Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
21. ročník | číslo 3 | září 2017
ISSN 1212-0669 | www.caspv.cz

Letní slavnosti dětí a mládeže ČASPV

Svačinky pro školáky

Věk není jen číslo

METODICKÁ PŘÍLOHA

Pojedeme Vltavu

ISSN 1212-0669

Česká asociace Sport pro všechny 25 let

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Zveme Vás na ODBORNOU KONFERENCI - VEŘEJNÉ SLYŠENÍ
v rámci EVROPSKÉHO TÝDNE SPORTU (EWoS)

BE ACTIVE

pohyb jako elixír života

úterý 26. 9. 2017

Senát Parlamentu České republiky
Valdštejnské nám. 17/4, Malá Strana

10.00 - 15.00 hod.

Hlavní témata:

I. Blok: PROČ SE MÁME HÝBAT, JAK POHYB PŘISPÍVÁ LIDSKÉMU ZDRAVÍ
II. Blok DĚTI: POHYBOVÁ AKTIVITA - NEJLEPŠÍ INVESTICE PRO ZDRAVÝ A SPOKOJENÝ ŽIVOT
III. Blok SENIOŘI: POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PREVENCE, LÉK A JEDINÝ FUNGUJÍCÍ ELIXÍR MLÁDÍ

#BEACTIVE

Nestlé Pro Zdraví Dětí

Více informací na www.fisaf.cz
VSTUP ZDARMA

obsah

ZPRÁVY

LANDSSTEVNE 2017 - velký zážitek i inspirace 4
Letní slavnosti dětí a mládeže ČASPV - obnovená tradice 7
Povedený víkend ve Sportcentru v Žinkovech 9
Na šlapkách kolem světa i Světa 10
Zákupský kin-ball ve Francii 11
Zdravé pánevní dno - seminář ve Val. Meziříčí 12
Fascie 15

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Svačinky pro školáky 17
Věk není jen číslo 21

Z KRAJŮ

Krajské Sportovní hry seniorů v Č. Budějovicích 22
Okresní přebor Jindřichohradecka ve sportovní gymnastice mládeže 22
Jarní a letní soutěže Jihomoravské KASPV 23
Májové pódiovky v Blansku 24
Volejbalové mixy v Hrušovanech nad Jevišovskou 24
MOVE Week v Ostravě a další akce Moravskoslezské KASPV 25
Ženy z plzeňské Košutky nejen v tělocvičně 26
MOVE Week s nejmenšími ve Vlašimi 27
Neckyáda na Sázavě 27
Třídvoráci nejen na kolech 28
Seminář instruktorů Benešovska 29
Medvědí stezka v Ústeckém kraji 30
Ústí n. L. na kolech 30
Družstvo SPV Zubří na Senior cupu 31

BLAHOPŘEJEME

Anna Luxová 32

VZPOMÍNÁME

Drahomíra Voldřichová 32
Jaroslava Štěpánková 33

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 Jitky Štíchové "Sáňkaři na Sázavě" ze strany 28. Autorka získává roční předplatné časopisu.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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

LANDSSTEVNE 2017 - velký zážitek i inspirace

Text: Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV, Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV pro metodiku, foto: mgr. Vít Hanáček

Tak jako každý rok i v letošním roce se koná v Evropě několik významných akcí v oblasti Sport for All.
Mezi ty největší bezpochyby patří International Deutsches Turnfest, který se konal v Berlíně začátkem června a kterého se účastnilo přes 80 tisíc aktivních sportovců. Více informací naleznou zájemci na deutsches.turnfest.de

Počtem účastníků a rozsahem se na pomyslném druhém místě umístil gymnastický festival s názvem Landsstevne, který se konal v Aalborgu v severní části Dánska v termínu 29. 6. až 2. 7. 2017. Tohoto festivalu se zúčastnilo přes 25 tisíc gymnastů a gymnastek, přes 5 tisíc dobrovolníků/organizátorů a také skupina mezinárodních hostů, kteří přijeli na pozvání vedení DGI a manažerů National Danish Performance Team (dále NDPT). Mezi pozvanými byli zástupci z Japonska, Taiwanu, Kostariky, Mexika, Kuby, USA, Španělska a také dva zástupci České republiky - Vít Hanáček a Miroslav Zítko, oba z České asociace Sport pro všechny. Pozvání těchto 20 zahraničních hostů mělo dva hlavní důvody. Jednak jako poděkování za přípravu a organizaci vystoupení NDPT ve výše uvedených zemích a také jako vyjádření díků za propagaci „Gymnastics for All“ ve světě. Někteří za opakovanou spolupráci dokonce obdrželi titul „Ambassador Gymnastics for All“.

Landsstevne se koná v Dánsku každé čtyři roky a pořádá ho DGI (Dánská gymnastická asociace), která má na starosti celou oblast „Sport for All“. Jen pro ilustraci: Dánsko má zhruba 5 milionů obyvatel, DGI má přes 1,5 milionů členů, kteří jsou organizováni ve více než 6 tisíci klubech po celém Dánsku. Zajímavostí je, že přes 300 tisíc členů se specializuje na „gymnastics for all“, 250 tisíc na fotbal a další na pohybové aktivity typu badminton, házená apod. Cílem DGI však není vrcholový sport, ale aktivní životní styl prostřednictvím sportu, a v tom je DGI velmi podobná České asociaci Sport pro všechny. I když gymnastická tradice naší země je výrazně delší než tradice v Dánsku - v současné době máme co dohánět.
Co zajímavého a přínosného pro ČASPV jsme na Landsstevne 2017 viděli?
První den byl ve znamení velkolepého slavnostního zahájení za přítomnosti dánské královny Markéty II. a mnoha VIP hostů z Dánska i ze zahraničí. Součástí zahájení festivalu byl průvod šestnácti tisíc sportovců městem a defilé před

hlavní tribunou, která byla umístěna na nábřeží, a následný dvouhodinový program složený z vystoupení sólových zpěváků, hudebních skupin, dvěstěčlenného pěveckého sboru a samozřejmě skvělých pohybových vystoupení. Připravený program musel být operativně upraven, neboť slavnostnímu zahájení nepřálo počasí - téměř celé odpoledne lilo jako z konve - a některá vystoupení pod širým nebem by byla pro vystupující nebezpečná. Proto například nevystoupili gymnasté na připravených airtracích, trampolínách apod. Neodpustím si poznámku, která se týká optimismu a nadšení všech vystupujících sportovců i diváků, kteří přes nepřízeň počasí vydrželi téměř čtyři hodiny tleskat, zpívat a vzájemně se povzbuzovat i když jsme všichni byli promočení až na kůži a v konci to vypadlo spíše na mezinárodní festival vodníků.

Další den se počasí trochu umoudřilo, a tak jsme mohli sledovat (teoreticky) zhruba 400 workshopů a přehlídky pohybových skladeb na několika pódiích, které probíhaly od dopoledne do večerních hodin.

Workshopy byly zaměřeny nejen na gymnastiku, tanec, ale také na oblast fitness v klasické indoorové a outdoorové formě. Bylo zřejmé, že se mnoho pohybových aktivit přesouvá ven na ulice a parky tak, aby byly lidem dostupné s minimálními finančními náklady. Mezi nejžádanější aktivity patřil street parkour, street workout (posilování), street fotbal, street basketbal apod. Viděli jsme i mnoho dalších aktivit, které u nás známe pod názvem VPA - házecí hry, rovnovážná cvičení, slack line a další.

Tento vzdělávací a sportovní program byl doplněn množstvím koncertů populární hudby, ukázkami národního folkloru a množstvím výstav s různým zaměřením.

Večer se šťastných pět tisíc diváků přesunulo do hlediště multifunkční haly Gigantium, kde se konal „International GymNight“. V tomto programu vystoupilo zhruba sto vynikajících gymnastů, gymnastek, akrobatů, tanečníků z několika zemí světa - Austrálie, Taiwanu, USA, Finska, Francie a samozřejmě z Dánska. Po tomto programu jsme měli pocit, že nic lepšího již nemůžeme vidět - trochu jsme se mýlili, neboť i další programy s názvem „Big show Boarding Schools“ a „National Danish Performance Team“ byly více než skvělé a pro nás nezapomenutelné.

„Big show Boarding Schools“ se konalo na překrásném fotbalovém stadionu pro čtrnáct tisíc diváků. V 70minutovém programu vystoupilo

téměř sedm tisíc dívek a chlapců ve věku 16 až 20 let, kteří předvedli, jak by měla vypadat prezentace „gymnastics for all“ ve formě hromadných skladeb. Skvělý výběr hudebního doprovodu, oblečení, výběr náčiní a nářadí, překvapující půdorysná choreografie, střídání rytmické gymnastiky s vynikajícími výkony sportovně-gymnastického charakteru. Viděli jsme již hodně, ale toto nelze ani slovy popsat - to se musí vidět: https://www.youtube.com/watch?v=DrvZtzCMnoQ&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=c9B26J3_tXc&feature=youtu.be. Jen si představte, že více než 400 mladých gymnastů najednou udělá salto vzad z místa, a to nejen do hudby, ale i opakovaně - pokud se nemýlíme, tak minimálně pětkrát za sebou. Nebo pokud si umíte představit dvanáct airtracků vedle sebe položených (tolik jich není v celé ČR), na kterých předvádí cvičenci akrobatické řady zakončené dvojným saltem vzad - prostě paráda.

Plni dojmů z „Big show Boarding Schools“ jsme odjeli již podruhé do haly Gigantium, kde se konala slavnostní derniéra představení s názvem IMANI. Dánský národní gymnastický tým, který je složen ze čtrnácti gymnastek a čtrnácti gymnastů (členů DGI), předvedl vyprodané hale zřejmě to nejlepší, co je možné v současnosti v oblasti gymnastiky vidět. Kombinaci moderní rytmické gymnastiky, tance, skoků z malé trampolíny, akrobacie na airtracích, parkouru, cvičení s náčiním - vše v dokonalém provedení umocněné skvělým hudebním doprovodem a překvapující choreografií. Tímto představením skončilo téměř dvouleté turné NDPT s programem IMANI po všech kontinentech. Rozloučení bylo více než dojemné a není divu, že diváci aplaudovali všem cvičencům, choreografům, trenérům i hlavnímu manažerovi snad pět minut.

IMANI ve svahilštině znamená důvěru/víru - ve volném překladu mít víru v sebe, své nejbližší a kamarády. Bez této důvěry je těžké něco zrealizovat. Chtěli bychom věřit, že Česká asociace Sport pro všechny se i díky úzké spolupráci s organizacemi typu DGI, ISCA, DTB opět dostane na pozice důstojného a moderního tělovýchovného a sportovního spolku České republiky a svůj kredit si nadále udržíme i na mezinárodním poli.

IMANI v sebe a náš spolek.

