrovolníků, 300 zastupitelstev měst a obcí a 110 státních institucí. ČASPV uspořádala 10 akcí v 9 městech, s celkovým počtem 1900 lidí. K této velké události se volně pojily další akce kampaně „NowWeMove" menšího rozsahu, například

„European No Elevator Day“ (Den bez výtahů), často spojený s charitativním příspěvkem do kasičky na schodištích, „Panna tour“ (fotbalu podobná hra na malém hřišti), „Now we bike“- různě dlouhé turistické trasy nebo „School sport day“- den sportu ve školách. Zajímavým propagačním materiálem byly „Movement pills“, krabičky s graficky zobrazenými cviky místo tablet.
Předmětem diskuse byl nejvhodnější termín pořádání Move Weeku 2016. V září probíhá Evropský týden sportu, je proto vhodné tyto akce oddělit. Ponechat volný termín jednotlivým zemím by nedodalo tak významné akci potřebnou údernost. Organizátoři se přiklánějí ke dvěma týdnům na přelomu dubna a května – uvidíme, jak rozhodne vedení ISCA.
Do budoucna se uvažuje o celoroční propagaci Move Weeku. V úvahu připadá „Move day“ (den pohybu) každý měsíc a „Move festival“, festival filmů o pohybu a sportu pro zdraví.
V žádném případě se neorientovat na skupiny již sportujících, ale klást důraz na kvalitní akce, které by pomohly propagaci pohybových aktivit pro dosud inaktivní veřejnost.
Je třeba získávat sponzory, ale odmítat podporu od firem, které se zaměřují na nezdravé produkty.
Po třech ročnících získávají naše „Muvíky či Mufíky“, jak Move Week familiárně nazýváme, stále větší popularitu nejen v Evropě, ale již i v Brazílii a USA.

Moving Age

Profesor Herbert Hartman z německé DTB organizace vedl sekci Moving Age, týkající se pohybových aktivit seniorů. Vyhodnotil dotazník, který mu každá zúčastněná organizace vyplnila a s předstihem zaslala. Závěry jsou velmi zajímavé:

1) Jen velmi málo organizací má jasný strategický dokument své činnosti v této oblasti.

2) Programy se většinou zaměřují na obecné zdravotní benefity, některé dokonce cílí na konkrétní problémy, například srdečně cévní nemoci, mozkový trénink, prevenci pádů. Ty jsou určeny pro speciální sub-skupiny seniorů.

3) Polovina organizací obdržela dotace pro svou práci se seniory. Privátní sektor se na podpoře příliš nepodílel.

Znovu byl diskutován problém pohybové inaktivity starších Evropanů:

- 34 % 55 - 69letých Evropanů nikdy nebo jen velmi málo provozují mírnou tělesnou činnost,
- 67 % této věkové kategorie se vůbec nevěnuje žádné fyzicky náročnější pohybové aktivitě.

Řada organizací prezentovala zajímavé pohybové programy. Mimo jiné i volné přístupy seniorů do veřejných bazénů, cvičení v domech seniorů, různé mezigenerační aktivity.
Uvádím příklad ze skotské správní oblasti Lanarkshire. Lidé nad 60 let zaplatí pouhých 51 eur ročně a mají volný přístup do všech sportovních zařízení, včetně bazénů a tenisových kurtů. Mohou se rovněž zúčastňovat lokálních kulturních akcí.
Belgická OKRA-Sport, která se specializuje výhradně na seniory v součinnosti se sociálním sektorem, nabízí zdarma 10denní program ABC. Tato písmena v překladu znamenají nezávislost, sounáležitost a způsobilost, tedy cíle, kterých se snaží dosáhnout. Seniory získávají v kostelích, domácnostech i věznicích. Pro názornost používají slovní hříčku: mustivation změnit v motivation, čímž je míněno „z musit na chtít“. Celý program je propojen s výukou správné výživy.
Dánský čtyřměsíční projekt je určený pro kategorii 60 - 98 let. Realizují jej instruktoři seniorů spolu

s fyzioterapeuty, financují zastupitelstva. Cvičenci jsou na základě testů rozděleni do cvičebních skupin A až E na základě úrovně zdatnosti. Cvičí denně svůj program. Na konci cvičebního období zaznamenávají v testech vyšší úroveň zdatnosti. Programy v domovech seniorů jsou vyhodnocovány a domov, který si vede nejlépe, obdrží známku kvality.
Zajímavou informací je ustanovení IFA (International Federation on Ageing), která úzce spolupracuje s WHO a má již 70 členů. Vizí této organizace je zdravá starší generace, jejíž práva a potřeby budou jak respektovány, tak ochraňovány. Objevil se zde nový model pohledu na zdravé stárnutí. Bere v úvahu lidská práva, rovnost, ne-diskriminaci a sociální mezigenerační kohezi. To jsou základní kameny budoucí WHO strategie a Akčního plánu stárnutí a zdraví.
Závěrem bych ráda poznamenala, že účast na těchto mezinárodních konferencích naši činnost velmi obohacuje, zprostředkovává nám nové cenné nápady,

umožňuje udržování a navázání kontaktů se zkušenějšími či zajímavějšími partnery z celého světa.

Projekty ISCA v oblasti „SPORT for ALL“ 2016

Text: MUDr. Vlasta Syslová, Mgr. Miroslav Zítko

Vedení International Sport and Culture Association (ISCA) podrobně zhodnotilo celoevropskou kampaň na propagaci aktivního životního stylu NowWeMOVE 2015 a její dílčí projekty a rozhodlo o nových projektech, které by měly mít v roce 2016 prioritu. Hlavní snahou ISCA je nabídnout mezinárodní projekty, které by tvořili celoroční program místo původně vymyšleného, jednorázového „Týdne pohybu“ (MOVE Week).

Vzhledem k tomu, že Česká asociace Sport pro všechny je jedním z členů ISCA předkládáme čtenářům časopisu Pohyb je život stručný přehled všeho, co by mohlo být zajímavé i pro naši organizaci.

Move Week (Týden pohybu)

představuje stěžejní projekt kampaně NowWeMOVE http://www.nowwemove.com/

Výňatek ze závěrečné zprávy MOVE Week 2015:

- MOVE Week se pořádal v 38 zemích světa a 1794 městech;
- Management projektu MOVE Week obdržel 7125 zpráv z jednotlivých akcí;
- Do všech akcí se aktivně zapojilo 1 804 930 osob;
- Na přípravě a realizaci akcí se podílelo přes 23
- tisíc dobrovolníků;
- 110 evropských akcí podporovaly státní úřady, přes 300 akcí mělo podporu z měst a obcí.

Po složitých diskuzích se vedení ISCA rozhodlo zrealizovat MOVE Week 2016 **v termínu 22. - 28. května.** Tímto posunem termínu chce zvýšit účinek této akce a učinit ji dokonce více odlišnou od kampaně NWM a hlavně od „Evropského týdne sportu“ (EWoS), který pořádá Evropská komise a v České republice tento projekt má na starosti Český olympijský výbor. Více na http://ec.europa.eu/sport/week/index_en.htm Na druhé straně chce vedení ISCA dodržet jednotnou linii s Evropskou komisí a podpořit celoroční aktivity a akce k propagaci pravidelné pohybové aktivity.

Poznámka: pro mnohé z nás je však tento termín oznámen pozdě, neboť na jarní akce 2016 již nemůžeme žádat o podporu (KÚ, města, obce) z důvodu uzávěrek přihlášek v listopadu 2015.

European No Elevators Day (Den bez výtahů)

V roce 2015 měl tento jednodenní projekt velký ohlas. Do projektu **NED** se v minulém roce zařadilo 21 zemí, včetně České republiky. ČASPV ve spolupráci s Českou unií sportu zařadilo **NED** do kampaně pro propagaci aktivního životního stylu a předseda ČUS JUDr. Jansta vystoupil s tímto tématem i v České televizi. Dlužno podotknout, že bez většího zájmu médií a dalších partnerů. Přesto jsme přesvědčení, že **NED** má velký potenciál pro prezentaci nejen v centrálních, ale i v místních tradičních (noviny, rozhlas, televize) i sociálních mediích. **NED** je plánován na **13. května 2016** pro všechny evropské země.

NowWeBike Cross border event (Jezdíme na kole přes hranice)

Projekt, který by měl podpořit cykloturistické aktivity a zároveň přispět k mezinárodnímu propojení. Termín: červenec – září 2016. Podrobnosti budou zveřejněny do konce března 2016.

European School Sport Day (Evropský den sportu ve školách)

Po dvou úspěšných pilotních akcích v roce 2015 je i tento projekt v popředí zájmu vedení ISCA. Podrobnosti o projektu, který se připravuje na konec září 2016 se dozvíte později.

European Fitness Day (Evropský den Fitness)

Nový evropský koncept inspirovaný příkladem z Velké Británie („UK Active“). Formát je již před potvrzením, diskutujeme s vlastníkem konceptu.
Cíle této iniciativy jsou:

- oslovit a motivovat lidi k pohybové aktivitě,
- představit nový sektor - komerční sektor fitness k NWM kampani,
- získat nové partnery,
- mít koncept, který by mohl nést NWM značku a přitom být zahrnut do podpory EwoS a tím dát více příležitostí ke zviditelnění sportovních organizací.

