

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
21. ročník | číslo 1 | březen 2017
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Seminář Cviky pro nohy

**Úroveň pohybových dovedností
českých předškoláků**

Cvičení s odpadkovými pytlí

METODICKÁ PŘÍLOHA

KOČIČÍ HRÁTKY

ISSN 1212-0669



IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

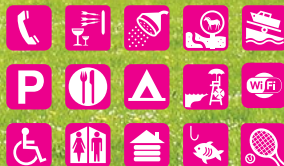
Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

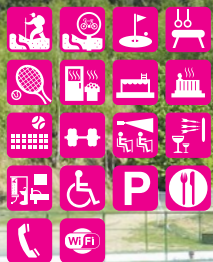
Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

obsah



DŮLEŽITÉ INFORMACE

Slovo předsedy 4



ZPRÁVY

Mezinárodní seminář „Dítě - pohyb 2017“ ... 5
Seminář Komise ZdrTV na téma
„Cviky pro nohy“ 7
Úroveň pohybových dovedností
českých předškoláků 8
Český svaz rekreačního sportu informuje... 10



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Cvičení s netypickým náčiním –
odpadkové pytle..... 11



Z KRAJŮ

Seminář ZdrTV SPV Praha „Cvičíme
zdravě IV – kruhový trénink“ 16
Lezení seniorů Spolku Sport
pro všechny Ostrava 17
Kin-ball Cup Zákupy popáté (Liberecko) ... 18
Cvičíme naplno i v době
adventní (Plzeňsko) 19
Vykročení do roku příprav na slet
a WG (střední Čechy) 20
Víkend ve slušovické sokolovně
plný tanců a soutěží (Zlínsko) 21
Úspěchy a neúspěchy Ústecké KASPV 22
Jedová letos trochu jinak (Olomoucko) 23
ASPV Chyšky v roce 2016 (jižní Čechy) 24
Jak jsme v Šárce hledali (a našli)
loupežnický poklad (Praha) 25



BLAHOPŘEJEME

Poděkování PaedDr. Marii Zelené
a RČSPV Most 26



BLAHOPŘEJEME

Kondiční klub Benešov slavil
s Jiřinou Kadečkovou 26
Dobrovolník Středočeského kraje
2016 je z Berouna - Ladislava Spurná 27



VZPOMÍNÁME

Rozloučení s Ing. Václavem Císařem 27

Přehled metodických příloh
časopisu Pohyb je život 28

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 Dagmar
Kolandové „Unavené kotátko“ na str. 8
metodické přílohy. Autorka získává
roční předplatné časopisu.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/Česká asociace Sport pro všechny)
Česká asociace Sport pro všechny

Slovo předsedy

Text: Mgr. Miroslav Žítko

Vzhledem k tomu, že letošní rok můžeme pojmut jako přípravný pro rok 2018, kdy se připravují oslavy 100 let české státnosti, je vhodné našim čtenářům připomenout, co všechno významného čeká Českou asociaci Sport pro všechny v roce 2017 a následně v roce příštím.

Pokud vědomě přeskočím desítky seminářů a školení, které pořádá Metodická rada VV ČASPV a také krajské asociace Sport pro všechny, případně regionální centra SPV, je třeba zmínit již probíhající volební kampaň, která by měla vést k ustavení nových operativních managementů KASPV i ČASPV, včetně personálního zabezpečení odborných komisí VV ČASPV (legislativní, ekonomická, investiční, mezinárodní, propagační, certifikace kvality apod.) a také komisí metodických rad na úrovni centra i na úrovni krajských asociací Sport pro všechny. Věřím, že delegáti výročních schůzí odborů a delegáti valných hromad RCSPV, KASPV i ČASPV budou volit ze široké nabídky těch, kteří mají na jedné straně dostatek zkušeností a na straně druhé jsou plni entusiasmu jak pomoci našemu spolku navrátit se na místa mezi respektované tělovýchovné a sportovní organizace ČR. Volební valná hromada ČASPV se bude konat dne 22. 4. 2017 v kongresovém sále FTVS UK v Praze za přítomnosti zástupců MŠMT.

Hlavním tématem tohoto příspěvku však jsou informace o akcích, které slouží k propagaci sportu pro všechny a zvláště našeho spolku. Jednou z neúčinnějších forem prezentace činnosti naší organizace na veřejnosti jsou soutěže, veřejně přístupné akce (VPA) a také přehlídky pohybových skladeb. Metodická rada a její komise připravují osm republikových soutěží. Některé jsou tradiční – atletika, gymnastika, Medvědí stezkou, volejbal apod., nově je zařazena na návrh komise rekreačních sportů soutěž v ringu. Uvidíme, jaký bude o tuto soutěž zájem.

