

Pohyb je život

Sportovní hry – volejbal

Hromadná skladba žactva a mládeže pro slet

Vaření v zimní přírodě

Metodická příloha:

CVIČENÍ VE DVOJICÍCH

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 4 | prosinec 2023 | ISSN 1212-0669 | www.caspv.cz





STAŇ SE ČLENEM

České asociace Sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY, POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE A VEŘEJNOST, PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

STAŇ SE JEDNÍM Z NÁS, SPORTUJ PRO AKTIVNÍ A SPOKOJENÝ ŽIVOT

www.caspv.cz

*Pohyb
je život*

sledujte nás také
na sociálních sítích



*Pour
Félicités*
2024

Udržujte svůj život ve zdraví,
v kondici a dobré náladě
i celý příští rok společnými
sportovními zážitky



obsah



ZPRÁVY

Ohlédnutí za Plaveckou soutěží měst 2023	4
Jihomoravští senioři v pohybu 2023 – 7. ročník	5
Seniorské hry 2023 v Ústeckém kraji	6
Seniorské raz, dva, tři pod Zvičinou	7
Jiráskova chata slavila 100 let a s ní Klub českých turistů	7
Rekondiční pobyt pro seniory v Luhačovicích	8
Sportuj s Mírou – rozpis akcí	9



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Sportovní hry – speciální herní činnosti, volejbal – 3. část	10
Hromadná skladba žactva a mládeže ČASPV pro XVII. Vsesokolský slet 2024	17
Vaření v zimní přírodě	18



Z KRAJŮ

Děti z Lipnice byly na výletě	22
Závodníci SPV Chyšky běželi kolem Soukeníka	22
Léto v odboru SPV Čkyně	23
Seminář RC České Budějovice – auty, na kolech, pěšky	24
Zažít město jinak, zažít Dolní Chabry jinak	24
X. ročník Move week aneb „Řepy v pohybu“	25
Příměstské tábory s Gymnastikou Dobříš	26
Den pohybu a zdraví v Týnci nad Sázavou, Náklí – 13. ročník	26
Míčežáda v ASPV Neratovice	27
Veselá cesta lesem aneb Skřítci se nikdy nenudí	28
Sraz instruktorů Ústeckého kraje	28
Drakiáda v Počátkách na Vysočině	29

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Cvičení ve dvojicích	31
----------------------------	----



KALENDÁŘ AKCÍ ZDE

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 Michaely Černé „Stonožka nad hladinou“ ze strany 26.



PRÁVIDLA SOUTĚŽE



Přehled metodických příloh
a článků od roku 2008

ZOBRAZIT

JSME ÁČKA

Váš časopis PJŽ je ve standardním
„A“ formátu. Můžete si jej
vytisknout na jakékoliv tiskárně.

Ohlédnutí za Plaveckou soutěží měst 2023

Text: Radka Mothejzíková s využitím
podkladů Aleše Procházky

Výsledky ukazují zvyšující se zájem – města hlásí více účastníků a vyšší počty bodů

Ve středu 4. října 2023 se vodomilové všech věkových kategorií vydali do bazénů, aby podpořili svá města v rámci 32. ročníku Plavecké soutěže měst. Je sice pravda, že ne všichni pořadatelé letošního ročníku této republikové soutěže (zúčastnilo se 30 měst) si mohli večer spokojeně mnout ruce, ale díváme-li se na akci s patřičným nadhledem, i tentokrát přesvědčila, že nefunguje pouze ze setrvačnosti. Celkový počet **8488 plavců** to jen potvrzuje.

LETOŠNÍ „PLAVECKÁ INVENTURA“

Porovnáme-li s minulým ročníkem, v kategorii **měst do 20 000 obyvatel** se 7 z 15 hodnocených bazénů mohlo pochlubit vyšším bodovým ziskem než v r. 2022. A co je neméně důležité, v osmi místech také přibýlo účastníků. Jedničku s hvězdičkou nepochybně zasloužil Litomyšl. Tam mohlo pořadatele zahřívát nejen vítězství ozdobené maximálním možným počtem nasbíraných bodů, ale také fakt, že akce přilákala 701 (!) plavce.

Mezi **městy do 50 000 obyvatel** si zopakoval loňské prvenství Bohumín, kde také počet startujících dosáhl úctyhodné cifry – 818. Zopakujeme-li srovnání s loňským rokem, všechna zúčastněná města zaznamenala vyšší bodový zisk a ve třech případech (Orlová, Kopřivnice, Vsetín) bylo více zájemců ochotných prověřit svoje plavecké kvality a tak trošku i zabožovat za čest a slávu „svého“ města.

Ani **kategorii měst nad 50 000 obyvatel** nezůstala pozadu. Snad se dívky a ženy neurazí, když budeme konstatovat, že se zvláště „pochlápili“ pořadatelé soutěže v Liberci: 12 787 bodů



a 701 startujících – to je hozená rukavice i pro další velká města, která zatím zůstávají stranou tohoto plaveckého klání. Spokojeni však mohli být i organizátoři v Pardubicích – a vlastně nejen tam. V pěti ze šesti bazénů oproti loňsku přibýlo bodů a na čtyřech místech přibýlo účastníků.



[Celkové výsledky naleznete zde](#)

NIKDY NENÍ TAK DOBŘE, ABY NEMOHLO BÝT JEŠTĚ LÍP

Není to v dnešní složité době nijak smutná plavecká inventura. Ale nikdy není tak dobře, aby nemohlo být ještě líp. Chtějme věřit, že v říjnu 2024 si Plavecká soutěž připsí na svůj účet další přihlášené bazény a další stovky těch, kteří bez ohledu na rok narození mají rádi vodu – přesněji kondiční plavání.

Pořadatelem Plavecké soutěže měst je Česká asociace Sport pro všechny, akce se koná pod záštitou [České unie sportu](#) v rámci projektu [Tipsport Sportuj s námi](#). Duchovním otcem soutěže je sportovní reportér pan Aleš Procházka. Patronkou je již čtvrtým rokem plavecká rekordmanka Petra Weber (Chocová).

Akci podpořili: CAR4WAY, iDNESPremium, Český rozhlas – Radiožurnál, Česká Unie sportu, Tipsport Sportuj s námi



Jihomoravští senioři

v pohybu – 7. ročník 2023

Text a foto: Eva Jalovecká, sekretářka JmKASPV

V sobotu 16. 9. 2023 se opět setkali senioři Jihomoravského kraje v Ráječku u Blanska.

Již před sedmi lety si toto krásné místo zvolila Jihomoravská KASPV pro uspořádání akce Senioři v pohybu JmKASPV, která je letos také součástí projektu ČUS Sportuj s námi 2023. I tentokrát převzal záštitu nad celou akcí Mgr. Martin Maleček, radní Jihomoravského kraje.

Když se účastníci předcházející dopolední soutěže „Kubb + mólky“ scházeli, ukazoval teploměr 5 °C a málokdo z přítomných věřil, že se v poledne sejdem i na akci seniorů. Opak byl ovšem pravdou. Senioři opět neklamali a průběžné velké oteplení vyvolalo dobrou náladu. Po úvodu, kdy všechny přivítali předseda JmKASPV a pan starosta Ráječka, se ujala činu hlavní organizátorka Eva Jalovecká. Senioři se rozptýlili na volnou plochu, aby se před svým „sportovním výkonem“ rozcvičili. Pak již na ně čekalo deset zastavení, kde si mohli vyzkoušet svoje fyzické, psychomotorické a motorické dovednosti. Letos to byla stanoviště: veselý žebřík, tentokrát i s další pomůckou (většinou jej dobře znají atleti a fotbalisté, ale proč ne i senioři?), míček v síťce, hranatý hod (hod do hranaté krabice látkovým sáčkem, který váží 400 g), bollo-



-ball, po delší době se vrátilo psychomotorické zapínání koší. Mezi žhavé novinky patřily plastový svítilák prak a cívka. Tradičně byly zařazeny woodball a mólky. Všechny tyto hry s dřevěnými kolíky měly jako obvykle velký úspěch. Pro zasmání se do terče „šipek“ házely míčky na suchý zip. Všichni zápolili s nadšením, nechyběla legrace a dobrá nálada.

Díky podpoře ČASPV obdrželi všichni účastníci drobné ceny s logem JmKASPV.

O tom, že si tato akce rok od roku získává větší a větší oblibu hovoří účast 69 seniorů, kteří dorazili užít si slunečné odpoledne.

Jak to bude příští rok? Uvidíme, ale je jisté, že na další ročník se všichni těší již nyní. Teď jen domluvit sluníčko.



Seniorské hry 2023

v Ústeckém kraji

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně Ústecké KASPV, foto: Jan Hrkal, archiv Obecního úřadu v Ohníči



Také v letošním roce se konaly v našem Ústeckém kraji dvě seniorské akce, a to v pátek 25. 8. 2023 za krásného slunečného počasí v Litoměřicích a v sobotu 26. 8. 2023 v Ohníči na Teplickou.

V Litoměřicích jde o akci nazvanou Senioři seniorům, kterou pořádají spolu s ČASPV a Ústeckou KASPV společenské a sportovní organizace včetně zařízení pro seniory. Koná se v krásném prostředí tamního koupaliště, a když ještě vyjde počasí, pak tato akce nemá chybu. Všichni účastníci, letos jich bylo 114, obdrželi hned u prezence přehlednou mapku s umístěním všech třinácti stanovišť, která byla viditelně označená – střelba ze vzduchovky, zahradní šachy, pétanque, minigolf, stolní tenis, trikke, discgolf, mólky a woodball, turistika, deskové hry aj. Každý si prostě mohl vybrat podle svých fyzických schopností buď pohybové aktivity, či klidnější hry jako je bollo-ball, filmový kvíz, zahradní šachy, chytání rybiček aj. Tyto disciplíny mohou absolvovat i senioři ve vysokém věku, vždyť mezi přítomnými byla i jedna stoletá účastnice. Není to úžasné? Na jednotlivých stanovištích byli instruktoři z několika odborů SPV Ústeckého kraje, Sokola Pokratice, oddílu turistiky a několik opatrovatelů z Domova pro seniory v Litoměřicích. Všem za to patří velký dík. V průběhu dopoledne přišli

účastníky her pozdravit starosta města Litoměřice Ing. Radek Löwy a místostarostka Alena Rožčová. Všem účastníkům i organizátorům vyjádřili obdiv, popřáli hodně zdraví a úspěchů při všech herních aktivitách.

V Ohníči se hned druhý den, tedy v sobotu 26. 8. 2023, konaly „Nejen seniorské hry“, které každoročně pořádá RCSPV Teplice ve spolupráci se Senior klubem Ohníč, ÚKASPV, ČASPV a za podpory obce Ohníč v čele se starostkou Lenkou Brandtnerovou. A počasí zase neklamalo. Od rána lilo jako z konve, ale podle předpovědi na chytrém telefonu měl déšť během dopoledne ustávat. A tak se také stalo. Úderem jedenácté hodiny, kdy hry zahajujeme, se ukázalo sluníčko a bylo po dešti. Vše mohlo začít. Také v Ohníči obdrželi všichni účastníci hrací kartu, na níž byly barevně vyobrazeny hry, které si mohli zahrát v libovolném pořadí (oblíbené mólky, woodball, pétanque, bollo-ball, discgolf, cornhole a další). Ani letos nechyběl turnaj dvojic v kubku „O putovní pohár starostky“. Finále tohoto turnaje sleduje s velkými emocemi většina účastníků a fandí své vyvolené dvojici. V letošním roce tyto netradiční hry přilákaly do Ohníče celkem 109 účastníků. Každý rok se nám tento počet vždy o něco zvýší, protože je stále mnoho lidí, kteří tyto hry neznají. Znalí se nicméně do Ohníče rádi vracejí a přivedou někoho nového. Kromě toho přicházejí se seniory i jejich vnoučata, a pak si ve dvojicích společně zahrájí. Je to někdy až dojemná podívaná. Nechybělo jako každoročně výborné občerstvení, které pro nás připravují členové Senior klubu, příjemná hudba, při které jsme si zazpívali. Ani se nám nechtělo odejít. Tak zase za rok. Na závěr se sluší poděkovat všem organizátorům, rozhodčím i dobrovolným pomocníkům a samozřejmě paní starostce a členům Senior klubu v Ohníči v čele s jeho předsedkyní Jitkou Polákovou.



Seniorské raz, dva, tři pod Zvičinou

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně KHKASPV

Šesté sportovní hry seniorů proběhly v krásném prostředí sportovního areálu v obci Dolní Brusnice pod Zvičinou v Královéhradeckém kraji. V Dolní Brusnici zřejmě v týdnu konání seniorských her nikdy nepříš, natož v letošním září, kdy léto ještě zdaleka neřeklo své sbohem. Sportování seniorů v této podkrkonošské obci mělo ideální průběh, neboť jej provázelo krásné slunečné počasí, skvělá atmosféra, vepřové hody, živá hudba a hlavně aktivní pohyb. Počet účastníků byl „tak akorát“ s ohledem na prostorové možnosti areálu a všichni měli určitě pocit, že se nevloudila ani chybička. A tento pocit musel provázet i pořadatele v čele s Hankou Kuncovou, Dášou Stránskou za svobodna a starostkou obce, která všechno jistila ve stánku s občerstvením, protože to letos fakt všechno vyšlo! Soutěžila mezi sebou dvoučlenná družstva ve dvou kategoriích 55 až 70 let a 70+, muži a ženy dohromady (v tom je přece jeden z půvabů naší asociace) v disciplínách, které jim byly ušité na tělo, v soutěživě a přesto velmi přátelské atmosféře, v níž alespoň pro tento den našli všichni společnou řeč. Kromě klasického víceboje byl také již tradičně

vložen postřehový závod, který všem kromě veselí a ne příliš žádoucí týmové spolupráce i řádně zamotal hlavu. Samotnému soutěžnímu klání, po společném nástupu s výkladem průběhu akce, si všichni dali společnou rozcvičku, které velela Líba Netopilová, do sportovní části byly zařazeny i dva workshopy (kin-ball a mólky). A nakonec si ti, kterým ještě zbývaly síly „stříhly“ letkis – vzpomínáte? Po vyhlášení (medaile, diplomy, ceny – jako vždycky) se tančilo na louce při živé hudbě. Dolní Brusnice se ten den loučila s létem a naši senioři spolu s ní. Tak zase za rok, milí sportovní přátelé – senioři.



Jiráskova chata slavila 100 let a s ní Klub českých turistů

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně KHKASPV

28. září, v den Státního svátku ČR, na jednom z vrcholů Orlických hor, na Dobrošově – na dohled od známé vojenské pevnosti, sešli členové a příznivci Klubu českých turistů, aby v tento památný den oslavili 100 let od vzniku známé turistické chaty, která nese jméno spiso-

vatele Aloise Jiráska. Jiráskova chata stojí nad Náchodem na opačném vrchu než náhodský zámek a je překrásnou dominantou tohoto kraje s neopakovatelnými výhledy do okolí. Jejím architektem byl Dušan Jurkovič a i když Jiráskova chata neoplývá barevností jako jiné stavby,



rukopis tohoto slavného architekta je na první pohled rozpoznatelný. Jiráskova chata je jednou z turistických chat, která je v majetku Klubu českých turistů, kteří se postarali o důstojnou a přitom veselou oslavu tohoto výročí. Zástupce ČASPV byl na tento slavnostní čtvrteční den pozván předsedou KČT panem Homolou.

Samotná akce proběhla v režii KČT Náchod. Za ČASPV se tohoto setkání členů KČT a jejich představitelů s širokou veřejností, za krásného slunečného počasí, zúčastnila Zdeňka Horčíková, členka VV ČASPV.

Program byl velice pestrý. Zahájily jej slavnostní projevy předsedy KČT pana Homoly ze Vsetína, předsedy KČT Náchod – oba hovořili zejména o historii Jiráskovy chaty a velmi neformální zdravice hejtmana Královéhradeckého Kraje M. Červíčka. Následovalo amatérské divadlo se scénkou o zahájení stavby Jiráskovy chaty právě před sto lety, sborový zpěv národních dobových písní, aukce obrazů s motivy Jiráskovy chaty a odpolední vystoupení jarmarečnické kapely Nešlapeto, která přispěla k velmi uvolněné a přátelské atmosféře celého odpoledne. Na jeho konci bylo i vyhlášení nejlepšího historického kostýmu, kterých se v okolí Jiráskovy chaty procházela velká spousta. K těm nejvíce slavnostním bodům programu patřilo zasazení českého národního stromu – lípy, na němž se aktivně podíleli všichni významní hosté včetně Evy Pavlové, manželky



prezidenta ČR, která se zúčastnila celé akce a pak živý zpěv české hymny, který zazněl z rozhledny Jiráskovy chaty, kde po celou dobu vlála vedle vlajky KČT i vlajka česká.