Jak jsme již zmínili na začátku, hlavní úsilí v roce 2016 je posílení NowWeMOVE kampaně prostřednictvím každé jednotlivé akce a iniciativy během celého roku. Projektoví manažeři spolu s vedením ISCA pokračují v přípravě marketinkových materiálů a komunikačních prostředků: pracuje se na grafice materiálů, webových stránkách, FB, tričkách, PR předlohách (vzory tiskových zpráv, plakátů, bannerů apod.), zpracovávají se promo videa apod. Všichni partneři ISCA budou mít oprávnění používat NWM logo a jím označené materiály k označení místních kampaní a akcí, které již jsou nebo budou součástí NWM kampaně.

Finanční podpora - granty:

ISCA v současné době participuje na 11 EU projektech. Získávání financí na kampaň NWM pokračuje a je pro vedení ISCA prioritou. Bohužel není předpoklad finanční podpory z EU pro letošní MOVE Week. Je tedy zřejmé, že na dílčí akce MOVE Week 2016 si budou muset shánět finance jednotliví organizátoři akcí. ČASPV se pokusí všem organizátorům akcí MOVE Week 2016 alespoň trochu pomoci při realizaci našich akcí. Věříme, že i přes změnu termínu se podaří naše „muvíkové“ akce uskutečnit v podobném rozsahu jako v minulých letech.

EUROGYM 2016 potřebuje dobrovolníky

Text: Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV

Největší gymnasticko-taneční festival pro mladé sportovce, který se uskuteční v termínu 18. – 24. 7. 2016 v Českých Budějovicích, se kvapem blíží. Dovolte několik aktuálních informací.

EUROGYM 2016 je nově zařazen do projektu „Jižní Čechy olympijské“. Možná se ptáte, co to konkrétně pro EUROGYM znamená. Zde je stručná odpověď:

- možnost používat na všech materiálech olympijskou symboliku (olympijské kruhy, olympijská vlajka, olympijské heslo, olympijský oheň a olympijská pochodeň, olympijská hymna, olympijské emblémy apod.)
- podpora EUROGYMu zvýšeným marketingem (tisk, sociální média, rozhlasové i televizní vysílání apod.)
- propagace EUROGYMu v rámci dvou roadshow - účast zástupců Českého olympijského výboru, statutárních zástupců Jihočeského kraje a magistrátu Českých Budějovic na EUROGYMu apod.

Koncem roku 2015 byla uzavřena předběžná registrace. Přihlášeny jsou téměř čtyři tisíce sportovců z 25 států, žádost o pódiové vystoupení zaslalo přes 115 zahraničních skupin, největší výprava bude z Portugalska (přes 800 cvičenců), další velké výpravy jsou přihlášeny z Dánska, Švédska a Německa a naopak mezi menší výpravy budou patřit gymnastky z Izraele, Maďarska, Ruska a Slovenska. Poměr mezi dívkami a chlapci je podle očekávání 70:30.
Pro účastníky festivalu je již připraveno téměř vše, co je na takovéto akci potřeba – zábory pro venkovní pódia, ubytování v několika úrovních (školy, internáty, vysokoškolské koleje), stravování (snídaně na místě ubytování, obědy a večeře ve vysokoškolské menze), BUDVAR Aréna, kde bude Zahajovací i Závěrečný ceremoniál, ale také GALA UEG a jeden z největších workshopů, doprava po městě i převozy účastníků z letišť, materiální zajištění Gym-zóny (prostor pro neorganizované pohybové vyžití), lektoři pro Vzdělávací fóra a lektoři pro zhruba 63 workshopů, propagační materiály apod.
To, co stále trochu chybí, je dostatečný počet dobrovolníků, kteří jsou jazykově vybaveni. Vedení ČASPV však těší, že více než 60 % z doposud přihlášených dobrovolníků je z řad členů naší organizace, díky moc. To, že z každé spolupracující organizace (ČASPV, ČOS, ČGF) se může za režijní cenu (3 200 Kč) zúčastnit EUROGYMu maximálně 100 členů, je jistě všem známo, ale že naše organizace má ještě pár volných míst – to je třeba připomenout a aktivovat naše gymnasticko-taneční skupiny. Neváhejte a přes sekretariát ČASPV se včas přihlaste.
A jaké technické zajímavosti pro mladé účastníky EUROGYMu připravujeme? Nemůžeme nyní prozradit vše, ale například budeme instalovat „SMILEBOX“ či „nabíjecí kiosky Citizen“, zajišťovat on-line přenosy apod.
Motto: kdo nebude na EUROGYMu 2016 – jako by nebyl… Podrobnosti o průběhu příprav naleznete i nadále na odkazech:

http://www.eurogym2016.org/cs/

https://www.facebook.com/pages/Eurogym2016/1414397295526077

http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/

http://www.gymfed.cz/vseobecna-gymnastika/

AE klub Lady Plzeň stříbrný na MS FISAF na Martiniku

Text a foto: Mgr. Eva Fajfrlíková

V týdnu 1. – 5. 12. 2015 se na karibském ostrově Martinik konalo Mistrovství světa ve sportovním aerobiku, fitness týmech a aerobic group performance (AGP). Světová aerobiková špička se zde utkala o kovy nejcennější. Nechyběla ani česká reprezentace, která patřila od začátku šampionátu k horkým favoritům, ve velmi silném zastoupení. A z MS ve sportovním aerobiku na Martiniku přivezla nevídaný počet medailí: 19 zlatých, 8 stříbrných a 6 bronzových.

Poprvé v historii se na světový šampionát nominoval i plzeňský Aerobik klub Lady, který je členem Regionálního centra Sport pro všechny Plzeň, a to v nově vzniklé kategorii Aerobic group performance s choreografií Terezy Fajfrlíkové „Doba pana Blériota“.
Po velmi zdařilém výkonu a bronzové medaili z mistrovství Evropy přidal tým deseti dívek z AE klubu Lady stříbro z mistrovství světa. Děvčatům chyběla k vytouženému mistrovskému titulu trocha sportovního štěstíčka, prohra byla dle výsledných známek velice těsná. Přesto je trenérské duo Eva a Tereza Fajfrlíkovy na svůj tým pyšné. Nejlepší výkon sezóny si dívky schovaly právě na finále mistrovství světa.
Kromě sportovních zážitků si dívky z Plzeňské KASPV přivezly mnoho zážitků z exotické destinace nádherného ostrova v karibském moři.
Poděkování patří sponzorům a rodičům, kteří pomohli týmu AE klubu Lady svůj sen, účast na mistrovství

světa na Martiniku, uskutečnit. Rádi bychom touto cestou poděkovali též krajské asociaci Sport pro všechny a regionálnímu centru SPV, které nás na této cestě podpořily, především předsedovi KASPV Liboru Pečenkovi a předsedovi RC Petru Duškovi, kteří nás celou dobu příprav velice podporovali a našemu týmu fandili. Ještě v květnu jsme nevěřili, že bychom se na šampionát pro jeho finanční náročnost podívali.

Česká republika se opět ukázala jako aerobiková velmoc a byl to opravdu nezapomenutelný sportovní zážitek být součástí reprezentace.
Letošní mistrovství Evropy se koná v Karlových Varech a my máme před sebou další sen, nominovat se na šampionát a závodit tentokrát před domácím publikem. Cesta k úspěchu nebude jednoduchá, ale uděláme vše pro to, aby se nám nominace podařila.

Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2015

Text: Mgr. Simona Skoumalová, vedoucí Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi MR ČASPV, foto: Dagmar Kolandová

Koncem kalendářního roku se cvičitelky předškolních dětí a rodičů s dětmi pravidelně setkávají v Praze na mezinárodním semináři, kde čekají nové poznatky a zkušenosti pro další cvičení s dětmi. Tentokrát jsme program zaměřili na zdravotní cvičení s dětmi a psychomotoriku. Navázali jsme novou spolupráci se sdružením Za zdravší život ze Slovenska, které se zaměřilo na program Zdravý chrbátik - Zdravá záda pro děti předškolního věku. Skupina lektorů - lékař, fyzioterapeutka a ředitelka MŠ - nám představili program, který již proběhl v MŠ na Slovensku a měl velký úspěch u všech účastníků semináře jak po teoretické, tak po praktické stránce. Všichni účastníci dostali velmi dobře zpracovanou metodickou příručku s praktickými ukázkami na CD.

Tuto zdravotní část vhodně doplnila naše lektorka Iva Čemusová praktickým cvičením na balančních plochách a pohybovými hrami se zdravotním zaměřením. Druhý den se již tradičně konal v ZŠ Janského a celý den jsme se věnovali psychomotorice. Vynikající lektoři - Mgr. Daniela Jonášová a Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D. - nás seznámili s obecným úvodem do psychomotoriky a pak nám ve dvou skupinách připravili mnoho zážitků a nových námětů pro další práci s dětmi. Cvičitelky odcházely ze semináře velmi spokojené a ve dveřích bylo jen slyšet: „Děkujeme a za rok se sejdeme zase!“

Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu v Krkonoších

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, předseda Metodické rady ČASPV

Letošní zimní sezóna dlouho držela v napětí příznivce lyžování a snowboardingu. Sněhové podmínky byly neutěšené a nic nenapovídalo tomu, že sníh zavítá aspoň do horských oblastí. Dlouho plánovaný a avizovaný seminář se jen pozvolna zaplňoval zájemci. V lednu došlo k toužebně očekávané změně a bylo vyhráno. Díky těm, kteří si zmíněnou akci oblíbili, a také „novým tvářím“ se akce konala v předpokládaném termínu 16. – 20. 1. 2016.

