Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
23. ročník | číslo 1
březen 2019
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČASPV v Brazílii

Staň se Superhráčem

Pohádkové rozcvičky

METODICKÁ PŘÍLOHA

WOUDINK

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

HRAJ S NÁMI A STAŇ SE

→ SUPERHRÁČEM ←

HERNÍ DOVEDNOSTI NA DÁLKU

str. 12

obsah

ZPRÁVY

ČASPV v Brazílii 4
Plavecká soutěž měst 6
Mezinárodní seminář „Dítě – pohyb 2019“ 7
Konference Čas pro zdraví 8

SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Inteligentní ozvučení šetří hlasivky moderátora i sluch diváků 10
Hraj s námi a staň se Superhráčem 12
Rozcvičky pro děti - cvičíme s kamarády z pohádek 17

Z KRAJŮ

35 let TJ Meteor Hradec Králové 21
Ohlédnutí za akademií TJ SPV Nové Město nad Metují 21
Školení instruktorů III. třídy SPV v Královéhradeckém kraji 22
Sněhuláci v tělocvičně 23
105 let tělovýchovy v Přepeřích 23
Gymnastky Spartaku Trutnov jsou mistryněmi a vicemistryněmi republiky v TeamGymu 24
Seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha „Smích a pohyb léčí“ 25
Ohlédnutí KASPV Plzeň za rokem 2018 27
Čertí cvičení 28
Míčejáda v Neratovicích 28
Seminář „Pohyb – zdraví, radost a krása“ v Zubří 29

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Pozvánka na seminář rekreačních sportů ... 30
ČSRS informuje 30

BLAHOPŘEJEME

Ocenění instruktorů SPV Královéhradeckého kraje 31

VZPOMÍNÁME

Marie Pokorná 32
Vlasta Kaplanová 33
Simona Skoumalová 33
Jiří Hloušek 34
Růžena Fialová 34

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 „Staň se tunelářem“ Dagmar Kolandové. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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

ČASPV v Brazílii

Text: Šárka Panská, foto: archiv

Exotická cesta do Brazílie se začala rýsovat po letošním všesokolském sletu na začátku července. Vystoupením reprezentační seniorské skladby s pracovním názvem „Brekekeke“ se ČASPV prezentovala na pódiových vystoupeních v rámci Sletu 2018 na Malostranském a Staroměstském náměstí. K našemu štěstí se sletových slavností účastnila i skupina brazilských nadšenců v čele s profesorkou Elizabeth Paoliello působící na univerzitě v Campinas (stát Sao Paulo, Brazílie).

Právě od ní přišla nabídka a pozvání k účasti na IX. Mezinárodním fóru Gymnastiky pro všechny, pořádaném univerzitou v Campinas (Unicamp) a Servico social do Comércio (SESC). Součástí konference nebyla jen prezentace pohybových skladeb, ale i tématické vědecké přednášky, kulaté stoly a odborné workshopy. Příprava a prezentace workshopu společně s ukázkami pohybových skladeb byly podmínkou účasti celé naší výpravy daleko od domova. Museli jsme se rozhodnout téměř okamžitě, neboť termín konference se v té době blížil (18. – 21. 10. 2018) a bylo potřebné co nejrychleji cestu organizačně i pracovně zajistit. Volba byla jednohlasná, takovou příležitost si přece nemůžeme nechat ujít..., a přípravy začaly. Nelehkého úkolu, uspořádat tříhodinový praktický workshop (tento časový údaj jsme se dozvěděli až krátce před odjezdem) se ujala trojice Miroslav Zítko, Alena Přehnilová a Šárka Panská na téma „Gymnastika pro seniory“ (vždyť jsme přece všichni ve „zlatém věku“, takže víme, co a jak ☺).

Nastal den „D“ a naše 22členná puntíkatá skupina se sešla na letišti ve Vídni, aby se vypravila za hranice všedních dnů. Po mnohahodinovém letu přes Amsterdam (cca 13 hod.) jsme konečně přistáli (se ztrátou pouze jednoho kufru) na letišti v Sao Paulu, kde na nás už netrpělivě čekal jeden z našich dvou úžasných průvodců, Leandro Occhiuto. Cesta do cílového místa Campinas trvala další cca tři hodiny, byť se nám na mapě zdálo, že je to ze Sao Paula jen kousíček. Naši hostitelé nás společně s ostatními zahraničními účastníky (Dány, Řeky, Mexičany, Chilany) ubytovali v krásném a úžasnou příro-

dou obklopeném kempu Casa do Chocolade. Byli jsme sice trochu v táborových podmínkách, ale vše nám vynahrazoval laskavý a milý personál, který se snažil plnit vše, co nám na očích viděl. Připojil se k nám také náš druhý úžasný a obětavý průvodce Douglas Marcelo Bianchi Ramachotte s postavou Golema, který vždy zařídil i nemožné a byl našim bodyguardem ve dne v noci. V kempu Chocolade a v centru SESC, kde se konference konala, jsme strávili čtyři dny. Všechna naše vystoupení i prezentace na workshopech se setkala s velkým uznáním jak odborníků, zejména členů technické komise GFA FIG, veřejnosti, tak našich milých zahraničních spolubydlících.

Na další dva dny jsme se přesunuli do města Bauru. Po cestě jsme navštívili národní park v Brotas s pomerančovými plantážemi, nádherným minerálním jezírkem, vodopády a množstvím exotického ovoce, které jsme mohli ochutnat přímo ze stromu. Jen jsme měli smůlu, že v brazilském jarním období některé druhy ovoce teprve dozrávaly a ještě nebyly poživatelné (mango, papája aj.). S dalšími přírodními krásami Brazílie jsme měli možnost se seznámit i následující den v místní botanické zahradě. Opět jsme jen litovali, že zrovna nebyl čas speciálně orchidejí a mohli jsme obdivovat jen některé kousky.

I v Bauru nás naši brazilští přátelé ze SESC přijali s upřímným nadšením a vytvořili báječnou atmosféru jak při workshopech, tak při našich vystoupeních. Zajímavostí pro nás bylo, že když jsme se chtěli projít po městě, které nám připadalo naprosto bezpečné, naši milí ochránci se o nás tak báli, že nám nedoporučili opustit hotel po setmění ani s jejich doprovodem. Nechtěli jsme vytvářet stresové situace pro naše hostitele a raději jsme si šli zazpívat k bazénu do 16. patra hotelu.

Poslední dva dny jsme strávili v hlavním městě Sao Paulo. Nastudovali jsme si, že je to největší město celé Jižní Ameriky s více než 13 mil. obyvatel. Už jenom jízda městem nás utvrdila, že tady sami nemůžeme vystrčit ani nos. Nicméně jsme měli od hostitelů přesně stanovený program, který počítal i s vycházkou po hlavní, největší a nejbohatší Avenida Paulista, a tak jsme se těšili na nové zážitky. SESC měla jedno ze svých center v 17patrové budově právě na hlavní třídě. Opět jsme se setkali s vřelým přijetím od všech hlavních představitelů zdejší organizace SESC, kde jsme pro místní cvičence připravili workshop i obě naše vystoupení. Velmi nás potěšilo, když jsme i na reklamních světelných tabulích, které upozorňovaly na akce SESC, našli naše foto od rybníku z Doubí a pozvání na vystoupení skupiny Brekekeke z České republiky. Při exkurzi po budově se spoustou sportovišť jsme mohli jen tiše závidět Brazilcům možnosti sportovního, kulturního i společenského vyžití pro členy všech věkových kategorií. V samém závěru večera jsme měli možnost si noční Sao Paulo a hlavní třídu prohlédnout a vyfotit ze střechy 17. patra.

Poslední večer před odjezdem se nesl v duchu bilancování celého našeho pobytu a přišly i velmi dojemné chvíle při děkovaní naším novým brazilským přátelům Leandrovi, Douglasovi i řidiči autobusu, který nás po celou dobu bezpečně vozil. Za krátkou dobu pobytu jsme si se všemi vytvořili téměř rodinný vztah, a tak nebylo divu, že při předávání dárečků našim bodyguardům nezůstalo ani jedno oko suché. Celý náš báječný výlet jsme završili v brazilském baru s živou muzikou, kde jsme to rozbalili, že se Brazilci nestačili divit. Postupně jsme roztancovali celou „hospodu“ a vytvořili tak úžasnou atmosféru (samozřejmě za pomoci nezbytné brazilské speciality Caipirini), kde i hudebníci vyvolávali República Checa. Portugalsky jsme nerozuměli, tak jen podle reakcí

a výrazu doufáme, že o nás mluvili hezky a nechtěli, abychom toho už nechali a zmizeli ☺.
Nadešel poslední odjezdový den, mimochodem jediný, kdy jsme ani necvičili, ani neměli žádný workshop. Jinak jsme během 8 dnů absolvovali 7 vystoupení a 5 workshopů! Vyslovili jsme přání si nakoupit nějaké brazilské speciality, a tak jsme metrem (busem by to v pátek v městské dopravě bylo náročné a nemuseli bychom stihnout letadlo, stejně jako v Praze) vyrazili s našimi ochránci do brazilské tržnice. Upozornili nás, že je to velmi nebezpečné, tak jsme se pořád drželi ve skupince a nikdo se sám neodvážil vydat nikam z dohledu. Mohli jsme se kochat nádherně vyskládaným exotickým ovocem a některé neznámé druhy i ochutnat. Okusili jsme i pověstnou výbornou brazilskou kávu, kterou jsme si koupili i s sebou domů, stejně jako další brazilskou specialitu Cachacu, ze které se vyrábí i u nás známý koktejl Caipirina. Po nákupech jsme už spěchali zpět do hotelu a hurá na letiště.

Po dojemném a slzavém loučení jsme se vydali na dalekou cestu za svými blízkými a nyní se už jen můžeme těšit, že naši noví kamarádi přijmou naše pozvání do České republiky a my jim budeme moci oplatit neúnavnou starost o naši sice velkou, ale zato veselou skupinu.
Závěrem bychom všichni chtěli vyslovit velký dík Mirkovi Zítkovi, našemu předsedovi, vedoucímu skupiny, tlumočníkovi, vodníkovi (Brekekeke), mafiánovi (O Solé Mio) i učiteli v jedné osobě za zprostředkování a zorganizování naší cesty, bez jehož kontaktů bychom si tak daleko nikdy nezacvičili.
Za všechny cvičence „OBRIGADO, OBRIGADO, OBRIGADO!“

Plavecká soutěž měst

Text: Radka Mothejzíková, OMM ČASPV, foto: archiv

Plavecká soutěž měst je pravidelně pořádána od roku 1992. Autor projektu, pan Aleš Procházka, spolupracuje již čtvrtým rokem s hlavním organizátorem, kterým je Česká asociace Sport pro všechny.
28. ročník se uskuteční ve středu 2. října 2019. Tato republiková akce oslovuje zájemce všeho věku – od předškoláků až po důchodce – a za dobu svojí existence se stala důležitou součástí propagace kondičního plavání jako vděčné, celoročně i celoživotně využitelné pohybové aktivity.

Možnost startovat mají v uvedený den plavci všech věkových kategorií. Kterýkoliv zájemce dostává možnost zaplavat si libovolným stylem na čas trať 100 metrů, otestovat si tak svoji aktuální formu a zároveň se na chvíli proměnit v jednoho z reprezentantů svého města. V přihlášeném bazénu se může zapojit do akce každý, kdo v daném městě bydlí, pracuje či studuje. Soutěž začíná zpravidla ráno a končí dle místních podmínek v podvečerních nebo večerních hodinách.

Plavecká soutěž měst nemá podobu klasické štafety. V praxi to znamená, že v průběhu dne ji lze kdykoliv přerušit nebo změnit počet drah vyhrazených pro účastníky akce. Pořadatelé v jednotlivých bazénech mají k dispozici bodovací tabulky zohledňující věk a pohlaví a podle těch pak hodnotí dosažené výkony. Bodový součet za 250 nejlepších výkonů v kategorii A (města do 20 000 obyvatel) a za 500 nejlepších výkonů v kategoriích B a C (města do 50 000 a nad 50 000 obyvatel) určí republikové pořadí měst. Plavci mladší sedmi let a starší šedesáti let získávají maximální možný počet bodů (28) za zvládnutí stometrové trati – to jest bez ohledu na dosažený čas. Na nejúspěšnější tři bazény v každé kategorii čekají poháry a diplomy, všechny další zúčastněné bazény dostanou diplom.
Zájemci z řad organizátorů se mohou průběžně hlásit na mailovou adresu sekretariat@caspv.cz. Pokud se ozvou do 1. září 2019, pošleme jim trička pro organizátory, případně – projeví-li o to zájem – také propagační letáky. Do soutěže se lze přihlásit i po uvedeném termínu, konkrétně až do 25. září. V takovém případě už ale pořadatelé nemohou počítat se zasláním triček a propagačních letáků. Do republikových výsledků však jejich bazén samozřejmě bude zařazen.