Z. Horčíková vyřídila předsedovi KČT pozdrav od ČASPV a jejího předsedy, pohovořila s ním o společných zájmech, možné budoucí spolupráci a o tématech společného zájmu a možných průníků v programech obou organizací. Celý průběh tohoto setkání byl velmi důstojný, přátelský a autentický.

Rekondiční pobyt pro seniory v Luhačovicích

Text: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

Komise seniorů Metodické rady VV ČASPV pod vedením Milady Němčíkové a za organizačního zajištění Radky Mothejzíkovej uspořádala od 1. 10. – 7. 10. 2023 pobyt v lázních Luhačovice s rekondičním programem. Ten zajišťovaly výborně připravené instruktorky se zaměřením na činnost se seniory Jana Mikulenkova a Maj-

ka Skopová. Rádi bychom také pochválili Radku Mothejzíkovej za mozokhrátky nebo za zajímavé cvičení se stuhami k medailím (vidá, jak lze využít zbytkový materiál).

Celkem se nás sjelo do Luhačovic 45 z celé republiky. Byli jsme ubytováni v hotelu Harmonie I, který sice leží poněkud stranou hlavních objektů lázní,



ale našim požadavkům plně vyhovoval. Tento hotel poskytuje kvalitní ubytování ve dvoulůžkových pokojích s veškerým příslušenstvím a polopenzí, která svojí pestrostí a množstvím byla více než vyhovující. Všechny nabídnuté procedury Senior-ského balíčku i ty, které jsme si mohli individuálně dokoupit, jsme absolvovali pod jednou střechou. Jako bonus jsme mohli navštěvovat whirlpool u bazénu. I pro vycházky po okolí byl tento hotel velice zajímavým výchozím bodem. Ranní rozcívky jsme realizovali na terase hotelu a večerní hodinové cvičení jógy a zdravotního tělocviku jsme provozovali ve společenské místnosti. Báječně jsme si užili i hodinovou lekci cvičení v bazénu.



K příjemnému pobytu přispělo až neobvyklé letní počasí, které umožnilo uskutečnit všechny naplánované vycházky do blízkého i vzdálenějšího okolí lázní. Lokalita nabízí opravdu mnoho atraktivních cílů. Nejznámějším pramenem je Vincentka. Komu by nechtěla, může si vybrat z řady jiných, např. Ottovku, Violu nebo Aloisku. Několik večerů nám zpříjemnila živá hudba, která hrála k tanci i poslechu, a především kytara Ajky Sojkové. Za jejího doprovodu jsme si zazpívali písničky lidové, k táboráku, anebo hity našich populárních zpěváků let minulých i současných. Zlatým hřebem týdenního programu byla přednáška ředitelky Úřadu Oblastního spolku Českého červeného kříže Ostrava Alžběty Hrabovské, DiS. s tématem první pomoci (nejen) pro seniory. Dostali jsme spoustu podnětných informací, tipů a rad, jak i my můžeme přispět k záchraně ohroženého života. Probrali jsme nejen teorii, ale mnozí z nás si vyzkoušeli například nepřímou masáž srdce.

Děkujeme komisi seniorů za skvěle připravený program a těšíme se na další akci.

Sportuj s Mírou

Milí sportovci, kluk Míra vás srdečně zve k účasti na sportovních aktivitách a sdílení radosti ze společného pohybu v roce 2024. Jeho heslo je „Sportuj s Mírou,“ což nám připomíná, že sport by měl

být zábavou a příležitostí k posilování týmového ducha. Přijďte se k nám a společně zažijeme zdravou a aktivní zábavu! Těšíme se na vás na našich akcích.

Míra a tým Metodické rady VV ČASPV



Termín 2024		Soutěž/republiková soutěž	Místo, adresa konání akce
25. 3.	21. 4.	Zápolení na dálku, jarní kolo	online
17. 5.	19. 5.	Sportovní gymnastika	Doubí u Třeboně
8/9. 6.	8/9. 6.	Atletika	Třebíč
14. 6.	16. 6.	SMP Medvědí stezkou	RS Star Line-Hrachov
28. 9.	29. 9.	Sportovní gymnastika jednotlivci	Praha
14. 10.	17. 11.	Zápolení na dálku, podzimní kolo	online
16. 11.	16. 11.	TeamGym senior-junior-tria	Trutnov
23. 11.	23. 11.	Florbal	Pardubice
4. 10.	4. 10.	Kubb-Mölkky-Woodball	Mušov



Sportovní hry – speciální herní

činnosti, volejbal – 3. část

Autor: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně KHKASPV, kresby: Bohumír Roubal, Petr Kolář

První dvě části tohoto metodického seriálu pojednávaly o víceméně všeobecně herní přípravě v oblasti rozvoje pohybových schopností a dovedností, také o všeobecné míčové průpravě. V této třetí části se zaměříme na volejbal, jednu z nejvíce rozšířených sportovních her v našich tělocvičnách. Volejbal je velmi oblíbenou kolektivní sportovní hrou, která je však technicky velmi náročná a bez určité úrovně zvládnutí jednotlivých herních činností ji hrát nelze. Proto je třeba se nácviku techniky těchto činností v postupných krocích a pokud možno hravou a zábavnou formou věnovat od samého začátku a souběžně využívat vhodné průpravné hry a hry s upravenými pravidly, které do nácviku této hry přinášejí potřebný atribut týmové spolupráce, orientace v prostoru a pohybu hráče po herní ploše

Klíčová slova: princip hry, pohyb, herní prostor, chytání a házení míče, servis, přihrávka, nahrávka, útok, herní činnosti jednotlivce, technika odbítí obouruč vrchem, technika odbítí obouruč, podání

Stručná charakteristika a princip hry

Volejbal je síťová (a proto i velmi bezpečná) sportovní hra, kdy proti sobě soupeří dvě družstva, která se snaží svou převahu nad soupeřem prokázat **lepším ovládním míče**, které přináší bodový zisk. Velmi důležitou je i **taktika hry a týmová spolupráce**. Je to hra, která vyžaduje a **rozvíjí** široký komplex pohybových schopností, působí na rozvoj obratnosti, nervosvalové koordinace, rychlé reakce, dynamické síly nohou a švihové síly paže, vlastní odbíjení míče se neobejde bez kinestetické citlivosti prstů, zápěstí a celých paží, která umožňuje diferenciaci pohybu paží co do směru a prudkosti letu míče. Nelze opominout rozvoj periferního vidění, ori-

entace v prostoru, schopnost anticipace herní situace (předvídavost). Herní situace přecházejí plynule jedna do druhé a při řešení každé se hráči snaží:

- zaujmout na svém hřišti takové postavení, které umožňuje co nejlépe plnit herní úkoly po přeletu míče od soupeře vyplývající z konkrétní herní situace
- dovoleným trojím odbitím dopravit míč do pole soupeře tak, aby jej nemohl zpracovat a vrátit přes síť zpět (přihrávka, nahrávka, útočný úder)
- zabránit přeletu míče od soupeře (blokování)

Poznámka: Pro zvládnutí hry je nezbytná technika, protože v rozvinuté hře se míč nesmí dotknout země. Zejména u začátečníků není technika herních činností jednotlivce na takové úrovni, která by umožňovala hrát „plnohodnotnou“ hru a při nácviku je potřeba postupovat po krocích:

- **rozvinout pohyb** (házení a chytání míče)
- **postupný nácvik techniky**
- **průpravné hry**
- **hra s upravenými pravidly**
- **plnohodnotná hra** (jinak hrozí demotivace a stagnace výkonnosti).

Pozor na správné nahuštění míčů tak, aby umožnily dostatečný odraz od podložky.

Herní cvičení

Rozvíjení pohybu – umožní hráči ovládat herní prostor, v němž se míč pohybuje. Zde jako cvičení velmi dobře poslouží házení a chytání míče – řada těchto cvičení byla uvedena ve 2. části tohoto materiálu. Intenzivní nácvik této dovednosti umožní dostatečný počet míčů (jednotlivec, dvojice).



PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ S VYUŽITÍM SÍTĚ:

- hráč běží a míč vyhazuje nad sebe, před chycením míče vždy tleskne, běží až k síti, za běhu síť přehodí předepsaným způsobem a bez dopadu (snazší varianta po dopadu) míč předepsaným způsobem chytí a pokračuje ve stejné činnosti dál. Hráči jsou seřazeni v zástupech na jedné straně hřiště, po splnění úkolu zůstávají na opačné straně.
- **Překážková dráha:** hráč stojí s míčem za nízkou překážkou (lavička). Za překážkou je volejbalová síť (guma, lanko), hráč přehazuje síť, přeskakuje sňožmo překážku, podlézá síť a chytá míč po dopadu nad hlavou (volejbalovým způsobem). Následuje obrat s míčem o 360° a hráč pokračuje driblinkem k basketbalové desce, hozením vrchem (odbitím prsty) musí zasáhnout desku (koš) – má libovolný počet pokusů, pak se vrací během do svého družstva. Lze libovolně obměňovat, desku může nahradit stěna. Forma cvičení – proudem, možnost zapojení velkého počtu cvičenců.
- **Průpravná hra 1 – 1, později 2 – 2:** hráč vykřívá určený prostor sám (ve dvou), postupně můžeme přidávat další pohybové úkoly (po odhodu či odbití míče se dotknout kužle, který stojí mimo hřiště. Po zvládnutí hry 1 proti 1 přecházíme na náročnější 2 – 2, která je již o spolupráci hráčů.

Cíl: prostřednictvím házení a chytání míče se hráč učí ovládnout herní prostor – dostat se včas k míči po pohybu vpřed, stranou i vzad. Postupně je zařazováno odbití míče obouruč vrchem po dopadu a odrazu míče od podlahy (hráč se musí dostat včas k míči a pod míč) s tím, že jednou odbije míč nad sebe, podruhé přes síť – hráči se tak naučí:

- **čist dráhu letu míče**
- **odhad dopadu míče do hřiště**
- **vnímat herní prostor vymezený čarami**

Variant uvedených průpravných her je mnoho, podle zvládnutí techniky odbíjení lze zvyšovat obtížnost zadaných úkolů (lze kombinovat chycení míče s následným odbitím, hra 2 – 2 vyžaduje spolupráci a odbíjení míče pod úhlem, zařadíme 3 povinné údery apod.). Hrát může více hráčů v zástupu, hráči se pravidelně střídají.

Nácvik volejbalové techniky

Ve volejbale je nezbytné zvládnout techniku hry, která umožní volejbal hrát jako kolektivní sportovní hru.

ETAPY NÁCVIKU

I. etapa – nácvik základů technické stránky herních činností jednotlivce (dále jen HČJ)

Nejprve je třeba zvládnout nepoužívanější techniky odbití míče s využitím speciálních průpravných cvičení

II. etapa – nácvik HČJ jako celku a jednoduchých herních kombinací (dále jen HK)

V této etapě probíhá nácvik ve stálých neměnných podmínkách. Důraz klademe na herní průpravná cvičení (umísťujeme je do hřiště, využíváme síť – nutným předpokladem nácviku jednoduchých HK je zvládnutí HČJ, které se v daném pohybovém úkolu vyskytují – jinak ztráta motivace. HK jsou důležitým mezistupněm mezi HČJ a hrou družstva.

III. etapa – nácvik a zdokonalování HČJ a HK (útočných i obranných) v proměnlivých podmínkách

V této etapě dochází k propojování HČJ a HK s následující či předchozí herní činností, úkolem je nácvik rychlého a nejvýhodnějšího řešení vzniklé herní situace.

IV. etapa – nácvik a zdokonalování HČJ a HK v podmínkách řízené hry a utkání

V tomto materiálu se budeme zabývat I. etapou nácviku, neboť její zvládnutí je nezbytným předpokladem dalších nácvikových etap a současně umožňuje i zvládnutí vlastní hry na její elementární úrovni.

Základní techniky odbití

Ve volejbale jsou dvě základní techniky odbíjení míče:

1. odbíjení obouruč vrchem (tzv. prsty)
2. odbíjení obouruč spodem (tzv. bagr)

1. ODBÍJENÍ OBOURUČ VRCEM

Pokud není situace příliš obtížná, volíme vždy tento druh odbití – je výrazně přesnější, ale je i technicky náročné. Vrchní odbití obouruč se



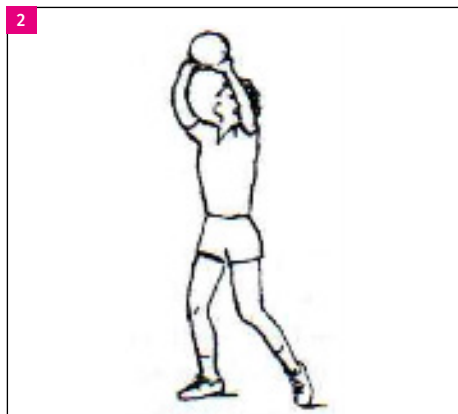
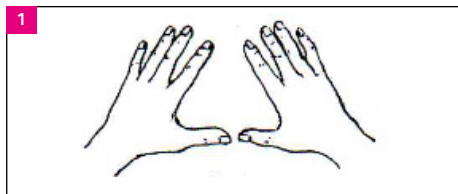
používá nejčastěji jako **nahrávka** (druhé odbití míče ve vlastním poli), může však být i **přihrávkou** či **útočným úderem** (ulití). **Správná technika odbíjení** je vždy dána **správným postojem!** **Rozlišujeme:**

A) Odbití obouruč vrchem v přímém směru – nacvičujeme nejprve na místě, pak po pohybu z místa

B) Odbití obouruč vrchem pod úhlem – míč je odbíjen do jiného směru, než z kterého přiletěl, míč je třeba odbít pod úhlem, čím je tento úhel větší, tím je jeho odbití technicky náročnější.

A) Správný postoj a technika odbíjení

Pohyb hráče do místa odbití, **do zastavení** ve volejbalovém střehu = hráčský střeh se správným postavením paží (paže v loktech mírně pokrčeny s lokty vytočenými vně, předloktí směřuje vzhůru, ruce v zápěstí jsou sklopené vzad s roztaženými a mírně ohnutými prsty, palce obou rukou se téměř dotýkají) – tzv. košíček (obr. č. 1). současně s dosednutím míče **na vnitřní plochu prstů** (nikoli konečky) se tělo hráče spolu s pažemi mírně zhoupne vzad! – ztlumení míče (obr. č. 2), následně napnutím nohou a natažením paží je míč odbít do vzduchu. **Postoj**



hráče musí být **vždy pod míčem, míč směřuje na střed obličeje**. **Výška odbití** (nahrávky, přihrávky) je dána směrem pohybu paží: „*Kam jdou paže, tam jde míč.*“

Průpravná cvičení – příklady:

Chytání míče do rukou (košíčku) jako při odbíjení míče obouruč vrchem:

- a) Hráč udeří míčem o zem a přesune se do postavení pod míčem tak, aby míč padal do připravených rukou nad obličejem zakloněné hlavy – čím nižší odraz, tím více pracují nohy.
- b) Ve dvojici: hráč přihraje míč úderem o zem spoluhráči, který se přemístí pod míč a chytá jej výše popsaným způsobem.
- c) Viz bod b), ale spoluhráč místo chycení odbíje přihraný míč obouruč vrchem nad sebe do výše 1 – 2 m, až pak jej chytí. Cvičení pokračuje opačným směrem.

Odbití obouruč vrchem ve dvojici na vzdálenost 4 – 6 m – vzdálenost zvětšovat postupně

- a) První hráč po vlastním nadhozu odbíje míč vysokým obloukem před spoluhráče, ten jej po odrazu od země chytá do „košíčku“, nadhazuje jej nad sebe a odbíjí zpět. Cvičení se opakuje.
- b) První hráč odbíjí míč po vlastním nadhozu před spoluhráče, který odbíjí míč po odrazu od země nejprve nad sebe, nechá míč dopadnout na zem a po zaujetí správného postavení odbíjí míč zpět prvnímu hráči. *Míč po odrazu od země má menší razanci a lépe se zpracovává.*
- c) Obměny: spoluhráč poprvé odbíje míč nad sebe po odrazu od země, ale druhým odbitím vrací míč přímo spoluhráči, hráči odbíjejí stejným způsobem přes síť, hráči odbíjejí míč od soupeře přímo nad sebe a pak spoluhráči, souvislé odbíjení míče s postupným zvětšováním vzdáleností.