Co nového čekalo účastníky ve Skiresortu Černé Hory? Provozovatelé nezaháleli, a tak v areálu Pece pod Sněžkou na sjezdovce Zahrádky 1 postavili novou čtyřsedačkovou lanovku namísto původní kotvy, která dělala potíže hlavně laikům. Při nástupu měla velkou rychlost a mnozí ze začátečníků z kotvy vypadávali. Takže pohodlí při výjezdu lanovkou a odpočinku před další jízdou je opravdu zaručeno. Vyřešen je i přejezd ze Zahrádek na sjezdovku Hnědý vrch. Namísto málo zřetelného odbočení ze sjezdovky byla vybudována bezpečná a viditelná cesta. Díky nové lanovce se rozšířila sjezdovka v horní části, což ocení všichni, kdo se na Zahrádkách prohánějí. Další příjemnou změnou se jeví nové digitální informační obrazovky instalované na frekventovaných místech: centrum Pece pod Sněžkou, nástupy u velkých lanovek…, kde lze zjistit mnoho užitečných informací o lokalitě, provozu sjezdovek, podmínkách pro sjezdování apod. V Janských Lázních na Černé Hoře vybudovali provozovatelé zbrusu novou lanovku Hofmanky, která se vine na kopcem z nadmořské výšky 787 m do 1093 m. Ví se, že je jednou z nejmodernějších v naší republice. Je šestisedačková, má vyhřívaná sedadla a také barevný kryt proti slunci, který jedoucí pasa-

žéry chrání před nepříznivými povětrnostními vlivy. Na nástupu lanovky lze využít moderního sociálního zázemí.
Nespornou výhodou Hofmanek je široká sjezdovka. Díky této další možnosti dochází zároveň k většímu rozptýlení sjezdařů po celém areálu a tento fakt rozhodně snižuje riziko střetu s ostatními jedoucími na kopci.
Také v letošním roce byla v provozu doprava skirolbou z Černé Hory do Pece pod Sněžkou, takže účastníci semináře přejížděli z jednoho lyžařského střediska do druhého. Uváděná možnost je velmi vítaným zpestřením denního programu, protože se sjezdařům nabízí více sjezdovek s odlišnými kvalitami. Součástí přejezdu je jízda na rolbě a sjezd půvabnou zasněženou krajinou s výhledy na Sněžku.

Program semináře byl opět velmi rozmanitý. V průběhu dne účastníci zdokonalovali techniku jízdy na sjezdovkách ve Skiresortu Černá Hora. Lektoři jim přiblížili jejich umění natáčením na kameru a večerním promítáním, při kterém společně posuzovali, zda lze ještě vylepšovat dosavadní úroveň jízdy. A věřte, že nebyla nouze ani o úsměvné chvilky. Večerní přednášky byly zaměřeny na otázky související s lyžováním, snowboardingem, vybavením, pobytem na horách a teorií sjezdování. Lektoři při přednáškách použili mimo jiné dataprojektor a na plátně promítali kromě natočených jízd účastníků fotky ze svahu a také zajímavá metodická videa.
Domácí Lenka a Patrik Tillovi v penzionu Říp vytvořili pro celou akci jako vždy skvělé zázemí a zaslouží poděkování za poskytnuté služby i vstřícný přístup k požadavkům hostů. Postřehy z akce jsou umístěny na facebooku ČASPV: https://www.facebook.com/CeskaAsociaceSportProVsechny
Věříme, že se podle spokojených reakcí účastníků akce vydařila a v příštím roce se opět setkáme na zasněžených svazích Krkonoš se všemi, kdo mají sjezdování v oblibě. Skol!

3. republiková soutěž ve florbalu mladších a starších žáků

Text a foto: Mgr. Josef Fuka

V sobotu 14. listopadu 2015 se v hale univerzity v Pardubicích uskutečnila třetí Republiková soutěž ČASPV ve florbal v kategorii mladších žáků. Uspořádala ji Komise rekreačních sportů Metodické rady ČASPV ve spolupráci s Krajskou asociací Sport pro všechny Pardubice. Hrálo se podle pravidel florbalu - pět hráčů v poli a brankář, v družstvech mohla hrát i děvčata. V soutěži startovalo celkem šest družstev z celé republiky a v základní skupině se hrálo systémem "každý s každým" 1x 10 min. Následovalo play-off 1. vs 4. a 2. vs 3. tým. Vítězové obou zápasů sehráli finále a poražení utkání o 3. místo.

V soutěži opět startovali mladší žáci odboru SPV při TJ Chyšky, kteří se republikové soutěže zúčastnili již potřetí a obsadili bronzovou a dvakrát zlatou příčku. Letos dovršili zlatý hatrick.
Pořadí po základní skupině: 1. Moravskoslezská KASPV - Stonava, 2. DDM Chlumec nad Cidlinou, 3. ASPV TJ Chyšky (Jihočeský kr.), 4. ASPV Hladké Životice (Moravskoslezský kr.), 5. Klub SPV Pardubice, 6. ASPV TJ Hostivice (Středočeský kraj).
Ze semifinále postoupily Chyšky přes Chlumec nad Cidlinou a Stonava přes Hladké Životice. V utkání o 3. místo zvítězil Chlumec, finále se stalo kořistí žáků Chyšek.
Konečné pořadí:

1. ASPV TJ Chyšky
2. Moravskoslezská KASPV - Stonava
3. DDM Chlumec nad Cidlinou
4. ASPV Hladké Životice
5. Klub SPV Pardubice
6. ASPV TJ Hostivice

Téhož dne se v nafukovací hale TJ Sokol Na Olšinkách v Pardubicích uskutečnila také 3. RS ČASPV ve florbalu pro rok 2015 v kategorii starších žáků, a to se stejnými pravidly. Letošní soutěž měla velice vyrovnanou trojici favorizovaných družstev: Stonava (Moravskoslezský kraj), SK Eden Blansko (Jihomoravský kraj) a ASPV TJ Chyšky (Jihočeský kraj). Moravská družstva však byla v herním projevu důslednější a hrála s úžasným nasazením.
Družstva se utkala systémem "každý s každým" a v závěrečném pořadí sesadila Stonava z trůnu Blansko:

1. Moravskoslezská KASPV - Stonava
2. SK Eden Blansko
3. ASPV TJ Chyšky
4. ASPV Hladké Životice
5. TJ Týnec nad Sázavou
6. TJ Sokol Dolní Ředice
7. ASPV TJ Hostivice

Seminář zdravotní tělesné výchovy v Praze: Od bolavých zad k radosti z pohybu

Text: Zdena Matoušková, Komise zdravotní tělesné výchovy MR PSSPV, spolupráce: doc. Jitka Kopřivová, Věra Pivonková, dr. Roman Grmela, členky Komise zdravotní tělesné výchovy PSSPV, foto: Zdena Matoušková, Jiří Štěpánek

V sobotu 21. listopadu 2015 proběhl v tělocvičně Sokol Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně další z řady seminářů, které pořádá Pražské sdružení SPV ve spolupráci s pražskou komisí zdravotní TV. Tento seminář měl název „Od bolavých zad k radosti z pohybu“ a zúčastnilo se ho rekordních 72 platících účastníků, převážně cvičitelek zdravotní tělesné výchovy.

Tentokrát jsme téma semináře v jeho první polovině zaměřili na „věčné téma“ bolavých zad. Byli jsme proto rádi, že naše pozvání na lektorování přijala Věra Pivonková, která je povoláním fyzioterapeutka s atestací. Zároveň je cvičitelkou I. třídy zdravotní tělesné výchovy, ústřední lektorkou, členkou celostátní i pražské komise zdravotní tělesné výchovy, spoluautorkou odborných publikací ČASPV s tématikou zdravotní tělesné výchovy a autorkou mnoha článků v časopise Pohyb je život.

V teoretické části Věra nejprve stručně zopakovala svaly, které se podílejí na správném držení těla, a pak se hlavně věnovala bolestem bederní páteře: jak vzniká akutní bolest, kdy dochází k chronické bolesti páteře, jaké jsou její příčiny. V praktické části využila židlí a overballů, a protože se ve své lekci věnovala i častým bolestem ramen, také naplněných půllitrových PET lahví při zátěžovém cvičení. Vystoupení Věry Pivonkové bylo jedinečné v tom, že zde uplatnila své cenné zkušenosti ze svého povolání, které se stalo jejím celoživotním koníčkem. Navíc její skromnost a životní optimismus jsou dostatečně známé…
Aby si účastníci semináře odnesli co nejvíce cenných poznatků, připravila Věra písemný podklad Bolesti bederní páteře z pohledu fyzioterapeutky, který byl poté doplněn přesnou instruktáží, jak provádět cviky při akutní bolesti bederní páteře a jak bolestem předcházet. A protože jsme přesvědčeni, že bude podnětný i pro čtenáře tohoto časopisu, uveřejňujeme ho na konci tohoto článku.