Děkujeme za váš zájem a těšíme se na spolupráci při letošním ročníku této už tradiční akce, jejíž přínos pro popularizaci rekreačního sportování oficiálně ocenil i Mezinárodní olympijský výbor.

Mezinárodní seminář „Dítě – pohyb 2019“

Mgr. Jarmila Stránská, Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi Metodické rady ČASPV, foto: archiv ČASPV

Začínal adventní čas a my jsme se všichni sešli na jubilejním 25. ročníku mezinárodního semináře „Dítě – pohyb 2019“. Pro tento významný seminář bylo zvoleno téma Zdravě a hravě ve cvičebních hodinách rodičů s dětmi a předškolních dětí. Jelikož se seminář konal v roce 100. výročí vzniku Československa, byla polovina lektorů z České republiky a polovina ze Slovenska Seminář byl jako každoročně určen cvičitelům a učitelům nejmladších dětí.

V pátek probíhal seminář v sídle ČASPV v Praze na Ohradském náměstí a seminář byl zahájen metodičkou Radkou Mothejzíkovou, předsedou ČSAPV Mgr. Miroslavem Zítkem, místopředsedou ČASPV Mgr. Vítkem Hanáčkem a vedoucí akce Mgr. Jarmilou Stránskou. V úvodu jsme všichni uctili památku vedoucí komise PDRD Mgr. Simony Skoumalové, která prohrála boj

s velmi vážnou nemocí. Ztrácíme v ní velkou odbornici a výbornou kamarádku. Po zahájení následoval blok teorie pana prof. PaedDr. Jána Junkera, CSc., který přítomné seznámil s vývojem tělesného zatížení dětí předškolního věku v MŠ na Slovensku. Následovala úvodní teoretická část k sobotní praxi, a to na téma Pohybem poznáváme blízké okolí. Tomuto tématu se věnovala Ing. Katarína Lukáčová, která je stálým hostem našich seminářů. Závěrečná část prvního dne patřila PaedDr. Janě Svobodové, která se věnovala velmi aktuálnímu tématu Hranice potřebné nejen pro děti. Účastníci se dozvěděli, jak zvládat ve cvičebních hodinách nejen děti, ale také rodiče. V sobotu program pokračoval praxí v nedaleké tělocvičně ZŠ Janského. Celý den byl věnován praktickým ukázkám. V první části se Doc. PhDr. Ferdinand Mazal CSc. věnoval tématu pohybových her s jednoduchými pravidly a svým šarmem všechny účastníky získal k velké aktivitě. Ve druhé části jsme se přesunuli z vnitřních prostor tělocvičny ven a vyzkoušeli jsme si orientační běh ve dvojicích – rodič a dítě. Lektorky Ing. Katarína Lukáčová a Zuzana Palenčárová měly připravené startovní karty a mapy okolí, podle kterých účastníci plnili všechny úkoly. Všichni se vrátili v pořádku. Poslední blok semináře patřil MUDr. Aleně Pilarčíkové, která přítomným ukázala cvičení pro zdravé nohy. Na závěr semináře Mgr. Jarmila Stránská všem poděkovala za aktivní účast, popřála vše nejlepší v novém roce 2019 a pozvala na další semináře komise PDRD.

Na úplný závěr účastníci poděkovali organizátorům a v hodnocení vyslovili přání dalšího pokračování těchto seminářů.

Konference Čas pro zdraví

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní TV MR ČASPV

Jako zástupce ČASPV jsem se 12. 1. zúčastnila první konference s názvem „Čas pro zdraví“ v hotelu Diplomat, která byla věnována pokusu získat pro tělovýchovné aktivity při různých oslabeních podporu a smysluplnou spolupráci zdravotního sektoru. Na organizaci a přípravě programu jak pro odbornou, tak laickou veřejnost se podíleli doc. MUDr. Martin Matoulek PhD., diabetolog, obezitolog a předseda České společnosti tělovýchovného lékařství a Mgr. Jana Havrdová za FISAF.

Přednášky se týkaly převážně diabetu, obezity a poruch výživy. Celý jeden blok obstarali nutriční terapeuti s tématy o správné výživě, jako nedílné součásti redukčních režimů. Po klientech (pacientech) vyžadují přesný rozpis a zápis každodenně konzumované stravy, včetně vážení potravin a dle kalorických tabulek i energetickou hodnotu. Mají k tomu sice k dispozici internetový program, ale i tak je to velmi časově náročné.

Součástí týmu doc. Matoulka jsou velmi schopné fyzioterapeutky a též instruktoři. Podařilo se

mu aktivity TJ Medicina při lékařské fakultě zaregistrovat na MŠMT jako cvičení při civilizačních onemocněních. Pracují na spolupráci se zdravotními pojišťovnami a lékaři z různých oborů. Dle mého názoru máme, díky kvalitnímu vzdělávání a doškolování a též mezinárodním zkušenostem, srovnatelné informace ohledně vhodných cviků pro různá oslabení, omezení a rovněž důkladnou znalost prevence poškození nevhodnými cviky.

Mým hlavním předmětem zájmu byla účast na workshopu fyzioterapeutky Mgr. Pávové na téma preventivní vyšetření pohybového systému sportovce fyzioterapeutem, včetně důkladného kineziologického rozboru. Toto považuji za velmi významné pro možnost odhalení „slabého článku“ daného jedince. Cíleným cvičením lze znovu nastolit souhru celého organizmu a odbourat chybné pohybové stereotypy a podstatně tím redukovat počty zranění a zlepšit sportovní výkon.

Na hodnocení existuje jednoduchý záznamový formulář, který podrobně informuje lékaře o problémech vyšetřovaného. Zatím se jedná o nepovinnou součást vyšetření, ale pracuje se na jejím trvalém zařazení do preventivní sportovní prohlídky.

Vyšetření se provádí v zátěži, jednotlivé součásti vykazují vyšší obtížnost testů, například ve stoji na balanční ploše nebo ve stoji na jedné končetině a je samozřejmě zaměřené dle druhu sportu. Kalkuluje se s tím, že příčina problému často nebývá v místě bolesti.

Zjišťuje se podrobná anamnéza a antropometrické parametry – výška, váha na dvou vahách, délka končetin, nechybí zjištění dominantních končetin, dotaz na druh sportu a od kterého věku jej dotyčný provozuje, informace o doplňkových sportech a o používání kompenzačních pomůcek (ortézy, bandáže aj).

Vyšetřuje se ve stoji, v sedu, v lehu na zádech a na břiše. Nechybí diagnostika hypermobility.

Po anamnéze a fyzikálním vyšetření následují stabilizační funkce, koordinační a gnostické funkce, kvalita měkkých tkání včetně pohyblivosti v kloubech.

Vstoje se sleduje držení těla, předklony, úklony, rovnováha na jedné dolní končetině a funkce nohy, osa dolních končetin a schopnost relaxace dominantní horní končetiny.

V sedu se hodnotí úklon a rotace hlavy, rotace trupu, test flexe v kyčli, test bráničního dýchání, izolovaný pohyb horních končetin a somatognozie.

V lehu na zádech se vyhodnocují břišní reflexy, flekční test, test vzpažení, test břišního lisu, flexe a rotace v kyčlích a kolenou, kolenní vazy, stereognozie stehna, izolovaný pohyb dolních končetin.

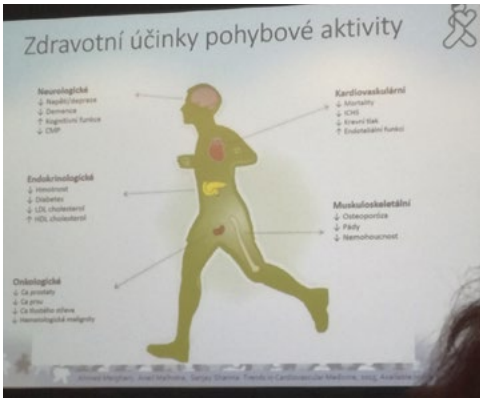
V lehu na břiše se sleduje extenze trupu a stereognozie zad.

Ve vzporu klečmo je důležité hodnocení stabilizační funkce lopatek a trupu.

Z výše popsaného je zřejmé, že pojetí těchto testů je poněkud odlišné, než jsme zvyklí. Zkrácené a oslabené svaly se vlastně testují jen okrajově. Velký důraz je kladen na „pohybovou šikovnost“, tedy na rovnováhu, schopnost izolovaného pohybu ruky, relaxace, schopnost přesného pomalého a rychlého pohybu.

Jako velmi zajímavé a hodnotné vnímám vyšetření somatognozie - šíře ramen. Sportovec ukáže při zavřených očích vertikálně vzdálenost mezi dlaněmi. Lze použít i jiný segment těla. Měří se přesnost odhadu. Neznalost proporcionality vlastního těla sportovce značně znevýhodňuje při výkonu.

Řadu těchto testů může orientačně využít každý instruktor a trenér a v případě patologického nálezu odeslat svého svěřence na příslušné odborné pracoviště.



Závěrem cituji slova Mgr. Jany Havrdové:

Chceme-li se jako fitness sektor skutečně zapojit do zdravotně preventivní péče, chceme-li začít budovat pevné mosty mezi světem medicíny a světem pohybu, je potřeba aktivně jednat, být vidět a především slyšet. Čas pro zdraví nám dává jedinečnou šanci naši sílu a skutečný zájem předvést.

Inteligentní ozvučení šetří hlasivky moderátora i sluch diváků

Text: Radka Mothejzíková, OMM ČASPV, foto: archiv

Již několikrát jsme naše čtenáře informovali o tom, že Česká asociace Sport pro všechny je součástí projektu Sport pro všechny a životní prostředí (SforAE), jehož cílem je propagace pohybu v bezpečném a čistém prostředí. Dále se snažíme zvyšovat povědomí o výhodách, plynoucích z ekologického chování nejen ve sportu. Jedním z důležitých hledisek pořádání „zelených“ sportovních událostí je i zdravotní hledisko hlasitosti zvuku. Proto jsme se obrátili na paní Růženou Škrobánkovou, trenérku Klubu sportovní gymnastiky Ústí nad Orlicí, aby nám pověděla o svých zkušenostech s využitím chytrých ozvučovacích systémů při pořádání sportovních a přehlídkových akcí.

Věnujete se sportu, který kombinuje fyzické výkony s vizuálními ale i hudebními dojmy, které pro diváka tvoří celkový estetický zážitek. To není jednoduchý úkol. S jakými problémy se nejčastěji potýkáte?

Velmi problematické bylo moderování soutěžních a přehlídkových akcí s velkým počtem diváků a nutností koordinace všech aktérů: cvičenců, rozhodčích, diváků. V prostorách tělocvičen, které mají většinou špatnou akustiku, se rychle projeví jakýkoliv šum způsobovaný pohyby nebo i jen tlumenou řečí diváků. Moderátor takové akce je nucen na úkor svých hlasivek neúměrně zvyšovat hlas, aby byly jeho pokyny a sdělení pro všechny, i ty nejvzdálenější přítomné, srozumitelné, což je ve výsledku hodně vyčerpávající.

To může být frustrující i pro posluchače, když moderujícímu dojdou síly a není mu pak dobře rozumět. Jak se vám to podařilo vyřešit?

Měla jsem unikátní možnost vyzkoušet inteligentní ozvučovací systém Roger Dynamic SoundField navržený přímo pro tento druh příležitosti. Jedná se o jednoduše využitelný systém, který se skládá ze speciálního mikrofonu, který vysílá signál do versatilně umístěných reproduktorů v místnosti, přičemž mluvčí může velmi rychle a snadno regulovat celkovou hlasitost. Byla jsem nadmíru pozitivně překvapena, jak příjemným zážitkem bylo pro mne dvouhodinové moderování sportovní akce s tímto systémem. Na konci jsem nepociťovala únavu ani já, ani diváci. Po dobu trvání akce jsem hovořila naprosto přirozeně bez nutnosti zvyšovat hlas a diváci nemuseli vynakládat žádné úsilí, aby projev zachytili. Tato osobní zkušenost navždy změnila způsob řízení akcí pořádaných naším klubem.

Neměla jste obavy z ovládání tak sofistikovaného systému?

Zprvu ano, asi jako každý, když má poprvé použít zcela neznámou věc, avšak záhy jsem zjistila, že použití je opravdu velmi jednoduché. Samotnou instalaci zvládne i laik ozvučovacími systémy nepolíbený. Stačí zapojit do zásuvky a zapnout. Celá sestava zařízení je navíc přenosná, takže ji lze používat variabilně v různých interiérových prostorech podle potřeby.

A nehrozí zde při přemístění z většího do menšího prostoru následné přezvučení a přílišná hlučnost? S tím mají obyvatelé žijící v blízkosti sportovních hal a tělocvičen často negativní zkušenost.