Odbíjení míče nad sebe

- a) Hráč odbíjí míč nad sebe zpočátku do stejné výšky, později mění výšku odbití (různá míra zapojení pohybu nohou a paží).
- b) Hráč odbíjí míč nad sebe po odrazu od země (výraznější práce nohou) zpočátku kolmo nad sebe, potom směrem vpřed, vzad, stranou – náročnější na zaujetí správného hráčského střehu.



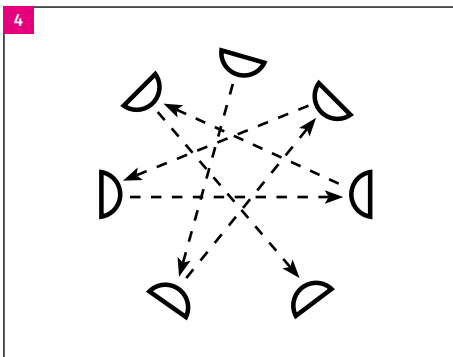
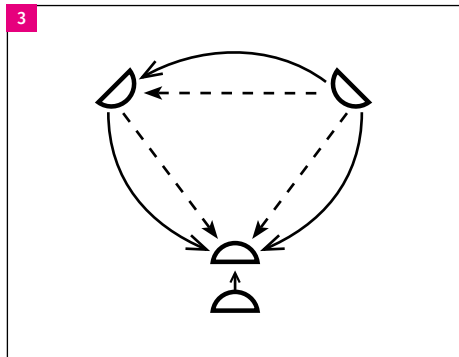
Odbití obouřuč vrchem po pohybu z místa – technika odbití je stejná, zde je možné využít cvičení uváděná v metodickém článku (časopis č. 2/2023) tohoto seriálu. **Pozor: je nezbytný rychlý pohyb do místa odbití (k míči), zastavení a až pak odbití míče. Míč je odbíjen po zastavení nikoli v pohybu.**

B) Odbití obouřuč vrchem pod úhlem – velmi často, ve hře téměř vždy, je potřeba míč odbít do jiného směru, než odkud přiletěl. Čím je úhel, pod kterým se míč odbíjí větší, tím je jeho přesné usměrnění obtížnější. **Správná technika odbití pod úhlem je určována správným postojem hráče k míči, vlastní technika odbití je stejná, jako u odbití obouřuč vrchem.** Hráč zaujímá (ať již po pohybu nebo namístě) postoj čelem k míči, a těsně před odbitím se otáčí čelem do směru odbití. **Míč ve správném postoji dosedá na ruce až po té, co se hráč otočí do směru odbití.**

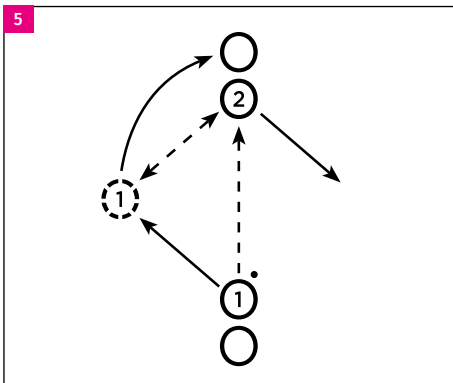
Poznámka: Odbíjející hráč nesmí být v momentě odbití v pohybu.

Průpravná cvičení – příklady:

- a) Čtveřice hráčů odbíjí míč po obvodu trojúhelníku, po každém odbití běží hráč na místo, kam přihrál (hod' a běž). Cvičení lze nejprve provádět přerušovaně – hráč přihraný míč chytá a po vlastním nadhozu pak odbíjí pod úhlem, následně cvičení provádíme nepřerušovaně (obr. č. 3)
- b) Hráči jsou rozestaveni do kruhu, uprostřed je hráč, který míč odbíjí z obvodu kruhu odbíjí pod úhlem postupně na hráče stojící po obvodu. Obtížnější varianta: Hráči odbíjejí míč přes kruh (obr. č. 4)

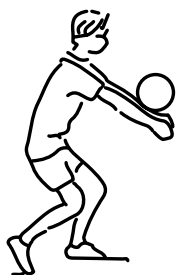


- c) Hráči stojí v zástupech proti sobě. Hráč č. 1 odbíje míč po vlastním nadhozu obouřuč vrchem na hráče č. 2 a přesune se do postavení vpravo nebo vlevo. Hráč č. 2 jeho pohyb sleduje a volí správný směr odbití pod úhlem zpět hráči č.1. Ten odbíje míč zpět na hráče č. 2 a zařadí se do protějšího zástupu. Činnost se opakuje z protější strany (obr. č. 5)



Odbíjení obouřuč spodem („bagr“) – se využívá v situacích, kdy pro udržení kontroly nad míčem není možné použít přesnější odbití obouřuč vrchem (příliš rychlý, příliš prudký, příliš krátký let míče apod.) Tento způsob odbití **patří k základním dovednostem** hráče, jeho zvládnutí je nezbytné pro příjem podání a pro kvalitní a přesnou přihrávku. Od začátku nácviku je třeba dbát na správnou techniku odbití – pohyb k míči, zastavení, správný postoj, držení paží a jejich správný pohyb proti míči. **Místo dopadu a odbití míče je vždy na předloktí – blízko zápěstí („mezi loktem a hodinkami“)** – (obr. č. 6)





Postoj a technika odbíjení

- 1) Rychlý přesun** do místa odbíjení. **Zastavení** ve volejbalovém střehu – nejčastěji středním. Pro ztlumení míče a přesné odbíjení je nutný **náklon trupu vpřed – paže** se v horní části **neopírají o trup** (obr. č. 7). Postoj musí hráči umožnit pohyb trupu do stran, aniž by ztratil rovnováhu (širší podřep rozkročný – obr. č. 8)
- 2) Nohy** se napínají, trup napřimuje, propnuté paže v loktech směřují šikmo vpřed, stále se nedotýkají trupu. **Pohyb paží** je **iniciován dopadem míče**. Hráč nastavuje míči **odrazovou plochu (platformu)** předloktí (obr. č. 9), které dosáhneme vytočením spojených rukou dlaňovou stranou proti míči. Úhel trup – spojené paže je 45 stupňů.
- 3) Pohyb paží** proti míči **vychází z ramen**, i trup se pohybuje proti letu míče. Paže necháme volně dokončit pohyb (nezastavujeme je), míč se sám odpoutá. Velikost úhlu paže trup se v průběhu odbíjení příliš nemění. **Hráč je při odbíjení vždy celým tělem natočen do směru odbíjení míče**. Vždy je třeba se vyvarovat **prudkých, silových či švihových pohybů paží proti míči**.

Pro nácvik techniky je rozhodující **práce nohou, včasné zaujetí správného postoj** je základem kvality odbíjení obouruč spodem. **Od začátku je třeba věnovat jí velkou pozornost!**

Odbíjení obouruč spodem mimo osu těla (stranou) – přilétá-li míč stranou od hráče nebo jestli je třeba míč odbít pod velkým úhlem do strany, je výhodné využít **odbíjení stranou od osy těla**. Hráč zachová předklon trupu, vysune paže před tělem stranou a vytvoří platformu proti směru letu míče. Při tomto držení paží musí snížit vzdálenější rameno.

Průpravná cvičení – příklady:

Rychlé odbíjení po přesunu (obr. č. 10) – hráči ve dvou řadách proti sobě, v jedné z řad („A“) má míč každý hráč – nadhazovači, v řadě „B“ jsou odbíjejíci, kteří se vždy po odbíjení posunou o jedno místo vpravo. Při větším počtu hráčů mohou do řady „B“ postupně vstupovat další hráči. Nadhazovač nahodí míč spodem protihráči, ten jej **po zastavení** odbíjí zpět a posouvá se, po odbíjení posledního míče v řadě se zařazuje na konec zástupu odbíjejících. Výměna rolí.

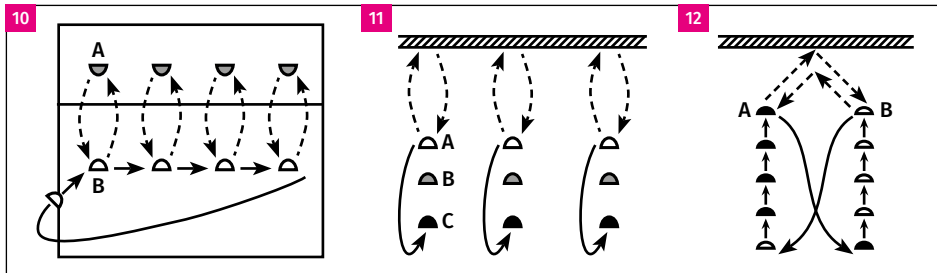
Štafetové odbíjení o zeď (obr. č. 11) – hráči stojí v zástupech proti zdi. Hráč A v každém zástupu si nadhodí míč a odbíjí míč „bagrem“ proti zdi, potom se zařadí na konec svého zástupu. Hráč B se posune na jeho místo, po odrazu od zdi odbíjí míč opět o zeď (ve správném postoji) atd. Obměny:

a/ zpočátku lze míč odbít ještě po odrazu od země, je více času na správný postoj

b/ po částečném zvládnutí techniky lze zařadit toto cvičení jako soutěž mezi družstvy (na počet odbíjení bez přerušení, na počet odbíjení v daném čase apod.)

Odbíjení o zeď pod úhlem (obr. č. 12) – hráči utvoří proti zdi dva zástupy vedle sebe. První hráč v levém zástupu (A) odbije po vlastním nadhozu míč „bagrem“ do zdi do prostoru mezi oběma zástupy a zařadí se na konec druhého zástupu (B). První hráč v zástupu odbije odražený míč pokud možno do stejného prostoru a za-





řadí se na konec zástupu A. Cvičení pokračuje s možnými obměnami – viz předchozí cvičení. Pro nácvik odbíjení obouruč spodem lze využít téměř všechna cvičení, která se používají na nácvik odbíjení obouruč vrchem – týká se dvojic, trojic i větších skupin hráčů.

Herní činnosti jednotlivce (HČJ) – volejbal je kolektivní SH. V odbíjení míče se musí hráči střídát a **kvalita zvládnutí herní činnosti vytváří podmínky** pro hru dalšímu hráči vlastního týmu. Proto je nutné, aby každý hráč zvládnul danou HČJ co nejlépe. **Neúspěšné či nedosta- tečné zvládnutí každé HČJ přináší časté přeru- šování hry a její nízkou úroveň.**

Rozlišujeme: podání, přihrávku, nahrávku, útočný úder (odbití přes síť, většinou 3. odbí- tí) – zvládnutí těchto HČJ již umožňuje praktiko- vat vlastní hru. Jistou nadstavbu tvoří další HČJ: ulití, blokování, vytlučení bloků, naražení bloků, nahození míče na blok, vybírání a vykrývání.

Podání – je odbítí míče do pole soupeře, kterým se zahájí každá rozehra. Dle pravidel musí být v momentě odbítí v dotyku s míčem pouze jedna ruka, druhá míč obvykle nadhazuje nebo spouští. V současném pojetí hry je podání neje- nom zahájením hry, ale již prvním útokem týmu.

Přihrávka – je odbítí míče letícího od soupe- ře, záměrně usměrněně některému spoluhráči k síti tak, aby jej tento hráč mohl co nejpřesněji nahrát nebo provést útočný úder. Je prvním od- bitím míče v poli a dobře zvládnutá přihrávka je základem kvalitně zvládnuté následné herní činnosti. Při přihrávce je využíváno buď odbítí obouruč vrchem či obouruč spodem, technika odbíjení je zvolena taková, která umožní co nej- přesnější zpracování míče letícího od soupeře.

Nahrávka – nahrávku lze považovat za odbítí míče po přesné dráze odpovídající rychlos- tí k vybranému útočícímu hráči tak, aby mohl

účinně zaútočit. Bývá to (ne vždy) druhé odbítí míče, které následuje po přihrávce a v ideálním případě směřuje rovnoběžně se sítí různě vyso- kým obloukem. Nahrávka je stěžejním hráčem týmu. Zvládnutí nahrávky je rozhodujícím fakto- rem pro úroveň hry celého týmu.

Útočný úder – je odbítí míče do pole soupeře nejčastěji jednoruč ve výskoku (ne vždy) s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Může být prvním, druhým i třetím odbítím míče v poli, nejčastěji následuje po nahrávce. U začátečníků lze třetí odbítí provádět „prsty“ nebo jednoruč bez výskoku.

Podání – herní činnost, kterou je uveden míč do hry a začíná jím každá rozehra

Spodní podání v čelním postavení volíme nej- častěji jako prostředek umožňující řízenou hru začátečníků. Ve výkonnostním volejbalu je vy- užíván jenom občas jako taktický prvek (krátké, dlouhé, umístěné). Jeho zvládnutí umožňují re- alizovat vlastní hru či složitější herní cvičení, je běžně používáno i v rekreačním volejbale a pro- to má v tomto materiálu své opodstatnění.

POSTOJ A TECHNIKA PRAVIDENÍ

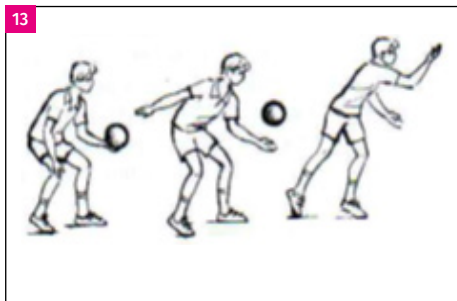
Podávající hráč stojí kdekoli za zadní čarou čle- lem k síti a zaujímá vyvážený postoj – jedná se o vysoký hráčský střeh s předsunutím jed- né nohy a to opačné, než je paže, kterou hráč provádí úder do míče. Hráč drží míč v levé ruce (u praváků) mírně vpravo před tělem ve výši boků a v dosahu úderové – pravé (u praváků) paže. V souladu s pravidly nesmí být úder pro- veden do míče, který hráč drží. Proto hráč míč lehce nadhazuje nebo spouští **ve svislé rovině pravého ramene**. Současně paže mírně ohnutá v lokti zapaží podél těla (bez jakékoli rotace tru- pu), ze zapažení se lehce ohnutá paže pohybu-



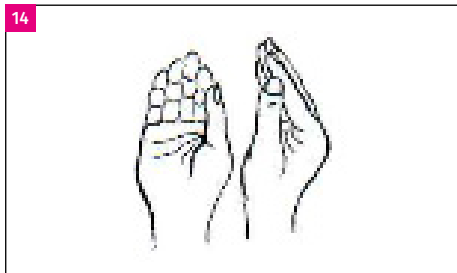
je vpřed a vzhůru tak, aby zasáhla míč ve výši boků (obr. č. 13). **Pozor: kam jde ruka, tam jde míč – pohyb ruky musí směřovat do místa, kam chceme, aby míč dopadl. Míč je zasažen patkou dlaně.** Dlaň přikládáme na míč buď s volně rozvřenými prsty nebo s prsty pokrčenými směrem k dlani, palec přitisknut k ukazováčku („volejbalová špetka“ – obr. č. 14). Zápěstí a prsty jsou zpevněny.

Důležité: úder do míče je provázen přenášením hmotnosti těla na přední předsunutou nohu – tělo jde vlastně za míčem. To umožňuje větší úder do míče a rychlejší přesun hráče do hry.