I v druhé části semináře, věnované psychomotorickým cvičením a hrám pro seniory, se představili skvělí lektoři: doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. a Mgr. Roman Grmela, PhD.
Jitka Kopřivová je absolventka Fakulty telesnej výchovy a športu v Bratislavě, obor učitelství TV a ruský jazyk. Po ukončení studia nastoupila na post metodika Ústředního ústavu tělesné kultury (ÚÚTK) v Praze, od r. 1982 působila na Pedagogické fakultě v Brně, kde se specializovala na výuku zdravotní tělesné výchovy. Od založení Fakulty sportovních studií vyučuje jako docent na Katedře podpory zdraví zdravotní TV, kompenzační cvičení aj., je rovněž mj. školitelkou doktorských studentů. Byla dlouholetou členkou komise zdravotní TV a psychomotoriky ČASPV, zastupovala také ČR v Evropském fóru psychomotoriky. Díky doc. J. Adamírové byla vyškolena v zahraničí jako cvičitelka psychomotoriky a tuto problematiku se snažila šířit dále pomocí odborných seminářů a také výuky psychomotoriky na fakultě. V současné době se specializuje na problematiku vlivu pohybové intervence na kvalitu života seniorů.
V teoretické části poukázala Jitka na problematiku stáří z hlediska biologického, sociálního a kalendářního. Poté objasnila pojem psychomotorika, úkoly, vý-

znam a uplatnění psychomotorických cvičení a her při pohybových intervencích seniorů. Rozebrala jednotlivé oblasti působení psychomotoriky (oblast tělesná, materiální a sociální). Poukázala na jednotlivé faktory ovlivňující soběstačnost při vykonávání běžných aktivit denního života. Rovněž zdůraznila roli cvičitele a respektování potřebných didaktických zásad při provádění psychomotorických cvičení a her u různých skupin seniorů.

Praktické části se věnoval Mgr. Roman Grmela, absolvent Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, obor tělesná výchova a společenské vědy, absolvent postgraduálního studia kinantropologie na MU Brno, odborný asistent na Katedře podpory zdraví MU Brno, kde vyučuje zdravotní tělesnou výchovu, kompenzační cvičení, psychomotoriku a pohybové aktivity pro seniory.

První část ukázky orientoval Roman na pohybové činnosti ve skupině – v sedu na židlích. Byla využita jednoduchá cvičení, sloužící k navázání kontaktů a vytvoření příjemné atmosféry. Dále se věnoval, a my s ním, cvičení k rozvoji jemné motoriky, manuální zručnosti, spolupráci ve skupině a cvičení pro zlepšení kognitivních funkcí, které se v seniorském věku výrazně zhoršují. Pro prohloubení vjemů a prožitků jsme využívali různých materiálů a pomůcek jako např. overballů, jogurtových kelímků, pivních tácků a kolíčků na prádlo.

Ve druhé části ukázky se Roman i Jitka soustředili na jedince pohybově zdatnější a ukázali nám využití cvičení a her orientovaných v prostoru. Zaměřovali se především na rozvoj koordinačních schopností, zejména na prostorovou orientaci a rovnováhu. Zdůraznili, že hravá forma pohybu s využitím rytmických cvičení a tanečních prvků velmi pozitivně působí jako prevence poruch kognitivních funkcí. Zvolené pohybové hry nesoutěžního charakteru bez vnějšího tlaku na výkon či rychlost s pestrobarevnými pomůckami (kelímky, měkké míče, bambusové tyče, kroužky, létající talíře) se dle zkušeností Jitky a Romana ukázaly jako vhodná náplň cvičební jednotky pro seniory.

Skupinové činnosti byly zakončeny společnou relaxací. Pozitivní zkušenosti Jitky i Romana z psychomotorických cvičení a her se seniory potvrdily rozesmáté

a uvolněné tváře nás všech, kteří jsme se aktivně účastnili praktických ukázek. Také Jitka Kopřivová a Roman Grmela sklidili zasloužené uznání za svou profesionalitu, jednoduché a nápadité praktické ukázky a rovněž za přátelské a skromné vystupování. Za organizaci semináře patří dík pražské komisi zdravotní TV (V. Filipová, Z. Matoušková, V. Pínová, V. Pivonková, S. Šůsová, V. Ságová), písemné podklady skvěle připravila I. Pízová a technické zázemí včetně velmi důležité zvukové techniky obětavě zajišťoval J. Štěpánek.

Máme radost, že kromě načerpání znalostí pro další cvičitelskou činnost slouží naše semináře také k setkávání dávných známých, jako v tomto případě Jitky Kopřivové s protentokrát účastníky semináře, jinak „našimi“ lektory, Martou Bursovou a Jarkem Kučerou (místonáčelník ČOS), dříve zaměstnaných v ÚÚTK. Bylo vidět, že si mají hodně co povídat.
Děkujeme za zpětné přátelské maily účastníků semináře, což nás zároveň zavazuje k pokračování dalšími zajímavými tématy. A tak pokračujeme a těšíme se na shledání i v letošním roce 2016.

BOLESTI BEDERNÍ PÁTEŘE Z POHLEDU FYZIOTERAPEUTKY

Pro potřebu semináře „Od bolavých zad k radosti z pohybu“ zpracovala Věra Pivonková, členka Komise zdravotní tělesné výchovy ČASPV a Komise zdravotní tělesné výchovy PSSPV

Všichni známe bolest, která je vyprovokována dlouhodobým stojem, po práci v náklonu či předklonu nebo dřepu, déletrvajícím sedem nebo nezvyklou námahou a následným „odpočinkem“ v uvolněném sedu. Instinktivně se snažíme zbavit napětí v zádech, nejrychleji sedem či dle možností lehem na boku apod. nebo alespoň podsazením pánve, když není jiná možnost. Důležité je, aby tato opatření trvala jen krátce jako „první pomoc“ od bolestivého napětí. Pak už je nutné zaujmout takovou polohu k odpočinku, aby byla zachována bederní lordóza - prohnutí. Jinak dojde většinou k prodloužení bolestivých pocitů i do dalšího dne (dnů).

Tyto rady však neplatí pro každou bolest v oblasti kříže a bederní páteře.

S bolestí, která vznikne náhle, se v dospělosti setkala většina lidí a označuje se různě: artritida, revmatismus, blokáda, ischias, lumbago, výhřez ploténky. Opakováním těchto potíží se bolest stává chronickou, často se zhoršující se tendencí. To platí pro 60 - 75 % lidí.
Když se bolest objeví poprvé, je vhodné vyhledat lékaře, zejména když dojde k vystřelování bolesti do dolní končetiny, ke ztrátě citlivosti či hybnosti, nebo se objeví nevolnost.

Jak dojde k chronické bolesti bederní páteře

Vyjděme z poznatku, že bederní prohnutí - lordóza - je přirozenou křivkou,vzniklou evolučním procesem. U každého člověka je jiná. Při sedu či předklonu mizí, při déletrvajících těchto polohách však dojde k problému: vazy se unaví, mohou i zcela povolit a dojde ke vzniku bolesti.

Návratem do přirozené lordózy buď hned, nebo po chvilce zmizí. Bolest je varováním před poškozením kloubu. Pokud však dojde už k natržení měkkých tkání, bolest nepřestane ani v klidové poloze, zvýší se při pokusu o pohyb, zejména ve směru natažení, a hojení se tím prodlouží.
Mluvíme-li o zranění měkkých tkání, máme na mysli především vazy, neboť k poškození či přetažení svalů je potřeba značné síly a nestává se to často. Navíc, svaly se hojí poměrně rychle, 1 - 2 týdny. Lze však říci, že jsou-li poškozeny svaly, jsou vždy poškozeny i vazy pod nimi.

Akutní bolest

Pokud byla vyvolána ohnutím dopředu - flexí, je potřeba se co nejdříve pokusit o pohyb dozadu - do extenze. Když to není možné, je třeba zaujmout úlevovou polohu, nejlépe do lehu na břiše nebo na boku (s naznačenou extenzí), a to nejvýše na 2 - 3 dny. Zároveň je nutné přizpůsobit každodenní aktivity k udržení stálé lordózy: sedět jen krátkou dobu a pouze s lordózou (podložit bedra „válečkem“). Zachovat lordózu i při vstávání ze sedu, neřídit auto, nedělat práce v předklonu, nezvedat břemena, vstávat z postele se zachováním lordózy, kašlat a kýchat vstoje se záklonem.
To je potřeba dodržet po dobu hojení. Při hojení vzniká zjizvená tkáň, která je méně elastická s tendencí se ještě zkracovat. Vyvolává v daném segmentu omezení pohybu doprovázené bolestí. Proto je důležité volit po zhojení vhodné cvičení.

Většina lidí může provádět autoterapii. Konzultaci s odborníkem vyžadují tyto problémy: bolest pod kolenním kloubem, necitlivost, nedávný úraz, který mohl mít vliv na nyní vzniklou bolest, problémy s močením, nevolnost.

Příčiny bolestí

Jsou jimi především dlouhodobý sed v nesprávné poloze (sedavá zaměstnání!), dlouhodobé ohýbání či ohnutí, zvedání těžkých břemen nevhodným způsobem, stání a ležení v nesprávné poloze. Prostě situace, kdy chybí bederní lordóza, až postupně dochází ke ztrátě možnosti prohnutí.
Nejčastější bolest je však ze sedu, sed také chronickou bolest zhoršuje. Někdy lidé ani nevědí, že v různých situacích mají nesprávné držení těla, a tím dojde k rychlejšímu vývoji problémů. Ve stáří pak většinou dochází k trvalému vyhrbení, což velmi ovlivňuje dýchání, trávení, atd.
Tady je nutné co nejdříve začít korigovat nesprávné držení. Dokud to lze ještě provést, je zapotřebí každodenně se postavit zpříma a provést plný záklon. Při déletrvajícím sedu za ztráty lordózy se může objevit bolest, znamenající až distorzi plotének - pohyb i polohy pak budou bolestivé. Zpočátku se bolest objeví jen při vstávání, je krátká, jedná se o přepjetí vazů (a jisté „varování“), později se objevuje bolest delší, jde již o distorzi větší či menší.

Co dělat? Především mít dobrou židli s oporou v bedrech, správně na ní sedět a přerušovat sezení.