Letní slavnosti dětí a mládeže ČASPV - obnovená tradice

Text: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV, foto: archiv CASPV

Letní slavnosti dětí a mládeže měly v naší organizaci vždy svou tradici. Bohužel, v posledních letech byla Komise žactva a mládeže MR ČASPV nucena jejich konání pozastavit kvůli finančním podmínkám. Naštěstí se ale v letošním roce povedlo tuto tradici obnovit k radosti nejen organizátorů, ale především účastníků samotných.

Termín i lokace byly již tradiční - poslední červnový víkend před vypuknutím letních prázdnin a pochopitelně ve Sportcentru ČASPV v Doubí u Třeboně. Pro vedoucí žádná velká změna, ale pro děti příjemná novinka. Vždyť naposledy se podobná akce konala přibližně před dvanácti lety, kdy část letošních účastníků ještě nebyla na světě. Přes počáteční problémy s přihlašováním a po posunutí termínu přihlášení se nakonec podařilo najít potřebný počet účastníků - celkem 85 dětí a 11 vedoucích - a akce dostala zelenou.

Pátek byl vyhrazen příjezdu, seznámení s místem a organizačním pokynům pro organizátory, lektory i vedoucí celků. Lektoři si již připravova-

li stanoviště na sobotní program. Děti byly rozděleny celkem do 18 družstev po 4-6 členech a vše bylo připraveno na víkend plný sportu a dobré nálady.
Sobotní sluníčko přivítalo všechny účastníky na ranní rozcvičce a po nezbytných pokynech se všechny skupiny rozešly podle rozpisu na celkem 9 stanovišť soutěžních disciplín. Připraveny pro ně byly jak tradiční hry a soutěže, tak i novinky - všechny pod patronací zkušených organizátorů a lektorů z řad ČASPV.
Komise gymnastiky nachystala v tělocvičně zajímavou překážkovou dráhu na čas, která prověřila rychlost a obratnost účastníků. Komise rekreačních sportů seznámila děti s hrou pod názvem crossminton, dříve speedminton, a prostřednictvím druhé soutěžní disciplíny, kterou měla pod patronací, je pozvala i na zamýšlenou soutěž pro děti a mládež v ringu pro rok 2018. Komise CPP vyslala svého odborníka na tábornické dovednosti, které pak byly doplněny poutavým vyprávěním a všetečnými otázkami soutěžících. Komise žactva a mládeže ve spolupráci s dalšími externími lektory připravila zajímavou atletickou štafetu, kde šlo také o taktickou dovednost družstev, minibiatlon, a potrápila hlavičky vědomostním testem. Novinkou pro všechny byla i nová hra discgolf, kterou dále metodicky rozpracuje komise rekreačních sportů, aby dosáhla podobné oblíbenosti jako mölky nebo kubb. V parném dni se všichni soutěžící rádi osvěžili při „vodní soutěži“ na paddleboardu / SUP a naučili se, jak pádlovat nebo zatočit na „nafukovacím prkně“, někteří dokonce i vstoje. A sobotní podvečer? Ten byl ve znamení volitelných workshopů, kterých většina účastníků také hojně využila. Připravené byly celkem čtyři - kin-ball, akrobacie na airflooru, lukostřelba a nízké lanové aktivity. Téměř všichni ale také využili příjemného a teplého počasí k vodním hrátkám na lodičkách i bez nich. Večerní diskotéka sice zaujala jen minimum posluchačů, ale i ti si přišli na své. Ani ostatní, kteří využili vlahého večera k procházce po okolí či vodním aktivitám, rozhodně nelitovali.

Neděle nemohla opět začít jinak než rozcvičkou - pochopitelně v doprovodu pohodové hudby, která společně s příjemným pohybem naladila všechny účastníky na sportovní a soutěžní notu. Tento den byl sice také soutěžní, ale v úplně jiném duchu. Hra s názvem Hvězdice měla testovat nejen fyzickou zdatnost účastníků, ale také schopnost poslouchat pečlivě pokyny na začátku hry, dále jejich vědomosti a rovněž (a možná především) schopnost číst a orientovat se v mapě. Orientační závod po areálu v Doubí vypadal v některých chvílích jako vosí rojení, ale nakonec se všichni sešli opět v jídelně na závěrečném shrnutí a vyhlášení těch nejlepších. Všichni účastníci obdrželi krásné pamětní listy, ti nejlepší také medaile a drobné dárky od sponzorů. Ale tou nejlepší odměnou pro všechny zúčastněné, bez ohledu na jejich věk, byl skvělý pocit z víkendu plného sportu, pohody, možnosti překonat trošku sebe samotné, nových

zážitků a přátelství. Všichni lektoři i organizátoři odvedli vynikající práci. Svým nadšením pro věc přispěli k úspěchu celé akce.

A co si přát do budoucna? Dostatek přihlášek z více krajů, stovky úsměvů, spousty fotek rozzářených tváří i dostatek dobrovolníků a šikovných vedoucích či lektorů, bez kterých by to všechno nebylo vůbec možné.

Povedený víkend ve Sportcentru v Žinkovech

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice, foto: Věra Heinová

RCSPV Teplice pořádalo každoročně na jaře a na podzim Wellness soboty, při kterých se lektorky snažily ve třech cvičebních hodinách předat našim cvičitelkám a ostatním cvičenkám vždy něco nového z Republikového srazu ve Žďáru nad Sázavou. Ale protože se soboty konaly již řadu let, chtělo to nějakou změnu.

A tak jsem zajistila víkend od 12. do 14. 5. 2017 ve Sportcentru v Žinkovech s tím, že dopravu uhradí RCSPV Teplice a pobyt si ženy zaplatí samy. Měla jsem k dispozici 28 míst (zajišťovala jsem akci až v březnu a víc míst již v tomto termínu, který se nám hodil, nebylo). Říkala jsem si, že to úplně stačí a možná, že ten přidělený počet míst ani nenaplním. Opak byl pravdou. Zájem byl opravdu velký, protože většina žen v tomto objektu ani v Žinkovech nebyla. Snažila jsem se zajistit kvalitní a zajímavý program i vzhledem k věkovému složení žen, které se pohybovalo od 28 do 80 let. A myslím, podle pozdějšího ohlasu, že se to podařilo.

Cvičení v tělocvičně probíhalo dvakrát denně, ráno a večer. Využily jsme náčiní, které v našich tělocvičnách většinou nemáme, jako gymbally či balanční plochy. Pro starší cvičenky byla zařazena také jóga a zdravotní cvičení, které si s chutí zacvičily i mladší cvičenky. Přes den jsme se zaměřily na turistiku po blízkém i vzdálenějším okolí. Procházka nádherným zámeckým parkem byla velice příjemná, jen je škoda, že opravený zámek je veřejnosti nepřístupný a je zakázaný vstup i do bezprostřední blízkosti zámku. Ale i tak byl pohled zdálky na zámek zalitý sluncem úchvatný.

V sobotu odpoledne nás odvezl náš autobus do Nepomuku, kde je také co k vidění. Vydaly jsme se po naučné stezce kolem Zelené hory, na které nás čekalo mnoho zajímavých míst a pohledů. Konec naučné stezky je na náměstí,

kde jsme si v restauraci U Švejka daly s chutí každá jedno „orosené“. Muselo být jen jedno, protože nás přece čekalo ještě podvečerní cvičení. Vynahradily jsme si to večer při milém posezení na terase s vínem či jinými dobrotami, které nám vždy s ochotou a úsměvem nabízeli u okénka paní Zdeňka s Milošem.

V neděli po cvičení jsme si zahrály minigolf, což pro některé ženy byla také premiéra. No a pak už jen výborný oběd, sbalení a cesta domů. Víkend se dle odezvy žen velice vydařil, i co se týče počasí, a tak jsem slíbila, že si ho určitě příští rok zopakujeme buď zase v Žinkovech, nebo v Doubí.

Na šlapkách kolem světa i Světa

Text a foto: Anna Luxová, Komise seniorů MR ČASPV

„Na šlapkách kolem světa i Světa“ je název pobytové akce pořádané Komisí seniorů MR ČASPV již tradičně na přelomu května a června ve Sportcentru Doubí u Třeboně a hlavně v jeho širokém okolí. Letos se konala již potřetí a zúčastnilo se jí 40 seniorů ve věku od 59 do 77 let.

Nejmladší účastnicí byla Blanka Porcalová z Dvora Králové a nejstarším účastníkem Jiří Plachký z Hlučína. Podíváme-li se blíže na seznam účastníků, zjistíme, že nad 70 let bylo 14 účastníků, z toho čtyři ženy včetně lektorů - všichni na kolech křižovali cyklostezky, ale i silnice kolem Třeboně i ve vzdáleném okolí. Pětidenní program, sestavený účastníkům na míru podle

vlastního výběru z kratších tratí mezi 35 až 42 km a delších tratí od 50 do 60 km, absolvovali všichni bez problémů. Rybník Rožmberk, Stříbřec, Chlum u Třeboně, Staňkov, Majdalena, Suchdol a další místa projetá na kolech, koupání v příjemné vodě rybníků nebo lomů na Cepu, podvečerní cvičení, projížďka na „Dračí lodi“, nezapomněli jsme ani na pitný režim. Počasí nám letos přálo - teplo, sluníčko, přeháňky pouze v noci. Vzhledem k teplému počasí jsme si užili i komárů, kteří letos vylétli již v květnu. K dobré náladě přispěla i výborná kuchyně v Doubí. Nechyběla ani péče o kola - upadnutá šlapka, spadlý řetěz, porouchaná přehazovačka, s tím si naši chlapi vmžiku poradili - ještě, že je máme s sebou.
Poděkování patří všem účastníkům za bezpečnou jízdu bez úrazů, lektorům za přípravu programu a dobrou orientaci v přírodě. Účastníci byli vesměs spokojeni, seniorky z Lipnice na závěr dokonce složily děkovnou básničku. Těšíme se na další rok a zveme všechny zájemce o projížďky na kolech.

Zákupský kin-ball ve Francii

Text a foto: Bc. Nikola Melichaříková, ASPV Zákupy

Konec školního roku znamená pro většinu dětí klidnější režim ve škole i ve sportovních oddílech. Pro zákupské kin-ballisty to ale letos neplatilo. Trénovali jsme naplno nejen do konce června, ale ještě i na začátku července. Hned druhou červencovou sobotu jsme totiž odjížděli na největší událost sezony, turnaj „Open Junior Maubeuge“.