13



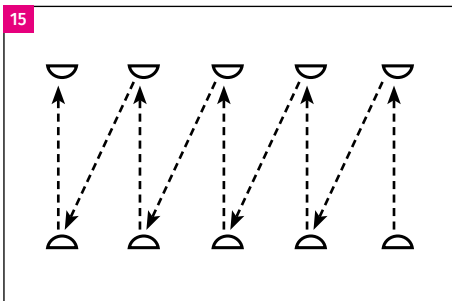
14



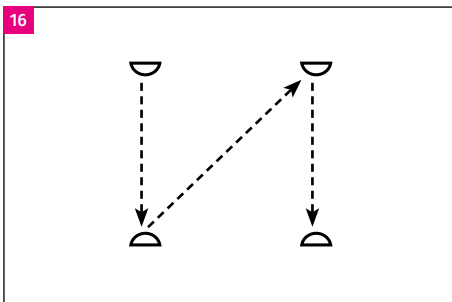
Průpravná cvičení – příklady:

- správně provedený úder do míče, který drží spoluhráč i s přenesením váhy těla (zhoupnutí) – paže mírně pokrčená v lokti, správný švih přiložení ruky na míč
- hráč odbíjí míč kamkoli na stěnu, později do určeného prostoru, totéž opakovaně po odrazu od země
- dva hráči proti sobě na vzdálenost 6 – 9 m, jeden provádí podání, druhý míč chytá a podává zpět. Možno provádět v řadách i v zástupech proti sobě (malý počet míčů).
- další cvičení ve větších skupinkách dle obrázků č. 15 – 17 – práce s grafickým záznamem

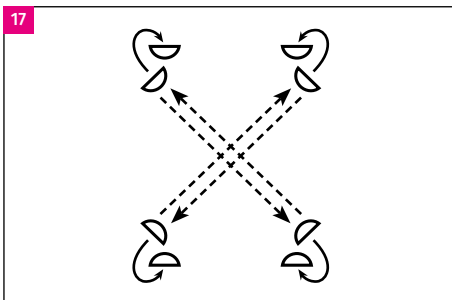
15



16



17



(obr. č. 15) – možno použít více míčů, (obr. č. 16) – podáváme před sebe i úhlopříčně – bez přesunu, (obr. č. 17) – čtyři zástupy proti sobě, hráči podávají úhlopříčně a řadí se na konec svého zástupu.

V další části budete seznámeni s technikami a herními cvičeními vhodnými pro basketbal.

Literatura:

- Čísař V., Volejbal, Praha: Grada 2005
- Rekreční sporty speciální učební text, Praha: Typos, tiskařské závody, s.r.o. 2010



Hromadná skladba žactva a mládeže ČASPV pro

XVII. Všesokolský slet 2024

Text: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV, autorka skladby

Po dlouhé tradici, kdy hromadné skladby pro žactvo a mládež ČASPV produkoval chomutovský tým autorů, uzrál čas na změnu. Na výzvu komise HPF MR ČASPV se ozval pouze jediný autorský trojlístek ve složení Martina Mlýnková, Jana Valentová a Lucie Havránková, všechny z odboru SPV při TJ Týnec nad Sázavou, z.s. Jako členky gymnastického oddílu mají dlouholetou zkušenost s přípravou a cvičením pódiových skladeb a příprava hromadné skladby byla pro ně velkou výzvou.

Při výběru motivu a hudebního doprovodu autorská trojice hledala takový motiv, který je hravý, s přiměřeným tempem a se skladbami dostatečně známými, aby dokázaly zaujmout diváky, děti a v neposlední řadě také cvičitele, kteří hrají neodmyslitelnou roli v přípravách celé skladby. Proto písně Michala Davida a jeho Discopříběh byly jasnou volbou. Nejprve probíhal náročný výběr skladeb, ne všechny se podařilo najít ve stejnojmenném filmu. Ale nakonec se povedlo vybrat čtyři hlavní písně – Discopříběh, který hromadnou skladbu otevírá, následovaný nesmrtelnými hity Děti ráje a Nonstop. Závěr, stejně jako ve filmu, patří písni Správnej čas. Tyto skladby dramaturg Sletu Zdeněk Barták propojil instrumentálními verzemi dalších pomalejších, neméně známých písní, mimo jiné i z jeho tvorby, jako například Každý mi tě lásko závidí, Nenapovídej a Největší z mých náleží a ztrát. Všechny písně, ač staršího data vzniku, jsou neustále aktuální a svou melodií i textem stále mají nejen mladé generaci co říci.

Autorky také přemýšlely nad tím, jak skladbu ozvláštnit a jak z ní udělat originál. Nakonec zvolily nejen zajímavé prostorové řešení, ale vsadily také na neotřelou barevnou kombinaci a její střídání v průběhu skladby. Děti budou mít



fialové kráťasy a tričko, které bude doplněno kontrastní žlutou barvou. Motiv žluté barvy bude vidět jednak na jedné z ponožek, dále na šátku, který je možné mít ve vlasech či kolem krku, ale hlavně v zajímavých doplňcích. Ve „fialové“ variantě budou mít děti kromě trika a krtašů také šíkmo posazenou kšandu přes jedno rameno a u pravého boku malý sáček. V něm budou mít připravené žluté tílko pro „žlutou“ variantu. Střídání fialové a žluté varianty se bude v průběhu skladby měnit, děti se budou převlékat během přechodů mezi písněmi a budou tak tvořit různobarevné obrazce nejen v rámci základního celku o 16 dětech, ale i barevný motiv celé skladby. Diváci se tedy mohou na ploše Edenu těšit na zajímavé barevné kombinace.

Pohyb provázející celou skladbu je hravý, plný poskoků a pohybu rukou ([metodika skladby k náhledu zde](#)). Občasné opakování motivů pomůže jednak divákům v lepší orientaci ve skladbě, ale i cvičencům při jejich nácviku. V průběhu skladby dochází k častým změnám pozic dětí v rámci základního celku s cílem vytvořit barevné a prostorově zajímavé obrazce atraktivní pro diváky.

Skladbu natrénovaly a secvičily členky odboru SPV při TJ Týnec nad Sázavou a jejich snažení na-



točil Luboš Rálek, externí spolupracovník Komise žactva a mládeže Metodické rady ČASPV. Pro snadnější práci trenérů byla skladba natočena jako celek v pohledu zepředu, zezadu i svrchu. Jednotlivé skladby byly také natočeny z čelního a zadního pohledu samostatně se dvěma nebo čtyřmi cvičenkami pro lepší a detailnější pohled na pohyb jednotlivých dětí. Nedílnou součástí celé přípravy na Slet jsou také pravidelné návštěvy – dva jednodenní, které proběhnou v roce 2023 a jsou určené pro vedoucí celků. V roce 2024 se dále připravuje jedna dvoudenní secvičná pro ve-

doucí celků a finále před samotným Sletem bude patřit všem zúčastněným v Doubi u Třeboně. Vše je tedy nachystáno, skladba je připravená, materiály také a my už můžeme jen popřát skladbě hodně aktivních cvičenců a hlavně spoustu nadšených diváků. Podrobnosti k organizaci a přípravě skladby pro děti a mládež ČASPV na XVII. Vsesokolský slet 2024 s názvem „Discopříběh“ vyhledáte na odkazu:



[Podrobnosti k HS dětí a mládeže zde](#)

Vaření v zimní přírodě

Text: Ing. Petr Polášek, vedoucí Komise cvičení a pobytu v přírodě, kresba: Petr Polášek, foto: Petr Polášek a Jiří Netopilík, doplňovačka: Jana Patočková

V létě si můžeme vyzkoušet tábornické dovednosti téměř bez omezení. Na celodenních výletech můžeme rozdělávat oheň, na kterém můžeme uvařit jídlo třeba i pro celý oddíl. Oheň nás usuší po dešti. Rozdělávání ohně v dešti a po dešti je již obtížnější. Ale od kategorie staršího žactva si i s tímto problémem poradíme. Pro mladší bych to příliš nedoporučoval, ti by měli u rozdělávání ohně a u vaření v přírodě mít větší pohodu. Při činnostech cvičení a pobytu v přírodě/CPD předpokládáme vždy přítomnost kvalifikovaného instruktora CPD. No a od mokra v přírodě je už jen krůček k přírodě zasněžené.

Samozřejmě můžeme použít pro rozdělávání ohně zápalky a různé podpalovače. Ale v přírodě se naučíme, jak to udělat jinak, tedy zálesáckým způsobem. A je to mnohem zábavnější. Třeba za použití křesadla a troudu.

Na trhu je celá řada křesadel firesteel. Stačí navštívit prodejnu s outdoorovým vybavením.

Trouda je látka, do které když padne jiskra z křesadla, pak začne doutnat a následně se dá oheň rozfoukat. Zkušenější mohou použít křesací kámen (pazourek). A za slunečného počasí můžeme použít i lupu.

Troudu si můžeme připravit i doma z vhodné přírodní látky, například z bavlny. Kousky látky uza-



věreme v malé plechovce, a tu necháme ve žhavicích uhlících v ohni. V plechovce necháme jen malou dírkou, aby se mohl vyrovnat tlak. Látka uvnitř plechovky bez přístupu vzduchu zuhelnatí. Takto připravený trouda (přesnější název je práchno) potom uchováváme v pevné, uzavíratelné krabici, aby se nám nerozdrolil a nezvlhl.

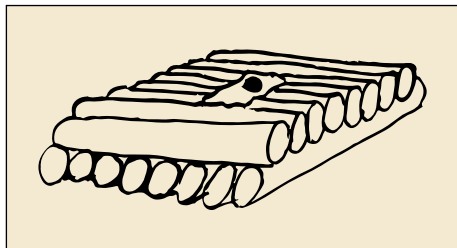


Zkušenější táborníci umí troud připravit vyříznutím plátku z choroše (troudnatce). Dá se použít i ztrouchnivělé dřevo. Samozřejmě nesmí být nacucané vodou. Můžeme někde pod stromem, kde je sucho, posbírat suchý mech. Dobré je i chmýří z různých rostlin, například z orobince nebo rozmělněná suchá tráva.

Rozfoukáním doutnajícího troudu nám potom chytanou plamenem například jemné stromové větvičky. Ty seženeme nejlépe na suchém místě pod smrkem. Můžeme použít nožem nakrouhané dřevěné šupiny. Používají se i smolná dřívka fatwood, ze kterých nožem nastrouháme hoblinky. Dřívka se rovněž nechají zakoupit v outdoorových prodejnách. Zkušenější instruktor dokáže hoblinky z dřívka zapálit přímo jiskrou z křesadla.

A od malého plaménku už se nám můžou vznítit různé drobné větvičky, březová kůra, a to už bychom si s ohněm měli poradit dále.

O ohništích už jsme se zmínili minule. Ještě si ale připomeneme, jak založit oheň na sněhu. Pokud se nám nepovede sníh v místě pro oheň odhrabat, tak ho alespoň pořádně udupeme, a to i dostatečně daleko od vlastního ohně. Na sníh položíme několik polínek, tak asi 5 cm v průměru. Polínka by měla pokrývat o něco větší plochu než plánovaný oheň a měla by být těsně u sebe. Dobré je napříč přes ně položit ještě jednu řadu polínek. A na takovémto podkladu již založíme oheň známým způsobem.



Minule jsme se dověděli, jaká bezpečnostní pravidla při použití ohně je třeba dodržovat. Ano, je to známý zákon O lesích. A dále je třeba dát



Zákon O lesích ke stažení zde



Zákon o ochraně přírody a krajiny

pozor, jestli se zrovna nenacházíme na území národní přírodní rezervace, chráněné krajinné oblasti nebo dokonce v národním parku. V těchto těchto oblastech, nejen v lese, je zakázáno tábořit a rozdělavat oheň. To zase řeší Zákon o ochraně přírody a krajiny. Rozdělat oheň v těchto oblastech můžeme jen na místech, která jsou k tomu účelu vyhrazená.

Pokud si tedy naplánujeme se svými cvičenci pobyt v přírodě s rozděláním ohně a vařením v přírodě, postupujeme takto. Najdeme vhodné místo pro založení ohně. Mělo by být dostatečně chráněno před větrem například nějakou skálou. Z polínek si můžeme vyrobit zástěnu na způsob kanadského krbu. Oheň bychom neměli rozdělavat na místech, kde by na nás stoupající teplo mohlo shodit malou sněhovou „lavinu“, například pod zasněženým stromem. To bychom s rozděláním ohně a vařením mohli začínat znova.

Nanosíme si dostatečnou zásobu dřeva na topení. Hledat ho můžeme na místech, kam moc neprší, například pod stromy. Pokud je povrch dřeva vlhký nebo mokrá, můžeme vlhkou vrstvu na povrchu osekát sekou. Pro vaření by mělo být dříví drobnější, o to víc ho bude potřeba.

Když máme připravenou dostatečnou zásobu dřeva, připravíme materiál na zapálení ohně z doutnajícího troudu, tedy drobné větvičky, třísky, nakrouhané šupiny ze zapalovacích dřívěk, březovou kůru.

A pokud nemáme s sebou připravený troud, musíme se postarat ještě o něj. Potřebný materiál musíme najít někde na suchém místě, pod stromem, pod skalním převisem a podobně. V zasněžené přírodě to může být dost těžký úkol. Proto není žádnou ostudou přinést si troud s sebou stejně jako ostatní věci, například nůž, sekuru nebo kotlík.

Na připravené ohniště položíme kousek březové kůry, na ni položíme troud, křesadlem do troudu „hodíme“ pár jisker až troud začne doutnat, přiložíme drobné rozmělněné větvičky nebo jiný připravený materiál a opatrně rozfoukáme, až se objeví plamínek. Potom pomalu přidáváme drobné třísky, větvičky, až se oheň rozhoří, použijeme připravené dřevo. Dřevo na přikládání rozložíme kolem ohně, aby nám dřevo osychalo a také, aby byl oheň více chráněn před větrem. Doporučuji instruktorům, aby si tento postup nejdříve vyzkoušeli někde sami, třeba u sebe na



zahradě. Já jsem na táboře, to jsme ještě jezdili k Rabštejnu na Střelu, pověřil dva vedoucí, aby dětem předvedli takovéto rozdělení ohně. Děti si potom měly rozdělat vlastní oheň podle tohoto vzoru. Nedopadlo to dobře, oheň vedoucí nakonec zapálili pomocí několika sirek a při přikládání jim oheň zhasl. Ohniště je vytvořené, zbývá vybudovat závěs na kotlík. Nejlepší je použít tři vidlice, dvě jsou naproti sobě přes oheň a třetí je trochu bokem. Tam potom můžeme přehodit vodorovný klacek závěsu, když přikládáme nebo když je dovařeno. Položit horký kotlík do sněhu by nebyl moc dobrý nápad, začal by se nám propadat a obsah kotlíku by rychle vychladl. Při vaření na ohni v chladném nebo mrazivém počasí musíme dávat pozor ještě na jednu věc. Samozřejmostí pobytu v přírodě je kvalitní oblečení. Dnes používáme toto oblečení převážně funkční, a to je vyrobené z materiálů, které se snadno po dopadu žhavého uhlíku seškvaří a poškodí. Je tedy nutné dbát zvýšené opatrnosti při přikládání. A hořící dřevo může v takovémto počasí více prskat a vystřelovat jiskry. Pokud není hlavní náplní výletu vaření a vařit potřebujeme jen pro potřeby občerstvení, můžeme použít vaříče. Celý proces se tím značně urychlí. Při větším mrazu můžeme mít problém s plynovým vaříčem, zkapaalenný plyn se hůře rozpíná a plamen by nemusel být dostatečný. Mohl by postačit vaříč „dřívkáč“ nebo vaříč benzinový. Ten má vysokou výhřevnost i za extrémního mrazu.



V chladném počasí nám pokrmy a nápoje budou rychle chladnout. Kovové misky můžeme před naservírováním pokrmu lehce zahřát nad ohněm. A pro horké nápoje bych doporučil dát do pokynů pro účastníky termohrnky. Nezapomeňte si s sebou vzít igelitové pytle na odpadky a taky na zabalení použitých věcí, takový začouzený kotlík v batohu není nic moc. Po

ukončení činnosti zase vše uklidíme, aby tam po nás nic nezbylo ani až roztaje sníh. S dokonalým uhašením ohně by na sněhu neměl být problém. Posloužit může malá polní lopatka. Minule jsme se zmiňovali o vodě na vaření. Jen musíme dát pozor, aby nám voda v silnějším mrazu v plastové lahvi nezmrzla. Samozřejmě můžeme použít i sníh, který v kotlíku roztavíme. Ale musíme si být jisti, že sníh je čistý, nejlépe čerstvě napadlý. A protože ze sněhu nezískáme vodu vhodnou pro pití a vaření, můžeme použít vhodné přísady, například magnézium. Na očištění nádobí můžeme čistý sníh použít bez problémů. V zimním období se raději nepouštíme do přípravy pokrmů, které jsou časově dost náročné. Vhodné jsou polévky a klidně použijeme nějakou instantní. Pokud vaříme zeleninu nebo brambory, raději vše nakrájíme nadrobno. Ale pusťte se můžeme do stejných pokrmů jako v letním období. Jen to může déle trvat. V zimě v přírodě nenajdeme moc rostlin, které by se daly použít pro vaření. Třeba na houby úplně zapomeňte, i kdybyste nějakou našli. Pokud tedy nejste zrovna velmi zkušený mykolog.

