

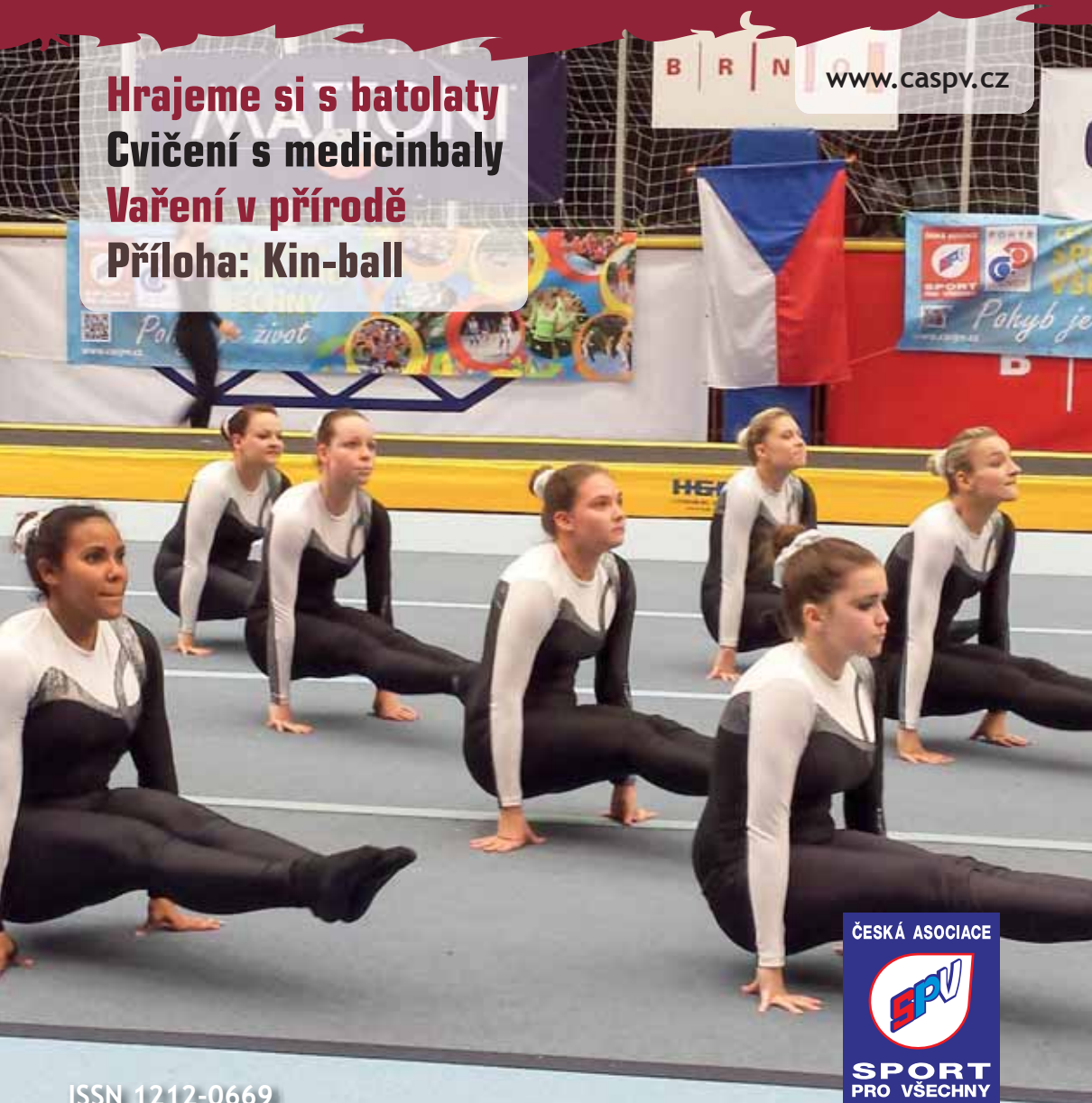
POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 18. ročník | číslo 1 | březen 2014

Hrajeme si s batolaty
Cvičení s medicinbaly
Vaření v přírodě
Příloha: Kin-ball

B R N

www.caspy.cz



ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

REZERVUJTE SI LETNÍ
DOVOLENOU JIŽ NYNÍ

Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

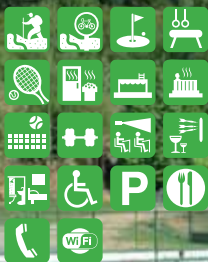
Tel.: 384 721 105

Fax: 384 721 703

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE



OBSAH

Zprávy

Reprezentace ČASPV na Gran Canaria	4
Skladba pro Gymnastrádu 2015	5
Seminář Dítě - pohyb 2014	6
Veletřh Sport Life 2013	7
Komise EFP v Heidelbergu	8
Lyžařský seminář ve Velké Úpě	10
Ostrava evropským městem sportu	11
Od parkouru k freestyle	12



Z krajů

Předvánoční aktivity v Chýškách	14
S "Kořenkou" cvičíme už deset let	15
Jižní Morava žila florbalem	16
Třídvorský přechod do roku 2014	17
Ohlédnutí za podzimem v Ořešíně	18
Pokratická "nedělníatka"	19



Důležité informace

Změny ve vzdělávání ČASPV	20
---------------------------------	----



Sportujte a cvičte s námi

Hrajeme si a cvičíme s batolaty	21
Průprava pro hromadnou skladbu na WG 2015 - Cvičení s medicinbaly	26



Vaříme v přírodě

Nebojte se vaření v přírodě	29
-----------------------------------	----



Blahopřejeme

Hana Kršková, Jana Hováková, Miluše Lusková, Marcela Slipková, Jana Zemánková, Zdenka Feriančíková, Petra Nedvěďová, Eva Tesařová, Květoslava Rejlová	32
Alena Hájková, Miloslav Tempír	33
Jarmila Klíková	34



Vzpomínáme

Miloslav Šnajdr	34
-----------------------	----



Příloha: Kin-ball

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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

FOTOSOUTĚŽ



Když na hlavě něco mám,
hned se krásně narovnam.

Podle nových pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Pavla Čírtka "Když na hlavě něco mám, hned se krásně narovnam" ze strany 26. Autor získává roční předplatné časopisu.

Odměna je nepřenosná.



Reprezentace ČASPV na BLUME Gran Canaria

Text: JUDr. Milada Němčíková, Komise seniorů MR ČASPV

BLUME Gran Canaria je název gymnastického festivalu, jehož 53. ročník se uskutečnil v závěru loňského roku na stejnojmenném ostrově, španělském Gran Canaria. Původně byl festival věnován památce španělského gymnasty Blumeho, odtud jeho název, a byl určen mladým gymnastům celé Evropy. Postupně pak byl program rozšiřován, k tradičním gymnastickým závodům jednotlivců přibyla soutěž TeamGymů, přehlídky pohybových skladeb, soutěž v moderní gymnastice, judu, bridži a také akce pro zdravotně handicapované.

Nezbytnou součástí je také spousta vzdělávacích akcí - workshopů na nejrůznější pohybová témata. Již tak dost pestrý program byl před několika lety obohacen o kategorii cvičenců 50+ a naše asociace se prezentovala již na několika ročnících.

V listopadu 2013 vycestovala na Kanárské ostrovy výprava seniorů - cvičenců dvou pohybových skladeb. V Maspalomas i hlavním městě Las Palmas jsme zaujali diváky předvedením skladby „Holiday“ autorky Vilémy Novotné (upravené verze hromadné gymnastařádní skladby Prázdniny), kterou zacvičilo dvanáct žen a šest mužů.

Druhá skupina cvičenců pak předvedla skladbu Aleny Přehnilové „Forever Young“ (Navždy mlád). V ní cvičilo devět žen s velkými zdobenými obručkami a devět mužů - kominíků - s poněkud netradičním náčiním - žebříky. Na Gran Canaria již má ČASPV dobré jméno a tomu odpovídal i počet vystoupení, která jsme absolvovali.

Jako jediní senioři (kromě taneční skupiny z Litvy) jsme byli požádáni o vystoupení na Matinee Coolegio Marpe - memorial Vincente Ojeda v Las Palmas



a mezi skupinami mladých gymnastických nadějí jsme sklidili ohromný úspěch. Bylo to sice poslední den našeho týdenního pobytu, ale organizátoři festivalu o naše vystoupení velmi stáli a nám byla odměnou vynikající atmosféra ve sportovní hale. Také workshopy se neobešly bez naší aktivní účasti. Především švýcarské seniory zaujala hra mólky pod úspěšným vedením Mirka Kopřivy. Při návštěvě workshopů jsme si opět uvědomili vysokou a zcela srovnatelnou kvalitu našich lektorů a cvičitelů - jen překonat jazykové bariéry.

Cesta domů měla také svůj půvab - navštívili jsme několik letišť. Někteří z nás dokonce cestovali přes Londýn, jiní přes Barcelonu, ale všichni se ve zdraví a s nevšedními zážitky vrátili.

Myslím, že v dnešní době je zbytečné připomínat, že všichni, včetně autorek i organizátorů, si pobyt plně hradili a nezbyvá než všem poděkovat za vynikající reprezentaci ČASPV.





Pohybová skladba Nádherný svět pro Gymnaestrádu 2015

Text: Doc. PhDr. Viléma Novotná

Již tradičně každé čtyři roky podporuje ČASPV přípravu hromadné koedukované skladby pro XV. světovou gymnestrádu 2015 ve Finsku. Příští největší svátek gymnastiky pro všechny bude uspořádán v Helsinkách ve dnech 12. - 18. 7. 2015. Je tedy právě vhodná doba seznámit zájemce o skladbu - budoucí cvičenky a cvičence - s námětem a záměrem připravovaného vystoupení. Hudební předlohou pro pohybovou skladbu jsou písně Louise Armstronga a Elly Fitzgerald, upravené do potřebné délky Antonínem Kubaněm, autorské pohybové ztvárnění vytvářejí Viléma Novotná, Iveta Šimůnková a Jaroslav Sauer.

