

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
26. ročník | číslo 1
březen 2022
ISSN 1212-0669
www.caspy.cz

Pánev – křižovatka zdraví

Cvičení se šálou

Vzpomínka na Jaroslava Kaplana

Metodická příloha:

Skialpinismus

ISSN 1212-0669



30 let spolu

1992–2022



ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

www.caspv.cz

obsah



ZPRÁVY

Česká asociace Sport pro všechny slaví v roce 2022 významné jubileum – 30 let od svého založení	4
Sjezdovali jsme s nadšením jako „Anděl na horách“	5
Úspěšný výjezd do Opavy	6
Republikový sraz instruktorů ČASPV 2021 ve Zbraslavicích	7
„Pánev – křížovatka zdraví“ – seminář SPV Praha	8



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Cvičení se šálou	10
------------------------	----



Z KRAJŮ

Čtyřicet let činnosti chybeckého odboru SPV na Čertově hrbatině	13
Akce pro děti a mládež RCSPV České Budějovice	14
Seminář Bud' fit	15
V tělocvičně v Mokré – Horákově naděloval Mikuláš	15
Příjemné sváteční odpoledne	15
Advent ve Staré Bělé: výstava i Mikulášova parta	16
Hrátky a sportování seniorů	17
XXII. Novoroční turnaj ve stolním tenise 2022	18
Fit od hlavy až k patě	18
Jak jsme se poprali s covidem v roce 2021	19
Čertíci v Sušici se dočkali	20
Mikulášská v ASPV Neratovice	20
Společná výroční členská schůze odborů SPV Ovčáry a Tři Dvory	21
Prosincové závody ve Štětí	22
Tříkrálový pochod na Janův hrad	22



BLAHOPŘEJEME

Zdeněk Linhart	26
Jitka Urbanová	26
Vlasta Tomanová	27
Jana Mráčková	27
Irena Pišánová, Alexandra Zvonařová, Petra Špalová, Alena Šimková, Zuzana Venců, Michal Tesař, Romana Stieblerová, Dagmar Dušková, Jan Kossl, Jana Mráčková, Zdenka Filáčková, Jana Zemanová, Radka Šilhavám, Zdenka Musilová, Věra Tůmová	28
Josefa Šarešová	28
Martina Hrazdilová, Aleš Pavelek	29



VZPOMÍNÁME

Jaroslav Kaplan	30
-----------------------	----

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 "Jauvajs!" autorky Oldřišky Syrovátkové ze strany 19. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.



Přehled metodických příloh a článků
od roku 2008 naleznete na:
[http://www.caspv.cz/cz/casopis/
prehled-metodickych-priloh-a-clanku/](http://www.caspv.cz/cz/casopis/prehled-metodickych-priloh-a-clanku/)

Česká asociace Sport pro všechny slaví v roce 2022 významné jubileum 30 let od svého založení

Text: Radka Mothejzíková

V průběhu celého roku 2022 si budeme tuto událost připomínat nejen na běžně pořádaných akcích, ale i prostřednictvím speciálně připraveného programu. Těšit se můžete na neodolatelné výzvy, pestré úkoly a spoustu zajímavých novinek.

30 let spolu táhneme za jeden provaz, a to už něco znamená! A tak jsme jako hlavní motiv tohoto výročí zvolili lano jako symbol naší soudržnosti, pevného propojení a jistoty. Protože Sport pro všechny nás spojuje, dává našim životům dynamiku a smysl. Navazujeme nová přátelství, přijímáme výzvy, překonáváme sami sebe a sílu čerpáme jeden z druhého. Můžeme se na sebe spolehnout. Česká asociace Sport pro všechny nám poskytuje skvělé zázemí pro naši činnost. Přejeme jí vydařené třicáté narozeniny a hlavně hodně svěžesti, energie a síly do dalších let.

Sledujte naše webové stránky, Facebook a časopis Pohyb je život, abyste se o všem, co pro vás chystáme, dozvěděli včas. Na YouTube kanálu ČASPV najdete video zdravici od účastníků Republikového srazu instruktorů a budou přibývat další. I vy můžete natočit své osobní nebo oddílové blahopřání pro Českou asociaci Sport pro všechny a poslat ho na mail mothejziko-va@caspv.cz, rádi jej zveřejníme.

Připojujeme přehled nejvýznamnějších centrálních akcí, na nichž si budeme 30. výročí ČASPV v roce 2022 připomínat. Kromě celé řady tematicky pestře zaměřených seminářů jsou naplánována školení instruktorů Sportu pro všechny, seniorů, gymnastiky, předškolních dětí a rodičů



s dětmi, zdravotní TV, rekreačních sportů a rozhodčích gymnastiky. Všechny najdete v kalendáři akcí na www.caspv.cz

Srdečně vás zveme na další připravované akce a těšíme se na vaši účast:

- Republiková přehlídka pohybových skladeb, 21. 5., Olomouc
- Gymnastický festival, 4. 6., Praha
- Republiková soutěž Medvědí stezkou, 10. – 12. 6., RS Křižanov
- Republiková soutěž v atletice, 19. 6., Třebíč
- Letní slavnosti dospělých, 24. – 26. 6., Doubí u Třeboně
- Evropský den psychomotoriky, 19. 9., celá ČR
- Republiková soutěž Kubb+Mölkky+Woodball, 30. 9. – 02. 10., Mušov – ATC Merkur
- Adventure camp pro mládež, 14. – 16. 10., Vlašim
- Republiková soutěž TeamGym, 12. 11., Trutnov
- Mezinárodní seminář Dítě a pohyb, 25. – 26. 11., Praha
- Republiková soutěž ve florbalu, 26. 11., Pardubice



Pokračují samozřejmě oblíbené soutěže na dálku – **Zápolení, Superhráč, Choreo Challenge** a **Tak do toho šlápní**. Velkou pozornost si zaslouží rovněž Sportovní hry seniorů, jejichž organizace se již tradičně ujmají některé kraje, a v neposlední řadě Plavecká soutěž měst, probíhající každoročně v několika desítkách bazénů ČR.

Chopte se nabízených příležitostí a nenechte si ujít prima setkání s kolegy a kamarády ze všech krajů naší republiky. Vyzkoušejte něco nového a pozvěte další zájemce do party nadšenců, kteří vědí, že pohyb je život, sport je pro všechny a nejlepší je sportovat s mírou. Vítejte ve světě České asociace Sport pro všechny!

Sjezdovali jsme s nadšením jako „Anděl na horách“

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, vedoucí OMM ČASPV

Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu, pořadatel komise rekreačních sportů, termín 7. – 11. 1. 2022, místo – Hertvíkovice, Chalupa Bukovina

Akci uspořádala Komise rekreačních sportů MR ČASPV ve Skiresortu Černá Hora – Pec pod Sněžkou. Po roční prodlevě způsobené covidovými opatřeními pozvala komise rekreačních sportů příznivce lyžování a snowboardingu na odborný seminář, zaměřený především na zdokonalení lyžařských a snowboardových dovedností.

Výzva byla vyslyšena, a tak v pátečním večeru 7. ledna zaplnili účastníci veselým hlaholem Chalupu Bukovina v krkonošských Hertvíko-

vicích. Zabydlení profesionálně zajistili naši známí Patrik a Lenka, tentokrát v roli majitelů a domácích nově zrekonstruovaného penzionu. Večerní zahájení a seznámení s programem akce příjemně naladilo účastníky, kteří přijeli „potrápit tělo a vyzkoušet připravenou zimní výzbroj“. Ostatně, přání pořádných zážitků ze sjíždění upravených sjezdovek už mělo být brzy vyslyšeno. Počasí v průběhu akce i s ohledem na předchozí období oblevy bylo natolik sho-



vívavé, že všechny dny strávené na lyžích nebo snowboardu znamenaly pro sjezdáře radost ze zimních sportů, zasněžené přírody, nových poznatků a vzájemně sdílených prožitků v krkonošských skiareálech.

Ale že to v kopci nebylo úplně v naší režii, o tom účastníci semináře občas přesvědčili všudypřítomní žáci a studenti z lyžařských výcvikových zájezdů, kteří v nestřežených chvilkách, bez dohledu lyžařských učitelů, někdy zkoušeli i jiná pravidla než známe jako lyžařské desatero (10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích – <https://snow.cz/clanek/5566-desatero-fis-pravidla-bezpecnosti-pro-kazdeho-lyzare-a-jak-jim-rozumet>). Bohužel se někdy tyto prohřešky neobešly bez zranění a zásahu Horské služby. Také lektor (V. Hanáček) si vyzkoušel, jak vypadá náraz do jeho lyží od shora „neřízeně letící školačky“ (tentokrát vše dobře dopadlo... školačka i lektor).

Součástí programu semináře byla praxe a teoretické přednášky, které probíhaly každý den po večeri (didaktické pomůcky: dataprojektor – AUV, PWP, ukázky výbroje...). Zpestřením praktické činnosti bylo také natáčení techniky jízdy účastníků, a to na sjezdovkách: modrá, červená, černá (barevné označení obtížnosti – sklon). Při večerním promítání probíhala

veselá diskuze k předvedeným individuálním výkonům. V průběhu semináře byla diskutována také problematika lyžařské výuky školních a předškolních dětí. Jedna z účastnic, Alenka, přispěla k tématu vlastní zkušeností z lyžařské výuky předškolních dětí (video z akce). Večerní společenské posezení a nevážně rozmluvy účastníků se staly hezkým koloritem zakončení každého dne.

Organizátor akce se dobře vypořádal také s možnou časovou náročností kombinované dopravy z penzionu – Chalupa Bukovina (doprava auty včetně parkování a dále skibusem do zvoleného skiareálu).

Na závěr pobytu obdrželi účastníci semináře osvědčení o absolvování semináře sjezdového lyžování a snowboardingu.

Z hodnocení účastníků vyplynula celková spokojenost s programovou nabídkou, vysokou odbornou úrovní lektora, organizací a poskytnutými službami.

Po čtyřech dnech přetékajících lyžařskými a snowboardovými aktivitami, předáváním zkušeností a všudypřítomnou společenskou zábavou se přátelé bílé vložky rozjeli s lyžařským pozdravem SKOL a úsměvem na rtech do svých domovů. Společný příslib zazněl: „Jasně, příští rok na viděnou.“

Úspěšný výjezd do Opavy

Text: Mgr. Alena Přehnilová, vedoucí Komise HPF MR ČASPV, foto: Ing. Dušan Machovský

Z pověření České gymnastické federace uspořádala Česká obec sokolská ve středu 17. 11. 2021 přehlídku pódiových skladeb v Opavě.

Přes různé pochybnosti a nejistotu a za důsledných dodržení všech aktuálních pravidel ohledně bezinfekčnosti (odevzdání Covid certifikátů od všech účastníků, potvrzený soupis cvičenců od vysílající složky apod.) se porotě a divákům představilo dvacet šest skladeb z původně přihlášených třiceti. Přijeli nadšenci nejen z Opavy, ale i z Olomouce, Hodonína, Kateřinek,

Komárova, Rožnova pod Radhoštěm, Rychvaldu a díky skladbě České asociace Sport pro všechny se objevili i cvičenci a cvičenky z Prahy, Chomutova, Teplic, Liberce, Náchoda, Třebíče, Zubří, Oder, Nového Jičína, Ostravy a Havířova.