S tímto systémem můžete být zcela bez obav. Jednak může mluvčí velmi snadno a okamžitě regulovat hlasitost, jednak se samotný systém opravdu chová velmi chytře a automaticky se adaptuje na prostor, v němž je umístěn, a na hladinu hluku v tomto prostoru. Podle míry hluku systém přizpůsobuje hlasitost produkce zvuku a k přezvučení či obtěžování okolí hlukem tak nedochází. V současné době, kdy jsme doslova zahlceni nadměrným hlukem z dopravy, veřejných koncertů, poslechem hlasité hudby ze sluchátek nebo autorádií, si dobrovolně ničíme své tělo, včetně našeho nejcennějšího smyslu – sluchu, zvukovými vibracemi. Celková únava našeho organismu tak nepramení z přemíry fyzické námahy, ale absorpce těchto vibrací. Příkladem může být obyčejná cvičební hodina s hudbou, která je nastavena na hlasitou intenzitu, nikoliv na zřetelnost zvuku nebo srozumitelnost pokynů i pro cvičence v poslední řadě. V případě seniorů to může být velmi frustrující zkušenost, která je může od dalšího cvičení odradit. Cvičitele nevyjímaje.

Při kterých konkrétních příležitostech jste měla možnost inteligentní ozvučovací systém vyzkoušet?

Jedná se o pravidelné sportovní soutěžní akce, na které si systém zapůjčujeme. Další akcí byl interaktivní vzdělávací seminář pro skupinu cvičitelů. V tomto případě bylo velmi důležité, aby všech padesát účastníků dobře porozumělo pokynům metodika, což se s tímto systémem podařilo i v podmínkách, kdy všichni následně provedli požadované úkoly, a mohli si vzájemně sdělovat své bezprostřední dojmy. Metodik byl ohromen okamžitou součinností bez nutnosti znovu opakovat pokyny.

Na jaké další aktivity byste z vlastních zkušeností tento ozvučovací systém doporučila?

Měla jsem možnost vidět akci pořádanou domovem seniorů, kde tento systém využili pro nácvik svých divadelních představení. Inteligentní ozvučovací systém je vhodný pro hromadná cvičení, přednášky nebo společenské akce. Většina lidí ve vyšším věku hůře slyší a dobře nerozumí mluvené řeči, s čímž jim však inteligentní ozvučení pomůže. Stejně tak je podle mého názoru systém vhodný pro skupinové aktivity s dětmi, které obecně mají sklony být hlučnější než dospělí a zároveň rychle ztrácejí pozornost.

Děkujeme paní Škrobánkové za její postřehy a za podnětný rozhovor. Věříme, že i vy máte zkušenosti, které by přispěly k šíření osvěty v rámci šetrného přístupu k životnímu prostředí. Budeme velmi rádi, pokud nám o nich napíšete.

Hraj s námi a staň se SUPERHRÁČEM

Komise rekreačních sportů Metodické rady ČASPV: J. Plch, Mgr. Z. Horčičková, Mgr. J. Štěrba, PaedDr. K. Janda, J. Záruba a Ing. K. Pipek, Mgr. Vít Hanáček

Vážení členové ČASPV, komise rekreačních sportů Vám předkládá možnost soutěže na dálku z oblasti sportovních her a rekreačních sportů. Představujeme soutěž s názvem SUPERHRÁČ.

O co vlastně jde? Tato soutěž se skládá z pěti disciplín, které jsou z kategorie herních dovedností ve sportovních hrách a patří do života každého mladého člověka. V jednotlivých sportovních disciplínách bude možné u soutěžícího prověřit úroveň pohybových schopností (pohyblivost, rychlost, obratnost) a herní dovednosti ve sportech: florbal, fotbal, volejbal, basketbal, ringo, které jsou u dětí a mládeže oblíbeny. A bude to i velká zábava, která hráče zaručeně posune dál v jejich sportovních dovednostech.

A není proč otálet. Když to vyjde, rozjedeme soutěž už v prvním pololetí tohoto roku. Nakonec to bude i dobrá příprava na některé republikové soutěže ČASPV. Popis disciplín, doporučené vybavení a hodnocení najdete dále v článku. Kategorie, kterých se soutěž týká, naleznete zde:

- **I. mladší žáci, žákyně** (rok nar. 2009 – 2008)
- **III. starší žáci, žákyně** (rok nar. 2007 – 2006)
- **IV. starší žáci, žákyně** (rok nar. 2005 – 2004)
- **V. dorostenci a dorostenky** (rok n. 2003 – 2001)

Organizace a přihlašování do soutěže budou probíhat tak, že zájemci instruktor/cvičitel přihlásí své cvičence elektronicky na adresu superhrac@caspv.cz. Současně s přihláškou obdrží formulář s nezbytnými údaji pro zapsání výkonů svých cvičenců (pro potřeby zpracování výsledkové listiny) a poté jim v průběhu určeného časového období (cca 21 dní) změří výkony v jednotlivých disciplínách, které pak pošle ke zpracování opět na adresu superhrac@caspv.cz. Podrobné informace k soutěži a dokumenty ke stažení budou umístěny včas na webu www.caspv.cz v položce Superhráč a poslány na vědomí krajským sekretářům.

Soutěž bude vyhodnocena a výsledky oznámeny všem členům ČASPV, kteří se přihlásí a aktivně zúčastní (www.caspv.cz). Nejlepší budou odměněni a všichni získají účastnický list (obdoba jako u soutěže Zápolení na dálku).

Komise rekreačních sportů Vám přeje skvělé výkony, mnoho sportovních úspěchů a společnou zábavu se „Superhráčem“.

FLORBAL

Soutěžní disciplína: herní dovednosti s florbalovou holí – florbalkou a míčkem (vedení míčku, slalom zakončený střelbou na branku do vyznačeného prostoru)

Příprava: florbalová hůl, míček a kužele (mety)

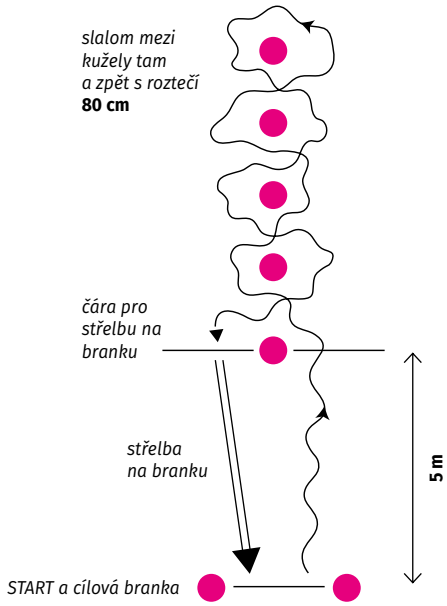
Startovní pozice: soutěžící vybíhá na povel ze STARTU – startovní čára, kdy chodidla soutěžícího jsou před startovní čárou - bez dotyku. START je vytyčený dvěma metami a samolepící páskou. Ty jsou od sebe vzdálené 1,6 metru a tvoří zároveň cílovou branku. Ve vzdálenosti 5 m od startovní čáry je postaven slalom z pěti met, rozestavených od sebe na vzdálenost 80 cm.

Popis provedení: soutěžící vybíhá ze startovní čáry, pokračuje slalomem (míček, florbalka) mezi metami. Slalom může zahájit z libovolné strany první mety. Po oběhnutí poslední mety se vrací slalomem zpět. Na konci slalomu u poslední mety se hráč zastaví a provede střelbu z čáry pro střelbu (vzdálená 5 m od branky) do branky - metami vymezeného prostoru. Ten je totožný se startovní čárou. Při střelbě musí být hráč v pozici, kdy obě chodidla jsou před, nikoliv na čáře pro střelbu.

Hodnocení: měří se čas / START od vyběhnutí ze startovní čáry do chvíle / STOP, kdy je míček vystřelen z florbalky. Pokud se hráč netrefí do branky, připočítají se mu k výslednému času 2 sekundy. Každý soutěžící má dva pokusy, počítá se lepší pokus.

Materiální vybavení

- 1 florbalová hůl
- 1 florbalový míček
- 7 kuželů
- 1 pásmo (metr)
- 1 stopky
- 1 samolepicí páska



FOTBAL

Soutěžní disciplína: fotbalové dovednosti (přihrávka, vedení míče, slalom, střela na branku)

- Výchozí pozice k zahájení testu - START
  Soutěžící se připraví na START – před startovní čáru ve vzdálenosti 4 m od lavičky. Lavička je položena na boku a je otočena sedací plochou směrem k soutěžícímu. Míč leží na zemi v klidové poloze před soutěžícím.
- Cvičení je zahájeno na zvukový pokyn rozhodčího (píšťalka). Hráč si přihrává míč o lavičku (narážečka), po jeho zpracování vede míč směrem k metám slalomu, provádí slalom mezi metami a po obejití poslední mety střílí na branku (žíněnku nebo plochu na zdi o rozměrech žíněnky). Cílem cvičení je zvládnout test v co nejkratším čase s přesnou střelbou na branku bez porušení pravidel.

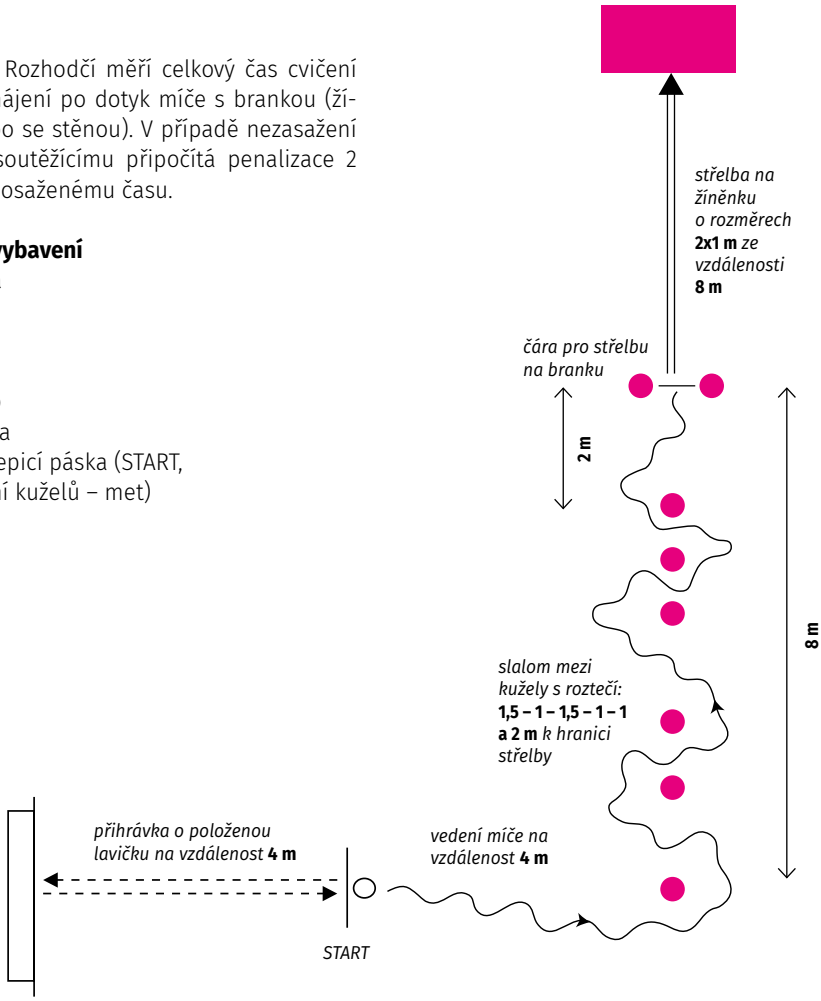
Porušení pravidel

- neoběhnutí 1. slalomové mety z vnější (vzdálenější strany)
- dotyk nebo posunutí slalomové mety míčem nebo nohou
- dotyk míče s okolními předměty mimo prostor cvičení

Hodnocení: Rozhodčí měří celkový čas cvičení od jeho zahájení po dotyk míče s brankou (žíněnkou nebo se stěnou). V případě nezasažení branky se soutěžícímu připočítá penalizace 2 sekundy k dosaženému času.

Materiální vybavení

- 1 lavička
- 1 míč
- 1 stopky
- 8 kuželů
- 1 pásmo
- 1 žíněnka
- 1 samolepicí páska (START, přilepení kuželů – met)



VOLEJBAL

Soutěžní disciplína: odbití vrchem o zeď po předchozím nadhozu

Příprava: volejbalový míč stejný pro všechny věkové kategorie – standartní velikost (váha 260-280 g, obvod míče 650-670 mm)

Startovní pozice: soutěžící (hráč) stojí na startovní čáře podle věkové kategorie vzdálené od stěny 0,90 - 1,5m:

- kat. II. – 0,90 m
- kat. III. a IV. – 1,20 m
- kat. V. – 1,50 m

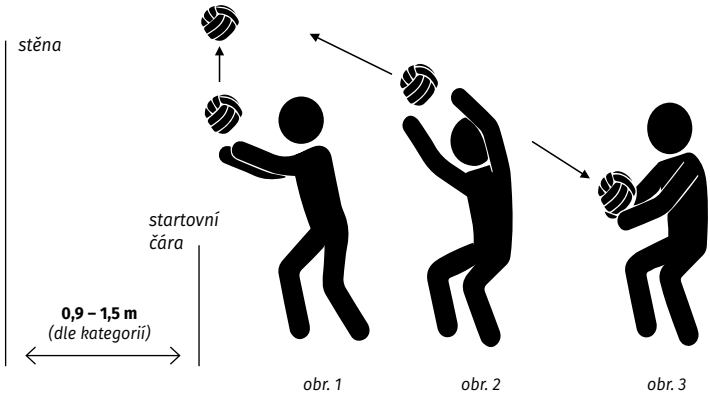
Hráč je v postoji – úzký stoj rozkročný - a drží míč v obou rukou v předpažení dolů.