Cvik

Sed, zcela se vyhrbit a pak **maximálně** prohnout v bedrech, sekundu či dvě výdrž a opět vyhrbit. To opakovat 8 - 10x, 3x denně.
Udržení lordózy vsedě: z maximálního prohnutí „upustit“ 10 %. Na židli bez opěradla tak sedět vždy. Jinak podkládat páteř přenosným válečkem o průměru 10 - 13 cm.
Někdy z této pro tělo nezvyklé situace se mohou objevit nové bolesti, ale ty zmizí. Při dobrém sedu zmizí zcela.

Prevence bolestí ze sedu

Pravidelně přerušit sezení, postavit se zpříma, několikrát (3 - 5x) provést záklon v bedrech, poté se pár minut projít.

Totéž platí i při práci v předklonu
Při zvedání břemen volit správnou techniku: co nejblíže k břemenu, široký stoj rozkročný, zdůraznit lordózu, zvedat narovnáváním kolen, tahem. Otočení provést pohybem nohou. Před i po výkonu je vhodné opět provést cvik: záklon v bedrech 3 - 5krát.
Po namáhavé činnosti (sport) opět stejný cvik a pak odpočinek se zachováním lordózy (váleček).

Dlouhodobé stání

Svaly, které nás drží zpříma, se po chvilce unaví a dojde k druhému extrému, nadměrné lordóze, která způsobí napětí v dolní části zad. Korekcí postoje dosáhneme úlevy. Korekci provádět často, je obecně i instinktivně známá (vytáhnout lehce do výšky a zaktivovat břišní a hýžďové svaly).
Důležité je též odpočívat na neprohýbající se matraci, někdy je nutné (při bolesti) omotat si složeným ručníkem pas - průměr asi 7,5 cm, připevnit. Kýchat a kašlat zásadně s prohnutím v pase, nejlépe vstoje.
Cvičení je jednoduché, ale je potřeba je pečlivě provádět.

S tímto pojetím řešení problémů s bederní páteří mám šestiletou osobní zkušenost, má svou logiku a ve světě je velmi uznávané.

Literatura:

Mc Kenzie, Robin: Léčíte si záda sami
Lewit, Karel: Manipulace a mobilizace páteře

Vadné držení těla

Vybraná zdravotní cvičení pro děti předškolního věku

Text a foto: Bc. Renata Strejcová

HODINY

ZP: leh pokrčmo - upažit

POHYB: Dítě přitiskne kolena k sobě a přetáčí dolní končetiny jako celek pomalu vpravo, současně hlavu a krční páteř přetáčí na stranu opačnou, při návratu zpět do základní polohy začíná pohybem trupu, pak teprve následují pokrčené nohy a hlava, totéž provádí na druhou stranu, pohyb je pomalý (dle dýchání).

POZNÁMKA: Častou chybou je nadzvedávání lopatky a paže od podložky, prohýbání v bederní páteři.
Základem tohoto spinálního pohybu je protichůdný (otáčivý) pohyb bederní části páteře vůči krční páteři. Pevným bodem jsou lopatky, které společně s rameny a horními končetinami leží stále na podložce. Po zvládnutí správné synchronizace pohybu se koordinuje cvičení s řízeným dýcháním. Při přetáčení těla do stran nejlépe s nádechem, při pohybu zpět s výdechem. Pro zajištění správného postavení kolen, je dobré přidržovat mezi koleny úzký předmět.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Protahování svalstva trupu, uvolnění dolního úseku páteře (ve výši přechodu hrudní – bederní).

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Každé správné hodiny,
odměřují vteřiny. Tiky taky tiky tak, a nikdy ne naopak.

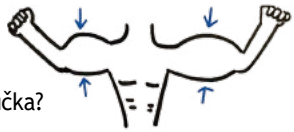
SILÁK

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, chodidla rovnoběžně na podložce (podložit krční a bederní oblast páteře) - připažit

POHYB: Dítě zvedne pravou paži a opře ji dlaní o koleno levé nohy, která je přibližně v 90stupňovém postavení v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu, zatlačí dlaní proti kolenu a při výdechu kolenem proti dlani, v krátké výdrži nezadržovat dech, pak povolit a vrátit se do základní polohy, totéž zopakovat opačně.

POZNÁMKA: Kontrolujeme, aby dítě koleno příliš nepřitahovalo k trupu, nevtáčelo koleno dovnitř. Nesmí zaklánět hlavu a zvedat ramena od podložky.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Posilování břišních svalů (celý břišní lis), svalstva ramen, stabilita trupu.



MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Zahrajeme si na přetlačovanou. Kdo je větší silák? Nožka, nebo ručka?

VLAŠTOVIČKA

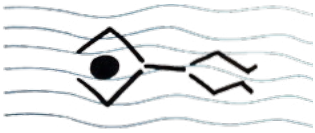
ZP: leh na břiše (podložit pánev) - upažit

POHYB: Dítě se hluboce nadechne a při výdechu stáhne břišní a hýžďové svaly, nyní zvedne paže asi 2 cm nad podložku a dlaně přetočí dopředu, hlava zůstává opřená čelem o podložku, potom se vrátí zpět do základní polohy.

POZNÁMKA: Dítě nesmí přitahovat lopatky k sobě. Další chybou je nedostatečné upažení a protažení paží, zákon hlavy a nadzvedávání nohou.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Aktivace svalstva okolo lopatky.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Vlaštovičky, vlaštovičky, povídalky, švitořičky.
Už nám z dálky jaro nesou, na domov se celé třesou.



PLAVÁNÍ

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný na lavičce (podložit hlavu) - připažit levou, vzpažit pravou

POHYB: Dítě pomalým symetrickým střídavým pohybem paží napodobuje plavecký způsob „znak“, ve vzpažení zevnitř dítě vytočí dlaň vně malíkovou hranou („ponořuje se do vody“ pod úroveň lavičky).

POZNÁMKA: Zkontrolujeme správnou základní polohu dítěte – protažení těla v podélné ose, pohled očí směřuje k dolním končetinám. Zpočátku provádíme krouživý pohyb jednou napjatou paží. Po zvládnutí zapojíme symetricky obě paže.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Protahování prsních svalů, uvolnění ramenního kloubu a hrudníku.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Plavu prsa, plavu znak, jako ryba, jako rak.
Rozkolíbám hladinu víc, než hejno delfínů.

KONÍČEK

ZP: sed roznožný na středu míče - připažit, dlaně lehce opřeny z boku o míč

POHYB: Dítě posadíme na míč, kyčle musí mít alespoň o 1 cm výše než kolena, chodidla opřena celou plochou o podložku, zkontrolujeme u dítěte protaženou podélnou osu páteře a hlavu zasunutou mírně vzad, rozložení ramen do stran a sunutí dlaní po míči směrem k podložce, dolní končetiny pohodlně rozložené (mohou být o něco více než šířka pánve), špičky svírají s chodidly pravý úhel a směřují mírně ven, dítě necháváme na míči pohupovat.

POZNÁMKA: Na míči by mělo dítě sedět jen několik minut. Za určitou dobu (ta je u každého jiná) se začne držení těla zhoršovat. Únava svalů totiž působí proti automatické korekci držení těla. Pozor – nezaměňovat pohup za skákání! Při pohupu dochází k impulzům na sedací hrboly kostí pánevních a ty přenášejí vzruchy do svalstva podél páteře.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Aktivace svalů trupu a zejména hlubokých svalů, zodpovědných za stabilitu páteře.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Jede, jede paní, páni jedou za ní, jedou jako na koni, myslí, že ji dohoní.

Ploché nohy

RYBNÍČEK

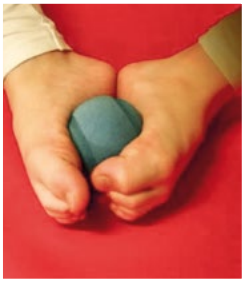
ZP: vzpor vzadu sedmo skrčmo roznožný, chodidla k sobě (eventuálně mezi plosky chodidel malý molitanový míček)

POHYB: Přitisknout k sobě paty, prsty, stažením svalů plosky nohy se utvoří „rybníček“, jehož „hráze“ se nesmějí prolomit ani při natažených dolních končetinách.

POZNÁMKA: Pro zvýšení fyziologického účinku můžeme dítěti mezi plosky nohy dát míček, který válí chodidlem od špičky k patě jedné a od paty ke špičce druhé nohy. (Udržet míček mezi chodidly je lehké, ale válení míčku, aby nám nevypadl, je mnohem těžší).

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Aktivace svalů plosky nohy, protažení dolních končetin (vnitřní strana stehna).

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Co to zvoní, co to cinká, na tom našem rybníčku, hraje si tam vlnka s vlnkou, na stříbrnou honičku.



ŠÁTEČEK

ZP: sed na židli (vzpřímený)

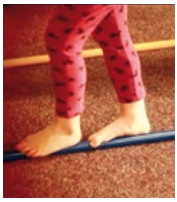
POHYB: Uchopení šátku do prstů (jedním i oběma chodidly).

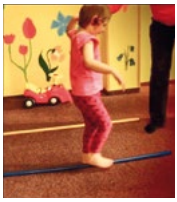
POZNÁMKA: Židle by měla být tak vysoká, aby úhel mezi osou páteře a osou stehen byl alespoň 90° (kyčelní klouby o kousek výš než klouby kolenní). Dolní končetiny jsou pohodlně rozložené (o něco víc než šířka ramen). Obměna cviku: kroužit chodidly dovnitř a vně se zdůrazněním pohybu palce.