Byl to pestrý festival různorodých pódiových skladeb, od úvodní sestavy jednoho cvičence s vlajkou ze Sokola Hodonín až po závěrečnou „Hříšnou stodolu“ tanečního souboru Ritmo TJ Sokol Rychvald v choreografii Kateřiny Matušinské. Skupina šestnácti dívek a žen zaujala svým pojetím a obsahem „show dance“ forma-





cí s prvky lidového tance. Jeho charakteristika byla podtržena kostýmem v lidovém tónu, stejně jako hudba skupiny Čechomor.

Dále jsme viděli dvě skladby s prvky sportovní gymnastiky a párové akrobacie z Olomouce, mažoretky a širokou základnu dětí a mládeže z Opavy. Ve čtyřech opavských skladbách estetické skupinové gymnastiky vynikly typické rytmické a dynamické na sebe navazující plynulé pohyby celého těla, švihy, série kroků, skoků a zvedačky.

Českou asociaci Sport pro všechny reprezentovala úspěšná skladba autorů Aleny Přehnilové,

Miroslava Zítka a Radky Hrubé z loňského říjnového Golden Age Gym Festivalu s názvem „Na vlnách Kréty“ („On the waves of Crete“).

Původně přihlášená druhá skladba ČASPV autorky Marie Skopové se z důvodu onemocnění dvou cvičenek musela odhlásit.

Všichni přítomní si plně vychutnali krásu pohybových skladeb a vytvořili cvičencům skvělou atmosféru.

Na poradě vedoucích celků jsme pozvali přítomné na Republikovou přehlídku pohybových skladeb, kterou připravuje Komise HPF MR ČASPV na sobotu 21. května do Olomouce.

Republikový sraz instruktorů ČASPV 2021 ve Zbraslavicích

Text a foto: Radka Mothejzíkova

Republikového srazu instruktorů ČASPV 2021 ve Zbraslavicích se zúčastnili zástupci Afrických kmenů ze všech krajů ČR

Tradiční setkání našich cvičitelů a instruktorů se loni uskutečnilo v Rekreačním areálu Zbraslavice nedaleko Kutné Hory. V pátek 12. listopadu dorazilo na místo šedesát zástupců ze všech čtrnácti krajů a také organizační tým

Metodické rady ČASPV, který již několik měsíců dopředu pečlivě připravoval program.

Na účastníky čekaly pestré sportovní a pohybové aktivity. V úvodu proběhlo rozdělení do dvou skupin, které se na lekcích průběžně střídaly.



Sobotní ráno patřilo seznámení s unicurlingem pod vedením Víta Hanáčka a v druhé tělocvičně se tančilo ve trojicích s náčiním (kužele, míče, obruče) v několika variacích podle choreografie Aleny Přehnilové.

Následovalo zdravotní cvičení s poutavým výkladem fyzioterapeuta Petra Marouška, zaměřené na cviky Ludmily Mojžíšové a Fyzioflossing. Druhá skupina měla možnost v premiéře zhlédnout ukázkou z připravované hromadné skladby pro světovou gymnastařadu v Amsterdamu, kterou prezentovali autoři I. Holá, V. Novotná a J. Sauer.

Odpolední blok od 14 do 18 hodin byl celý věnován aktivitám, které nachystal tým Komise CPP pod vedením Petra Poláška. Mířilo a stříle-



lo se mnoha způsoby. Na závěr všichni museli trefit pěšky potmě do obce Zbraslavice a pak zpět do areálu.

Po večeri si zájemci vyslechli krátkou přednášku Radky Mothejzíkové o otužování, a pak se již rychle chystali na společenský večer s podtitulem „Setkání krajských afrických kmenů“, který moderovaly M. Mlýnková a R. Mothejzík. Během programu účastníci opět prokázali, že jejich kreativita nezná mezí a mají velký smysl pro humor. Organizovaná zábava plynule přešla ve volnou, tančilo se za rytmů hudby, o kterou se postaral DJ Luboš Rálek.

V neděli se sice již republikový sraz chýlil ke konci, ale nikdo si nenechal ujít další připravené lekce. Skupiny si postupně vyzkoušely cvičení se zátěží pod vedením Aleny Hozákové a ve vedlejší tělocvičně absolvovaly rozcvičky a bodyperkussion s Martinou Mlýnkovou. Celý program krásně vygradoval lekcí Marie Skopové s názvem „Oblouky, kruhy, osmy“, která přešla v hromadné reje a společné, tanečně laděné finále.

Poděkování patří všem, kdo se na akci podíleli. Věříme, že účastníci si odvezli nejen spoustu nových podnětů a inspirace pro svou činnost, ale i pořadnou porci krásných a nezapomenutelných zážitků.

„Pánev – křižovatka zdraví“ - seminář SPV Praha

Text: Zdena Matoušková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha,
foto: Zdena Matoušková, Jiří Štěpánek (společné foto)

Již tradičně v listopadu pořádala Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha v tělocvičně Sokola Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně seminář „Pánev – křižovatka zdraví“, kterého se zúčastnilo 42 cvičitelek z celé republiky.

Naše semináře, vzhledem k vytíženosti lektorek i lektorů, domlouváme nejméně rok dopředu.

Až do loňského roku jsme měly vždy štěstí, že se všechny lektorky i lektoři dostavili. Bohužel tentokrát, několik dní před konáním semináře, se s lítostí omluvila kvůli onemocnění covid-19 lektorka Štěpánka Halamová, fyzioterapeutka a cvičitelka ze Strakonice. Každý, kdo pořádal nějakou akci, si dovede představit myšlenky,



jak dál... Seminář jsme nechtěly rušit – byl totiž přeložený z roku 2020 z důvodu lockdownu a navíc již bylo přihlášeno přes čtyřicet cvičitelů. Naštěstí máme v komisi, i kolem sebe, skvělé cvičitelky a hlavně kamarádky, které se ujalý náhradních lekcí.

První náhradní lektorkou byla Kateřina Jeřábková, instruktorka zdravotní tělesné výchovy, ale také aerobiku, zumbu, masérka a členka Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha. S praktickou lekcí nazvanou „Pánevní dno ve zdravotní tělesné výchově“ předvedla více než hodinu svěžího cvičení. V první části, která byla doprovázena známými valčíky, použila prvků Port de Bras, zaměřila se na rozcvičení celého těla, nácvik rovnováhy a posílení dolních končetin. Druhá část hodiny byla zaměřena na posílení středu těla, tedy i pánevního dna. Část cviků byla prováděna v labilních polohách s použitím overballů, a kromě běžných cviků zde Katka použila prvky funkčního cvičení. Celé cvičení bylo proloženo cviky na aktivaci pánevního dna. Všechny cviky byly podrobně vysvětleny a předvedeny, cvičitelky byly také upozorněny na časté chyby. Po závěrečném zklidnění a protažení svalů krční páteře si zatančily salsu, a tak se příjemně naladily na další pokračování semináře. Nutno dodat, že všestranná Katka se velmi líbila.

Další lektorka Radka Mothejzík, cvičitelka zdravotní tělesné výchovy, také místopředsedkyně a metodička České asociace Sport pro všechny, se svou lekcí „Chodidla, pánev, hlava aneb Vezmeme to od podlahy + Kraniosakrální

jóga“, svým temperamentem i hudbou z oblasti world music strhla všechny cvičitelky ke spontánnímu a radostnému pohybu, zaměřenému hlavně na uvolnění pánve. Dále se Radka zaměřila na stabilní stoj, základ správného pohybu (představa rovného stromu), nebo také „chodidla-pánev-hlava“ nastavit tak, aby byly postavením nad sebou. Cvičitelky měly také možnost zkontrolovat si správný stoj navzájem z profilu. Radka ve své lekci zdůraznila propojení svalové koordinace, postavení kloubů a stavu mysli i potřebu všimnout si i drobných změn, které však mají velký dosah. Např. rozdíl mezi propnutými nebo mírně pokrčenými koleny nebo u vzporu klečmo s napjatými nebo pokrčenými („odemknutými“) lokty. Z celého cvičení vyzářovala lehkost, uvolněnost, důraz na propojení těla, mysli i duše. Mottem Radky Mothejzíkové je inspirovat, motivovat a stmelovat lidi, přinášet nové nápady a šířit radost z pohybu. A to jsme díky ní prožili i na našem semináři!

„Třešničku na dortu“ byla lektorka Lucie Poláková, cvičitelka zdravotní tělesné výchovy a lektorka gymnastiky, která se také s velikou ochotou ujala náhradního vystoupení. Téma její tříčtvrtěhodinové lekce „Obličejová jóga a cvičení na haluxy“ všechny velmi inspirovalo. Lucie názorně předvedla, jak - nejlépe ráno a večer spolu s protažením krčních svalů - procvičit obličej nejrůznějšími grimasami (příkladů bylo okolo dvaceti!), což mezi cvičitelkami vzbudilo veliké oživení. Užitečné byly též četné příklady, jak postupným protahováním nártů i vzájemným odtahováním palců u nohou zmenšit nebo dokonce odstranit obtěžující haluxy palců. Také Lucie Poláková zaujala přítomné svým jednoduchým, názorným a dokonale srozumitelným výkladem. Její lekce se všem velmi líbila.

A tak seminář skončil úspěšně, o čemž nás později přesvědčily a potěšily i ohlasy účastnic v e-mailech. V závěru se sluší poděkovat všem lektorkám za jejich skvělé a profesionální vystoupení, a také organizátorkám z Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha a sekretariátu SPV Praha za bezchybnou organizaci. Děkujeme i cvičitelkám z celé republiky za jejich zájem, přátelskou atmosféru, dodržování hygienických nařízení a v neposlední řadě za odvahu zúčastnit se. Příští seminář, doufáme v lepších časech, připravujeme znovu se Štěpánkou Halamovou 12. listopadu 2022.



Cvičení se šálou

Text: PhDr. Marie Skopová, Mgr. Šárka Panská Ph.D., foto: Radka Mothejzíková

Lektoři spolupracující s komisí seniorů jsou často záměrně směřováni k tvorbě a propagaci cvičebních programů s využitím různých pomůcek a náčiní. Jsme přesvědčeni, a praxe nám to potvrzuje, že když pro stárnoucí populaci jsou pohybové programy zajímavé, pestré, emocionální a odborně spojené s kvalitní metodikou nácviku i výcviku, jsou pak účinné pro zachování kondice, správných pohybových stereotypů, kloubních vzorů a pro optimální výdej energie i estetický prožitek.

Šála je velmi dostupná pomůcka, která umožňuje zvládnutí základního metodického postupu:

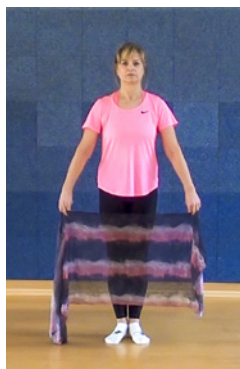
- různé držení za širší či užší okraj, jednoruč, obouruč,

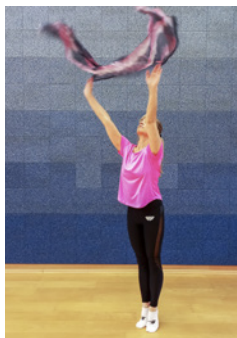
- pohyby po přímkách, obloucích, kruzích, osmách, vlnách,
- předávání, vyhazování a chytání.

