

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
26. ročník | číslo 3
září 2022
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Celostátní akce ČASPV

Příprava na gymnestrádu

Házecí hra Kyykkä

Metodická příloha:

Závěsná akrobacie

ISSN 1212-0669



30 let spolu

1992–2022



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz

obsah



ZPRÁVY

Pestrý program přehlídky pohybových skladeb ČASPV	4
Republiková soutěž „Medvědí stezkou“	5
Ohlédnutí za Letními slavnostmi dospělých.....	6
Letní slavnosti – byli jsme při tom.....	7
Plzeňský úspěch na ME ve sportovním aerobiku a fitness	8
Zápolení nabídkou 13. 11. 2022 v Trutnově, šetrně k životnímu prostředí s projektem SforAE.....	9

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Závěsná akrobacie	P1
-------------------------	----



Z KRAJŮ

4. Krajské sportovní hry seniorů	15
Cvičení rodičů s dětmi	15
Volejbalový turnaj v Blansku.....	16
Dětské sportovní odpoledne.....	16
Gymnastické vystoupení v Blížkovicích.....	17
Přehlídka pódiových skladeb MsKASPV a připravované akce	17
Naše účast na SHS v Českých Budějovicích	18
Z tělocvičny do přírody	18
První pololetí roku 2022 v Plzeňské KASPV bylo úspěšné	19
Medailové žně z Memoriálu Marie Kvapilové – „Praha Open 2022“	20
Kmochovo výročí slavili i Třídvořští.....	20
Regionální závody Medvědí stezkou a atletický víceboj	21
Sraz mládeže Ústeckého kraje.....	21
Ústecká KASPV na kolech v Doubí.....	22
Předprázdninové cvičení v Mostě	23
Dětský den na kolečkách.....	23
Fáborkovaná v Počátkách	23
Krajská soutěž woodball, kubb a mňolky v Libosvážech	24



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Připravujeme se na Světovou gymnastařadu	10
KYKKKÄ	12



BLAHOPŘEJEME

65. narozeniny Marie Fukové.....	25
Věra Junová vyznamenána Zlatou medailí dr. Tyrše	25
Blahopřání Haně Šolcové k sedmdesátinám.....	26



VZPOMÍNÁME

Odešla Lenka Bobáková z Deštné	26
--------------------------------------	----

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 „Hrajeme bumball“ autorky Mgr. Věry Šárové ze strany 22. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008 naleznete na:

<http://www.caspv.cz/cz/casopis/prehled-metodickych-priloh-a-clanku/>

Sledujte ČASPV na Facebooku a také na Youtube!



facebook



YouTube



Pestrý program přehlídky pohybových skladeb ČASPV

Text: Mgr. Alena Přehnilová, vedoucí Komise HPF ČASPV,
foto: Mgr. Vít Hanáček, vedoucí OMM ČASPV

Po pěti letech proběhla 21. května 2022 opět v Olomouci, ve sportovní hale Gymnázia Čajkovského, otevřená Republiková přehlídka pohybových skladeb České asociace Sport pro všechny. Celá akce byla uspořádána pod záštitou hejmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a s podporou partnera - UniCreditBank.

Letos se představilo 35 skladeb prezentovaných jednotlivci (praporečník z Hodonína) a skupinami v celém věkovém spektru – od předškoláků (hravá skladba Do trenek ze SPV Žulová) až po tři skladby seniorů, účastníků loňského Golden Age na Krétě (Smovey, Inter Gym Net a Na vlkách Kréty).

Viděli jsme skladby gymnasticko-tanečního charakteru, mažoretky, výrazový tanec, aerobik, roztlskávačky, country, Team Gym, MG (SPV Valeč), ESG (Velký Týnec), precizně zvládnutou skladbu Michael Jackson v podání Ritma Rychvald aj.

Cvičilo se s tradičním náčiním (míče, stuhy, dlouhé švihadlo, závoje) i s netypickými pomůckami (sítě, smovey, prapor, hůlky, ručníky, branky, mety, skládací obruče, palety a štětce). Slyšeli jsme pestrou škálu zajímavých hudebních doprovodů, od řeckých písní až po housle v lidovém tónu (Pampelišky z Katlenu Ostrava). K velké radosti všech 350 cvičenců přispělo letos předání netradičních dřevěných medailí.

Choreografky obdržely kytičky a pamětní listy, jejich svěřenci si odvezli sponzorské dárky s propagačními materiály ke 30. výročí ČASPV.

Na hladkém průběhu přehlídky se podílelo vedení a metodici ČASPV, RČSPV Olomouc, Komise HPF a mistr zvuku Michal Novák.

V závěru přehlídky byli účastníci vyzváni k dalším setkáním na akcích ČASPV „Už třicet let táhneme za jeden provaz“ a k účasti na republikové přehlídce pohybových skladeb v roce 2023.



Republiková soutěž

„Medvědí stezkou“

Text: Jitka Mošničková, členka komise CPP MR ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

Tradiční víkendová akce republiková soutěž mládeže v přírodě „Medvědí stezkou“ letos přilákala 10. až 12. června 2022 do rekreačního střediska Křižanov téměř 300 účastníků. Po loňském roce, výrazně poznamenaném pandemií, to byla příjemná změna a ukázka návratu do normálu.

Republikovou soutěž ČASPV připravila komise cvičení a pobytu v přírodě v malebném kraji Vysočina, a ačkoliv by tato skutečnost mohla vyvolat obavy z kopcovitých terénů, okolí rekreačního střediska bylo v tomto ohledu k závodníkům mírné. Nicméně nenáročnost terénu byla kompenzována jeho délkou – závod vedl zhruba sedm kilometrů porostem, jenž k nelibosti pořadatelů kvůli kůrovci značně pořídl.

Přes 220 závodníků (112 dvoučlenných hlídek, jedna hlídka mimo soutěž) se snažilo v hlavním sobotním závodě předvést konkurenceschopný výkon na deseti kontrolních stanovištích: tábornické dovednosti, míření, zdravotvěda, odhady, obratnost, vlastivěda, síla, orientace, příroda, součinnost.

Soutěžní stanoviště byla zaměřena prakticky (např. uvázání uzlu podle svého výběru), jiná vědomostně (např. prokázání znalosti vlastivědy ve slepé mapě České republiky) a některá stanoviště vyžadovala propojení obojího (např. při práci s mapou). Nutno podotknout, že v tomto ohledu soutěži prospívá, když závodníci také startují v doporučených (komise CPP MR ČASPV) krajských, okresních, případně místních kolech, kde si mohou procvičit znalosti a dovednosti z cvičení a pobytu v přírodě. Soutěž měla vysokou náročnost danou zejména délkou soutěžní trati a atraktivností soutěžních úkolů. V tomto trendu chce komise CPP pokračovat.

Pro atraktivnost republikové soutěže ČASPV - SMP MS budou nadále mezi soutěžními úkoly zařazovány praktické dovednosti i novinky v oblasti cvičení a pobytu v přírodě, které bude komise CPP nabízet instruktorům a dalším zájemcům



o problematiku CPP na připravovaných odborných seminářích.

V rámci doprovodného programu uspořádala komise CPP také noční orientační běh, určený především starším závodníkům z kategorií starší žactvo a dorost, který nabídl možnost vyzkoušet si klasický orientační běh bez denního světla za svitu baterky – čelovky.

Komise CPP děkuje všem rozhodčím a organizátorům za kvalitně odvedenou práci.

Poděkování za spolupráci si právem zaslouží také krajské asociace SPV (účast výprav KASPV: Moravskoslezský, Zlínský, Olomoucký, Jihomoravský, Vysočina, Královéhradecký, Liberecký, Plzeňský) a doprovod závodníků za zajištění jejich účasti.

Už nyní se komise cvičení a pobytu v přírodě připravuje na další ročník, který proběhne 9. až 11. června 2023 v rekreačním středisku Štědrónín.



Ohlédnutí za Letními slavnostmi dospělých

Text: Marie Havrlantová, vedoucí komise dospělých MR ČASPV, foto: archiv ČASPV



Když se v těchto letních dnech ohlížíme o pár týdnů zpět za Letními slavnostmi dospělých, které ve dnech 24. až 26. června 2022 proběhly v našem středisku v Doubí, musím říct, že lepší oslavu 30 let trvání naší České asociace sportu pro všechny si ani neumím představit.

Vždyť kdy a kde se sejde na 140 kamarádů, známých i neznámých, účastníků různého věku ze všech krajů naší vlasti, aby si pohybem připomněli, co všechno pro ně členství v naší organizaci znamená.

„Do Doubí u Třeboně s prima třicítkou na krku“ – tak znělo motto tohoto víkendového setkání, které se nabídkou programu snažilo 26 lektorů a organizátorů bohatě naplnit.

Vše začalo v pátek večer slavnostním zahájením na hřišti, kde si účastníci vyslechli vše, co je bude čekat. Pod taktovkou šéfa programu („náčt“) Jardy Sauera byli rozděleni do tří velkých skupin – červené, modré a zelené – a poznali své vedoucí – průvodkyně programem Markéta, Věra a Alena (v tričkách barvy svých skupin) se zhostily náročného úkolu na jedničku, když po nečekaném přerušení programu bouřkou dokázaly své skupiny shromáždit v suchu, rozdělit do družstev podle výkonnosti i zájmu a seznámit

s celou organizací slavností. Večerní hru, zmařenou deštěm, jsme zvládli v sobotu po večeri. Hlavní program odstartovalo sobotní ranní rozcvičení a potom už celé dopoledne patřilo aktivitám komisí metodické rady – činností při cvičení a pobytu v přírodě, míčovým hrám, vodním aktivitám a dalším oblíbeným a netradičním hrám z oblasti rekreačních sportů, vzpomínkám na světové gymnastařady komise hudebně pohybových forem, zdravotnímu cvičení, hudebně-pohybové skladbě komise mládeže i manipulačním hrám komise rodičů a dětí. Na všech stanovištích účastníci získali indicie – slova, která také hledali po celém areálu a luštili v křížovkách – a to byl další úkol směřující k závěru akce. Odpoledne bylo věnováno workshopům – hosté z Holandska představili novou hru YOU.FO, vyzkoušeli jsme také zajímavý kanjam nebo unicurling v hale. Náročné, ale příjemné bylo zvládnutí trojice náčiní moderní gymnastiky – míče, kužele a obruče, které ožily v rukách žen. V pozdním odpolední nacvičili zástupci skupin společnou pohybovou skladbičku pro závěrečné vystoupení. Příjemná atmosféra večera při kytarách byla završením náročného dne, a to ještě na všechny čekalo nedělní vyvrcholení.

Po příjemném rozcvičení následovala překvapivě náročná „makačka na bednu“ zvládnutím „pyramidy“ úkolů, a poté už odstartovala štafeta družstev – kanoe, kola, lezecká stěna, běh a přenos člena družstva do cíle. Všichni aktéři štafety dali veškeré své síly do nedělní soutěže – a také všichni vyhráli.

Závěr úspěšných Letních slavností patřil pohybové skladbě „Děti ráje“, ve které každá skupina ztvárnila osobitým způsobem refrén písně. Indicie – slova, která účastníci hledali nebo dostávali v sobotním dopoledni na stanovištích –

zapracovali do krásných, nápaditých literárních výtvorů, které zástupci skupin přečetli všem účastníkům. Byla to oslava 30 let České asociace sportu pro všechny s připomínkou všech aktivit, kterými naše organizace žije. Závěrečná slova metodika Vítka Hanáčka a místopředsyně asociace Radky Mothejzíkové byla poděkováním všem aktérům Letních slavností. A spojené, usměvavé tváře všech byly nejhezčím poděkováním pro nás, lektory a organizátory. Na YouTube ČASPV můžete zhlédnout záznam a sestřih Letních slavností.