Popis provedení: soutěžící (hráč) opakovaně po dobu 1 min. nadhazuje míč spodním obloukem jednoruč nebo obouruč nad hlavu (obr. 1) a provádí vrchní odbití míče obouruč (obr. 2) o stěnu a chytá míč do obou rukou (obr. 3).
Po provedení pokusu hráč zaujme startovní pozici a pokračuje v dalším pokusu. V případě přerušení výkonu (míč spadne na zem), soutěžící musí opět zaujmout startovní pozici pro další pokus a provedený výkon se nepočítá za správné odbití.

Hodnocení: počítá se počet správných odbití v časovém limitu jedné minuty.

Materiální vybavení

- 1 míč na odbíjenou
- 1 stopky
- 1 pásmo
- 1 samolepicí páska (vytyčení startovní čáry)



BASKETBAL

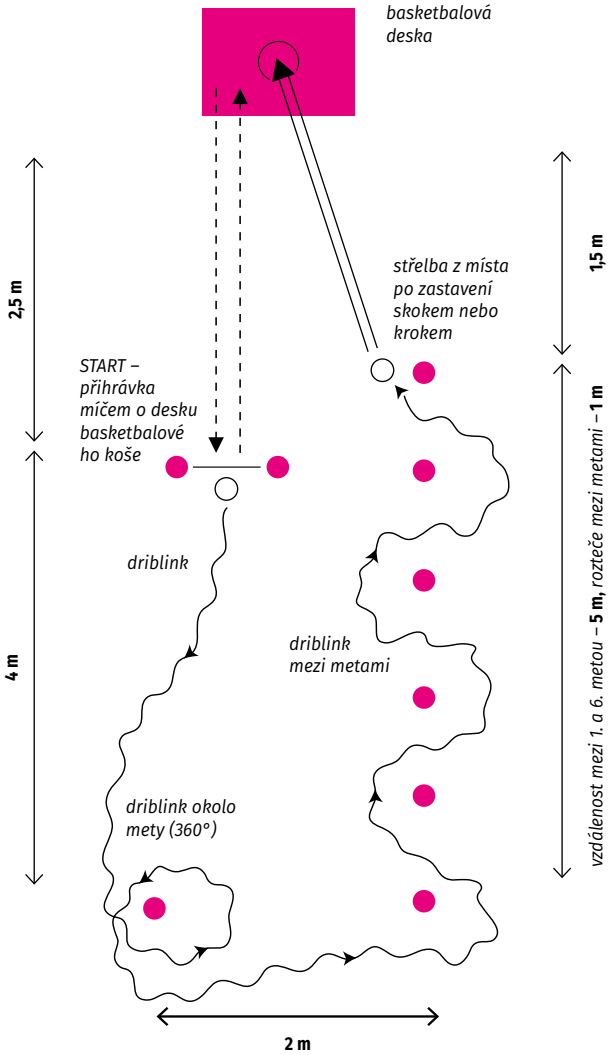
Soutěžní disciplína: basketbalové herní dovednosti (přihrávka, driblink s míčem, slalom, hod na koš)

Výchozí pozice k zahájení testu: soutěžící se připraví na startovní čáru (spojnice 2 met) ve vzdálenosti 2,5 m od desky basketbalového koše. Míč drží v rukou.

Zahájení cvičení - popis provedení (viz schématický nákres činnosti): cvičení je zahájeno na zvukový pokyn rozhodčího od startovní čáry – START. Hráč si přihrává míč o desku basketbalového koše, po jeho zpětném zachycení pokračuje driblinkem k 1. metě, oběhne metu o 360 stupňů z vnější strany, dribluje s míčem ke 2. metě (1. meta slalomové řady), obíhá ji z vnější strany a pokračuje slalomem mezi metami. Po zakončení slalomu se zastaví pod košem skokem nebo krokem a střílí na koš. Vzdálenost střelby od koše není stanovena. Cvičení končí v okamžiku střelby hráče na koš.

Porušení pravidel

- předčasný start
- neoběhnutí první mety o 360 stupňů z vnější strany
- neoběhnutí druhé mety (1. slalomové) z vnější strany
- porušení pravidel o driblinku (dvojitý driblink)



- porušení pravidel o zastavení hráče s míčem (kroky)
- porušení pravidel o krocích při driblinku
- dotyk mety nebo její posunutí míčem nebo nohou hráče
- neoběhnutí met oběma nohama (přeskakování met)

Hodnocení: rozhodčí změří výsledný čas a sleduje úspěšnost střelby na koš. Střelba se po neúspěšném pokusu neopakuje. Neúspěšná střelba je penalizována připočtením 2 sekund k výslednému času. Test se provádí 2x, hráči se započítává lepší pokus.

Materiální vybavení
- deska na košíkovou s obroučkou koše
- míč na basketbal č. 6
- stopky
- pásmo
- 9 kuželů (met)
- samolepicí páska (START, přilepení kuželů)

RINGO

Soutěžní disciplína: běh a hod z místa ringo kroužkem na cíl

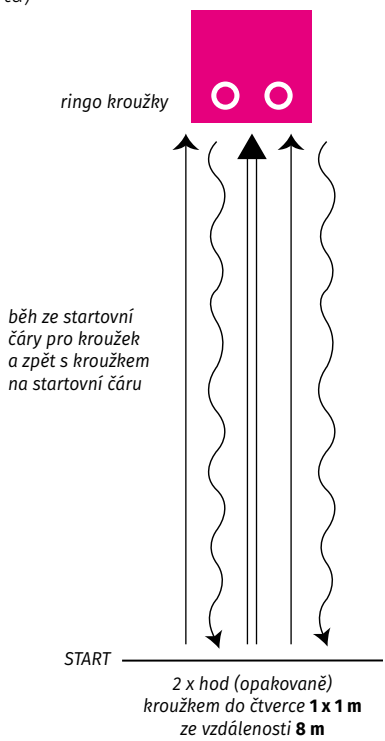
Příprava náčiní: 2 ringo kroužky – gumový kroužek uvnitř dutý o hmotnosti 165 g a o rozměrech: vnější průměr 170 mm, vnitřní průměr 114 mm a šířka kroužku 28 mm. Vytyčený prostor pro dopad kroužku - čtverec 1x1 m vzdálen 8 m od startovní čáry.

Startovní pozice: soutěžící stojí na startovní čáře vzdálené 8 m od vytyčeného čtverce

Popis provedení: soutěžící vybíhá ze startovní čáry pro jeden ze dvou kroužků umístěných ve čtverci. S kroužkem se vrací na startovní čáru a odhazuje kroužek do vyznačeného čtverce. Po odhození kroužku běží pro druhý kroužek do čtverce a opět se vrací na startovní čáru, z níž odhazuje druhý kroužek do čtverce.

Hodnocení: Měří se čas provedení celého testu. START/ běh od startovní čáry, STOP ve chvíli, kdy hráč vypustí druhý kroužek z ruky. Netrefí-li se hráč kroužkem do čtverce, připočítávají se k naměřenému času 2 trestné sekundy (za každý neúspěšný hod). Odhozený kroužek nemusí po dopadu do čtverce nebo na jeho hranici zůstat ležet (odrazí se mimo čtverec) a je také započítán jako úspěšný hod. Při posuzování je důležité hledisko objektivního hodnocení zapisovatele/instruktora.
Pokud vyrazí prvním hodem soutěžící druhý připravený ringo kroužek mimo čtverec, vloží pomocník (stojící na druhé straně čtverce) druhý nebo náhradní třetí kroužek do čtverce tak, aby nedošlo k přerušení měřené činnosti.

Materiální vybavení:
- 2 ringo kroužky
- 1 stopky
- 1 pásmo (nebo metr)
- 1 samolepicí páska (vytyčení čtverce a startu)



CVIČÍME S KAMARÁDY Z POHÁDEK – ROZVIČKA

Jak krtek ke kalhotkám přišel

Text a foto: Dagmar Kolandová, členka Komise cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi MR ČASPV

Cílem je procvičení plazení, lezení, nácvik různých skoků a poskoků, překonávání překážek, procvičení jemné motoriky při tvorbě pavoučích sítí. Spolupráce dětí ve dvojici. Rozvoj fantazie a představivosti při propojení jednotlivých cviků a pohádkového příběhu.

Kdopak by si nechtěl zacvičit se zvířátky a zvláště pak s krtečkem? Právě krteček nám ukáže, jak těžké a dobrodružné jsou jeho tmavé chodby, kterými prolézá.

Cvičení je vhodné pro kategorii předškolních dětí, cvičení rodičů s dětmi

1) Kdo chce do pohádky, musí prolézt krtkovou tmavou chodbičkou.

Cíl: procvičení lezení a plazení látkovým „strachovým“ tunelem, vysvětlit rozdíl mezi lezením a plazením (pro menší děti tunel barevný). Dbát na správný způsob plazení – ruka, noha. Procvičit lezení ve vzporu klečmo (po čtyřech). Překonání „strachové situace“, orientace v prostoru se sníženou viditelností – tmě.

OBMĚNY:

- plazení tunelem
- lezení ve vzporu klečmo
- lezení ve vzporu klečmo 2 děti proti sobě s vyhýbáním uprostřed

2) Krtek běží a ptá se zvířátek, zda nevědí, kde by mohl takové kalhotky s kapsami sehnat.

Cíl: běh v prostoru, reakce na signál, hledání zvířátek – krtkových kamarádů a pomocníků (podle obrázků – seznámení s pohádkou)

3) Krtek vytrhává plevel, který roste mezi lnem, a pak ho zalévá.

Cíl: cvičení ve dvojici, spolupráce ve dvojici cvičenců

- Děti se švihadly stojí čelem proti sobě. Švihadlo uchopit za volný konec (na každé straně). Přetahování. Reakce na signál, zastavit, povolit a opět napnout. Toto opakovat 4x (vytrháváme plevel)
- Děti stojí proti sobě čelem, drží se za mírně předpažené ruce poníž. Střídavě jeden z dvojice dřep, druhý stojí, napodobujeme pumpování vody na zalévání lnu.

4) Žabka nám ukáže, jak se učí žáby skákat.

Cíl: procvičování různých skoků a poskoků, skok s odrazem ze vzporu dřepmo, přeskakování předmětů, skoky snožmo, střídání skoků snožmo a a jednonož (po jedné noze)

OBMĚNY:

- odraz a skok ze vzporu dřepmo a zpět, ruce dohmat opodál, nohy přiskakují k rukám (malé žabky)
- odraz ze dřepu – výskok – vzpažit – natáhnout nohy – doskok do dřepu (velká žába)
- skok z kamínku na kamínek – stoj mírně roznožný nebo spatný, odraz – skok doskok do stoje spatného – podřepu (malé kroužky, švihadla)
- přelézání kamenů (nášlapné kameny nebo menší balanční plochy) – lezení ve vzporu stojmo
- reakce na text říkanek „Leze žába do bezu, já tam za ní polezu… (lezení a přelézání kamenů); „Skáče žába po blátě… (přeskakování kamenů, skoky a poskoky)

5) Žába s krtkem máčí len – ukáže, jak kameny musí zatížit len, aby se dobře namočil.

Cíl: spolupráce ve dvojici
natažení švihadel, pokládání kamenů na švihadla, přecházení po kamenech – rovnovážná chůze s upažením

6) Čáp krtkovi nalámal stonky lnu

Cíl: Rovnovážná chůze s přednožováním, koordinace pohybu s jiným pohybem paží

- Chůze s přednožováním pokrčmo – protažení do přednožení poníž a stoj (střídavě levá a pravá noha)
- Lámání lnu zobákem – stoj předpažit, dlaně otočit dovnitř, střídavě vzpažit poníž jednou rukou a opět předpažit (střídat pravou a levou ruku)
- Spojit chůzi s přednožováním a předpažením a střídavým vzpažením (pohyb zobákem)

7) Pavoučí sítě

Cíl: protahování švihadel oky na síti branky a vytváření pavučin – procvičení jemné motoriky, představivosti, jak pavučina vypadá a jak se tvoří – zpětným vytažením švihadel získáme od pavoučků nitě

OBMĚNY:

- děti sedí ve dvojicích proti sobě a vedle sebe, mají skákací gumy a pohybem a provlékáním gum vytvářejí pavučinu, kterou prolézají. Vždy poslední postupuje směrem vpřed.
- Malé děti sed v kruhu, nohy směřují dovnitř (pro udržení tvaru lze použít padák), dostanou klubíčko se silnější vlnou, které si podávají nebo přehazují a tím vzniká pavučina.