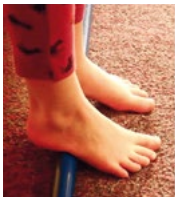
FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Posilování ochablého a protažení zkráceného svalstva nohy a chodidla.

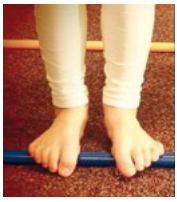
MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Mám šáteček mám, komu já ho dám. Nedám já ho žádnému, jen děvčátku hodnému, které ráda mám.

CHARLIE CHAPLIN









ZP: stoj (naboso)

POHYB: Chůze po tyči (laně) vpřed, vzad, a stranou při správném držení těla.

POZNÁMKA: Chybou v průběhu cvičení je ochablé držení trupu, prohnutí v bedrech, předsunutí hlavy. Je vhodná dopomoc cvičitele (rodiče).

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Aktivace svalů plosky nohy, podílení hlubokých krátkých svalů páteře.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Bos a v dobré náladě, rád se projdu po kládě.

VRABEČEK

ZP: stoj na přední straně lavičky (vyvýšené podložky), chodidla na šířku ramen

POHYB: Ohnutím prstů dolů se dítě snaží uchopit pevně okraj lavičky. Stojí vzpřímeně, neprohýbá se v bedrech, dívá se vpřed. Po několika vteřinách chodidla uvolní a cvik opakuje.

POZNÁMKA: Vhodná je dopomoc cvičitele (pedagog, rodič), dbáme na to, aby dítě nezvedalo ramena, nevtáčelo kolena dovnitř a nemělo ochablé držení trupu.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Aktivace svalů plosky nohy.

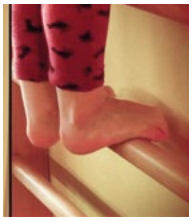
MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Letí, letí vrabeček, má v zobáčku drobeček. Do hnízdečka sedne, svá křidélka zvedne: „Čimčarara, čim, čim,- čim, čím své děti nakrmím.“

MRAVENEČEK

ZP: stoj na zebřinách

POHYB: Lezeme po žebřinách nahoru a dolu jako opičky.

POZNÁMKA: Lezení po žebřinách se střídavým pohybem dolních a horních končetin je též velice prospěšné při skoliotickém držení těla. Dochází dle úchopu k protažení vzpřimovačů do tvaru „C“ a „S“.



FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Aktivace svalů plosky nohy, posílení zádových svalů.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Leze, leze mraveneček, vylezl až na kopeček. Z kopečku se skutálel, do domečku uháněl.

MOST

ZP: stoj

POHYB: Chůze po příčkách mostu s dopomocí.

POZNÁMKA: V této velice obtížné cvičební poloze poskytujeme dítěti dopomoc. Dochází i k rozvoji rovnováhy a koordinace.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Aktivace svalů plosky nohy.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Na tom pražském mostě rozmarýnka roste, žádný ji tam nezalévá, ona pořád roste, žádný ji tam nezalévá, ona pořád roste.

OPIČKA PROTI TUČŇÁKOVI

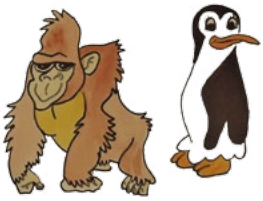
ZP: stoj (naboso) - připažit

POHYB: Chůze po vnějších (valgozní postavení -gorila), nebo vnitřních (vagrózní postavení - tučňák) hranách chodidel.

POZNÁMKA: K postavení nohou do písmene „O“ dochází důsledkem zkrácených přitahovačů (adduktorů) a ochablých odtahovačů (abduktorů). Odchylka do písmene "X" je často spojena s vbočenou nohou a vbočeným postavením paty.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Korekce deformity osy nohy.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: V Americe při muzice, hádaly se tři opice, jedna tak, druhá tak a ta třetí všelijak. Tučňák to je kabrňák, nosí dlouhý černý frak.



STUDÁNKA

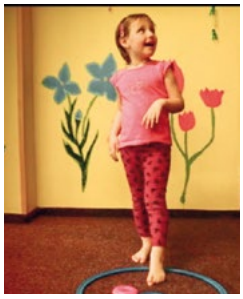
ZP: stoj mírně rozkročný (naboso)

POHYB: Špičkou jedné nohy šlápnout do obruče umístěné na podložce (studánky), potom patou, to samé zopakovat i druhou nohou.

POZNÁMKA: Chybou v průběhu cvičení je ochablé držení trupu, prohnutí v bedrech, předsunutí hlavy. Je vhodná dopomoc cvičitele (rodiče).

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Protažení kloubů a svalů plosky nohy.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Znám křišťálovou studánku, kde nejhlubší je les, tam roste tmavé kapradí a vůkol rudý vřes.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Svatava Zezulková, ASPV Stará Bělá

Gymnaestráda skončila, vzpomínky zůstaly…

Ve dnech 11. - 18. července se ve Finsku konala 15. světová gymnaestráda. 21 000 sportovců z 52 zemí celého světa se sjelo do Helsinek, města ležícího při březích Baltského moře. Helsinky jsou největším přístavním městem a každého návštěvníka překvapí všudypřítomná zeleň a stromy.

Světová gymnaestráda je největším svátkem amatérských sportovců, přehlídka různých forem gymnastiky všech úrovní výkonnosti i věkových kategorií od mládeže až po seniory včetně cvičenců se zdravotním postižením. Pořádá se jednou za čtyři roky a cvičenci z České republiky se jí zúčastňují od roku 1991. Kde všude? 1991 Nizozemsko - Amsterdam, 1995 Německo - Berlín, 1999 Švédsko - Göteborg, 2003 Portugalsko - Lisabon, 2007 Rakousko - Dornbirn, 2011 Švýcarsko - Laussanne.

A v čem je tenhle svátek unikátní? Každá delegace předvede to, co je jí vlastní - ať to jsou africké rytmy nebo např. cvičení s rohožemi. Fantazii a kreativitě se meze nekladou. Program gymnaestrád je sestaven ze všech druhů a forem gymnastických cvičení - od velkých hromadných skladeb, menších pohybových vystoupení, které probíhají v halách výstaviště a také na veřejných prostorách města, přes Národní odpoledne a Národní večery až po Galaprogram, sestavený z nejzajímavějších vystoupení různých států. A na rozdíl od vrcholových sportovců jsou všichni účastníci amatéry, kteří do svého „koníčka“ investují nejen volný čas, ale i vlastní peníze, berou si dovolenou a spí ve sparťanských podmínkách ve spacáku na zemi. Všem jde o jedno - nadšení, radost z pohybu, výměnu zkušeností a načerpání nových nápadů.

Česká výprava měla přibližně 860 účastníků a krom jiného ukázala, v čem patří tradičně ke světové špičce - v hromadných sestavách, jejichž vznik má v Česku a bývalém Československu desítky let tradici.

Vzpomeňme na tolik odsuzované spartakiády, které měly ve světě kladný ohlas, a v roce 1977, což málokdo ví, země obdržela nejvyšší vyznamenání Mezinárodního olympijského výboru.
Česká výprava představila dvě hromadné a tři pódiové skladby. Skladba „Společně v pohybu“ České obce sokolské s tradičním sokolským pojetím bez náčiní a skladba ASPV na duety E. Fitzgeraldové a L. Armstronga „Nádherný svět“ byly třikrát předvedeny na Sonera stadionu. Skladba ASPV měla nápad, celoplošnou choreografii a líbivou hudbu. Ženy cvičily s obručemi, muži s 1 kg medicinbaly v české síťovce, místy i s obručemi, a všichni společně v mikině, která byla součástí cvičebního úboru a v jedné pasáži se svlékla – nejdřív muži, pak se připojily i ženy, a diváci je odměnili velkým potleskem, protože to nikdo nečekal. Krom těchto zmíněných nás prezentovaly ještě i dvě sokolské pódiové skladby s názvy „Zimní sen“ a „Sportovní rokenrol“ a gymnasté z vysokých škol ve skladbě „Vivat academica“. Všechny tři byly úspěšné a každá upoutala něčím jiným, ať už partnerskou akrobacií, nebo tancem.

Je škoda, že sdělovací prostředky věnují tomuto svátku minimální pozornost.
Co tomu předcházelo?
Na náš nácvik se přihlásilo 45 cvičenců z Moravskoslezského kraje, z toho 33 z Ostravy a okolí.
Cesta k úspěchu trvala něco přes rok a jednoduchá nebyla. Počáteční zmatky, náročné učení, procvičování jednotlivých částí skladby v tělocvičnách a tři secvičné víkendové srazy v Doubí u Třeboně. Učila se celoplošná choreografie a autoři mohli ještě provést případné změny pro dokonalé předvedení skladby. Vše se zvládlo na výbornou a všichni se už těšili do Finska.
A samotné Helsinky?
Tam jsme se postupně přepravili třemi letadly z Prahy a po příletu nás autobusy rozvezly do dvou škol na okraji města, kde jsme ve spacáku na karimatkách strávili deset náročných, ale současně i příjemných dní pobytu.