Po úspěšných vystoupeních na minulých gymnestrádách nebylo snadné přijít na nový nápad, vyhledat zajímavou hudbu, vybrat neobvyklé náčiní, zvolit obohacující, a přitom přiměřený pohybový obsah, prostě zaujmout jedinečně cvičence i diváky. Doufáme, že se to podaří jak tvorbou skladby, tak následně společným prožitkem cvičení na ploše, budou naplněna slova písně Wonderful World: "Jaký to nádherný svět".

Pro jednotlivé části jsou vybrány písně s odlišným rytmem i melodií. Pro nástup na plochu a vzájemné potkávání cvičenců zazní orchestrální nahrávka skladby „Overture“. Pro společné rozcvičení s dílčí výměnou rolí cvičenek a cvičenců zazpívá L. Armstrong píseň, která dává název i celé skladbě - „Wonderful World“. V další části bude v centru pozornosti cvičení mužů s medicinbaly (1 kg) v „české síťovce“ na skladbu High Society, ženy doplní po stranách cvičení mužů svým „tanečkem“. Následuje specifická role žen - cvičení s 80 cm velkou obručí. Krátkou gymnastickou sestavu rozvine do prostoru motiv cvičení s obručí upoutanou na závesu. V rytmické písni Elly Fitzgerald „Comes Love“ najdou i muži svůj „taneček“ a další způsob využití propojení medicinbalů sítkou. Společnou částí bude cvičení s jedním dílem cvičebního úboru - mikinou, a to na známou píseň „Blueberry Hill“. Na duet Elly a Louise „Call The Whole Thing Off“ vyvrcholí skladba ve finále prostupováním jednotlivých pohybových rolí, představí se spolupráce ve čtveřici (3 + 1) a také budou využity manipulační dovednosti mužů při vyhazování obručí.

Třináctiminutová skladba má charakter výběrové skladby, je náročná na osvojení si speciální techniky cvičení s náčiním v potřebném rytmu a tempu, na pohybovou paměť

pro přesné provedení prostorových změn manipulace s náčiním, na koordinaci cvičenců mezi sebou i na synchronizaci pohybového projevu jednotlivých celků. Vzhledem k délce skladby a pohybovému obsahu bude potřebná i určitá vyšší úroveň tělesné zdatnosti. Náročnost pro cvičence je zvýšena i organizací nácviku a sevcí z objektivního důvodu aktuálně omezených prostředků podpory pro zajištění přípravy.

Účast na světové gymnestrádě je jedinečným zážitkem, umocněným společným prožíváním vystoupení. Věříme, že se opět podaří reprezentovat Českou asociaci Sport pro všechny, že naše hudebně-pohybová kompozice zase posune výš úroveň tvorby i předvedení gymnastických hromadných skladeb sportu pro všechny. Věříme, že když společně nezatratíme rytmus a elán, půjdeme životem s úsměvem.

Cvičenky a cvičenci, těšíme se na setkání s vámi.

Za autory Vilma





20. ročník Mezinárodního seminář Dítě - pohyb

Text: Mgr. Simona Skoumalová, vedoucí Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi MR ČASPV

foto: Dagmar Kolandová

Dvacet let v životě člověka je dlouhá doba, stejně jako dvacet let v pořádání semináře, o který je pravidelně velký zájem. Obdivuhodné však je, že v případě semináře „Dítě - pohyb“ se za tuto dobu vyměnila generace cvičitelů a cvičitelek, ale zájem zůstává a stále máme co nového nabídnout. Podařilo se nám také, vedle cvičitelů, navázat kontakty s různými kluby pro děti a pohybovými studií. Těmto pracovníkům nabízíme nejen semináře, ale i školení.



Poděkování za pravidelnou organizaci mezinárodního semináře patří všem členkám komise, ČASPV, externím spolupracovníkům a lektorům.

Dvacátý ročník Mezinárodního semináře Dítě - pohyb 2013 se konal opět v prostorách budovy ČASPV a ZŠ Jánského v Praze 5, a to ve dnech 29. a 30. listopadu.

Tentokrát jsme se zaměřili především na motivaci jako důležitou součást cvičení nejmenších dětí. Účastníci semináře byli seznámeni s cvičením v nezařízené tělocvičně, s praktickou ukázkou využití říkadel a písní při cvičení, velmi oceněné byly i náměty na rozcvičky dětí i rodičů a dětí s motivací na celý rok.

Zajímavým zpestřením semináře byla ukázka nových cvičebních prvků SNUG - Modul pro rozvoj přirozených pohybových dovedností. Na závěr této ukázky proběhla výměna zkušeností z pohledu dovozce a výroby cvičebních prvků a z pohledu odborníků - cvičitelů, kteří se do diskuze zapojili přímo se zkušenostmi z praxe. Na závěr semináře byli účastníci seznámeni s praktickými ukázkami cvičení předškol-

ních dětí pro rozvoj koordinace, rovnováhy a obratnosti.

Dvoudenní setkání cvičitelů a cvičitelek z celé republiky pravidelně končí vyhodnocením fotosoutěže roku a oceněním autorů nejlepších fotografií věcnými cenami.

Výsledky fotosoutěže 2013:

1. místo	H. Procházková	Hry s padákem
2. místo	H. Procházková	Schovávaná
3. místo	D. Kačírková	Kuk
4. místo	E. Hütterová	Cvičení s babičkou
5. místo	H. Procházková	Vystoupení na Den dětí
6. místo	I. Rakovská	Házení

Pro rok 2014 vyhlášíme další ročník soutěže „Fotografie roku 2014“

Kategorie:

1. Sólová fotografie - zachycující pohyb dítěte při pohybové aktivitě
2. Fotoseriál - max. 3 fotografie z jedné akce pro děti

Doporučujeme formát 13 x 18 cm, fotografie označte jménem a zašlete na adresu ČASPV, komise předškolních dětí, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 - Velká Ohrada do 24. 11. 2014. Pozor - nestačí poslat elektronicky!



Veletrh sportovního zboží a pohybu Sport Life 2013

Text a foto: Eva Jalovecká a Soňa Procházková

Stejně jako v předchozích letech bylo i v tomto roce Regionální centrum SPV Brno-město spolu s Domem sportu Brno vyzváno ke spolupráci s Jihomoravským krajem, odborem školství, mládeže a tělovýchovy, na přípravě expozice pohybu na tomto výstavním veletrhu. Vítáme tuto spolupráci, díky které můžeme každoročně představovat široké veřejnosti činnost našeho regionálního centra, ale také, a to především, propagovat celou Asociaci sportu pro všechny.

Letos poprvé soustředily Brněnské veletrhy centrum pohybu i prodejce sportovního zboží do jednoho velkého pavilonu, čímž vznikla větší koncentrace návštěvníků u všech aktivit.

Jinými slovy - téměř všichni prošli i kolem našeho vlastního stánku, kde jsme měli možnost zájemcům poradit, kde v Brně najdou cvičení podle svých představ, nebo také kde najdou tu správnou partu kamarádů, případně zodpovědět různé další dotazy. Po zkušenostech z minulých let jsme připravili dostatek (alespoň jsme si to mysleli) propagačních materiálů k činnosti jednotlivých TJ, RC i DSB. Jak se ovšem ukázalo, přes 700 kompletních balíčků, včetně samolepky RC, nestačilo a v neděli dopoledne jsme urychleně doplňovali další.

Kromě stánku jsme se již posedmé, jak bylo zmíněno, podíleli na expozici pohybu. Přes 70 cvičitelů a cvičenců se vystřídal při dopomoci návštěvníků, kteří si chtěli vyzkoušet svoji pohybovou šikovnost na různých šlapadlech, pedelech, trackách a dalších „šlapohybech“. Hitem letošního roku se staly dva minibiky, familiárně nazývané spermie.



Každoročně je u těchto aktivit nabitá a naši cvičitelé si dají pěkně do těla.

Už tradičně nesmí v naší expozici chybět prezentace skupin na aitracku. V sobotu se veřejnosti na tomto atraktivním nářadí věnovala skupina cvičitelů a cvičenců z KSG Moravská Slavia Brno. V neděli je vystřídala ŠTJ Mláďa se svým družstvem TGJ Junior mini a děvčátka předvedla divákům několikrát své exibiční vystoupení. Během všech dnů se předvedly také formace Latino mix ze Starletu Brno a v sobotu dopoledne se dokonce tanečníkům Starletu podařilo při ukázce polky rozpohybovat i přihlížející. Úplnou tečku za čtyřdenním maratónem pohybu učinili svým vystoupením čerství druzí vicemistři z MČR ve standardních formacích s názvem Mendly One.





Komise Evropského fóra psychomotoriky zasedaly v Heidelbergu

Text: Mgr. Michal Lupač, Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., foto: EFP

Další pracovní setkání delegátů Evropského fóra psychomotoriky (EFP) za jednotlivé členské země se uskutečnilo na konci září 2013. Za Českou republiku se jej zúčastnil Mgr. Michal Lupač, který zastoupil Mgr. Danielu Jonášovou, členku Komise psychomotoriky MR ČASPV, tou dobou na mateřské dovolené.

Úvodním bodem jednání byla kontrola úkolů zadaných na minulém setkání delegátů v Paříži 2012. Jedním ze základních úkolů bylo provedení analýzy současného stavu psychomotoriky ve všech členských zemích, podle kterého je utvářen plán strategického rozvoje EFP. Výsledky této analýzy rozdělily jednotlivé země do čtyř fází vývoje psychomotoriky v jednotlivých státech. Cílem tohoto zjišťování je vymezit možnosti „Národního rozvoje v oblasti psychomotoriky“. Česká republika, Slovinsko, Finsko a Švédsko spadají do první fáze vývoje. Tato fáze se zaměřuje na země,

kteří teprve zahajují svůj strategický rozvoj a kde není ucelené specifické základní vzdělávání v oboru psychomotoriky. Hlavním cílem je vzbudit zájem vlád, komerční sféry, profesionálů a institucí o psychomotoriku, o její profesní a vědeckou prestiž a o kvalitu vzdělání. Hlavními aktivitami by měly tedy být vědecká setkání, publikace, vlastní webové stránky, letáky, brožury, workshopy a víkendové kurzy a vytvoření národní sítě k ustanovení národní asociace k reprezentaci zájmů tohoto oboru.

Ve druhé fázi jsou země, jejichž vlády již podpořily určitou formu vědecké a profesní základny psychomotoriky, ale stále zde nedošlo k uznání počátečního vzdělávání (Rakousko, Belgie, Španělsko a Itálie). Cílem těchto zemí je proto uskutečnění a posílení základního a specifického vzdělání v oblasti psychomotoriky prostřednictvím podpory (politické a institucionální) přijetí minimálního vzdělávacího programu EFP za využívání dokumentace vytvořené EFP (brožury) a také usnadnění produkce absolventů celoživotního vzdělávání, kteří by měli být schopnými představiteli a komunikátory ve svém oboru.

Ve třetí fázi se nacházejí země, které již mají uznané počáteční vzdělávání v psychomotorice, ale nedošlo ještě k uznání psychomotorické profese (Spolková republika Německo, Portugalsko). Hlavními aktivitami by zde měl být rozvoj politické podpory k zajištění profesionálního profilu a míst uplatnění (zdravotnictví, vzdělávání, rehabilitace) a také vypracování etických standardů a profesní autorizace, což by mělo vést k rozvoji profesního uznání ze strany státu.

Do čtvrté fáze řadíme země, které již mají uznané





vzdělávání i profesi v psychomotorice (Dánsko, Francie, Holandsko a Lucembursko). Hlavním cílem v těchto zemích je rozvoj vědeckých základů pro konceptuální a metodologickou specifičnost psychomotoriky. Hlavní činností je tedy pomocí výzkumných metod zjišťovat míru účinnosti psychomotoriky v jednotlivých oblastech uplatnění (zdravotnictví, vzdělávání a rehabilitace) a tuto účinnost porovnávat s jinými obory. Dále se jedná o zkvalitňování publikací pojednávajících o dokumentech výzkumu, rozvoj souvislého vzdělávání uznaného státem, vytváření nových možností a náhledů apod. (www.psychomot.org).

Na shromáždění bohužel vyplynul fakt, že Slovinsko EFP opouští. Ve Slovinsku se jedná o dlouhodobější problém, jelikož se o členství v EFP starali nadšenci bez zastřešující organizace a nenalezli spojence, který by je ve členství podporoval. Vznikla situace ve Slovinsku jde proti politice nabírání nových členských zemí EU, která vede k možnosti získání finančních prostředků z Evropské komise, proto je tento stav v jednání a užší vedení EFP se snaží vytvořit plán řešení nastalé situace.

Rovněž bylo rozhodnuto, že práce komise vzdělávání na glosáři je u konce a její další činnost bude zaměřena na vymezení termínů v psychomotorice tak, aby se sjednotila používaná terminologie napříč členskými zeměmi (např. v SRN používají dodnes srovnatelný termín psychomotorik a motopedagogik).

Komise profese pokračovala na vytváření DVD s krátkými videozáznamy o psychomotorice, jehož cílem je popularizovat využívání psychomotoriky, avšak bylo rozhodnuto o zastavení projektu z důvodů přílišné finanční nákladnosti a legislativních problémů s udílením souhlasů rodičů o tom, že na záběrech budou jejich děti (Francie, Švédsko).

Během setkání byly rovněž prezentovány výsledky z kongresu v Barceloně a předběžně určeny další pořadatelské země (v březnu 2014 v Belgii, v září 2014 v Dánsku a v roce 2015 v Rakousku). Závěrečné plénum zhodnotilo práci všech přítomných delegátů velice pozitivně a ačkoliv na sjezdu chyběl delegát z Finska (při hlasování je vcelku zásadní, aby se účastnil delegát za každou členskou zemi), zvládly se projednat a odhlasovat podstatné záležitosti, které EFP aktuálně řeší. Během setkání jsme také uvítali nové delegáty z Holandska, Francie a Itálie, se kterými jsme navázali velmi pozitivní a pracovní spolupráci. Úkoly, které vyplývají ze zasedání EFP, se snažíme plnit v rámci možností komise psychomotoriky. Díky



České asociaci Sport pro všechny má Česká republika longitudinální zastoupení v Evropském fóru psychomotoriky již od roku 1996. Postupně se psychomotorika začíná dostávat do povědomí ke stále většímu počtu obyvatel. Hlavním cílem pro další období je vzbudit zájem vlády (MŠMT), profesionálů (školení cvičitelů psychomotoriky při ČASPV) a institucí (spolupráce s vysokými školami) o psychomotoriku, její profesní a vědeckou prestiž i kvalitu vzdělání v oboru. Hlavními aktivitami by tedy měly být vědecká setkání (pořádají FSpS MU 2012, Ústí nad Labem 2013), vytváření publikací (Psychomotorika - speciální učební text ČASPV), aktualizace webových stránek (komise psychomotoriky si klade za úkol), popularizace psychomotoriky v časopisech (např. metodické přílohy v časopise Pohyb je život 2012 a 2013). Věříme, že se situace v oboru psychomotoriky v ČR bude díky zastřešující organizaci ČASPV a komisi psychomotoriky, ale také spolupráci s dalšími odborníky a veřejnými institucemi posouvat k dalším fázím vývoje podle Evropského fóra psychomotoriky.





Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu

Velká Úpa - Krkonoše 18. - 22. 1. 2014

Text: Mgr. Vít Hanáček, foto: Mgr. Vít Hanáček, Mgr. Renata Straková, Mgr. Marcela Vošvrdová

Novoroční zimní sezóna byla na dobré sněhové podmínky velmi skoupá. Přesvědčili se o tom i účastníci semináře, který pořádala Komise rekreačních sportů MR ČASPV.

18. ledna se příznivci sjezdového lyžování sešli ve Velké Úpě v příjemném prostředí penzionu Říp, kde jim domácí, Patrik s Lenkou Tilovi, poskytli zázemí s kvalitními službami. Někteří účastníci se objevili na akci již opakovaně, protože jsou spokojeni s charakterem semináře, programovou nabídkou a odbornou úrovní lektorů (V. Hanáček, Z. Šneberger). V letošním roce přijeli pouze lyžaři, a tak byl obsah programu monotematický se zaměřením na sjezdové lyžování.

Každý den probíhala praxe. Lyžníci se proháněli



na sjezdovkách SkiResortu Černá Hora - Pec. Úvodní den lyžování se nořil do mlhy a bylo náročné zvolit nejvhodnější sjezdovky v Peci pod Sněžkou, protože část z nich pro nedostatek sněhu neposkytovala lyžařům ideální podmínky pro nácvik lyžařských dovedností. Ale sportovní nadšení a důkladná znalost prostředí (lektori) nakonec převážily nad nepřízní počasí a jezdilo se až do konce odpoledního lyžování. Následující dny se charakter podmínek pro lyžování měnil s nevídanou rozmanitostí. Lyžaři zažili mlhu, déšť i sněžení. Večerní program pokračoval po krátkém relaxu a doplnění energie přednáškami.

V průběhu semináře se účastníci seznámili s metodikou a didaktikou klasického sjezdového lyžování a carvingu, aby zdokonalili nejenom vlastní úroveň, ale poradili si například i s výukou začínajících lyžařů na lyžařských kurzech.

V přednáškách se objevila mimo jiné i problematika lyžařského vybavení: výběr, servis, oblečení, ochranné pomůcky. Diskutovalo se o bezpečnosti pohybu na sjezdových tratích (pravidla FIS - chování při lyžování). Jednou z významných změn může být do budoucna i legislativní vymezení povinného nošení helmy při sjezdovém lyžování a snowboardingu. Diskuze





se objevila opět mezi našimi zákonodárci zřejmě také kvůli nehodě a úrazu, který si přivodil automobilový závodník Schumacher při lyžování.

Lektoři využívali audiovizuální techniky a opakovaně natáčeli lyžaře při nácviu lyžařských dovedností i techniky jízdy na sjezdovce. Analýza jednotlivých jízd při byla poučnými a v mnoha případech zároveň i zábavnými momenty při večerních sezeních s promítáním na plátně. V časově náročném programu lyžování si účastníci našli čas na společenskou zábavu a debaty.

Při hodnocení letošního semináře lze s klidným srdcem prohlásit, že jediné nedostatky, které se objevily, způsobily jednoznačně rozmary přírody. I přes omezené sněhové podmínky se ale lyžovalo po celou dobu akce „jako kdyby se nechumelilo“. Výtka padá na vrub managementu SkiResortu, který ne zcela objektivně informoval o reálných podmínkách pro lyžování a nemotivoval klienty ani snížením ceny skipasů. Otázkou je, zda je tento přístup dobrý pro rozvoj cestovního ruchu v zimním období v daném regionu. Účastníci se rozjžděli k domovům s novými poznatky



a pocitem dobře využitého času. Akce splnila očekávání. Lyžaři pobýli ve zdravém prostředí, zapracovali na rozvoji lyžařských dovedností, poznatků a růstu tělesné zdatnosti.

Tak příští rok zase na viděnou s tradičním lyžařským pozdravem „Skol“.

Ostrava evropským městem sportu 2014

OSTRAVA!!!
EUROPEAN
CITY OF
SPORT
2014

Text a ilustrační foto: Hana Těhanová

Ostrava získala titul Evropské město sportu 2014. Připojila se tak k městům, jakými jsou například Madrid, Valencia, Antverpy nebo Barcelona. Titul od roku 2001 uděluje Asociace evropských měst sportu při Evropské unii (www.aces-europa.eu).



Moravskoslezská metropole se v kandidatuře zavázala podporovat sport více než dosud, a to hlavně na rekreační úrovni pro širokou veřejnost. Kampaň zasáhne děti, dospělé i seniory, aby nabídla motivaci i pro ty, kteří zatím třeba nesportují.

Moravskoslezská krajská asociace Sport pro všechny a regionální centrum SPV si velmi cení toho, že se na této akci bude podílet přehlídkou pódiových skladeb 26. dubna a volejbalovým turnajem mixů 7. června 2014. Také ostatní akce RCSPV budou přístupné široké veřejnosti.



Od parkouru k freestyle

Seminář ČASPV - 1. 2. 2014

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, foto: Mgr. Vít Hanáček

Seminář pořádala Komise všeobecné gymnastiky ČASPV ve spolupráci se skupinou URBAN SENSE v gymnastické tělocvičně v Praze na Žižkově. Pro jeho propagaci bylo využito našich tradičních informačních kanálů www.caspv.cz, www.facebook.com/CeskaAsociaceSportProVsechny, ale také ve spolupráci se skupinou URBAN SENSE - <http://www.urbansense.cz/>. Díky tomu se informace o konání semináře dostala k zájemcům o tento druh aktivity a výsledkem byla výrazná účast, včetně nečlenů ČASPV, a to ve věku již od 12 let.

Organizaci semináře měli lektori ze skupiny Urban sense promyšlenou a využili i účasti dalších členů skupiny, kteří také pomáhali při výuce jako demonstrátoři.

Velký počet účastníků byl rozdělen do několika skupin a formou kruhového tréninku se střídaly skupiny na jednotlivých připravených nářadích a překážkách. Po společném rozcvičení a vysvětlení organizace celého semináře se lektori soustředili na ukázky a provádění jednotlivých prvků (triků) dle připravených stanovišť. Účastníci měli možnost volně přecházet z jedné skupiny do druhé podle své výkonnosti i momentálního zájmu či kondice a celková atmosféra semináře byla zcela uvolněná. Žádný předpisový gymnastický úbor, naopak freestyle byl podpořen prodejem volných triček s nápisy a plandavými tepláky. Srdce všech příznivců gymnastiky jásalo, protože vidět v neustálém pohybu plnou tělocvičnu (60) kluků (i několika děvčat), kteří předvádějí náročné akrobatické prvky, v mnoha případech i celkem dobře tech-



nicky zvládnuté, se podaří jen málokdy. Všichni se snažili co nejvíce odkoukat, vyzkoušet si a naučit se od svých lektorských vzorů, které očima přímo hltali. Každého účastníka i diváka pohltila přátelská, aktivní atmosféra, kdy jeden pomáhal a radil druhému, každý úspěch si vzájemně oceňovali slovy i potleskem. Byli neúnavní.

Přestože na první pohled do tělocvičny, zejména z galerie, vypadalo všechno to hemžení jako naprostý chaos, bližší pozorovatel záhy zjistil organizaci činnosti jednotlivých skupin a musel naopak obdivovat ukázněnost všech účastníků.

Gymnastická tělocvična umožňovala bezpečný trénink všech prvků, které později budou vyznavači parkouru uplatňovat v terénu, kde musejí počítat s tvrdým betonem a dlažbou. Tam už bohužel k různým zraněním dochází. Proto je tak důležitá průprava a co nejdokonalejší zvládnutí všech používaných prvků v bezpečném prostředí.





Na závěr připravila skupina URBAN SENSE exhibiční vystoupení a byla to opravdu podívaná, která se hned tak nevidí.

Měli jsme z těch kluků vážně radost. Na druhou stranu si však uvědomujeme, že v okamžiku, kdy bychom na nich chtěli propnuté špičky a gymnastické provedení, byla by tělocvična do pěti minut prázdná. Co se dá dělat, každá doba má své priority. A tihle kluci potřebují mít ze všeho nejvíc pocit volnosti. Pro něj jsou pak ochotni od rána do večera doslova dříť, aby své tělo co nejlépe ovládli. Ale o tom gymnastika přece je. Tak se pojdme vrátit k jejím kořenům a místo stížností, že se nám zejména kluci z gymnastiky vytrácejí, zažijeme třeba zase plné tělocvičny.

Věříme, že k tomu přispěje i skutečnost, že Česká republika a naše ČASPV byla vybrána jako hlavní organizátor Eurogymu 2016 v Českých Budějovicích. Organizační výbor již pracuje na plné obrátky, protože



gymnastické setkání mládeže je prestižní záležitostí a připravit program, a pobyt pro cca 4 000 účastníků, to vyžaduje dlouhodobou přípravu. Součástí Eurogymu jsou i workshopy, kde aktivity, jako je parkour, budou vítány. Proto může být další spolupráce s URBAN SENSE dobrou perspektivou pro obě strany. Tak hodně úspěchů a žádná zranění.



Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Předvánoční aktivity v Chyškách

Florbal dětí proti rodičům

Florbalový oddíl při odboru ASPV TJ Chyšky uspořádal 16. prosince v místní tělocvičně "Předvánoční florbal". Uskutečnila se střetnutí týmu rodičů proti družstvům mladších a starších dětí. V utkáních se rodičům nedařilo, mladší děti je porazily 2:1 a starší 4:3.

Utkaní řídil cvičitel odboru ASPV a předseda TJ Chyšky, Josef Fuka. V závěru všechny děti obdaroval sladkostmi Martin Strouhal, trenér florbalového oddílu při odboru ASPV TJ Chyšky.

Pavel Gocala jihočeským objevem roku

V úterý 17. prosince 2013 se v českobudějovickém KD Metropol uskutečnil 49. ročník slavnostního vyhlášení ankety "Nejúspěšnější sportovec roku 2013" Jihočeského kraje, které uspořádaly Deník jižní Čechy a Rada Jihočeského kraje.

Královnou jihočeského sportu vyhlášena triatlonistka Šárka Grabmüllerová, bronzová z MS v italském



Cogne. V hlasování novinářů a expertů zvítězil s převahou před cyklokrosařem Adamem Ťoupalíkem a volejbalistou Radkem Machem. V týmech obhájili primát volejbalisté Jihostroje Č. Budějovice před cyklisty ČEZ Cyklo teamu Tábor a volejbalistkami Madety Č. Budějovice.

Do Sině slávy jihočeského sportu byl uveden legendární hokejový obránce František Vacovský, mistr světa z roku 1949.

Je potěšitelné, že cenu "objev roku" získal bývalý člen odboru ASPV při TJ Chyšky, atlet Pavel Gocala, dnes člen SK Ččcova Č. Budějovice, který vybojoval stříbro a bronz na neoficiálním ME žactva v atletice v běhu na 300 a 60m, v mistrovství ČR žáků v hale pak získal 2. místo na 300m a 3. místo na 60 a 150m.

FOTOSOUTĚŽ

Redakční rada vyhodnotila výsledky fotosoutěže za rok 2013 s následujícím umístěním na prvních třech místech:

1. Vadlejš: „Já se vznáším, já si létám“

Vyhrává bezplatnou účast na třech jednodenních odborných seminářích pořádaných Metodickou radou ČASPV podle vlastního výběru (odměna se týká pouze doručitele fotografií a je nepřenosná)

2. Víchová: „Návštěva u protinožců“

Získává věcný dar vedení ČASPV

3. Rakovská: „Uctívá poklona“

Získává roční předplatné časopisu Pohyb je život

„GRATULUJEME“





PRAHA

Text a foto: Ing. Terezie Kořínková, oddíl Pohyb je život Úholičky, Pražské sdružení SPV

S „Kořenkou“ cvičíme už deset let

Sportovní oddíl Pohyb je život, který se postupem času přejmenoval na Cvičení s Kořenkou, byl založen v roce 2003. Za tu dobu jsem při hodinách aerobiku, stepu, powerjógy, zumbly a bosu potrápila mnoho cvičenek. Některé jsou věrné dodnes. Ze cvičení maminek s batolaty mám dnes skupinu aerobiku pro školní děti, nová batolata stále přicházejí se svými maminkami do Úholiček i z okolních obcí, předškoláci skotačí každý týden jako princezny, šmoulíci, pekařky, myšky atd.

Druhý říjnový víkend jsem se se svými odrostenkami vydala na oslavu tohoto „jubilea“ a pojaly jsme ji - jak jinak než aktivně. Strávily jsme dva dny v Krkonoších. Páteční jízda za strašného lijáku prověřila dostatečně naše řidičské schopnosti, ale úkol číslo jedna, dorazit v pořádku na chalupu do Vítkovic, spl-



nily všechny. Obavy ze sobotního počasí se rozplynuly hned ráno, když začalo vyukovat modré nebe. Túra vedla od Vrbatovy boudy k prameni Labe, na Labskou boudu, nad Labským dolem přes vodopád Pančavy zpět k mohyle Hanče a Vrbaty. Ze Zlatého návrší jsme původně chtěly jet kyvadlovkou dolů, ale podzimní den byl zatížený sluníčkem, a tak jsme sešly až na Horní Mísečky. Večer jsme si užily sauny, vířivky a masáže. Na oslavě nechybělo šampaňské, dort ani dobrá večeře. Protože jsme nejen turistky, ale i zručné řemeslnice, vyrobily jsme během večera i několik vánočních ozdob, které jsme poté prodaly v adventním obchůdku a výtěžek zaslaly na „SOS dětské vesničky“. Na neděli jsem naplánovala výstup na rozhlednu Žalý. Mlha byla tak hustá, že by se dala krájet, jak říkal Rákosníček, a tak mnohé účastnice pochybovaly o tom, že rozhledna je tím správným cílem. Než jsme se ale na vrcholu kopce naobědvaly, mlha se rozplynula a z rozhledny byly vidět celé Krkonoše! Po sestupu na Benecko jsme se bohužel musely vydat zpět domů. Uteklo to. Závěr akce je jasný: příští „ladies víkend“ bude rozhodně dříve než za deset let.

Díky všem, kteří cvičí, táboří, závodí, protože bez nich by oddíl prostě nebyl. A vám, holky, díky za krásnou oslavu!





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Drdlová a Vladimír Křivánek

Jižní Morava žila koncem roku florbalem

Konec roku byl v naší Jihomoravské krajské asociaci Sport pro všechny zaměřen na soutěže ve florbalu.



Florbal žákyň

Krajské kolo ve florbalu žákyň se uskutečnilo 17. října ve sportovní hale Podivín ve spolupráci s RC Břeclav. Zúčastnilo se šest družstev z RC Blansko, Břeclav a Brno. Zvítězily dívky z Edenu Brno před vrstevnicemi z Hamrův brno a Relaxu Rájec-Jestřebí.

Republikové finále v Pardubicích

Na této vrcholné akci ve florbalu mladšího a staršího žactva 19. října v Pardubicích reprezentoval náš kraj odbor Eden Blansko, který měl po jednom družstvu v každé kategorii. V kategorii mladšího žactva jsme obsadili krásné 2. místo.

Florbal žáků

V sobotu 16. listopadu proběhlo v hale gymnázia v Zastávce otevřené krajské kolo ve florbalu chlapců. Zúčastnilo se jej devět družstev z RC Blansko, Brno-město, Brno-venkov, Břeclav a Vyškov. Sedm zúčastněných družstev bylo z pořadající České asociace Sport pro všechny.

Palmu vítězství si odnesli hoši z Břeclavi, druzí skončili mladí florbalisté z Blanska a třetí chlapci ze Zastávky. Při závěrečném vyhodnocení, předání diplomů a medailí byli ještě vyhodnoceni nejlepší brankář a nejlepší hráč, kteří obdrželi diplom.



Akce pro nejmenší

Jihomoravský kraj uspořádal 28. října ve spolupráci s odborem Rytmus Boskovice akci pro nejmenší děti a jejich rodiče - procházku podzimní přírodou s názvem „Cesta za pokladem“. V krásném prostředí boskovického zámeckého parku a okolí plnily děti sportovní úkoly. Na závěr proběhl lampionový průvod zakončený opékáním špekáčků. Tato akce se konala za přispění OZP. Účast byla hojná - 105 dětí v doprovodu rodičů a prarodičů - a šlo tedy o velmi vydařenou akce.

Výjezdní zasedání

Na konci roku se krajští a regionální činovníci Jihomoravské KASPV sešli již tradičně na dvoudenním semináři v Penzionu na Suchém. Zhodnotili jsme práci v roce 2013 a připravili plán akcí na rok 2014, pohovořili o problémech i o tom, co se nám v regionech a kraji daří. V pátek večer jsme v předvánočním čase u stromku zapálili svíčky a prskavky, zazpívali koledy. Všem děkujeme za práci, kterou po celý rok vykonávají pro naši asociaci na všech stupních řízení a zejména cvičitelům za jejich celoroční práci v odbořech.





STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text: Rudolf Řehůřek, odbor SPV Tři Dvory,
foto: Zdeněk Jelínek, Rudolf Řehůřek

Aktivní přechod do roku 2014 ve svátečním duchu

V sobotu 7. prosince jsme na drahách kutnohorského „Pizza baru“ uspořádali velmi zdařilý „Mikulášský turnaj“ v bowlingu za účasti osmi mužů a čtyř žen.



Vy kročením do nového roku byl v neděli 5. ledna druhý ročník „Tříkrálového vejšlapu“, kterého se na trase 12 km po úvodním zpěvu koled a přivítání malých a dospělých tří králů zúčastnilo na 80 občanů. Obě akce byly spojeny s humanitární sbírkou v místní kapliče pro handicapované děti. Celkem bylo vybráno 4 330 Kč. V cíli pochodu následovalo posezení ve Staré hospodě s malým občerstvením a poděkováním za aktivní vstup do roku 2014 s pozvánkou na další připravené akce:

1. února - účast na semináři s názvem „Ke krásě žen krásou pohybu“ v Praze na Balkáně.
2. února - turnaj v bowlingu na nově otevřených drahách ve Vřtámu Němčice.

V pravidelných cvičebních hodinách dětí i dospělých jsme věnovali čtvrt hodinu nácviku zpěvu deseti koled pro vystoupení v místní kapliče o čtvrté adventní neděli. Na této akci s názvem „Adventní zpívání“ se v neděli 22. prosince za doprovodu čtyř našich muzikantů sešlo více než 60 občanů, kteří si s námi zazpívali a prohlédli si vystavený krásný keramický betlém, dílo jedné z našich členek.

V pondělí 30. prosince jsme se na členské hodnotící schůzi rozloučili se zdařilým rokem 2013 a seznámili s plánem na rok letošní. Součástí byla i předsilvestrovská zábava s hudbou a tancem.

Po celý únor - příprava na vystoupení s country tanci na bále v sousední obci Ovčáry v sobotu 15. března.





Text a foto: MVDr. František Pokorný

Ohlédnutí za podzimní činností v Ořešíně

Na severním okraji Brna se rozkládá městská část Ořešín. V městské části působí již desítky let, svým počtem členů menší, ale rozsahem své činnosti velká, sportovní a tělovýchovná jednota ASPV TJ Sokol Ořešín.



Naše organizace kromě sportovní činnosti svých členů pořádá během roku řadu sportovních akcí pro veřejnost, kterých se jen v uplynulém roce zúčastnilo téměř osm set dětí i dospělých. Dvě významné podzimní akce bych rád popsal podrobněji.

První z nich je závod horských kol pro děti a mládež „Ořešinský vánek“. V letošním roce se uskutečnil již jeho 10. ročník. V posledních dvou letech jsme závod rozšířili o kategorie pro dospělé a v minulém roce se poprvé uskutečnil i vložený závod kol s přívesnými dětskými vozíky. Závodů jsou již několik let součástí celoměstské kampaně „Brněnské dny pro zdraví“.

Pro pořádání podobných sportovních akcí má naše jednota vhodné podmínky, neboť její areál se nachází na okraji rozsáhlé zalesněné oblasti se zvláštním až kopcovitým terénem. Lesy jsou navíc prokány sítí lesních cest a stezek, a tak můžeme tratě závodu vést zcela mimo kontakt se silniční dopravou.

Devátý ročník závodu se uskutečnil 6. 10. 2013 a již v ranních hodinách, za mírně podmráčeného nebe, se kromě pořadatelů a pojiždného cykloservisu



začali sjíždět i účastníci závodu dospělých, aby si na tratích 16km (juniorčky a ženy) a 32km (junioři a muži) poměřili své síly. Závod odstartoval v 9 hodin a 40 závodníků se vydalo do boje s náročným terénem. První dorazili do cíle již za 46 minut (nejlepší z žen) a 78 minut (nejrychlejší muž). Tři nejlepší v každé kategorii si pozásluže odvezli medaili a věcné ceny. Všichni účastníci obdrželi diplom. Ale to se, již za slunečného počasí, začali sjíždět účastníci dětských kategorií, doprovázených svým „servisním“ týmem rodičů, příbuzných a přátel.

Jako první se za dohledu rozhodčích a hlasitého povzbuzování dospělého doprovodu na svoji trať



vydali nejmenší závodníci na odrážedlech, tříkolkách a malých kolečkách. Velké odhodlání bylo zřejmé, stejný zápal byl znát na tvářích rodičů. Občas nechyběly ani slzičky, když se převrhla tříkolka, nebo spadla botička, ale vždy včas přispěchali rodiče nebo pořadatelé, a tak všichni dorazili zdárně do cíle. Každý si odnesl zaslouženou odměnu v podobě diplomu, malého dárku a sladkosti, ti nejlepší i medaile. Poté postupně vyrazili na již podstatně náročnější trať další dívky a chlapci (z celkového počtu 76 dětí). Nakonec odstartovali odhodlaní tatínci se svými ratoolestmi ve vozíku a dokonce i jeden dědeček s vnučkou. Všem se podařilo zdárně překo-



nat nástrahy tratě a každý si odnesl diplom, ti nejlepší v každé kategorii i medaile a hodnotné ceny. Kromě drobných odřenin neutrpěl nikdo žádnou újmu a všichni byli se závodem spokojeni. Zejména maminky si pochvalovaly, že po předchozím ročníku, kdy se jim, pro deštivé počasí a blátivý terén, děti vracely z tratě v podobě blátivé koule, se se nyní situace neopakovala.

Druhou hojně navštěvovanou akcí je turistický pochod „Pochod okolím Ořešína“, každoročně konaný 17. listopadu jako vzpomínka na tragicky zesnulého velkého příznivce a podporovatele jednoty, ing. Jiřího Václavka. Loni se uskutečnil třetí ročník.

Trasy jsou vedeny převážně po značených turistických cestách v rozlehlé zalesněné krajině počínající v Ořešíně a sahající až k Bílovicím nad Svitavou a Adamovu, do oblasti známé jako „Kraj líšky Bystroušky“. Nejkratší trasa - 4km - vede po zpevněných cestách a je vhodná i pro rodiče s kočárky, kteří na ni také v hojném počtu vyrazili. Další trasy - 6, 10, 14, 22 a 35km - turisty provedly krásnou romantickou podzimní přírodou a zavedly je na mnoho přírodních i kulturních zajímavostí - hradní zříceniny Nový hrad a Ronov, rozhledny Alexandrova, Babí lom, církevní památky např. Klášter ve Vranově, Lichtenštejnská hrobka, provedly je skalami Babího lomu aj. Na trasách pochodu narazili účastníci i na množství studánek, památníků a uměleckých děl - dřevěných i kamenných plastik.



Na startu pochodu obdržel každý účastník podrobnou barevnou mapu pochodu a popis tras, nápoj a energetickou tyčinku. Po absolvování trasy dostali všichni turisté pamětní list s historickou pečeti Ořešína věnovanou úřadem městské části a špekáček, který si každý mohl ihned opéci na ohništi v našem areálu. Těto možnosti využila velká část účastníků a přátelské posezení u ohně se protáhlo až do pozdních večerních hodin.

Turistický pochod si již získal v kalendáři turistů své místo, každoročně se ho účastní okolo sta turistů - loni počet atakoval hranici 130 účastníků, mezi nimiž byli i turisté ze severních Čech a dokonce ze Slovenska. A tak můžete tento článek přijmout také jako pozvánku na náš pochod, který se bude konat 17. 11. 2014. Rádi Vás na našich trasách uvítáme.



ÚSTECKÝ KRAJ

Text a foto: Ing. Emílie Kuderová, RCSPV Litoměřicka

Pokratická „nedělnátka“

Nenechte se mýlit názvem, nejde o děti ani o ty v neděli narozené. Jedná se o již úctyhodné občany (muže i ženy) ve věku od 47 až skoro 80 let, kteří v neděli večer chodí pravidelně po celý rok cvičit do pokratické tělocvičny v Litoměřicích. Cvičí a nacvičují nejen pro sebe, ale i pro radost druhých. Dokáží předvést skladby ČASPV, Sokola i vlastní. Baví je to už mnoho let, a proto se nezdráhají to, co umějí, předvést na různých tělovýchovných nebo kulturních akcích. Jako cvičenci ČASPV se také zúčastnili obou jejích festivalů sportu a rovněž světových gymnestrád.



V roce 2013 byla neúspěšnějšími vystoupeními na akcích Setkání seniorů v Litoměřicích v červnu a prosinci. Skupina čtrnácti cvičenců se skladbou Waldemariana autorky Jariny Žitné sklídila nejen ovace, ale hlavně obdiv přihlížejících seniorů pro cvičence, kteří byli stejně staří jako oni nebo dokonce starší. A tento obdiv v očích diváků je pro „Pokratická nedělnátka“ největší odměnou. Jen tak dál!



Změny ve vzdělávání ČASPV

Text: Jan Kalina, vedoucí Komise školení MR ČASPV

Aktualizovaná směrnice pro vzdělávání

Výkonný výbor ČASPV schválil na svém jednání dne 14. 1. 2014 pátou novelizaci směrnice **M - 8/1995/14-5** s platností od 1. března 2014, která se zabývá systémem vzdělávání cvičitelů, instruktorů, rozhodčích a lektorů v ČASPV.

Přehled novelizace

Zrušeny byly:

- kvalifikace cvičitel Moderních tanečních a pohybových forem III. až I. třídy,
- dosavadní sazebník odměn lektorů,
- stávající vzor velkého kvalifikačního Osvědčení s celostátní platností,
- akreditovaná kvalifikace cvičitel Základních pohybových aktivit I. tř. (SPV),
- počet konzultací při školení cvičitelů II. třídy na 2 konzultace (50 hodin),
- průkaz lektora L1 a L2,
- přidělované kreditní body pro cvičitele a instruktory II. a I. třídy za účast na krajském semináři nebo srazu.

Změny:

- podmínky pro získání kvalifikací jmenováním na základě tělovýchovného vzdělání nebo kvalifikace u cvičitele SPV IV. až I. třídy, cvičitele Seniorů III. až I. třídy, cvičitele Zdr.TV I. třídy a cvičitele CPP II. třídy
- grafické provedení vzoru velkého kvalifikačního Osvědčení s celostátní platností,
- rozšiřuje se vzdělávání a evidence lektorů pro nové doplňkové kvalifikace a učební předměty,
- v obsahu jsou vyjmenovány všechny přílohy včetně uvedení čísla stránky,
- byly aktualizovány obsahy školení zavedených kvalifikací pro rozhodčí.

Nové:

- sazebník odměn lektorů,
- omluva v den akce typu B a C 100% storno poplatků,
- první doplňková kvalifikace cvičitel Kin-ballu bez třídy v rozsahu 8 hodin,



- kvalifikace cvičitel Rytmické gymnastiky III. až I. třídy (opět zavedena),
- převodový můstek - cvičitelé Rytmické gymnastiky III. - I. třídy budou převedeni v centrální evidenci cvičitelů z dosud zavedené kvalifikace cvičitel Moderních tanečních a pohybových forem III. - I. třídy následovně:

• nová kvalifikace cvičitel RG III. třídy • cvičitel RG II. třídy • cvičitel RG I. třídy	• původní kvalifikace cvičitel MTPF III. třídy • cvičitel MTPF II. třídy • cvičitel MTPF I. třídy • Trenér taneč. disciplín,
--	---
- členství ČASPV v České komoře fitness,
- formy vzdělávání lektorů L1 a L2:
 - a) školení lektorů organizované MR ČASPV 1 krát za 4 roky,
 - b) školení lektorů organizované komisí MR ČASPV,
 - c) individuální příprava lektora s využitím elektronických studijních materiálů,
 - d) individuální školení lektora pod vedením určeného lektora L1 v rámci praktické celoroční činnosti příslušné komise MR ČASPV,
 - e) kombinace formy b) a d),
- lektorům L1 a L2 je vydáváno Osvědčení,
- pravidla evidence lektorů pro nové doplňkové kvalifikace a učební předměty,
- školení a kvalifikace rozhodčí mólky,
- školení a kvalifikace rozhodčí TeamGym,
- u všech kvalifikací a kvalifikačních tříd byl do obsahu školení zaveden nový učební předmět Management a marketing,
- do KVP pro školení cvičitelů SPV a RS III. až I. třídy byly zařazeny florbal a kin-ball.



Hrajeme si a cvičíme s batolaty

Text: Jana Dostálová, foto: Pavel Čírték

Každé věkové období má svůj stupeň tělesné zdatnosti a pohyblivosti, které bývají spjaty s činností duševní, neboť sval a mozek jsou v úzkém vztahu. Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita by měla být součástí kultury denního života již od nejútlejšího věku. Taková tělesná aktivita podporuje správný vývoj a pohyblivost kloubů, funkci svalů, činnost srdce a plic, látkovou přeměnu, duševní činnost a celkovou obranyschopnost organismu.

Cvičení s batolaty je spíše hrou a vzájemnou reflexí mezi dítětem a dospělým. Batole si pomalu vytváří vztah k cíleně prováděnému pohybu, který mu přináší radost i vlastní realizaci. Učí se napodobováním dospělého člověka nebo známé situace. Autorka článku proto zvolila místo popisu jednotlivých „cviků“ a činností kratičké říkanky, které jsou pouze motivační a lze je libovolně měnit. Přínosem krátkých veršůvaneček je v neposlední řadě i kladné vytváření vztahu k rodnému jazyku, jeho rytmu, intonaci a melodičnosti. Přejeme vám mnoho krásných chvil a vzájemné radosti při cvičení!



Cvičit s míčem - to je prima, ať je léto nebo zima.



Houpy hou, houpy hou, zpívám píseň houpavou.



Přece nebudu se bát nožičkami zadupat!
Za ruku mě drží máma, příště už to zvládnou sama!



Tluču, tluču na buben, až se chvěje celá zem.



Na koníčka vyskočím a pěkně se povozím.



Nožičkama zadupu, vzbudím celou chalupu!



Čtyři kroky tam a zpět, zkusím projít celý svět.



Otočí se hlavička, procvičí se zádička.



To je ale malá střecha, vejde se tam jenom blecha!



A teď, mámo, dolů! To nám to jde spolu!



Jen se pěkně pohoupat, to má každý hrozně rád.



Na židli se dobře leze, moje radost nezná meze!



Mami, kdepak máme židli?
Pod židlí se pěkně bydlí!



Letím, letím, nemám křídla.....
jen aby mě máma chytla!



A pod mostem, holala, čeká na mě žížala.



Na konci máminy šály vyrostou mi velké svaly.



Když na hlavě něco mám,
hned se krásně narovnám.



Hele, mami, to je skvělé! Kráčím po kladině směle.



Dojdu s tebou na konec, skočím dolů - prima věc!



Houpat se a dovádět, to je dneska krásný svět!



Podlezu i tento most. Dnes už toho bylo dost!



Průprava pro hromadnou skladbu na WG 2015

Cvičení s medicinbaly

Text, foto a kresby: Jaroslav Sauer

Pro cvičení mužů v připravované skladbě pro XV. světovou gymnastradu v Helsinkách bylo zvoleno náčiní - medicinbal o váze 1 kg a průměru 20 cm v síťovce. Uvedená průprava využívá dvoukilogramového medicinbalu bez použití síťovky.

A. Cvičení na místě s míčem

1. ZP: stoj rozkročný, oblouky a kruhy v obou směrech v čelné rovině
2. ZP: stoj spatný, oblouky a kruhy v obou směrech v boční rovině s hmitem podřepmo
3. ZP: mírný stoj rozkročný, míč před tělem dole, zvolna předpažením vzpažit a zpět (obr. 1)
4. ZP: stoj rozkročný, vzpažit, míč nad hlavu - úklony vpravo a vlevo (obr. 2)
5. ZP: stoj rozkročný, vzpažit, míč nad hlavu - zvolna rovný předklon a zpět (obr. 3)
6. ZP: stoj rozkročný, předpažit - střídavě otočit trup vlevo a vpravo (obr. 4)
7. ZP: stoj spatný, vzpažit - kruh vpravo a plynule kruh vpravo s celým obrátem vlevo a kruh vlevo a plynule kruh vlevo s celým obrátem vlevo
8. ZP: stoj spatný, vzpažit - kruh vpravo s půlobratem vlevo výpad levou vpřed, náklon vpřed (vzpažit), výdrž a zpět, totéž (plynule) na druhou stranu (obr. 5)

B. Nadhazování a chytání (vždy do obou rukou)

1. Opakované nízké a vysoké nadhozy z připázení (před tělem)
2. Opakované nízké a vysoké nadhozy trčením od prsou
3. Totéž s celým obrátem
4. Stejně nadhazování jednou rukou
5. Míč za zády, přehodit přes rameno a chytit před tělem a zpět (obr. 6)





2



4



5



3



6

C. Přihrávky ve dvojicích - vzdálenost cca 4 - 5 m

(Při těchto přihrávkách nestojíme na místě, ale nohy pracují s výkrokem vpřed a vzad)

1. Přihrávky oběma rukama a jednou rukou trčením
2. Přihrávky oběma rukama a jednou rukou spodním obloukem
3. Totéž, ale přihrávky se dvěma míči - jednou se míče míjejí jeden spodem, druhý vrchem, podruhé se míjejí vpravo (jako auta na silnici) (obr. 7)
4. Postavení bokem k sobě a přihrávka s jedním míčem jednou rukou z připažení obloukem zevnitř přes hlavu (vzdálenost cvičenců cca 2 m) (obr. 8)



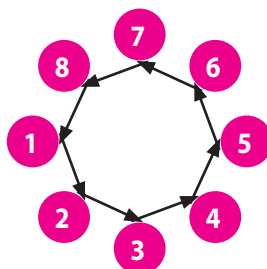
D. Přihrávky v kruhu trčením od prsou na počítání (všichni stejně)

Ideální je počet 8 cvičenců, vzdálenost mezi cvičenci 2 - 2,5m, cvičenec sleduje míč, který chytá, nikoli ten, který odhazuje!

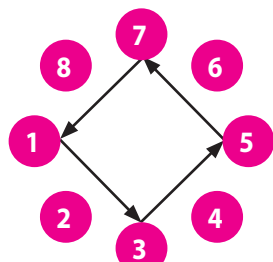
1. Přihrávky po obvodu kruhu vpravo (vlevo)
2. Přihrávky po obvodu kruhu ob jednoho cvičence vpravo (vlevo)
3. Přihrávky s cvičencem stojícím naproti (na druhé straně kruhu) ■



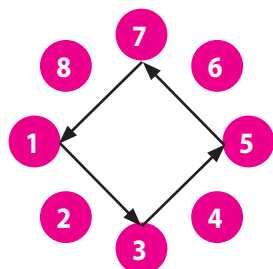
Přihrávky po obvodu kruhu



Přihrávky ob cvičence

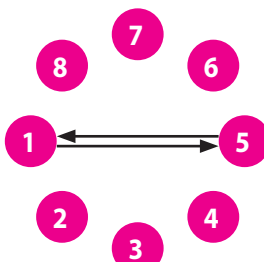


na 1 dobu

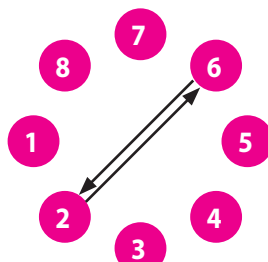


na 3 dobu

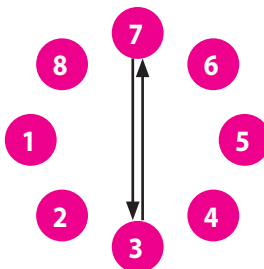
Přihrávky napříč přes kruh



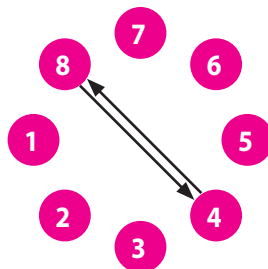
na 1 dobu



na 3 dobu



na 5 dobu



na 7 dobu



Nebojte se vaření v přírodě

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

Koho by nelákala táborová romantika, kdy se vracíme k přírodě a do našich srdcí se nesmazatelně zapisují zážitky spojené s krásnou přírodou, lesem, cestičkami a potůčky? Hlavně pro dětskou duši je nezapomenutelný výlet či putování zajímavým krajem, hry v terénu, ale třeba i přespání pod stanem či pod „širákem“. K největším zážitkům však patří oheňoheň, např. slavnostní, kdy se zapadajícím sluncem stoupá k nebi nádherný sloup jisker, nebo třeba oheň zcela malý, který nám pomůže usušit věci a připravit něco k nasycení.

Každý oddíl, odbor či jiná skupina si jednou za čas naplánuje nějaký výlet. Může to být pochod, kdy máme za cíl někam dojít. Trasu si zpestříme drobnými hříčkami a najíst se půjdeme třeba do restaurace. Nebo, když je více času, můžeme pro doplnění kalorií vyrobit nějakou „rychlovku“ za pomoci vařiče nebo ohničku. Pokud můžeme strávit v přírodě delší čas, třeba při dvoudenním výletu s přespáním pod stanem, určitě si vyzkoušíme něco uvařit tím správným tábornickým způsobem.

Ohniště

Místo, kde budeme tábořit, by měl cvičitel znát. V zásadě platí, že oheň se nesmí rozdělovat v lese ani ve vzdálenosti do 50 metrů od něho. A pozor, paseka se také považuje za les. V blízkosti by nemělo být nic, co by se mohlo snadno vznítit, například suchá tráva, obilí, seník apod. A naopak je vhodné mít v dosahu zdroj vody. Správné je znát vlastníka pozemku a mít jeho souhlas. Pokud budeme používat nějaké stálé ohniště, musí být vyčištěné. Ale nejlepší je, aby si naši svěřenci vybudovali ohniště vlastní. Vyrýjeme drn trávy - kruh o průměru asi 50 cm. Drn uložíme ve stínu, zalijeme ho. Ohniště obložíme posbíranými suchými kameny. Nesmíme použít kameny, které ležely ve vodě. Kámen je vystaven velkému teplu, a pokud je v pórech kamene voda, rychle se přemění na páru a tlak páry může kámen roztrhnout. Ohniště můžeme připravit i na sněhu. Sníh v místě ohniště udupeme, na místo položíme několik polínek - asi 8 cm v průměru, aby vznikl rošt ve tvaru čtverce. Na tento rošt položíme napříč další polínka. Na takto připraveném roštu rozděláme oheň. Pokud by byl rošt jen jednoduchý nebo špatně srovnaný, teplem by se propadal do sněhu a oheň by špatně hořel. Na kotlík vyhotovíme závěs. Nejjednodušší je použít dvě vidlice a přes ně položit klacek, na kterém bude kotlík



zavěšen. Klacek nám nesmí přehořet, nejlépe je použít syrové dřevo. Vidlice musí být tak dlouhé, aby byl zavěšený kotlík vystaven co největšímu žáru ohně. Místo závěsu můžeme použít dva větší kameny. Oheň hoří mezi nimi a kotlík nebo nějaký plát na pečení na ně položíme. Pokud jsme ohniště sami vybudovali, po naší činnosti musí zůstat vše v původním stavu. Proto necháme oheň dohořet, kameny po vychladnutí opět odneseme, ohniště prolijeme vodou a vložíme drn.

Dřevo

V okolí posbíráme suché dřevo - spíše drobnější klacky, protože rychleji hoří a vydávají větší žár. Dřevo



naštípeme nebo nalámeme tak, aby se vešlo do ohniště. Zásoba paliva musí být dostatečná pro uvaření celého pokrmu. V případě mokra použijeme pro zapálení březovou kůru, která hoří i mokrá. Pro snadnější zapálení se nouzově dají použít drobné suché větvičky, které nalámeme ze spodní části jehličnatých stromů. Jinak z živých stromů žádné větve nelámeme nebo neřežeme. Zapalujeme jen malé množství větviček a postupně přidáváme další a větší.

Vybavení

Potřebujeme kotlík s víčkem, nůž, malou sekyru, zápalky, malou polní lopatku, potřeby na vyčištění použitého nádobí, suroviny na vaření, pitnou vodu, základní lékárničku. Různé lžice a míchátko můžeme vyrobit z přírodních materiálů.

Činnosti

U jednoho ohniště by nemělo být více než deset dětí. Práci dobře vysvětlíme a rozdělíme, aby se každý na přípravě ohniště, vaření a následném úklidu nějak podílel. Podle potřeb můžeme tyto činnosti prošíť.

Pokrm

V přírodě se dá uvařit všechno možné. Kdo umí vařit doma u sporáku, zvládne stejná jídla i v polních podmínkách. Asi nejjednodušší jsou polévky. Kdo není příliš zdatný, jen uvaří vodu a vysype podle návodu připravené ingredience. Ale to je spíše pro rychlé nasycení a trochu to připomíná známý kreslený vtíp, kdy lidojedka vaří cosi v kotlíku a vedle je u mučednického kůlu přivázaný chlápek. A lidojed, který se

právě vrátil domů, zhodnotí situaci a pronese: „Zase jen polévka z pytlíku...“

Aby bylo zajímavé vlastní vaření i hotový pokrm, uvádíme zde několik námětů.

BRAMBORAČKA

Ingredience: brambory, různá kořenová zelenina, tuk, kmín, sůl, česnek, popř. houby

V kotlíku na tuku lehce osmahneme nakrájenou zeleninu, pak přidáme vodu, osolíme, přidáme nakrájené brambory a vaříme asi 20 minut. Po chvíli vaření přidáme pokrájené houby, rozmačkaný česnek a kmín.

KOPŘIVOVÁ POLÉVKA

Ingredience: hladká mouka, cibule, česnek, kmín, sůl, různá zelenina, smetana, kopřivy

V litru vody rozmícháme asi hrst hladké mouky. Mírně ohřejeme, přidáme jemně nasekané kopřivy a povaříme. Nakrájíme cibuli, rozmačkáme česnek, kmín, sůl. Vše přidáme do vody a povaříme. Nakonec přidáme směs zeleniny a smetanu.

BRAMBOROVÝ GULÁŠ

Ingredience: brambory, cibule, sladká mletá paprika, sůl, uzenina, hladká mouka





V kotlíku orestujeme cibulku, přidáme vodu, brambory nakrájené na kostičky, sladkou mletou papriku a osolíme. Vaříme. Když jsou brambory skoro měkké, přidáme k nim uzeninu nakrájenou také na kostičky. Nakonec zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a povaříme.

Pokud se nám podaří sehnat menší litinový plát, můžeme se pustit i do bramborových placek.

BRAMBOROVÉ PLACKY

Ingredience: brambory, hrubá mouka, sůl, tuk, mák, kmín, skořice, hřebíček

Do kotlíku dáme vařit brambory ve slupce. Po uvaření a vychladnutí brambory oloupeme, rozmačkáme, přidáme trochu hrubé mouky, sůl a propracujeme těsto. Vytvoříme placky, které můžeme trochu potřít tukem a ozdobit mákem, kmínem, skořicí nebo hřebíčkem... Trochu omastíme pečící plát a placky z obou stran opečeme. Místo bramborových můžeme dělat i placky zelné.

PEČENÍ HADÍ

Ingredience: sypká směs pro přípravu kynutých buchet, další ingredience podle návodu k přípravě (různí výrobci), tuk, sůl, mák, kmín, skořice, paprika, cukr V kotlíku zaděláme těsto dle návodu. V době, kdy bude těsto kynout, si připravíme středně silné klacky - ne suché. Z vykynutého těsta uválíme asi 50 cm dlouhé prameny (jako na vánočku) - hady - a do spirály je namotáme na lehce tukem namazané klacky. Těsto musí být dostatečně tuhé, jinak nám bude z klacku padat. Můžeme je potřít rozšlehaným vajíč-

kem. Podle chuti můžeme posypat mákem, kmínem, paprikou a solí, anebo cukrem a skořicí. Na ohni pomalu opékáme dozlatova. Pokud je had správně upečen, dá se z klacku stáhnout. Zde kontrolujeme, aby nám těsto nezůstalo v některých místech syrové.

Na zapití můžeme použít i čaj z přírodních produktů. Ale měli bychom mít kontrolu nad tím, jaké byliny do kotlíku dáváme. Na čaj můžeme použít kopřivu, mateřidousku, borůvku, maliník, jahodník včetně plodů apod. Přísně musíme ohlídat, aby se nám do kotlíku nedostaly rostliny, které nám mohou způsobit zdravotní potíže, např. vraní oko, šťavel, konvalinka, náprstník a podobně. Pokud si cvičitel není jistý, o jakou rostlinu se jedná, nesmí ji použít. Pitnou vodu v kotlíku přivedeme do varu, přidáme připravené a omyté byliny. Plody jako malina nám čaj příjemně osladí. V zimě si nějaký čaj musíme vzít s sebou.

Bezpečnost

Při vaření musíme dbát na to, aby se nikomu nic nestalo. Před touto činností vždy vhodnou formou poučíme své svěřence o všech rizicích, která mohou při použití ostrých nástrojů, ohně a horkých předmětů nebo vody nastat. Důležité je zkontrolovat celé ohniště, pevnost závěsu. S vaříci vodou nebo pokrmu nenecháme manipulovat děti.

Věřte, že i kdyby se nám nějaký pokrm ne zcela povedl, vždy chutná znamenitě, protože jsme si ho uvařili sami. Některé z uvedených receptů byly také vyzkoušeny na akcích Komise cvičení pobytu v přírodě MR ČASPV. ■





Cvičitel'ský sraz ČASPV v Jindřichově Hradci školil i oceňoval

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Regionální centrum Jindřichohradecko sdružuje dvanáct aktivních odborů SPV, které pracují při TJ v obcích Budiškovice, Studená, Horní Meziříčko, Nová Bystřice, České Velenice, Třeboň, Chlum u Třeboně, Lomnice nad Lužnicí, Deštná, Popelín a Jindřichův Hradec (Slovan a SKOK). Jejich cvičitelé se 16. listopadu 2013 sešli na regionálním cvičitelském srazu v Jindřichově Hradci, který má i charakter doškolovacího semináře. V programu srazu po rozcvičce následovalo cvičení se stepy, pilates s využitím gum (dechová cvičení), orientální tance (HPF) a hry pro děti i dospělé. A samozřejmě v úvodu předání ocenění.

Dobrovolná práce bývá v posledních letech výjimkou a o to více si vážíme té, kterou naši cvičitelé v pravidelných cvičebních jednotkách a na úkor svého volného času odvádějí ve prospěch osob, jež do tělocvičny přijdou cvičením udělat něco pro své zdraví. Morální ocenění byla přednána těmto členkám cvičitelského sboru:

Mgr. Hance Krškové z TJ Jiskra Třeboň udělila ČASPV nejvyšší ocenění, Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše. Jarka Nováková z TJ Slovan Jindřichův Hradec a regionální vedoucí SPV převzala Medaili Dr. Tyrše“.

Odznak „Vzorný cvičitel SPV - stříbro“ převzaly cvičitelky:

- Miluše Lusková z TJ Jiskra Třeboň,
- Marcela Slipková z TJ Tatran Lomnice nad Lužnicí,
- Mgr. Jana Zemánková z TJ Lokomotiva České Velenice.
- Čestný odznak „Vzorný cvičitel SPV - bronz“ převzaly cvičitelky:
 - Zdenka Feriančíková z TJ Jiskra Třeboň,
 - Petra Nedvědová z TJ Slovan Jindřichův Hradec,
 - Eva Tesařová z TJ Jiskra Nová Bystřice.

„Poděkování Regionálního centra SPV a Jihočeské krajské asociace SPV“ za dobrovolnou práci s drobnou pozorností u příležitosti životního jubilea převzala cvičitelka Ing. Květoslava Rejlová z TJ Slovan Jindřichův Hradec.

Všem oceněným blahopřejeme a ještě jednou děkujeme za odváděnou práci. Jsme rádi, že zůstávají členkami našeho cvičitelského sboru. ■



Zleva stojí Hana Kršková (Jiskra Třeboň), Jana Zemánková (Lokomotiva České Velenice), Jarka Nováková, Květa Rejlová (obě Slovan J.Hradec) a dole zleva Eva Tesařová (Jiskra, Nová Bystřice), Zdenka Feriančíková (Jiskra Třeboň) a Petra Nedvědová (Slovan J.Hradec).



„Děkujeme, bez vás by to nešlo“

Text: Marie Symerská, foto: archiv



Alena Hájková

Je to žena nevysoké postavy, ale velké životní energie, cvičitelka 1. třídy Rytmické gymnastiky a Sportu pro všechny, která během svého života vychovala stovky nových cvičitelek a cvičitelů. V roce 2012 s námi oslavila své významné životní výročí. Stále, i přes různé problémy, své vděčné cvičenky neopouští.

Její srdce však především bije pro pohyb při hudbě. Mnohokrát se zúčastnila spaktakiády, ať už jako cvičenka, cvičitelka či organizátorka, a to na všech úrovních od místních až po celostátní. Doposud se žádná větší pohybová akce, konaná v Olomouckém kraji, neobejde bez její přítomnosti. Zvláště to pak platí o pódiových soutěžích, jejichž nepostradatelnou duší se časem stala.

OLKASPV proto přichází s tímto svým přáním: „Milá Alenko, ať se ještě dlouho můžeš s námi aktivně pohybovat v tělocvičnách a ať Ti pohyb při hudbě přináší stále mnoho radosti.“



PaedDr. Miloslav Tempír

Od roku 1986 byl místopředsedou VS ZRTV ÚV ČSTV a zároveň předsedou VS ČÚV ČSTV. Je jedním ze zakladatelů ČASPV, byl předsedou naší organizace od jejího založení v r. 1992 až do roku 2000 a dlouholetým členem VV ČASPV.

Od vzniku krajských asociací až do roku 2013 byl předsedou Olomoucké KASPV.

Je spoluautorem publikací "Svaz základní a rekreační tělesné výchovy 1956 - 1990" a "20 let České asociace Sport pro všechny 1992 - 2012", byl i spoluvůdcem projektu "Pohyb je život" a hlavně "Národních dnů sportu a kultury 2000", za jehož realizaci byl oceněn vedením MŠMT a zástupci vlády ČR.

Za svou obětavou a smysluplnou práci pro tělovýchovu a sport pro všechny mu patří velké a upřímné poděkování.

Děkujeme a do dalších let přejeme hodně životních sil. ■



Jarmila Kliková

Text: Vlastimil Adámek, foto: archiv

Ostravská krajská asociace sportu pro všechny, ať už měla v minulosti ve svém názvu zkratky ZTV nebo ZRTV, se mohla ve své činnosti vždycky opřít o špičkové osobnosti tohoto sportovního a tělovýchovného odvětví. Vyjmenování všech by znamenalo dlouhý seznam jmen, které znala nejen Ostrava, severní Morava, ale schopnosti mnoha z nich mohly být využity i v rámci republikových komisí a cvičitelských sborů. Také současný moravskoslezský region má ve svých řadách takovou osobnost. Je jí dlouholetá cvičitelka a v posledních několika letech i opora na poli funkcionářském, a to jak v regionu, tak v Moravskoslezském kraji. Řeč je o Jarmile Klikové, bez které si nikdo z nás téměř jakoukoliv akci nedovede představit. Její organizační schopnosti ve spojení

s lidskými vlastnostmi jsou vždy zárukou úspěchu akce. Najdete ji při

cvičebních hodinách v odboru, na srazích, seminářích, soutěžích nebo školeních, stejně jako na schůzích regionálního centra a krajské asociace. Všude svou přítomností potvrzuje, že udělení Zlaté medaile dr. M. Tyrše, kterou obdržela ke svému životnímu jubileu, bylo správným rozhodnutím a je tím nejlepším oceněním její celoživotní činnosti.

Milá Jarko, všichni Ti k tomuto ocenění blahopřejeme a věříme, že budeš mít ještě dlouho spoustu elánu a pro nás všechny budeš stále takovou oporou jako dosud. ■



VZPOMÍNÁME



Miloslav Šnajdr

Text: Zdenka Vičíková, členka výboru TJ Mláďi - RCSPV Olomouc, foto: archiv

Čas neúprosně pádí a nechce se věřit, že už uplynulo téměř půl roku ode dne, kdy jsme se byli - my, cvičitelé TJ Mláďi Olomouc - naposledy rozloučit s dlouholetým předsedou naší tělovýchovné jednoty, dlouholetým cvičitelem a funkcionářem, skvělým člověkem, pedagogem a kamarádem, panem Miloslavem Šnajdrem.

Myslím, že v Olomouckém regionu, a zvláště mezi muži, není cvičenec, který by si Miňka nepamatoval. Jeho vtipné glosy jim totiž často pomáhaly při nácvičce hromadných skladeb

Myslím, že funkcionáři nemohou zapomenout na jeho klid, rozvahu a rozhodnost, s jakými vždy řešil problémy, které život v tělovýchově a pro tělovýchovu

přinášel. A myslím, že především nezapomeneme my, členové už vzpomínané TJ Mláďi Olomouc. Miněk byl pro nás uznávanou autoritou, ale zároveň člověkem, s kterým se každý cítil dobře; dokázal poradit slovem a povzbudit optimismem, jehož měl navzdory svému složitému a těžkému životu opravdu na rozdávání... Nezapomeneme na kouzelné výlety na Pálavu, jež končily ve vinném sklípku v Kobyli, který si Miněk sám vybudoval a trávil tak v e svém milovaném kraji veškerý volný čas.

Na jeho památku budeme každoročně pořádat přechod Pálavských vrchů. A Ty, Miňku, tam budeš vždycky s námi!





TIRÁŽ



Náklad: 1 850 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
panenka@principdc.cz, www.caspv.cz.
Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR,
č. j. VSP/1-90/90-R.

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:
Vít Hanáček, členové redakční rady:
Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky:
Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce 2013 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím www.caspv.cz!
Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 18. ročník | číslo 1 | březen 2014



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4 500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou na šířku) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo lépe e-mailem na adresu panenka@principdc.cz a také hanacek@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 KB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. pérovy.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.



**POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny
příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



**OSLOVTE NADŠENCE
SPORTU PRO VŠECHNY
OD DĚTÍ
AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY**

**INZERUJTE
V ČASOPISE**



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč

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

Kontakt: Redakce Pohyb je život,
ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 303, 736 754 286. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.