8) Ježci nám pomohou pročesat nitě

Cíl: spolupráce ve dvojici, koordinace pohybu ve dvojici s doplněním kontroly zraku

Dvě děti sed proti sobě se 2 švihadly a jedním balančním ježečkem. Ježek je uprostřed roznožených nohou. Švihadla děti uchopí tak, aby při předpažení byla napnutá přes ježka (každé dítě má v každé ruce 1 konec švihadla). Pomalými pohyby střídavě pravou a levou rukou předpažit pokrčmo, rozčesávají děti len.

9) Mravenci nám pomohou udělat tkalcovský stav a naučí nás, jak se z nití od pavoučků vyrobí plátno. S pavoučky si uděláme pavučiny.

Cíl: chůze s překonáváním překážek, lezení, plazení, prolézání překážek, koordinace ruka, noha, oko

- Můžeme použít 2 lavičky, přes které napneme gumu a děti překážku-gumu překračují, plazí se, sešlapují je, anebo přes překážku provlékají švihadlo – napodobení tkaní látky
- opět si děti sednou ve dvojicích proti sobě, v ruce skákací gumu, kterou drží v šíři těla, střídavě dávají níž nebo výš. Poslední dvojice vždy vezme svou gumu a odzadu dopředu ji střídavě protahují mezi nataženými gumami sedících dvojic dětí – tkaní látky. Pak si sednou jako první dvojice a jde odzadu další dvojice.

10) Mravenci látku obarvili

Cíl: běh, orientace v prostoru, manipulace s víčky od PET lahví a manipulace se šátky
Uprostřed tělocvičny jsou v dílech švédské bedny vysypaná víčka od PET lahví (borůvky). V několika obručích na ploše (podle počtu dětí) jsou šátky. Každé dítě má svou vlastní obruč jako svůj domeček. Na povel se děti rozběhnou a donesou na své místo 1 šátek. Pak si běží do jakékoliv bedny pro PET víčko (borůvku). Důležité je, že vybírají jen takové barvy, aby jim šátek obarvily jako borůvky a mohou si při jedné cestě vzít jen jedno víčko (borůvku). Předem stanovíme, kolik víček – borůvek děti mají nasbírat, aby si mohly látku obarvit.

11) Rak látku na kalhotky nastříhal

Cíl: orientace v prostoru, lezení ve vzporu vzadu dřepmo (rak), posílení paží a koordinace pohybu
napodobením chůze raka přenesou děti (raci) šátek, položený na bříšku do dané vzdálenosti, Rákosníčkovi k ušití kalhotek pro krtka.

12) Rákosníček šije kalhotky krtkovi

Děti se postaví do zástupu ve stoji rozkročném za sebou (rozestup na předpažení). Poslední uchopí šátek a podá ho dítěti stojícím před ním nad hlavou. Ten, kdo převzal šátek nad hlavou, podává dítěti před sebou šátek mezi nohami, tak se pokračuje, až se šátek dostane dopředu k prvnímu dítěti v zástupu. To ho vezme do ruky a utíká na konec zástupu, tam se zařadí a podává dítěti před sebou. Hra se opakuje, dokud se všichni nevystřídají.

Královéhradecký kraj

35 let TJ Meteor Hradec Králové

Text a foto: Milan Hlávko, předseda TJ Meteor Hradec Králové

Dne 23. 6. 1983 založili příznivci sportu Zdeněk Veselovský, Eva Víšková, Václav Hlava, Josef Sobotka, Soňa Moupicová, Václav Žižka, manželé Vrábelovi, Vítovi a Samkovi Tělovýchovnou jednotu Moravské předměstí, později přejmenovanou na Tělovýchovnou jednotu Meteor Hradec Králové.

Ve svých začátcích měla TJ zhruba 330 členů v odborech ZRTV, turistiky a oddílech basketbalu, kondiční kulturistiky pozemního hokeje a volejbalu. V letech 1987 až 1990 byly v TJ nejvyšší počty členů, až přes 750. O kvalitě přípravy sportovců v té době svědčí například výsledky basketbalu žákyň: 1. místo v krajském přeboru, 1. místo v přeboru ČSR, 3. místo dorostenek v krajském přeboru a opakovaně 1. místo mužů v okresním přeboru. Zásluhy na těchto výsledcích měli kromě jiných také trenéři Jiří Věříš, Lucie Kožešníková, František Bílek a Pavel Kraják. Od roku 1987 společně s A. Kejzlarovou vedla a dosud vede cvičení dětí i Květa Hlávková, která během následujících let přivedla k tomuto cvičení i další cvičitele, dnes instruktory. Nyní má TJ Meteor složky cvičení rodičů s dětmi, předškoláků, mladších školních dětí a cvičení žen. Pro vylepšení finanční situace využívá grantů vypsaných magistrátem města. Naši aktivitu podporuje i komise místní samosprávy, BESIP a ČSP. Pro naše dětské cvičence každoročně pořádáme kromě klasických hodin cvičení v tělocvičně také šest akcí v lesoparku, lese či v okolí školy, kterých se účastní i rodiče. Od roku 2010 pořádá naše TJ ve spolupráci s Královéhradeckou KASPV a Regionálním centrem SPV regionální kolo zimního pětiboje. Pro utužení kolektivu instruktorů pořádáme klání v bowlingu, silvestrovské opékání čehokoliv a několikrát proběhlo také společné soustředění instruktorů TJ Meteor v zařízení ČASPV v Doubí u Třeboně.
Co dodat? Hlavně, aby všem dobrovolným instruktorům vydržela chuť do této záslužné činnosti ve prospěch dětí. Díky Vám! ■

Královéhradecký kraj

Ohlédnutí za akademií TJ SPV Nové Město nad Metují

Mgr. Jolana Lásková

V neděli 2. prosince se novoměstská sokolovna rozezněla hudbou, tancem a cvičením. Každoroční mikulášské nadílce vždy předchází cvičení, akademie, která prezentuje činnost jednotlivých oddílů TJ Sport pro všechny.

Letošní besídku zahájili dospělí skladbou se šátky (ženy) a míči (muži). Námětem cvičení se stala skladba z podzimního celostátního setkání cvičitelů ve Žďáru nad Sázavou. Poté nastoupili na jeviště nejmenší cvičenci (děti od 1 do 3 let) se svými rodiči i prarodiči se skladbou Hrajeme si na zvířátka. Předškoláci předvedli skladbou Semafor. Veselou písničku Červená, žlutá, zelená pěkně doplňovaly tři barvy oblečení dětí i cvičitelek. Rodiče a děti ve věku 3 – 4 roky zacvičili skladbu s kostkami. Jejich písnička Rudla, Šmudla roztleskala publikum. Ani mladší žákyně a žáci při vystoupení nechyběli. Ukázali, jak zvládají práci s míčem, zacvičili gymnastické cviky, dostalo se i na taneční prvky. Nejstarší žákyně dokázaly, že mají smysl pro rytmus, pohyb a dynamiku. Při cvičení dorostenek a dorostenců jistě mnohého diváka napadlo, jak během několika let, pokud se dítě věnuje všeobecným sportům, tj. gymnastice, atletice, míčovým hrám..., vyroste v krásně urostlého mladého muže nebo dívku. Dorostenci předvedli cvičení na hrazdě. Každý

obdivoval silové prvky a koordinaci cvičenců. Dorostenky nacvičily skladbu se stuhami, při níž skloubily moderní gymnastiku s elegancí a nápaditostí. Všem cvičencům se vystoupení podařilo, vedoucí nácviků měli radost, jak jejich svěřenci předvedli, co se naučili. Výkony diváci ohodnotili velkým potleskem. Na závěr besídky přišla družina - tři andělé, dva čerti a Mikuláš, který rozdal šikovným a hodným dětem sladkou odměnu.
Myslím, že obecenstvo odcházelo spokojené. Děti dostaly od Mikuláše dárečky, od cvičitelů malý balíček a velkou pochvalu za předvedené výkony.

Dospělí zase ocenili dětskou snahu, nápaditost a nadšení cvičitelů, kteří se dětem v jednotlivých složkách věnují. ■

Královéhradecký kraj

Školení instruktorů III. třídy SPV v Královéhradeckém kraji

Text: Mgr. Zdeňka Horčičková, předsedkyně KHKASPV, foto: Eva Víšková

Podařilo se! I takto stručně by se dala vyjádřit povedená vzdělávací akce. KHKASPV vypsala po třech letech základní školení SPV III. třídy, které otevřela zájemcům ze všech krajů i z jiných tělovýchovných spolků.

Záměrem bylo naplnění plné kapacity školení, a tento záměr byl naplněn. Za krásného počasí a v krásném prostředí obce Havlovice v Jestřebích horách, která je skvěle vybavena vnitřními i venkovními sportovišti, se o víkendech 12. – 14. října a 9. – 11. listopadu sešlo 40 zájemců. Zastoupeny byly tři kraje a dvě organizace. Kromě 25 našich členů se přijelo vyškolit i 15 zájemců z řad ČOS, a to ve věkovém rozpětí od 18 do 63 let, muži byli zastoupeni téměř padesáti procenty. Něco nevídaného a velmi povzbudivého do dalších let!
Všichni adepti prošli celým programem školení s nebývalým zájmem, mimořádnou aktivitou ve všech hodinách a všichni úspěšně složili závěrečné písemné testy i ústní zkoušky. Nutno podotknout, že zcela zaslouženě.
Prostředí skvělé, zázemí výtečné a kolektiv budoucích cvičitelů úžasný! Naši, sokolové, lektoři – prostě všichni se všemi - si rozuměli, spolupracovali, pomáhali si a bavili se. Při sportu, při studiu, při kytaře, možná maličko, ale v míře přijatelné, i při zkouškách. Znáte to! Tento mix se velmi vydařil a pro nás bylo velmi příjemné číst závěrečné hodnocení všech účastníků. Při předávání osvědčení a průkazů instruktorů zaznělo jednohlasně i přání uspořádat další vzdělávací akci, a to hned v příštím roce. Slíbili jsme to, a ne proto, že slibem nezarmoutíš, ale proto, že takovýto seminář skutečně na rok 2019 připravujeme. Chci poděkovat všem dnes již novým instruktorům III. třídy SPV za přístup, lektorům za skvěle odvedenou práci a našim hostitelům za skvělé zázemí. ■

Na úplný závěr dovolte jednu větu z hodnocení jednoho účastníka školení: „Když jsem sem jel, dveře do světa cvičitelské práce byly pro mě pootevřené a já byl plný očekávání. Teď jsou pro mě otevřeny dokořán a vím, že mě čeká ještě hodně moc práce."
Tak takové bylo školení na podzim roku 2018 v Královéhradeckém kraji. ■

Královéhradecký kraj

Sněhuláci v tělocvičně

Text a foto: Hana Procházková, Eva Vlčková, ASPV TJ Sokol Třebeš

Bílá zima děti láká
postavit si sněhuláka.
Jedna koule, druhá, třetí –
je hotovo, milé děti!

Hodiny cvičení ASPV, oddílu rodičů a dětí, by měly mít radostnou atmosféru a motivaci, která je pro děti zajímavá. Pořádná nadílka sněhu je v naší lokalitě dosti vzácná, ti dvouletí ji ještě ani nezažili. Proto jsme pozvali do tělocvičny paní Zimu se sněhovými vločkami, které nejdříve rodiče z hedvábného papíru vytrhali – pro některé to byl dosti obtížný úkol! Vločky posloužily při rozcvičce a gymbally při stavění

sněhuláků. Na povel následoval úkol pro malé cvičence najít kamarády, nejprve jednoho – potom dva, a nakonec spolu s rodiči postavit tři i čtyři koule na sebe - sněhuláka. Naše děti to mají nazkoušené – zimy se nemusíme bát... ■

Liberecký kraj

105 let tělovýchovy v Přepeřích

Text a foto: Ing. Eva Krsková

Tělovýchovná jednota v Přepeřích u Turnova si ve dnech 23. – 24. 11. 2018 připomněla výročí 105 let od svého založení na základě výnosu Císařského královského místodržitelství pro království České ze dne 6. května 1913. Podle archivních záznamů ke konci roku 1913 čítala jednota 52 členů.