V sobotu 8. července jsme si hodně přivstali, abychom se před pátou hodinou ranní mohli odbavit na pražském letišti a vyrazit vstříc zážitkům. Tím prvním byl pro většinu účastníků už samotný let do Belgie. Na letišti v Bruselu nás vyzvedl autobus a během hodiny, kterou jsme vesměs prospali, nás dopravil na sever Francie. Město Maubeuge, které se stalo naším dočasným domovem, leží jen 9 km od belgických hranic.
V Maubeuge na nás již čekal hlavní organizátor turnaje Fabrice Denhez, který nám pomohl s ubytováním a upřesnil program celého turnaje. Sobotní program byl volný, proto jsme mohli vyrazit na procházku do města a také na naše první francouzské jídlo - oběd jsme si dali v místní palačinkárně. Odpoledne jsme se seznámili s hráči ze slovenského města Vrbové a večer jsme spolu s nimi strávili hrami u hotelu. Neděle byla prvním herním dnem. Po snídani v místní škole jsme tedy vyrazili do sportovní haly, kde jsme měli možnost zhlédnout zápasy hráčů z celé Evropy jak v naší kategorii (do 15 let), tak v té starší (15-18 let). Nás čekal první zápas až odpoledne. Hned na úvod jsme potkali jediného českého soupeře, klub Waldorf z Pardubic, a francouzský tým Requins. První dvě periody zápasu jsme vyhráli, třetí a čtvrtou si rozdělili naši soupeři a my se tak mohli radovat z našeho prvního (a nakonec jediného) vítězství. Večer jsme odehráli ještě jeden zápas. Proti nám nastoupil španělský tým Martos a také favorit turnaje, klub L’Arsenal de Laval z Kanady. Kanaďané potvrdili svoji roli favorita a zápas s převahou vyhráli. Večer jsme ale usínali s dobrým pocitem, protože jsme si celý den skvěle užili a v zápasech se toho hodně naučili. Pondělní dopoledne bylo zaměřené na seznamování. Děti byly rozděleny do skupin, ve kterých se namíchaly s kin-ballisty z jiných zemí, a vyrazily do místní zoo. Tam byla připravena celosvětově známá hra geocaching, ovšem tentokrát speciálně pro kin-ballisty.
Po dopoledni v zoo a obědě ve sportovní hale nás čekal poslední zápas základní části turnaje. Našimi soupeři byli hráči z klubu Cudrefin/

Yverdon ze Švýcarska a klub Andalucia ze Španělska. Výkony všech týmů byly velmi vyrovnané, bohužel pro nás ale měli více štěstí soupeři a my v tomto dějství skončili poslední. Díky vyhrané periodě jsme si ale zajistili účast v úterním semifinále.
Tři dny za námi a před námi poslední herní den. S tím jsme se probudili do úterního rána. Dopoledne proběhly semifinálové zápasy, jejichž vítězové postoupili do odpoledního finále. My jsme v semifinále narazili opět na kanadský tým, který nám nedal šanci a do finále postoupil zaslouženě, bez zaváhání. Soutěžní část turnaje pro nás tedy skončila, o to víc jsme si ale užívali fandění pardubickému Waldorfu a slovenskému Vrbovému, které se probojovalo až do finále. Ve finále Kanaďané konečně našli přemožitele - titul vybojovala španělská Andalucia. Kanaďané skončili druzí a Slováci třetí.
Večer proběhl závěrečný ceremoniál, při kterém byli vyhlášeni nejen nejlepší tři v každé kategorii, ale medailí byli oceněni i všichni další hráči a trenéři. Na památku jsme dostali také trička a batůžky.
Středeční dopoledne bylo ve znamení loučení s ostatními týmy, s pořadateli i s městem Maubeuge. Naposledy jsme vyrazili na procházku pevností a pak už nás autobus odvezl do Bruselu. Po osmé hodině večerní naše letadlo vzlétlo a unášelo nás, plné dojmů, zkušeností a zážitků, směr Praha.
Děkujeme pořadatelům za tuto úžasnou zkušenost a především za jejich odvahu takto velkou akci uskutečnit. Vždyť byli první, kteří se odvážili zorganizovat mezinárodní turnaj pro hráče mladší 15 let!
Další turnaj plánují uspořádat v roce 2019 a my už teď doufáme, že se jim to podaří a že budeme mít možnost se opět zúčastnit.
Za zákupské kin-ballisty Adélka Rýdlová, Adam Kolert, Mára Pačes, Týna Gabrielová, Tobiáš Košťál, Kája Steklá, Dan Šafránek a Lucka Marková, za trenéry Filip Ševců a Nikola Melichaříková.

Zdravé pánevní dno - seminář ve Val. Meziříčí

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí Komise zdravotní TV Zlínské KASPV

Na jarní seminář, který se konal 27. května ve Valašském Meziříčí, jsme tentokrát zvali spíše ženy, protože jsme se zabývaly „gynegymnastikou“. Takto se nazývá cvičení pro ženy i odborná publikace významné osobnosti zdravotní TV - PhDr. Jiřiny Adamírové, CSc.

Paní Jiřinka nás navždy opustila dne 6. 6. 2014 ve věku nedožitých 93 let. Byla dlouholetou pedagožkou na Karlově Univerzitě, členkou Vědecké rady ČSTV, členkou Svazu základní a re-

kreační tělesné výchovy, kde prosadila založení prvních oddílů pro zdravotně oslabené. Byla zakládající členkou Evropského fóra psychomotoriky a komise psychomotoriky pod Metodickou radou ČASPV, autorkou desítek odborných publikací, obdržela také titul Čestný člen ČASPV. Byla symbolem vysoké odbornosti, ale také laskavosti. Základ semináře jsem vytvářela hlavně za pomoci výše zmíněné publikace. Seminář byl tedy zaměřen na pánevní dno.

Pánevní dno je jednou z nejdůležitějších struktur lidského těla. Poskytuje statickou podporu pánevním a břišním orgánům (děloze, močovému měchýři, střevu). Plní uzavírací funkci (svěrač konečníku, vagíny, močové trubice). Významně se podílí na stabilitě celého trupu, neboť je součástí hlubokého stabilizačního systému páteře. Spolupracuje s bránicí, která je naším nejdůležitějším dýchacím svalem a podílí se na dýchání. Gynegymnastika je specifické cvičení, které se věnuje všem etapám života ženy - od dospívání až ke stáří. Také obsahuje cvičení pro gynekologické poruchy.

Neopomněla jsem ani rehabilitační metodu Ludmily Mojžíšové, která je vyústěním její celoživotní systematické práce při odstraňování některých druhů ženské i mužské sterility. Cvičením a mobilizacemi dle Mojžíšové můžeme však zásadně ovlivnit i další potíže - vertebrogenní potíže, skoliózy, artrózy i různé gynekologické poruchy.

Líbilo se mi i pojetí problematiky pánevního dna dle Benity Cantieni, která vnímá pánevní dno nejen v souvislosti s orgány v pánvi, ale přikládá mu mimořádný význam pro zdravou páteř a odstranění bolestí zad.

Hlavním posláním ženy je zachování rodu, mateřství. Tomu se přizpůsobuje celé tělo ženy, jeho tvar, proporce i jednotlivé systémy a orgány. Jde nám hlavně o oblast pánve, zajímá nás pánevní sklon, který zajišťuje správné uložení pánevních orgánů. Svaly, které se vyskytují v oblasti pánve, ovládáme svou vůlí, proto na ně působíme vhodným cvičením. Tyto svaly sahají od bederní páteře až na horní část dolních končetin - na stehna. Pro správný sklon pánve by měly být tyto svaly v rovnováze.

Letos na jaře jsem sama absolvovala léčbu v Odborném léčebném ústavu v Brandýse nad Orlicí a po dobu tří týdnů cvičila denně pomocí „Infinity method“ (odborné informace pro FT a lékaře v ČR prim. MUDr. Michaela Tomanová, MBA), což je speciální rehabilitační a fyzioterapeutická metoda vypracovaná na základech biomechaniky, neurofyziologie a anatomie. Metoda a cvičení je založeno na zlepšení stability, centrace, koordinace, vnímání a ovládání celého těla. Umožňuje ale i uvolnění, protažení a posílení celého pohybového ústrojí. I tato metoda mi souzněla s tématem semináře a účastnice jsem na ni upozornila.

S mými kolegyněmi jsme neopomněly využít vhodného náčiní pro zdravé pánevní dno. Nejvýznamnějším se mi jeví overball - malý měkký míč, který je výbornou pomůckou pro každého. Je skladný, dostupný, bezpečný, dá se využít v tělocvičně i v každodenním životě. Jeho variabilita je široká - používá se nahuštěný i podhuštěný, slouží jako klasický míč, ale hlavně jako balanční pomůcka. Dá se na něm

sedět, můžeme ho podkládat pod různé části těla, slouží k posilování i ke hře. Balančních vlastností využíváme k rozvoji hlubokého stabilizačního systému.

Také jsme připomněly cvičení s flexi-bary, které jsme představily již dříve na semináři v Ot-

rokovicích. Podstatou cvičení s flexi-barem je rozkmitání tyče. Aby se tělo nevychýlilo ze stabilní pozice, začínají proti kmitání flexi-baru pracovat hluboké zádové svaly (které napomáhají správnému držení těla), veškeré břišní svalstvo, svaly pánevního dna, paží, trupu atd. Tím dochází k jejich posilování a zároveň ke zmírnění bolestí. Při cvičení dochází ke zlepšení koncentrace, stability, koordinace, rovnováhy, atd. Jsou to vlastnosti, kterých využíváme při běžném pohybu v našich každodenních činnostech. Například dobrá koordinace má za následek jistější pohyb těla. Nevýhodou je, že originální certifikované tyče jsou poměrně drahé.

Abychom účastnicím semináře představily pánevní dno v celé šíři, přidala jsem i vnímání pánevního dna z pohledu čínských cvičení čchi-kung.

Semináře se zúčastnilo 22 žen, které do tělocvičny ZŠ Křižná ve Valašském Meziříčí přicestovaly ze Zubří, Ostravy, Rožnova p. R., Loukova, Slušovic, Vidče, Zašové a samozřejmě také z Valašského Meziříčí.

Po přivítání účastnic a seznámení s náplní semináře nás příjemně naladila a zahřála Mgr. Jana Mikulenková ze Zubří, která si připravila cvičení s barevnými sítěmi. To je součástí i skladby ČASPV pro XVI. Všesokolský slet a XVI. Světovou gymnaestrádu. Naše lektorka používá menší různobarevné sítě, se kterými připravila cvičení pohybově účinné, ladné a zábavné.

Následovalo cvičení s flexi-bary, které výborně ovládá Mgr. Dana Červinková ze Zlína. Po přestávce věnované občerstvení a popovídání si následovala hodina připravená z poznatků výše jmenovaných odbornic - PhDr. Jiřiny Adamírové, CSc., Ludmily Mojžíšové, Benity Cantieni a také Václava Vocáska - experta na čchi-kung. Tuto část semináře vedla Ing. Zdenka Kymlová ze Zlína. Margita Škrhlová z Valašského Meziříčí si připravila cvičení s overbally. Závěr semináře byl znovu věnován čínskému zdravotnímu cvičení. Vyzkoušely jsme tzv. „pravolevý čchi-kung“, který je výbornou prevencí proti Alzheimerově chorobě, a spontánní pohyb bez hudby, kdy vnímáte jen své tělo a jeho pocity a potřeby pohybu. Tuto část připravila opět Ing. Zdenka Kymlová.

Seminář se vydařil a čtyři hodiny setkání uběhly velmi rychle. Pánevnímu dnu se budeme určitě ještě věnovat.

Doporučená a použitá literatura a zdroje:

- Gynegymnastika, Jiřina Adamírová
- Cvičení pro fyzickou a duševní harmonii, metoda Ludmily Mojžíšové, J. Novotná, O. Strusková
- S pocitem tygřice, B. Cantieni
- Cvičení s měkkým míčem, M. Muchová, K. Tománková
- www.vitalia.cz/clanky/cviceni-a-bez-pohybu
- www.flexibar.cz
- www.osmbrokatu.cz

Fascie

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV, foto: archiv

Ráda bych se s čtenáři podělila o zajímavé informace o kurzu České lékařské komory „Význam měkkých tkání v bolestivých stavech pohybové soustavy“, vysoce erudovaně lektorovaném paní Doc. MUDr. Vlastou Tošnerovou, CSc.

Fascie řadíme mezi pojiva, která vždy obsahují mezibuněčnou hmotu, tvořenou převážně proteoglukany a vláknitou složku, podle druhu pojiv s vlákny kolagenními, elastickými nebo retikulárními. Nejrozšířenější typ je kolagenní vazivo. Na fasciích se nachází až 70 % nervových zakončení. Jednotlivé vrstvy fascií jsou za fyziologického stavu vůči sobě volně pohyblivé. V případě problému se objeví patologická bariéra, nepružná a málo poddajná oblast. Tzv. „trigger points“, spouštěcí body, mikroskopické svalové snopečky, jsou stále v napětí, mají tudíž za následek celkové zvýšení napětí svalů, jež se stávají vnitřně nekoordinované, a proto ne plně funkční. Existují též okultní trigger points, které jsou jen hmatné, ale ještě ne bolestivé.

Léčba fascií se realizuje pomocí myofasciálních technik, stručně řečeno posunem fascií, často v součinnosti s dechem. Profesor Pavel Kolář doporučuje začít s uvolňováním fascií hrudníku před každým cvičením hlubokého stabilizačního systému k navození správného dýchání.

Tuto techniku lze použít například při rotační poruše trupu, při problémech se šíjí, horními i dolními končetinami, s různými jizvami.

Zajímavá diskuze se rozvinula na téma strečink před výkonem. Zvolna se od něj ustupuje, důvodem je aktivace svalových vřetének, což porušuje dynamiku svalu. Upřednostňuje se postizometrická relaxace, při níž dochází k žádoucí aktivaci motorických jednotek.

Kurz zdaleka neprobíhal jen v rovině teoretické. Většinu terapií jsme zhlédli prakticky a některé autotechniky jsme si na sobě vyzkoušeli, právě tak, jako některé cílené cviky.

Se zájmem jsem zaznamenala i některé terminologické změny. Nově se razí termín břišní stěna místo břišních svalů, a to kvůli musculus transversus abdominis (příčný sval břišní), který je často opomíjen. Výstižnější název pro fixátory lopatek je stabilizátory lopatek.

Kurz byl pro mne velmi přínosný, ráda budu získané vědomosti předávat našim instruktorům na seminářích a školeních. Během rozhovoru s paní docentkou, která pracuje na rehabilitační klinice Fakultní nemocnice v Hradci Králové, se mi podařilo objasnit činnost ČASPV, kterou velmi kladně hodnotila a dokonce jsem si ji dovolila požádat o spolupráci s naší organizací.

Zveme vás na oslavy Evropského dne psychomotoriky

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně

19. září 2017

Praktické ukázky 9.30 - 11.30

Pro zájemce poté možné konzultace s odborníky

Již podruhé bude Brno svědkem oslav Evropského dne psychomotoriky, které se budou konat pod vedením lektorů psychomotoriky z Pedagogické fakulty a Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity.

V úterý 19. září bude opět připraven pestrý pohybový program pro děti z brněnských mateřských a středních škol i pro náhodné kolemjdoucí. Organizátoři akce zde veřejnosti představí psychomotorické aktivity s netradičními pomůckami a materiálem.

Evropský den psychomotoriky byl ustanoven v roce 2015 při setkání delegátů jednotlivých členských zemí (za ČR Daniela Jonášová, vedoucí subkomise psychomotoriky MR ČASPV) z iniciativy Evropského fóra psychomotoriky.

Prostřednictvím nejrůznějších aktivit mohou sdružení, instituce, školy nebo jednotlivci slavit tento den s využitím vlastních nápadů, například otevřenými akcemi, workshopy, přednáškami, veřejnými vystoupeními a podobně. Všechny tyto iniciativy budou zveřejňovány na webové stránce EFP (psychomot.org).

Zdravý životní styl

Svačinky pro školáky

Text a foto: PharmDr. Margit Slimáková, Tereza - vzdělávací centrum

Tereza je nevládní nezisková organizace, která již přes 36 let působí v oblasti environmentální výchovy. Začínala s pasením 3 koz, 17 ovcí a praktickou ochranou jednoho malého kousku přírody. Dnes vzdělává přes 94 000 dětí a učí je, jak mohou o naše životní prostředí pečovat samy. Podpora lokálních, kvalitních potravin také patří do ekologické výchovy, a proto zde ráda nabízím prostor pro vyjádření Zuzany Jakobové, koordinátory organizace Tereza pro mezinárodní program Menu pro změnu, a její doporučení doplňuji svými praktickými tipy. Projekt podporuje školy v prohlubování znalostí a v hledání možných změn ve škole i v domácnostech v oblasti zodpovědné spotřeby potravin. Vychází z principu, že i malá změna u každého z nás může mít velký vliv na okolí a svět.

Od ledna 2017 vstoupila v platnost takzvaná „pamlsková“ vyhláška, jež upravuje, které potraviny mohou být prodávány ve školních bufetech a automatech. Nové nařízení vyvolalo v posledních měsících mnoho diskuzí. Někteří se staví proti vyhlášce, jiní ji vítají, další se v ní snaží zorientovat a přizpůsobit nabídku potravin jejím podmínkám, někteří teprve hledají cestu. Ať už stojíte na té či oné straně, jedno je důležité si přiznat. Škola by měla být zdravým prostředím, kde se děti učí příkladem, a to nejen na poli výchovy a vzdělávání, ale i stravování. Na skutečnosti, že vyhláška není dokonalá a v některých ohledech potřebuje ještě vylepšit, se shodují i odborníci na výživu a zastánci vyhlášky. Zároveň se shodují, že vyhláška je i přes některé dílčí nedostatky důležitým a potřebným krokem vpřed směrem k zdravějšímu a kvalitnějšímu stravování našich dětí ve školách. Rušení školního bufetu není jediným možným řešením, jak nové vyhlášce vyhovět, naopak, existují cesty daleko lepší a přínosnější.

„Vedení škol a zřizovatelé mohou zkusit promyslet možnost převzetí bufetu školní jídelnou, případně hledat další nadějné provozovatele nebo dodavatele z řad prodejen a restaurací zdravé výživy nebo moderních zdravých bufetů, které nabízejí polévky, saláty a jogurtové dezerty. Zkrátka mezi těmi, kdo umí zdravě a chutně vařit,“ říká k možnostem škol známá česká specialistka na zdravotní prevenci a propagátorka zdravého stravování nejen na školách PharmDr. Margit Slimáková.

Odkaz na web MŠMT Podpoříme zdravější stravování ve školách: http://www.msmt.cz/ministerstvo/msmt-podporime-zdravejsi-stravovani-ve-skolach

Školní stravování je důležité, ovšem podstatné je si připomenout, že základem životního stylu je rodina. Především rodiče by si měli uvědomit, že daleko lepším řešením, než dát dítěti obnos peněz na nákup vlastní svačiny buď ve škole, nebo po cestě, je připravit svačinu doma. Stojí to jistě čas a práci, ale je to investice nejen do zdraví dítěte, ale také do vzájemného vztahu mezi rodičem a dítětem. Navíc pokud rodič časem převede zodpovědnost za přípravu svačiny na dítě a naučí jej připravovat si jídlo do školy, věnuje mu velký dar do budoucna, který se rozhodně vyplatí. Nakonec ušetří nejen čas a peníze, ale také přispěje k rozvoji svého dítěte. Jak? Pustit dítě do kuchyně a nechat ho kuchtit bezesporu rozvíjí důležité znalosti, dovednosti a schopnosti.

(fotografie: Děti v kuchyni, autor: archiv Svobodná hra)

Vařením a přípravou pokrmů se děti učí:

- odpovědnosti a samostatnosti
- bádání, kladení otázek a hledání odpovědí, dodržování postupů
- matematickým dovednostem
- pravopisu a čtení
- základům zdravé a odpovědné stravy
- respektu a toleranci, kulturním odlišnostem
- vážit si sebe sama

K variantě přípravy svačin doma se přiklání také Margit Slimáková:
„Ze všeho nejvíce doporučuji rodičům připravovat vlastní svačinky.“

Jaké jsou výhody domácích svačinek?

- Je to téměř jistě nejlevnější a nejčerstvější varianta.
- Přípravou svačinky děti vychováváte, ukazujete jim, jak si dělat vlastní jídlo a starat se o své zdraví.
- Připravujete svačinku podle individuálních chutí a potřeb vašeho dítěte.
- Je to šetrnější způsob k našim zdrojům, svačiny můžete balit do látkových ubrousků a skleniček, obalů na opakované použití (např. Megsbags...)

Zdravá a zodpovědná pětka

Nebojte se, nejedná se o žádné známkování, tedy pětku, jaké byste se měli ve školním prostředí obávat. Právě naopak. Poprosili jsme Margit Slimákovou, aby pro inspiraci připravila pět základních verzí zdravých a zodpovědných svačin, které může každý snadno připravit doma. Každý z receptů lze připravovat v mnoha verzích a získat tak z pěti třeba i padesát různých kvalitních svačin.
„Naučte se sami obecné postupy, pak už můžete experimentovat podle chutí a domácích zásob. Ideálně postupy naučte i vaše starší děti, u kterých se podílením na přípravě může zvýšit šance, že svačinku i sní,“ dodává Margit.

1. Kaše do skleničky

Super svačinka, kterou je možné připravit v desítkách verzí den dopředu a zvládnou ji i samotné děti. Základem jsou vždy ovesné vločky s chia semínky (dodají zdravé tuky, vlákninu a krémovou konzistenci), druhou vrstvou je tučný bílý jogurt nebo tvaroh a třetí vrstvu tvoří příchutě od ovoce až po oříšky anebo dokonce nastrouhanou kvalitní čokoládu.
Video recepty na oblíbené ovesné kaše:
www.margit.cz/zdrave-kase-do-sklenicky-do-mu-i-na-cesty

Rady pro přípravu kaší i z jiných obilovin:

- Kaše do skleničky připravujte ideálně ráno před odchodem do školy a do práce, můžete si je ale nachystat i večer a nechat v chladničce. Ideální je sklenička o objemu 250 ml se šroubovacím víčkem.
- Ovoce používejte nejlépe sezónní, nejlepší je samozřejmě to doma vypěstované. Výtečně chutnají nejen jahody a maliny, ale i borůvky, rybíz, meruňky, broskve, různé slívy, jablíčka a hrušky. Pro zpestření vyzkoušejte i banán nebo třeba mango.
- Vločky střídejte. Ovesné občas nahraďte pohankovými, špaldovými nebo žitnými. Pro zpestření můžete vločky předem nasucho lehce opražit.
- Se semínky a oříšky také experimentujte a libovolně je kombinujte, každý má v oblibě jiné. Zkuste přidat též sušené ovoce od rozinek přes brusinky, švestky, meruňky až po kustovnici.
- Místo klasického jogurtu vyzkoušejte třeba jogurt z kozího mléka. Stejně tak místo kravského mléka použijte některé z velice chutných rostlinných mlék, osvědčila se mi konopné, makové, kokosové a mandlové. Všechna si snadno vyrobíte i doma sami. Můžete na zalití vloček použít jen čistou vodu.
- Pokud máte med z osvědčených zdrojů, používejte jej, můžete ale sladit například javorovým sirupem anebo obilnými sirupy. Výtečné jsou i domácí zavařeniny, které nahradí sladidlo i ovoce.

Recept: Jahodová kaše
4 lžíce pohankových vloček, 2 lžíce kešu oříšků, 150 g jogurtu, 1 lžička medu a 4 - 5 jahod.

2. Pomazánka nebo dip s čímkoliv

Potřebujete kváskové pečivo, obilné placky nebo jen zeleninové proužky a něco k jejich ochucení a dodání kvalitních tuků a bílkovin. To může být pomazánka nebo dip.

Recept: Ořechová pomazánka
Nakrájíme cibuli na kostičky, vložíme ji do misky a zalijeme 30 ml panenského olivového oleje (můžeme použít olivový olej, ve kterém jsou naložená sušená rajčata). Necháme půl hodiny odpočívat a do mixéru vložíme 200 g vlašských ořechů. Ořechy dobře rozmixujeme, přidáme cibuli s olejem a 8 sušených rajčat naložených v oleji (pokud použijeme nenakládaná sušená rajčata, necháme je nejprve v teplé vodě změknout) a rozmixujeme společně, osolíme a vmícháme sekanou petrželku a lžíci citrónové šťávy.

Recept: Pomazánka z červené čočky
Na lžíci oleje necháme zesklovatět pokrájenou cibuli, přidáme tři stroužky česneku nakrájeného na plátky, dvě najemno nastrouhané mrkve a deset minut zvolna opékáme na mírném ohni. Přidáme špetku sušené citrónové kůry, 150 g propláchnuté červené čočky a zalijeme 500 ml zeleninového vývaru nebo vody. Osolíme, dusíme odkryté 30 minut, dokud se voda neodpaří a odstavíme. Vmícháme 200 g cherry rajčat nakrájených na čtvrtky, lžíci citrónové šťávy a čerstvou bazalku. Necháme vychladnout a natíráme na semínkový chleba.
Další recepty na méně známé pomazánky:
www.margit.cz/co-na-snidane-a-svaciny
Příklady dalších běžných pomazánek a dipů: vajíčková, rybí, tvarohová s paprikou (budapešťská), avokádové guacamole, řecké tzatziki, cizrnový hummus...

3. Domácí müsli směs

Většina běžných müsli tyčinek a cereálií jsou směsi jednoduchých a složených cukrů z nejrůznějších zdrojů, které jsou slepené dalšími cukry. Dětem zpravidla chutnají právě proto, že jsou tak sladké. Mnohem zdravější verzi můžete snadno připravovat doma. Doporučuji mít doma zásoby mnoha druhů ořechů, semínek a nedoslazovaného sušeného ovoce. Pak už je můžete jen míchat podle aktuální chuti. Pro zpestření zkuste někdy přidat i pár kostek kvalitní čokolády.

Recept: Koule plné energie
Sofistikovanější verzí domácí směsi mohou být kuličky připravené rozmixováním předem namočeného sušeného ovoce, oříšků a třeba kokosového tuku. Bezva kombinací jsou třeba rozinky s datlemi, kakaem a troškou kokosového tuku.
Základní hmotu připravíte do deseti minut a s tvarováním a zdobením kuliček určitě rády pomohou i děti. Výhodou receptu je, že jej můžete libovolně variovat podle chutí a podle toho, co zrovna máte doma.
Jako příklad můžeme připravit koule z 250 g vypeckovaných datlí, dvou polévkové lžic kokosového oleje, špetky vanilky, čtyř lžic rozinek a dvou lžic loupaných konopných semínek. Směs důkladně rozmixujeme a přidáváme kakaový prášek, dokud není směs správně hustá k tvarování.

4. Výživný salát ve sklenici

Salát do skleničky se připravuje podobně jako kaše do skleničky. Základem je zelenina, dále do salátu patří kvalitní zdroj tuků, bílkovin a kvalitní ochucovadla. Saláty lze připravovat až na čtyři dny předem a uchovávat je v lednici. Ve videu i v textu jsou bezva příklady postupu i vyzkoušených kombinací. Je to jídlo spíše pro starší děti nebo pro chvíle většího hladu. Salát můžeme doplnit o sacharidy, použít můžeme kupříkladu celozrnné těstoviny nebo rýži. V takovém případě máme rovnou domácí oběd. Výhodou je, že můžeme využít také zbytky z domácího vaření.

Inspirace pro saláty a současně i příležitost pro výuku anglického jazyka nabízí skvělá videa z The Domestic Geek, jako třeba toto:
www.youtube.com/watch?v=RRemVme-3wU
Zde anglický textový receptář na saláty ve sklenici:
www.thekitchn.com/how-to-pack-the-perfect--salad-in-a-jar-cooking-lessons-from-the--kitchn-192174

5. Jogurtový dezert

Jogurtový dezert je ideální způsob, jak naučit zdravě jíst děti, které si už přivykly na kupované ochucené mléčné výrobky, které jsou spíše sladkostí než zdraví prospěšným produktem. Domácí přípravou jogurtových dezertů můžeme zcela vynechat zbytečná aditiva a hlavně děti postupně učit na méně sladkou chuť.
Jako základ doporučuji použít neochucený bílý normálně tučný jogurt, tvaroh nebo smetanu. Základ stačí pouze doplnit ovocnou složkou. Podle sezóny a chutí můžeme střídat ovoce, které je čerstvé, sušené nebo dušené. Zpestřením může být i křupavá výživná posypka, jako jsou nasucho opražené ovesné vločky, semínka nebo oříšky. Změnou poměrů jde připravit skleničku ovoce s jogurtovou polevou nebo jogurt dozdobený ovocem.

Tipy pro zpracování ovoce

- Kostičky vykrájených jablek zkuste podusit na trošce vody se skořicí a rozinkami, přidáním hrušek chuť zpestříte.
- Zmražené bobulovité ovoce můžete zkusit rozmixovat s předem namočenými rozinkami nebo datlemi a vytvořit tak zajímavou a chutnou polevu.
- Pokud vaše děti nemají v oblibě rozinky, můžete je zkusit předem namočit a rozmixovat do hladkého krému.

Odmítají vaše děti zdravé svačiny?
„Odmítání zdravého jídla je pochopitelné u dětí, které doposud snídaly koblihy, přeslazené cereálie anebo müsli tyčinky. Stejně tak u dětí, které běžně nejedí zeleninu, kváskové pečivo. Chce to jen čas, trpělivost a být skvělým příkladem,“ radí Margit závěrem. Především poslední věta platí nejen ohledně svačinek, ale stravování obecně, tedy i školního.

Věk není jen číslo

Text: Zdeněk Sadílek, Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV, foto: Zdeněk Sadílek ml.

Každý z nás se podvědomě (a někdy možná vědomě) porovnává se svými vrstevníky, hledá důvody, proč někdo se má lépe či hůře, proč někdo vypadá tak či onak, proč někdo ještě v sedmdesáti vyjde bez většího zadýchání na Sněžku či Téryho chatu (nejvýše položená chata s celoročním provozem ve Vysokých Tatrách), a jiný má problém dojít od parkoviště ke spodní části lanovky na Sněžku. To, že správnou výživou a funkčním tréninkem šitým na míru lze ještě po sedmdesátce ovlivnit hybný systém a zvláště svalovou zdatnost, nám již dokumentoval ve svém článku „Proč ve stáří posiluji“ (20. ročník, číslo 3, září 2016) Mgr. Rudolf Šimek, bývalý vedoucí sekretář a spoluzakladatel ČASPV. V tomto čísle uvádíme další dobrý příklad aktivního seniora - Zdenka Sadílka. Po přečtení níže uvedeného textu však nezapomeňte - všeho s mírou a s rozumem v hrsti.

Zdeněk Sadílek se narodil 30. 6. 1946 v Praze. Od mládí se věnoval sportu. Hrál fotbal za ABC Braník, volejbal a hokej. Na vojně zkoušel vzpírání. V této době si udělal osobní rekord v bench pressu 128,5 kg při své výšce 168 cm a tehdejší tělesné hmotnosti 64 kg.

Po vojně začal pracovat na FTVS UK jako řidič. Při doprovodech kateder, které vyrážely se studenty na nejrůznější sportoviště, byl sportu stále blízko. Pozvolna se začal věnovat běhu. Téměř každý den běhal do práce a z práce. Jedna cesta měřila přesně 10 km. Postupně začal běhat za každého počasí. V dobách nejintenzivnějšího tréninku naběhal 400 km za měsíc. Přes běhy na dráze se začal věnovat dlouhým běhům. Absolvoval celkem sedm maratonů, z nichž tři měl pod 3 hodiny. Osobní rekord v maratonu má 2:56:40 hod. Ale běhal i kratší tratě. Celkem 13x se zúčastnil nejstaršího silničního závodu v Evropě, slavných Běchovic. Osobní rekord v tomto závodě zaběhl v roce 1982 za 38 min.