Zahajovací ceremoniál probíhal na olympijském stadionu. Pestrý program obohatila vojenská kapela.
Srdcem celého dění WG bylo výstavní centrum Messukeskus. V největší hale bylo pro všechny zajištěno stravování, v ostatních halách se prezentovaly pódiové skladby (15minutová vystoupení) a probíhaly workshopy.
Přes to všechno se našel čas na poznávání krás Helsinek a blízkého okolí. Prošli jsme se po největší tržnici Kaupakalli, navštívili Skalní chrám vytesaný přímo do skály, prohlédli pravoslavnou katedrálu Uspenski a protestantskou katedrálu Suurkirklo. Trajektem jsme zajeli na pevnost Suomenlinna a naší pozornosti neunikl ani olympijský stadion vybudovaný pro OH v roce 1952. Jeho součástí je i 72 m vysoká věž, ze

které je město i přilehlé okolí jako na dlani. A právě tady náš atlet Emil Zátopek na OH 1952 získal zlatou medaili v běhu na 5 km, 10 km i maratonu. Překonal tak olympijský rekord a zapsal se mezi legendy. Také jsme se prošli příjemnou procházkou v národním parku Nuuksio, jehož prostředí je zformováno ledovci a je plné údolí, soutěsek a jezer. Pozornosti neunikl ani skanzen Seurasaari s tradiční finskou architekturou a zábavní park Linnanmäki se spoustou různých atrakcí, kde pětice odvážlivců neodolala a vyzkoušela si volný pád ze 70m věže. A stálo to za to.

K příjemné atmosféře přispěli i samotní obyvatelé, kteří vše s velkým zaujetím sledovali. Potlesk, úsměvy místních a krásná atmosféra celé gymnaestrády byly poděkováním a pohlazením na duši pro všechny cvičence. Každý z nás si přivezl spoustu zážitků a dojmů jak ze cvičení, tak z Helsinek a okolí, a určitě nelituje finančních nákladů, které účast na této akci stála.

Přeji všem krásné vzpomínání a ahoj na příští, 16. gymnaestrádě v Rakousku.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Josef Pšenka, předseda Zlínské KASPV

Krajský přebor v halové kopané

V pondělí 24. října 2015 jsme v hale Střední průmyslové školy ve Zlíně uspořádali krajský přebor v halové kopané. Turnaje se účastnila pouze tři družstva, takže to byla velmi malá účast, ale přesto byl svým způsobem výjimečný, a proto o něm píši.

V přeboru se utkala družstva ASPV SK Zlín, ASPV Napajedla a ASPV Slušovice, hra probíhala podle platných pravidel a vzájemná utkání řídil profesionální rozhodčí. Ano, dalo by se říci obyčejný turnaj - ale byl jiný než ty předešlé.

Zlínské družstvo se představilo jako tým „mladých“ i mladších hráčů, kteří, kromě tréninků v řádných cvičebních hodinách, hrají také Městskou amatérskou

ligu v malé kopané. Sestavu z Napajedel tvořili rovněž zkušení fotbalisté, kteří kromě turnajů hrají převážně rekreační kopanou. Slušovice však nastoupily jako ryze amatérský celek, který hraje pouze pro radost z pohybu, a toto sympatické družstvo svojí hrou sklidilo nakonec potlesk a uznání obou vyspělejších soupeřů. V jeho sestavě totiž nastoupila jediná žena turnaje - mladá, hezká a neúnavná útočnice – bojovnice Barbora Daňková, která v jednom ze zápasů vstřelila dokonce hattrick. Bylo to sice tak trochu i díky gentlemanské hře soupeřů, ale její bojovnost a nadšení se líbilo všem. Mimořádný výkon předvedl také brankář Slušovic Josef Kupec, který svými obětavými zákroky, jimiž hájil branku, i svou hrou v poli přiváděl zkušené protihráče téměř k zoufalství. Tým Slušovic i přes svou bojovnost nakonec podlehl svým mnohem zdatnějším soupeřům a skončil na třetím místě. V duelu Napajedel a SK Zlín se nakonec z vítězství radovali domácí Zlíňáci.
Byl to dobrý, bojovný a ve sportovním duchu korektně odehraný turnaj, takže celkové pořadí nakonec nebylo až tak důležité.

JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Soutěž v plavání štafet v Jindřichově Hradci

Tuto soutěž pořádá v jindřichohradeckém krytém bazénu dvakrát ročně (v období Velikonoc a Vánoc) už desátým rokem Fakulta managmentu UK Jindřichův Hradec. Plave se volným způsobem a počítají se přeplavané bazény (o délce 25 m). Počet osob ve štafetě je stanoven minimálně na pět a maximálně na dvanáct. Soutěž je otevřená a přihlásit se může kdokoli, kdo si chce zasoutěžit v plavání.

Pochvalu si zaslouží štafety SPV při TJ Slovan Jindřichův Hradec, které se zúčastnily všech deseti ročníků vždy v obou vyhlášených kategoriích: mládež a dospělí.
Sedmičlenná štafeta mládeže "malí rebelové" každoročně boduje. Loni byla první ze tří, letos skončila na druhé pozici opět ze tří. Bojovné srdíčko ale prokázali všichni její členové.
Devítičlenná štafeta cvičitelů SPV používala zpoloviny plavecký styl "prsa", a i když všichni plavali, jako by šlo o život, skončila tradičně na chvostu se 68 bazény, tedy na 7. místě ze sedmi. Pro srovnání: štafeta šestého místa docílila o šest bazénů více. Ovšem první místo obsadil Jindřichohradecký plavecký oddíl mladých kraulařů se 159 bazény. Ale to je opravdu jiná kategorie výkonnostní i věková.
Všem členům našich štafet patří poděkování za reprezentaci ČASPV. Řídíme se stále heslem "Nemusíme zvítězit, důležité je zúčastnit se!" a podpořit dobrou věc.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Lydie Staroveská, ASPV Slušovice

„Pochod Tří králů" s přáteli ASPV SK Zlín na Janově hoře

Opět se překulil rok a party sportovních lidiček si vyrazily na Janovu horu oslavit příchod "Tří králů". A nebylo jich málo. Z Vizovic šla skupina 15 králů a královen z ASPV Slušovice, z druhé strany od Zlína přes Hájenku u Horní Lhoty kráčela skupina ASPV z SK Zlín.

Sraz byl na Janově hoře na chatě ASPV SK Zlín. Začátek cesty byl však velmi dramatický. Jediný chybný

krok, a už hrozil pád po uklouznutí na ledu. Naštěstí se to stalo jen těm mladším, a tak po poradě se všemi, kteří toužili po pohybu na čerstvém vzduchu, bylo rozhodnuto, že to nevzdáme, a vyrazili jsme pokořit horu. Procházka přes zříceninu hradu byla pěkným zpestřením pro všechny, i pro ty nejmladší účastníky. Sice bylo málo sněhu, přesto však byly k vidění boby tažené tatínkem. Jiným stačila houpačka či lano na zřícenině. Počasí se umoudřilo, led roztál a po cestě se skládala uvítací "Tříkrálová píseň", která se vždy zpívá při příchodu k chatě. Všechny nás již u chaty čekala parta ze Zlína, a tak uvítání s písničkou opět nechybělo. Příjemná byla i rozehřátá chata, svačinka, kterou si každý vzal z domu (zbytky po Vánocích). Zlíňáci zajistili výborný čaj, svařáček a venku oheň na opékání špekáčků. Nálada byla perfektní, zpěváci pěli, jedlíci jedli, všichni se bavili.
Za poskytnutí těchto pěkných zážitků, tepla na chatě a za dobrou partu děkujeme pořadatelům z ASPV SK Zlín, zejména předsedovi Pepovi Šenkovi.

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: MVDr. František Pokorný

Novoroční výstup na Babí lom

Členové brněnské sportovní jednoty ASPV - TJ Sokol Ořešín, působící v městské části Brno - Ořešín, se během roku účastní nejen akcí, které sami pořádají pro veřejnost, ale i řady dalších sportovních a turistických událostí.

První turistickou akcí roku je hvězdicový pochod Novoroční výstup na Babí lom, jeden z řady novoročních pochodů zařazených do celostátní akce KČT „Novoroční čtyřlístek". Novoroční čtyřlístek je nositelem ušlechtilé myšlenky vykonání čtyř novoročních dobrých skutků („Jak na Nový rok, tak po celý rok."): 1. Jdi na Nový rok na výlet - překonej svou pohodlnost. 2. Pozvi někoho ze svého okolí – udělej radost někomu tím, že jej vezmeš s sebou. 3. Poznej kus přírody – projdi maličký kousek vlasti a poznej ho vlastními smysly. 4. Přispěj potřebným – drobnou finanční částkou na podporu aktivit zdravotně handicapovaných spoluobčanů. Učiníš-li tyto čtyři dobré skutky, získáš kromě dobrého pocitu v cíli odznak Novoroční čtyřlístek.

K této myšlence se zcela hlásí i členové TJ Ořešín a řada z nás má již doma z Novoročních čtyřlístků malý palouček.

Pochod na Babí lom je hvězdicový, s cílem na stejnojmenném vrcholu. Každý účastník si volí trasu sám, ale některé organizace pro své členy a příznivce vytvářejí vlastní trasy. Stejně tak i TJ Ořešín. Naše trasa startuje u areálu TJ v Ořešíně, vede přes přírodní lokalitu Babí doly a obci Lelekovice na nejvyšší vrchol Babího lomu a slavnostní zakončení má v restauraci v Lelekovicích na novoročním obědě. Celá trasa má délku přibližně 12 km (jedna cesta).

Letos se ve smluvenou hodinu sešlo na startu v Ořešíně čtrnáct odhodlaných turistů, členů a kamarádů, a také několik psů. Druhá, menší skupina vyrazila na druhý z vrcholů s rozhlednou na opačné straně hřebene Babího lomu. Další volili samostatnou trasu a někteří jeli na kole. Ačkoliv ještě o půlnoci nebylo v Brně po mrazu nebo dokonce sněhu ani stopa, probudili jsme se do mrazivého a mírně zasněženého rána. Letošní pochod tak měl po létech opět kouzlo putování bílou zimní krajinou.