Cvičení s látkovým náčiním či pomůckou vyžaduje citlivé zacházení se zapojením celých paží od ramenních přes loketní klouby až ke konečnému dokreslení pohybu zápěstím a paží s drobnou motorikou prstů. Pohyby jsou obvykle vedené impulzem směrem od těla s maximálním dopínáním paží v krajních polohách a doprovázené pohyby celého těla a hlavy.

Náš návrh cvičebního programu se skládá ze dvou cvičebních bloků (každý obsahuje 4 x 8 dob, tj. 8 taktů 4/4), které na sebe plynule navazují.

I. BLOK





ZP: stoj spojný, připažit, šála před tělem obouřuč čelně, držena lehce prsty za širší okraj

1/8 1. – 2. výkrokem pravou vpřed a hmitem podřepmo stoj zánožný levou, obloukem vzhůru předpažit povýš, šála volně vzhůru

3. – 4. přenosem a hmitem podřepmo zpět do ZP, obloukem dolů, šála volně dolů

5. – 8. = 1. – 4., ale opačně v závěru chytit šálu za užší okraj levou

2/8 1. – 2. výkrokem pravou zevnitř podřep zánožný levou, obloukem dovnitř vzhůru předpažit vzhůru levou, zapažit pravou

3. – 4. přenosem a přinožením stoj, předat šálu do pravé

5. – 6. = 1. – 2., ale opačně

7. – 8. přenosem a přinožením ZP (šála před tělem obouřuč čelně, držena za širší okraj)

3/8 1. – 2. výkrokem pravou vpravo podřep únožný levou, šála svisle levou vzhůru a vodorovným obloukem vpravo šála vpravo

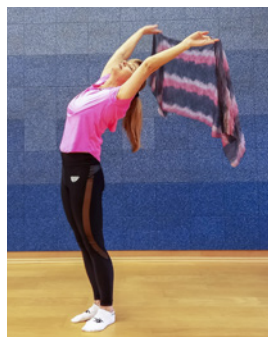
3. – 4. přenosem podřep únožný pravou, šála svisle pravou vzhůru a vodorovným obloukem vlevo šála vlevo

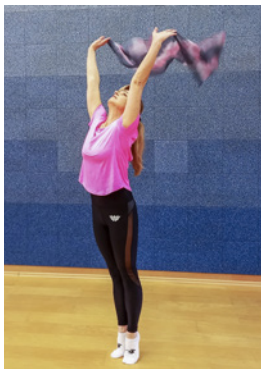
5. – 6. výkrokem pravou vpravo a přinožením podřep, oblouky vzhůru a dolů vlna šálou před tělem

7. – 8. = 5. – 6.

4/8 = 3/8, ale opačně

II. BLOK





- 1/8 1. – 2.** výkrokem pravou zevnitř a hitem podřepmo stoj únožný levou, natočit trup mírně vlevo (diagonálně) a čelným obloukem dolů vpravo šála vpravo
- 3. – 4.** přenosem a hitem podřepmo stoj únožný pravou, čelným obloukem dolů vlevo šála vlevo
- 5. – 6.** přenosem a přinožením výpon, čelný kruh šálou dolů
- 7. – 8.** výkrokem pravou a hitem podřepmo stoj únožný levou, čelným obloukem dolů vpravo šála vpravo, čelně stoj spojný

2/8 = 1/8, ale opačně

- 3/8 1. – 4.** výkrokem pravou vpravo a přinožením podřep, vodorovný kruh šálou nad hlavou a před tělem, začít levou dovnitř (svislá osma vodorovnými kruhy)
- 5. – 8. = 1. – 4.**
- 4/8 1. – 6.** odstředivý běh po dráze kruhu vpravo
- 7. – 8.** stoj spojný, oblouky vzhůru a dolů vlna šálou před tělem do ZP

Pro účinné i působivé estetické vyznění tohoto atraktivního cvičebního programu volíme šálu z lehčího materiálu dostatečné šířky a délky. Dle vybrané hudební předlohy volného tempa (vhodný je i pomalejší $\frac{3}{4}$ rytmus) opakujeme nejprve jednotlivé bloky pro zvládnutí techniky cvičení s lehkou tkaninou a následně je spojíme do ucelené etudy. Po osvojení celé hudebně pohybové vazby můžeme v rámci rozvoje koordinačních dovedností provádět celé cvičení opačně, tzn. že začínáme výkrokem levou. Vazbu lze cvičit také v různém prostorovém nebo časovém (kánonickém) uspořádání (např. v řadách, kruhu, zástupch nebo kombinací cvičebních útvarů) a vytvářet tak jednoduché skladby pro různé příležitosti.

Před nácvikem hudebně pohybové vazby – jako náplně hlavní části cvičební jednotky – doporučujeme provést celkové rozcvičení s důrazem na pohyblivost paží a rukou. Šálu zarolujeme našší a využijeme základní pohybový obsah uváděný v našem časopisu jako cvičení s ručníkem, cvičení se švihadlem či s plaveckými nudlemi.

Hodně zdaru a radosti při cvičení se šálami vám přeje Majka a Šárka.

Video ke Cvičení se šálou je umístěno na YouTube kanálu ČASPV, můžete tak zhlédnout oba bloky pro upřesnění průběhu pohybu.

Cvičení se šálou pro vás připravily členky Komise seniorů MR ČASPV ve spolupráci s OMM ČASPV.

Hlavním cílem komise je pozitivně působit na zdravý životní styl seniorů.

Komise seniorů nabízí pohybové programy pro zlepšení zdravotního stavu a prodloužení aktivního období života. Základem činnosti jsou pravidelné cvičební hodiny a dále je to pestrá nabídka relaxačních, rege-

neračních a rehabilitačních pobytů. Komise seniorů pořádá také Školení instruktorů seniorů, vzdělávací a inspirativní semináře.

Nabídka vhodných pohybových aktivit komise seniorů má ve vyšším věku nejen ochranný, ale i léčebný význam. Preventivně působí proti civilizačním onemocněním, oddaluje fyziologické změny vyvolané stárnutím, působí příznivě na tělesný a duševní stav a pomáhá k zachování soběstačnosti.



Čtyřicet let činnosti

chyšeckého odboru SPV

na Čertově hrbatině

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda odboru

V pátek 17. prosince 2021 uplynulo již čtyřicet let, kdy v nejsevernějším cípu okresu Písek a Jihočeského kraje vznikla Tělovýchovná jednota Chyšky s odborem ZRTV (dnes ČASPV). Ustavující schůze tehdy proběhla v místní základní škole za přítomnosti mnoha předních osobností regionu i 21 členů nově vzniklé TJ z řad žactva a dospělých. Odbor ZRTV v době založení pracoval v tomto složení: předsedkyně Ivana Vačlenová, hospodářský pracovník Marie Fuková, náčelnice Marie Křížová a náčelník Josef Fuka. Členská základna byla v počtu 25 členů, mezi nimi např. výborná gymnastka Marie Lívancová.

Od svého vzniku pořádal odbor soutěž ve šplhu pod názvem „Šplhoun Čertovy hrbatiny“ na počest našeho prvního zlatého olympionika ve šplhu Bedřicha Šupčíka. Tato soutěž probíhala na železné tyči či laně do výšky 4,5 m a zapojit se do ní mohl kdokoli a kdykoli. Odbor pravidelně vedl a vyhodnocoval měsíční a roční pořadí dle tabulek odznaku zdatnosti. Za zmínku třeba stojí výkon mladšího žáka Stanislava Němečka, který vyšplhal 4,5 m za 2,8 sec. Tato soutěž hodně pomohla chyšeckým pátákům v soutěži „Zdatné děti“, kdy se v okrese i kraji umísťovali pravidelně na prvních místech a na medailových místech v republice. Soutěže se

zúčastňovalo velké množství zájemců z mnoha míst naší vlasti. Po dvaceti letech však odbor tuto soutěž zrušil.

Od počátku se odbor zaměřil také na sportovní gymnastiku v žákovských kategoriích. Na cvičitelských postech se postupně vystřídali Josef Fuka, Ivana Vačlenová, Marie Fuková, Ludmila Hejnová, Jana Janoušková, Monika Švecová-Pilarska, bývalá naše juniorská reprezentantka. Jejich svěřenci se zúčastňovali okresních soutěží ZRTV ve sportovní gymnastice a pravidelně vozili medailová umístění v soutěžích družstev, jednotlivců i na jednotlivých nářadích, např. Marie Lívancová, Ctirad Vaverka či Miroslav Kukač. Úspěšný byl především Vaverka, který rovněž reprezentoval okres na krajské soutěži a zde jeho družstvo získalo krajské zlato.

Odbor měl rovněž oddíl žen, který vedla Marie Křížová. Pod jejím vedením ženy hrály především volejbal a také některé nacvičovaly a zúčastnily se spartakiády v Praze. V pozdějších letech pak bylo cvičení žen zaměřeno na nové pohybové trendy pod vedením cvičitelky Vladky Bardové. Ve své činnosti se odbor pod vedením cvičitelů Josefa Fuky, Marie Fukové a Ludmily Hejnové zaměřoval také na okresní přebory ZRTV v plavání a v atletickém víceboji, kterých byl spoluorganizátorem. Z těchto přeborů vozil spousty medailů v kategoriích jednotlivců i družstev.

V atletické soutěži jeho členové získávali medailová umístění i z krajských soutěží, odkud postupovali na republikovou soutěž ZRTV, později SPV, na níž vzorně reprezentovali krajskou organizaci. Mezi nejúspěšnější držitele medailových umístění na republikových soutěžích v atletickém víceboji byli např. Jakub Pokorný, později vynikající dálkař a výškař milevské atletiky, Gábina Šimková, Nikola Koutníková, Markéta Jakešová, Pavel Gocala, Michal Fučík a v posledních letech pak Patrik Bouška, Tomáš Matuška, Michal Rottenberg, Jan Bejšák či Matěj Bouška.

Velice úspěšným obdobím v činnosti chyšeckého odboru byl florbal. Ten v odboru začal s chlapci a děvčaty provozovat Josef Fuka a družstva mladších i starších žáků a dorostenců pravidelně vozila medaile z okresních soutěží, kterých byl chyšecký odbor spoluorganizátorem, dokonce se některé okresní soutěže pořádaly i v chyšecké tělocvičně. Naše vítězná družstva pak jela na krajskou soutěž a i tam brala medai-



lová umístění. V prvních úspěšných družstvech figurovala jména brá Daniel a Rostislav Janušovi, Vladimír Šimák, Jan Krause, brá Vít a Václav Strouhalovi, brá Jiří a Julius Kováčovi, brá Žigové, Josef Jakeš, Pavel Gocala... Martin Strouhal se po vstupu do TJ a ASPV ujal tréninkových jednotek a s Josefem Fukou vytvořil úspěšné duo. ČASPV zařadila do svých republikových soutěží i florbal, a tak chyšeckým florbalistům přibyla další významná soutěž na republikové úrovni. Tato soutěž se pravidelně konala a koná v Pardubicích pro kategorie mladších a starších žáků (viz foto). V dalších ročnících pak posílil chyšecké vedení na republikových soutěžích i Ladislav Štván. Chyšecký florbal z této soutěže pravidelně vozil medailová umístění a družstvo mladších žáků dokonce třikrát po sobě celou soutěž vyhrálo. Za zmínku stojí i ten fakt, že starší žáci zase třikrát po sobě hráli finále, a vždy padli až

na samostatné nájezdy. Po ukončení činnosti Martina Strouhala v TJ se florbalových žáků ujal cvičitelská dvojice Pavel Smrt a Tomáš Zdeněk. Covidové období způsobilo, že se letošního ročníku republikové soutěže chyšečtí florbalisté poprvé v historii nemohli, v důsledku školní karantény několika tříd, zúčastnit.