Čaj z borového jehličí

Do vroucí vody v kotlíku vhodíme několik hrstí jehličí, přikryjeme víčkem a necháme louhovat. Topíme jen mírně, aby se voda již nevařila a přitom nevychladla.

Čaj ze smrkových větviček

Můžeme použít stejný postup jako u borového jehličí. Nebo použijeme tento postup: do horké vody v kotlíku vložíme nalámané smrkové větvičky, necháme přejít varem, dále nevaříme a necháme chvíli louhovat.

Čaj z šípků

Šípky rozpůlíme, povaříme asi 5 minut a necháme asi 10 minut odstát. Následně čaj musíme přecedit.

Čaje z jehličí a dalších rostlin mají i léčivé účinky pro svůj obsah vitamínů a minerálů, ale jako každý jiný bylinkový čaj by se neměly pít dlouhodobě. Pro oslazení čaje si můžeme s sebou přinést cukr nebo med. V přírodě můžeme zkusit i nějaký netradiční čaj z donesených ingrediencí, jako například plátky sušeného ovoce nebo zázvoru. A na dochucení třeba hřebíček a skořici.





S partou dospěláků můžete zkusit i svaření víno. Do vína v kotlíku přidáme koření – nejčastěji se používá hřebíček, skořice nebo badyán. Víno by se nemělo vařit, osvědčilo se nám odstavit kotlík z ohně v okamžiku, kdy od třísky vzplanuly páry v kotlíku. Dle chuti se může osladit. S jednou skupinou jsem se setkal i se zajímavým receptem na „třmínek“. Postup je stejný, akorát se víno předem osladí a do vína se přidá kousek másla, které se tam rozpustí. Mezitím se v ohni dorada rozpálil kousek železa – odtud ten třmínek. A když se víno odstaví, tím žhavým železem se zamíchá. Dojde k částečné karamelizaci cukru a víno má takovou zvláštní chuť. Jen POZOR, sportovní výkon a mráz se s alkoholem nemají vůbec rádi.

Jak už bylo zmíněno, výstroj na zimní táboření musí odpovídat aktuálnímu počasí. Protože s sebou do přírody neseme různý materiál – osobní

věci a věci společně pro celou skupinu, můžeme se přesunem zapotit. Ať už jdeme pěšky, se sněžnicemi nebo na běžkách. Nejvhodnější je několik vrstev funkčního oblečení, které nám umožní odvedení potu a přebytkového tepla, a naopak nás následně dokáže zahřát a z vnějšku nepromokne. Protože vařením nějakou dobu strávíme, nebudeme u toho stát. Je dobré mít s sebou kousek izolační podložky na sezení, buď speciální malou karimatku nebo třeba kousky staré karimatky. Se skupinou dorostenců nebo dospělých můžeme vyzkoušet i přespání v zimní přírodě. Na to je už potřeba velmi dobré vybavení. Kvalitní spací pytel s parametry do extrémních teplot, vhodná matrace či karimatka, ždárák a případně i stan, který může být i vytápěný. To už je ale téma někdy na příště.

Více se můžete dovědět na seminářích komise CPP MR ČASPV. Pokud si troufnete na výpravu do zimní přírody spojenou s vařením, určitě redakční rada časopisu PJŽ uvítá třeba jen nějakou fotografií z této akce.

Webové stránky komise Cvičení a pobytu v přírodě/CPP naleznete na webu ČASPV.



Cvičení a pobyt v přírodě

Další články a metodické přílohy z činnosti komise CPP vyhledáte v odkazech:

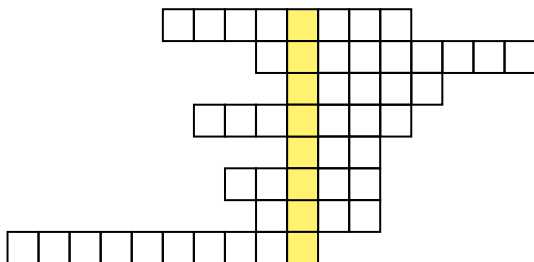


Časopis Pohyb je život



Metodické přílohy a články

Kouzelné vaření v zimní přírodě doplní pohyb na čerstvém vzduchu a... (tajenka).



- 1 Jehličnatý strom
- 2 Křesadlo
- 3 Látka pro zapálení ohně
- 4 Náčin k přípravě a úklidu ohniště
- 5 Přírodnina použitelná jako troudu
- 6 Kupka dřeva
- 7 Zimní pokrývka přírody
- 8 Druh choroše



Děti z Lipnice byly na výletě

Text a foto: Blanka Porcalová, odbor SPV Lipnice

Na neděli 22. října jsme naplánovali pro děti odboru SPV při TJ Lipnice sportovně poznávací výlet. Naštěstí předpověď počasí – vytrvalý celodenní déšť – se nevyplnila. Den začal pošmourně, dokonce chvilku i mírně přšelo, ale už po poledni se na nás usmívalo sluníčko. Vyjeli jsme podle stanoveného harmonogramu se všemi přihlášenými dětmi. První částí programu byla Stezka korunami stromů v Janských Lázních, která je po celé své délce lemovaná různými informacemi a otázkami s odpověďmi o lese v Krkonoších a o stavbě stezky. Všechny děti zvládly projít adrenalinové úseky a na vrcholu stezky si vyzkoušely ptačí hodiny se zpěvem jednotlivých vyobrazených ptáků vyskytujících se v Krkonoších. U východu se děti vyřadily na dětském hřišti. Druhou část programu tvořila cesta z Janských Lázní do Svobody nad Úpou, která vede po dvou na sebe navazujících naučných stezkách. Vřetenovčí hravá stezka je o životě vře-



tenovky krkonošské, což je malinký šnek, který žije pouze v Krkonoších. Krakonošova stezka Muchomůrka má deset zastavení, jejichž součástí jsou velké dřevěné sochy Krakonošových pomocníků s obřími stoly, židlemi, lavicí i postelí. Děti si přečetly v dřevěných knihách různá ponaučení. Od altánku ve tvaru muchomůrky jsme sešli prudkým kopcem do Svobody, kde už na nás čekal autobus. Domů jsme se vrátili příjemně unavení a se spoustou nových informací a zážitků. Už teď vím, že předvánoční hra bude plná otázek z tohoto výletu. ■

Jihočeský kraj

Závodníci SPV Chyšky

běželi kolem Soukeníku

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

V neděli 8. října 2023 se na Soukeníku v Sezimově Ústí uskutečnil 8. ročník crossového lesního běhu kolem Soukeníku, který uspořádal běžecký tým Evy Pláničkové, se startem a cílem u zdejšího fotbalového hřiště. Nestor a bývalý trenér sezimoústské atletiky, Miroslav Zachariáš, přivítal všechny účastníky a krátce je seznámil s historií místní atletiky. Na závody se také vypravilo dvaadvacet členů Školní atletické přípravy Dětského domova a ZŠ Přestavky při odboru SPV TJ Chyšky, které vede a trénuje Marie Fuková. Na velmi dobře zorganizovaných atletických závodech nejlepší tři v každé věkové kategorii převzali medaile, věcné ceny

a z připravené tomboly si mohli vybrat i další cenu dle svého uvážení. Děti do 6 let běžely jedno kolo kolem fotbalového hřiště, děti 7–10 let měly před sebou tři kolečka a závodníci ve věku 11–15 let celkem pět.

A jak se za chladného a deštivého počasí dařilo zástupcům Školní atletické přípravy při odboru SPV TJ Chyšky?

V kategorii dívek do 6 let zvítězila Veronika Horňáčková v čase 2:06,5 min. V kategorii dí-



vek 7–10 let vyhrála Vanesa Němcová v čase 4:48,3 min., na třetím místě pak doběhla Viktorie Korecká v čase 5:02,5 min., v první desítce pak skončily i další chyšecké dívky – Helena Bandyová, Marie Brožová, Jessica Bandyová, Charlota Suchá a Tereza Suchá.

V kategorii děvčat 11–15 let si na trati výborně počínala Adéla Brožová, která se držela na druhém místě, ale v cílové rovině podlehla děvčatům ze Sezimova Ústí a skončila čtvrtá v čase 5:59,6 min., šestá pak doběhla Sandra Plachetková.

Medailová umístění brali chyšecí chlapci. V závodě do 6 let vyhrál Nicolas Bandy v čase 1:24,4 min., třetí byl v cíli Daniel Brož časem 1:42,0 min. a čtvrtý Samuel Datel (1:59,5 min.). V kategorii 7–10 let si výborně vedl Ondřej Brož

z přípravy Marie Fukové a obsadil třetí místo v čase 4:17,5 min. Na dalších příčkách se pak umístili: 4. Matias Korecký, 5. Jan Brož, 7. místo Jiří Datel a 8. Josef Umlauf

Nejstarší kategorii chlapců 11–15 let opanovala opět skupinka z přípravy. Velký souboj o prvenství na trati svedli Martin Latta a Jiří Brož, kteří se ostatním vzdálili hned od startu. Jejich závěr v cílové rovině byl úžasný a vítězem se stal Martin (5:14,9) před Jirkou (5:17,7). Pro bronzovou medaili si doběhl Štefan Bandy (5:43,1) a pátý skončil Marek Ikra

Svěřenci trenérky Fukové si tak ze Soukeníku odvezli čtyři zlaté, jednu stříbrnou a čtyři bronzové medaile. Zástupci atletického oddílu získali dvě stříbrné medaile. ■

Jihočeský kraj

Léto v odboru SPV Čkyně

Text a foto: Dana Šmídová, SPV TJ Sokol Čkyně

Ani v letních měsících naše oddíly nezhálejí, ba právě naopak. Využíváme letního počasí k venkovním aktivitám. Ženy a muži z oddílu odbíjené a florbalu se pravidelně scházeli na multifunkčním hřišti k rekreační hře, smíšené volejbalové družstvo se účastnilo několika přátelských utkání a turnajů v okolí.

Dětem jsme zpřijemili prázdniny nabídkou soustředění v oblíbeném kempu Olšina na Lipně a ve sportovním areálu Blanice ve Vodňanech. Stanování oddílu žactva proběhlo v termínu 5. – 8. 7. 2023, zúčastnilo se ho 15 dětí se svými instruktory Irenkou, Věrkou, Adamem a asistentkou Dádou.

Program byl připraven pod názvem Z pohádky do pohádky. V tomto duchu se nesl celý tábor se spoustou her, písniček ale i sportovních a vědomostních soutěží. Děti navštívily velmi oblíbenou pláž Windy point, ale i Lanový park v Černé v Pošumaví. Samozřejmostí bylo koupání a jízda na šlapadlech po Lipně. Tábor si všichni užili a již nyní se těší na příští.

Druhé soustředění jsme zorganizovali pro mládež oddílu odbíjené pod vedením instruktorky Katky. Mládež se na pravidelné tréninky scházela i po celý červenec a pětidenní soustředění bylo pro ně zaslouženou odměnou. Jejich prv-



ní dovednosti tu po celou dobu zdokonalovala nejen Katka, ale i reprezentační hráčka beach volejbalu Anča. Čtrnáct mladých sportovců tvrdě trénovalo a zdokonalovalo mnoho technik potřebných pro tuto hru – postavení a příjem v poli, náběhy na směr, nácvik směrů, pádovou techniku, servis... Ti starší mohli své získané volejbalové dovednosti uplatnit při společných zápasech s dospělými v závěru soustředění.

O doprovodný program, ranní rozvíčky, míčové a soutěživé hry v družstvech, posilování na outdoorovém hřišti a večerní procházky, se postarali instruktoři Dana a Adam.

Soustředění byla realizována v rámci dotačního programu Jihočeského kraje „Podpora sportovní činnosti dětí a mládeže“. ■



Seminář RCSPV

České Budějovice

– auty, na kolech, pěšky

Autor a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV



Také letos se členové regionálního centra SPV České Budějovice sešli na semináři v Parkhotelu Mozolov. Po příjezdu do hotelu jsme zahájili v hotelovém bazénu. V sobotu jsme se rozdělili na tři skupiny, jedna pěší a druhá cyklistická a třetí motoristická. Cyklisté vyjeli na celodenní výlet do okolí.

V sobotu vyrazili od hotelu v Mozolově do Jistebnice. Trochu zklamáním bylo, že zámek a tvrz, které jsou v mapách v podstatě neexistující. Nejzajímavějšími objekty se tak pro nás staly kašna na náměstí, kostel a vedle něj stojící ško-

la. Naše další cesta vedla na Javorovou skálu, logicky tedy docela dost do kopce. Během cesty jsme se na chvíli zastavili u parkurových závodů a také jsme odbočili k horní stanici lanovky lyžařského areálu Monínec, kde jsme si prohlédli objekt Staré České poštovny, která sem byla přemístěna ze Sněžky. Poslední zastávku (čistě občerstvovací) jsme si udělali v obci Chyšky. Na pomezí tří okresů (Tábor, Příbram, Písek) jsme ujeli 30 km.

V neděli jsme autem popojeli do obce Stádlec, odkud jsme na kolech vyrazili na okruh, při kterém jsme dvakrát po různých mostech překonali řeku Lužnici. Poprvé přes unikátní empírový řetězový Stádlecký most, kde jsme se potkali se skupinou, která se sem vydala na jeho prohlídku autem. Zpět na druhou stranu Lužnice jsme pak přešli po mostě v obci Dobronice u Bechyně. Tentokrát jsme ujeli „jen“ 25 km.

Druhá skupina si vyšla po turistické značce do Jistebnice.

Motorizovaní přešli do blízkého sportovního areálu Monínec, kde se prošli podél lanovky až k novému hotelu odkud byl krásný výhled do okolí. Po občerstvení jsme pokračovali zpět na parkoviště. V areálu bylo živo na krosových tratích jezdili cyklisté všeho věku, lanovkou nahoru a na kolech dolů. Byl to pěkný pohled na mladé sportovce. Dále jsme pokračovali do blízkého souměstí Sedlec Prčice. Na zpáteční cestě jsme zajeli do osady Ounuz, ve které jsou zachovalé stavby roubené s doškovou i šindelovou střechou. Objevili jsme skalní útvar Čertovo břemeno, podle kterého je tento region nazván. Výlety jsem ukončili opět v bazénu.

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

Hlavní město Praha

Zažít město jinak,

zažít Dolní Chabry jinak

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry

Bylo to opět úžasné! Již podruhé se 16. září 2023 konala akce „Zažít Dolní Chabry jinak“ a my jako Tělovýchovná jednotka Základní škola Chabry v Praze 8 jsme byli při tom.



Spořická ulice, která je velmi frekventovaná a je spojnici všech důležitých míst v této lokalitě, byla pro dopravu uzavřena a ožila jako nikdy předtím nejrozličnějšími sportovními aktivitami. Jádrem celé velké akce s mottem „Hod' ulici do gala“ bylo na Hrušovanském náměstí, kde se mohl každý občerstvit a zhlédnout některé z mnoha vystoupení, hudebních nebo tanečních.

Hlavní město Praha

X. ročník Move week

aneb „Řepy v pohybu“

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretářka
SPV Praha TJ Sokol Řepy, foto: Lucie Pospíšilová



V sobotu 9. září 2023 se nám podařilo úspěšně uspořádat X. ročník našeho tradičního sportovního odpoledne pod názvem „Řepy v pohybu“. Měli jsme tentokrát trochu obavy, jak celá akce dopadne, protože ve stejný termín bylo v Řepích a okolí několik dalších možností, jak strávit sobotu. My jsme připravili v prostoru hřiště ZŠ genpor. Fr. Peřiny různé aktivity na celkem patnácti stanovištích. Jako vždy šlo o takové sportovní a pohybové disciplíny, které mohli absolvovat všichni přichodí bez rozdílu věku a kondice. Prostě jsme to nevzdali a udělali jsme dobře. Počet účastníků byl tak akorát, aby byla všechna stanoviště stále obsazena, a přitom se netvořily žádné fronty. Někteří zájemci si tak mohli dát i tzv. druhé kolo a obejít všechny disciplíny znovu. Celkem jsme uspokojili více než sto aktivních účastníků všech věkových kategorií a přes

Na našem stanovišti lidé měli možnost si zkusit netradiční věci určené pro malé i velké, hry a zábavu ve znamení kruhu a barev, protože kruh je geometrický tvar a je také symbolem nekonečna a harmonie.