Letní slavnosti – byli jsme při tom

Text: František Mužík, člen SPV Rybí, foto: archiv ČASPV

30. výročí založení České asociace Sport pro všechny jsme oslavili Letními slavnostmi dospělých ve dnech 24. – 26. 6. 2022 ve Sportcentru Doubí u Třeboně. Mottem tohoto setkání bylo „Táhneme všichni za jeden provaz.“

Mezi 140 účastníky ze všech koutů naší země jsme byli poprvé i my z malé obce Rybí na Novojičínsku. Rozdělení do tří skupin jsme se pod odborným vedením zkušených lektorů s chutí zapojili do různých sportovních akcí, které naše těla nejenom utužily, ale došlo i k novým přátelstvím s výměnou bohatých zkušeností, hlavně v oblasti tělovýchovy. Lektori pro nás připravili pestrou paletu sportovních zápolení a také různých vychytávek, které nás přiměly ke splnění našich fyzických limitů i logickému myšlení při řešení zadaných úkolů. Byla např. plněna zadání, kde ani tak nerozhodoval sportovní výkon, ale klidný „selský rozum“.

To, která ze tří skupin vyhrála, není vůbec rozhodující, důležitější byla kolektivní soudržnost a zdolávání limitů v duchu Fair play. Vítězem jsme byli všichni.

Během workshopů jsme si pod vedením zahraničních lektorů vyzkoušeli novou hru YOU.FO, která některé členy zaujala a je zde velká předpoklad, že se stane další z mnoha sportovních aktivit v našich řadách populárních.

Za úsilí, abychom podávali co nejlepší výkony, je třeba poděkovat všem kolegům lektorům, kteří se o nás co nejlépe starali, ale také zaměstnancům sportovního areálu a hlavně kuchařům restaurace, kteří nám dodávali potřebné kalorie, jež jsme spolu s hmotností během zápolení postráceli.

Celou tuto perfektně připravenou akci, kde jsme si každý našli to, co nás zajímá, hodnotíme velmi kladně. Svým pozitivním přístupem, zodpovědností a smyslem pro kolektiv jsme i my dokázali, že příštích minimálně 30 let, která nás společně čekají, zvládneme tak, aby příští generace mladých sportovců měly na čem stavět. Za účastníky děkují členové SPV Rybí – Líba, Lidka, Mirek a Franta.



Plzeňský úspěch na ME

ve sportovním aerobiku a fitness

Text: Mgr. Tereza Fajfrlíková, ZČU, foto: archiv

V sobotu 4. 6. a v neděli 5. 6. 2022 proběhlo v belgickém Bruselu Mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku a fitness „European Championships 2022“. I bez účasti obvykle velkého a silného týmu Ruské federace se závodů zúčastnilo téměř 500 závodníků.

Aerobik klub LADY Plzeň, člen ASPV Plzeň město, měl na této akci hned dvojnásobné zastoupení. Nominaci na ME si v kategorii sportovní aerobik dua vybojovaly Barbora Bucháčková a Eliška Fajfrlíková a v kategorii fitness týmů aerobik grande mohla pyšně reprezentovat nejen ČR, ale i město Plzeň choreografie s názvem DJ BOBO.

V kategorii duo byla velká konkurence, kterou tvořili další závodníci z České republiky a také z Belgie, Francie a Polska. Naše děvčata obsadila krásné čtvrté místo, pouze jedna jediná známka je dělila od medaile.

Fitness tým ve složení Barbora Bucháčková, Adéla Duchková, Eliška Fajfrlíková, Barbora Hajžmanová, Anežka Havlíková, Kateřina Jiskrová, Hana Malánová, Eliška Marešová a Štěpánka Tomíčková si tak z Belgie odvážejí bramborové medaile, které závodnice od svých trenérek opravdu obdržely. Po semifinálovém kole se na výsledkové listině objevily známky, které tým přiřadily i na druhé a třetí místo, bohužel nepopulární čtvrté místo převažovalo.

Poté, co v pandemické době proběhlo v roce 2021 pouze online ME ve sportovním aerobiku ve Francii, kde trio (Barbora Bucháčková, Eliška Fajfrlíková, Eliška Pechmannová) klubu LADY obsadilo krásné druhé místo, se většina závodnic opět pustila do tréninku s velkým úsilím. To je pro trenérky největší odměnou, když dokázaly udržet u sportu nemalé množství sportovců a některé závodnice mohly poprvé zažít atmosféru mistrovství Evropy.

Na podzim se týmy ve stejném složení zúčastní Mistrovství světa v Ostravě, na které jen

o malinký kousek utekla nominace Barboře Hajžmanové a Sofii Lohrové. Všechny příznivce sportovního a fitness aerobiku bychom rádi na tuto mimořádnou akci pozvali jménem AE klubu LADY Plzeň, ale i jménem FISAF.cz. K vidění bude světová špička tohoto nádherného sportu, kterou tvoří hlavně závodníci z Austrálie, České republiky a Belgie. Naším děvčatům přejeme hodně štěstí.



Zápolení nablízko 13. 11. 2022

v Trutnově, šetrně k životnímu prostředí s projektem SforAE

Naši soutěž Zápolení na dálku a projekt Sport pro všechny a životní prostředí (**SforAE**) už určitě znáte z let minulých, kdy každá z těchto aktivit probíhala samostatně. Nyní jsme se však rozhodli je propojit a využít této příležitosti k představení hned několika novinek. Zveme vás do trutnovské sportovní haly, kde **v neděli 13. listopadu** proběhne historicky **první kolo Zápolení na blízko** a zároveň se seznámíte s aktuálním obsahem projektu SforAE, který je zaměřen na třídění hliníkových obalů.

ZÁPOLENÍ ROZŠÍŘUJEME KATEGORIÍ DOSPĚLÝCH A NOVOU VERZÍ DUO

V rámci **Zápolení na blízko** si mohou přímo na místě změřit síly soutěžící z řad ČASPV i veřejnosti ve věkových kategoriích od mladšího žactva po dospělé, a to ve dvou verzích - KLASIK a DUO. Ty se liší nejen výběrem a náročností soutěžních disciplín, ale hlavně tím, že verze KLASIK je určena jednotlivcům a verze DUO je soutěží pro smíšené dvojice. Vítání jsou všichni zájemci nejen z místa a okolí, ale i ze vzdálenějších míst naší republiky.

ZÁBAVA I VZDĚLÁVÁNÍ S MEZINÁRODNÍM PROJEKTEM SFORAE

Na organizaci akce se bude podílet tým Komise žactva a mládeže Metodické rady ČASPV a mezinárodní tým projektu **SforAE**, složený ze zástupců ČR, Slovenska, Polska a Lotyšska. Kromě informací o možnostech třídění a šetrném



přístupu k životnímu prostředí při organizaci a pořádání sportovních akcí čkejte doprovodný, zábavně-vzdělávací program.

Nenechte si ujít tuto výjimečnou událost a sledujte další informace a pokyny k přihlašování na webu ČASPV v sekci Projekty a v Kalendáři akcí (www.caspv.cz)

Projekt SforAE je spolufinancován programem „Erasmus+Sport“ (www.sforae.eu).



Erasmus+



Připravujeme se na Světovou gymnestrádu

Text: PhDr. Mgr. Iveta Holá, Ph.D., FTVS, foto: Anděla a Johana Štindlový

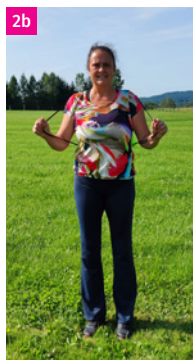
Vážení sportovní přátelé,
příprava hromadné skladby ČASPV pro Světovou gymnestrádu 2023 v Amsterdamu je v plném proudu. Autorský kolektiv zvolil pro cvičení části žen netradiční náčin, a to stahovací batůžek (B). Druhá část žen si osvojí cvičení s tradičními praporky. Cvičení s batůžkem může být jistou analogií cvičení se švihadlem – držení obouřuč za stahovací šňůrky. V ukázkách cvičení jsou

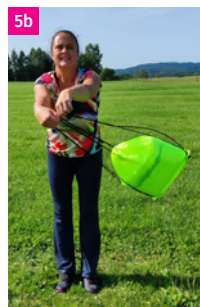
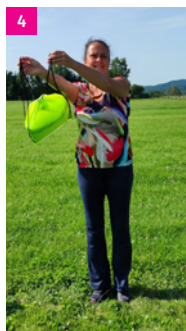
zahrnuty základní i specifické manipulace. Pro snadnější osvojení dovedností je vhodné batůžek naplnit například složeným ručníkem či míčkem (v případě skladby se jedná o složenou alumatku). Některá uvedená cvičení jsou zařazena ve skladbě, jiná vám poslouží jako inspirace do další tvořivé práce.

Váš autorský kolektiv Vilma Novotná, Iveta Holá a Jaroslav Sauer

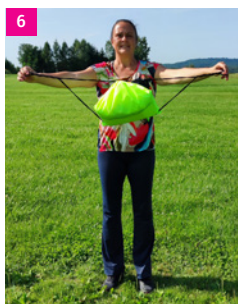


1. ZP: stoj spatný, B obouřuč za šňůrky před tělem (upažit dolů, obr. 1a) 1-2 oblouky vpřed B obouřuč za šňůrky za tělem (obr. 1b) 3-4 zpět do ZP
2. ZP: stoj spatný, B obouřuč za šňůrky před tělem 1-4 obloukem dovnitř pravou (obr. 2a) „obléct“ B na záda (obr. 2b) 1-4 vypuštěním šňůrek levou (obr. 2c) a impulsem pravou chytit šňůrky levou před tělem do ZP
3. ZP: stoj úložný pravou, B obouřuč za šňůrky po levé straně těla (obr. 3a) 1-4 hmitem podřepmo rozkročným a oblouky dolů stoj úložný levou, B obouřuč za šňůrky po pravé straně těla a zpět do ZP (obr. 3b) (komihání lze provádět i v předozadní rovině)





- 4.** ZP: stoj spatný, B obouruč za šňůrky před prsy (předpažit) 1-4 impulsem vzad vně pravé paže 4 kroužky B (obr. 4) (kroužení lze provádět v různých rovinách, směrech a variacích)
- 5.** ZP: stoj spatný, B obouruč za šňůrky po pravé straně těla 1-2 impulsem dovnitř vodorovný kruh nad hlavou (obr. 5a) 3-4 impulsem dovnitř a vodorovným kruhem před tělem pod pažemi do ZP (obr. 5b)
- 6.** ZP: stoj spatný, B obouruč za šňůrky na prsou (upažit vpřed) 1-4 impulsem dolů dovnitř 4 malé kroužky zápěstím (namotání šňůrek B, obr. 6) 1-4 impulsem vzhůru dovnitř 4 malé kroužky zápěstím (vymotání šňůrek B)



- 7.** ZP: stoj spatný, B obouruč za šňůrky po pravé straně těla 1-2 obloukem dolů dovnitř B nad hlavou (vzpažit, obr. 7a) 3-4 skrčením vzpažmo, impulsem dolů zevnitř a kruhem B za hlavou do ZP (obr. 7b)
- 8.** ZP: stoj spatný, B obouruč za šňůrky po levé straně těla 1-2 impulsem vzad levou namotat šňůrky B na levou paži (obr. 8) 3-4 impulsem vpřed levou zpět do ZP
- 9.** ZP: stoj spatný, B obouruč za šňůrky před tělem 1-2 skrčením přednožmo levou překročit B (obr. 9) 3-4 zpět do ZP
- 10.** ZP: stoj spatný, B obouruč za látku na prsou (šňůrky volně) 1-2 vzpažením vyhodit B (obr. 10) 3-4 chytit B a zpět do ZP

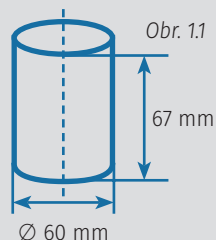


KYYKKÄ je hra, která je předchůdcem dnes již známé finské hry mōlkký. Postupnou úpravou náčiní a pravidel hry kyykkä vznikla hra mōlkký. Hra kyykkä, stejně jako mōlkký, nevyžaduje mimořádné požadavky na kvalitu povrchu hřiště, rozměrově stačí plocha 15 x 5 m. Na hráče při hře nejsou kladeny přílišné fyzické požadavky, rovněž nemusí být vybaveni mimořádnými pohybovými dovednostmi. Kyykkä mohou hrát jak děti mladšího školního věku, tak senioři do pozdního stáří. Veškeré náčiní pro hru je vyrobeno ze dřeva.