Při sledování mistrovství světa v ledním hokeji v roce 2003 začal cvičit kliky. Inspirovala ho reportáž o Janu Saudkovi, který se zmiňoval, že v 68 letech cvičí kliky, shyby a výmyky. Dne 21. května 2016 si Zdeněk Sadílek udělal osobní rekord, virtuálně soutěžil s Janem Saudkem, 110 kliků bez přerušení.

Zdeněk Sadílek dokázal v časovém limitu 15 minut udělat 184 klasických kliků, přičemž po celou dobu měl na zádech v batohu závaží o hmotnosti 20 kg. Rekordu bylo dosaženo 13. června 2009 v rámci 19. ročníku mezinárodního festivalu Pelhřimov - město rekordů.

Další potvrzené rekordy agenturou DOBRÝ DEN z Pelhřimova má z 20. listopadu 2007, kdy udělal v časovém limitu 1 hodiny 1486 klasických kliků a v časovém limitu 60 vteřin 91 klasických kliků.

V přípravě na uvedené rekordy odcvičil za rok 2006 celkem 109 253 klasických kliků, v roce 2007 jich bylo 139 325 a v roce 2008 celkem 128 126.

V současné době (71 let) necvičí kliky na rekordy, jen se „udržuje“. Přesto dělá v průměru měsíčně 4 000 klasických kliků. Dne 31. května 2017 na „Sportovním dni seniorů“ udělal v exhibici 22 klasických kliků s 25 kg zátěží na zádech. Kdyby byli přítomni rozhodčí z agentury DOBRÝ DEN, měl by jistě další rekord.

Gratulujeme Zdeňku Sadílkovi a přejeme jemu i všem aktivním seniorům pevné zdraví.

Jihočeský kraj

Krajské Sportovní hry seniorů v Č. Budějovicích

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka JčKASPV České Budějovice

Za podpory Jihočeské krajské asociace Sport pro všechny se ve čtvrtek 8. 6. 2017 konaly v Českých Budějovicích na stadionu SKP 4. sportovní hry seniorů za účasti 43 čtyřčlenných družstev ze všech regionů kraje. Pořadatelem byla Krajská rada seniorů ve spolupráci s ČUS a SKP Č. Budějovice. Záštitu převzali hejtmanka Jihočeského kraje paní Ivana Stráská, předseda jihočeské rady seniorů pan Zdeněk Pernes, předseda ČUS Miroslav Jansta a ředitel Krajského ředitelství Policie ČR Jihočeského kraje Luděk Procházka. Paní hejtmanka sportovní hry zahájila.

Družstva soutěžila v deseti disciplínách - hod na válečky, ruské kuželky, bollo ball, střelba florbalovými míčky na branku, hod kroužky na kužele, hod granátem, člunkový běh na 60 m, hod na koš, šipky, štafeta 4x 50 m. Zároveň probíhal doplňkový program - střelba z kuše, měření tlaku a tuku, chůze s opileckými brýlemi, deskové hry a další.
Naše krajské družstvo složené ze členů metodické rady regionu se zapojilo do všech disciplín. Členové krajské metodické rady byli rozhodčími člunkového běhu (Zdeňka Malinská), štafetového běhu (Karel Vondruš a Alena Peerová), hod granátem měřili laserem Petr Kolář a Pavel Švec.
Za slunečného počasí se soutěž velmi vydařila, všichni účastníci obdrželi medaili za účast, první tři závodníci v každé disciplíně získali pohár, medaili a věcnou cenu.
Naše soutěžící Marie Traczová získala tři třetí místa. V chůzi žen na 800 m Nordic Walking obsadila M. Traczková první místo a Milan Hütter 3. místo v kategorii mužů. Na fotografii je celá skupina naší krajské asociace. ■

Jihočeský kraj

Okresní přebor Jindřichohradecka ve sportovní gymnastice mládeže

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: Michal Tesař

Sportovní gymnastice mládeže se v České asociaci SPV v regionu Jindřichohradecka věnují pouze v odboru SPV TJ Jiskra Nová Bystřice (vedoucí manželé Tesařovi) a v SPV TJ Sokol Deštná (ved. Lenka Bobáková a Jana Staňková). Jde

o rekreační sport, nikoli výkonnostní. A cvičí nejen dívky, ale začínají cvičit i kluci, i když je jich poskrovnu.

Děti se pravidelně jednou ročně utkávají v "okresním" přeboru SPV, který se letos konal 27. května a byl poprvé vyhlášen jako "otevřený". Proto se ho kromě závodníků z Deštné a Nové Bystřice zúčastnila ještě skupina malých gymnastek z TJ Centropen Dačice (nečlenové ASPV). Setkalo se 39 soutěžících ve čtyřboji: prostná, přeskok, kladina/lavička, hrazda. Všem soutěžícím - bez ohledu na konečné umístění - patří poděkování za odvedené výkony. Každá cvičenka se snažila předvést sestavy co nejlépe, i když mnohdy sehrála roli nervozita z prvního závodu.

Medaile a drobné ceny dodalo RC SPV, které tímto vyslovuje poděkování manželům Tesařovým z Nové Bystřice za bezchybnou organizaci závodu, rozhodčím za nestranné rozhodování i trpělivost a rodičům za občerstvení pro všechny soutěžící. ■

Jihomoravský kraj

Jarní a letní soutěže Jihomoravské KASPV

Text a foto: Eva Jalovecká, sekretářka JmKASPV

Nový výbor Jihomoravské KASPV po svém zvolení stihl hned začátkem dubna uspořádat soutěž ve sportovní gymnastice. Již druhý rok se k brněnským přidávají i další okresy.

V letošním roce závodily po delší době také cvičenky z TJ Podivín a Slavíkovic, které se přidaly k našim stálicím z ŠTJ Mládí, Slovanu Černá Pole a Prštic. Zástupci SPV Slovan Černá Pole nás jeli reprezentovat i na republikové finále do Doubí.

K přeorientování se na atletiku jsme našim všestranným závodníkům moc času neposkytli, ale na druhou stranu - šikovným dětem měsíc na zopakování techniky evidentně stačil. Na krajské soutěži se tedy v květnu již tradičně utkala kompletní družstva RC Znojmo a RC Břeclav a letos i pár statečných z RC Brno-město a Blanska. Zástupci našeho kraje se úspěšně zhostili své reprezentační role i na RF v Třebíči. Škoda jen, že nám opět o kousíček uteklo třetí místo v soutěži krajů. Do třetice to již určitě vyjde.
Medvědí stezka je již několik let pořádána instruktory RC Vyškov a z jejich svěřenců je sestavena i reprezentace JmKASPV. Letos byli Vyškovákům víc než šikovnými protivníky také závodníci z RC Břeclav.
Ani na dospělé členy našich odborů nezapomínáme.
Ze soutěže ve sportech kubb a mölkky pořádané v Ráječku koncem června vzešla naše tradiční reprezentace v těchto disciplínách - SPV TJ Bystrc v mölkkách a cvičenci Fit klubu Blansko v kubbu.
Výsledky soutěží najdou zájemci na webových stránkách JmKASPV většinou hned následující den.
Již nyní připravujeme podzimní soutěže. Budeme se zabývat především soutěžemi žactva ve florbalu, kde je naším cílem obhajoba poháru ČASPV z loňského RF. Věřím, že žáci zabojují a pohár bude opět náš. A my trošku starší jim alespoň budeme držet palce. ■

Jihomoravský kraj

Májové pódiovky v Blansku

Text a foto: Ing. Marie Lvová

Umíte hrát karty? Znáte casino? - To vše předvedly ve své skladbě „Casino“ dívky z Relax klubu Rájec-Jestřebí pod vedením Lenky Hrušková a Petry Nezvalové. Za první místo v kategorii starších dívek byly odměněny i velkým pohárem předsedy České asociace Sport pro všechny, Mgr. Zítka.

Porota ocenila i využití netradičních bubínků - kbelíků u nejmenších dětí ze ZŠ a MŠ Dvorská Blansko ve skladbě AFRIKA autorky Mgr. Ivany Klimešové předáním poháru starosty města Blanska, Mgr. Poláka.

Jubilejní 30. ročník soutěže v pohybových skladbách proběhl v Blansku 6. května za účasti sedmnácti skupin od předškolních dětí až po dorost.

Vítězné skladby soutěžních kategorií:

Kategorie nejmladší školní věk - 1. a 2. třída

1. Narozeninová párty, Relax klub Rájec-Jestřebí, autorka Lenka Hrušková

Kategorie mladší školní věk - 3. až 5. třída

1. Rebelové, Cvicsnami.cz Blansko, autorka Edita Baráková

Kategorie starší školní věk 6. až 9. třída

1. Casino, Relax klub Rájec-Jestřebí, autorky Lenka Hrušková, Petra Nezvalová

Kategorie dorost

1. Jeden team, Cvicsnami.cz Blansko, autorka Kamila Špačková ■

Jihomoravský kraj

Volejbalové mixy v Hrušovanech nad Jevišovkou

Text a foto: Hana Drdlová, členka VV JmKASPV

Před prázdninami - 10. června - jsme po roční přestávce uspořádali otevřenou soutěž JMKASPV pro smíšená družstva (mixy) ve volejbalu. Roli pořadatele se ujalo ve spolupráci s krajem RC Znojmo. Turnaj se opět konal v krásném prostředí v Hrušovanech nad Jevišovkou.

Zúčastnilo se pět družstev, každé z nich hrálo čtyři zápasy. V posledním utkání se střetla dvě nejlepší družstva, a tak bylo jasné, že vítěz tohoto zápasu bude vítězem celého turnaje.

Byl to velice vyrovnaný zápas, za stavu 1:1 se hrála zkrácená hra a úspěšnější byli hráči z ASK Blansko, na 2. místě skončilo domácí družstvo z Hrušovan.
Všechna družstva obdržela věcné ceny a diplomy. Všichni hráči hráli s plným nasazením. Naši volejbalisté se už teď chystají na RS do Dřevěnice. Doufáme, že po roční přestávce se soutěž uskuteční. ■

Moravskoslezský kraj

MOVE Week v Ostravě a další akce Moravskoslezské KASPV

Text a foto: Hana Těhanová, místopředsedkyně MsKASPV

Již potřetí jsme zapojili do každoroční celoevropské akce MOVE Week akcemi ve dnech 29. května 2017 „Netradiční sportování a soutěžení pro širokou veřejnost“ v Ostravě - Staré Bělé a 30. května 2017 „Veřejné cvičení seniorů“ v Ostravě - Porubě.
Na netradičním sportování a soutěžení pro širokou veřejnost ve Staré Bělé si užilo krásného dne celkem 102 malých a větších dětí přelézáním, skládáním kostek, střelby z laserové pušky nebo úporného šlapání na šlapadle.
Zcela jiné disciplíny mělo druhý den veřejné cvičení pro seniory. Toho se účastnilo 48 zájemců o cvičení na balónech, overbalech a s pytli na odpadky.
Akce byla ukázkou, jak se dá cvičit také doma. Celé cvičení se neslo v duchu klidného a psychického občerstvení pro seniory, ale i pro cvičitelky a všechny organizátory, kterým patří

obrovské uznání a velké díky za uskutečnění těchto veřejně přístupných akcí.
Pro zajímavost: nejmladší účastnici nebyl ještě ani celý jeden rok, nejstarší účastnici bylo 79 let.