Druhou oblastí propagace „sportu pro všechny“ na veřejnosti jsou naše VPA, které nám závidí

i ostatní organizace a sportovní spolky. Dovolím si jen připomenout, že ČASPV je již pátým rokem zapojena do celoevropské kampaně NowWeMO-VE a realizujeme i dílčí projekty, např. MOVE Week. Jen pro ilustraci: v roce 2016 se uskutčnilo v 38 zemích přes 14 tisíc dílčích akcí na propagaci aktivního životního stylu pod projektem MOVE Week. Letošní „týden sportu“ se bude v celé Evropě konat ve dnech 29. 5.–4. 6. 2017.

Třetí specifickou oblastí, jak prezentovat sport pro všechny, jsou přehlídky pohybových skladeb, které pořádají některé RCSPV či silné odbory, ale také většina KASPV. V tomto článku velmi rád zmíním letošní republikovou přehlídku pohybových skladeb, která se bude konat v Olomouci 20. května. Možná se někdo bude ptát, proč byla vybrána Olomouc. Důvodem je jednak snaha střídat české a moravské kraje a jednak fakt, že statutární město Olomouc získalo titul „Evropské město sportu 2017“. Na základě této informace jsme si domluvili pracovní schůzku s odpovědnými vedoucími pracovníky Magistrátu města Olomouc – PhDr. Bohumilem Šípem a Mgr. Vojtěchem Halou, vedoucím oddělení sportu, s kterými jsme projednali zařazení naší republikové přehlídky pohybových skladeb do vybraných sportovních akcí města Olomouc. Získali jsme i příslib na záštitu od primátora Olomouce, domluvili jsme s ředitelem gymnázia Čajkovského, že naše akce proběhne v nové sportovní hale a názvem „Čajkarena“. Důležitá je i informace, že republikovou přehlídku bude pořádat komise hudebně-pohybových forem MR ČASPV pod vedením Mgr. Aleny Přehnilové v úzké spolupráci s Olomouckou KASPV a Magistrátem města Olomouc – optimální kooperace.



Další významnou akcí, která je plánována, jsou Letní slavnosti ČASPV, které se uskuteční v Sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně poslední červencový víkend. Pro letošní rok je program připravován pro žactvo a mládež – budoucnost nejen našeho spolku.

Spolu s Českou obcí sokolskou jsme jediní, kteří mají ve svém programu, kromě pódiových skladeb, zařazeny i hromadné skladby, s kterými se prezentujeme na Všesokolských sletech a Světových gymnastařadách. K překvapení několika pesimistů je do hromadné skladby dospělých v současné době přihlášeno přes 520 cvičenek a cvičenců. Autoři naší skladby, Viléma Novotná, Jaroslav Sauer a Iveta Holá, mohou tedy bez obav začít nacvičovat koedukovanou hromadnou skladbu s pracovním názvem „Gymnastický sen“, která se představí na Všesokolském sletu v Praze v červenci 2018 a následně v roce 2019 na Světové gymnastařadě v Dornbirnu. Bohužel, náš úmysl vytvořit hromadnou skladbu pro žactvo stále naráží na malý počet zájemců. Věřím, že se nakonec podaří přesvědčit minimálně 280 cvičenců ve věkové kategorii 7 až 15 let, respektive jejich cvičitele a rodiče, abychom připravenou skladbu od autorů Martiny Mlýnkové, Jaroslava Sauera a Radky Součkové s názvem „Správná parta“ mohli prezentovat na Všesokolském sletu v Praze.

Všesokolský slet v roce 2018 v Praze bude sice tělovýchovným vyvrcholením, neboť se připravují dva hlavní programy v Edenu pro hromadná vystoupení, jsou připravována čtyři velká podia v centru Prahy pro přehlídky menších pohybových vystoupení a množství doprovodných kulturních a sportovních programů. Je však také třeba připomenout, že společně s ČOS připravujeme na rok 2018 i krajské prezentace sportu pro všechny, které budou otevřeny všem tělovýchovným a sportovním organizacím a kde počítáme s aktivitou našich krajských asociací Sport pro všechny.

Nesmíme ani zapomínat na naše zahraniční aktivity, které realizujeme prostřednictvím mezinárodní komise a komisí MR VV ČASPV. Jen pro připomenutí: každoroční mezinárodní seminář „Dítě - pohyb“, účast našich skupin na akcích typu EUROGYM, GOLDEN AGE, BLUME Gran Canaria, účast zástupců ČASPV na kongresech a konferencích, zapojení do projektů ISCA, DTB a nyní i nabídka na aktivní účast našich odborníků na mezinárodní konferenci s názvem „Tělovýchovná vystoupení – minulost, přítomnost a budoucnost“, která bude součástí Všesokolského sletu 2018. Jak je ze stručného výčtu významných akcí patrné – ČASPV má právo se opět stát jednou z dominantních tělovýchovných organizací České republiky. ■



Mezinárodní seminář

„Dítě – pohyb 2016“

Text a foto: Mgr. Jarmila Stránská, členka Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi Metodické rady ČASPV

Začínal adventní čas a my jsme se všichni sešli na již 23. ročníku mezinárodního semináře „Dítě – pohyb 2016“. Tentokrát byla zvolena dvě témata. Prvním byly hudebně pohybové hry a tance, druhé se věnovalo pohádkám a tradicím v oddílech RD, PD. Seminář byl jako každoročně určen instruktorům a učitelům nejmladších dětí.



V pátek probíhal seminář v sídle ČASPV v Praze na Ohradském náměstí a byl zahájen předsedkyní komise Mgr. Simonou Skoumalovou. Následoval blok teorie Mgr. Jakuba Kokštejna, PhD., který nás seznámil s výsledky výzkumu úrovně motorických dovedností u dětí předškolního věku. Následovala teorie a praxe našich hostů ze Slovenska, a to PaedDr. Anny Derevjanikové, PhD., která svou odborností a temperamentem všechny účastníky velmi příjemně naladila a předala jim své zkušenosti ve využití prvků lidových tanců v dětských hrách a taneční choreografii. Na závěr prvního dne si všichni v praxi s Mgr. Jarmilou Stránskou vyzkoušeli hudebně pohybové hry, které lze hrát v oddílech Rodičů s dětmi. V sobotu program pokračoval praxí v nedaleké tělocvičně ZŠ Janského. Celý den byl pohádkově a vánočně laděn. V první části se Dagmar Kolandová věnovala tématu cvičení dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v oddí-

lech RD a díky její velké zkušenosti si účastníci odnesli mnoho podnětů do svých cvičení. Na ni navázala Mgr. Eva Tesařová s tématem využití pohádek při cvičení rodičů s dětmi. S velkým množstvím krásných pomůcek ukázala, jak lze pohádky do cvičení zakomponovat. Na závěr svého vystoupení všechny vánočně naladila koledou na zobcovou flétnu. Poslední blok semináře patřil velmi zkušené cvičitelce a lektorce Aleně Kuchařové, která se s účastníky semináře podělila o své zkušenosti na téma podzimní a vánoční tradice v oddílech PD, RD. Na závěr semináře Mgr. Simona Skoumalová všem poděkovala za aktivní účast a všem popřála vše nejlepší v novém roce 2017.

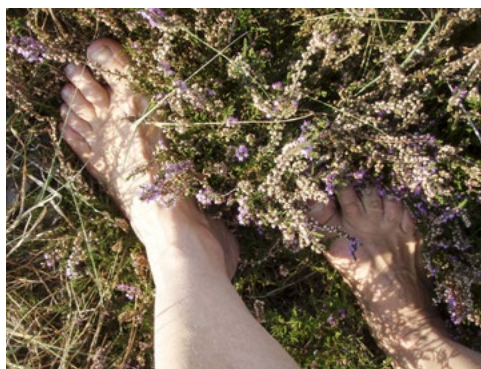
Na úplný závěr všichni účastníci poděkovali organizátorům a v hodnocení vyslovili přání dalšího pokračování těchto seminářů. ■



Seminář Komise zdravotní tělesné výchovy na téma „Cviky pro nohy“

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní
tělesné výchovy Metodické rady ČASPV

Dne 26. 11. 2016 jsme absolvovali velmi poučný seminář s PaedDr. Vlad'kou Botlíkovou, CSc. Problematika nohy (myšlena je „šlapka“) se týká všech věkových kategorií. I přes její častý výskyt v populaci je ale - hlavně z časových důvodů - odbornými lékaři a fyzioterapeuty nedoceněna.



Edukovaný instruktor má tudíž široké pole působnosti při řešení tohoto problému.