1. NÁČINÍ

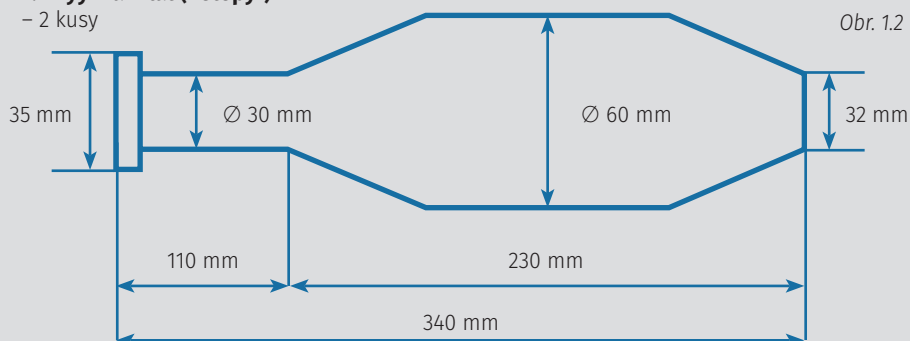
1.1 Kyykkä (špalík)

- 24 kusů
- Vhodné je 12 ks kyykkä barevně rozlišit

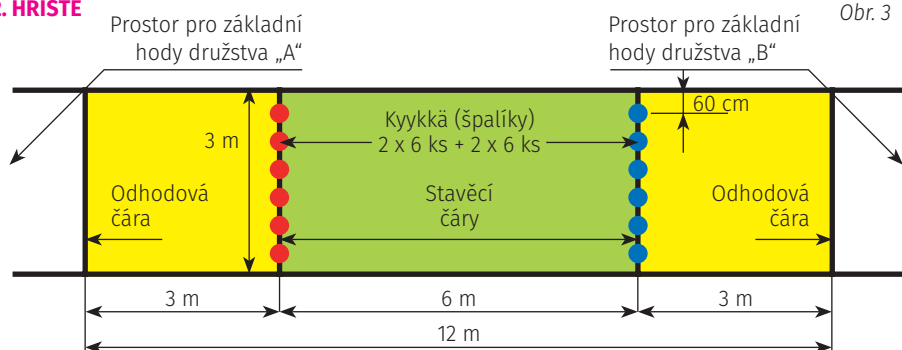


1.2 Kyykkämilat (netopýr)

– 2 kusy



2. HŘIŠTĚ



2.1 Vyznačení hřiště

Hřiště je vyznačeno – nalajnováno vápnem. Všechny lajny jsou široké 5 cm. Není vhodné použít na vyznačení hřiště plátěné/plastové lajny. Na plastových hřištích je možné vyznačit hřiště nalepením malířské pásky.

2.2 Postavení kyykkä

Kyykkä - válečky se staví na stavěcí čáry, vždy dva válečky na sebe. První dvě dvojice jsou postaveny ve vzdálenosti 60 cm z obou stran od boční lajny. Další čtyři dvojice rozestaví na stejné vzdálenosti od krajních kyykkä.

3. PRINCIP HRY

Kyykkä je bezkontaktní hrou. Hrají proti sobě dvě dvoučlenná družstva (čtyřhra) nebo dva jednotlivci (dvouhra). Cílem hráčů je srazit „netopýrem“ (Kyykkämilat) dřevěné špalíky na straně soupeře. Hra končí, jakmile jsou na jedné straně srazeny všechny kyykkä. Obě strany musejí mít stejný počet hodů.

4. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HRY

4.1 Zahájení hry

Hráči losují. Vítěz losu si vybírá stranu nebo zahajuje hru.

4.2 Hod netopýrem (Kyykkämilat)

Při odhodu musí hráč stát v prostoru pro základní hody (nemá-li výhodu), netopýra musí držet vždy jednou rukou za rukojeť. Odhod musí být jednoruč forhendem nebo bekhendem. Nesmí být proveden válením netopýra (takový hod je neplatný a neopakuje se). Hráči se snaží netopýrem srazit kyykkä na soupeřově straně. Hráči – soupeři nesmí netopýra zastavovat nebo měnit jeho směr, a to ani mimo hřiště. Netopýr se smí zvednout, až se úplně zastaví a je odhozen i druhý netopýr.

4.3 Srazení válečku (Kyykkä)

Váleček – kyykkä může být sražen jen netopýrem, případně válečkem, který byl sražen netopýrem a setrvačností srazil jiný váleček.

Váleček je sražen:

1. Když je v horizontální poloze (leží)
2. Když je ve vertikální poloze, ale nedotýká se stavěcí čáry.
3. Je-li sražen i vlastním hráčem (netopýrem), ale musí ležet. V případě, že váleček stojí, nesmí se dotýkat základní čáry.
4. Srazí-li si vlastní hráč váleček při hodu netopýrem, váleček se považuje za sražený, ale

v případě, že nesrazil tímto hodem váleček soupeři, výhoda není (viz dále).

Poznámka:

Váleček je sražen a je ve vertikální poloze mimo čáru. Při dalším hodu netopýrem se dostal váleček zpět na základní čáru a je ve vertikální poloze – tento váleček se považuje za **nesražený**.

4.4 Nesražení válečku (Kyykkä)

Nesrazí-li hráč oba nebo jeden váleček, jeden hráč soupeře má při hodu netopýrem výhodu. Výhoda spočívá v postavení při hodu netopýrem – zvýhodněný hráč odhazuje netopýra ze stavěcí čáry. V případě, že oba hráči nesrazí žádný váleček, pak oba hráči soupeře mají výhodu a odhazují netopýra ze stavěcí čáry.

Poznámka:

Je-li již váleček sražen a hráč jej opět zasáhne netopýrem, výhoda není.

4.5 Ukončení utkání

Utkání končí, když jedno družstvo má sražené všechny válečky a obě družstva mají stejný počet odhozů. V případě nestejného počtu odhozů, družstvo s menším počtem odhozy dokončí na stejný počet.

4.6 Předčasné ukončení utkání

V případě dlouhotrvajícího utkání, především při turnajích, je možné ukončit utkání předčasně, než je uvedeno v bodě 4.5.

1. Obě družstva musí souhlasit s dřívějším ukončením utkání.
2. Obě družstva musí mít stejný počet odhozů.
3. Po splnění bodů 1. 2. každé družstvo provede ještě dva odhozy a tímto utkání končí.
4. V případě, že družstvo-hráč srazí všechny válečky, utkání se hodnotí podle článku „4.8 Bodové hodnocení utkání“.
5. Nesrazí-li žádné družstvo všechny válečky, družstvo s lepším skórem získává bod, soupeř 0 bodů. Je-li stav nerozhodný, obě družstva získala v tomto setu po jednom bodu.

4.7 Score – počítání

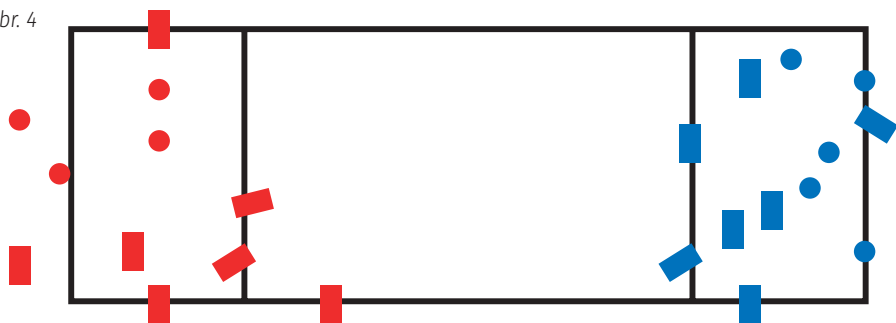
Skóre nerozhoduje o vítězi utkání, je jen doplňkovým kritériem při určování celkového pořadí. Za kolíky v poli – hřišti získává družstvo 2 body, za kolíky mimo hřiště 1 bod.

Poznámka:

Obdélníčky jsou označeny ležící válečky – **sražené**. Kroužky bez výplně jsou označeny stojící válečky – **nesražené**. Kroužky plně označují stojící válečky – **sražené**.



Obr. 4



ČERVENÉ KYKKĀ:

1 kykkā na čáře v hřišti – stojí	= 0 bodů
3 kykkā v hřišti (1 leží, 2 stojí)	$3 \times 2 = 6$ bodů
6 na čáře – v hřišti (5 leží, 1 stojí)	$6 \times 2 = 12$ bodů
2 mimo hřiště	$2 \times 1 = 2$ body
Celkem	20 bodů

MODRÉ KYKKĀ:

6 kykkā v hřišti (3 leží, 3 stojí)	$6 \times 2 = 12$ bodů
2 kykkā na čáře stavěcí – leží	$2 \times 2 = 4$ body
1 kykkā na boční lajně (leží)	$1 \times 2 = 2$ body
3 kykkā na odhodové čáře (1 leží, 2 stojí)	$3 \times 2 = 6$ bodů
Celkem	24 bodů

Resumé:

Družstvo / hráč, který srážel MODRÉ kykkā, má skóre 24 : 20

Družstvo / hráč, který srážel červené, má skóre 20:24

4.8 Bodové hodnocení utkání – vítěz

Každý set se hodnotí samostatně. Body se přidávají jen za sražení všech kykkā. Vítězem je družstvo, které srazí všechny kykkā při stejném počtu odhozů obou družstev. Za vítězný set získává družstvo 2 body. V případě, že obě družstva srazí všechny kykkā při stejném počtu odhozů,

je stav nerozhodný – remíza. Za remízu mají obě družstva 1 bod. Body se za oba sety počítají.

4.9 Rozstřel

Střídavě každý hráč má jeden hod do „plných“, rozhoduje počet sražených kykkā.

Videozáznam hry najdete na <https://1url.cz/QrwrB>.





METODICKÁ PŘÍLOHA

98

ZÁVĚSNÁ AKROBACIE

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
26. ročník | číslo 3 | září 2022
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Závěsná akrobacie

Text: PhDr. Radka Dostálová, Ph.D., členka Komise hudebně pohybových forem MR ČASPV,
foto: Mgr. Martina Illichová, Lucie Pětníková, René Hodr

Závěsná akrobacie se v současné době stává velice dynamicky se rozvíjející uměleckou formou cvičení, za což vděčíme především představitelům nového cirkusu, kteří předvádějí dechberoucí, nebezpečné a zároveň velmi elegantní show.



Vzhledem k narůstající popularitě tohoto uměleckého odvětví se možnost vyzkoušet ho dostává i mezi běžnou veřejností, a to díky mnohým nabízeným kurzům a workshopům, které jsou vypisovány třeba i pro úplně začátečníky. Za velmi pozitivní zjištění považujeme, že tento druh pohybové aktivity se začíná, ač velmi zřídka, objevovat i ve výuce školní tělesné výchovy. Provozování závěsné akrobacie v sobě skýtá celou řadu benefitů, a to jak psychických (prožitková sféra, sociálně-integrační funkce v rámci družnosti s ostatními zájemci o tento sport, rozvoj mentální paměti, důvěra v sebe sama atd.), tak fyzických (posílení celého těla, osvojení nových motorických dovedností, rozvoj

pohybových schopností, diferencované vnímání vlastního těla atd.). Závěsná akrobacie tak zlepšuje specifickou koordinaci a kondici, a to přirozenou cestou, jelikož pracujeme s vlastní vahou těla.