Aktivně se účastnila sportovního a společenského života a rozšiřovala své řady. Proslavila se zejména odbíjenou, v níž získávala ceny v soutěžích. Pod tělovýchovnou jednotou působilo i divadlo Ladislava Johana, které hraje dodnes. V roce 1967 získala jednota darem do svého vlastnictví tělocvičnu z bývalého sálu hospody na návsi. Následovaly roky stavební činnosti. Bylo vybudováno sociální zázemí a šatny pro cvičence, které slouží dodnes. Posláním jednoty bylo umožnit zapojení širší veřejnosti do rekreačních sportů a toto poslání stále plní.
K výročí připravili zástupci TJ ve spolupráci s místním kronikářem výstavu sledující vývoj tělovýchovy v Přepeřích až po dnešní dny a komentované promítání. TJ Sokol Přepeře sdružuje v současné době 144 cvičenců v deseti oddílech. V jednom z nich - SPV - cvičí ženy v převládajícím seniorském věku. Pravidelná cvičení žen mají v Přepeřích dlouholetou tradici. Cvičilo se již v rámci základní a rekreační tělesné výchovy v 80. letech a se vznikem České asociace Sport pro všechny v roce 1992 zde pokračovala pravidelná cvičení pro zájemce z ČASPV do dnešní doby. Vyškolené cvičitelky se zaměřují na protahovací a posilovací cviky s prvky zdravotní tělesné výchovy, využívají se overbally, gumy nebo dřevěné tyče. Velkou in-

spiraci a odborné vedení pro své cvičení získávají cvičitelky na seminářích zdravotní tělesné výchovy pořádaných ČASPV. Je potěšitelné, že spolu s oddílem cvičení rodičů s dětmi, taktéž vedenými pod ČASPV, se stále rozšiřují i řady cvičících žen. ■

Liberecký kraj

Gymnastky Spartaku Trutnov jsou mistryněmi a vicemistryněmi republiky v TeamGymu

Text a foto: Ludmila Oravcová

V sobotu 10. listopadu 2018 uspořádal gymnastický oddíl Spartak Trutnov ve spolupráci s Komisí všeobecné gymnastiky MR ČASPV již počtvrté Republikovou soutěž ČASPV TeamGym 2018. Soutěž byla zároveň 5. závodem Českého poháru OPEN. Závod v kategoriích TeamGym Junior, Senior a Tria se konal s podporou projektu SforAE - Sport pro všechny a životní prostředí.

TeamGymový maratón začal sportovcům a organizátorům kolem sedmé hodiny ranní. Přeměnit basketbalovou halu při ZŠ Komenského v halu teamgymovou se podařilo pořádajícímu celku již v pátek odpoledne, a tak si 45 družstev z celé republiky mohlo zazávodit na tumblingu (pružný akrobatický pás), ve skocích z malé trampolíny a na koberci 14x16 metrů pro pohybovou skladbu. Byl to den "nadupaný" obdivuhodnými sportovními výkony s hudebním doprovodem, plný napětí a akce, očekávání, euforie, ale i slziček, když se sem tam něco nepovedlo. O zdárný průběh závodu se starala dvacítka rozhodčích, samozřejmě trenéři a trenérky, ale organizační tým od ředitelky soutěže, přes moderátory, technickou četu, počtářskou komisi, lékaře, "občerstvovací zázemí", rodiče... Těm všem včetně sponzorů je třeba poděkovat. Bez nich by se nepodařil závod na tak skvělé úrovni.

A jak to dopadlo pro trutnovské týmy?
V kategorii Senior (nad 16 let) byli diváci svědkem posledního vystoupení úspěšného trutnovského celku nejstarších děvčat ve složení V. Krejčí, T. Svobodová, M. Bachtíková, E. Krejčí, K. Krejčová, E. Slavková, K. Bydžovská a N. Ježková. V příští soutěžní sezóně některým z nich studijní či pracovní vytížení již nedovolí pokračovat v tréninku a závodění.
Na domácí půdě se s naplněným hledištěm rozloučily jak jinak než prvním místem a staly se mistryněmi republiky pro rok 2018. Na zlatý stupínek však v sobotu vystoupaly hned dvakrát, když z rukou předsedy ČGF pro TeamGym Petra Grygy převzaly i zlatý pohár pro nejúspěšnější seniorský republikový tým závodu Českého poháru 2018, který vyhodnocuje celoroční závodní výsledky. Za hudebního doprovodu písně We Are The Champions od skupiny Queen se o dojemnou atmosféru za potlesku diváků postaral trenér Jiří Matuška, který děvčatům předal kytičku a poděkoval za vzornou reprezentaci oddílu.
I v kategorii Junior II. (do 16 let) měl Spartak své

želízko v ohni. Děvčata začala své vystoupení na pódiové skladbě a obdržela druhou nejvyšší známku za provedení. Před domácím publikem si družstvo věřilo a chtělo dokázat, že loňské republikové stříbro nebylo náhodné. V akrobacii sice udělalo pár chybiček, ale čistě provedený přeskok bez pádů posunul jejich sen ke skutečnosti. Tým děvčat ve složení S. Chaloupková, A. Seifertová, A. Valterová, A. Hauptová, B. Oravcová, K. Slavíková, P. Hellingerová a N. Krejčí

si u rozhodčích vysloužil druhé nejvyšší celkové bodové ohodnocení a stal se v konkurenci deseti družstev zaslouženě za vítězným celkem Brna vicemistrem republiky pro rok 2018. Ke stříbrné příčce z Republikové soutěže ČASPV družstvo přidalo ještě celkové druhé místo v Českém poháru za rok 2018 a radost děvčat i trenérek byla „hmatatelná“.

Velké zlepšení ukázala trutnovská děvčata v kategorii Junior I. (do 11 let). Družstvo ve složení V. Kerhátová, N. Mládková, F. Prokůpková, K. Koubková, K. Pávová, B. Muhlová a N. Valentová předvedlo svůj nejlepší výkon sezóny a v provedení se umisťovalo na nejvyšších pozicích. Díky nižší obtížnosti prvků to však na medaile nestačilo, a tak z toho tentokrát bylo šesté místo, které je však v konkurenci sedmnácti družstev z republiky velkým úspěchem.
Ve večerních hodinách proběhl i závod trií, což je teamgymový dvojboj v akrobacii a trampolíně. Je připraven pro gymnastky a gymnasty, kteří nevytvoří vícečetné družstvo, ale i tak si skupinka tří až pěti závodníků může zasoutěžit. Za Trutnov nastoupila dvě družstva, dívčí ve složení N. Sáblíková, E. Pírová, E. Thamová, A. Coblová a chlapecké Š. Krátký, M. Burýšek a J. Petr. Týmy "zajely" své série akrobatických řad a skoků bez velkých chyb, pro některé z nich to však bylo vůbec první vystoupení na tak velké soutěži a tak především sbíraly zkušenosti. Rozhodčí je ohodnotili osmým a sedmým místem.
Slavnostní vyhlášení závodu trií proběhlo po devatenácté hodině a pak už se slavilo, fotilo, hodnotilo, děkovalo a uklízelo a soutěžní družstva se mohla rozejít a rozjet domů napříč celou republikou.
Poděkování za uspořádání republikové soutěže patří celému realizačnímu týmu a hlavně sponzorům, bez kterých by se takto velká akce nemohla uskutečnit. Děkujeme. V příštím roce se těšíme na opakování, diváci si do diářů mohou napsat datum 9. 11. 2019, kdy se bude republiková soutěž konat v Trutnově již popáté. ■

Hlavní město Praha

Seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha „Smích a pohyb léčí“

Text: Zdena Matoušková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, ve spolupráci s Věrou Filipovou, Kateřinou Jeřábkovou a Petrem Fridrichem, foto: Zdena Matoušková, Jiří Štěpánek

V sobotu 10. listopadu 2018 jsme, jako od r. 2009 každoročně, uspořádali v tělocvičně TJ Žižkov II v Praze 3 seminář zdravotní tělesné výchovy pod názvem „Smích a pohyb léčí“, kterého se zúčastnilo 42 cvičitelek. Tentokrát jsme oslovili dvě lektorky a jednoho lektora.

První lektorka, fyzioterapeutka, RNDr. Věra Filipová, členka Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, má „široký záběr“ činností: ve svém zaměstnání ve Státním zdravotním ústavu se věnuje plošné prevenci poruch pohybového aparátu v dětském věku. Vedle konkrétních doporučení všestranného a přiměřeného pohybu vytváří a rozšiřuje metodiky správné ergonomie dětského nábytku, školních brašen, lehátek v mateřských školách (na toto téma již přednášela na mnoha školách, výrobcům školního nábytku, dětským lékařům, v senátu aj.). Vedle toho vede od r. 1994 cvičení se seniory v DPS v Praze 9 na Proseku, kde prostřednictvím grantových projektů podpory veřejného zdraví MZČR vytváří pohybové programy pro naši nejstarší populaci.
V teoretické části svého vystoupení nazvaném „Lenivět znamená rezivět“ zdůraznila Věra důležitost přiměřeného pohybu ve stáří, který přispívá k udržení zdraví, k prevenci pádů, k dlouhodobější soběstačnosti a k celkovému zlepšení kvality života seniorů. Začít se dá kdykoliv i v pokročilém věku, jen je třeba cvičení přiměřeně přizpůsobit. Vést cvičení pro seniory je vzhledem k rozsáhlejšímu spektru různého zdravotního oslabení cvičenců velká příležitost pro zkušenější cvičitele zdravotní TV. Přípravě cvičení, převážně se seniorkami ve věku i více než osmdesáti let a vzhledem k přitažlivější a pestřejší náplni hodin, je třeba věnovat větší pozornost. Důležitý je výběr prostoru, který by měl být bezpečný a úměrný počtu zúčastněných, a náplni cvičení. Židle, které se při cvičení používají, musí být vzhledem k časté základní cvičební

poloze ergonomicky vyhovující. Počet cvičících spíše menší (max. 12 - 15). Čas cvičení je lépe volit v dopoledních hodinách z důvodu větší únavy a tudíž menší pozornosti cvičících odpoledne a večer. Je důležité dbát na obutí cvičících – měli by mít lehkou neklouzavou a nevyzouvající se, spíše sportovní obuv. Protože hlavně pro ženy je cvičení také společenská událost, vzniká mezi nimi časem přátelská vazba, kdy si sdělují i své každodenní radosti a problémy. Je proto třeba, aby cvičitelka přišla dříve a dala jim i možnost před cvičením si popovídat. Individuální přístup ke cvičenkám a cvičencům je samozřejmostí, ve vyšším věku mohou mít oslabený zrak a sluch, omezenou kloubní pohyblivost, dechovou nedostatečnost atd. Je nutné, aby cvičení bylo pestré a nápadité – je vhodné střídavě používat drobná náčiní jako jsou overbally, malé umělohmotné lahve naplněné vodou, obruče, therabandy, molitanové míčky apod. Oblíbené jsou také tanečky, doprovázené zpěvem. Cvičitelka by měla stále mluvit, chodit mezi cvičícími, event. je citlivě a s úsměvem opravovat.

V praktické části jsme se nejdříve rozcvičili pomocí overballu jednotlivě i ve dvojicích, potom jsme procvičili v sedu na židlích velice důležité ramenní klouby, následně zkusili za pomoci židle i rovnovážné cvičení a nakonec jednoduchou krokovou variaci. Všechny přítomné ženy velmi ocenily lidský přístup, velké znalosti a zkušenosti Věry Filipové i s touto věkovou kategorií a zbývá si jen přát, aby jejích následovníků bylo čím dále více...

Na druhého lektora Mgr. Petra Fridricha, jehož lekce měla název „Jóga smíchu – smíchem ke zdraví, klidu a uvolnění“, jsem byla velmi zvědavá – webové stránky jógy smíchu i smíchologie podrobně popisují Petrovo důkladné studium a praxi, i účinky této sympatické metody. Mimo jiné uvádějí zajímavý poznatek, že lidské tělo není schopno, na rozdíl od lidské mysli, rozlišit simulovaný a spontánní smích. Dopady obou druhů smíchu na zdraví fyzické a duševní jsou tedy naprosto stejné. A navíc, deset minut společného smíchu vydá za třicet minut veslování na trenažeru nebo jízdy na rotopedu... Petr Fridrich, od r. 2009 první učitel jógy smíchu, rozhodně nezklamal. Již při prvním pohledu na jeho usměvavou tvář se všechny zúčastněné začaly také spontánně usmívat. Lekce začala krátkou teoretickou částí: smích je úzce spojen s pohybem – rozhýbáním obličejových, krčních a ramenních svalů, svalů břišních a bránice. Jeho podstatou je dýchání - hlavně vydechování a „vydávání zvuku“. Účinnější je cvičit smích ve skupině – působí zde oční kontakt a tzv. zrcadlení neuronů – přenášení emocí z člověka na člověka.