Také je třeba zhodnotit dosavadní letošní akce Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny. V regionálních centrech Sport pro všechny Frýdek-Místek, Karviná, Nový Jičín, Opavsko a Ostrava se účastnilo celkem 1359 závodníků nebo cvičenců sportovních aktivit jako přehlídka pódiových skladeb, sportovní gymnastika, aerobik, florbal, soutěž v CPP, víkend mládeže, turistické pochody, volejbal, woodball, kubb, möllky, lehká atletika předškolních dětí apod. Všechny tyto akce byly opět veřejně přístupné.
Na krajské úrovni se konaly soutěže ve sportovní gymnastice (114 závodníků), atletickém čtyřboji (77), přehlídka pódiových skladeb (17 skladeb se 150 účastníky) a soutěž CPP „Medvědí stezkou“ se 75 závodníky. Seminář „Cvičte s námi“ se konal za účasti 33 cvičících.
Všechny krajské akce podpořil Moravskoslezský kraj, kterému děkujeme.
Uvedené aktivity se projevují v úspěších i na celostátní úrovni. Ve sportovní gymnastice ČASPV a Medvědí stezce jsme již poněkolikáté získali Putovní pohár ČASPV. Ani v atletickém čtyřboji ČASPV jsme se neztratili a umístili se na pěkném pátém místě. Přehlídka pódiových skladeb nás také nezaskočila, i když některé kluby nemohly reprezentovat z důvodu již předem hlášených soutěží a vystoupení. Za MsKASPV se zúčastnilo sedm skladeb, tři skladby odboru Sport a zdraví Rýmařov, dvě Trend Třinec, jedna TJ VP Frýdek-Místek a jedna TJ So Slavkov.
Velmi děkujeme také trenérům a doprovodu soutěžících za jejich obětavou dobrovolnou činnost, bez kterých by Moravskoslezská krajská asociace SPV nebyla - již od prvních soutěží a přehlídek - tak úspěšná. ■

Plzeňský kraj

Ženy z plzeňské Košutky nejen v tělocvičně

Text a foto: Jaroslava Ziebová, předsedkyně odboru ASPV TJ Košutka Plzeň

Jelikož naše TJ nemá vlastní tělocvičnu, využíváme celý školní rok tělocvičnu 31. ZŠ. Náplní cvičebních hodin je aerobní a kondiční cvičení, kruhový trénink a relaxační cvičení.

Abychom neměli pohyb jen v tělocvičně, pořádáme každým rokem začátkem června třídenní turistický pobyt na Šumavě. Letos jsme absolvovali již 16. ročník. Jedna z našich cvičenek, Milada Kroupová, nám každý rok připraví zajímavou trasu. A protože v pátek, v den odjezdu, zrovna po celé zemi probíhala "Noc kostelů", navštívili jsme večer místní kostel. Mimořádně byl přístup s průvodkyní a výkladem i do kopule, kam se jinak nikdo nedostane. Večer pak zakončil koncert smíšeného železnorudského a bavorského sboru.
V sobotu ráno jsme se svezli autobusem do Prášil a pak po svých přes Gsenget na jezero Laka a Novou Hůrku zpět do Železné Rudy. V neděli dopoledne jsme vyrazili přes les do Bavorské Rudy, kde přímo na nádraží probíhal historický víkend s ukázkami řemesel v dobových kostýmech. Počasí bylo po všechny tři dny přímo ideální. Takže máme z letošního výletu zážitky nejen sportovní, ale i kulturní. ■

Středočeský kraj

MOVE Week s nejmenšími ve Vlašimi

Text a foto: Věra Benešová, sekretářka Středočeské KASPV

V úterý 30. 6. 2017 se na stadionu Na Lukách ve Vlašimi konala krajská soutěž dětí předškolního věku v atletickém víceboji. Zúčastnilo se jí osm dvanáctičlenných družstev (sedm z RC Benešov a jedno z RC Kolín).

Družstvo tvoří šest dívek a šest chlapců. Soutěží se v běhu na 30 metrů, hodu tenisovým míčkem, skoku do dálky (měří se z místa odrazu) a štafetový běh. Do celkových výsledků se započítávají tři nejlepší výkony v každé disciplíně, dohromady dívky i chlapci. Divácky nejatraktivnější je závod štafet, kde se formou člunkového běhu vystřídá šest dívek a šest chlapců. Závěrečné vyhodnocení, s předáním cen, dojme každého dospělého. Radost nejmladších závodníků a jejich vedoucích stojí za čas věnovaný přípravě celé akce. V letošním roce soutěž předškolních dětí byla zařazena v ČASPV do akcí MOVE Week. ■

Středočeský kraj

Neckyáda na Sázavě

Text: Bohumila Nádvorníková, Fit klub ASPV Poříčí n. Sáz., foto: Jitka Štíchová

Sportovní Fit klub ASPV v Poříčí nad Sázavou uspořádal - vedle svých tradičních cvičení - 9. července 2017 krásnou akci pro širokou veřejnost, 6. ročník Veselé neckyády na Sázavě.

Členky klubu pod vedením Renaty Novotné připravily sportovní odpoledne jak na vodě, tak na břehu. Po řece Sázavě se plavilo deset alegorických lodí s kostýmovanou posádkou z řad členů klubu i ostatních občanů. Porota měla těžký úkol vyhodnotit první tři a udělit jim medaile, protože defilé na vodě bylo úžasné a každé plavidlo hezké a vtipné. První místo získala malá

děvčata jako Turecké sultánky, následovali je Piráti, Hasiči v obojživelném autě, 1. sáňkařský klub Poříčí, Jeptišky, M.A.S.H., Malý čaroděj s kuchařkou a další.

Odměny a ceny za účast obdrželi všichni soutěžící účastníci. Mnoho přihlížejících se touto akcí velmi pobavilo a již se těší zase na podzim, kdy pro ně Fit klub připraví "Strašidelnou Homolku". ■

Středočeský kraj

Třídvoráci nejen na kolech

Text a foto: Rudolf Řehůřek, RCSPV Kolín

V roce 2017 slavíme 200 let od vynálezu jízdního kola. A proto i náš odbor SPV si toto výročí připomněl ve svých akcích pod názvem „Kolo pro život - sport a zábava pro celou rodinu“.

V pondělí 8. května jsme uspořádali cyklistické závody na kolech i odstrkovadlech pro naše nejmenší děti. Výkony třicítky účastníků byly

oceněny mohutným povzbuzováním z řad rodičů i prarodičů, ale i diplomy, medailemi a drobnými sladkostmi.

Již na druhém ročníku přehlídky pódiových skladeb v kolínské „Zámecké“ se v pátek 12. května představila se svými skladbami šestnáctka žen z našeho odboru SPV.

Za kulturou vyrazilo v sobotu 27. května 45 našich členů. Cílem autobusového zájezdu byl zámek Vrchotovy Janovice. Za krásného počasí jsme si prošli i zámecký park a při zpáteční cestě navštívili areál Čapí hnízdo.

Největší akce letních měsíců s názvem „Otevřená náves“ proběhla ve dnech 23. a 24. června. Využili jsme úzkých kontaktů s občany stejnojmenné obce Tři Dvory u Litovle a na pátek 23. června jsme pozvali paní Zdenu Frištenskou, ředitelku muzea Gustava Frištenského v Litovli, která pro nás v sále „Staré hospody“ připravila velmi zajímavou besedu s promítáním a výstavkou dobových dokumentů o sportovním životě tohoto velmi úspěšného československého zápasníka, rodáka z nedaleké obce Kamhajek u Kolína.

Celodenní bohatý sobotní program jsme zahájili sportovním dopolednem pro všechny věkové kategorie s hrami pétanque, möllky, bollo-ball, ale i rybářskými disciplínami na suchu (hod na cíl a na dálku) a ukázkami cviků malých judistů. Do programu, na kterém se podílely i ostatní organizace naší obce (hasiči, rybáři, modeláři)

se zapojilo i 35 našich hostů z družební obce Tři Dvory u Litovle. Odpolední program odstartovala spanilá jízda historických bicyklů s jezdci v dobových úborech ulicemi naší obce. Poté začal pestrý kulturní program, ve kterém se představili ve svých vystoupeních děti, mládež i dospělí. Pro dobrou náladu po celý den vyhrávaly kapely Konárovická trojka a Vladis band. Výkony jednotlivých vystupujících skupin odměňovalo potleskem na 350 přihlížejících občanů.
Na prázdninové dny jsme naplánovali třídenní cykloakci „Labskou trasou“ po ose Děčín - národní park České Švýcarsko - saská lázeňská perla Bad Schandau s 16 účastníky. ■

Středočeský kraj

Seminář instruktorů RCSPV Benešov

Text a foto: Věra Benešová, sekretářka RCSPV Benešov

První červnový víkend proběhl v krásném prostředí říčky Trnávky (Želiv, kraj Vysočina) okresní seminář instruktorů Regionálního centra SPV Benešov zaměřený na turistiku.

Po třech letech se podařilo uspořádat skvělý seminář, kterého se zúčastnilo 25 osob z pěti odborů SPV. Díky programu, který se odehrával zejména v přírodě, a především krásnému prostředí a slunnému počasí byli všichni účastníci akce moc a moc spokojeni. ■

Ústecký kraj

Medvědí stezka v Ústeckém kraji

Text a foto: Stanislav Šolc

Dne 3. 6. 2017 uspořádal odbor SPV Sokol Chožov z pověření krajské asociace SPV krajské kolo v soutěži Medvědí stezkou. Svého úkolu se zhostil po všech stránkách na výbornou, jak přípravou tratě, tak zabezpečením soutěžních kontrol.