Jednou z atrakcí a velmi oblíbená je U-rampa, kterou jsme se inspirovali na jedné akci pořádané ČASPV. Všichni jsme se skvěle bavili, počasí bylo letní a těšíme se zase za rok! ■



dvacet našich organizátorů a pořadatelů mohlo mít pocit z dobře vykonané práce. Podařilo se nám zapojit i mnohý doprovod z řad rodičů a přátel. Počasí nám také přálo a všichni společně jsme si odpoledne opravdu užili.

Podařilo se nám zajistit i dost zajímavých a roztomilých drobných odměn pro účastníky, takže nikdo neodešel s prázdnou.

Díky za spolupráci všem našim podporovatelům, tradičně zejména ZŠ genpor. Fr. Peřiny a Sportu pro všechny Praha, České asociaci Sport pro všechny, městské části Praha 17 a zejména našim cvičitelům, organizátorům a jejich rodinným příslušníkům, bez kterých bychom takové odpoledne nemohli úspěšně zvládnout. Příště se pokusíme zařadit opět nějaké nové disciplíny, aby i naši tradiční návštěvníci zažili zase něco nového a zajímavého.

Určitě naplánujeme příští ročník znovu v tomto termínu na zahájení školního a cvičebního roku. Věříme, že můžeme počítat se zájmem všech, kteří mají rádi pohyb, a už víme, že v Řepích máme takových obyvatel dost a dost. Věříme, že takové sportovní odpoledne vydá za hromadu propagačních materiálů a ukáže v praxi všem, co mohou očekávat, stanou-li se členy našeho spolku v odboru Sportu pro všechny, který se hrdě hlásí k členství v České asociaci SPV. Přejeme všem úspěšný školní a cvičební rok a budeme se těšit na příště. ■



Příměstské tábory

s Gymnastikou Dobříš

Text a foto: Soňa Lásková a Michaela Černá,
SPV Gymnastika Dobříš

V červenci a srpnu uspořádala Gymnastika Dobříš dva tematicky zaměřené tábory s názvem Ptačí svět a Vodní svět, kterých se zúčastnily děti ve věku 6–15 let z Dobříše a širokého okolí. Na začátku tábora Ptačí svět si děti ručně svázaly každý svůj notýsek, kam si pak průběžně mohly lepit informace o ptactvu, úkoly, a také fotky z uplynulého dne. Po celý týden probíhala hra, jejímž cílem bylo naučit se poznávat naše nejznámější ptáky a také vyluštit heslo pro otevření schránky, která ukrývala důležitou mapu. Poslední den se podle získané mapy uskutečnila cesta za pokladem. Během celého tábora děti provázely nejen lektorky, ale také mladý ornitolog. Ukazoval dětem, jak a kde ptáci hnízdí, pojmenovával s dětmi ptáky, které jsme potkali na dobrodružných vycházkách, a přinesl dětem k nahlédnutí svou rozsáhlou sbírku pírek. Jako suvenýr si každé z dětí odneslo křepelčí vajíčko a paví pírkó.

Následoval příměstský tábor Vodní svět. Říše vodního světa je velická, a tak děti měly možnost prozkoumat vodu našeho dobříšského rybníka z různých pohledů, a to doslova: pod mikrosko-



pem zkoumaly vodní a jiné živočichy (pavouky, mouchy), viděly vodní svět v obřích bublinách, a když počasí nadělilo vodu dešťovou, vyráběly si vodní živočichy ze sádry, ze kterých měly na konci tábora radost. Závěr si užily v karnevalových maskách.

Program byl nabitý, děti si kromě gymnastického nářadí vyzkoušely i další sporty jako plavání (v místním rybníce Papež), skoky do vody, orientační běh, ringo, atletiku, výlety a hry, z nichž si nejvíce oblíbily hru na lovce a zvířata. Všichni máme nezapomenutelné zážitky a těšíme se, že se potkáme zase příští rok.

Milí přátelé gymnastiky, pokud se chcete s námi podívat za dobrodružstvím, stačí sledovat naše stránky www.gymnastika-dobris.cz, kde včas najdete informace o plánovaných táborech. ■



Gymnastiku Dobříš najdete zde

Den pohybu a zdraví

v Týnci nad Sázavou,

Nákli – 13. ročník

Text: Věra Junová, místopředsedkyně
Středočeské KASPV, foto: Luboš Rálek

Hurá, povedlo se nám to! 28. 9. 2023 svítilo sluníčko o sto šest a už to bylo 50 % úspěchu. Letos potřinácté připravil odbor Sportu pro všechny TJ Týnec nad Sázavou, z.s., spolu s týneckými



trenéry a instruktory, odpoledne plné pohybu a sportu pro děti i dospělé. Celkem 747 účastníků Dne pohybu a zdraví, z toho 340 dětí, se



celé odpoledne bavilo na 28 sportovních stanovištích. V kempu byl k dispozici badminton, woodball, střelba ze vzduchovky i lukostřelba, TRX a slide, dále stanoviště hasičů se svou technikou, rybáři, pro nejmenší stezka s poznáváním piktogramů sportů, s uměním pole dance ochotně seznamovala zájemce Alex Kalousová, několika násobná MČR a držitelka dalších mistrovských titulů. V odpočinkových přestávkách tetovala děti airbrush technikou. Sázavu brázdili rodiče s dětmi na kánoích a raftech. Kdo chtěl lenořit mohl využít připravené hamaky, odvážlivci zkusili chodit po slackline a opět nechyběli oblíbení poníci. Skupina instruktorek se věnovala dětem, které zkoušely cvičení s padákem, malými padáčky, míčky, tyčemi, molitanovými žížalami, jezdily na pedalech, chodily na dvoj až čtyř lyžích, chůdách a dobře se bavily dalším drobným náčiním a ve fotokoutku si udělaly fotku s legračními pomůckami. Firma Bisport nafoukla dvě velké trampolíny a v Bistrobuse zajistila občerstvení. Hospoda v Náklí byla také otevřená a pár kroků od ní byla další skákací atrakce - „zametač“, stánek s testováním zraku a tahákem byl také simulátor jízdy rally. Na stadionu byl softball, pétanque, discgolf, krocket, mólky. Fotbalový trénink pro několik skupin malých fotbalistů vedl bývalý reprezentant a držitel několika mistrovských titulů Tomáš

Jun. Město Týnec n. S. zapůjčilo skákací hrad, který instalovalo na pozemek chovatelů. Část parkoviště před MěÚ vyhradila městská policie pro jízdu na segway vozítkách. To všechno si mohli účastníci zkusit pod vedením cca 80 kvalifikovaných trenérů a instruktorů, kteří se jim celé odpoledne ochotně věnovali. Nejenom jim patří velké díky, ale i všem ostatním, kteří se na podařeném odpoledni podíleli a pomáhali s přípravou užívaných prostor i stanovišť. Velkou oporou a pomocníkem je pro nás Město Týnec nad Sázavou, které se s námi každoročně na pořádání Dne pohybu a zdraví spolupodílí. Už teď se těšíme, že se za rok opět sejdem! ■



Středočeský kraj

Míčejáda v ASPV Neratovice

Text a foto: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice

Cvičitelky ASPV Neratovice uspořádaly 21. 10. 2023 pro děti oddílů soutěž družstev nazvanou „Míčejáda“. Děti rozdělené do družstev – tentokrát se zúčastnilo 27 dětí – soutěžily společně v šesti disciplínách: hod na cíl, hod do koše, hod kruhem, kop na bránu, střelba hokejkou a házení a chytání míčku pomocí sítky. Za každý dobrý pokus dostává hráč bod, který se započítává do společné tabulky. Družstva červených, zelených, modrých, bílých a žlutých se snaží o získání co nejvyššího počtu bodů. Podpořit své šikovné ratolesti opět přišli jejich rodiče i prarodiče. Na konci soutěže byla vyhodnocena a odměněna tři



nejlepší družstva. Všechny děti pak za své snažení dostaly sladkou odměnu.

Krásné fotografie nejen z tohoto klání si můžete prohlédnout na stránkách aspvnera.webnode.cz, o které se stará cvičitelka dětí H. Vyhnalová. Dík patří i ostatním cvičitelům, kteří nám při těchto akcích pomáhají. ■



Veselá cesta lesem aneb

Skřítci se nikdy nenudí

Text a foto: Zdenka Všeťčková, odbor SPV
při TJ Bystrc z.s.

Tradiční akce Veselá cesta lesem pro děti ve věku 2 – 8 let, kterou už léta pořádá náš bystrcký SPV, proběhla letos v neděli 24. září jako obvykle v lesíku nad Bystrcí U křivé borovice na okrajové části Brna.

Veselá cesta se letos nesla v duchu světa a života skřítků, zejména těch lesních. Na osmi stanovištích plnily děti různé úkoly, často za vydatné pomoci svých rodičů či babiček nebo dědečků. Nejvíce se líbilo stanoviště Aby skřítci neměli hlad, loví si v lesní tůňce rybičky nebo V zimních měsících mají skřítci v domečku tmu a musí se orientovat poslepu a sbírání ovoce na zimu. Den bych docela chladný, ale naštěstí bez deště, takže se sešlo na této oblíbené akci téměř 180 dětí v doprovodu stejného počtu dospělých. Na konci trasy čekaly na děti veselé diplomy a drobné odměny.

Většina účastníků odcházela s úsměvem a spokojeně nad příjemně strávenou nedělí.

Organizátorům z pořádající TJ Bystrc z.s. děkuji za precizní přípravu a za pomoc děkuji také kolegům z RC SPV Brno-město, z.s.

Spousta malých i velkých účastníků se těší na příští rok se slovy: bylo to prima, určitě zase přijdeme! A to je pro nás ta největší pochvala. ■



Ústecký kraj

Sraz instruktorů

Ústeckého kraje

Text: Stanislav Šolc, foto: Jindřich Dubina

Dne 14. 10. 2023 proběhl ve sportovní hale TJ Sokol Obrnice sraz instruktorů Ústeckého kraje. I s organizátory se nás sešlo třicet osm různých věkových kategorií se zaměřením činnosti pro všechny oddíly, které jsou pod hlavičkou ČASPV evidovány. Všichni byli dochvilní, a tak jsme mohli zahájit o pár minut dříve.

Úvodní slovo pronesla předsedkyně Ústecké krajské asociace SPV Alena Hozáková, která v první hodině všechny rozpohybovala a ukázala možnost použití netradičního náčiní – ručníku. Zúčastnění si důkladně protáhli tělo a při-

pravili se na další cvičení – „seniorský kruháč“, jehož zásludnosti vysvětlila Maruška Zelená. Pro tuto činnost se dá využít různé náčiní, které je v běžné výbavě našich tělocvičen. Marie Zelená



si připravila do své ukázky i několik specialit. Svoji hodinu zahájila podrobnou instruktáží, co se na kterém stanovišti bude dělat a čemu máme věnovat pozornost. Vysvětlila také dodržování zásady zátěže i odpočinku a časových posloupností. Poté rozdělila účastníky do deseti skupin podle počtu stanovišť a zahájila vlastní kruhový trénink. Bylo připraveno cvičení na ribstolech, na stepech, s terabandy, pohyb na gymbalech, se švihadly a také cvičení s posilovacími gumami. Jednotlivá stanoviště byla střídána po jedné minutě. Každý cvičil podle svých fyzických možností se snahou dobře provádět předepsané prvky. Vše se dělo pod přísným dohledem instruktorky. Unavené svalstvo zregenerovalo

zdravotním cvičením Dominiky Baláčkové. Vysvětlila nám základní stoj na chodidlech, držení těla a teprve potom přistoupila k ukázce jednotlivých cviků na celkové protažení.

Na závěr celého srazu proběhly za vedení Věry Šárové ukázky netradičních sportů, které lze organizovat nejen v tělocvičně, ale i v přírodě. Každý dostal lístek s popisem stanovišť, kde byl také prostor pro zaznamenání dosažených výsledků. Tak vedle oblíbeného diskgolfu bylo možné si zahrát i bollo-ball, pukec, házení kroužků nebo cornholle.

Účastníci odcházeli spokojeni a rozhodně si pochvalovali rozsah činností a cviků, které mohou použít ve svých hodinách. ■

Kraj Vysočina

Drakiáda v Počátkách na Vysočině

Text: Lucie Bulíčková, foto: Pavel Hilenka,
Jana Ortová

Jako každý rok, tak i tento, byla naše Drakiáda tradičně naplánovaná na svátek svatého Václava, letos tedy připadlo 28. září na čtvrtek. Počasí nám velmi přálo, co se týče teploty. Den byl takřka letní, ale vítr nebyl pro draky tak úplně příznivý. Foukal po chvílích a někdy ustal úplně. Ale i tak se mnoha drakům podařilo letět alespoň chvíli. Úspěšnější byli většinou mo-

hutnější draci. Jednalo se již o třináctý ročník této akce, kterou pořádá v Počátkách na Vysočině oddíl Rodiče s dětmi, SPV, Tělovýchovné jednoty Spartak Počátky, člen ČASPV. Letos jsme byli zase na jiném místě, ale zájemci si nás vždy najdou. Byli jsme po letech opět směrem na Ctiboř, ale tentokrát na jiné straně cesty ke Strážnému kopci. S nedočkavostí očekáváme ve vzduchu velkou přehlídku různých draků, od strašidelných, přes Elzy, Anny, netopýry, až po klasické Krtečky. Oblíbenou součástí drakiády je u nás i závěrečné opékání buřtíků. Z příspěvku od Města Počátky jsme zakoupili odměny pro děti. Jsme rádi, že s dětmi chodili nejen rodiče, ale i starší sourozenci, tety, strejdové, babičky i dědečci. Akce se zúčastnilo okolo 95 dětí a těšíme se na další ročník. ■



Česká asociace Sport pro všechny SPORTOVNÍ A DIAGNOSTICKÉ CENTRUM ČASPV PRAHA

nabízí pro členy ČASPV a veřejnost

Komplexní diagnostika aktuálního stavu a kondice těla

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



Posouzení stavu vnitřních orgánů diagnostickými přístroji

Quantum



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

U sportovců a lidí, kteří chtějí zhubnout, je tato metoda rychlou a efektivní kontrolou nastaveného režimu.

Heart Vision



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



METODICKÁ PŘÍLOHA

103

CVIČENÍ VE DVOJICÍCH

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 4 | prosinec 2023
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz



Cvičení ve dvojicích

Autoři: PhDr. Marie Skopová, Mgr. Miroslav Žitko, kresby: Mgr. Jana Černá, foto: Mgr. Vít Hanáček

Cvičení ve dvojicích patří k oblíbeným, a přitom vysoce účinným formám cvičení, které využíváme jak pro rozcvičení, tak v hlavní či závěrečné části hodiny. Stále častěji je cvičení ve dvojicích zařazováno i do tréninkových jednotek celé řady sportovních odvětví. Mezi hlavní výhody cvičení ve dvojicích patří zvýšení emotivnosti cvičení, zvýšení účinnosti cviků, případně druhý cvičenec může nahradit náčiní či nářadí.

Cvičení dvojic vyžaduje dobré organizační schopnosti instruktora, adekvátní výběr cviků vzhledem k tělesné i psychické vyspělosti cvičenců a ukázněnost celé skupiny. Některá cvičení vyžadují individuální rytmus a tím i nutnost domluvy mezi cvičenci, což by však nemělo vést k přehnanému mluvení a rušení hodiny. Pro většinu cviků je důležité, aby oba cvičenci byli přibližně stejně vysokí a ani hmotnostně se příliš nelišili. V případě lichého počtu cvičících si instruktor vybere k sobě odpovídajícího cvičence a s ním cviky předvádí.

Cvičení ve dvojicích lze využít pro rozvoj kloubní pohyblivosti, svalové síly, ale i pro cvičení obratnostního, rychlostního i vytrvalostního charakteru. V naší metodické příloze se zaměříme na cviky stimulující kloubní pohyblivost a svalovou sílu.

Cviky prováděné ve dvojicích můžeme rozdělit na:

- **cviky aktivní**, při kterých oba cvičenci provádějí shodný pohyb přibližně stejnou silou
- **cviky odporové**, při nichž jeden z dvojice plní funkci zátěže či odporuje aktivnímu pohybu druhého cvičence
- **cviky s dopomocí**, při nichž jeden cvičenec dopomáhá pohybu druhého cvičence (např. při protahování svalů).