Závěsná akrobacie, často také nazývaná jako akrobacie vzdušná či letecká, představuje formu pohybově-umělecké disciplíny, kdy se cvičenec / cvičenka pohybuje v požadované výšce (závislé na konkrétní úrovni či vyspělosti cvičícího, možnostech prostředí – výška stropu v případě vnitřních prostor apod.) na určitém závěsném objektu – hrazda, lano, kruh, netradiční náčiní či právě v tomto článku prezentovaná akrobatická šála. Charakteristickým znakem je pohyb ve výšce bez doprovodného jištění, kdy akrobat neustále podléhá zákonům gravitace, což obnáší relativně vysoký faktor nebezpečí a možný pocit strachu. I z tohoto důvodu v sobě tato disciplína skrývá spoustu adrenalinu, a to jak pro cvičence, tak pro diváky.

Pro potřeby tohoto příspěvku jsme zvolili právě akrobatickou šálu, jelikož toto náčiní se jeví jako nejvhodnější už i pro předškolní děti, nicméně ji mohou plnohodnotně využívat i starší děti a dospělí. Akrobatická šála představuje speciální elastickou látku (polyester lycra), která je 1 – 1,5 m široká a její délka se velmi různí podle účelu cvičení a úrovně cvičence, jak již bylo nastíněno výše. Nejčastější variantou cvičení na šále je její uvázání napůl pro obdržení dvou konců, které otevírá nepřeberné množství elegantních, ale i fyzicky náročných triků.

Pro začátečníky doporučujeme zavěsit šálu takovým způsobem, aby přesahovala alespoň 1 metr na zemi a bylo tak možné cvičit některé prvky ze země. Šálu je však možné uvázat i jako smyčku, nebo do U. S touto variantou se setkáváme především v prostorech s nízkým stropem, z čehož vyplývá, že závěsnou akrobacii lze provozovat i v ryze **domácím prostředí**.



- Vhodné oblečení (pro začátečníky jsou nejlepší dlouhé, ne příliš volné kalhoty a triko kryjící podpaží)
- Dlouhé vlasy spletené vždy do copu/culíku/ drdolu

Hlavním cílem předložené metodické přílohy je poskytnout jakýsi základní postup pro závěsnou akrobacii na šálách, která může posloužit např. učitelům ke zpestření výuky tělesné výchovy, pedagogům volnočasových aktivit, ale například i jedincům, kteří by rádi zkusili tuto nádhernou pohybovou aktivitu v domácím prostředí. Hlavními zdroji ke zpracování materiálu byly osobní zkušenosti, konzultace s profesionálními lektory a diplomové práce vysokoškolských absolventů (Dostálová, 2013; Minaříková, 2021).

Lézt po akrobatické šále může jedna i více osob zároveň, nejběžněji však jedna až dvě. V případě dvou osob hovoříme o tzv. párové závěsné akrobacii, která vyžaduje absolutní důvěru obou akrobatů.

Vystoupení závěsné akrobacie je neodmyslitelně spojeno s vhodným hudebním doprovodem, který znásobí estetický a umělecký dojem ze cvičení. Hudbu je však možné využít i při výuce (nehledě na počet účastníků – hromadné či individuální lekce), důležitá je ovšem její cílená aplikace. Hudba souvisí s emocemi, vytváří potřebnou náladu a ovlivňuje tak atmosféru při cvičení. Nicméně se může stát, že hudba žáky ruší, rozptyluje, a proto její užívání není nutností. Obecně se doporučuje volit méně známé melodie, aby v jedincích neevokovaly vzpomínky, myšlenky či nestrhávaly pozornost nežádoucím směrem a cvičenci se tak méně soustředili na nácvik nových dovedností.

Bezpečnost

Z hlediska bezpečnosti klademe důraz na:

- Používání správného materiálu
- Spolehlivost závěsného systému a jeho průběžnou kontrolu
- Především u začátečníků vždy využíváme žíněnky/duchny
- Nové pozice zkoušíme vždy těsně nad zemí
- Praktikovat dovednosti vždy na obě strany (prevence svalových dysbalancí)
- Nikdy neležeme na šálu v případě vyčerpání
- Kromě obecného rozcvičení celého těla doporučujeme aplikovat také specifické rozcvičení rukou



Specifické rozcvičení rukou

Cviky na specifické rozcvičení rukou slouží k zahřátí svalů, vazů a kloubů rukou a předloktí. Toto rozcvičení připravuje ruce na pevný a vytrvalý stisk, který je pro závěsnou akrobacii nezbytný. Cvičení provádíme opakovaně až do hřejivého pocitu ve svalch a u kruhových pohybů opakujeme alespoň desetkrát. Do specifického protažení rukou zařazujeme:

- „Kočí drápy“ (ohýbání a propínání prstů jako když kočka zatíná drápy)
- Zatínání prstů v pěst
- Přetlačování prstů (spojíme bříška prstů obou rukou a tlačíme jimi proti sobě tak, že vyvíjíme tlak. Lokty jsou ve výšce ramen. Posléze prsty a dlaně protáhneme – přitiskneme prsty k sobě, zatímco dlaně se navzájem nedotýkají)

- „Pulzující srdce“ (střídáme dva pohyby – prsty u sebe a prsty co nejvíce od sebe)
- „Hraní na piano“ (rozevřeme prsty od sebe a střídavě jimi pohybujeme nahoru a dolů)
- „Špetka“ (spojíme prsty k sobě (kromě palce) a střídavě je spojujeme s palcem do „špetky“ a znovu je oddalujeme)
- „Vějíř“ (ruce máme v pěst a od palce začneme propínat/rozvíjet jeden prst po druhém. Poté je opět od malíku zavíjíme zpět)
- Kroužky zápěstím (ruce máme v pěst a provádíme kroužky zápěstím v obou směrech)
- Kroužky zápěstím s propnutými prsty (prsty na rukou máme propnuté a provádíme kroužky zápěstím v obou směrech)
- Pohyby pěstmi nahoru a dolů (paže máme napjaté, ruce v pěst – hřbet ruky směřuje vzhůru. Střídavě ohýbáme dolů a vracíme zpět)
- Pohyby pěstmi nahoru a dolů (paže máme napjaté, ruce v pěst – hřbet ruky směřuje dolů. Střídavě ohýbáme dolů a vracíme zpět)
- Protahování předloktí (první varianta – uchopit ruku protahované paže za prsty tak, že dlaň je vytočená směrem od těla. Paže je napjatá či mírně pokrčená v lokti a prsty přitahujeme směrem k tělu do pocitu protažení předloktí. Druhá varianta – uchopit ruku protahované paže za prsty a hřbet ruky tak, že dlaň je vytočená směrem k tělu, paže je napjatá a prsty přitahujeme směrem k tělu)

Cvik č. 1 – Stoj s omotaným zápěstím (základní postoj)

Rozdělíme od sebe dva pruhy šály a stoupneme si mezi ně tak, abychom je měli před rameny (a) jako bychom chtěli šály obejmout (zvnějšku). Dvakrát omotáme zápěstí (b, c) a stiskneme šálu rukama (d).

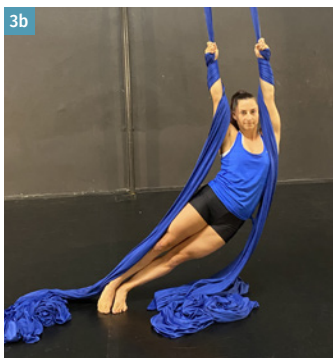


Cvik č. 2 – Výdrž ve svisu

Z pozice stoje s omotaným zápěstím (a) provedeme svisy s různou polohou dolních končetin – přednožit (b), skrčit přednožmo (c). Lze přecházet z jedné pozice do druhé s tím, že v každé vydržíme např. 5 s. Paže jsou pokrčené, lokty tiskneme ke hrudi.

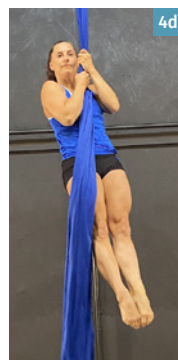
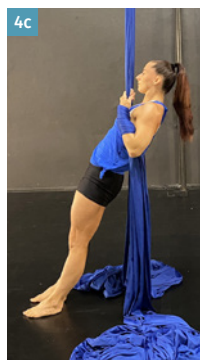
Cvik č. 3 – Vrtule

Z pozice stoje s omotaným zápěstím (a) se vyvšíme do šály (b) a tělem opisujeme kruhy 360 stupňů. Plosky chodidel stojí neustále na zemi a tvoří střed kruhu.



Cvik č. 4 – Přitahy (shyby)

Z pozice stoje s omotaným zápěstím a mírným náklonem vzad (a) se vyvšíme do lehu -předpažit (b). Obtížnost je dána úhlem – čím více klesneme do lehu, tím náročnější bude přitah zpět do výchozí pozice (c). Tělo je maximálně zpevněné po celou dobu cvičení.

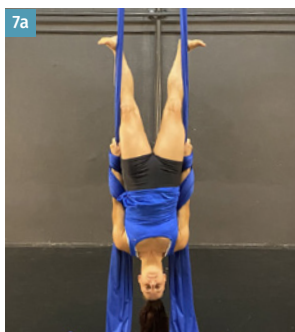
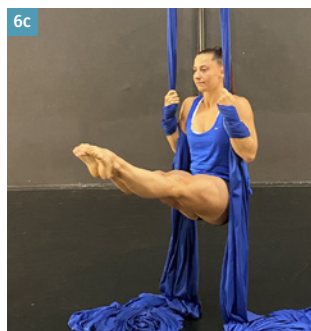


Cvik č. 5 – Sklapovačky

Ze základního postoje odrazem snožmo provedeme svis vznesmo – snažíme se o maximální sklapnutí (a) a následně přecházíme do svisu střemhlav (b).

Cvik č. 6 – Posilování s přetáčením

Ze základního postavení se přetočíme směrem vzad do visu hlavou dolů s čelním roznožením (a). Poté se přetočíme vpřed do shybu – skrčit přednožmo (b) a následně přednožit (c). Opět se přetočíme vzad do visu hlavou dolů s roznožením (a). Takto opakujeme několikrát bez doteku země.

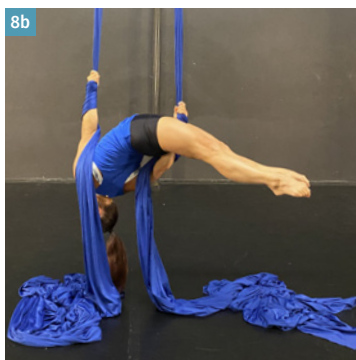


Cvik č. 7 – Zádový oblouk

Ze svisu střemhlav flektujeme dolní končetiny a zezadu se jimi opíráme o šálu (a). Poté protlačujeme pánev a břicho směrem k zemi (prohýbáme se v zádech), flektované dolní končetiny se pomalu po šále přibližují k rukám (b).

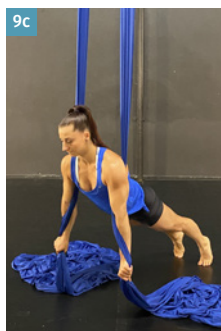
Cvik č. 8 – Oběť šály nohama

Ze svisu střemhlav s propnutými dolními končetinami lehce roznožíme, obejmeme šálu dolními končetinami tak, že šála je mezi stehny (a), poté necháme nohy klesnout a dostáváme se do lehkého prohnutí se stehny směrem vzhůru (b) nebo stehny směrem dolů (c).