Pokračovaly jsme praxí: rozcvičkou, kdy jsme si namasírovaly obličejovou část, rozhýbaly trapézy, ramenní klouby, několikrát jsme se nadechly a vydechly nosem. Petr každé z nás rozdal umělé brčko, které jsme na šířku zachytily ústy, a již toto, při pohledu na ostatní, vyvolalo u většiny z nás spontánní smích. Předvedl nám a my jsme opakovaly tzv. smíchocviky, jejichž podstatou je smích „jen tak“ bez nějakého důvodu. V důsledku toho v těle vzniká množství endorfinů („hormony štěstí“), které způsobí spontánní smích a pocity radosti, štěstí a hravosti. A tak jsme se například smály samy sobě, svým končetinám, smály jsme se na sebe při podávání rukou, předstíraly flirtování, opilost... V kruhu jsme se vzájemně poklepávaly po rameni a navzájem si říkaly „jsi borec, jsi úžasná, jsi překrásná“, zkrátka samé superlativy. Také „indický autobus“ vyvolal velké veselí – z těsného kruhu jsme se s úsměvem, pohlazením i omluvnými slovy dostávaly ven. Zkrátka jsme se prosmály hodinou a půl. Cíl této lekce – prostřednictvím smíchu navodit pocit uvolnění fyzického a emocionálního - byl naplněn vrchovatě, což je patrné i na naší společné fotografii. Dostaly jsme mnoho podnětů i do osobního života...

Po přestávce jsme uvolněné a občerstvené přivítaly třetí lektorku Kateřinu Jeřábkovou s její lekcí pod názvem „Cvičíme nejen se seniory“ - pokračujeme tak v našem záměru představovat „neotřelé“ skvělé instruktorky a instruktory. Katka je profesionální instruktorka s širokým rejstříkem

různých druhů cvičení při hudbě, jejichž společným základem je důsledné dodržování zdravotních zásad (držení těla, pohybové návyky). Na začátku lekce nám rozdala svůj metodický dopis, který obsahoval použité cviky. Při cvičení použila dva overbally, zejména jako pomůcky při balančním cvičení, a posilovací kruhy. Předvedla, že jednotlivé cviky je možné modifikovat a přizpůsobovat kondici a věku jednotlivých cvičenců. Promluvila také o tom, že je důležité dbát na to, aby cvičení bylo nejen správné, ale také zábavné, čehož lze dosáhnout střídáním složitějších a jednoduchých cviků, zvolením správné hudby a zábavných prvků, a také laskavým přístupem ke cvičencům. Zdůraznila důležitost hudby jako jednoho z hlavních motivačních prvků, což bylo vidět (vlastně slyšet). Zmínila také, že je nutné hlídat zdravotní stav cvičenců, podrobně cviky vysvětlit a pokud možno kontrolovat jejich správné provádění. Po rozcvičce, kde Katka zvolila prvky z cvičení PortdeBras, následovaly cviky zaměřené na správné držení těla, posílení hlubokého stabilizačního systému a středu těla, zejména pánevního dna. Katka při nich doporučila pomocné dechové cvičení, které pomáhá při aktivaci pánevního dna. Konec její hodiny byl podbarven příjemnou relaxační hudbou, na kterou provedla závěrečný strečink. V závěru nám doporučila hudbu a hudební servery vhodné pro cvičení při hudbě. Díky svému profesionálnímu i příjemnému vystupování vzbudila Katka mezi cvičitelkami velký ohlas i uznání a my jsme velmi rády, že je od ledna 2018 platnou členkou naší Komise zdravotní výchovy SPV Praha.

Seminář skončil podle plánu v 15.00 tak, jak jsme si my, organizátorky přály - úsměvy a spokojeností zúčastněných z nově nabytých poznatků a příjemně stráveného dne. Velkou zásluhu na tom mají především všichni lektoři. Poděkování rovněž patří členkám Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha za organizaci, Ivě Pízové za přípravu podkladů, Jarkovi Kučerovi za „zvučení“ a Jirkovi Štěpánkovi za technickou podporu semináře. Příští seminář se bude konat 9. listopadu 2019. ■

Plzeňský kraj

Ohlédnutí KASPV Plzeň za rokem 2018

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně Plzeňské KASPV

Také Plzeňská krajská asociace Sport pro všechny se v roce 2018 zapojila svými mnoha aktivitami k důstojným oslavám stého výročí vzniku Československa.

K pořádání mimořádných akcí vyzvala Plzeňská KASPV své regiony a odbory na jarní krajské valné hromadě. Z hodnotích zpráv o činnosti vyplývá, že v mnoha obcích a regionech se realizovala řada aktivit - různé soutěže, akademie, přehlídky pohybovek, zapojení některých odborů do akcí spojených s XVI. Všesokolským sletemu, atd. Všechny uvedené aktivity byly označeny logem České asociace k uvedenému výročí. Připomeňme si dvě krajské akce. 6. června to byl 1. ročník Sportovních her seniorů v Plzni, v areálu u OC Plaza, ve spolupráci s ÚMO Plzeň 1. Průběh zajišťovalo 34 instruktorů KASPV, 42 žáků devátých

tříd 31. ZŠ Plzeň a 8 studentek zdravotní školy. Všichni příchozí si mohli při plnění mnoha různých disciplín vyzkoušet svoje pohybové schopnosti, nebo se alespoň dobře pobavit. Všichni bez rozdílu obdrželi na závěr diplom a medaili. Na zajištění akce byla získána dotace z ČASPV, MŠ, ÚMO Plzeň 1 a další drobné dárky od sponzorů. Za finanční prostředky bylo pořízeno sportovní vybavení, jímž byl doplněn a inovován sklad VPA. Získané zkušenosti s uspořádáním této akce využijí pořadatelé při přípravě 2. ročníku SHS, který je naplánován na podzimní období. Bude to zejména nutnost větší propagace, zapojení Klubu seniorů Plzně, ověření konání

podobných akcí ve stejném termínu. Vše nevyšlo k úplné spokojenosti pořadatelů, s nabytými zkušenostmi se ale všichni těší na druhý ročník. 17. listopadu se uskutečnila ve Sportovní hale Slavoje Plzeň Slavnostní tělovýchovná akademie. Ve dvaceti skladbách se představilo 208 cvičenců z regionů Plzeň město, Plzeň venkov, Domažlice a jako host cvičenky ČOS Plzeňské župy. Celodenní náročný program (zkoušky, vystoupení) díky pečlivé přípravě zvládlo 14 organizátorů, včetně zajištění tradičního setkání bývalých dlouholetých cvičitelů z celého kraje, těch přijelo 22 a samozřejmě pak byli náročnými, ale spokojenými diváky. Plné hlediště fandilo všem vystupujícím, od dvouletých capartů, přes půvabné skladbičky předškoláků, tanečně pohybové skladby, skladby s gymnastickými prvky, až po špičkové skladby v perfektním provedení aerobik klubů. Nejen děti a mládež, ve dvou skladbách se publiku představily i cvičitelky. Nad pořádáním akademie převzal patronát Magistrát města Plzně, cvičenci dostali drobné odměny od sponzorů, autorky skladeb květinu a diplom. Ještě večer byl na ZAKu (televize Plzeň) uveden krátký sestřih vystoupení.
Tato Slavnostní tělovýchovná akademie byla důstojným příspěvkem naší asociace k oslavám stého výročí vzniku Československa. ■

Plzeňský kraj

Čertí cvičení

Text: Hana Habartová, SPV TJ Sušice, foto: Jiří Blahout

"Rohatý, rohatý,
kožich má až na paty,
rohatý, rohatý,
čertík střapatý."

Čertice Hanka opět cvičila se "svými" dětmi. Rodiče s dětmi vede v hale u gymnázia v Sušici. Vyklubalo se celkem takřka padesát čírťat a andílků, se kterými cvičí každé úterý společně s jejich rodiči. Někteří "dospěláci", jak jim čertice říká, též dorazili v čertím či andělském obleku. Byla tedy plná hala čertíků a malých andílků. Zdá se, že chyběl jen Mikuláš, ale i on dorazil. Dokonce to byl naprosto pravý Mikuláš, protože chlapeček navštěvující cvičení se tak opravdu jmenuje, ale toho času přišel zrovna jako malý nezbedný čertík. Na čertím cvičení se nikdo neděsí ani se nemusí bát, naopak se všichni smějí, radují, tancují...
Naučí se nové básničky, písničky a to celé v báječné atmosféře plné malých čertíků a jejich "dospěláků".

Nejprve začne čertí honička, kdy se dospěláci, či naopak jen děti - čírťata, snaží vzájemně utrhnout si ocásek. Poté následují hádanky, pohybové básničky, čertí tanečky, pohybové hry. V závěru po celém skotačení jsou čertíci tak unavení, že dospěláci musí malým čertíkům vydrhnout kožíšky, vybrat blešky, umýt je a uspat čertí kolébavkou. Než ale půjdou čírťata spinkat do svých postýlek, vyzvednou si ještě čertí medaile a sladkou odměnu od hlavní čertice Hanky. ■

Středočeský kraj

Míčejáda v Neratovicích

Text a foto: ASPV Neratovice

Dne 5. 11. 2018 byla pro děti organizované v ASPV Neratovice uspořádána pravidelná podzimní soutěž „Míčejáda“. Děti rozdělené do pěti družstev ve věku od 5 do 11 let soutěžily v pěti míčových disciplinách – hod na koš, hod na cíl, hod kruhem, kop na bránu a střelba hokejkou.

Aby se malí sportovci v družstvech nepomíchali, cvičitelky jim každému na tvář a ruku namalovaly barevný znak, takže proti sobě soupeřili zelení, modří, červení, žlutí a černí. Společně nasbírané body byly zapisovány do tabulky a nakonec došlo k vyhodnocení nejlepších tří družstev. Zvítězili černí, a to si ještě museli své vítězství znovu obhájit, neboť první tři družstva měla shodné bodové ohodnocení. Došlo proto k novému boji při hodu na koš. Družstva vybrala svého zástupce a nejlépe si v tomto souboji vedl Michal Mára, který pro své družstvo „černých“ vybojoval první místo. Ceny pro vítězná

družstva společně s diplomy potěšily vítěze, sladká odměna neminula ani ostatní účastníky Míčejády.
Máte-li zájem, fotografie a další informace o našem oddílu naleznete na webových stránkách aspvnera.webnode.cz, nebo fotografie přímo na www.aspvnera.rajce.net ■

Zlínský kraj

Seminář „Pohyb – zdraví, radost a krása“

Text a foto: Markéta Pernicová, členka komise HPF ZKASPV

V sobotu 12. 1. 2019 se v Sokolovně Zubří již podruhé uskutečnil pod záštitou Zlínské KASPV seminář, tentokrát pod názvem „Pohyb – zdraví, radost a krása“. Po loňském velmi úspěšném semináři, o který byl velký zájem, kde se musely cvičenky rozdělit do dvou skupin s využitím dvou cvičebních sálů, tomu ani letos nebylo jinak. Program byl velmi bohatý co se pomůcek týče a o nápady ze stran lektorek nebyla nouze.

Lektorka Mgr. Martina Doleschalová z Otrokovic si pro účastnice připravila dvě hodiny intenzivního cvičení. V první hodině si vyzkoušely

cvičení s pomůckou smovey, což jsou vibrační kruhy, se kterými se dá zlepšit kondice a rovnováha, dochází k odstranění bolesti zad, k posílení svalů a spálení tuků. Poté si vyzkoušely zajímavou fitness pomůcku woudie, kterou mohou používat všichni bez věkového omezení. Rozhoupáním ze strany na stranu dochází ke komplexnímu procvičení všech svalových partií a zlepšení balanční schopnosti příjemnou a zábavnou formou. Woudink také učí správnému dechovému stereotypu, což je přímo spojeno se správnou funkcí hlubokého stabilizačního systému.
Lektorka Markéta Pernicová ze Zubří předvedla novinku Togu Brasil, kterou využila při hodině pilates a společně s hudbou v rytmu samby se nejedna účastnice zapotila. Togu Brasil je rehabilitační a posilovací pomůcka ve tvaru válečků s výplní ze vzduchu a závaží, která poskytuje zpětnou vazbu při pohybu tzv. efekt třesení.
Hostem semináře a zároveň autorkou a lektorkou gymnastické sestavy s využitím spolupráce gymnastek při cvičení s míčem a s upraveným závojem, byla vedoucí komise HPF ČASPV Mgr. Alena Přehnilová. Tuto skladbu s názvem „Tančíme s náčiním – duo“ se učily v loňském roce účastnice březnového semináře HPF v Praze, na Republikovém srazu instruktorů ČASPV ve Žďáru nad Sázavou a v říjnu na workshopech v rámci IX. Gymnastického fóra v Brazílii.
Při semináři samozřejmě nemůže chybět občerstvení ve formě zdravých pokrmů, o které se postarala vedoucí komise HPF ZKASPV Kateřina Kašpárková. Dle reakcí zúčastněných cvičenek byl seminář opět velmi úspěšný a inspirující. ■

Pozvánka na seminář rekreačních sportů

Text: Mgr. Zdeňka Horčičková, členka Komise rekreačních sportů MR ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

Vážení přátelé a příznivci rekreačního sportování, přijměte pozvání na víkend plný atraktivních pohybových aktivit v nezapomenutelném prostředí jedné z nejkrásnějších lokalit Českého ráje – Malé Skále. Čeká vás pestrý program plný tradičních i netradičních sportů a her, sjezd Jizery - půvabné české řeky, vyjížďka na koloběžkách v kulisách Pantheonu a Suchých skal i sportovní hry v okolí magické Žluté plovárny. K tomu přátelské a fotogenické prostředí Malé Skály, výborná strava a prima ubytování.