Cviky pro kloubní pohyblivost (flexibilitu)

Příklady

1. Cvičenci stojí za sebou: cvičenec A stojí rozkročný – upažit vzad, dlaně vzhůru, cvičenec

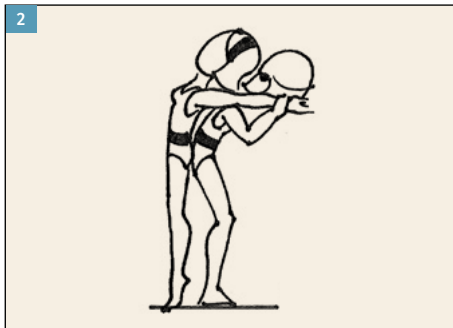
B úchopem za zápěstí přitáhnout paže cvičence A vzad. Cvik provádíme v polohách vzpažit ze vnitř, upažit povýš, upažit, upažit poníž.

Hlavní účinek: protažení prsních svalů.



2. Dvojice zády k sobě: cvičenec A stojí spojný – upažit povýš, cvičenec B mírný podřep rozkročný, uchopit předloktí cvičence A a tahem dopomáhá upažit vzad povýš.

Hlavní účinek: protažení prsních svalů.



3. Cvičenec A sed – vzpažit zevnitř, cvičenec B v kleku za ním: B paže provleče mezi pažemi cvičence A spojí je za zády cvičence A – tlakem hřbetů rukou protlačit hrudník vpřed.

Hlavní účinek: protažení svalů v oblasti pletence ramenního a mobilizace páteřního spojení v hrudní oblasti.



4. Cvičenec A leh na břiše – čelo na podložce – vzpažit, cvičenec B stojí obkročmo u hrudníku

A: B provede dřep (hýžděmi lehce fixuje trup A) úchopem za lokty a tahem provede cvičenci A vzpažit vzad.

Hlavní účinek: protažení svalů v oblasti pletence ramenního a mobilizace páteřního spojení v hrudní oblasti.



5. Cvičenec A leh na břiše – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl: cvičenec B dřep rozkročný obkročmo u hrudníku cvičence A, uchopí jeho lokty a mírným tahem vzhůru protahuje prsní svaly.



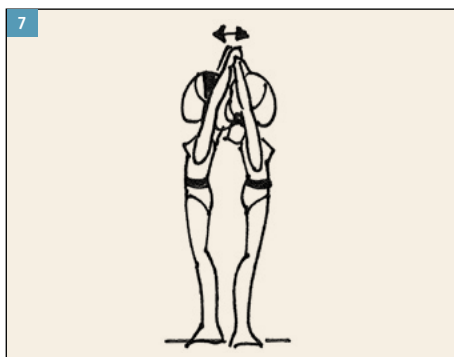
6. Dvojice zády k sobě: cvičenec A úzký stoj rozkročný – vzpažit, cvičenec B podřep rozkročný levou vpřed tak, aby se hýždě dostaly pod hýždě cvičence A, ve vzpažení se vzájemně uchopit za zápěstí – dopnutím nohou a mírným vyhrbením v hrudní části páteře s tahem paží vzad dopomáhá k hrudnímu záklonu A.

Hlavní účinek: protažení svalů v oblasti pletence ramenního a svalů na přední straně trupu.



7. Dvojice stoj spojný zády k sobě – vzpažit, držet se vzájemně za ruce:

- a) hmitání střídnopaž vpřed a vzad,
- b) hmitání soupaž vpřed a vzad



8. Dvojice stoj rozkročný zády k sobě – připažit, držet se vzájemně za ruce (bez obrázku):

- 1–2 čelnými oblouky zevnitř vzpažit,
- 3–4 čelnými oblouky zevnitř připažit

9. Dvojice stoj spojný zády k sobě – připažit, držet se vzájemně za ruce:

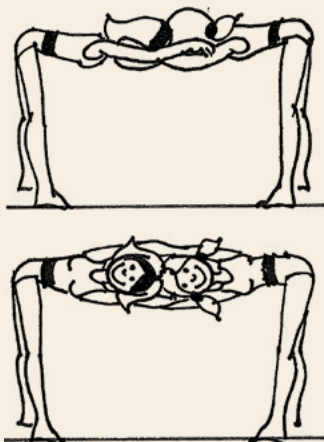
- a) bočné kruhy soupaž,
- b) bočné kruhy střídnopaž

9



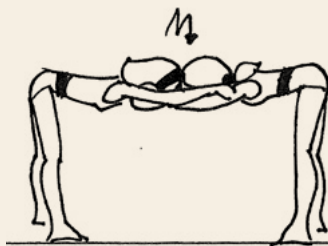
10. Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě – předklon – vzpažit, ruce vzájemně na ramena: otáčení trupu vlevo a vpravo

10

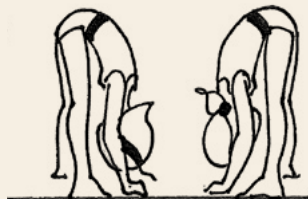


11. Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě:
1–2 rovný předklon – vzpažit, ruce vzájemně na ramena – hmyt v předklonu,
3–4 hluboký ohnutý předklon

11



11



12. Dvojice stoj spojný zády k sobě – vzpažit, držet se vzájemně za ruce:

1–2 úkrokem podřep únožný levou – úklon vlevo a zpět,
3–4 úkrokem podřep únožný pravou – úklon vpravo, zpět

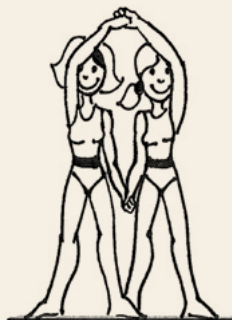
12



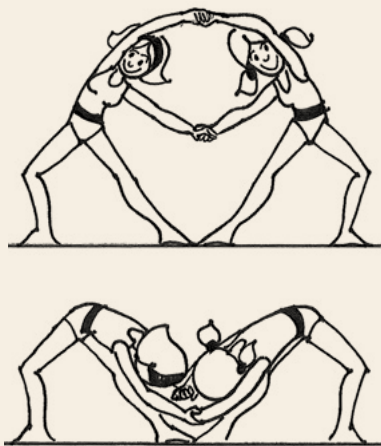
13. Dvojice stoj rozkročný bokem k sobě – vzpažit, držet se vzájemně za ruce:

1–2 podřep únožný – úklon k napjaté vnitřní noze – hmyt v úklonu,
3–4 obrat čelem k sobě do podřepu přednožného předklon – vzpažit zevnitř – hmyt v předklonu

13

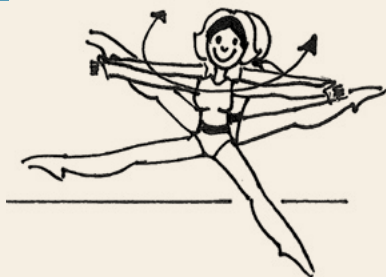


13



14. Dvojice sed roznožný zády k sobě – upažit, drží se vzájemně za ruce: otáčení trupu vlevo a vpravo

14



15. Cvičenec A stoj rozkročný – předklon – předpažit dovnitř, cvičenec B je v sedu roznožném a opře chodidla o paty A: uchopit vzájemně za ruce a tahem pomáhá B hlubšímu předklonu cvičence A

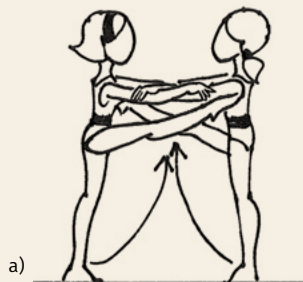
15



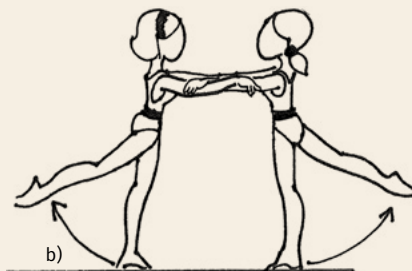
16. Dvojice stoj zánožný pravou čelem k sobě – předpažit, ruce vzájemně na záloktí:

- a) opakovaně švihem přednožit vzhůru,
- b) opakovaně švihem zanožit,
- c) ze stoje přednožného dovnitř opakovaně švihem unosit povýš (bez obrázku)

16



a)



b)

17. Dvojice stoj spojný čelem k sobě – předpažit, vzájemný úchop za předloktí:

- a) cvičenec A přednožit pravou, položit ji na levé rameno spolucvičence B v podřepu, B postupným vztýkem protahuje svaly na zadní straně stehna cvičence A,

17



- b) totéž, ale A bokem ke cvičenci B a unožit, B protahuje přitahovače (adduktory) kyčelního kloubu cvičenci A

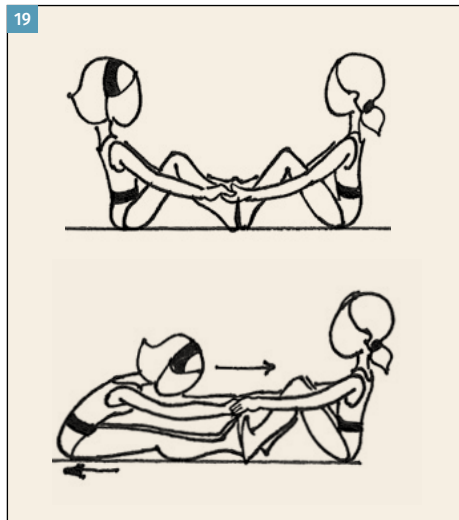
18. Dvojice sed roznožný čelem k sobě – chodidla opřena o sebe – předpažit, vzájemný úchop za ruce:

- a) cvičenec A záklon, cvičenec B předklon,
b) kroužení trupem (hlava stále těsně nad zemí)



19. Dvojice sed pokrčmo čelem k sobě – chodidla opřena o sebe – předpažit a uchopit se za zápěstí:

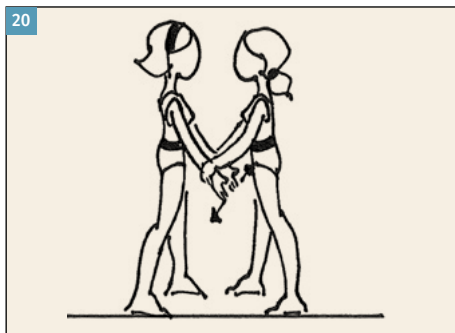
- a) cvičenec A postupně napne nohy (zvýší účinek protažení),
b) oba současně napnou nohy a zpět



Cviky pro svalovou sílu

Příklady

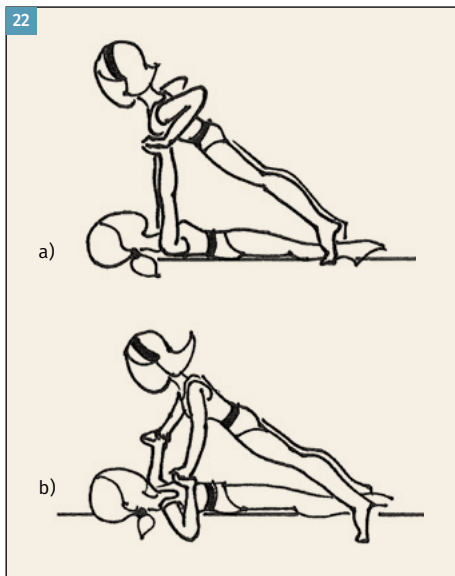
20. Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě: cvičenec A předpažit dovnitř poníž a upažit proti odporu cvičence B, který drží A za zápěstí



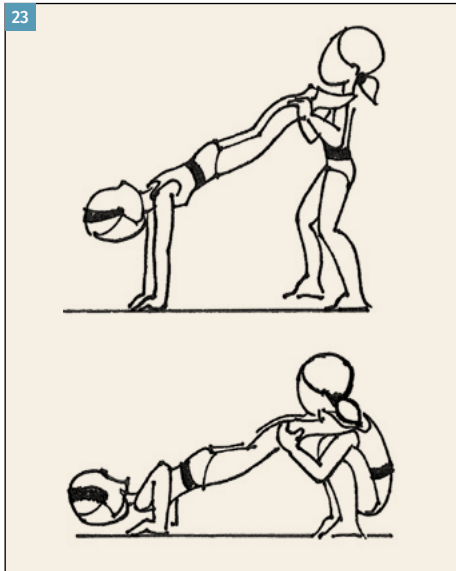
21. Dvojice za sebou: cvičenec A sed pokrčmo – skrčit připažmo, ruce u ramen, B oporem o dlaně odporuje pohybu do vzpažení (bez obrázku)

22. Cvičenec A leh – předpažit: cvičenec B – vzpor ležmo na pažích A:

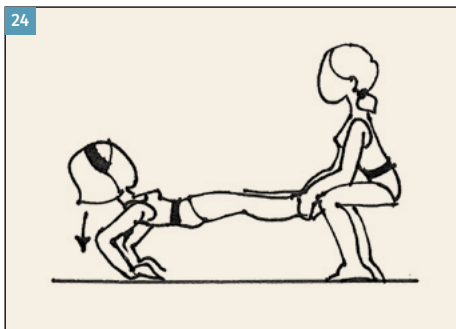
- a) B opakovaně kliky,
b) A opakovaně kliky („bench press“),
c) A + B současně kliky



23. Cvičenec A opakované kliky ze vzporu ležmo (možno i s odrazem), cvičenec B – přidržet nohy A na svých ramenou, současně s klikem cvičence A provádí dřep

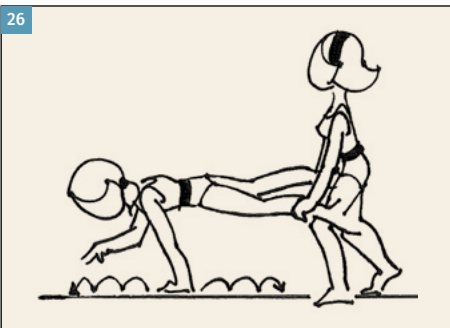
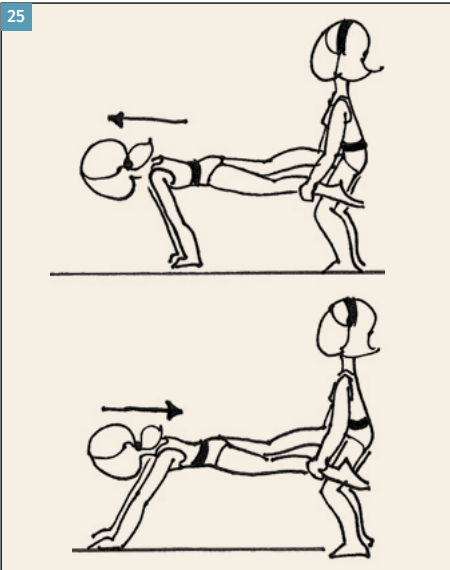


24. Cvičenec A vzpor v zadu ležmo: opakovaně kliky, cvičenec B drží nohy A za kotníky



25. Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B drží nohy A nad kotníky: vychylování ramen cvičence A vpřed a vzad

26. Cvičenec A vzpor ležmo roznožný, cvičenec B drží nohy cvičence A nad kotníky:
a) cvičenec A ručkuje střídaně vpřed a vzad,
b) odrazem paží souřuč vpřed a vzad



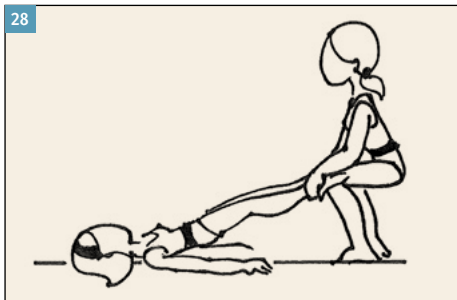
27. Cvičenec A leh – předpažit, cvičenec B nad ním podřep rozkročný, připažit dovnitř, „akrobatický úchop“ (bez obrázku):

- a)** cvičenec A opakované shyby,
- b)** cvičenec B opakované shyby,
- c)** A + B současně provádějí shyby

28. Cvičenec A leh – „deska“ (izometrické zpevnění svalů celého těla), cvičenec B v podřepu rozkročném uchopit kotníky cvičence A:

- a)** B stoj rozkročný – podřep rozkročný,
- b)** střídavě uchopit levou a pravou nohu cvičence A (úkolem cvičence A je zachovat neměnné postavení – „desku“),
- c)** totéž, ale cvičenec A je v podporu na předloktích v zadu ležmo

28



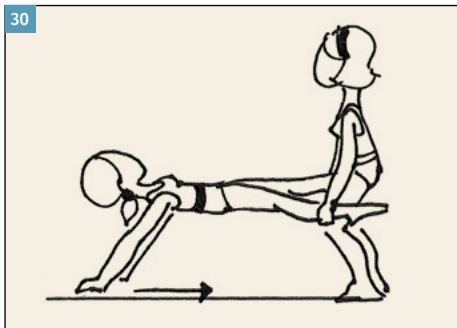
29. Cvičenec A podpor na předloktích ležmo (neprohýbat v zádech), cvičenec B v podřepu rozkročněm drží A za kotníky (bez obrázku):

- a) mírné pohupování tělem cvičence A,
- b) střídavě uchopit levou a pravou nohu cvičence A

30. Cvičenec A vzpor vzadu ležmo, cvičenec B v podřepu rozkročněm drží A za kotníky:

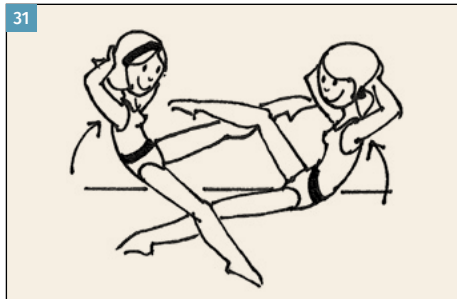
- a) vychylování ramen cvičence A vpřed a vzad,
- b) střídavě pouštění levé a pravé nohy cvičence A

30



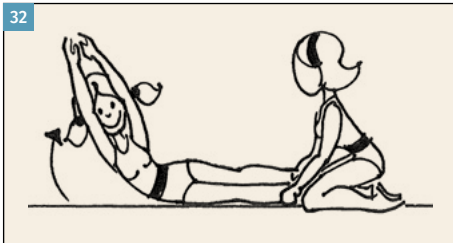
31. Dvojice sed roznožný čelem k sobě, nohy vzájemně přes sebe – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl: oba cvičenci opakovaně leh – sed.