Cvik č. 9 – Nalehnutí vpřed

Ze stoje – připažit zevnitř (a) jedenkrát omotáme rukama šálu směrem vzad a stiskneme ji (b). Zpevníme celé tělo a pomalu nalehneme vpřed do vzporu ležmo (c). Dle silových možností se pokusíme upažit – rozevíráme paže od sebe (d) a opět svíráme zpět (c).



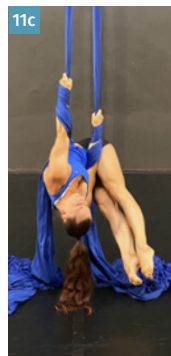
Cvik č. 10 – Nalehnutí vzad

Ze stoje – připažit zevnitř (a) jedenkrát omotáme rukama šálu směrem vzad a stiskneme ji (b). Zpevníme celé tělo a pomalu nalehneme vzad do vzporu ležmo vzadu (c). Dle silových možností se pokusíme upažit – rozevíráme paže od sebe (d) a opět svíráme zpět (c).



Cvik č. 11 – Přinožení bokem

Ze svislu střežhlav roznožmo (a) pomalu přisouváme (b) levou nohu k pravé (posléze naopak) do úplného přinožení (c). Je nutné udržet sevřený úhel mezi hrudníkem a dolními končetinami a neoddlít boky do šály.



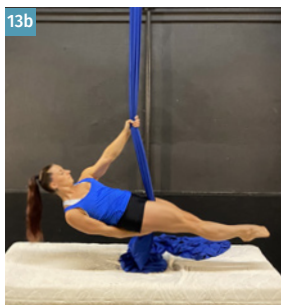
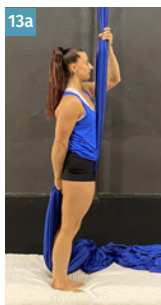
Cvik č. 12 – Nalehnutí bokem

Ze stoje s uchopením šály jednou rukou níže (předpažit dolů) a druhou výše (vzpažit vpřed) (a) „naskočíme“ na šálu, přičemž spodní ruka zalomí šálu kolem boku (b, c). Odlepíme vrchní bok od šály a s roznožením se vytočíme břichem vzhůru (d).



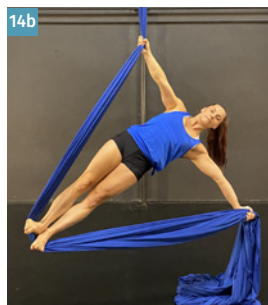
Cvik č. 13 – Ocásek

Provléčeme zepředu šálu mezi stehny a pod hýžděmi ji pevně stiskneme. Druhá ruka se chopí stoupajícího pruhu šály (a). Zpevněním celého těla „nalehneme“ na pěst spodní ruky.



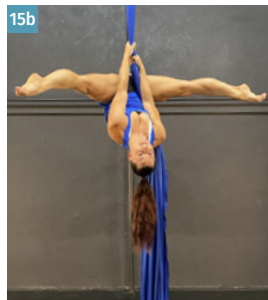
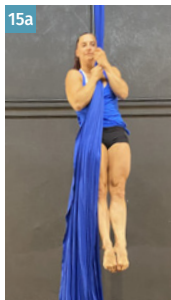
Cvik č. 14 – Stoj na šále

Pravou rukou uchopíme nad hlavou stoupající pruh šály, levou rukou uchopíme klesající pruh šály. Zalomíme šálu o přizvednutou (skrčit přednožmo) pravou nohu (a), stiskneme šálu pevně rukama a výstupem na šálu přinožíme levou nohu (b).



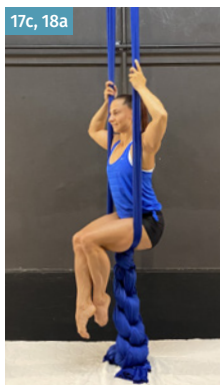
Cvik č. 15 – Přitahy do roznožení hlavou dolů

Začínáme ze shybu (a), šálu máme po jednom boku (nikoliv mezi končetinami) a zvedáme pánev do výšky rukou. Napneme paže a roznožíme (b). Několikrát opakujeme s tím, že vystřídáme horní ruku.



Cvik č. 16 – Vázání vánočky

Následující pozice jsou vhodné především pro začátečníky vzhledem k menší náročnosti, protože váha těla spočívá na vytvořeném uzlu, který pro svůj vzhled nazýváme vánočkou nebo copem. Poskytují tak podmínky pro úvodní seznámení s pohybem na šále a průpravný nácvik určitých poloh. Na stejném principu funguje uvázání šály do U v domácím prostředí, jak již bylo představeno v teoretickém úvodu. Několikrát protáhneme volný pruh šály tvořícím se okem, dokud ho celý neprovážeme (a-d) a nezávěkáme výslednou vánočku (e).



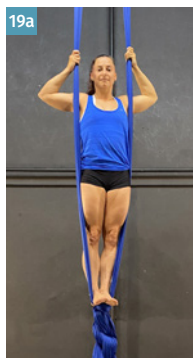
Cvik č. 17 – Stoj a sed na vánočce

Nejdříve rozevřeme jedno z ok vánočky a stoupneme do něho nohou, což nám poslouží jako schůdek pro vylezení. Poté rozdělíme dva pruhy šály od sebe, každý uchopíme jednou rukou (a) a vytáhneme se vzhůru do stoje na vánočce (b), přes dřep se dostaneme do sedu (c)

Cvik č. 18 – Varianty visu hlavou dolů

Ze sedu na vánočce (připomíná sed na houpačce) chytíme stoupající pruhy šály rukama (a), propneme dolní končetiny a necháme „vyklouznout“ hýždě (jako bychom chtěli slézt dolů). V momentě, kdy vánočka „vyklouzne“ do výše beder, převrátíme se vzad hlavou dolů a současně roznožením se zapřeme stehny o šálu – vzpažit zevnitř (b). S touto pozicí si můžeme dále hrát – např. skrčit jednu dolní končetinu a zapřít ji o stoupající pruh šály – vzpažit (c).





Cvik č. 19 – Trojúhelník

Ze stoje na vánočce (a) se přitáhneme rukama, využijeme odlehčení dolní poloviny těla (b) a roztáhneme šálu nohama do stran (c).

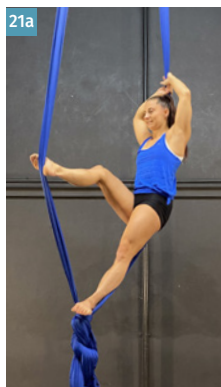
Cvik č. 20 – Hnízdo

Ze stoje na vánočce, kdy jeden pruh šály máme před obličejem a druhý za zády (a), rozevřeme rukama zadní pruh šály a sedneme si do něho (b). Můžeme rozevřít i přední pruh, schovat do něho nohy a přivřít okraje šály k sobě – “za-
vřít se uvnitř hnízda” (c).



Cvik č. 21 – Postel v oblacích

Ze stoje na vánočce, kdy jeden pruh šály máme před obličejem a druhý za zády, zvedneme jednu nohu do výše pasu a opřeme ji proti přednímu pruhu, rukama chytíme zadní pruh šály za hlavou (a). Přes podřep zvedneme i druhou dolní končetinu do úrovně první a vysuneme hlavu po jedné straně zadní šály (b). Propneme končetiny a zpevníme celé tělo, čímž se dostáváme do lehu (c). Pokud se cítíme v rovnováze, můžeme se pusit rukama – upažit (d).



AMAZING RACE

15.–16. října ve Vlašimi a okolí

MLÁDEŽNICKÝ VÍKENDOVÝ KEMP S DOBRODRUŽNÝM PROGRAMEM

Hledáme mladé dobrodruhy do 4 – 6 členných týmů s alespoň jedním plnoletým zástupcem. Jsi fyzicky i psychicky zdatný, odvážný a kreativní člověk ve věku od 15 do 25 let, nebojíš se výzev, zapeklitých úkolů a umíš rychle reagovat na nenadálé situace? Dokážeš překonat chvilkové nepohodlí i sama sebe, jsi schopný/á zaujmout správnou roli v kolektivu? Neztrácíš hned tak hlavu a umíš najít správnou cestu? Chceš zjistit, co se ukrývá pod bájnou a legendami opředenou horou Blaník? Uvidíme se ve Vlašimi!

Přihlašujte se v Kalendáři akcí na webu ČASPV www.caspv.cz, Uzávěrka je 18. září 2022.

Těší se na vás tým Komise žactva a mládeže Metodické rady ČASPV.

POMĚŘ SI ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ V HRÁCH KUBB, MÖLKKY A WOODBALL ... SOUTĚŽ A VYHRAJ

Komise rekreačních sportů MR ČASPV zve všechny zájemce o házečí hry – členy ČASPV a veřejnost – na republikovou soutěž ČASPV.

SOUTĚŽ: KUBB – MÖLKKY – WOODBALL

KDY: 30. 9. – 2. 10. 2022

KDE: Kemp ATC Merkur – Pasohlávky, Jižní Morava
KDO: soutěží dvoučlenná družstva ve třech herních disciplínách (možno ve dvou, v jedné)

ODMĚNY: poháry, diplomy, věcné ceny

SLUŽBY: zajišťuje pořadatel MR ČASPV, podrobnosti k přihlášení a soutěži naleznete na webových stránkách <https://1url.cz/MroD5>



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, flexibility páteřního spojení, ramenních, kyčelních a hlezenních kloubů)
- Komplexní protokol s komentáři 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.



4. Krajské sportovní

hry seniorů

Text: Mgr. Jarmila Stránská, vedoucí Komise
PDRD MR ČASPV, foto: Petr Moudrý

Sobota 28. května 2022 byla dnem, kdy se do Semil již potřetí sjeli aktivní senioři 60+ z celého Libereckého kraje na 4. Krajské sportovní hry seniorů. Akci pořádala Liberecká krajská asociace Sportu pro všechny ve spolupráci s TJ Semily a Klubem českých turistů, odbor Semily. Pro účastníky byla nachystána pestrá nabídka soutěží v jednoduchých sportovních disciplínách. Každý účastník obdržel startovní kartu a v libovolném pořadí prošel deset stanovišť, na kterých splnil jednotlivé disciplíny. 1. orientační závod s tajenkou, 2. kubb 3. woodball 4. překážková dráha, 5. obratnost prstů, 6. slalom s gymbalem, 7. střelba na cíl florbalovou hokejkou, 8. zkouška síly s cvičební gumou, 9. hod do dálky pěnovým míčkem, 10. rovnováha – stoj na jedné noze. Účastníci soutěžili ve dvou kategoriích, a to od 60 do 70 let a nad 70 let. V průběhu celé soutěže byl zajištěn pitný režim a malé občerstvení. Po celou dobu trvání akce seznamovali zástupci zdravotní pojišťovny VZP účastníky s možností příspěvku na aktivní sportování a také měřili účastníkům krevní tlak a tělesný tuk. Sportovní akci zahájili paní starostka Semil Bc. Lena Mlejnková a poslanec Parlamentu ČR David Pražák. Oba převzali nad touto akcí záštitu. Program her obohatily svým vystoupením děti z TS Dance Smileis Semily pod vedením Andrey Vavřincové. Děti za své vystoupení sklídily zasloužený potlesk soutěži-

cích seniorů, kteří se hned poté aktivně zapojili do rozcvičky s hudbou. Celkem se do Semil přihlásilo 118 účastníků a z nich přijelo 102, podle kategorií: I – 37, II – 65. Nejstarší – 14 účastníků na 80 let, jedna ve věku 88 let, jedna ve věku 87 let a jeden 86 let. Účastníci přijeli z těchto měst a míst: Hrádek nad Nisou, Liberec, Svor, Cvikov, Nový Bor, Mimoň, Zákupy, Semily, Smrčič, Lomnice nad Popelkou, Nová Paka, Frýdštejn.