Nenechte si ujít jedinečnou příležitost, která se nemusí opakovat. Tak neváhejte ani chvilku a přihlaste se včas! Pro velký zájem o nabízenou lokalitu musí být rezervace této akce potvrzena do 12. března. Těší se na vás členové komise rekreačních sportů!

Všechny potřebné informace (pozvánku i přihlášku) najdete na stránkách ČASPV: www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/1507-seminar--rekreacnich-sportu-sportovni-hry-vodni-turistika-a-kolobezky.html a na facebooku ČASPV: www.facebook.com/CeskaAsociaceSportProVsechny/.

ČSRS informuje

Text: Bohumil Novák, předseda ČSRS, z. s., foto: archiv

Sváteční, dost často ale i hektické dny na přelomu starého a nového roku jsou za námi, takže se můžeme ohlédnout za rokem 2018 a také podívat na to, co by nás mělo čekat v novém roce 2019.

Minulý rok byl pro nás rokem, v němž jsme se snažili o stabilizaci a další rozšíření členské základny, což spočívalo zejména v upevňování důvěry členů ve smysl existence ČSRS, z. s. Je zřejmé, že období mezi VH 2014 – 2016 způsobilo našemu spolku výrazné škody, které se nyní velmi obtížně a velmi pomalu odstraňují. Těší nás, že se oproti roku 2017 opět zvýšil počet řádných členů, protože několik klubů obnovilo své předcházející členství. Na konci roku 2018 jsme tak evidovali už 62 členů (klubů), v nichž se realizovalo přes 5 000 osob od nejmenších až po seniory.

Před VH v roce 2014 jich ale bylo 10x více, takže si uvědomujeme, že to zatím na velké oslavy není, ale podstatný je pro nás trend, tedy, že každým rokem počet klubů v našem spolku narůstá.
Kladně je proto nutno hodnotit i výsledek soudního projednávání žaloby bývalého předsedy spolku, odvolaného na VH 2016, na její neplatnost. Bývalý předseda nakonec pod tlakem předložených důkazů vzal svou žalobu několik dnů před listopadovým jednáním zpět. Věříme, že i tato skutečnost vnese mezi členy našeho spolku zklidnění a přivede do našich řad další kluby, které tak trochu vyčkávaly, jak se situace vyvine.
VV se v roce 2018 podařilo získat první finanční dotaci z MŠMT. To byla pro nás velmi významná událost. Mohli jsme tak finančně podpořit 89 akcí pořádaných 31 kluby. Vedle toho jsme podpořili dalších 12 akcí pořádaných 4 kluby z jiných prostředků našeho spolku. Celkem tak VV podpořil 101 akcí pořádaných 35 kluby.
S potěšením VV ČSRS na svém jednání 3. 1. 2019 také konstatoval, že se již třetí rok po sobě daří do klubů posílat finanční příspěvky na klubové akce vyšší, než jsou od nich obdržené členské příspěvky.
Jsme rádi, že 6 klubů finanční příspěvek ze strany VV odmítlo, přestože s nimi bylo počítáno v žádosti o dotaci MŠMT. Důvodem bylo, že si finanční prostředky zajistily z jiných zdrojů.
Zbývající jedna třetina o finanční příspěvek neprojevila zájem, protože si kluby rovněž dokázaly finanční prostředky zajistit z jiných zdrojů.

Z této aktivity našich členů máme radost, protože je dokladem jejich akceschopnosti, dokladem toho, že nečekají na dotace, ale sami si finance dokáží zajistit.
ČSRS se v závěru roku dokázal úspěšně vypořádat se všemi nástrahami zápisu do nově vznikajícího Rejstříku žadatelů o dotaci MŠMT, takže je připraven po vypsání vhodného dotačního titulu podat žádost o finanční příspěvek i na rok 2019.
Rádi bychom novou žádost zaměřili nejen na jednorázové akce jako v roce 2018, ale také ji rozšířili o pravidelně vykonávanou celoroční, popř. sezonní činnost, stejně jako o organizaci odborného semináře pro funkcionáře našich klubů. Proto v této době probíhá s kluby intenzívní komunikace, aby se naše žádost co nejvíce přiblížila potřebám našich členů.

Ocenění instruktorů SPV Královéhradeckého kraje

Text: Mgr. Zdeňka Horčičková, předsedkyně KHKASPV, foto: Eva Víšková

Také v loňském roce, na konci listopadu, se dostalo deseti instruktorům SPV Královéhradecké krajské asociace Sport pro všechny milého ocenění ze strany Krajské organizace České unie sportu.

Na slavnostní předání čestných uznání, poděkování a slavnostní posezení s občerstvením a květinou přijelo všech deset na ocenění navržených instruktorů, vždy dva z každého RC Královéhradecké KASPV. Byla to právě jednotlivá regionální centra sport pro všechny, kte-

rá navrhovala své instruktory. Všichni obdrželi i hodnotný dárek, knihu „100 let českého sportu“, a při vzájemné diskuzi a přátelském povídání a vzpomínání strávili spolu s členy VV Královéhradecké KASPV příjemné dvě hodiny. Toto ocenění, které je vyhlášeno právě krajskou organizací ČUS, probíhalo v našem kraji již třetím rokem a jsme velice rádi, že i Česká unie sportu, alespoň u nás v kraji to tak je, vnímá význam práce naší organizace.

Touto cestou chceme poděkovat všem našim dobrovolníkům, oceněným i těm, na které i takovéto ocenění za jejich práci v oblasti sportu a tělovýchovy teprve čeká.

Vzpomínka na Marii Pokornou

Text: Pavla Hausmanová, předsedkyně RC Mělník a odboru ASPV Mělník, foto: archiv

Ráda bych zavzpomínala na naši dlouholetou cvičitelku a kamarádku, která nás nedávno navždy opustila. Myslím si, že mnozí z vás ji znali mnohem déle a možná lépe než já. Ale pokusím se shrnout, co o ní vím.

Marie Pokorná celý svůj život zasvětila tělovýchově, nejdříve v Sokole, pak od roku 1960 v ZRTV, v roce 1990 při obnově Sokola a nakonec od roku 1992 jako zakládající člen RCSPV na Mělníku. Za celou dobu své aktivní činnosti vychovala mnoho cvičenců a byla nápomocná svými zkušenostmi i dalším cvičitelům, se kterými se vždy ráda setkávala v tělocvičně i mimo ni. Po ukončení své aktivní cvičitelské činnosti byla stále předsedkyní RC Mělník i odboru ASPV v TJ EMĚ Mělník a nadále se podílela na přípravě okresních i krajských závodů a soutěží (atletika, gymnastika, vybíjená). I tato její práce byla velmi důležitá, protože ostatní cvičitelé se nemuseli zabývat administrativou a mohli se věnovat pouze dětem. To mohu dostatečně ocenit až nyní, kdy jsem po ní tuto činnost převzala. Do poslední chvíle byla stále čestným členem RCSPV Mělník a aktivně se zajímala o sportovní činnost a výsledky našich malých svěřenců. Za svou celoživotní práci v tělovýchově byla v roce 2002 oceněna Zlatou medailí dr. Tyrše.

Na závěr bych vás chtěla všechny požádat – věnujte jí alespoň malou tichou vzpomínku.

Odešla Vlasta Kaplanová

Text: Květa Vávrová, foto: archiv ČASPV

Dne 11. 12. 2018 zesnula Vlasta Kaplanová. Pro všechny „zeertéváky“ (členy svazu ZRTV) byla především kamarádkou, která se zasloužila, jako učitelka Tělovýchovné školy ČÚV ČSTV, o přípravu bezkonkurenčních seminářů, školení a doškolení cvičitelů ZRTV.

Svojí přítomností na všech těchto nezapomenutelných akcích se postarala o atmosféru, která vždy všechny účastníky vzdělávacích akcí spřátelila. Narodila se na Moravě a to její: „Kolik je nás tu z Moravy?“ dávalo příslib, že se bude zpívat (proč nepřiznat, že i trochu popíjet). Večerní posezení cvičenců a cvičitelů mělo atmosféru, na kterou se vzpomíná celý život.
Vlasta byla celoživotní kamarádkou paní Dany Zátopové. Fotografie, kde jsou spolu zachycené, je z knihy Dany a Emila Zátopových „Náš život pod pěti kruhy“.

Její velkou láskou, kromě dvou dcer, byla práce pro tělovýchovu a jógová cvičení. Vlastička byla nejen dlouholetou vedoucí komise jógových cvičení, ale i lektorkou, učitelkou na TŠ ČUV ČSTV. Po roce 1989 pracovala pro Unii jógy, kde se stala čestnou členkou. Vlastičko, děkujme za vše. Čest Tvojí památce.

Rozloučení se Simonou Skoumalovou

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretář SPV Praha, foto: archiv

Začátkem prosince, konkrétně 3. 12. 2018, jsme se rozloučili v Krematoriu Motol s Mgr. Simonou Skoumalovou. Bylo to bolestné loučení, protože odešla v pouhých 63 letech.

Několik let statečně bojovala s těžkou nemocí a vždy, když už to vypadalo na vítězství, nemoc se vrátila. Simona se však nevzdávala. Dokázala si zachovat životní optimismus, a dokud to šlo, byla stále aktivní jak v práci pro rodinu, tak pro sport pro všechny a pohybovou aktivitu vůbec. Jestliže o lidech, se kterými jsme se museli rozloučit, říkáme, že nám budou chybět, u Simony to platí dvojnásob. Byla milá, přátelská, vždy ochotná pomáhat, poradit. A v práci i v dobrovolných funkcích, které obětavě vykonávala, byla prostě dokonalý profesionál.
Budeme na ni vzpomínat jako na skvělou lektorku v oblasti rodičů a dětí a předškolních dětí, jako na dlouholetou vedoucí komise PD, RD Metodické rady ČASPV. Ale také jako na cvičitelku rodičů a dětí v odboru SPV TJ Sokol Řepy, učitelku a ředitelku mateřské školy v Praze Řepích, na cvičenku mnoha pohybových skladeb pro světové gymnaestrády, slety, světové festivaly, včetně těch seniorských. A hlavně nám bude chybět jako skvělá a spolehlivá kamarádka. Nikdy nezapomeneme Simčo. Čest Tvojí památce.

Úmrtí Jiřího Hlouška z Chlumu u Třeboně

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Smutná zpráva přišla jako blesk z čistého nebe. Jirku Hlouška, cvičitele SPV III. tř. z Chlumu u Třeboně, zradilo zdraví a ve věku 87 let odešel navždy z našich řad.

Byl sportovcem tělem i duší, cvičil od útlého dětství, cvičitelskou práci dělal přes pětapadesát let a pro sport získával mládež, cvičitele, které proškolil a kteří jeho odkaz nesou dál. Přes zdravotní indispozici v poslední době vykonával do posledních chvil předsedu odboru SPV v mateřské TJ Jiskra Chlum u Třeboně. Působil aktivně v okresních a krajských orgánech. Za nácviky spartakiádních skladeb mužů, práci okresního vedoucího mužských složek, dlouholetou práci předsedy okresní asociace SPV (ZRTV), za všechnu odvedenou dobrovolnou práci pro sport obdržel řadu ocenění na úrovni okresu i kraje. V rámci ČASPV mu byla právem udělena Zlatá medaile dr. Tyrše.

Mnozí z nás ho znali jako kolegu a kamaráda pracovitého, iniciativního a spolehlivého. Bude nám chybět. Čest jeho památce.

Zemřela Růženka Fialová z Deštné

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Zpráva o úmrtí osoby z našeho blízkého okolí se každého hluboce dotkne a zarmoutí jej. Prvního listopadu usnula náhle navždy ve věku 84 let cvičitelka TJ Sokol Deštná, paní Růžena Fialová.

Život bez sportu a bez tělocvičny si neuměla představit. Bylo to její hobby. Vychovala k lásce ke sportovní gymnastice a atletice nepřeberné množství dětí. Sama cvičila a předcvičovala ZdrTV pro ženy a seniorky až do 80 let.

Za celoživotní dobrovolnou práci s mládeží obdržela kromě četných ocenění Zlatou medaili dr. Tyrše. Bude nám v kolektivu moc chybět.

Čest její památce.

TIRÁŽ

Náklad: 1700 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: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček, členové redakční rady: Zdeňka Horčičková, Viléma Novotná, 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 www.caspv.cz/cz/e-shop.
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
23. ročník | číslo 1 | březen 2019

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 titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- 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 nezačínejte žádnými mezerami ani tabelátory, 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 redaktora a grafika),
- 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.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%
zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

časopis pro všechny příznivce zdravého a aktivního způsobu života

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

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 E-mail: hanacek@caspv.cz