Chyšecké žactvo a dorost se také v minulých letech pravidelně a velmi úspěšně účastnilo florbalového turnaje „Florbalový Jindřicháč“ v Jindřichově Hradci, který se rovněž několik let pořádá jako krajská soutěž ČASPV.

V rámci odboru provozuje florbal i mužstvo mužů pod vedením Vladimíra Šimáka st. Toto mužstvo se pravidelně účastnilo Vesnické florbalové ligy v Bernarticích a soutěže v Borotíně. V prvopočátku své činnosti pořádá chyšecký odbor rovněž několik ročníků soutěže ve stolním tenise. ■

Jihočeský kraj

Akce pro děti a mládež

RCSPV České Budějovice

Text: Alena Peerová, sekretářka jihočeské KASPV,
foto: Ing. Karel Vondruš

Ve druhé polovině roku 2021 se nám podařilo uspořádat dvě akce pro děti a mládež.

7. října to byla atletická soutěž předškolních dětí na hřišti základní školy Pohůrecká v Českých Budějovicích. I přes nepříznivé počasí se sešli malí závodníci, aby poměřili síly ve čtyřech



disciplínách – v hodu tenisovým míčkem, skoku do dálky, běhu na 20 metrů a minutovém běhu. Velký dík patří účastníkům, ale i organizátorům závodu, kteří přišli měřit, startovat a zapisovat výkony malých závodníků. Každý závodník obdržel za svůj výkon diplom, medaili a čokoládovou odměnu.

29. listopadu pořádalo regionální centrum podle plánu akcí Míčové hry, kterých se zúčastnilo 32 cvičenek. Seznámily se s technikou pro různé míčové hry, jako je vybíjená, přehazovaná, volejbal, košíková. Závodivou formou si vyzkoušely driblíng, házení a chytání míče, hod na koš. Závěrem hodiny se objevil ve dveřích Mikuláš s andělem a dvěma čerty, aby děvčatům předal skladkou odměnu. ■



Jihočeský kraj

Seminář Bud' fit

Text: Alena Peerová, sekretářka jihočeské KASPV,
foto: Ing. Karel Vondruš

První letošní akcí Regionálního centra SPV České Budějovice byl seminář Bud' fit. Opět jsme se mohli sejít ve sportovním centru Zvonárna. Po vánočním odpočinku jsme přivítali pohyb a procvičení v posilovně i při hře squash. 8. ledna 2022 se sešlo 26 zájemců o pohyb k semináři, který nám zprostředkovala instruktorka Ladka Skalová v tělocvičně. Další program byl rozdělen do dvou skupin, aby se všichni vystřídali v posilovně na dvorcích squashu.



Všichni účastníci byli s programem spokojeni a těší na další plánované akce RC. ■

Jihomoravský kraj

V tělocvičně v Mokré – Horákově naděloval Mikuláš

Text a foto: Stanislav Kolář

Mikuláš, čert a anděl přišel nadělovat mezi děti do Mokré, kde probíhalo pravidelné cvičení rodičů s dětmi. Děti pochopitelně předváděly své pohybové umění, ale také recitovaly básničky. A to, že byly celý rok hodné, ocenil Mikuláš drobnými dárky.



Na závěr došlo mezi dětmi a posly z nebes a pekla ke vzájemné soutěži přetahování lanem. Jsme rádi, že se akce povedla a těšíme se zase za rok. ■

Jihomoravský kraj

Příjemné sváteční odpoledne

Text a foto: Mgr. Alena Míšenská, RCSPV Blansko

17. listopadu se v hale ASK Blansko sešli všichni ti, kteří rádi cvičí, anebo se na cvičení rádi dívají. Konal se tam 33. ročník soutěže v pohybových skladbách.

V pěti kategoriích se divákům představilo přes 130 cvičenek, které se pod vedením svých trenérek mohly po dlouhé době opět představit veřejnosti.

Velmi roztomilí byli předškoláci s vystoupením Žabičky a Pojďme do zoo. Rodiče tleskali i kate-

gorii 1. a 2. třída – Kočkám na okně, Klokánům a Lvímu králi. V kategorii 3. až 5. třída si dívky vybraly aerobik Katchi, skladby Harry Potter a Mušketýři a odcvičily je v pěkných kostýmech. V kategorii 6. až 9. třída jsou už zkušené cvičenky, jejichž vystoupení bylo na vysoké sportovní úrovni, s nápaditými kostýmy – U cimbalu, U nás v klášteře. Krásně jednotné bylo i cvičení na stepech.

V nejstarší kategorii se pak představily dva týmy dívek, které spolu cvičí už několik let pro radost sobě i druhým. Písň Michala Davida osloví snad všechny. Skladba V pátek večer dala námět na veselé prožití tohoto večera.

V přestávkách mezi cvičeními proběhl i 1. ročník nové soutěže Blanenská žabka ve skákání



přes švihadlo. Zapojilo se hodně dětí, rekord 172 přeskoků za 1 minutu je neuvěřitelný. Třeba tato soutěž motivuje ke skákání a pohybu vůbec i další děti a jejich rodiče.

Všichni účastníci soutěží dostali medaile i malé dárky a sladkosti.

Rodiče, prarodiče i ostatní diváci podporovali potleskem své favority, úsměvná nálada provázela celé odpoledne i při dodržování aktuálních hygienických opatření.

Poděkování patří především pořadatelům, kteří perfektně zajistili tento ročník po loňské přestávce.

Radost ze cvičení s kamarády a pohybu vůbec snad vydrží všem i do dalších měsíců. ■



Moravskoslezský kraj

Advent ve Staré Bělé:

výstava i Mikulášova parta

Text: Svatava Zezulková, předsedkyně ASPV TJ Sokol Stará Bělá, foto: Mgr. Jana Mončková

Nechce se ani věřit, že už je za námi další rok. Pro někoho byl náročný, šťastný, rychlý, někdo by byl naopak rád, kdyby vůbec nebyl. Život nám zkrátka přináší nejen chvíle radosti, ale i zážitky nepříjemné a smutné. Ovšem i chvíle, kdy nám není do smíchu, nás obohacují. A v tom je kouzlo Vánoc, kdy máme k sobě všichni blíží. Zvláště pak v této složité době, kde vše, co dělá náš život šťastným, kultura, sport, setkávání s přáteli, je poznamenáno pandemií covidu. Vánocům, nejkrásnějším svátkům v roce, předchází advent, který býval dobou duchovní přípravy na svátky, časem rozjímání a pomoci druhým. V dnešní době je však pro hodně lidí obdobím nakupování dárků, děti píší dopisy Ježíškovi a my se stresujeme a honíme. Zkusme to jako děti, na chvíli zpomalit, méně se honit a více se těšit.

INSPIRACE VŠEHO DRUHU

Dobrou příležitostí k načerpání nových nápadů i k zakoupení krásných věcí, jak na výzdobu svých domovů, tak k obdarování blízkých, byla vánoční výstava ve dnech 26. – 28. 11. 2021 v prostorách obecního klubu. Ze zápisků v návštěvní knize, kde nechybí slova chvály o umu a tvořivosti, je

patrné, že si cestu mezi lidmi již našla a i v této době, kdy člověk už pomalu sám neví, co může a co ne, jsme byli rádi, že se nám ji podařilo za dodržování všech epidemiologických opatření připravit. U vstupu přichozí vítal čert Evžen, který nezklamal a každému na uvítanou zazpíval písničku. Některé překvapil a ti, kdo ho již znají, ho pozdravili. A pak už na všechny dýchl kouzlo Vánoc. Uprostřed stál papírový betlém v životní velikosti a za ním stromek ozdobený andílky a baňkami, které vytvořily děti spolu s učitelkami z mateřinky v Mitrovické ulici. K vidění byly ukázky ručních prací, tradiční i méně obvyklé dekorace, perníkové svícny a adventní kalendáře. Nechyběly různé vánoční ozdoby, ať už uháčkové či vyrobené z quillingu nebo keramiky, dřevěné svícny, drátování andílců, svíčky z včelího vosku, různá přáníčka či záložky do knih, adventní věnce a mnoho dalšího. Zdařilé byly i neobvyklé nápady – vánoční stromeček z pivních láhví či řetěz ze zátek od šampusu. Je vidět, že studnice nápadů nevysychá, tvořivých lidíček s neotřelými nápady je stále dost a pokaždé se objeví něco nového. Poprvé, a doufám, že ne naposled, byly ke koupi i výrobky z chráněných dílen. Na prodej byly i perníčky a farmářské produkty. Kdo měl chuť nasát trochu vánoční atmosféry a zařadit se v předvánočním shonu, mohl posedět s přáteli, občerstvit se kávou, svařákem či punčem a zakousnout dobrý domácí zákusek, ovšem vždy v souladu s platnými opatřeními. A pokud někdo výstavku nestihl a chtěl by přijít, můžu slíbit, že se sejdem opět první adventní víkend. Děkuji všem, kteří nám do expozice přispěli svy-

mi výrobky, a také těm, kteří pomáhali výstavku připravit, za jejich pomoc a čas, který tomu věnovali. Děkuji i obecnímu úřadu ve Staré Bělé za zapůjčení prostor.

ČERTI ODEŠLI S PRÁZDNOU

Advent zahrnuje i svatého Mikuláše, kdy Mikuláš doprovázený andělem a čertem vyráží za dětmi a rozdává jim dárky. Mezi naše nejmenší přišel v pondělí 6. prosince. Nejdříve měly děti připraveny různé čertovské úkoly, kde prokazovaly svou šikovnost. Po chvíli mezi ně vtrhli přímo z pekla tři rozjivení čerti. Některým dětem sice ukápaly slzičky strachu, ale příchod andělka a Mikuláše jim vrátil úsměv na tvář. Písničkou či básničkou si vysloužily balíčky, čerti odešli do pekla s nepořízenou, ale slíbili, že za rok se zase vrátí. Tak raději nezlobte.

Své mikulášské balíčky ve svých cvičebních hodinách dostaly žáčky i žáci.

Cvičitelům malých i větších dětí děkuji za nápady zpestřit jim čas čekání na příchod Ježíška. Je

vidět, že jsou lidmi na svém místě a práce s dětmi, které se věnují na úkor svého volného času, je baví. A odměna? Rozzářené oči těch nejmenších a slova díky od těch starších.