V závěru proběhlo losování startovních karet o více než 100 hodnotných cen. Každý obdržel účastnický list, drobnou odměnu a propagační materiály ze Semil, Nového Boru a Liberce. Velké poděkování patří městu Semily za možnost uspořádat tuto akci a také za ceny do losování. Poděkování patří rovněž Davidu Pražákovi za dárky do losování. Ceny poskytly také Fokus Semily, město Liberec a město Nový Bor. Akci podpořil i Liberecký kraj, který poskytl finanční prostředky ve výši 20 000 korun. Děk patří sdružení TULIPAN za pomoc při zajištění občerstvení, týmu pracovníků z pojišťovny VZP a všem rozhodčím na jednotlivých stanovištích. Bez obětavosti těchto lidí by nebylo možné takovou akci uskutečnit. Při odjezdu účastníci sdělovali pořadatelům, že se jim hry velmi líbily, že prožili příjemné odpoledne a rádi by přijeli do Semil zase příště. ■



Jihomoravský kraj

Cvičení rodičů s dětmi

Text a foto: Dana Jelínková, ASPV TJ
při ZŠ Blížkovice

V rámci naší organizace ASPV Blížkovice probíhá každé pondělí od 15.45 do 16.45 – od října do května – cvičení rodičů s dětmi v tělocvičně základní školy v Blížkovicích. Toto cvičení pro

rodiče a jejich děti (ve věku od jednoho do šesti let) je pro děti prvním setkáváním s kolektivem nových dětí i dospělých a má obrovský význam pro jejich celkový tělesný a duševní vývoj. Seznamují se se společenskými pravidly, s různými pohybovými aktivitami, se cvičebními nářadími a začínají a užívají si společné chvíle strávené se svým milujícím rodičem. Každá cvičební hodina začíná a končí společným pozdravem a je rozdělena na čtyři části. V té první, rušné části, se děti zahřejí při různých hrách





s míči a při jízdě na vozíčkách. Ve druhé, průpravné části, se děti protáhnou a posílí pomocí různých (zdravotních) cviků. Ve třetí, hlavní části, si děti zacvičí na nářadí a poslední, závěrečná část, slouží k celkovému zklidnění organismu. V letošním roce slaví ČASPV třicáté výročí od založení, a proto jsme nacvičili veselou pohybovou skladbičku s molitanovými hady, kterou ještě na podzim řádně dopilujeme. Budeme moc rádi, když se k nám přidáte se svým dítětem i vy. ■

Jihomoravský kraj

Volejbalový turnaj

v Blansku

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně RCSPV Blansko

Již 37. ročník volejbalového turnaje mixů „O pohár předsedy ASK Blansko“ uspořádal odbor SPV ASK Blansko ve spolupráci s RCSPV Blansko. Turnaj se uskutečnil 18. června a přihlásilo se do něj devět družstev z Jihomoravského kraje. Bylo zajištěno občerstvení, a také krásné letní počasí přispělo k pozitivnímu průběhu celého turnaje. Turnaj vyhrálo družstvo z Boskovic. – junioři, 2. místo obsadilo družstvo „BOZAKO“



(senioři z Boskovic) a na 3. příčce se umístilo družstvo z Rájce Jestřebí. Poděkování patří celému kolektivu, který se podílel na uspořádání a hladkém průběhu turnaje. ■

Jihomoravský kraj

Dětské sportovní

odpoledne

Text a foto: Marie Bernardová, předsedkyně TJ při ZŠ Blížkovice

Dětské sportovní odpoledne jsme uspořádali v pondělí 6. 6. 2022 pod hlavičkou Tělovýchovné jednoty při ZŠ Blížkovice k 30. výročí České asociace Sport pro všechny. Pro děti bylo připraveno čtrnáct stanovišť, na kterých plnily různé sportovní i nesportovní disciplíny: hody na cíl, driblování, přeskoky přes švihadlo, lovení rybiček, běh v přírodě, překonávání překážek, přenášení předmětů, gymnastické dovednosti,



kopy na branku, cviky jógy, orientace v terénu a další logické dovednosti. Na každém stanovišti byly odměněny drobnými předměty a sladkostmi a na závěr, po odevzdání kartičky, dostaly odznak ČASPV a velký bublifuk. Po ukončení

cvičení na stanovištích byl připraven běh rodičů s dětmi o perníkového smajlíka a plyšáka podle vlastního výběru. Běhalo se ve všech kategoriích: od dvouletých dětí po dospělé a zájem byl překvapivě velký - osmdesát zájemců si s vel-

kou chutí změřilo svoje běžecké dovednosti. A co napsat na závěr? Zvítězili všichni, kteří si celé sportovní odpoledne užili, díky všem, kteří se o děti starali na stanovištích – nebylo jich málo. ■

Jihomoravský kraj

Gymnastické vystoupení

v Blížkovicích

Text a foto: Věra Sobotková, ASPV TJ při ZŠ Blížkovice

V sobotu 23. dubna 2022 se v tělocvičně místní základní školy uskutečnila veřejná cvičební hodina gymnastiky.

Svá cvičení na koberci, nafukovací žíněnce air track, kladině, hrazdě a na přeskočku předvedlo svým příbuzným a přátelům více než třicet děvčat oddílu gymnastiky Tělovýchovné jednoty při ZŠ Blížkovice. Mladým gymnastkám za snahu a zdařilé výkony poté předala medaile dlouholetá zasloužilá cvičitelka a předsedkyně TJ, paní Marie Bernardová, a přidala i sladkou odměnu. Mladší děvčata 1. – 4. ročníku cvičí pod vedením Věry Sobotkové, starší dívky 5. – 9. ročníku pravidelně připravuje Hana Makovičková. Není vždy jednoduché naučit všechna děvčata stejným cvikům (zvláště po dvouleté covidové pauze) a není to ani důležité. Hlavním záměrem cviči-



telek je zapojit do všeobecných gymnastických cvičení co nejvíce děvčat, rozhýbat je, zbavit je strachu z pohybu, obav ze sportovního náčiní a náradí, a tudíž u nich vypěstovat kladný vztah ke sportu. A i když nedosáhnou žádných závratných úspěchů přímo v gymnastice, mohou své naučené základní pohybové aktivity jako je síla, obratnost a vytrvalost použít v dalších sportech. Důležitou roli při sportování hrají i rodina a přátelé. A přihlížející diváci nám svým potleskem dali najevo, že i oni svým dětem fandí a podporují je v jejich sportovních zájmech. Bylo to velké povzbuzení nejen pro děti, ale i pro nás, cvičitelky. Děkuje. ■

Moravskoslezský kraj

Přehlídka pódiových

skladeb MsKASPV

a připravované akce

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Moravskoslezské KASPV

Konečně, po dvou letech, se nám v sobotu 23. dubna 2022 podařilo uskutečnit „Autorskou přehlídku pódiových skladeb“ v kategorii žactva, dorostu a dospělých 2022. Jde o veřejné pří-



stupnou akci v rámci projektu „Sportuj s námi“ a 30. výročí ČASPV. S velkým elánem vystupovali mladší a starší žákyně, žáci a rodiče a děti Tanečního klubu Katlen



Ostrava ve skladbách Vítr, Herodes, Malířky, Rescue, Show me how, You burlesque, Pam-pelišky a Kočky, SK Trend Třinec ve skladbách Ponga 1, Ponga 2, TJ Mošnov - Mažoretkový mix, Piráti, TJ Sokol Kateřinky - Pipi dlouhá punčocha a TJ Sokol Slavkov - Šmoulování, To je ten den, Dance, Dance, Dance. Na konci byly zařazeny tři lahůdky na zavěšeném kruhu, které předvedly žákyně z Air Dance Clubu Butterfly. Všechny skladby byly velmi nápadité, zacvičené perfektně a s radostí všech účinkujících.

Jihočeský kraj

Naše účast na SHS

v Českých Budějovicích

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV

8. ročník Sportovních her seniorů v Českých Budějovicích se tentokrát uskutečnil 14. 6. 2022 na stadionu SKP České Budějovice. Zúčastnilo se 27 čtyřlenných družstev. Naše družstvo RCSPV České Budějovice obsadilo 5. místo a mezi muži do 70 let získal Milan Hütter stříbrnou medaili a pohár.

Mezi ženami se na 4. místě umístila naše závodnice Emilie Jašarová. Dalšími členy úspěšného družstva byly Slávka Švecová a Eva Hütterová. Pořadatelé akce byly Česká unie sportu, Krajská rada seniorů, Jihočeský kraj, SKP Č. Budějovice a na organizaci se podíleli členové Jihočeské KASPV (jako svaz ČUS).

Jihočeský kraj

Z tělocvičny do přírody

Text a foto: Mária Ptáčková

Mezi ty, které koronavirem vynucená pandemická opatření ochudila nejen o možnost společného cvičení, ale i o radost z pravidelného setkávání se, patřil také oddíl cvičenek českobudějovické TJ Koh-i-noor, která je součástí České asociace Sport pro všechny. Děvčata, jak si vesměs už seniorky se smyslem pro humor

Další akce v rámci Moravskoslezské krajské asociace nás čeká ve dnech 9. – 11. 9. 2022, a to seminář seniorů v Žimrovicích, který se jako každý rok rychle naplnil zájemci z řad našich odborů. Další velkou akcí jsou „Hrátky a sportování seniorů“ 25. září 2022 v Mošnově, na kterou zveme všechny seniory a seniorky.

Na podzim 2022 chceme také uskutečnit festival žactva a školení instruktorů SPV III. třídy.

Děkujeme ČUS, ČASPV a Moravskoslezskému kraji za finanční podporu. ■

Družstva soutěžila v šesti disciplínách – hod na cíl koulemi pétangue, bollo ball, střelba na florbalovou branku, hod kroužky na kuzele, hod kriketovým míčkem a granátem, běh s míčkem na raketě. U dvou měřených disciplín jsme zajistili šest rozhodčích a zpracování výsledků prováděli Ing. Karel Vondruš a Alena Peerová.

Za slunečného počasí se soutěž velmi vydařila, všichni účastníci obdrželi medaili za účast, ovoce, nápoj, poukázku na kávu a guláš.

Foto družstva RCSPV České Budějovice. ■



říkají, se však nevzdala. Jak jen to bylo možné, rozhodla se aspoň pro společné vycházky do přírody. Naštěstí o ni v Českých Budějovicích není nouze, a tak jim na mobilní aplikaci „srdíčko“ začaly přibývat ušlé kilometry na zdravém vzduchu podél zdejších řek Malše a Vltava.

„Většinou z nás i tak citelně chybělo naše cvičení při hudbě, během něhož si cíleně protáhne všechno svalstvo a díky němuž se nám daří udržovat se i ve vyšším věku v pohybové kondici. Přestože jsme všechny byly očkované, do tělocvičny Gymnázia Česká, která bývala během pondělních večerů naší domovskou, avšak



slouží především tamějším studentům, jsme ani na konci minulého roku stále nesměly. Začaly jsme tedy hledat náhradní řešení,” říká cvičitelka Jana Kadlecová.



Tím se stala dnes už historická tělocvična Sokola v českbudějovickém předměstí Rožnov. „Možnost pronájmu tělocvičny, byť v jiný den i hodinu, než jsme byly po léta zvyklé, jsme přivítaly s povděkem. Pandemická pomlka sice byla na našich tělesných schránkách zprvu znát, ale záhy jsme to dohnaly. Opět jsme začaly přemýšlet, čím ještě si zpestřit naše setkávání, a tak koncem května jsme se společně vydaly zaplavat si do solných lázní v rakouském Gmündu,“ dodává Jana Kadlecová.

Vytoužený návrat českbudějovických cvičenek do normálu se však stal přece jenom výjimečným. Rozhodly se totiž, že prázdninovou pomlku tentokrát dopřejí jen tělocvičně a každý týden budou opět sčítat ušlé kilometry při společných vycházkách do okolní přírody. ■

Plzeňský kraj

První pololetí roku 2022

v Plzeňské KASPV bylo

úspěšné

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, členka VV Plzeňské KASPV

Rok 2022 nezačal dobře, varianta covidu Omikron opět plnila statistiky nakažených (až 35 tisíc denně) a život v našich odborech byl hodně omezen. Přesto jsme naplánovali soutěže a další aktivity na celý rok. Plány schválily valné hromady odborů, regionů i kraje, a pak už záleželo na všech stupních vedení, jak se vzhledem k aktuální situaci podaří činnost nastartovat. Pravidelná cvičební činnost z důvodu covidových omezení se naplno rozběhla až začátkem jara. Je proto chvályhodné, že i v těchto podmínkách některé regiony své tradiční soutěže připravily. Nejúspěšnějším regionem Plzeňské krajské asociace – měřeno množstvím uskutečněných akcí – je bezesporu Plzeň venkov. Za tímto kladným hodnocením stojí především soustavná činnost dobrovolných cvičitelů a cvičitelek v odborech.

Pro představu uvádím přehled regionálních soutěží v I. pololetí roku:

- vybíjená žactva, 26. 2. Kaznějov, 9 družstev
- všestrannost předškoláků a nejmladšího žactva, 19. 3. Zruč, 60 dětí
- sportovní gymnastika, 26. 3. Tlučná, 70 závodníků
- atletika 7. 5. Nýřany, 70 závodníků

Závodníci z regionu Plzeň venkov byli úspěšní i v krajských soutěžích, jež se v I. pololetí konaly čtyři:

- brännball, 23. 4. Břasy, 6 družstev
- sportovní gymnastika, 10. 4. Tlučná, 71 závodníků
- atletika 28. 5. Plzeň, 87 závodníků
- Medvědí stezkou, 21. 5. Plzeň Valcha, 86 závodníků

Také z republikových finále soutěží ve sportovní gymnastice, atletice a Medvědí stezkou dovezli



reprezentanti regionu pěkná umístění včetně zlatých medailí. Zbývá vyjmenovat a pochválit odbory regionu Plzeň venkov, které jsou pravidelnými účastníky výše jmenovaných soutěží. Díky patří především odborům Chrást, Kaznějov, Nýřany, Třemošná, Tlučná a Zruč. Protože rok 2022 je rokem 30. výročí vzniku ČASPV, řada aktivit pořádaných v letošním roce – včetně uvedených soutěží – toto jubileum připomínala. Příkladem je celodenní akce „Den s IZS“ v Nýřanech, kde členové odboru předvedli

veřejnosti netradiční sportovní vybavení, za velmi úspěšnou prezentaci poděkovali i představitelé města. Podobných aktivit nejen v regionu Plzeň venkov, ale v celém Plzeňském kraji, se uskutečnilo více.

Věříme, že i ve druhém pololetí bude možné naplánované aktivity uskutečnit, krajská přehlídka pohybových skladeb by měla být našim největším příspěvkem k oslavě „30 let spolu“. Krajská asociace se mimo jiné zapojí také do Sportmanie. ■

Hlavní město Praha

Medailové žně z Memoriálu

Marie Kvapilové

– „Praha Open 2022“

Text a foto: Ivana Rakovská, TJ ZŠ Chabry, Praha 8

Po dlouhé pauze jsme se s dětmi, které navštěvují cvičení v TJ ZŠ Chabry, která je součástí ČASPV, zúčastnily Memoriálu Marie Kvapilové, pražského společného závodu oddílů v atletice. Sestavila se velmi úspěšná družstva, která nás reprezentovala a s přehledem vybojovala medaile.

Kategorie R+D družstvo MIX získalo krásné první místo, v jednotlivcích v této kategorii obsadil Andreas Karadzos 1. místo, Sandra Honsová 1. a 2. místo a Adélka Krömerová 3. místo. V kategorii předškoláků získal v jednotlivcích 2. místo Filip Hons. Také školáci si vedli velmi

dobře a jako celé družstvo vystoupali na 3. stupínky vítězů. V jednotlivcích přivezla domů zlato a stříbro Klárka Janošíková a Mikuláš Volný bronz. Když se to vše sečte a podtrhne, je náš odbor bohatší o 10 medailí a o spoustu zážitků s kamarády.

Blahopřejeme všem závodníkům ke skvělým výkonům a děkujeme rodičům, že si na své děti udělali čas.

Foto ze všech závodů je možno zhlédnout na tjzschabry.rajce.idnes.cz ■



Středočeský kraj

Kmochovo výročí slavili

i Třídvorští

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda odboru SPV Tři Dvory

Městská hudba Františka Kmocha byla od svého začátku velmi úzce spojena nejen s obcí sokolskou města Kolína, ale i se sportovními

organizacemi okolních obcí. Proto její výročí 150 let ovlivnilo i naši bohatou činnost celého letního období letošního roku.

V pondělí 9. května se sešlo třicet našich členů na vzpomínkové besedě se cvičenkami odboru SPV Tři Dvory, které se zúčastnily Golden Age na ostrově Kréta v Řecku.

V neděli 15. května se většina našich členů zúčastnila koncertu městské Kmochovy hudby před sokolovnou, následného průvodu na kolínské náměstí před radnici i slavnostního koncertu v Městském divadle Kolín.



V sobotu 28. května jsme před třídvorskou kapličkou uspořádali slavnostní setkání pro veřejnost. V bohatém programu vystoupily děti z mateřské školy s nacvičenou skladbou i dvanáctičlenná skupina našich cvičenek se skladbou pro Sokol Gym 2022 s názvem „Spějme dál“. Závěrečnou soutěž o nejvtipnější kostým na téma „Léto“ a vystoupení country skupiny Druhá míza ocenila více než stovka zúčastněných občanů.

10. – 12. června na akci Sokolské Brno vystoupila v hromadné skladbě „Spějme dál“ mezi 520 cvičícími i společná šestatřicítka složená ze cvičenců kolínského sokola – župy Tyršovy, poděbradského sokola a dvanácti cvičenek našeho odboru SPV. Volného času pak naše dámy

využily i k návštěvě Janáčkova divadla s baletem Sněhurka a prohlídce vily Tugendhat. V sobotu 18. června se devatenáct našich členů, z toho deset cvičenek, zúčastnilo akce Sokol Gym 2022 v Enteria areně v Pardubicích, opět v hromadné skladbě „Spějme dál“. ■



Středočeský kraj

Regionální závody Medvědí stezkou a atletický víceboj

Text a foto: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice

V sobotu 14. 5. 2022 se ve veltruském parku konala soutěž v přírodě „Medvědí stezkou“, organizovaná Regionálním centrem SPV Mělník ve spolupráci s ASPV Veltrusy. Z odboru ASPV Neratovice se zúčastnilo deset dětí. Soutěžily dvojčlenné hlídky rozdělené podle věku, předškolní děti běžely s rodiči. Za odbor ASPV Neratovice se zúčastnilo 10 dětí. Gratulace všem zúčastněným za dobré výkony.

Následujícího dne 15. 5. 2022 pořádalo opět Regionální centrum SPV Mělník ve spolupráci

s ASPV Veltrusy soutěž v atletickém víceboji – sprint, hod kriketovým míčkem nebo granátem, skok do dálky a vytrvalostní běh. Za ASPV Neratovice soutěžilo 9 dětí.

Díky patří pořadatelům obou akcí a také cvičitelkám, které děti doprovázely.

Fotodokumentace ze závodů je opět na našich webových stránkách aspvnera.webnode.cz ■



Ústecký kraj

Sraz mládeže Ústeckého kraje

Text: Ing. Hana Šolcová, Mgr. Věra Šárová a kolektiv, foto: Věra Šárová

O víkend 3. až 5. června 2022 se nám konečně po dvou letech podařilo v Machově Mlýně uspořádat Sraz mládeže Ústecké KASPV. Celkem se

jej zúčastnilo 40 dětí a 22 dospělých z odborů SPV TJ ZŠ Chomutov, TJ Sokol Pokratice, SK Štětí, TJ Sokol Zeměchy, SK Havran Kryry a TJ Chemička Ústí nad Labem.

Celou akci zahájila a účastníky přivítala naše nová předsedkyně Mgr. Alena Hozáková s metodikem Zdeňkem Vaněčkou. Po ubytování a seznámení s areálem absolvovaly děti soutěž „Hybšmani“ (táta, máma, dítě). Rodiny vznikly losováním, takže např. matkou mohl být i kluk. Hra měla úspěch – zúčastnily se všechny věkové kategorie.



Druhý den čekalo závodníky devět stanovišť krajské soutěže „Medvědí stezkou“. Odpoledne si mohli vybrat z nabídky netradičních sportů – brännball, mölkky, kubb a další. Ani večer účastníci nezaháleli. Po úplném setmění se vydalo pět skupin po areálu hledat kartičky se zadanými slovy. Jejich úkolem bylo složit a přednést básničku na téma „30 let spolu“. Všechny skupiny se zhostily úkolu na výbornou, a tak bylo těžké vybrat tu nejlepší.

Ukázka části z jedné básničky:

*30 let je dlouhá doba, chceme to zažít zas a znova.
Medaile rádi získáváme, stoj na bedně si užíváme.*

Nedělní dopoledne strávily děti dalšími hrami zaměřenými na stmelování kolektivu. Největší úspěch měla nová hra bumball.

Prostředí nabízelo možnost koupání a dalšího sportovního vyžití, takže děti během pobytu nepostrádaly ani mobilní připojení. Podle reakcí dětí měla tato akce veliký úspěch a všichni se těší na další rok. ■



Ústecký kraj

Ústecká KASPV na kolech

v Doubí

Text a foto: Stanislav Šolc

Konečně pominuly starosti s Covidem 19, a tak mohla KASPV Ústeckého kraje uspořádat svou tradiční akci s názvem Kraj na kolech. Ta se už řadu let pořádá ve Sportcentru v Doubí u Třeboně. Přestože oficiální zahájení této akce bylo až 28. 4. , mnoho účastníků se sjelo do Doubí už v úterý 26. dubna. V té době středisko využívala jiná skupina sportovců a my se k nim s vlastním programem připojili. Proto jsme měli od první-



ho dne našeho pobytu zajištěnou stravu a pro večerní posezení zázemí restaurace. Večery s kytarou byly velice příjemné.

Náš pobyt se nesl v duchu vzpomínek na zesnulého Honzu Rubeše, který tuto akci po mnoho let organizačně zajišťoval. Jeho štafetu úspěšně převzala Věra Šárová.

Po popršené noci z úterý na středu jsme s obavami očekávali vývoj počasí v dalších dnech. Ale po chladném středečním ránu se počasí umoudřilo a dovolilo nám plnit naše naplánované cíle. Každý z více než pětaticeti účastníků si dle svých možností vybral některou z mnohých cest okolo Třeboně k projížďkám na kole.

Všechny etapy našich cest skončily bez nesnází a všichni se vždy vrátili do kempu v pořádku. Několik ncyklistů využilo svých motorových vozidel k poznávání historických a přírodních zajímavostí přílehlého regionu. Výhodou dubnového termínu pro tuto akci je poměrně malý počet ostatních cyklistů v této velice navštěvované oblasti a nulová přítomnost komárů, která v letních měsících bývá velice nepříjemná.

Celý pobyt byl zakončen v sobotu zdařilým rejem čarodějnic. Večer končil upálením několika hadrových čarodějnic za účasti i dalších návštěvníků Sportcentra ČASPV v Doubí u Třeboně. Byl to velice povedený týden a nezbyvá než poděkovat nejen Věře Šárové za bezvadné zvládnutí organizačních problémů, ale i celému personálu střediska za jeho péči o naši pohodu. ■

Předprázdninové cvičení

v Mostě

Text a foto: Jitka Kyselová, SPV TJ Lokomotiva Most

Každý rok máme předprázdninové cvičení venku spojené s hraním. Letos se konalo 20. června na hřišti u tělocvičny TJ Lokomotiva Most a bylo spojeno s oslavou 30 let spolu s ČASPV. Zúčastnilo se jej dvacet pět cvičenek. Vždy si nejdříve zacvičíme, pak se rozdělíme do sku-



pin a hrajeme si – házení kroužků na cíl, hraní s padákem, mozkový jogging... Akci zakončíme posezením u udírny a vyprávěním. Nezakázalo nám to ani zamračené a větrné počasí, naštěstí ale nepršelo. ■

Karlovarský kraj

Dětský den na kolečkách

Text a foto: Mgr. Věra Pechmanová, metodička Karlovarské KASPV

Letošní svátek dětí oslavili malí cvičenci z oddílu ASPV Lokomotivy Cheb 1. června Koloběžkovým závodem. Celé odpoledne se nejen na koloběžkách závodilo v areálu tělovýchovné jednoty za mohutné podpory rodičů, přátel i náhodných kolemjdoucích.

Pětaticet malých závodníků soutěžilo ve dvou kategoriích. První kategorie nejmenších mohla sednout na cokoli, co mělo kola a na čem se udržela, někdy i s dospěláckou pomocí, a tak bylo na trati vidět hlavně koloběžky a odrážedla. Druhá kategorie předškoláků už bez opory vodiče zvládla trasu na kole. Důležitost závodu podpořila i opravdová závodní čísla a přilba na hlavě, a tak se závodilo, co síly stačily. A bylo záč

bojovat! Jen ti nejlepší dostali medaili, ostatní za snahu a čestný boj alespoň drobný dárek. Protože však není tolik důležité zvítězit jako zúčastnit se, vyhráli všichni účastníci včetně organizátorů, kteří si společně slunečné závodní odpoledne báječně užili. ■



Kraj Vysočina

Fáborkovaná v Počátkách

Text: Lucie Bulíčková, foto: Lenka Jelínková, Šimona Míková, Michaela Šimánková

V úterý 14. června 2022 se počasí konečně umoudřilo, nepršelo a my jsme mohli uspořádat naši tradiční červnovou akci pro děti „Fá-

borkovaná“ pořádanou v Počátkách na Vysočině oddílem Rodiče s dětmi SPV TJ Spartak Počátky. V 16 hodin jsme od hasičské zbrojnice vypustili na trať první „závodníky“. Chodilo se po malých skupinkách. Čekání na start si děti krátily sportem, pohybem a sdílením zážitků z předchozí akce Kulturního zařízení města „Zahradní slavnosti“ u Letohrádku sv. Vojtěcha. Cestou, kterou jim ukazovaly fáborky, děti s větší či menší asistencí dospělých plnily různé pohybové úko-

ly, které pro ně byly nachystány, např. házení různými míčky a kroužky, prolézání tunelem, hmatové poznávání tvarů a povrchů, koordinace rukou a nohou při slalomu s lžící a míčkem, aj. Oproti předchozím ročníkům jsme museli upravit trasu, kudy Fáborkovaná vedla, na poli za sídlištěm už totiž probíhá výstavba rodinných domů. Do cíle ke sportovní hale dorazilo 75 dětí se svým doprovodem, kde dostaly za svoji snahu odměnu. Děkujeme městu Počátky za přispěvek na odměny pro děti a těšíme se zase na příští rok, kdy akci opět zopakujeme. ■



Zlínský kraj

Krajská soutěž woodball,

kubb a mölkky

v Libosvárech

Text a foto: Marie Florecová, vedoucí komise
CPP Zlínské KASPV, ředitelka soutěže

Za účasti zástupců kraje Moravskoslezského (čtyři soutěžící), Olomouckého (4), kraje Vysočina (2) a kraje Zlínského (22) se 4. června 2022 v Libosvárech uskutečnila letošní krajská soutěž dospělých v hrách woodball, kubb a mölkky. Zlínský kraj reprezentovalo kromě soutěžících také šest rozhodčích.

Noc před soutěží vydatně pršelo, a tak jsme s napětím sledovali, jestli bude povrch vhodný k uskutečnění akce. Naštěstí se počasí umoudřilo a mohli jsme opožděně připravit tři ferveje pro woodball, pět hřišť na mölkky a tři hřiště pro kubb.

Při startu dvaatřiceti soutěžících ve třech soutěžích je organizace velmi náročná. Po vzájemné spolupráci ředitelky soutěže s rozhodčími jsme vše zvládli a akce se vydařila ke spokojenosti všech zúčastněných.

Před vyhlášením výsledků soutěží nás mile překvapili domácí soutěžící z ASPV Loukov. Předali perníková srdce čtyřem jubilantům, kteří slaví v letošním roce kulaté narozeniny.

Po předání medailí a diplomů jsme si popřáli hodně úspěchů v republikové soutěži ČASPV, která proběhne ve dnech 30. 9. – 2. 10. 2022 v Mušově-Pasohlávkách. ■



65. narozeniny

Marie Fukové

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda TJ Chyšky, z.s.

V minulých dnech se dožila jubilea 65 let Marie Fuková, zakládající a dlouholetá členka Tělovýchovné jednoty Chyšky a odboru Základní a rekreační tělesné výchovy (dnes Česká asociace Sport pro všechny) při TJ Chyšky. Jmenovaná je od založení TJ a odboru v r. 1981 organizačním pracovníkem. V odboru SPV vykonává funkci instruktorky-cvičitelky a ve své činnosti s dětmi se v minulosti zaměřovala především na sportovní gymnastiku, šplh a také na rekreační sporty, např. atletiku, fotbal, vybíjenou. Od samotného založení odboru se také zasloužila o pořádání soutěže „Šplhoun Čertovy hrbatiny“ na železné tyči nebo laně 4,5 m. Tato dlouholetá soutěž tehdy vznikla na počest našeho prvního zlatého olympionika Bedřicha Šupčíka (ten v pise-

ké nemocnici zemřel 11. 7. 1957 a M. Fuková se téhož dne ve stejné nemocnici narodila). Byla hlavní hnací silou při pořádání místních přeborů ve sportovní gymnastice, šplhu i atletice. Se svými svěřenci se zúčastňovala také okresních soutěží ve sportovní gymnastice, atletice a plavání, v posledních letech se s nimi reprezentuje RCSPV Písecko a Jihočeskou KASPV na republikové soutěži ČASPV v atletickém víceboji v Třebíči. Na návrh Jihočeské KASPV jí ČASPV udělila tělovýchovné vyznamenání – Stříbrný odznak dr. Miroslava Tyrše – za dlouholetou obětavou činnost pro rozvoj sportu pro všechny. Výkonný výbor TJ Chyšky jí touto cestou ještě jednou blahopřeje k jubileu a děkuje za její dlouholetou činnost v tělovýchovném hnutí, za obrovské množství hodin strávených se svěřenci na různých sportovištích, za propagaci TJ, SPV i obce Chyšky. Preje jí také mnoho dalších úspěšných let v osobním i sportovním životě. ■



Věra Junová vyznamenána

Zlatou medailí dr. Tyrše

Text a foto: Věra Benešová, sekretářka Středočeské KASPV

V sobotu 20. května 2022 obdržela předsedkyně SPV TJ Týnec nad Sázavou Věra Junová na Valné hromadě České asociace Sport pro všechny nejvyšší vyznamenání – Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše. Vyznamenání obdržela k životnímu výročí a za dlouholetou aktivní činnost v odboru TJ Týnec nad Sázavou, v Regionálním centru SPV Benešov a v neposlední řadě i ve Středočeské krajské asociaci SPV.

Ve Středočeské krajské asociaci je platnou členkou výkonného výboru od roku 1993 a v současné době je její místopředsedkyní.

Je držitelkou několika instruktorských průkazů, v rámci ČASPV je lektorkou zdravotní tělesné výchovy, psychomotoriky a všeobecné gymnastiky. Všechny nabyté vědomosti uplatňuje ve své instruktorské práci.

Jako organizátorku veřejně přístupných akcí ji znají nejen občané města Týnec nad Sázavou, ale i členové ČASPV v celém Středočeském kraji. Do dalších let přejeme Věře pevné zdraví, mnoho další příjemných zážitků v při sportovních akcích a pohodu v rodinném kruhu. ■



Blahopřání Haně Šolcové k sedmdesátinám

Text a foto: Mgr. Věra Šárová, Ústecká KASPV



Na začátku dubna letošního roku oslavila své životní jubileum naše cvičitelka Ing. Hana Šolcová. Sport a tělovýchovné aktivity ji provázely po celý její dosavadní život. Po studiích a mateřských povinnostech začala aktivněji cvičit v odboru ZRTV TJ Slavoj Severotuk v Ústí nad Labem. Po spartakiádě v roce 1985 začala jako pomocná cvičitelka v oddílu žen a po absolvování základního školení a později i školení cvičitelky 3. tř. všeobecné gymnastiky začala vést samostatně cvičební hodiny žen. Již několik let je cvičitelkou žen v tělovýchovné jednotě MSK Trmice a dál vede dvakrát v týdnu „svoji“ skupinu patnácti až dvaceti žen. Její hodiny jsou vždy pečlivě připravené, zábavné a neustále upravované k potřebám a dispozicím cvičenek.

Od roku 1991 se zúčastnila, jako jediná z regionu Ústí nad Labem, všech dosavadních gymnastařad a jednou GA v Portoroži. V posledních letech pracuje i velmi aktivně v RCSPV Ústí n. L. a zúčastňuje se akcí pořádaných regionálním centrem i krajskou asociací. Za svůj aktivní přístup a obětavou práci již získala několik ocenění, poslední bylo v rámci vyhodnocení trenérek ČOV za rok 2020, kdy obdržela pamětní list a dárek. Děkujeme Hance za dosavadní cvičitelskou činnost a práci ve funkci hospodářky regionu.

Milá Hani, přejeme Ti do dalšího života pevné zdraví, spokojenost, pohodu a radost z vnoučat. Máme Tě rádi! ■

Odešla Lenka Bobáková z Deštné

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Říká se, že nikdo není nehraditelný. Ale ono to tak vždy neplatí...

Zpráva o úmrtí osoby z našeho blízkého okolí se každého hluboce dotkne. Proto nás velice zasáhla jako blesk z čistého nebe zpráva o odchodu paní Lenky Bobákové z TJ Deštné (58), cvičitelky SPV III. třídy s oceněním Vzorný cvičitel – stříbro. I když byla odhodlaná s těžkou nemocí bojovat a všichni jsme jí drželi pěsti, udolat tuto chorobu bylo nad její síly. Zemřela 11. června 2022.

Život bez sportu a bez tělocvičny si neuměla představit. Byla předsedkyní odboru SPV TJ So-

kol Deštná a jeho hnacím motorem. Dokázala pro sportovní gymnastiku nadchnout mládež a v kolektivu byla velice oblíbená pro svou vždy veselou a usměvavou povahu.

Bude nám ve sboru cvičitelů Jindřichohradecka moc chybět.

Čest její památce. ■



TIRÁŽ

Náklad: 800 výtisků

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

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

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.
Distribuce: Digital – ICT, spol. s r. o.,
Do Čertous 14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

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

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

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme.

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

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

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
26. ročník | číslo 3 | září 2022

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost
akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy
pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré
a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu
a fotografií, 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 štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají
velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani
tabulátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu,
připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli
zásilce autorského výtisku a honoráře; tyto
údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme
a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu a v metodické příloze je přibližně
4 600 znaků

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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

*Pohyb
je život*

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT, MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY



OSLOVTE LEKTORY, INSTRUKTORY A TRENÉRY

Formát inzerce	Cena
Čtvrt strany v textu	250 Kč
Půl strany v textu	500 Kč
Stránka v textu	800 Kč
2. nebo 3. strana obálky	1500 Kč
4. strana obálky	1500 Kč
Vložení volných listů*	1000 Kč

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



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

Kontakt:

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