31



32. Cvičenec A leh na levém boku, vzpažit: opakovaně úklony vpravo cvičenec B v kleku přidržovat kotníky A u podložky. Provádíme na obě strany.

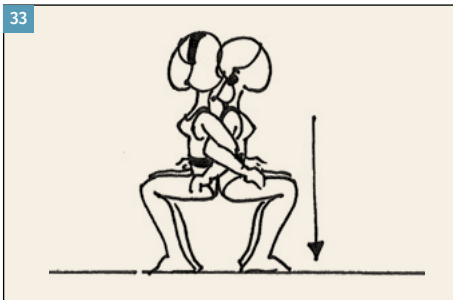
32



33. Dvojice stoj spojný zády k sobě – pokrčit zapažmo a zaklesnout se za lokty:

- a) vzájemným oporem opakovaně podřep (dřep) a stoj,
- b) poskoky v podřepu dokola

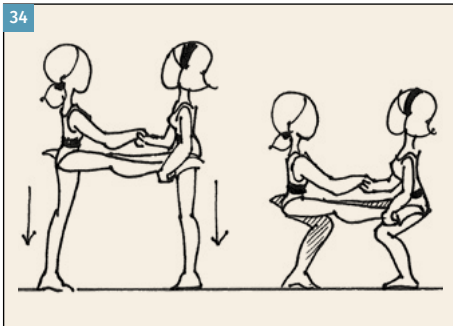
33



34. Dvojice stoj na levé – přednožit pravou – uchopit se za pravé ruce, levou rukou uchopit přednoženou nohu spolucvičence:

- a) opakovaně podřep (dřep) na levé a stoj,
- b) poskoky na levé dokola

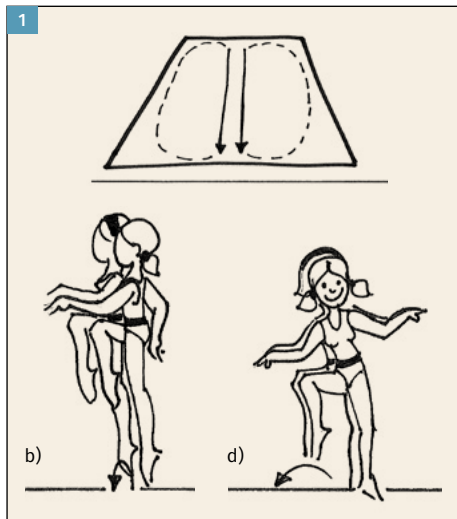
34



Příklad rozcvičení ve dvojicích

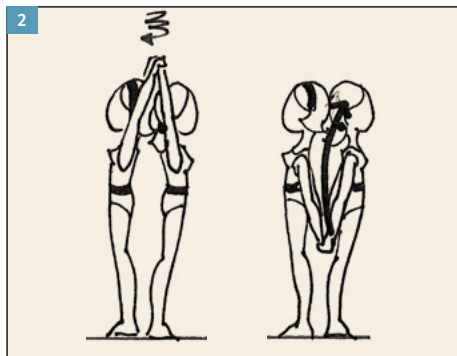
1. Dvojice (dvojstup) chůze středním směrem tělocvičny – na povel u vyznačené přední mety přejde v zástup zevnitř kolem. Poход jednotlivců po obvodu tělocvičny střídáme s činnostmi dvojice pouze ve středním směru:

- a) pochod s doprovodnými pohyby paží (např. skrčit přípažmo – vzpažit),
- b) běh poskočný,
- c) poskoky snožmo, rozkročmo, jednož, d) cval stranou (dvojice čelem k sobě a zády)



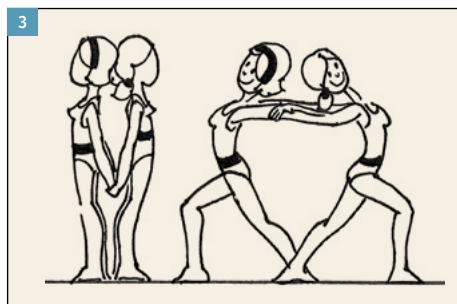
2. Dvojice stoj spojný zády k sobě – vzpažit, uchopit za ruce:

1–4 hmitání střídoruč, 5–6 připažit, 7–8 obloukem vzpažit (opakujeme 6–8x)



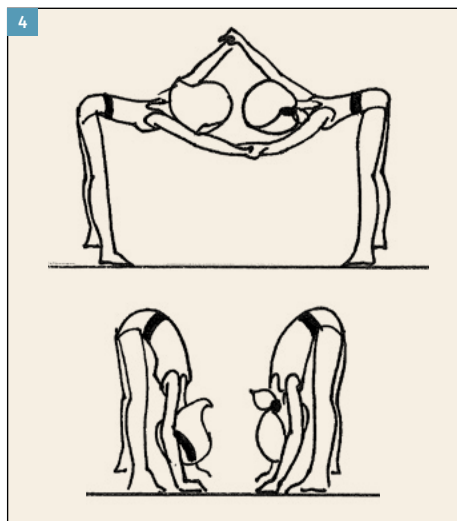
3. Dvojice stoj spatný zády k sobě – připažit vzad, uchopit se za ruce:

1–3 výpad pravou vpřed – zapažit a hrudní záklon, 4–6 zpět (8x)



4. Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě – rovný předklon – upažit vzhůru a uchopit se za ruce:

1–2 prohnutý předklon, záklon hlavy – upažit vzad, 3–4 ohnutý předklon – předpažit, ruce k zemi (10x)



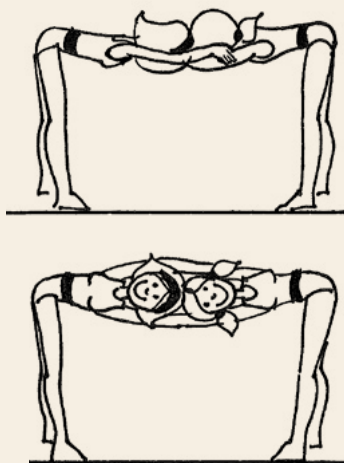
5. Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě – předklon, ruce vzájemně na předloktí:

2x otočit trupu vlevo a vpravo s hmitem, 4x bez hmitu (4x)

6. Dvojice stoj levým bokem sobě – levou paží se uchopit vzájemně za ramena:

8x kyvadlový pohyb pravou (přednožit, zanožit), po obratu totéž levou

5



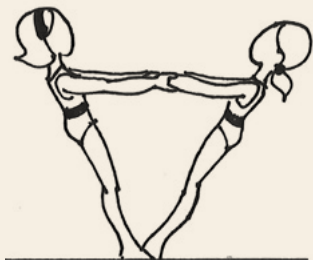
6



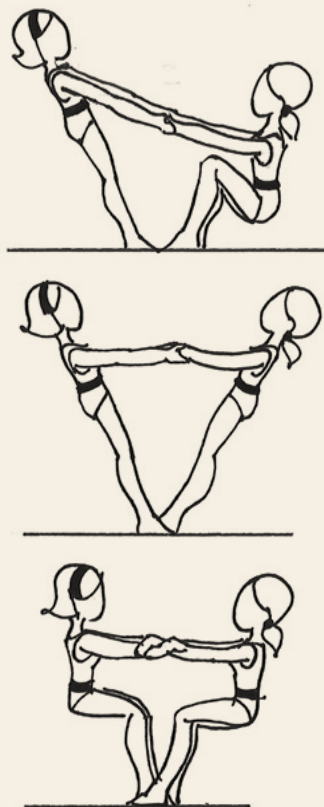
7. Dvojice stoj spojný těsně proti sobě – skrčit připažmo a uchopit za ruce – vychýlení zpevněného těla vzad do svisu stojmo:

cvičenec A zvolna svis dřepmo a zpět, totéž B (4x), oba současně dřep a vztyk (stále napjaté paže)

7



7



8. Cvičenec A podřep rozkročný – předklon, předpažit dovnitř, cvičenec B sed roznožný, chodidla na paty A – uchopit za ruce:

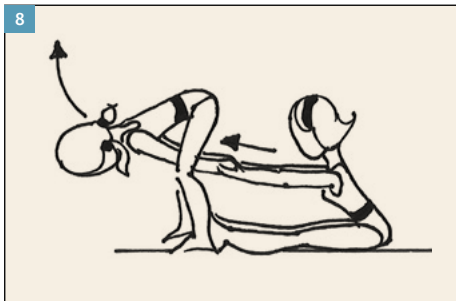
1-4 cvičenec B tahem a záklonem dopomáhá k hlubšímu předklonu cvičenci A,

5-8 cvičenec A vzpřímím do stoji dopomáhá k rovnému předklonu cvičenci B (4x)

8



8

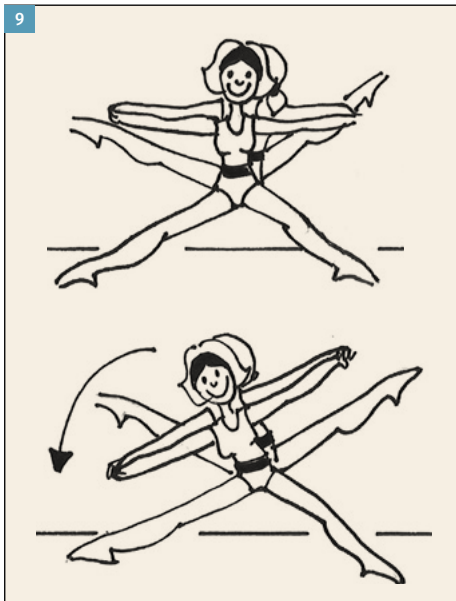


9. Dvojice sed roznožný zády k sobě – ruce spojeny v připažení:

1-2 vzpažit, upažit,

3-4 úklon vlevo, totéž opačně (8x)

9



10. Dvojice sed pokrčmo čelem k sobě, chodidla u sebe – předpažit vzhůru, uchopit za ruce:

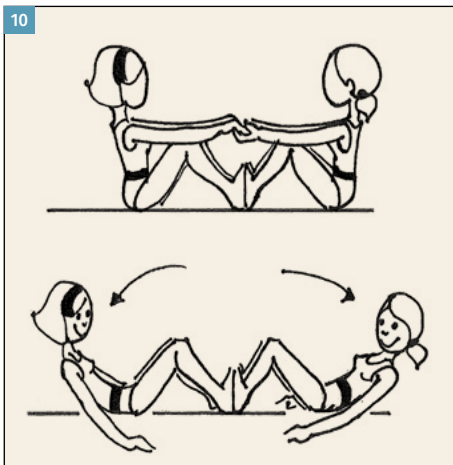
1-4 pustit uchopení a oba současně kulatě s výdechem leh,

5-8 s nádechem sed, dlaně k sobě (16x)

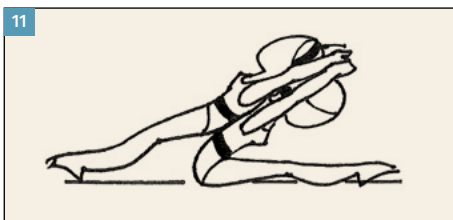
11. Dvojice sed zády k sobě – vzpažit vzad a uchopit za ruce:

A zvolna předklon a tahem za paže B přes své záda dopomáhá k hrudnímu záklonu – výdrž, totéž opačně (každý 2x)

10



11

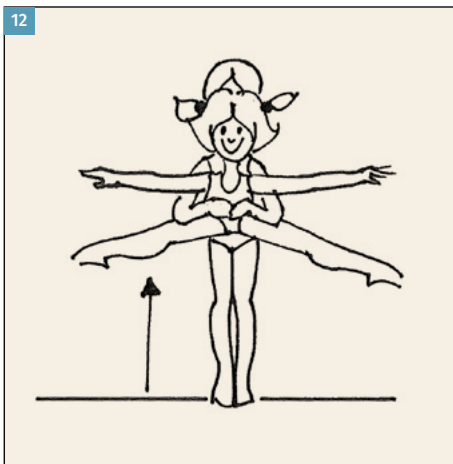


12. Dvojice za sebou:

1-2 A hmit podřepmo, B drží spolucvičence v pase,

3-4 A skok s čelným roznožením – předpažit vně, dlaně na špičky (4x, B dopomáhá k odrazu) totéž opačně.

12



20 24

28. 7.
až
11. 8.



ODBOR SPV LYSÁ POŘÁDÁ UŽ 29. ROČNÍK STANOVÉHO LETNÍHO DĚTSKÉHO TÁBORA **OSADA NA HAVRANÍ ZÁTOCE**



www.havranizatoka.cz



havranizatoka@gmail.com



+420 736 507 501



Údolí Úhlavky mezi Stříbrem a Kladruby



Doprava autobusem z Berouna na tábor a zpět



Stany s podsadou a teepee



Tématická celotáborová etapová hra a hry v přírodě



Sprchy s teplou vodou



Elektronická přihláška na webu tábora



Hlavní vedoucí Petr Polášek,
Vedoucí Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV

TIRÁŽ

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: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.

Časopis vychází čtyřikrát za rok pouze
v elektronické podobě
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

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

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

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

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

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

NAVIGACE – LEGENDA:



Titulní
strana



Předchozí
strana



Obsah



Následující
strana



Aktivní
odkaz



PROLISTUJTE SI ČASOPIS PÍZ ONLINE

© ČASPV, © Pohyb je život



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
27. ročník | číslo 4 | prosinec 2023

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, následují autor textu
a fotografie, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera, což platí také
pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.
(nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku,
neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami
a výrazy v nich (např. „Pro šťestí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají
velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani
tabulátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první metodický článek do
časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo
účtu kvůli zaslání autorského honoráře; tyto údaje
chráníme podle zákona, metodické materiály
se honorují,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu i v metodické příloze přibližně
3900 znaků

**INZERUJ V ČASOPISE
POHYB JE ŽIVOT**

Ceny inzerce již od 250 Kč



MÁM ZÁJEM

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY
A TRENÉRY**



*Popovídejte si s námi
a podělte se o zážitky
z pohybové aktivity*



FACEBOOK

*Protáhněte tělo
s některými z našich
pestrých videoukázek*



YOUTUBE

*Mrkněte na náš
instagram a sdílejte
fotky z vašeho cvičení*



INSTAGRAM