Závěrem mi dovoluji popřát všem mnoho úspěšných dnů, co nejvíce úsměvů a co nejméně starostí. Umět se radovat z radosti druhého, to je tajemství štěstí... ■



Moravskoslezský kraj

Hrátky a sportování seniorů

Text a foto: Helena Malčegová

9. října 2021 se v Ostravě-Pustkovci uskutečnila akce „Hrátky a sportování seniorů“ za účasti osmdesáti nadšených účastníků. Začátek patřil rozcvičce, kterou jako vždy předcvičovala instruktorka Jarmila Kliková. Všichni účastníci byli před samotným soutěžením velmi pozitivně naladěni. Po rozcvičce se rozešli na svá stanoviště podle rozpisu. Závodilo se v chůzi na 800 metrů na čas, hrách mólky, woodball a bolloball, v hodu do obruče, střelbě florbalovou hokejkou, člunkovém běhu, hodu na cíl, živém pexesu a míření proudnice na cíl. Organizátoři měli dobrý pocit z usměvavých závodících seniorů a vydařené akce. Nejstarším účastníkem byl Josef Luňáček (85 let). Disciplínu 800 m chůze se někteří rozhodli dokonce běžet. Všichni byli nadšení a již se těší na další ročník.

Dodejme, že tato akce by se nemohla uskutečnit, kdyby se na ní nepodíleli také partneři – Česká asociace Sport pro všechny, spolek



Sport pro všechny Ostrava, Česká unie sportu, Tipsport, CAR 4 WAY a Moravskoslezský kraj.

Poznatky z odboru SPV Slavkov:

Pod heslem našeho sportovního hnutí „Pohyb je život“ jsme soutěžili celé dopoledne v pestřích, náročných, ale i lehoučkých disciplínách, přiměřených věku účastníků.

Nejtěžší disciplínou byl zajiště běh na 800 m (původně to měla být chůze) – mysleli jsme, že vypustíme duši už v polovině trati, ale vzájemně jsme se podpořili a doběhli jsme v opravdu dobrém čase.



Každý z nás za předvedené výkony, které se ani v silné konkurenci 80 účastníků z celého kraje neztratil, na závěr obdržel diplom, propisku s logem a malý batůžek.

Hlavní město Praha

XXII. Novoroční turnaj ve stolním tenise 2022

Text a foto: Ivana Rakovská

TJ ZŠ Chabry, která je členem ČASPV, pořádala v sobotu 8. ledna 2022 v nové tělocvičně základní školy v Dolních Chabrech XXII. Novoroční turnaj ve stolním tenise, pořádaný pro veřejnost. Ceny se velmi líbily a největší radost sklídily medaile vyvedené s názvem místa turnaje. Krom medailí byly vítězům propůjčeny na jeden rok putovní poháry.

Anna Ratajová, Božena Tichá, Bohumila Najsrová, Jiřina Trojančíková, Jana Šmajstrlová, Zdeňka Černínová a Helena Malčková tedy vzorně reprezentovaly SPV/TJ i obec Slavkov. ■



Dvacítka účastníků si turnaj užila a patří jí velké poděkování za fair-play chování i předvedené výkony.

Zúčastnění se těší na další turnaj, a to Velikonoční, který bude včas ohlášen na facebookových stránkách TJ ZŠ Chabry. ■

Hlavní město Praha

Fit od hlavy až k patě

Text: Mgr. Helena Troupová

Přes určitá anticovidová opatření (např. omezení počtu účastníků) se v sobotu 20. listopadu 2021 konala v hale SK Aritma Praha veřejně přístupná akce s názvem Fit od hlavy až k patě. Celodenní akce byla určena nejen kategorii 55+, ale i těm mladším, kteří se cítí unaveni, bolí je záda či mají nějaká ta kila navíc.

V první části programu jsme se věnovali hlavně cvičení, a to cvikům pro zdravá záda. Instruktorka zdravotní tělesné výchovy z SK Aritma Praha připravila pro účastníky celý zásobník cviků na zlepšení funkce pohybového systému. A vzali jsme to opravdu od hlavy až ke kyčelním kloubům. Zároveň jsme si připomenuli hlavní příčiny bolestí a na závěr si zopakovali správné pohybové stereotypy pro krční, hrudní a bederní páteř. Po tomto bloku si naše tělo rádo odpočinulo při přednášce MUDr. Marie Lukášové o zdravé výživě pro seniory. Velký prostor byl věnován také našim dotazům týkajícím se nejen zdravotních potravin, ale i např. tomu, proč se nám po

padesátce tak těžko hubne. Kromě přednášky přichystala paní doktorka pro všechny zájemce měření obsahu vitamínů a minerálů v těle. Této možnosti využili všichni účastníci.

Zdravou stravu jsme si dopřáli i k lehkému obědu. A aby nezahálely naše mozkové buňky, mohli jsme v čase „obědové pauzy“ procvičit a otestovat naši krátkodobou paměť, slovní zásobu a logické myšlení. Jak jsme byli úspěšní, jsme si mohli anonymně porovnat se správnými odpověďmi, které byly k dispozici na konci akce. Po obědě na nás čekala lektorka PaedDr. Vladka Botlíková, která se dlouhodobě věnuje problematice zdravých nohou. Její přednáška i praktická cvičení (např. automasáž nohou) zaujala všechny účastníky natolik, že se tento blok protáhl skoro o hodinu navíc.

A tak jsme se v pozdním odpoledni rozcházeli nejen obohaceni o nové poznatky, ale i příjemně unaveni. Jak slibovala pozvánka, dozvěděli jsme se něco nového o našem těle, které jsme si i řádně „protáhli“ a odreagovali se od běžných starostí.

Už se těšíme na další veřejně přístupnou sportovně-edukační akci nazvanou „Procházka jarní Šárkou“, která se bude již podvanácté konat v přírodním parku Divoká Šárka. ■

Jak jsme se poprali

s covidem v roce 2021

Text a foto: Oldřiška Syrovátková,
členka VV Plzeňské KASPV

Při pročítání zpráv o činnosti našich odborů, uveřejněných v sekci „Zprávy z krajů“ v prosincovém vydání časopisu Pohyb je život, jsme určitě měli dobrý pocit. Radost z toho, že i přes nepříznivé okolnosti zapříčiněné pandemií život v odborech pokračoval, soutěže se připravovaly a realizovaly, cvičitelské party utužovaly při různých seminářích a sportovních víkendech své kolektivy. Přidávám tedy i já pár informací ze života Plzeňské krajské asociace v roce 2021.



Jako všude, i u nás byla v prvním čtvrtletí roku díky omezením v nouzovém stavu téměř úplně ochromena činnost. Přesto se ale vždycky dalo něco vymyslet. Do přírody se smělo, tak například v odboru Nýřany téměř celé první pololetí, konkrétně počínaje 14. lednem a konče 9. červnem ve čtrnáctidenních intervalech obnovovaly cvičitelky na zhruba kilometrové stezce lesem karty s úkoly, nejen vědomostního, ale i sportovního charakteru. Celkem se během této doby jednalo o 165 úkolů.

Stezka nazvaná „Chodte s námi“ byla k dispozici všem občanům, pochvala byla nakonec uveřejněna i na stránkách města Nýřany. A i pro jiná

uskupení z řad nýřanských občanů byla návodem k obdobné aktivitě. Podobné sportovní akce byly organizovány také v dalších odborech kraje. Na druhé pololetí roku – po letním mezičase, kdy si všichni oddechli a těšili se, že pandemie odeznívá – jsme si toho jak v odborech, tak regionech i kraji naplánovali dost.

Prvním kláním krajského rozsahu byla soutěž v atletických disciplínách, jež se konala 18. 9. na krásném atletickém stadionu v Nýřanech. Naše obavy, zda se v takovém šibeničním termínu od zahájení cvičebního pololetí vůbec někdo přihlásí, se ukázaly jako zbytečné. 79 závodníků přijelo z regionů Plzeň město, Plzeň venkov a Rokycany, a to včetně požadovaných dokladů o bezinfekčnosti, což kladlo vyšší nároky na organizaci. Soutěž byla pohodová, na čemž mělo podíl i 22 rozhodčích a organizátorů. Závodníci za podpory diváků předvedli řadu výborných výkonů, z republikového finále pak přivezli medaile zlaté, stříbrné i bronzové.

Tradiční velkou akcí byl Plzeňský pohár v teamgymu, v němž bojovalo šestnáct družstev z devíti klubů. V hale Lokomotivy Plzeň měli diváci 6. listopadu možnost vidět opět skvělé výkony. Závodilo 148 juniorů.

Kraj ještě stihl uspořádat soutěže v brännballu a discgolfru, avšak připravené soutěže v plavání a v přehazované žactva už musely být se zhoršující se pandemickou situací zrušeny.

Protože i v této těžké době se snažíme získávat nové znalosti a přebírat nové nápady do běžných cvičebních hodin, podzimního semináře cvičitelů R+D a PD se i přes už známá omezení zúčastnilo 25 instruktorů a semináře ZdrTV dokonce 30 zájemců o nové metody.



Bohužel, ani náš kolektiv cvičitelů nebyl ušetřen smutných zpráv. Během roku nás opustili cvičitelé Ota Jiránek, Pavel Stadlbauer a Luboš Holý. Čest jejich památce!

Abychom tuhle zprávu ze života plzeňské krajské asociace ukončili pěknou tečkou, mezi pěti cvičitelkami ČASPV oceněnými komisí žen při Českém olympijském výboru byla také Miroslava Hráčková, velice úspěšná trenérka spor-

tovní gymnastiky a autorka mnoha pohybových skladeb.

Co říci závěrem? Uplynulé dvoutletí, kdy všem zpřeházel priority nepředvídatelný virus, ukázalo ale i sílu kolektivu a vůli vše překonat a pokusit se vrátit alespoň trochu do normálu.

Budeme věřit, že v roce 2022, kdy naše asociace oslaví 30 let spolu, už bude líp, a že i u nás, v Plzeňské KASPV, toto výročí oslavíme důstojně. ■

Plzeňský kraj

Čertíci v Sušici se dočkali

Text: Hana Habartová, foto: Jiří Blahout

V roce 2020 jsme si s rodiči a dětmi, které vedu v SPV TJ Sušice, zacvičili jen dvakrát a vlivem vládních opatření jsme přišli o všechna další cvičení i všechny ostatní akce. V závěru lonského roku jsme se ale konečně dočkali. Řešila jsem datum uskutečnění akce a nakonec zvolila 30. listopad – raději dříve před Mikulášem, ale s jistotou, že si tento den parádně užijeme. A tak se také stalo. „Mé“ děti mezitím povyrostly, přišly další nové, ale Hanka trenérka – čertice, šťastná, že letošní čerty nám už nikdo nevezme a my si je parádně užijeme, ta zůstává. Spousta rodičů, dětí, ale i prarodičů jde podpořit své potomky. Celá hodina je vedena formou pohybových básniček, písniček a her. V závěru dospělí vytvořili tunel, kterým se děti dostaly „do pekla“, kde za odměnu dostaly pravé čertí medaile a sladkou odměnu.



Největší odměnou pro mě jsou šťastní rodiče a nadšené děti. Ta rozzářená dětská očička, která mi tak moc chyběla. Každou hodinu si teď užívám ještě více. Jako by měla být poslední a všem zůstala vzpomínka na krásně, pohybově strávený čas rodičů s jejich dětmi a se mnou.

Čertice Hanka ■

Středočeský kraj

Mikulášská v ASPV

Neratovice

Text a foto: Stanislava Sojková

Již tradičně pořádáme pro děti v našem oddílu Mikulášskou nadílku.

Od 16.00 hodin se koná každé pondělí cvičení rodičů s dětmi, po kterém jejich cvičitelky připravily malé překvapení. Po tradičním cvičení si děti ozdobily atrapu vánočního stromku, dostaly od



oddílu krásná nová trička se znakem ASPV Neratovice, malý dárek a něco sladkého. Na závěr cvičení si děti s rodiči pod vedením Aničky Stoklasové a její harmoniky zazpívali několik koled. Předškolní a školní děti, které mají cvičení každé pondělí a středu od 17.00 do 18.30, se utkaly při Mikulášském soutěžení. Děti vytvořily pět družstev a utkaly se v šesti disciplínách: přenášely uhlí, hrály Pexeso, zdobily stromeček,

koulovaly sněhuláka, uklízely peklo a skákaly tzv. čertovský skok.

Po vyhlášení výsledků dostaly mikulášskou nadílku, nová trička se znakem ASPV Neratovice. Mikulášskou jsme zakončili zpíváním koled za doprovodu Aničky Stoklasové a její harmoniky.

Fotografie z těchto dvou akcí najdete na webových stránkách <https://aspvnera.webnode.cz/> ■

Středočeský kraj

Společná výroční členská schůze odborů SPV Ovčáry a Tři Dvory

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda RCSPV Kolín

V sobotu 27. listopadu 2021 se ve Spolkovém domě v Ovčárech uskutečnila společná slavnostní členská schůze odborů ASPV Tři Dvory a Ovčáry, která odstartovala vstup do adventního času. V první části bohatého kulturního a sportovního programu bylo setkání účastníků světových gymnestrád v roce 30. výročí IX. Světové gymnestrády v nizozemském Amsterdamu, které se cvičenci obou našich odborů zúčastnili v roce 1991. Rádi jsme mezi námi přivítaly i cvičenky z mladoboleslavské asociace. Úvodní zpráva, hodnotící celý rok 2021 v odboru SPV Tři Dvory, připomněla i úspěchy našich členů v celostátních soutěžích „Vstaň a chod“ – Marie Nováková v kategorii 70+ nachodila 1128 km a nejmladší účastnice, devítiletá Ema Paďourková 89 km. Výsledky soutěže „Tak do toho šlápní“ – koloběžka: Vladys Banasinský 701 km, kolo: Jarda Klečka 2358 km, kolo děti: Ondra Boudník 620 km. Další část programu byla věnována jubilantům let 2020 a 2021. Pro jubilanty z r. 2020 byla připravena v režii Mirky Doubravové jízda v zámeckém kočáře a pro jubilanty z r. 2021 v režii Milady a Karla Polických „plavba kolem světa“ po světových mořích a oceánech s kormidelníkem slavícím 80. narozeniny – předsedou odboru SPV Tři Dvory a RC Kolín Rudou Řehůřkem. Před volnou zábavou s ukázkami skladeb „Na vlnách Kréty“, country tanců a připravované skladby pro vystoupení



na „Sokolském Brnu“ proběhlo ocenění našich cvičitelek: Ing. Milada Polická – medaile dr. Miloslava Tyrše a Eva Havlíčková – stříbrný odznak Vzorný cvičitel.

Výroční členské schůzi předcházely i další akce. 28. října při oslavě vzniku samostatného československého státu proběhl kulturní program u místní kapličky s hudební vložkou v podání Vladyse Banasinského a Viktorka Jakovleva a položení květin k památným lípám i památníku padlým z první světové války za účasti 27 našich členů.

6. listopadu se uskutečnil již 6. ročník „Dušičkového běhu“. Na lesní trasu 5 km odstartovalo více než 150 běžců všech věkových kategorií. Republikového srazu instruktorů ČASPV ve Zbraslavičích se ve dnech 12. – 14. listopadu zúčastnil i náš člen Zdeněk Jelínek.

O poslední adventní neděli 19. prosince jsme v prostoru před kapličkou uspořádali setkání s občany, kde byly připraveny malé dárečky pro děti a pro všechny vánoční občerstvení. Společně jsme si zazpívali vánoční koledy za doprovodu kláves paní Bašistové a našeho pěveckého sboru. Účastnilo se 70 spokojených občanů. Ve čtvrtek 23. prosince proběhl koncert při svíci-



kách uvnitř kapličky v podání tria Vladys (klarinet) – Veronika (housele) – Viktor (flétnička) pro 25 našich členů.

Do roku 2022 jsme vykročili již tradičním 10 km dlouhým „Novoročním vejšlapem“ k Foltýnově lípě, letos s účastí třiceti našich členů. ■

Ústecký kraj

Prosincové závody ve Štětí

Text a foto: Blanka Pišvejcová, Libuše Votočková, SPV Štětí

Odbor SPV Štětí uspořádal v sobotu 4. prosince 2021 v tělocvičně ZŠ Ostrovní tradiční Mikulášský čtyřboj ve sportovní gymnastice. Letos se ho zúčastnilo celkem 44 závodnic, 28 ze Štětí

a 16 z Roudnice nad Labem. Soutěžilo se na koberci, kladině, hrazdě a přeskoku. Děvčata se velmi snažila a podala opravdu pěkné výkony. Pro některé to přitom byly jejich první závody. O týden později jsme uspořádali Vánoční závod pro předškolní děti. Soutěžilo se v překážkové dráze. Důležitá byla nejenom rychlost, ale i šikovnost. Děti si závody moc užily.

Doufáme, že se příště budou tyto závody konat s účastí dětí i z ostatních jednot z okresu. ■



Zlínský kraj

Tříkrálový pochod na Janův hrad

Text a foto: Lydie Staroveská, ASPV Slušovice

Tříkrálová vycházka na Janovu horu u Vizovic se uskutečnila 8. 1. 2022. Akci organizuje ASPV SK Zlín. Na trasu se vydalo několik skupin, jedna ze Zlína a další ze Slušovic a Vizovic. Někteří tak zdolali 7 km, jiní 5 km. Sraz nahoře na chatě byl v 11 hodin. Cestou se zpívalo, fotilo i svačilo. Na chatě byl připraven horký čaj a díky Pavlovi i oheň na zahřátí a zabíjačka.



Celá tato akce byla velmi příjemná a díky teplému zázemí na chatě se i zmrzlíkům velmi líbila. Za poskytnutí chaty a veškeré starosti kolem akce patří Zlínským velké poděkování. ■



UNIE JÓGY, z.s.

sdružený právní subjekt
České asociace Sport pro všechny, z. s.



KOMISE ŠKOLENÍ UNIE JÓGY POŘÁDÁ V ROCE 2022 ŠKOLENÍ PRO UČITELE JÓGY

ZÁKLADNÍ KURZ UČITEL JÓGY III. TŘÍDY

PRO ZÁJEMCE S PRAXÍ JSOU V PLÁNU 2 KURZY:

v Brně v Lužánkách

termín 25. 3. – 16. 10. 2022

P. Blaha, blaha@luzanky.cz

v Plzni v Domě jógy

termín 9. 9. – 27. 11. 2022

M. Hošková, hosmarka@post.cz

AKREDITOVANÝ KURZ UČITEL JÓGY II. TŘÍDY

PRO ABSOLVENTY ZÁKLADNÍHO KURZU
S AKTIVNÍ PRAXÍ JE V PLÁNU KURZ
VE ŠKOLNÍM ROCE 2022/2023.

ABSOLVOVÁNÍ REKVALIFIKAČNÍHO KURZU
ZAKLÁDÁ MOŽNOST ZÍSKÁNÍ
ŽIVNOSTENSKÉHO LISTU.

v Brně SŠ IPF Brno Komín

termín bude upřesněn

Z. Gelnarová, z.gelnarova@gmail.com

Více informací najdete na www.unie-jogy.cz

Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky

LETNÍ SLAVNOSTI DOSPĚLÝCH 2022

24. – 26. června

Nenechte si ujít tradiční a oblíbenou akci, která se bude konat ve Sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně. Čeká vás 30 stanovišť se sportovní a vědomostně zaměřenými úkoly a hlavně skvělá zábava s prima partou. Sledujte informace na www.caspv.cz v kalendáři akcí a přihlaste se včas.

SOUTĚŽ NA DÁLKU

→ **SUPERHRÁČ 5** ←

15. 2. – 1. 5. 2022

Komise rekreačních sportů MR ČASPV
zve zájemce k soutěži v herních dovednostech
na dálku ze sportovních her:

FOTBAL, FLORBAL, BASKETBAL, VOLEJBAL, RINGO

... soutěž v pěti herních disciplínách

SUPERHRÁČ 5 je určen pro žactvo, mládež, dospělé i seniory

VĚKOVÉ KATEGORIE 2022:

mladší žáci, žákyně II. rok nar. 2012–2011	starší žáci, žákyně III. rok nar. 2010–2009	starší žáci, žákyně IV. rok nar. 2008–2007	dorostenci, dorostenky V. rok nar. 2006–2004	18 +	50 +
---	--	---	---	------	------

SKVĚLÁ ZPRÁVA PRO ZÁJEMCE!

JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA

PĚT DISCIPLÍN POUZE NA TŘECH STANOVIŠTÍCH
(pro tři herní disciplíny příprava jedné soutěžní dráhy)

VŠE V JEDNOM

PŘIHLÁŠKA A ZÁZNAM VÝKONŮ
(jeden excelový dokument = 2 listy)

Podrobnosti a dokumenty k soutěži jsou umístěny na

<http://www.caspv.cz/cz/projekty/superhrac-5/>

Výsledky soutěže budou po vyhodnocení oznámeny všem přihlášeným hráčům
na www.caspv.cz v rubrice SUPERHRÁČ 5. Nejlepší „**SUPERHRÁČI 5**“ budou odměněni
diplomy a drobnými cenami, soutěžící obdrží účastnický list.

Komplexní diagnostika aktuálního stavu a kondice těla

- Bodystat 1500 (posouzení složení těla):
 - stavba těla (svalová hmota, tělesný tuk, body mass index)
 - funkce kardiovaskulárního systému (klidová-cílová a vypočtená maximální TF, klidový tlak krve, maximální spotřeba kyslíku, riziko srdečně cévního onemocnění)
 - funkce energetického systému (klidový-celkový energetický výdej)
- Cykloergometr Technogym (posouzení kondice těla)
- Posouzení svalové zdatnosti a flexibility těla (svalová zdatnost trupu, horních a dolních končetin, flexibilita páteřního spojení, ramenních, kyčelních a hlezenních kloubů).
- Komplexní protokol s komentářem a doporučením ke zlepšení tělesné zdatnosti, flexibility a kondice.



Posouzení stavu vnitřních orgánů diagnostickými přístroji

Quantum

Jednoduché a bezbolestné zjištění funkčního stavu orgánů (srdce, cévy, ledviny, játra, trávicí systém aj.), obsahu látek potřebných (vitamíny, minerály, kolagen, voda aj.) a nadbytek těch nežádoucích (cholesterol, kyselina močová, těžké kovy, toxiny z prostředí, překyselení aj.) Analýza dává potřebný přehled pro účinnou prevenci nejrůznějších onemocnění, zejména chronických (nemoci srdce, cukrovka, zvýšený krevní tlak apod.). Je vhodná pro každého, kdo se chce starat o své zdraví. U sportovců a lidí, kteří chtějí zhubnout, je tato metoda rychlou a efektivní kontrolou nastaveného režimu.



Heart Vision

Přístroj funguje na principu variability srdečního rytmu (HRV – jednoduché EKG) a sleduje funkční stav organismu z hlediska celkové „energetiky“ a to i z hlediska východních léčitelských směrů (TČM, ajurvěda). Lze zjistit přítomnost chronického zánětu, odpověď organismu na stres a celkovou odolnost vůči vnějším i vnitřním vlivům. Vyšetření je vhodné zejména u dlouhodobé únavy, starších osob a přepracovanosti.



Medaile dr. Tyrše ve správných rukou

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda
RCSPV Písecko

Cvičení jógy má v odboru SPV TJ Slavoj Protivín dlouholetou tradici, zhruba 35 let. Zpočátku byly problémy, jelikož jóga se sportovně neuznávala. Přes všechna úskalí se však v Protivíně udržela dodnes. Velkou zásluhu na tom má cvičitel Zdeněk Linhart (na snímku vlevo), který za svou dlouholetou obětavou činností pro rozvoj sportu pro všechny, propagaci a cvičitelskou činnost nyní obdržel medaili dr. Miroslava Tyrše. K jeho nadcházejícímu životnímu jubileu, 75. narozeninám, mu ji udělila ČASPV. Své ocenění převzal z rukou Josefa Fuky (na snímku vpravo), předsedy Regionálního centra SPV Písecko, a Jiřiny Bártové z odboru SPV TJ Spartak Písek, bývalé hospodářky RCSPV.



K významnému ocenění oslavenci blahopřála i Jitka Urbanová z odboru SPV TJ Slavoj Protivín, hospodářka RCSPV.

Oceněný se jógou zabýval a propagoval ji celý svůj život. Neustále svým cvičencům připravoval do cvičebních hodin nové cviky, ke kterým jim dával zdůvodnění, na jakou část těla jsou vhodné. Počet členů při jeho cvičeních se neustále mění, ale navštěvují je lidé od nejstarších až po nejmladší a zájem je nemalý. Všichni členové jsou rádi, že se Zdeněkem cvičí, a věří, že Zdeněk bude svou instruktorskou činnost provozovat i v dalších letech. ■

Zlatý odznak Vzorný cvičitel do Protivína

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda
RCSPV Písecko

U příležitosti svého jubilea převzala v Krči Jitka Urbanová, hospodářka RCSPV Písecko, členka revizní komise TJ Slavoj Protivín, z rukou předsedy RC Josefa Fuky významné ocenění vzorný cvičitel – zlatý odznak. Toto ocenění jí udělila Česká asociace Sport pro všechny a přijeli jí k němu blahopřát i Zdeněk Linhart z odboru SPV TJ Slavoj Protivín a Jiřina Bártová z odboru SPV TJ Spartak Písek. Oceněná cvičila od svých školních let a celý svůj život pracovala a stále pracuje v tělovýchov-

ném hnutí. Pochází ze sportovně založené rodiny, v minulosti také hrála házenou za Jitex Písek a účastnila se spartakiád. Nyní, ve svém zralém věku, podporuje cvičení v odboru SPV TJ Slavoj v Protivíně. Má

také velkou zásluhu na tom, že se v Protivíně dlouhodobě udržuje cvičení jógy, které podporuje, zařizuje pro ně nájem a shání na ně peníze, jinak by jóga v Protivíně nebyla.

Jitka spokojeně říká: „O jógu v Protivíně je stále zájem a každý rok přijdou nové mladší zájemkyně o tento druh cvičení.“ Ale dodává: „Jen nás mrzí, že nemůžeme cvičit v hale, ale jsme v tělocvičně školy, kam se mnohdy nemůžeme vejít. O halu jsme se také zasloužili, a to více než kdo jiný, který jí dnes využívá.“ ■



Velká gratulace a poděkování Vlastě Tomanové

Text: Výkonný výbor TJ Spartak Slavíkovice,
foto: archiv

Paní Vlasta Tomanová oslaví 5. března 2022 krásné 95. narozeniny. Je dlouholetou dobrovolnou cvičitelkou ASPV TJ Spartak Slavíkovice. Je stále velmi platnou členkou tohoto odboru, která pomůže i poradí. A i když jí nyní nohy tolik neslouží, je obdivuhodné, jak stále zvládá předvádět zdravotní cvičení starších žen. Pohyb je pro ni celoživotním koníčkem a je to znát na její fyzické i psychické kondici.

Sportovala od dětství. Do Slavíkovice se s rodinou přistěhovala na začátku padesátých let minulého století. Ihned se zapojila do sportovních aktivit, stala se členkou družstva národní házené ve Slavíkovících, které hrálo 1. ligu, také do kulturního dění v obci, dlouhá léta hrála ochotnické divadlo v místě i v Rousínově.

Záhry začala pracovat ve výkonném výboru mateřské TJ. Jako cvičitelka vedla děvčata i chlapce, kteří několikrát získali mistrovské tituly v SMP Medvědí stezkou, také ženy, oddíl Rodiče a děti, nyní zdravotní cvičení starších žen. Aktivně se stále zúčastňuje všech akcí, pořádaných

TJ pro širokou veřejnost. Své bohaté zkušenosti předávala a stále předává již sedmdesát let nejen cvičitelům v místní TJ, ale jako okresní náčelnice, členka krajského i celostátního výboru ZTV, ZRTV a na konec i ASPV a dalším cvičitelům i pracovníkům ČSTV, nyní ČUS. Ve svých funkcích (i jako dlouholetá členka revizní komise celostátního výboru ČSTV) byla vždy přísnou a zásadovou instruktorkou na svém místě. Ne vždy jsme její postupy chápali, ale čas ukázal, že řídit se jejími radami nikdy nebylo na škodu.

Pochopitelně se zúčastnila jako cvičitelka i cvičenka všech spartakiád a byla hnací silou mnohých soutěží, pořádaných nejen TJ, ale i vyššími sportovními složkami. Za svého aktivního působení vychovala řadu nástupců, kteří se pokoušejí jít v jejích stopách.

Za svůj přínos pro sport a tělovýchovu byla oceněna řadou vyznamenání včetně toho nejvyššího, Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše.

U příležitosti krásného životního jubilea bychom chtěli vyslovit paní Vlastě Tomanové veliké poděkování za celoživotní práci i přínos rozvoji sportu ve Slavíkovících a popřát do dalších let hlavně hodně zdraví a také elánu, kterým vždy překypovala a kterého má i dnes na rozdávání. ■



Jana Mráčková z Jindřichova Hradce slaví 70

Text: Marie Jedličková RC SPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Jana od mládí pěstuje všestranný sport. Při dlouhodobé péči o churavé rodiče jí učaroval program zdravotní tělesné výchovy natolik, že

absolvovala řadu seminářů a školení a stala se instruktorkou Zdravotní TV III. třídy. O sebevzdělávání průběžně pečuje návštěvami školení a seminářů a o získané novinky pak obohacuje cvičební hodiny, které

se cvičenkám líbí, a proto má stále plnou tělocvičnu. Instruktorské práci se věnuje už 34 let. Koníček ZdrTV ovlivnil i její osobní život; když



byla nucena změnit zaměstnání, zvolila si profesi masérky a rehabilitační pracovnice.

V metodické radě Regionálního centra SPV Jindřichohradecko je čtvrtstoletí metodičkou pro ZdrTV, ale její působení v rámci kraje posléze omezil zdravotní stav rodičů. Za dlouhodobou dobrovolnou práci pro tělovýchovu obdržela řadu ocenění v rámci města i okresu, od ústředí

ČASPV pak obdržela v roce 2011 Medaili Dr. Tyrše. Janu máme moc rádi, je družná a přátelská, žádnou legraci nepokazí. S domácím odborem SPV i RCSPV se dodnes zúčastňuje pořádaných tělovýchovných akcí.

Milá Jano, za odvedenou práci pro tělovýchovu veliký dík a přejeme Ti do dalších let hlavně hodně zdraví, štěstí a pohody. ■

Ocenění

dobrovolné práce

pro tělovýchovu

Text: Marie Jedličková,
RCSPV Jindřichohradecko

Regionální centrum SPV Jindřichohradecko mohlo vzhledem k vládním opatřením svolat 20. 11. 2021 po dvouleté odluce opět oblíbený cvičitelský sraz regionu se zajímavým programem, sloužícím i jako studna nových nápadů, a hlavně zde ocenit záslužnou dobrovolnou cvičitelskou práci lidí, kteří věnují svůj volný čas vedení cvičebních hodin všech věkových kategorií (od rodičů a dětí až po seniorský věk).

Za rok 2020 byla dodatečně osobně předána ocenění:

- > odznak „Vzorný cvičitel – zlatý“ **Ireně Pišarové** z TJ Studená,
- > odznak „Vzorný cvičitel – stříbro“ **Alexandře Zvonařové** z TJ Slovan Jindřichův Hradec,
- Petrě Špalové** z TJ Tatrov Lomnice nad Luž-

nicí a **Aleně Šimkové** z TJ Lokomotiva České Velenice.

Poděkování s drobným dárkem obdrželi u příležitosti životního jubilea **Zuzka Venclová** z TJ Lokomotiva České Velenice a **Michal Tesař** z TJ Jiskra Nová Bystřice.

Za rok 2021 jsme pak předali:

- > odznak „Vzorný cvičitel – zlatý“ **Romaně Stieblerové** z TJ Popelín,
- > odznak „Vzorný cvičitel – stříbro“ **Dagmar Duškové** z TJ Slovan Jindřichův Hradec
- > a odznak „Vzorný cvičitel – bronz“ **Janu Kosslovi** z TJ Slovan Jindřichův Hradec.

Poděkování s drobným dárkem obdrželi u příležitosti životního jubilea **Jana Mráčková, Zdenka Filáčková, Jana Zemanová a Radka Šilhavá,** všechny z TJ Slovan Jindřichův Hradec.

Písemnou gratulaci a poděkování zaslala metodická rada RC i instruktorkám, které sportu zasvětily celý svůj život, dnes již nevíci a oslavily letos úctyhodné jubileum: **Zdence Musilové** (95 let, žije v péči rodiny v Soběslavi) a **Věře Tůmové** (90 let, žije blízko rodiny v DD v Prachaticích).