Po přivítání a novoročním poblahopřání naše skupina vyrazila zprvu po zledovatělé silnici a posléze svažitou polní a lesní cestou k rozcestí Babí doly. Od rozcestí jsme pokračovali po již značené lesní cestě pokryté slabou sněhovou pokrývkou k nejvyššímu bodu této části putování pod vrcholem Baba. Cesta byla místy dost zledovatělá a tak o uklouznutí nebyla nouze. Naštěstí k žádným vážným pádům nedošlo, a tak celá naše skupina úspěšně dorazila na další rozcestí - U jelínka. O zdárný průběh měl zajisté zásluhu také patron lesních bytostí a zvířátek Svatý František, který má na cestě malý památníček na stromě. Cesta nás dále vedla kolem rozsáhlého areálu lesní školky po lesní silničce k místu zvanému Lelkoviště. U lesní školky jsme se ještě zastavili u nově vybudované zajímavosti – chatě na stromě. Po prohlídce chatky (ze země) jsme zakrátko dorazili na Lelkoviště – hezké místo s dřevěným altánem, odpočivadly a dřevěnou plastikou lelků v kleci. Zde jsme se občerstvili z vlastních zásob, ochutnali vzájemně vánoční cukroví a pochutiny ze silvestrovského stolu. Zásadním krokem, který je třeba na tomto místě udělat, a my jsme ho samozřejmě učinili, je „odlelkovat se“. Tedy krátkým zastavením v kleci s lelky se zbavit lelků svých. To je pro nás velmi důležité, neboť členové naší TJ nemohou přece během roku lelkovat.

Posilněni a odlelkováni jsme vyrazili na poslední, přibližně půlkilometrový výstup na hřeben. Na hřebeni jsme neopomněli přispět na zdravotně postižené spoluobčany, splnili tak cíle pochodu a získali další odznáček Novoročního čtyřlístku. Krátkou, ale technicky náročnější cestou po hřebeni jsme ještě vystoupali na nejvyšší vrchol Babího lomu (562 m n.m.) a převzali novoroční diplomy. Po sestupu z hřebene jsme již po široké, lesní zpevněné cestě došli do Lelekovic a do místní útulné restaurace, kde nás čekal novoroční oběd. Nad talíři s novoroční svíčkovou nebo gulášem z divočiny jsme se podělili o své zážitky, zhodnotili letošní ročník pochodu a popřáli si vše dobré v roce 2016. Po několika hodinách příjemného posezení jsme se rozloučili, s dobrým pocitem z vydařené akce se rozešli a již setmělou krajinou se odebrali do svých domovů.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Pestré a bohaté aktivity SPV Tři dvory ve 2. pololetí 2015

Po vrcholné události každého čtyřletého cyklu, světové gymnaestrádě, které se z našeho odboru zúčastnilo sedm členů, jsme II. pololetí roku 2015 vyplnili řadou sportovních a kulturních akcí.
V neděli 13. září se čtyři členové našeho odboru zúčastnili krajského přeboru ve hrách woodball, kubb a möllky v Kamenném Zboží u Nymburka. Naše družstva vybojovala dvě zlaté a jednu bronzovou medaili.

V sobotu 24. října, při již tradičním country bále, se v zaplněném sále Staré hospody představily skupiny našich dětí a seniorů s ukázkami country tanců. Poté kapela Druhá míza vyhrávala více než 150 účastníkům k tanci i poslechu.
Sváteční dny 28. října a 17. listopadu patřily turnajům v bowlingu na drahách v Kutné Hoře. Turnaje dospělých mezi družstvy Tři Dvory, Kolárovice a Ovčáry se zúčastnilo 22 hráčů a dětského turnaje 20 dětí a 6 rodičů.
V sobotu 21. listopadu se ve Společenském domě v Ovčárech sešli pozvaní účastníci posledních sedmi světových gymnaestrád z našeho regionu a po promítnutí skladeb od Amsterdamu po Helsinky a přátelské besedě nám děvčata zacvičila skladbu Nádherný svět.
Poslední adventní neděle 20. prosince patřila otevření výstav slámového a keramického betlému se zpěvem vánočních písní v podání našich členek i školních dětí, doprovázených ukázkami starých vánočních zvyků v podání dětí předškolních. Odměnou jim byl potlesk více než dvou set přihlížejících spokojených diváků z řad našich občanů, pro které

bylo připraveno bohaté občerstvení - vánočky, cukroví a ochutnávka svařeného vína.
Poslední sportovní akcí roku byl 27. prosince Vánoční turnaj ve stolním tenisu mezi družstvy Tři Dvory a Ovčáry s účastí 26 hráčů.
Nový rok 2016 jsme zahájili ihned 1. ledna Novoročním vejšlapem k setkání občanů tří obcí - Ovčáry, Býchory a Tři Dvory u památné Foltýnovy lípy. Desetikilometrové trasy z naší obce Tři Dvory se zúčastnilo 38 našich členů.
V sobotu 9. ledna jsme uskutečnili již tradiční Tříkrálový pochod, tentokrát po trase podél řeky Labe do Kolína a zpět s účastí 50 dospělých a 15 dětí.

Blahopřání Zorce Kakešové

Text: Alena Peerová, RCSPV České Budějovice, foto: archiv

Zorka je žena, která většinu života zasvětila tělovýchově. Cvičila od dětství v Sokole Rožnov, v dospělosti se věnovala cvičení žen v odboru ZRTV TJ Meteor České Budějovice. Nechyběla při nácviku spartakiádních skladeb žen, kde působila jako cvičenka i jako cvičitelka, vedoucí skladby v okrese i kraji.
Zapojila se i jako funkcionářka v okresním výboru svazu ZRTV, kde vykonávala po celých čtyřicet let funkci okresní náčelnice, byla i hospodářkou krajského výboru svazu ZRTV v Jihočeském kraji.
Svoji činnost neukončila dodnes, stále je členkou metodické rady RC České Budějovice, pracuje jako rozhodčí v regionálních soutěžích v gymnastice, atletice i Medvědí stezce, kde ji zachytil náš fotograf v roce 2003. Stále projevuje aktivní zájem o činnost ČASPV.
Za svou poctivou a nezištnou práci v tělovýchově obdržela řadu vyznamenání –nejvyšší tělovýchovné vyznamenání - Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše, státní vyznamenání Za vynikající práci a další.
Poprávu jí náleží titul vzorná cvičitelka, neboť je ženou, která má ráda lidi a vždy se snažila pro ně udělat něco navíc. Její cvičební hodiny patřily k těm nejnavštěvovanějším právě pro její milé jednání a trpělivost. Milá Zorko, k tvým 93. narozeninám, které jsi oslavila 23. 1. 2016, Ti přejeme do dalších let hlavně zdraví a děkujeme Ti za Tvou dlouholetou a obětavou práci v tělovýchově.

Gratulace pro Zdenu Mojžíšovou

Text: Jitka Pokorná, odbor SPV TJ AVIA Makovice, foto: archiv

Gratulujeme naší dlouholeté předsedkyni Zdeně Mojžíšové ke krásnému životnímu výročí. Letos v březnu oslaví 80 let. Členkou ČSTV je již od roku 1960 a v TJ AVIA Čakovice působí od roku 1971. Začínala jako cvičitelka žen. Později přidala hodiny své oblíbené jógy. Vedla nácvik několika spartakiád a později se starala o vše kolem velkých nácviků. Nyní již desítky let vykonává funkci předsedkyně odboru SPV a aktivně se podílí na cvičení předškolních dětí. Tělocvična se stala jejím druhým domovem, obětavě věnuje všechen svůj volný čas tělovýchově. Stále vymýšlí a organizuje různé akce pro děti a nám, všem cvičitelům, dodává energii, optimismus a chuť do další práce. Milá Zdeno, přejeme Ti hodně elánu, zdraví a radosti ze společné práce.
Tvoji cvičenci a cvičitelé

TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny,
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
pa.panenka@seznam.cz, www.caspv.cz.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky - MK ČR E 8203, **ISSN 1212-0669**.

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.
Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:
Vít Hanáček, členové redakční rady:
Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Autorské honoráře lze zasílat pouze fyzickým osobám, nikoli na účty odborů apod.

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.
Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport pro všechny, KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368.

Máte možnost přihlásit se k odběru prostřednictvím www.caspv.cz!

Obsah zveřejněných článků nemusí být nutně v souladu s názorem redakční rady.

© ČASPV, ® Pohyb je život

POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
20. ročník | číslo 1 | březen 2016

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 01 6910: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo lépe e-mailem na adresu pa.panenka@seznam.cz a také hanacek@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. pérovky.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň
Tel.: 384 721 105
Fax: 384 721 703
E-mail: doubi@treb.cz

Sportcentrum Žinkovy

Sportcentrum ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy
Tel. a fax: 371 593 132
E-mail: speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

POHYB JE ŽIVOT

časopis pro všechny příznivce zdravého a aktivního způsobu života

INZERUJTE
V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT
A OSLOVTE NADŠENCE
SPORTU PRO VŠECHNY

OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY INSTRUKTORY CVIČITELE A TRENÉRY

Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu na náklady inzerenta

Kontakt: Redakce časopisu Pohyb je život,
ČASPV, Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.

Sledujte ČASPV také a Facebooku:
https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny