



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 19. ročník | číslo 1 | březen 2015

www.caspv.cz



Eurogym 2016 se blíží
Dětský aqua-aerobik
Za pohybem do zimní přírody
Metodická příloha:
Pohybové hry nejen pro děti

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum Žinkovy

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE



OBSAH

Zprávy

Mezinárodní seminář „Dítě - pohyb 2014“	4
Republikový sraz cvičitelů ČASPV ve Žďáru nad Sázavou	5
Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu v Krkonoších	6
Seminář „Cvičíme s omezením aneb Cvičení pro všechny“	8

EUROGYM 2016

Eurogym 2016 se blíží	11
-----------------------------	----

Sportujte a cvičte s námi

Dětský aqua-aerobik	12
Za pohybem do zimní šumavské přírody	16

Z krajů

Veletrh pohybu a sportovního vybavení - Sport Life 2014	20
Chyšecká mládež bojovala	21
Předškolácký desetiboj Českolipských	21
Adventní a vánoční čas v SPV Tři Dvory	22
Členové ASPV Ořešín nezahálají ani ve sváteční dny	23
ASPV Zlín a Slušovice na Janově hoře	24
Regionální sraz cvičitelů ve Zlíně	24
Kin-ball Cup Zákupy	25

Novinky a zajímavosti
ze světa sportu

Flyboarding aneb „Skákat jako delfin a létat jako pták“	26
--	----

Blahopřejeme

Mimořádná osobnost ČASPV, Jan Kalina, mezi jubilanty	27
Blahopřání Janě Kosařové	28
Gratulace Ing. J. Pechové	28
Poděkování Daně Hambákové	29
Blahopřání Věře Řehákové	29
Přání Daně Růžičkové	30

Vzpomínáme

Odešel Václav Manda	30
---------------------------	----

Příloha:

Hrajeme si s mládeží aneb
Pohybové hry nejen pro děti

facebook

Sledujte ČASPV také a Facebooku:

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

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 Bc. Kateřiny Kudláčkové. Autorka získává roční předplatné časopisu.

Odměna je nepřenosná.



ŽABKY SI VESELE TANCUJÍ



Mezinárodní seminář „Dítě - pohyb 2014“

Text a foto: Mgr. Jarmila Stránská, Komise cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi MR ČASPV

Začínal adventní čas a my jsme se všichni sešli na již 21. ročníku mezinárodního semináře „Dítě - pohyb 2014“, tentokrát na téma hudebně-pohybové hrátky. Seminář byl jako každoročně určen cvičitelům a učitelům nejmladších dětí.

V pátek probíhal seminář v sídle ČASPV v Praze na Ohradském náměstí a seminář byl zahájen předsedkyní komise, Mgr. Simonou Skoumalovou. Po zahájení následoval blok teorie a praxe našich hostů ze Slovenska, a to PaedDr. Anny Derevjanikové, Ph.D., která svou odborností a temperamentem všechny účastníky velmi příjemně naladila. Alena Kuchařo-



vá navázala se svojí ukázkou rytmizace v hodinách předškolních dětí i rodičů a dětí. Na závěr prvního dne ještě Alena předala své zkušenosti s tvorbou pohybových skladeb pro předškolní děti, které se hodí na různá veřejná vystoupení.

V sobotu program pokračoval praxí v nedaleké tělocvičně ZŠ Janského. Dopolední část patřila prof. PhDr. E. Jenčkové, CSc. V první části se věnovala pohybovým hrám s hudbou na téma Mikuláš, čerti, Vánoce a v druhé části na téma zima. Paní profesorka s sebou přivezla velké množství metodických materiálů i rytmických nástrojů, které si účastníci mohli zakoupit. Poslední část semináře byla vyhrazena Mgr. Evě Tesářové. Její ukáзка byla věnována říkadlům a tanečkům během cvičebního roku v oddílech RD.

Závěr semináře patřil tradičně vyhodnocení fotosoutěže a také jejímu ukončení. Důvodem je stále se zmenšující počet fotografií. Jediná účastnice převzala jako cenu metodickou publikaci ČASPV.

Na úplný závěr více než padesát účastníků poděkovalo organizátorům a vyslovilo přání dalšího pokračování těchto seminářů.





Republikový sraz cvičitelů ČASPV ve Žďáru nad Sázavou

21.-23. 11. 2014

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, předseda
metodické rady ČASPV

Ve Žďáru nad Sázavou se po tříleté odmlce konal republikový sraz cvičitelů SPV. Víkend plný pohybu uvítal 69 žen a 25 mužů.



Smyslem srazu bylo předat další poznatky a novinky z rozmanitých oblastí tělovýchovné činnosti ČASPV. Program připravily komise metodické rady ČASPV: rekreační sporty, cvičení a pobyt v přírodě, předškolní děti, rodiče a děti, žactvo a mládež, dospělí, senioři, všeobecná gymnastika a zdravotní tělesná výchova.

V pátečním večeru zahájili akci předseda organizace, Miroslav Zítka, a členové vedení metodické rady. Vystoupili s krátkými informacemi ze života ČASPV, metodické činnosti a seznámili účastníky s organizací a programovou skladbou.

Naši lektoři se předvedli v kvalitně připravených cvičebních lekcích a rozhodně nenechali nikoho ani na chvíli zahálet, ba naopak. Je zřejmé, že tak účastníkům v mnoha případech obohatili jejich cvičitelský rejstřík o kvalitní a zajímavá cvičení.

Programová nabídka se skládala z cvičení v tělocvičnách (indoor), ale také ve venkovních podmínkách (outdoor). Na své si přišli ženy i muži a nebyl opomenut ani program se společnými pohybovými aktivitami. Nakonec - posuďte sami z ukázky programu v tabulce.

Přínosným se ukázalo propojení praxe na republikovém srazu s publikovanými metodickými přílohami v časopisu *Pohyb je život*, a tak bylo možné si vyzkoušet některá cvičení „na vlastní kůži“ přímo s autory.

Lekce	Lektor
Míčky	J. Duffková
Pilates kruhy	M. Zelená
Tanec	N. Kašpárková
Balet jóga	J. Dostálová
Cvičení s medicinbaly	J. Sauer
Hry - Basketbal, futsal	K. Janda
Domácí tělocvična	M. Zítka
Kin - ball	Z. Horčíčková
„Kdo si hraje, nezlobí“	E. Hütterová
Orientační hra	P. Polášek
Pohybové hry	M. Mlýnková

V době volna a odpočinku, kterých bylo poskrovnu, se prodávaly i metodické učební texty, knihy i DVD. Zájemci byli seznámeni s chystanými akcemi metodické rady na příští rok.

Na sobotní večer byl připraven i společenský program, kde si účastníci vyzkoušeli mnohé taneční techniky a pobavili se krátkým divadelním vystoupením Jirky Herana.

Poděkování za podíl na zdárném průběhu akce si zaslouží určité všichni přítomní: lektoři, účastníci a organizátoři.

Zážitky z akce jsme sdíleli na netu a facebooku:

<https://www.facebook.com/CeskaAsociaceSport-ProVsechny>

http://vitaaa.rajce.idnes.cz/Republikovy_sraz_SPV_141121_-23_Zdar_n_Sazavou

Tak příští rok opět na shledanou na republikovém srazu, který pro vás opět chystá Metodická rada ČASPV.



Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu v Krkonoších

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

V lednu 2015 přijela do Velké Úpy v Krkonoších skupina nadšenců pro zimní sporty na oblíbený seminář sjezdového lyžování a snowboardingu. Mezi tradičními účastníky se objevily také nové tváře a „dobrá parta na sebe nenechala dlouho čekat“.

Program semináře sliboval příjemné sportovní a společenské prožitky na bílých svazích při pobytu v příjemném domácím prostředí - pension Říp s kvalitním servisem Lenky a Patrika Tillových. Součástí semináře byly společné přednášky zaměřené na lyžování, snowboarding a další otázky související se sjezdováním v lyžařských střediscích, jako například: metodika lyžování a snowboardingu, výstroj a výstroj, pravidla FIS, výběr vybavení - nákup, mazání a údržba sjezdového vybavení, bezpečný pobyt na horách atd. Velmi vítané bylo opakované video-natáčení našich sjezdařů, kteří si tak mohli svoji techniku jízdy, obrazně řečeno, ještě jednou vychutnat a následný den díky této zpětné vazbě zdokonalovat. Video byla doplněna odbornými kome-

táři lektorů Mgr. V. Hanáčka a Mgr. Z. Šnebergera. Filmovaly se i další úsměvné momenty na sjezdovkách, které oživily večerní projekce, a o veselou atmosféru nebyla nouze.

Také se líbilo: Průběh semináře sdíleli účastníci na FB - <https://www.facebook.com/CeskaAsociaceSportProVsechny>

A co nového připravili provozovatelé Skiresortu Černá hora - Pec? V sobotu se v Peci pod Sněžkou konal testovací den lyží firmy Rossignol. Kdo chtěl, mohl si celý den zdarma zkoušet kvalitní lyže od rekreačních až po závodní (v tomto roce na závodních/race jezdí i někteří závodníci světový pohár v alpských disciplínách). V nabídce skiresortu se objevily slevy na skipas s možností jedné zpáteční cesty

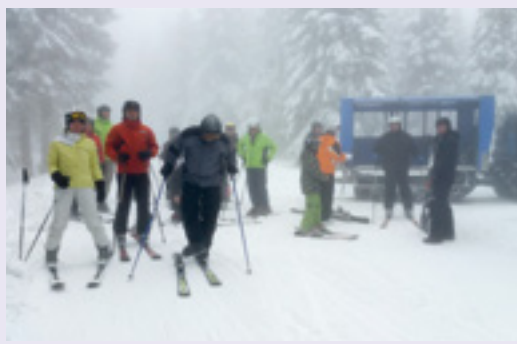


lanovkou na Sněžku. Ale pozor, chcete-li být dobře informováni a využít slev, které jsou dané mnoha podmínkami, musíte opravdu pečlivě pročíst webovou stránku, v tomto případě <http://www.skiresort.cz/cs/>. Některé výhody jsou přesně časově vymezeny a neplatí po celou sezónu.

Provozovatelé nainstalovali několik atrakcí, které známe ze zahraničních zimních středisek již delší dobu. Na sjezdovce Klondike v Peci pod Sněžkou si



může sjezdař zajet slalom na čas (čidla změří start a na dojezdu lze vyčíst z umístěné digitální tabule výsledný čas). Tímto má ovšem sjezdovka dle mého názoru sníženou kapacitu využití dalšími jezdci. Na jiné sjezdovce - Smrk - je zábavná trasa, která nabízí jízdu skicrossovou tratí výjezd do zvýšené šikany/šneku s následným sjezdem a průjezdem krátkým tunelem. Část sjezdovky je tak opět kapacitně omezena. Není žádným tajemstvím, že větší na sjezdových tratích je v našich zimních střediscích kapacitně nedostačující. V zahraničí mají pro podobné účely speciální snowparks, které nezasahují do prostoru sjezdovek. V Janských Lázních na Černé hoře přibýly dvě sjezdovky - Hofmanky (free-ride, pista). Upravená - pista - je široká, přehledná a umožňuje bezpečnou jízdu s výukou carvingových oblouků od krátkých až po dlouhé, a to různých poloměrů. Sjezdovka není zřejmě příliš známá, a tak si ji naši jezdci patřičně užili, neboť zde byla malá četnost ostatních lyžařů a snowboardistů. Účastníci semináře využili široké možnosti skiresortu prostřednictvím skibusů nebo nabídkou přejezdu z Černé hory do Pece pod Sněžkou rolbami: tzv. ski-tour, kdy sjezdař část trasy jede rolbou a zbytek



sjezduje po vyznačené trase zimní krajinou. Je to příjemný relax mezi lyžováním na sjezdovkách a zpestření pro všechny, kteří chtějí v jednom dni sjezдовать ve více lokalitách.

Program semináře sjezdového lyžování a snowboardingu splnil očekávání. Účastníci se zdokonalili ve sjezdařských dovednostech, rozšířili si poznatky o sjezdovém lyžování a snowboardingu, zapracovali na osobní kondici, pobýli ve zdravém prostředí krkonošských hor a relaxovali se společenskými aktivitami. A tak se můžeme jenom těšit na podobnou akci v příštím roce s lyžařským pozdravem „skol“.



Seminář „Cvičíme s omezením aneb Cvičení pro všechny“

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, předsedkyně Komise zdravotní TV, Zlínská KASPV

Komise zdravotní TV uspořádala v sobotu 22. 11. 2014 v otrokovické sokolovně seminář s názvem „Cvičíme s omezením aneb Cvičení pro všechny“. Náplň byla zvolena tak, aby předvedené druhy cvičení a náčiní mohli aktivně provozovat všichni - zdraví i nemocní, mladí i senioři.

Sešlo se čtyřicet pohybových účastníků, a to ze všech koutů Zlínského kraje - Valašské Meziříčí, Kroměříž, Uherské Hradiště, Zlín, Otrokovice, Nivnice, Březolupy..., cvičitelky, cvičenky i hosté z řad veřejnosti. Velmi potěšitelná byla účast Parkinson klubu Uherské Hradiště. Opravdu tedy bylo naše cvičení pro každého.

Po důkladném rozcvičení následovala lekce s flexi-bary, po přestávce jsme se věnovali SM-systému podle MUDr. Smišky, seminář jsme zakončili čínským zdravotním cvičením.

Děkuji lektorkám - Margitě Škrhlové z Valašského Meziříčí, Daně Červinkové ze Zlína, Magdě Vaclové z Otrokovic a Zdence Kymlové ze Zlína - i všem zúčastněným za příjemnou sobotní pohodu. Na viděnou na dalších seminářích. Závěrem děkuji Aleně Ježové za skvělé zázemí v otrokovické sokolovně.

Komise zdravotní TV pořádá další seminář s flexi-bary a navíc i s obručkami pod názvem „Hooping bez hranic“ v sobotu 28. 3. 2015 ve Valašském Meziříčí. Zde nás navštíví skvělá lektorka Mgr. Lenka Fasnerová z Olomouce. Bližší informace na stránkách www.caspv.cz.

„Cvičíme s omezením aneb Cvičení pro všechny“ Metodický materiál k semináři

Text: Ing. Zdenka Kymlová, předsedkyně komise zdravotní TV MR ČASPV

Dnešní způsob života (sedavé zaměstnání, nedostatek vhodného pohybu, psychické vypětí, nespokojenost...) přináší velké množství zdravotních problémů. Velmi závažné je zplošťování a deformace meziobratlových plotének. V tkáních kolem obratlů se zhoršuje krevní oběh a páteřní sloupec začíná vysychat. Mnoho lidí ztratí s přibývajícím věkem několik centimetrů ze své výšky a stárí je ohne do oblouku.

Kdo si dokáže zachovat pružnost páteře, zachová si také mládí a zdraví!

Nezapomínejme, že ani jeden obratel v páteři nesnáší tření o druhý. Pravidelným cvičením jsme schopni vytvořit svalový korzet, který dokáže páteř chránit. Při cvičení se masírují meziobratlové ploténky, chrupavky a také přilehlé vazy a kloubní pouzdra. Korzet se lépe prokrvuje, stává se pružnějším, oddaluje se proces

stárnutí a postupně dochází k regeneraci. **Chrupavky mají schopnost regenerace!**

Protahováním páteře dosáhneme zlepšení funkcí prakticky všech vnitřních orgánů. Každému obratli odpovídá jeden samostatný nebo párový orgán, jehož zdraví je v přímé souvislosti se stavem obratle. Např. mezi lopatkami se nachází šestý hrudní obratel - obratel srdce - jehož prudký otřes může dokonce vyvolat infarkt. Čím delší dobu byl obratel poškozen, tím vážnější jsou změny. Člověk je celek a jako k takovému se musíme chovat. Vše souvisí se vším.

SM - systém podle MUDr. Smišky:

Tělu je přirozené navazování pohybu v řetězcích. Naším cílem při cvičení je vyrovnat páteř do střed-



ní linie a protáhnout ji směrem vzhůru. Tak dojde k otevření páteře pro pohyb (uvolnění blokády páteře) a k rovnoměrnému rozdělení pohybu na jednotlivé segmenty páteře a velké klouby. To, co páteř vyrovná-

vá a protahuje vzhůru, jsou spirální svalová zřetězení, která pohyb stabilizují, pokud je proveden optimálním způsobem. Spirální svalová zřetězení vytvářejí v těle sílu vzhůru, která odlehčuje tlak na meziobratlové ploténky a klouby. Tím umožňují jejich výživu, regeneraci i léčbu. Zároveň svalové spirály dávají páteři optimální pohyblivost.

Cvičení s flexi-bary:

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





Čínské zdravotní cvičení (čchi-kung, tai-chi):

Procvičuje svaly, šlachy, klouby, krevní oběh - vnější působení, působí na mysl, vyžaduje její klid, uvolnění celého těla, vědomé vedení pohybu - vnitřní úsilí a je cvičením zajišťujícím přísun a akumulaci energie včetně pročištění energetických drah (známé z akupunktury). Je tedy nejen fyzickým cvičením, ale i vědomým tréninkem CNS.

Zdravotní efekty:

Výzkum Čínské akademie věd (1988), trval dva roky u dvou skupin cvičících a necvičících.

- došlo ke zlepšení srdečních funkcí u 86,6% u cvičících, u 40% k výraznému zlepšení
- hladina cholesterolu byla u cvičících o 10% nižší
- u cvičících výrazně nižší problémy s páteří



- u zkušených cvičících se staly vedoucími alfa mozkové vlny (normální činnost - beta vlny, kmitočet 13,1-20,0 Hz, alfa vlny - 7,5-13,00 Hz), mozek je v klidném a bdělém stavu, zlepšení koncentrace, paměti, pocit nenucenosti, duševní čistoty

Čínské zdravotní cvičení je prospěšné zvláště duševně pracujícím, uvolňuje stres, je prevencí proti mnoha nemocem (snižuje hladinu tuků v krvi, zpomaluje osteoporózu, zlepšuje funkci srdečně-cévní, zbavuje nervozity, hluboké přirozené dýchání stimuluje činnost orgánů v břišní dutině, zlepšuje látkovou výměnu a zásobování organismu krví a kyslíkem, má příznivý vliv na kloubní a svalový systém i výrazné antistresové účinky). ■

Použitá literatura a zdroje:

MUDr. Richard Smíšek, MUDr. Kateřina Smíšková, Zuzana Smíšková: Spirální stabilizace páteře. Léčba a prevence bolesti zad
PaedDr. Ludvík Eger: Jak máš pružnou páteř, tak jsi starý aneb Jak se stát mladším
Ivan Fojtík: Regenerační čínská cvičení pro každého
MUDr. Radomír Růžicka, CSc. a Ing. Rudolf Sosík: Čchi kung, cesta ke zdraví a dlouhověkosti
Jan Turneber, Petr Svoboda: Taijiquan a jeho tajemství
Jaroslav Křištofič: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary
www.flexi-bar.cz
Seminář Mgr. Lenky Fasnerové (flexi-bary)



Eurogym 2016 se blíží

Text: Ing. Karel Coufal, předseda organizačního výboru.

V roce 2012 byla započata jednání s Evropskou gymnastickou unií (UEG) o možnosti pořádání Eurogymu 2016 v České republice. Vše se podařilo a nyní stojíme před hlavním obdobím příprav. Hlavním partnerem pro UEG je Česká gymnastická federace, spoluorganizátoři pak ČASPV a ČOS.

Pořádání této velkolepé akce je velkou výzvou pro celé gymnastické hnutí v ČR. Již v minulých letech se naši cvičenci gymnastických festivalů Eurogym účastnili. Vzpomeňme např. na Albi - Francie 2008, Coimbra - Portugalsko 2012. V roce 2014 ve Švédsku naši zástupci chyběli. Pořádání v ČR je proto výzvou a možností se této akce zúčastnit.

Eurogym je gymnastickým festivalem určeným především mládeži z evropských zemí ve věku od 12 do 18 let. Na těchto tradičních letních festivalech (pořádají se každý sudý rok) předvádějí jednotlivé národy své umění v hromadných skladbách, cvičeních s nářadím a vyměňují si i zkušenosti na atraktivních workshopech. Vznikají také nová přátelství při doprovodných kulturních a společenských akcích. Pro lepší představu lze zjistit přímo na webu UEG, jak probíhal například předchozí Eurogym 2014 v Helsinborgu: http://www.ueg.org/en/event/eurogym.html?Event%5BYear_id%5D=2014 (info o dalších Eurogymech se zobrazí na uvedené stránce po rozkliknutí příslušného roku v navigaci).

Výroční 10. Eurogym 2016 se bude konat v Českých Budějovicích v termínu 18. - 24. 7. 2016. Předpokládaná účast je přibližně 5000 osob. K organizačnímu zajištění budeme potřebovat okolo 300 - 400 dobrovolníků z řad našich členů a studentů. Přihláška bude ke stažení na našich webových stránkách. Uvítáme včasné přihlášení našich členů, abychom při nižším počtu mohli včas reagovat a oslovit další zájemce. Podrobnější podmínky budou známy zhruba v polovině letošního roku. Již nyní však víme, že finanční náklady pro naše členy se budou pohybovat okolo 3000 až 3500 Kč za osobu.

Počítáme též se zapojením komisí MR ČASPV do příprav a realizace některých částí programu a workshopů. Zaměření workshopů je gymnastické a ne-gymnastické s lektorem a další sportovní aktivity s instruktorem v indooru nebo outdooru.

A co zajímavého Eurogym 2016 v Českých Budějovicích připravuje?



10TH EUROGYM 2016

ČESKÉ BUDĚJOVICE
CZECH REPUBLIC
18 JULY - 24 JULY



- průvod + uvítací ceremoniál
- vzdělávací workshopy (přes 50 rozličných témat)
- vystoupení na pódiích (4 až 5 pódii ve městě)
- Eurogym Gala Show
- vzdělávací fóra pro vedoucí výprav
- doplňkové sportovní a kulturní aktivity
- závěrečný ceremoniál

Účastníci se budou stravovat v místní vysokoškolské menze a ubytování budou na VŠ kolejích, internátech a ve školách.

Předpokládáme také, že dojde ke spoustě sportovních - společenských setkání, navázání kontaktů v malebném prostředí Jihočeského kraje (České Budějovice a okolí).

V jihočeské metropoli již proběhlo několik jednání (hejtman Jihočeského kraje, primátor Č. Budějovic, ředitel Výstaviště, rektor Jihočeské univerzity, děkan a proděkan Pedagogické fakulty, ředitel kolejí a menz, ředitelé škol, gymnastické kluby apod.). Také jsme již absolvovali dvě kontrolní návštěvy ze strany UEG - s výsledkem „výborně“.

Informace k festivalu budou postupně zveřejňovány v časopise a na webových stránkách (UEG, ČGF a ČASPV: <http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/>)

Vážení členové ČASPV, již nyní máte možnost se na akci připravovat a rezervovat si termín ve svých kalendářích. Budeme rádi, pokud se naši členové na Eurogymu 2016 představí v tom nejlepším světle. ■



Dětský aqua-aerobik

Text: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Bc. Iva Kouřilová, foto: Bc. Kateřina Kudláčková

Aqua-aerobik je forma kondičního cvičení při hudbě ve vodě, zatěžující jak srdeční a dýchací soustavu, tak i pohybové ústrojí pohybem a lokomocí ve vodě. Zahrnuje cvičení v různé hloubce vody s motivačním využitím hudby (Janošková, Muchová 2002). Aqua-aerobik má řadu pozitivních vlivů: výjimečné vlastnosti vody způsobují, že cvičení se stává bezpečným, efektivním a dostupným všem, aerobik ve vodě je skvělou zábavou, kromě ponoření nám dává pocit soukromí a zároveň se můžeme začlenit do kolektivu cvičenců.

Výběr hudby pro cvičení ve vodě je důležitý. Výrobci hudebních nahrávek pro různé formy aerobiku uvádějí tempo hudby v BPM (z anglického beat per minute), tzn. počet úderů za minutu. Za normální tempo se považuje tempo lidské chůze nebo průměrná klidová tepová frekvence, tj. asi 70 úderů za minutu. Čím vyšší je hodnota BPM, tím rychlejší bude hudba. Při výběru hudby pro aqua-aerobik se doporučuje 90-128 nebo 140-160 BPM pro cvičení jen na každou přízvukovou dobu. Nepřetržitá hudební nahrávka nám udává tempo a rytmus, přitom naším cílem není jen správná technika cvičení, ale i soulad rytmu pohybu s rytmem hudby (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003).

V současné době se publikace s tematikou aqua-aerobiku a aerobního cvičení ve vodním prostředí zaměřují pouze na dospělé.

Přitom dětský aqua-aerobik může být využíván jako zpestření klasických plaveckých lekcí. Při aqua-aerobiku dochází k rozvoji silových i koordinačních dovedností, takže přidáním některých cviků z dětského aqua-aerobiku do lekcí kondičního plavání můžeme dětem poskytnout kompenzační cvičení v jejich známém prostředí. Stejně tak u dětí, které mají strach z vody, je dětský aqua-aerobik vhodnou pomůckou k jeho odbourání. Velkou zásluhu na odbourávání strachu z vody má hudba, která je součástí cvičení aerobiku. Děti se soustředí především na hudební doprovod a přestanou sledovat, jestli se jim nějaká kapka vody dostane až do blízkosti obličeje či přímo na něj. Při hudbě děti projevovaly své taneční dovednosti a celkový kontakt s vodou byl pro ně mnohem méně stresující. Hudba při cvičení nemusí být pouhým doprovodem a motivačním prvkem. Různé písničky nás mohou přímo navádět nebo alespoň inspirovat k pohybům vycházejícím z textu.

Cvičení aqua aerobiku v přechodné a hluboké vodě vystihuje techniku provedení jednotlivých prvků pro



dospělé. K nafocení cvičení (viz obr. č. 1 - 2) zaměřenému na posilování můžeme použít i 110 bpm. Hudba v hodině neplní jen motivační charakter, ale má velmi důležitou řídicí funkci. Rychlost hudby je různá podle zdatnosti cvičenců a podle charakteru cvičební jednotky. Optimální tempo je 120-128 bpm (Muchová, Janošková, 2004).

Dospělí se při cvičení snaží dodržovat tempo udávané hudbou, děti hudebním doprovodem inspirováme bez zásadních nároků na potlačení jejich přirozeného dětského projevu. ■

Použité zdroje:

- JANOŠKOVÁ, Hana a Marta MUCHOVÁ. Aqua aerobik. 1.vyd. Brno: Paido, 2002. 26 s. ISBN 80-731-5030-1.
ČECHOVSKÁ, Irena, Hana MILEROVÁ a Viléma NOVOTNÁ. Aqua-fitness: plavání, aqua-gymnastika, aqua-aerobik. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 129 s. ISBN 80-247-0462-5.
MUCHOVÁ, Marta a Hana JANOŠKOVÁ. Aqua fitness: aqua step aerobik: rehabilitace pomocí aqua fitness. Brno: Paido, 2004, 71 s. ISBN 80-731-5076-X.
KOCYANOVÁ, Monika. Dětský aqua aerobik. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. 2014. 103 s. Vedoucí práce PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.

Ukázka ze zásobníku cviků - Cvičení aqua-aerobiku pro dospělé *Cvičení v přechodné vodě*



Obr. 1, 2 - Posilování předního a středního svalu deltového, velkého svalu prsního



Obr. 3,4 - Posilování břišních svalů - vějířek

Vzhledem k tomu, že se současné publikace zaměřují pouze na aerobní pohyb dospělých, vytvořili jsme zásobník cviků aqua-aerobiku pro děti obohacený o fotografie, ucelený přehled bude dostupný v připravované odborné publikaci (předpokládaný rok vydání 2015).

Ukázka ze zásobníku cviků - Cvičení aqua-aerobiku pro děti *Dětský aqua-aerobik*



Obr. 1, 2 - upažit, následně tlačit hračky směrem k sobě, spojíme před tělem a zpět



Obr. 3 - předpažit pravou a opačně s důrazem na pohyb - box



Obr. 5, 6 - krtek zdraví sousedy



Obr. 7, 8 - žabky si vesele tancují



Obr. 57, 58 - skrčit přednožmo, tlačit hračku pod chodidlem směrem ke dnu

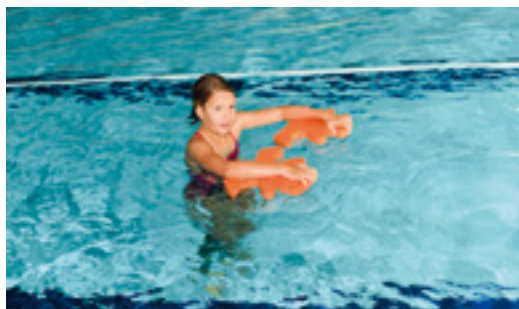




Obr. 61, 62 - sed na hračce, sculling (osmičkový pohyb dlaněmi i pažemi)

Relaxace

Vyplavání - pozvolný přechod na nácvik splývání - plavání



Obr. 63, 64, 65 - vodomilka



*Cvičily Julie Kočařová a Julie Marková.
Julie Kočařová při lekci aqua-aerobiku pro dospělé se mnou cvičila, tancovala a jákala a stala se mou inspirací při tvoření dětského aqua-aerobiku. Hana Janošková*



Fotografický záznam z hodiny plavání realizované v plavecké škole v KVS Laguna v Novém Jičíně s žáky 1. ročníku navštěvujícími Základní školu Sedlnice



Za pohybem do zimní šumavské přírody

Text a foto: Ing. Petr Polášek, předseda Komise Cvičení a pohyb v přírodě MR ČASPV

Letošní zima se konečně vzpamatovala, na horách k technickému sněhu přibýlo i trochu přírodního. Horší je to zatím v nižších polohách. Ale pokud budou podmínky příznivé, nabízáme další velmi zajímavou trasu, tentokrát na běžkách. A oproti té minulé nás povede podél díla vytvořeného člověkem - technické památky Vchynicko-tetovský kanál.

Výlet je vhodný pro všechny věkové kategorie.

Délka trasy podél kanálu: 17 km (od Rechle do Srní)

Nejvyšší místo kanálu: 945 m n. m.

Nejnižší místo kanálu: 833 m n. m.

Fyzická náročnost: nízká

V časech, kdy se na Šumavě ve velkém těžilo dřevo, bylo potřeba dostat ho dále do vnitrozemí. Nabízelo se splavit dřevo po řekách. Šumavská příroda je krásná a rozmanitá, a tak není divu, že koryta ně-

kterých řek nebyla pro plavení dřeva vůbec vhodná. Toto se týkalo i malebné řeky Vydry. Ta se mezi Antýglem a Čeňkovou Pilou proplétá nádherným údolím mezi obrovskými balvany. A proto vznikl nápad vybudovat plavební kanál, který by dřevo snadno dopravil do nižších poloh. Dílo vzniklo před více než 200 lety. Začíná hradlovým mostem na řece Vydře, kde se dřevo z Vydry odklánělo do kanálu a končí skluzem do říčky Křemelné. Odtud se dřevo plavilo k Otavě. Dnes je plavební kanál používán pro napájení vodní elektrárny v Čeňkově Pile. A protože byl kanál vybudován pod osadou Vchynice-Tetov, která ale již zanikla, dostal název Vchynicko-tetovský plavební kanál. Podél celého plavebního kanálu vede cesta. Velká část této cesty je v zimě upravována jako lyžařská trasa pro klasiky i bruslaře. Cesta prakticky kopíruje výškový profil kanálu. Proto je projížďka podél kanálu velmi vhodná pro fyzicky méně zdatné cvičence. Náročnost si můžeme upravit odbočkami k různým zajímavostem v blízkosti kanálu nebo se podél kanálu svezeme jen kousek a zvolíme delší a náročnější trasu přes okolní vrchy. Případně se z určitého místa můžeme vrátit zpět do výchozího bodu.

Najet na trasu podél kanálu můžeme u Rokyty nebo u hradlového mostu u Rechle, kde jsou parkoviště. Obě místa jsou při silnici mezi Srním a Modravou a vedou tudy i pravidelné autobusové linky. Některé zajímavosti, které je možné na trase zhlédnout:

- Hradlový most v Rechli - začátek kanálu
- Hauswaldská kaple se studánkou - po 8,3 km je odbočka doleva přes mostek k poutnímu místu, kde kdysi bývala kaple. Dnes tam najdeme už jen základy, protože kaple byla v 50. letech minulého století srovnána se zemí. Tolik toto poutní místo vadilo tehdejšímu komunistickému režimu.





Ke kapli je to od kanálu něco přes 700 m do kopce. Pokud plánujeme náročnější cestu, můžeme tady projížd'ku podél kanálu ukončit a okolo kaple pokračovat dále do kopce, kde asi po 2 km narazíme na Šumavskou magistrálu. Tento úsek je dosti náročný, protože se cesta neudrží a chvílemi je krkolomnější. Na magistrále se dáme doprava a můžeme dojet až do Prášil. To je přibližně 7 km. Prášily jsou vhodnou zastávkou k občerstvení před pokračováním cesty do Srní. Tam dojedeme po dalších 10,5 km. Z magistrály se ovšem můžeme vydat i opačným směrem na Poledník se známou betonovou rozhlednou.

- **Klostermannova vyhlídka** - místo s krásným rozhledem, odkud je vidět i hrad Kašperk. Jen pro připomenutí - Karel Klostermann byl český spisovatel, který se ve svých dílech zaměřoval na prostředí Šumavy. Pokud pojedeme podél kanálu až na konec ke skluzu na Křemelnu a potom

ve směru na Srní, ujedeme k vyhlídce přibližně 14,5 km.

- **Vodní zámek** - nachází se asi 200 m od Klostermannovy vyhlídky. Není to ale zámek, kde by mohl bydlet nějaký šlechtic. Je to vodní dílo, které upravuje průtok vody z vyrovnávací nádrže potrubím dolů do elektrárny v Čeňkově Pile.
- **Srní** - konec naší trasy. Nachází se 2 km od Vodního zámku. V Srní jsou restaurace, obchod, informační středisko a autobusová zastávka.

Trasu lze i zkrátit. První odbočka doprava na Srní je už po 8,5 km od Rechle a do Srní je to z této odbočky přibližně 2 km. Při další cestě podél kanálu jsou ještě dvě odbočky - zkratky do Srní. V okolí Srní jsou udržované lyžařské cesty vedoucí přes mírné vrcholky a údolí. Zde najdeme i dostatek míst, kde si můžeme od běžek na chvíli odpočinout a využít sněh k drobným hrám. Například:



ESKYMÁCKÁ HONIČKA

Ve sněhu vyšlapeme síť uliček, běhá se jen v uličkách - i slepých, baba se smí dát jen ve stejné uličce.

METEORITY

Pokud jsme v blízkosti lesa a v lese zrovna moc sněhu není, můžeme si zahrát hru na meteority. Cvičence rozdělíme do družstev. Ti mají za úkol v časovém limitu nasbírat v lese co nejvíce šišek. V druhé části hry potom družstva naházejí do neporušeného sněhu šišky - úlomky meteoritu. Na povel je jdou všichni hledat. Vítězem se stává ten, kdo jich najde v časovém limitu víc.

SNĚHOVÉ SLOUPY

Smyslem hry je, kdo postaví za pět minut nejvyšší sněhový sloup?

ZTRACENÁ POLÁRNÍ VÝPRAVA

V zasněženém terénu udělají 1 - 2 „polárníci“ stopy a odejdou na vhodné místo. Za nimi po 10 minutách jdou po jejich stopách ostatní hledat „ztracenou polární výpravu“. Hru lze zpestřit tím, že po nalezení musí družstva co nejrychleji rozdělát oheň, popřípadě uvařit čaj.

LOV TULEŇŮ

Tuleni - asi 15 sněhových koulí - se umístí 10 - 15 m od čáry. Zasahují se harpunou - klackem - hází jeden hráč po druhém na každého tuleně jen jednou. Vítězí ten kdo má nejvíc úlovků.

BOJ O VĚŽIČKY

Ohraničí se pole o velikosti asi 40 x 20 m a rozdělí se na dvě poloviny. V každém poli postaví jedno družstvo ze sněhu 10 - 20 věžiček 1 m vysokých. Střelí se

z vlastní poloviny na soupeřovy věžičky - ty se nesmějí opravovat. Soupeř je chráněn před zásahem. Zbylé věžičky: 1 m - 3 body, méně než 1 m - 2 body, méně než 75 cm - 1 bod, méně než 50 cm - nic.

SOUTĚŽE PŘI SJEZDU

Určitě najdeme i mírný svah s rovným dojezdem. Potom zde můžeme uskutečnit několik soutěží. Například:

- kdo zastaví nejdál? (nesmí se odrážet holemi)
- kdo sjede svah nejrychleji?
- sjezd v dřepu (na rychlost i na dálku)
- sjezd bez holí
- za jízdy sbírat ležící předměty
- za jízdy položit předměty na vyznačené místo
- Za jízdy zasáhnout sněhovou koulí cíl
- jízda na jedné lyži
- podjetí nebo přeskočení překážky (prut, hůlka)
- jízda celého družstva - cvičenci se drží za ruce nebo kolem ramen v řadě

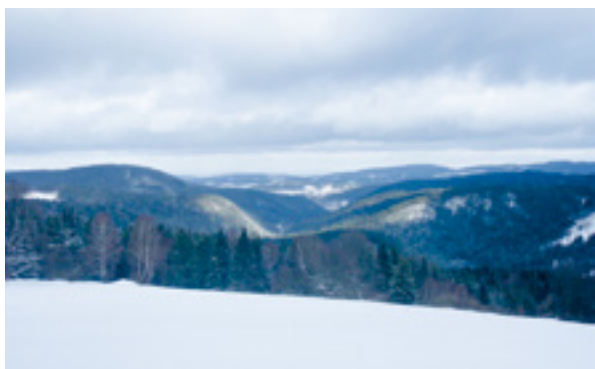
Poznámky k trase:

Cvičitel musí mít přehled o fyzické zdatnosti cvičenců a podle toho trasu naplánovat. Současně musí sledovat tepelnou pohodu cvičenců s ohledem na aktuální počasí.

Cvičitel nesmí zapomenout na občasná zastávky, jídlo a pitný režim.

S sebou je dobré vzít kromě vosků apod. potřeby na hry, případně na vaření.

A nezapomeňte, že opět uvítáme, pokud někdo cíl znáte nebo ho navštívíte, pošlete nám postřehy nebo doplnění informací k našemu článku případně se zajímavou fotografií. Zajímavé příspěvky rádi zveřejníme v příštím čísle časopisu. ■



Český svaz rekreačního sportu vyhlašuje výsledky soutěže

1. ročníku „Vrcholové foto s pohledem“
pořádaného při příležitosti konání
3. ročníku Měsíce věží a rozhleden ČR 2014

1. místo Martina Stachová - Na vrcholu Černé věže (viz foto)
2. místo Petra Egon - Novoměstská věž
3. místo Vojta Škoda - Rozhledna Pípalka na Křemešníku



Český svaz rekreačního sportu vydal

výroční turistickou
známku k 25 letům
založení ČSRS



Lvíček Sportík zve kluky a holky ke sportu a turistice

Český svaz rekreačního sportu, nám. Př. Otakara II. č. 21, 370 01 Č. Budějovice
tel.: 734607020, f: Český svaz rekreačního sportu, www.csrs.cz, e-mail: info@csrs.cz



Text: Eva Jalovecká a Soňa Procházková,
foto: Mgr. Vít Hanáček

Veletrh pohybu a sportovního vybavení - Sport Life 2014

Již poosmé se zapojilo Regionální centrum SPV Brno-město spolu s Domem sportu Brno, ve spolupráci s Jihomoravským krajem, odborem školství, mládeže a tělovýchovy krajského úřadu, do přípravy expozice pohybu na výstavním veletrhu Sport Life 2014.

Obdobně jako v předchozích letech to byla především oslava pohybu a propagace činnosti RCSPV Brno-město a celé ČASPV.



Na veletrhu se zvýšil počet „aktivních“ pavilonů a bylo to znát jak z našeho pohledu (bylo kde se hýbat), tak z pohledu návštěvníků (dostatek prostoru mezi stánky). U našeho stánku bylo již tradičně stále živo a návštěvníci projevovali neutuchající zájem o naši nabízené atrakce a činnosti. Dle oficiálních údajů BVV prošlo branami výstaviště 44 000 lidí.

Dá se předpokládat, že téměř všichni prošli i kolem našeho stánku. Jako každý rok jsme využili možnosti poradit zájemcům, 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 propagačních materiálů k činnosti jednotlivých TJ, RC i DSB.

Kromě mravenčí práce u stánku jsme se, jak již bylo zmíněno, podíleli na expozici pohybu. Přes 85 cvičitelů a cvičenců se vystřídalo při dopomoci návštěvníkům, kteří si chtěli vyzkoušet svoji pohybovou šikovnost na různých šlapadlech, pedalech, trikkes a dalších „šlapohybech“. Také letos nejvíce lákaly dva minibiky, familiárně nazývané spermie a trikkes. Každoročně je u těchto aktivit nabito a naši cvičitelé si dali opět pěkně do těla. Už tradičně nesmí v naší expozici chybět prezentace skupin na airtracku. V sobotu se veřejnosti na tomto atraktivním nářadí věnovala skupina cvičitelů a cvičenců z KSG Moravská Slavia Brno. V neděli je vystřídala ŠTJ Mládi se svým družstvem TGJ Junior mini a děvčátka předvedla divákům několikrát své exhibiční vystoupení. Samozřejmě nemohlo ani tentokrát chybět vystoupení tanečnicků Starletu Brno a vystoupení děvčat z Aerobic centra Brno, která se prezentovala ve všech věkových kategoriích.

Naše aktivita na sportovním veletrhu Sport Life Brno 2014 přispěla k propagaci ČASPV a všem spolupracovníkům ještě jednou děkujeme. Veletrh navštívil také místopředseda ČASPV, Vít Hanáček, zhlédl část programu a poděkoval nám (Eva Jalovecká, Rudolf Jalovecký a celý realizační tým RCSPV Brno-město) za kvalitně připravenou a organizovanou akci, která propaguje činnost organizace od základních článků - odborů napříč regionem, krajem až po ČASPV.



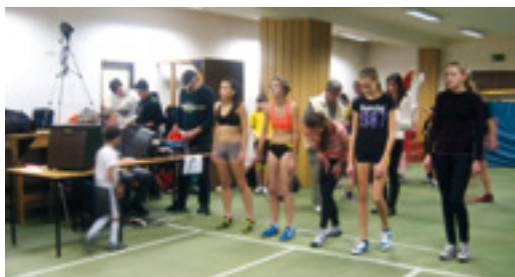
JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, ASPV TJ Chyšky

Chyšecká mládež bojovala

V sobotu 29. listopadu 2014 se ve Všesportovní hale v Českých Budějovicích uskutečnily krajské halové atletické závody, tzv. 10. ročník Mikulášské haly pro přípravku, starší a mladší žactvo a dorost, které uspořádal atletický oddíl TJ SK Čěčova České Budějovice.

Mezi startujícími byla i šestičlenná skupinka mladých závodníků z odboru ASPV při TJ Chyšky, která docílila řady pozoruhodných výkonů a umístění. V kategorii starších žákyň se chyšecká Táňa Ryantová umístila v bězích na 50 m, 60 m a na 300 m vždy na čtvrtém místě. Ve stejné věkové kategorii chlapců startoval Jan Mašek, který byl na 50 a 60 m šestý na 300 m



pátý. V kategorii mladších žáků byl Václav Strouhal v bězích na 50 i 60 m třetí a na 300 m získal stříbro. V kategorii přípravek dívek roč. 2005 startovala Helena Komarová - na 50 m šestá, na 60 m sedmá a na 300 m osmá. Její sestra Kristýna byla v kategorii dívek roč. 2006 na 50 m šestá, na 60 a 300 m sedmá. Nejmladší ze sester Komarových, Markéta, byla nejúspěšnější členkou chyšecké výpravy, když v kategorii dívek roč. 2009 a ml. třikrát zvítězila (60 m - 14,07 s, 50 m - 12,11 s, 100 m - 27,26 s).



LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Alena Kuchařová RČSPV Česká Lípa

Předškolácký desetiboj Českolipských

Předškolácký desetiboj neboli veřejné závody všestrannosti dětí připravilo již podeváté Regionální centrum Sport pro všechny Česká Lípa. V Novém Boru se v listopadu sešlo třiatřicet dětí z jedenácti družstev regionu, konkrétně z Kamenického Šenova, Doksy, České Lípy a Nového Boru. Děti prokázaly odvahu i samostatnost při pohybu mezi jednotlivými stanovišti. Vyhráli vlastně všichni, protože přišli a ukázali, že se nebojí míče, překážek ani náradí. Posuďte sami, co všechno musely děti zvládnout: - slalomový běh s míčem, štafetový skok z místa, hod malým míčkem na cíl, štafetový přechod po překážkách položených na zemi i ve výšce, přeskoky lavičky s držení s oběma rukama lavičky, válení sudů přes dvě žíněnky, házení a chytání míče - hod' / chyt', přechod lavičky (+ překážky) s dvěma tenisovými raketaми + kostkami (nesmí spadnout), výskok na švédskou bednu do kleku, do dřepu, přeskoky z jedné „kytičky“ na druhou - součinnost celého družstva.



Výsledky děvčata: 1. SK 3D Doksy, 2. MŠ Kamenický Šenov, 3. TJ Nový Bor, 4. SMŠ a TJ Kvítko Č. Lípa, 5. MŠ Kamenický Šenov.

Výsledky chlapci: 1. MŠ Kamenický Šenov, 2. SK 3D Doksy 3. SK3D Doksy, 4. SMŠ a TJ Kvítko Č. Lípa, 5. SK3D Doksy, 6. TJ Nový Bor

Nelze zapomenout poděkovat trenérkám, učitelkám a rodičům za pomoc a spolupráci.

Devátý ročník je za námi a my se těšíme na již 10. ročník Předškoláckého desetiboje v roce 2015!



Text a foto: Rudolf Řehůřek

Adventní a vánoční čas v SPV Tři Dvory

Vstupní akcí do tohoto období pro náš odbor SPV byl Mikulášský turnaj v bowlingu pro mladší žáky a žákyně v sobotu 6. prosince ve Vigvamu Němčice za účasti 18 dětí.

O zlaté adventní neděli 21. prosince jsme zpěvem vánočních koled s hudebním doprovodem a ukázkami vánočních tradic a zvyků v podání dětí i dospělých našich členů - v prostoru před místní kapličkou - za účasti 200 přihlížejících diváků představili slámový betlém a keramický betlém, díla členek naší organizace. Součástí prohlídky obou vystavovaných exponátů, která trvala do Tří králů, byla humanitární sbírka pro handicapované děti, na které bylo vybráno 4386 Kč.

V pátek 26. prosince jsme se zúčastnili Vánočního turnaje ve stolním tenisu v sousední obci Ovčáry za účasti 20 hráčů.

V neděli 28. 12. jsme v rámci dne otevřených dveří navštívili Obecní dům v Praze s komentovanou prohlídkou.



Nový rok jsme přivítali aktivní akcí, a to 8 km vycházkou k setkání občanů tří obcí - Ovčáry, Býchory a Tři Dvory - u památné Foltýnovy lípy, pojmenované po malíři, známém býchorském rodákovi.

Již tradiční Tříkrálový pochod s pořadovým číslem tři se uskutečnil v neděli 4. ledna po 10 km trase směr Včelín - Jelen - Konárovice, kde jsme dvouhodinovou plánovanou zastávku v restauraci na hřišti využili k občerstvení a odpočinku za zvuků kapely složené z našich příznivců. Poté padesát spokojených účastníků ukončilo trasu dvoukilometrovým pochodem zpět do Tří Dvorů.

V sobotu 24. ledna jsme pak na výročním přátelském posezení našich členů a příznivců zhodnotili úspěšný rok 2014, seznámili se s připravovanými aktivitami roku 2015, a to i formou vydaného a hezky zpracovaného stolního kalendáře s akcemi na jednotlivé měsíce. V průběhu večera jsme prezentovali některé aktivity, včetně části skladby pro WG 2015 v Helsinkách, ukázkami přímo na ploše sálu Staré hospody. Závěrečná část patřila zábavě s tancem při hudbě kapely našich členů a přátel.





Text a foto: MVDr. František Pokorný

Členové ASPV Ořešín nezahálejí ani ve sváteční dny

Členové ASPV TJ Sokol Ořešín, sportovní jednoty v městské části Brno - Ořešín, rozkládající se na severním okraji Brna, nezanedbávají cvičebních a sportovních aktivit ani v zimě. Muži si utužují kondici v trénincích a urputných zápasech ve stolním tenisu, ženy zpevňují své, již tak spanilé postavy v pravidelném cvičení Pilates. Dovolí-li to počasí, bruslíme na naší venkovní ledové ploše, někteří z nás holdují i zimní cyklistice nebo běhu.

Mimo tyto aktivity se scházíme mezi vánočními a novoročními svátky ve větším či menším počtu na dvou již tradičních akcích.

První z nich je „Pout' za jesličkami do Vranova“. Cílem cesty je, již od dávných dob poutní, kostel Narození Panny Marie s přilehlým Paulánským klášterem v obci Vranov u Brna. V přízemí kostela se nachází starý vyřezávaný pohyblivý betlém od lidového umělce, který vám po vhození mince zahraje několik vánočních koled, Panna Marie pokolébá Ježíška v jesličkách a z okénka na nebi vám požehná Bůh.

Letos jsme se sešli 29. 12. v dopoledních hodinách. Přestože se jednalo o pracovní den, dosáhl náš počet osmdvaceti, nepočítaje v to několik čtyřnohých přátel. Každoročním startovním místem naší pouti je východisko lesních cest v městské části Brno - Útěchov, vzdáleném od Vranova 6 km.

Po přivítání a nezbytném přpitku, povětšinou produkty z domácí výroby, jsme se vydali na náročnou pout'. Cesta vede lesními cestami, někde přes kořeny nebo kameny, toho dne, pro zpestření, pokrytých ledovou námrazou. Okolní keře a stromy byly místy ozdobeny rozvěšenými jablčky, mrkvemi nebo lojovými tyčinkami a koulemi pro lesní zvěř a ptáky. Ani my jsme nezapomněli lesním zvířátkům něco „do zobáčku nebo na zub“ přidat. Z několika možných cest jsme tentokrát zvolili trasu mírně komplikovanější, na které se vyskytlo i několik popadaných stromů. Vzhledem k tomu, že součástí výpravy byly i dva kočárky, pocvičili se někteří přítomní muži ve vzpírání a přenášení „břemen“ přes překážky. V dobré nála-



dě, jen některým nejmenším účastníkům se po cestě občas zaleskla v oku slzička po pádu přes kořen nebo z rozbolavělých nožiček, jsme zdárně všichni ke kostelu ve Vranově dorazili. Po povinném „vrcholovém přpitku“ jsme ztišili své kroky a načerpali sváteční a duchovní atmosféru v kostele a před jesličkami. Přibližně za půl hodiny, když jsme se dostatečně vynařovali na osvětlené jesličky, vyslechli koledy a řádně obdarovali andělíčka (který nám za každou vhozenou minci poděkoval pokýváním hlavičky, což se líbilo především nejmladším účastníkům výpravy, a tak se někteří z nás rychle zbavili svých drobných mincí), jsme kostel opustili. Následně většina z nás ještě sestoupila pod terasu kostela, kde se nachází Lichtenštejnská hrobka z let 1819-1821.

Výpravu jsme ukončili v blízké útulné hospůdce, kde jsme utišili již hlásící se hlad a zavlažili také již vyprahlá hrdla. Po pár hodinách posezení a řádném zhodnocení všech aspektů vycházky jsme se rozloučili, popřáli si všeho dobrého v novém roce a rozešli se do svých domovů. Některé z nás, kteří jsme se vraceli do Brna pěšky, čekalo ještě asi 10 km cesty lesem a malebnou, již setmělou krajinou Jehnických rybníků. Všichni účastníci v pořádku dorazili do svých domovů, a tak lze „Pout' za jesličkami do Vranova 2014“ považovat za velmi zdařilou.

Druhou z našich tradičních zimních akcí je Novoroční vycházka a výstup na Babí lom, ale o tom třeba někdy příště.





Text a foto: Vlastimil Adámek

ASPV Zlín a Slušovice na Janově hoře

Tříkrálový pochod na Janovu horu, který jsme uspořádali v sobotu 10. ledna, se nakonec vydařil. Trochu pršelo, ale krásný zpáteční výhled nezklamal.

Na Janově hoře se sešlo kolem dvaceti členů z ASPV Zlín a Slušovice. Jedna parta šla z Vizovic, druhá ze Zlína přijela k myslivně a odtud šla pěšky na chatu ASPV Zlín na Janově hoře. Všechny účastníky čekalo milé přijetí. Rozehřátá chata, pohoštění (každý vzal, co doma zbylo po Vánocích), výborný čaj a svařáček. Pepa Pšenka s dalšími dobrovolníky rozdělával venku oheň a otužilci si mohli opéci i buřty. Nálada byla výborná. Na ukončenou jsme si zazpívali známé písničky a rozcházeli se s uspokojením, že jsme něco udělali pro svá těla. Děkujeme Pepovi za pozvání.

Text a foto: Anna Hájková,
předsedkyně MR RCSPV Zlín

Regionální sraz cvičitelů ve Zlíně

Regionální sraz cvičitelů letos proběhl 24. 1. 2015 v tělocvičně Aerobik klubu ve Zlíně.

Pochvala patří lektorkám ASPV, Lydii Staroveské a Ludmile Jurášové (která vedla hodinu po předem omluvené Hance Poláškové) s Pilates kruhem, který zpevní a vytvaruje postavu a výborně se hodí na posílení celého těla. Obě dvě byly perfektně připravené. Všechny účastnice srazu se s velkým zájmem a nadšením zapojily do cvičení a her, jež pro ně byly velkým přínosem. Nejen, že se seznámily s tím, jak cvičit pilates s kruhem, ale i jak si zahrát se svými vnoučaty. Moc dobře všechny víme, že kdo si hraje, nezlobí.

Poněkud mě mrzí, že byla tak malá účast ze strany odborů v regionu a hlavně, že tam chyběli cvičitelé PD+RD a žactva, kterým by předávané informace z republikového srazu cvičitelů ASPV ze Žďáru nad Sázavou přinesly mnoho dobrých rad a nápadů do jejich cvičebních hodin.

Závěrem zvu všechny zájemce, aby se přišli podívat, jak cvičí děti z oddílů ASPV, na regionální soutěž pódiových skladeb, která se koná v neděli 12. 4. 2015 ve Sportovní hale Euronics Zlín (u zimního stadionu) od 13 hodin.





Text a foto: Bc. Nikola Melichaříková, ASPV Zákupy

Kin-ball Cup Zákupy

Ve čtvrtek 15. ledna 2015 proběhl v zákupské sportovní hale 3. ročník turnaje Kin-ball Cup Zákupy. Turnaj je určený hráčům ze základních škol - proti sobě se tak postavily děti ze 4. až 9. tříd. I přes velké rozdíly nejen ve zkušenostech, ale především ve věku a proporcích jednotlivých hráčů, probíhal celý den naprosto hladce. Začalo to hned poránu, když všichni dorazili včas, v plném počtu, s dobrou náladou a plni sil. Rozhodčí Alice a Kuba soudili spravedlivě, děti hrály fér, zdravotnice byla celý den bez práce. Prostě všechno běželo přesně podle plánu.



Pro zpestření turnaje byl do programu zařazen exhibiční zápas mistrů ČR z Liberce, kteří první dva ročníky našeho turnaje vyhráli. Rádi by tak učinili i letos, ale bohužel už přerostli do kategorie středoškoláků, pro kterou není náš turnaj určen. Hráči ze všech zúčastněných týmů měli možnost přihlásit se do tohoto speciálního zápasu a vyzkoušet si hru proti mistrům. Odvážných bylo opravdu hodně, ale ani toho se mistrovská čtveřice Bára - Verča - Vojta - Dominik nezalekla a s přehledem zvítězila.

Po exhibici jsme se vrátili zpět k bojům o postup do finále. Tam se ovšem mohou dostat jen tři nejlepší týmy, pro ostatní cesta skončila. Bez medailí tak zůstala družstva ZŠ Český Dub 1 a 2, ASPV Zákupy 2, ZŠ Kamenický Šenov 2 a ZŠ a MŠ Mírová, Mimoň. Naopak z jistoty zisku cenného kovu se mohly radovat týmy ZŠ 5. května Liberec, ASPV Zákupy 1 a ZŠ Kamenický Šenov 1. Jistota je jistota,



ale jestli se vám na krku houpe zlato, nebo bronz, v tom je přece jen rozdíl. To si jistě uvědomovali všichni hráči, jelikož finále bylo neskutečně vyrovnané (po dvou z celkových tří period bylo skóre 22-22-22!) a všichni bojovali do posledních vteřin. Doslova. Bod, který nakonec rozhodl o vítězi, byl získán čtyři vteřiny před koncem. Z vítězství se tak mohli radovat domácí - ASPV Zákupy. O jediný bod za nimi skončili následníci zmíněných mistrů, hráči z Liberce, bronz nakonec zůstal dětem z Kamenického Šenova.

Závěrem bych ráda ještě jednou poděkovala všem, kteří pomáhali s organizací celého turnaje, trenérům, hráčům a městu Zákupy. Troufám si říci, že letošní ročník byl především díky nim splněným snem každého pořadatele sportovní akce!

Fotogalerie z turnaje je k dispozici na rajčeti.sportovky-zakupy.rajce.idnes.cz.





Flyboarding aneb „Skákat jako delfín a létat jako pták“

Text a foto: Petr Cívín, ASPV SK Velká Ohrada

Flyboarding je nový adrenalinový sport, který teprve před třemi lety vymyslel Frank Zapata, Francouz z Marseille. Při flyboardingu se používá přístroj zvaný flyboard, složený z trysek, čtyř plováků a vázání.

Hlavní hnací silou je vodní skútr, který plní úlohu čerpadla vody, jež vhání vodu pod tlakem hadicí do trysek přístroje. Pomocí nich se můžete vznášet nad vodou a předvádět nejrůznější akrobacii. Hlavní trysky, které umožňují doslova létat, jsou připevněny k nohám pomocí wakeboardového vázání. K flyboardu se dají také připevnit další trysky - na ruce „letce“. Jsou ale o hodně slabší, nemají vliv na ovládání samotného letu a slouží pouze pro lepší efekt.

Základní vybavení umožní vyletět až devět metrů nad vodní hladinu, rozšířená verze až patnáct metrů. Začátečníkům ale zdaleka postačí být třeba dva metry nad vodou. Tato výška poskytuje dostatek prostoru pro zábavu a adrenalin v podobě otoček, delfiních skoků či dokonce salt. Zábavnou částí letu se stává i postupné vynášení do výšky a klesání zpět dolů. Při troše tréninku může let na flyboardu vypadat opravdu ladně a jistě.

Flyboarding umožňuje svobodu pohybu, neboť jste to vy, kdo ovládá svůj let a své pohyby ve vzduchu. Na flyboardingu je fascinující pocit volnosti, protože se letec nachází v prostoru pro lidi zcela nevídaném. Může se pohybovat všemi směry, dokonce až pod vodu. Nebudete přitom potřebovat fyzickou sílu, protože zdvih zajišťují vodní trysky a je zapotřebí jen udržet rovnováhu.

Díky bezpečnostním opatřením si může tento sport vyzkoušet i neplavec. Nabízkou je vždy vyškolený instruktor a flyboarding tak nabízí velmi bezpečný zážitek, byť jde o adrenalinový sport. Sport se provozuje nad hlubokou vodou a v dostatečné vzdálenosti od břehu a jednotky pohonu. Bezpečnostní pravidla říkají, že minimální věková hranice letce by měla být 12 let a hmotnost letce nemá překročit 120 kilogramů. V praxi se ale ukázalo, že flyboard unese i dvě osoby a věkové omezení je spíše kvůli velikosti vázání



na přístroji. Přesto je nutné bezpečnostní pravidla dodržovat. Samozřejmě není flyboarding vhodný pro ženy ve vyšším stadiu těhotenství a pro osoby, které mají limitující zdravotní omezení. Jinak platí, že je vhodné být minimálně průměrný plavec, přestože díky flyboardu a plovací vestě se rozhodně utopit nemůžete. Důležité je nemít strach z výšek.

Každým rokem se pořádá mistrovství světa ve flyboardingu. Nejlepší jezdcí České republiky, Petr Cívín a Michal Stašek, se do světového šampionátu nominovali a pokusí se předvést svoje maximum a zapsat tak jméno své země do historických tabulek tohoto sportu. ■



Mimořádná osobnost ČASPV, Jan Kalina, mezi jubilanty

Text: redakční rada časopisu *Pohyb je život*, foto: archiv

Jan Kalina, jedna z nejznámějších osobností celé České asociace Sport pro všechny, oslaví - ač se to zdá neuvěřitelné - 23. března sedmdesátiny.

Je absolventem Trenérské školy FTVS UK, diplomovaným cvičitelem Sportu pro všechny, vede Komisi školení Metodické rady ČASPV a komisi certifikace kvality Výkonného výboru ČASPV. Je duchovním otcem těchto odborností v asociaci a pod jeho vedením vybudované systémy vzdělávání a certifikace kvality ČASPV jsou mezinárodně uznávané.

V minulosti prošel řadou cvičitelských a trenérských funkcí. Má za sebou čtyřicet let nepřetržité práce v komisích školení ZRTV a ČASPV. Tricet let byl náčelníkem TJ, dvacet let okresním náčelníkem ČSTV, sedm let zástupcem vedoucího mužů KV ČSTV, řadu let členem a poté vedoucím komise školení ČUV a ÚV ČSTV, kde pracoval také jako člen cvičitelského sboru mužů. Byl funkcionářem svazu ZRTV od okresní až po celostátní úroveň. Kvalifikaci by mu mohl závidět kdekdo - cvičitel SPV, trenér sportovní gymnastiky III. třídy, trenér volejbalu, cvičitel rekreačního sportu III. třídy, cvičitel skoků na trampolíně.

Jako cvičitel se věnoval mladším a starším žákům, dorostenkám a dorostencům, jako trenér pak oddílů sportovní gymnastiky žen a oddílů volejbalu. Byl tělovýchovným instruktorem v dětské léčebně, režíroval okrskové a okresní spartakiády a sám vedl nácvik spartakiádních skladeb pro dorostence v TJ, OV, KV a ČUV ČSTV.

Od dětství se osobně věnoval postupně sportovní gymnastice, fotbalu, hokeji, volejbalu a rekreačně dalším sportům (nohejbal, basketbal, lyžování...).

V oblasti sportu pro všechny je uznávaným publicistou a lektorem, autorem řady referátů pro mezinárodní tělovýchovné konference či směrnic pro tělovýchovu. Mnozí z nás se setkali s některou z jeho publikací - např. nové pojetí Jednotné kvalifikace tělovýchovných kádrů, Příručka pro školení a další vzdělávání cvičitelů, rozhodčích a lektorů ve Svazu ZRTV, metodické a jiné články v časopisu *Pohyb je život*. Zpracoval čtyři hlavní referáty pro mezinárodní konfe-



renci o vzdělávání cvičitelů v Evropě konané v roce 1994 v Praze, byl vedoucím autorem mnoha interních směrnic asociace - Vzdělávání (pět novelizací), Řízení metodické činnosti (dvě novelizace), Management kvality odboru SPV, Prověřování kvality v odboru SPV, Vzorová příručka kvality, Pracovní pokyny pro realizaci a zlepšování systému vzdělávání ČASPV (dvě revize), Vzdělávání a činnost lektorů a lektorských sborů ČASPV (jedna revize), Obnovování a prodlžování platnosti průkazu cvičitele, instruktora, rozhodčího a lektora, Příručka pro auditory ČASPV, Management a marketing v ČASPV.

Mnozí z nás jej znají jako kolegu a kamaráda s řadou obdivuhodných vlastností - je koncepční, nápaditý, pracovitý, iniciativní, důsledný, spolehlivý, tolerantní, kamarádský...

Přejeme mu dobré zdraví a neutuchající entuziasmus do dalších let mezi námi. Za ta dosavadní mu patří obrovské poděkování a velká čest. ■



Blahopřání Janě Kosařové

Text a foto: Eliška Vichtová, předsedkyně TJ SPV Nové Město nad Metují

Paní Jana Kosařová oslavila dne 9. ledna 2015 životní jubileum 70 let.

Je cvičitelkou od roku 1964, kdy začínala v Náchodě u starších zákyň a dorostenek, později i žen. Od roku 1969 působila ve Spartaku Nové Město nad Metují, odbor ZRTV, u starších zákyň a od roku 1970 jako okresní vedoucí. Vedla spartakiádní nácviky starších zákyň v letech 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990, v roce 1980 byla i v celostátním cvičitelském sboru.

V roce 1992 vznikl v Novém Městě nad Metují odbor Sportu pro všechny - Tělovýchovná jednota, kde byla vedoucí oddílu starších zákyň a v roce 2000 nacvičovala sletovou skladbu „Na vzduchu“. Od roku 2005 vede cvičení žen.

Jana Kosařová je cvičitelkou III. třídy Zdravotní TV a II. třídy všeobecné gymnastiky (SPV). Je aktivní

členkou RC Náchod, kde se účastní všech pořádaných akcí.

Má mnoho ocenění za cvičitelskou práci včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše a také ohodnocení Městského úřadu Nové Město nad Metují „Sportovec roku 2010“.

Při této příležitosti přejeme Janě do dalších let pevně zdraví, štěstí v osobním i sportovním životě.

Jano, děkujeme Ti za Tvoji práci v naší TJ SPV i v RC. ■



Gratulace Ing. J. Pechové

„Proti tvrdému osudu svému i dalších.“

Text: RCSPV Kolín, foto: archiv

Chceme blahopřát naší Jarce - Ing. Jaroslavě Pechové - k jejím sedmdesátinám.

Třicet pět let procházely jejíma rukama předškolní děti v našem oddílu SPV při TJ Agro Kolín. Zúčastňovala se i cvičebních hodin dospělých, navečer si chodila zahrát odbíjenou, zúčastňovala se spartakiád. Pro své dětičky i jejich rodiče organizovala zájezdy na zimní hory.

Její aktivita a iniciativa ji přivedla k předsednictví odboru, který míval i kolem sedmi set členů. Předsedkyní je stále, ale nemoc jí znemožnila být naší cvičitelkou. Nezanevřela na nás. Dál pro nás zajišťuje tělocvičny v kolínských školách, hlídá hospodaření oddílu, spolupracuje při organizaci VPA oddílu i RC.

A aby toho nebylo málo, stala se aktivní členkou Parkinson klubu. Za postiženými jezdí do Poděbrad. Organizuje cvičení a soutěže pro stejně postižené. V roce 2014 zorganizovala turnaj ve stolním tenisu pro „parkinsonáky“, „človíčkíadu“, vozí si medaile i z ji-

ných měst. Na 28. březen 2015 má připravený Pohár ČR Společnosti Parkinson ve stolním tenisu, v pexesu, člověče, nezlob se, a chystá se i na šipky. Připravuje tabulky, bodovací systém, shání sponzory.

Vlastním příkladem propaguje vůli nepodléhat nemoci, ale udržovat si pohyblivost cvičením, třeba na židli, na zemi, psychomotorické cviky využívat k udržování pozornosti, šikovnosti, paměti.

Má okolo sebe jinou skupinu, než na jakou byla léta zvyklá. Ale našla zásluhou činnost, kterou s elánem jí vlastním přináší mezi ty, jimž osud nelítostně zasahuje do života.

Držíme palce, aby její zájem o pohyb, o kvalitu života svého i ostatních nikdy neskončil. Vždyť sedmdesátka není žádný věk! ■





Poděkování Daně Hambálkové

Text: Mgr. Jana Kantorová, SPV TJ Rožnov pod Radhoštěm, foto: archiv

Paní Dana Hambálková oslavila v loňském roce životní jubileum 80 let. Tato dlouholetá cvičitelka a funkcionářka dřívějšího ZRTV a současného oboru SPV v Rožnově pod Radhoštěm začala svou aktivní činnost jako zážkyně v TJ Jiskra Karolinka. Po studiích nastoupila jako učitelka do okresu mladých - v Újezdě u Vizovic. Po roce 1955 zakotvila v Rožnově pod Radhoštěm. Ihned se zapojila do činnosti odboru ZRTV TJ Rožnov, stala se vedoucí žen, které vedla při všech nácvicích spartakiád. Svým důsledným přístupem, povahovými rysy a talentem k řízení se v průběhu let stala cvičitelkou II. třídy a následně náčelníci rady ZRTV a okresní vedoucí žen. Vždy byla nápomocna při organizování sportovních soutěží a také dnes podá pomocnou ruku nejen svými radami, ale i aktivní účastí. Za svou cvičitelskou kariéru získala řadu sportovních ocenění, které korunovalo ocenění - Zlatá medaile M. Tyrše za celoživotní činnost v oblasti sportu. Milá Dano, děkujeme Ti za všechnu vykonanou práci, kamarádství a hlavně za to, že jsi. Přejeme Ti hlavně pevné zdraví, rodinnou pohodu a neuchtající chut do života. ■



Blahopřání Věře Řehákové

Text a foto: Eliška Vichtová, předsedkyně TJ SPV Nové Město nad Metují

Dne 13. února 2015 oslavila životní jubileum 60 let paní Věra Řeháková. Do cvičení rodičů a dětí začala v roce 1980 postupně chodit se svými třemi dcerami. Od roku 1992, kdy vznikla v našem městě TJ Sport pro všechny, toto cvičení vede. V letech 1994, 2000 a 2006 nacvičovala skladby pro rodiče s dětmi na všesokolské slety.

Je cvičitelkou IV. třídy všeobecné gymnastiky a III. třídy specializace Rodiče a děti. Dvakrát ročně jezdí na semináře a nové poznatky a zkušenosti předává v naší TJ SPV na akcích RC Náchod.

S oddílem R+D se účastní všech akcí pořádaných naší TJ. Každoročně v lednu uvádí dětský karneval, který má vysokou úroveň. Dále se účastní s oddílem R+D soutěží v gymnastice, zimním pětiboji, cvičí na novoměstském náměstí při zahájení turistické sezony „Brány města dokořán“. Akce tajný výlet, víkend pod stany a nacvičování skladeb na mikulášskou besídku patří samozřejmě k jejímu cvičení. O cvičení R+D pod jejím vedením je velký zájem, proto má cvičence rozdělené na mladší a starší děti. Práce s dětmi ji baví a dobíjí ji novou energií. Její nejstarší dcera chodí do oddílu R+D cvičit s tříletým synem a je velkou oporou při vedení tohoto oddílu.

Milá Věro, při příležitosti Tvých kulatých narozenin Ti přejeme hodně zdraví a štěstí v osobním i cvičitelském životě. Ať máš stále úsměv na tváři, hodně nápadů a dětských úsměvů. To vše Ti přejí cvičitelé z TJ SPV nové Město nad Metují. ■





Přání Daně Růžickové

Text: Mgr. Josef Fuka, foto: archiv.

V závěru roku 2014 oslavila životní jubileum 50 let Dana Růžicková, dlouholetá cvičitelka odboru ASPV při TJ Sokol Bernartice.

Na návrh Jihočeské KASPV jí ČASPV udělila vyznamenání za její dosavadní práci v tělovýchovném hnutí, a tak jí při příležitosti jubilea předal Josef Fuka, předseda RCSPV Písecko, bronzový odznak a diplom "Vzorový cvičitel".

Dana Růžicková hovoří o svých aktivitách v tělovýchově velice skromně: "Cvičím odmala a asi od roku 1995 dělám cvičitelku. Nejdřív pro mladší žákyně, k tomu pak přibýli mladší žáci. A protože mám syny tři, u mladších žáků jsem pořád, tedy devatenáct let. A to je všechno."

Není toho však málo. Devatenáctileté období v sokolovně, tělocvičnách, bazénech a na hřištích s množstvím zážitků mezi dětmi a spoustou dosažených úspěchů. Jubilantka nikdy neodmítla podílet se na organizaci mnoha tělovýchovných či sportovních akcí. - Na poslední Valné hromadě RCSPV Písecko pak byla zvolena místopředsedkyní RC. Výbor RCSPV jí touto cestou ještě jednou blahopřeje k jubileu, děkuje za činnost v tělovýchovném hnutí a přeje mnoho dalších úspěšných let v osobním i sportovním životě. ■



VZPOMÍNÁME

Odešel Václav Manda...

Text: RCSPV Česká Lípa,
foto: archiv.

Odešel, nerozloučil se, a nám je teď smutno. Jak rychle ho zastihla krutá nemoc, tak pomalu si zvykáme na to, že už nás neobejme při shledání, nezapívá svoji oblíbenou „Pepáci jsou a věčně budou“.

V minulém vydání časopisu Pohyb je život jste ho mohli vidět na fotografii z Doks, kde pozorně sledoval „práci“ cvičitelů Libereckého kraje, naposledy nás pochválil a popřál zdraví. Neuplynul měsíc, a my jsme se s ním loučili naposledy.

Pan Václav Manda se narodil 29. 11. 1930 v Praze. Již jako žák a dorostenec se účastnil všesokolských slětů 1938 a 1948. Jako voják z povolání přichází v roce 1953 do Doks. Od roku 1954 zde již cvičí žáky. Výčet jeho úspěchů by byl opravdu dlouhý, včetně hromadných vystoupení s žáky v letech 1955 - 1990. Roku 1956 se stává náčelníkem ZTRV v Doksech, okresním náčelníkem žactva v České Lípě je od roku 1961. V 70. letech se potýká s politickými problémy, ale jak

říkal: „Sport a dobří lidé mi vždycky pomohli“. V letech 1985 - 2009 je předsedou ZTRV v Doksech, ve vedení RCSPV v Č. Lípě působí až do roku 2013 a i nadále spolupracuje při okresních akcích. Jeho slogan „Příroda je velká tělocvična“ si budeme všichni pamatovat. Vychoval řadu cvičitelů, propagoval zdravý pohyb a byl nositelem dobrých nápadů i nálad. Byl cvičitelem gymnastiky žáků - a také „Pepákem“, cvičil se seniory, vykonával funkce plavčíka, ale hlavně - byl pořád s námi.

Václav Manda se velkou měrou podílel na rozvoji rekreační tělesné výchovy v Doksech, České Lípě i Libereckém kraji. Kdo jste ho znali, vzpomeňte. Čest jeho památce. ■





TIRÁŽ

Náklad: 1850 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky: 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, 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 19. ročník | číslo 1 | březen 2015



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 016910: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4500 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 naším směrem) 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. pérovkou.
- 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.

facebook

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



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 časopisu Pohyb je život,
ČASPV, Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 736 754 286. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.