Dále se na přípravě a průběhu soutěže podíleli organizátoři z Chomutova, Teplic a Ústí n. L. V příjemném prostředí místního sportovního areálu bylo k dispozici vše pro úspěšné zvládnutí soutěže. Zvláštní poděkování si pak zaslouží pan Vlastimil Mašanský, který se sponzorským darem postaral o občerstvení závodících dětí.
Celkem závodilo 78 mladých sportovců ve dvoučlenných hlídkách v pěti kategoriích chlapců i dívek. Litoměřické RCSPV bylo zastoupena dvěma odbory, chomutovské třemi a lounské dokonce čtyřmi.
Kolem Chožovské hory byla postavena asi 3 km dlouhá trať s 11 stanovišti, která mimo pohybu v terénu prověřila soutěžící v obratnosti i vědomostních disciplínách tak, jak to stanovují podmínky soutěže, například ve vázání uzlů, práci s buzolou, určování rostlin atd.
První tři hlídky v každé kategorii byly odměněny diplomy a medailemi, vítězové pak drobnou věcnou cenou a postupem do celorepublikového kola.
Všichni zúčastnění byli spokojeni a organizátorům děkují. ■

Ústecký kraj

Ústí nad Labem na kolech

Text a foto: Stanislav Šolc

Ve dnech 27. 4. - 1. 5. 2017 se v Doubí u Třeboně uskutečnila již tradiční akce ústecké Krajské asociace Sport pro všechny s názvem Kraj na kolech. Akci, které se zúčastnilo asi 55 členů a příznivců SPV včetně několika dětí, organizačně připravil Jan Rubeš a po stránce ekonomické Věra Šárová.

Několik účastníků přijelo do Doubí již v úterý, ale vzhledem ke špatnému počasí využili pobytu v našem středisku k poznání Českého Krumlova, Muzea kuriozit a rekordů v Pelhřimově (krematorium tam skutečně nemají) a několika památek v Třeboni. Děvčata se v tělocvičně úspěšně seznámila s prvky do hromadné skladby SPV připravované pro slet a gymnaestrádu. Účastníci, kteří přijeli až ve čtvrtek, využili v hojné míře tělocvičnu k míčovým hrám.
Naštěstí se na poslední dva dny našeho pobytu počasí umoudřilo natolik, že jsme mohli konečně vyjet do okolí Třeboně na kolech. Vzhledem k rozmoklým lesním cestám jsme museli hledat trasy se zpevněným povrchem, kterých je ve zdejších lesích naštěstí dost. Po všech aktivitách bylo každý večer dost chuti si společně posedět a za doprovodu kytary zazpívat.

Při loňském pobytu jsme si mysleli, že počasí nemůže být horší. Loni první dva dny ukazoval teploměr bod mrazu. Letos bylo sice asi o tři stupně více, ale zato sníh ležel kolem chat celé dopoledne. Kvůli rozmoklému terénu kolem ohniště jsme ani nemohli upálit čarodějnici. Tak byla alespoň pietně uložena do skladiště a již teď je připravena pro příští rok. Ten bude docela jistě cyklistice, turistice, procházkám a venkovním aktivitám více nakloněn než letos. ■

Zlínský kraj

Družstvo SPV Zubří na Senior cupu

Text: Ing. Anna Oplatková, Ph.D., foto: Jiří Balát

Rok uplynul jako voda a v příjemném prostředí Luhačovic se za krásného počasí uskutečnil v úterý 23. května 2017 na Lázeňském náměstí 4. ročník soutěže pro seniory ve hře pétanque s názvem „Senior cup“.

Soutěž byla organizována pod záštitou členky Rady Zlínského kraje pro sociální záležitosti, neziskový sektor a rodinnou politiku, paní Michaely Blahové. Na přípravě i průběhu turnaje se podílel Zlínský kraj ve spolupráci s lázněmi Luhačovice a Fakultou humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Soutěže se zúčastnilo více než 40 družstev. Nechyběla ani dvě družstva TJ Gumárny Zubří. Oddíl turistiky byl v letošním roce velmi úspěšný, družstvo se probojovalo do finále, kde obsadilo čtvrté místo. Družstvo odboru SPV vedené Mgr. Janou Mikulenkovou sice nedosáhlo na finále, ale jeho sportovní nasazení bylo příkladné a umístilo se v první polovině soutěžících. Celý turnaj proběhl ve velmi příjemné atmosféře a všichni účastníci prokázali, že aktivní přístup k životu, dobrá nálada a tolerance překonají i vyšší věk. ■

Anička Luxová slaví jubileum

Text: Václava Židková, foto: archiv

Ptáte se, proč jubileum? No protože od určitého věku se neslaví narozeniny, ale jubilea.

Hezky od začátku: ze žačky ve cvičení ZRTV vyrostla cvičitelka všeobecné gymnastiky. Vedla cvičení žákyň, o prázdninách pak mnoho let sportovní dětský tábor v Caparticích.

V tělovýchově pracovala jako referentka ve Spartaku Škoda. Tam jako první v Plzni založila dopolední cvičení seniorek, které několik let vedla. Později byla zaměstnána na Okresním výboru ČSTV, pak se stala duší Plzeňské krajské asociace Sport pro všechny jako sekretářka. Práci v tělovýchově se nepřestala věnovat ani po odchodu do důchodu. A protože byla, a stále je, výborná organizátorka, pomáhala při organizování akcí od odboru až po „republiku“.

Stále pravidelně cvičí ženy, a to někdy až třikrát v týdnu.

Každý rok pořádá pobyt v tělovýchovném středisku v Žinkovech pod názvem „Seniorky v pohybu“. Mimo to je nepostradatelnou členkou komise seniorů ČASPV od jejího založení v roce 2005. Mnohokrát vedla celostátní akce „Senioři a vnoučata“ a stále vede cyklopobyty pro seniory ve Sportcentru v Doubí u Třeboně.

Je toho tedy hodně, co pro tělovýchovu udělala a ještě jistě udělá. Ale je to především výborná kamarádka a neobyčejná žena plná elánu. A to číslo „70“ u ní opravdu nic neznamená.

Všechny její „babky - kamarádky“ přejí hodně zdraví a stále mnoho dobrých nápadů. ■

Opustila nás Drahomíra Voldřichová

Text: SPV Nový Bor, foto: archiv

Ve čtvrtek 15. června jsme se my, cvičitelky SPV Nový Bor, setkaly naposledy před prázdninami, abychom zhodnotily uplynulý rok. Řeč přišla

i na Drahušku Voldřichovou, která s námi ze zdravotních důvodů nemohla být. Neměly jsme tušení, že se v tu chvíli psaly poslední minuty jejího života...

Se sportem v Novém Boru spojila celý svůj život. Jako mladá dívka se začala aktivně věnovat gymnastice, později zastávala cvičitelskou práci.
Od začátku sedmdesátých let působila v tehdejším ZRTV, dnešním SPV, jako cvičitelka nejmladších dětí, poté gymnasticky zaměřeného oddílu mladších žákyň. V roce 1997 přešla k oddílu předškolních dětí, u něhož působila do posledních chvil.
Aktivně se podílela na cvičeních a pobytech v přírodě, připravovala své svěřence na vystoupení a soutěže, psala kroniku našeho odboru, účastnila se cvičitelských srazů, zapojila se do našich veřejných vystoupení.
Svojí houževnatostí a urputností byla pro nás všechny vzorem. Ačkoliv ji zdravotní neduhy sužovaly v posledních letech častěji, stále v sobě nacházela sílu přijít do tělocvičny mezi své svěřence a předávat jim lásku k pohybu a tělesné kultuře.
Za svou dlouholetou kvalitní cvičitelskou práci byla během let několikrát oceněna. Naposledy převzala v roce 2015 ocenění nejvyšší, Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše.
Milá Drahuško, budeš nám všem chybět. Čest Tvé památce! ■

Vzpomínka na Jarku Štěpánkovou

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice, foto: archiv

Na konci února se konala volební valná hromada RCSPV Teplice. Protože se v tomto roce dožívá několik cvičitelek kulatého výročí narození (60, 70, 80, 90), dohodly jsme se s ostatními členkami výboru, že jim bude příslušné ocenění či poděkování předáno právě na této valné hromadě.

Mezi ně patřila i Jarka Štěpánková, nositelka nejvyššího tělovýchovného vyznamenání - Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše, která by se 8. září dožila devadesáti let. A protože Jarka na valné hromadě z důvodu lehké virózy nebyla, domluvila jsem se s cvičenkami ze zdravotní TV, že jí poděkování s kytičkou předáme na zakončovacím sezení cvičebního roku, které se koná každoročně v polovině června při vínečku.

Jenže člověk míní a život mění. Jarka nám zemřela 2. června 2017 v noci ve spánku. Všechny nás to zaskočilo, protože byla do poslední chvíle plná elánu. Vždyť ještě do loňského roku dojížděla na cvičení zdravotní TV z Děčína do Teplic a občas hodinu i vedla. Pro své „holky“, jak jim říkala, vymýšlela stále nové cviky s netradičním náčiním. Bylo to s ní vždycky prima. A tak jsme na ni vzpomínaly již beze smutku a s úsměvem, jak by si Jarka určitě přála. ■

TIRÁŽ

Náklad: 1 700 výtisků

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

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

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

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady: Vít Hanáček, členové redakční rady: Zdeňka Horčičková, Viléma Novotná, Pavel Panenka, Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky: archiv ČASPV
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme.

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

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

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

Máte možnost přihlásit se k odběru prostřednictvím www.caspv.cz/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
21. ročník | číslo 3 | září 2017

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.

ČESKÁ ASOCIACE SPV SPORT PRO VŠECHNY

Republiková soutěž ČASPV 2017 pro členy a veřejnost

KUBB MÖLKKY WOODBALL

Pořadatel: Česká asociace Sport pro všechny - Komise rekreačních sportů MR ČASPV

Kdy: 6. - 8. října 2017

Kde: MUŠOV - PASOHLÁVKY, kemp „MERKUR“

Pro soutěž v KUBB, WOODBALL jsou vypsány tři kategorie (Ž+Ž, M+M, Ž+M):

- Muži, ročník narození 2001 a starší
- Ženy, ročník narození 2001 a starší

Pro soutěž v MÖLKKÁCH je vypsána jedna kategorie:

- ročník narození 2001 a starší (družstvo mohou tvořit: (Ž+Ž, M+M, Ž+M)

Ceny: Družstva na prvních třech místech získají medaile, diplomy a poháry. Všechna družstva získávají pamětní list.

PODROBNÉ INFORMACE NALEZNETE NA ODKAZU V KALENDÁŘI AKCÍ:
www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/

NA ODKAZU:
www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/675-republikova--soutez-kubb-molkky-woodball.html

ČESKÁ ASOCIACE SPV SPORT PRO VŠECHNY

Republiková soutěž ČASPV 2017 pro členy a veřejnost

FLORBAL

Pořadatel: Česká asociace Sport pro všechny - Komise rekreačních sportů MR ČASPV ve spolupráci s Pardubickou KASPV

Kdy: 2. 12. 2017 od 9.00

Kde: **mladší žáci** - malá hala Univerzity Pardubice
starší žáci - velká hala Univerzity Pardubice

Kategorie: **Mladší žáci,** rok narození 2005 a mladší
Starší žáci, rok narození 2002 až 2004

AKTUÁLNÍ INFORMACE:

http://republika.florbalspv.cz

www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/1011-republikova-soutez-zactva-ve-florbalu.html

Pohyb je život

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