Regionální centrum SPV Jindřichohradecko si dobrovolné práce všech cvičitelů nesmírně váží a všem činovníkům děkuje. ■

Poděkování cvičitelce Josefě Šarešové

Text: Eva Štěpánová, foto archiv ZKRS

„Cvičit a sportovat se vyplatí“. Tak nějak asi bude znít recept na to, jak zůstat stále při chuti, síle a elánu ve věku, kdy už jiní odpočívají a jen vzpomínají na aktivní roky svého života. Pohyb je ně-



kdy lékem nejen pro tělo, ale i pro duši. A cvičitelku Znojemského klubu rekreačních sportů, Josefu Šarešovou (1939), sport a pohyb všeobecně provází celý její život. Jako dobrovolná cvičitelka, bez nároku na odměnu, se pohybuje v tělocvičnách od svého mládí. Povoláním byla učitelkou matematiky a samozřejmě tělesné výchovy. I ve svém profesním životě nezůstávala jen u předepsaných hodin TV. Trávila se svými žáky volný čas v nejrůznějších sportovních kroužcích a odměnou jí bylo, když se vrátili s medailí na krku, a to nejen v gymnastice, ale například i z atletických závodů. Znojemský klub rekreačních sportů (ZKRS), zaštitěný Českou asociací Sportu pro všechny, nabízí svým členům tělesnou aktivitu, kterou zvládne každý, kdo má chuť se hýbat. Jedním z oddílů je Kondiční cvičení pro ženy, řekněme, zralejšího věku. A právě tyto hodiny vedla mnoho roků cvičitelka Josefa Šarešová. Instruktorské práci se věnovala již od mládí a v té době jejíma rukama prošlo nespočet starších žákyň v oddílech Základní

a rekreační tělesné výchovy. Nyní už mnoho roků protahovala těla bezmála šedesátce žen ve věku od 60 do 80 i více roků. A takto plná tělocvična je nejlepším důkazem, že se jí to dařilo vsutku dobře. Tuto dlouhou šňůru přerušila až nařízení ohledně Covidu-19. Kromě toho je i letitou členkou VV Regionálního centra SPV ve Znojmě. I tady jsou její léty nashromážděné zkušenosti k nezaplacení. Letos se rozhodla své cvičitelské žezlo předat, a to též zkušené a dlouholeté cvičitelce Jiřině Hubené, a stát se „pouze“ řadovou členkou cvičebních hodin a stále platnou členkou RČSPV. Nezbyvá než popřát paní Šarešové především pevné zdraví a stále tolik elánu a síly jako dosud. Veliké poděkování za tu letitou obětavou práci s lidmi, za kterou je jedinou odměnou plná tělocvična spokojených cvičenců, touto cestou posílá za Znojemský klub rekreačních sportů a věřím, že i za všechny mé kolegyně a spokojené cvičenky, Eva Štěpánová – předsedkyně Znojemského klubu rekreačních sportů (též její žákyňe v letech 1967–1973). ■

Jubilanti SPV TJ Sokol Slavkov u Opavy

Text a foto: Helena Malčková

Mgr. Martina Hrazdilová

V roce 1991 – už jako naše členka – absolvovala školení cvičitelů III. třídy se specializací na Cvičení a pobyt v přírodě. Snad hlavně proto se nejvíce angažuje při organizaci místních, okresních a krajských soutěží „Medvědí stezkou“. Každoročně se zúčastňuje i republikových kol této soutěže, ale jako rozhodčí na některém ze stadiónů. Vždy byla aktivní členkou, a to zejména při navrhování sestav pro slety a spartakiády, při sportovně poznávacích zájezdech nebo cykloakcích. Zažila s námi i přerod sportovních organizací po sametové revoluci v roce 1989. V roce 1990 nacvičovala jako cvičenka společnou skladbu dorostu a folklórních souborů na Tělovýchovných slavnostech. V roce 2000 cvičila na

znovuzrozeném XIII. Vsesokolském sletu ve skladbě ČASPV Enthusy a v sokolské skladbě žen Bolero. Podle možností vypomáhá i při pořádání různých akcí TJ. Vždy to považuje za povinnost člena, takový přístup je ale nyní stále vzácnější!



Aleš Pavelek

Je členem naší TJ od roku 1988, tedy od svých sedmnácti let. Průkaz cvičitele Cvičení a pobytu v přírodě III. třídy získal v r. 1994. Vždy byl velmi aktivním členem, a to zejména na turistických a lyžařských akcích pořádaných na horách nebo na kole či na vodáckých podnicích. Po odchodu Josefa Zahela z funkce předsedy TJ



se stal starostou jednoty. Asi nikdy neodmítl, když se na něho někdo obrátil s prosbou o pomoc něco zajistit či zúčastnit se. Za svou nezištnou práci pro všechny získal ocenění i od České unie sportu.

U příležitosti významného životního jubilea obou zmíněných oslavenců bychom tímto chtěli poděkovat za aktivní, obětavou, dlouholetou práci. Tento rok získali oba bronzový odznak vzorného cvičitele od České asociace Sportu pro všechny. ■

Vzpomínka na Jardu Kaplana

Text a foto: Ing. Petr Polášek, vedoucí
Komise CPP MR ČASPV

Vzpomínám si, jak jsem kdysi, to jsem ještě nebyl cvičitelem, doma listoval v časopisech ZTV. Ze všeho nejvíc se mi líbily články s náplní činností v přírodě. Jednalo se o hry, soutěže, výzvy a nějaká ponaučení o přírodě, táboření a tak. A nejčastěji se pod články objevoval podpis Jaroslav Kaplan. Ještě někdy s poznámkou „za komisi CPP“ nebo v jednom období CSP. Takové články v časopisech vycházely dál, to už se časopis jmenoval ZRTV. A později, to už byl název Pohyb a my, než vydáním 12. čísla v roce 1992 zanikl, se Jarda pod články podepisoval jako TREPIFAJSL. Odtud jeho přezdívka Trepík. Já jsem si tenkrát říkal, že by bylo asi hodně zajímavé se s lidmi z komise CPP a především s tím Jaroslavem Kaplanem někdy setkat. To se mi podařilo až v září 1989, kdy mě náš okresní výbor ZRTV vyslal na republikový sraz CPP do Heřmanic u Jablonného v Podještědí. Setkání s lidmi z komise CPP byl pro mě silný zážitek. A Jarda se mi jevil jako věčně usměvavý člověk, který s velkým nadhledem dokázal všechny účastníky zaujmout, poučit a úplně nenápadně vyprovokovat k nějaké činnosti. A všichni jsme si tykali. Od té doby jsme se potkávali na různých seminářích a srazech. To už jsem o Jardovi věděl, že v komisi CPP je téměř od jejího vzniku v roce 1970.

Jarda byl účastníkem druhého školení, které nově vzniklá komise CPP uskutečnila. To bylo na přelomu června a července 1971. A ještě do konce roku byl přizván do komise. Jirka Brejška to popsal ve své kronice „Radosti a strasti Pepáckého kmene“ slovy: „.... musíme se podívat



prozíravosti Otrokáře (pozn.: to byla zase přezdívka Luboše Juřena). Ten ještě před koncem roku 1971 poslal dopis Jardovi Kaplanovi, účastníku školení v Domašově, kterým ho vzal do stálého zaměstnaneckého poměru bez nároku na penzi, jako dopisovatele. V tomto poměru Jarda zůstal až do dnešních dnů...”

Později, po republikovém srazu CPP v roce 1999, jsem byl podobně do komise přizván já. A byla to pro mě velká čest, že s tou partou včetně Jardy Kaplana můžu přímo spolupracovat. A byl to právě Jarda, který mě na schůzi komise CPP v Brně, po odchodu Jary Valiána z komise, přesvědčil, abych šel od roku 2004, alespoň prozatím, dělat vedoucího komise. Ta doba se trochu protáhla. A Jarda mi byl v komisi učitelem, rádcem, spolupracovníkem a hlavně kamarádem. Dlouhou dobu byl v redakční radě časopisů ZTV a ZRTV, organizoval nezapomenutelné semináře orientačního běhu, vytvářel pravidelnou rubriku v časopisu nazvanou Třicítka úkolů do přírody, vytvořil první pravidla soutěže, kterou dnes známe jako Medvědí stezkou. A vytvořil také úžasnou partu na Klepáku, tradiční neoficiální akci komise CPP nazvané „Po stopách Pepáků (a Bosáků) kol mlýna Klepáku“.

Až s jeho odchodem na podzim loňského roku jsem si uvědomil, že byl členem komise CPP neuvěřitelných 50 let. Jeho flétna a harmonika nám i závodníkům při startu Medvědí stezky budou moc chybět... ■



TIRÁŽ

Náklad: 1400 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.
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: Digital – ICT, spol. s r. o.,
Do Čertous 14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

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

Redaktor: Ing. Pavel Panenka, tel. 603 493 760
Vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček
Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčíčková,
doc. PhDr. Viléma Novotná, Ing. Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum

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, z.s., KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368.

Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím <https://eshop.caspv.eu/>.
Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
26. ročník | číslo 1 | březen 2022

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost
akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy
pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré
a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulky, následuje autor textu
a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera, což platí také
pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.
(nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku,
neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami
a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají
velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani
tabulátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu,
připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli
zásilce autorského výtisku a honoráře; tyto
údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme
a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu přibližně 4 500 znaků a v metodické
příloze cca 4 000 znaků (včetně mezer).

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

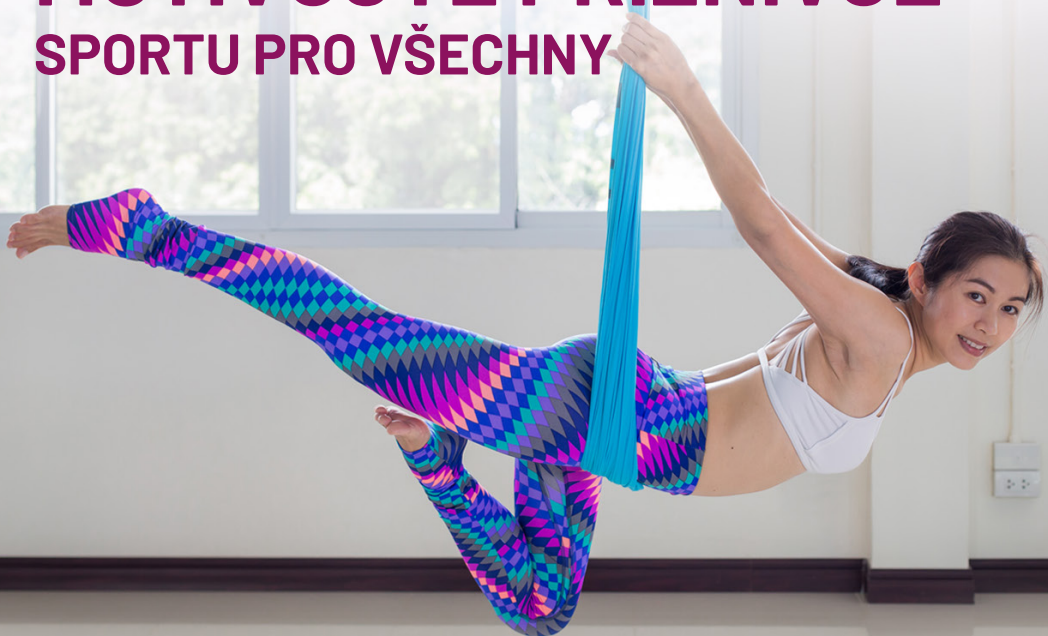
Zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

Pohyb
je život

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT, MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY



OSLOVTE LEKTORY, INSTRUKTORY A TRENÉRY

Formát inzerce	Cena
Čtvrt strany v textu	250 Kč
Půl strany v textu	500 Kč
Stránka v textu	800 Kč
2. nebo 3. strana obálky	1500 Kč
4. strana obálky	1500 Kč
Vložení volných listů*	1000 Kč
*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu na náklady inzerenta	



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

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