Na ploškách chodidel se nachází velké množství receptorů, které aferentní (vzestupnou) cestou informují centrální nervový systém o povaze terénu, po kterém se pohybujeme. Vlivem pevné podrážky nemůže noha přirozeně reagovat na povrch, ani správně rozložit hmotnost těla tak, aby se kontakt s podložkou správně přenesl na klouby dolní končetiny a zad. Z toho potom resultují různé důsledky, například deformity prstů, (hallux valgus - vbočený palec), otlaky, kuří oka, příčně a podélně ploché nohy, ostruhy na patní kosti, ruptury Achillovy šlachy, časté výrony, arthrotické změny a poranění vazů kolen, kyčlí a páteře. Díky detailní propojenosti celého

systému se mohou objevovat dokonce i bolesti hlavy, jejichž příčina tkví v chodidlech. Na ploškách jsou umístěny též reflexní zóny pro všechny orgány těla. Přes tyto zóny je do jisté míry možné některé problémy korigovat.

Vladka se nohama dlouho podrobně zabývá, sama na sobě a na svých studentech si všechny poznatky ověřuje. Je velkou příznivkyní a zároveň propagátorkou chůze „naboso“, což praktikuje jak v létě, tak v zimě na sněhu.

Svou pečlivě připravenou prezentaci uvedla stručným zopakováním anatomie nohy. Dále následovala vitalizační automasáž. Protažení struktur nártu, promačkání pod záprstními kůstkami. Mobilizace jednotlivých prstů protažením, kroužením, ohýbáním s protitlakem pod bříšky prstů. Důležitá jsou cvičení pro odtažení palce s ohledem na hallux.

Účastníci semináře si krátkou procházkou po učebně prakticky ověřili rozdíl pocitů mezi procvičenou a neprocvičenou nohou po zhruba patnáctiminutové masáži, která by se měla provádět denně.

Odpolední blok byl věnován cvikům na nohy a balančním cvičením s použitím overballu a pěnového balančního oválu (Stability Trainer). Podobných pomůcek existuje celá řada. Vhodné jsou též balanční čocky s masážními bodlinkami. Většina cviků je použitelná jak pro děti, tak pro





dospělé i seniory. Některé lze použít i vysloveně terapeuticky. Intenzivním cvičením a masáží zaměřenými na halluxy je možné odvrátit operační řešení.

Cílem této rehabilitačně-cvičební péče je „probudit nohu“, pochopit její funkci a následně cílevědomě působit na udržení či zlepšení stavu chodidla a jeho postupně přestavbě.

Výsledkem je lepší prokrvení plosky, aktivizace dotykových ploch s podložkou a tím dokonalejší vnímání povrchu, větší pohyblivost chodidel a prstů.

Toto vše zajistí elegantní posturu, lehkou chůzi a co víc, značné zlepšení stability a rovnováhy. Účastníci i organizátorky semináře byli velmi spokojeni, aktivně se zapojovali a hojně diskutovali. Pro zájemce připomínám webové stránky lektorky: www.vladkabotlikova.cz.

Sama dr. Vladana Botlíková k problematice dodává:

„Protože s ČASPV spolupracuji již dlouho, ráda bych nabídla i velkou výhodu pro všechny cvičitele, kteří dbají o své sebevzdělávání - totiž u mých akcí by tito účastníci loňského semináře měli na mé semináře k nohám poloviční cenu, tedy by byli jako mí stálí klienti (pro které je cena poloviční).

K tematice nohou píše také pravidelně články na svůj blog, cvičitele by tyto zkušenosti mohly také zajímat (aspoň podle reakcí na semináři).“

Nejnovější článek): <http://vladanabotlikova.cz/rozumely-by-ceske-nohy-cinsky/>

A druhý odkaz přímo na speciální semináře k nohám: <http://vladanabotlikova.cz/informace-seminar-zdrave-nohy-1/> ■

Úroveň pohybových dovedností českých předškoláků

Text: Mgr. Jakub Kokštejn, PhD., Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Úvod

V rámci motorického vývoje je předškolní věk považován za velmi citlivé období v důsledku získávání základních pohybových dovedností (dále jen PD). Ve světě se velmi frekventovaně používá dělení PD na lokomoční (např. chůze,

běh, skoky, poskoky, lezení, hopsání, cval), manipulativní (např. chytání, házení, kopání, psaní a kreslení) a rovnovážné (např. doskoky, zastavení, poskoky jednož, chůze po špičkách, otáčení, naklánění). Adekvátní zvládnutí těchto PD je nezbytným předpokladem složitějších a kom-

plexnějších pohybových dovedností nejenom v oblasti sportu, ale taktéž při běžných denních činnostech. Zdokonalování základních PD v oblasti jemné a hrubé motoriky, podporující růst a nervosvalový vývoj dětí, je jedním ze základních úkolů předškolního vzdělávání v ČR. Výsledky výzkumů potvrzují logický předpoklad, že děti s adekvátní úrovní PD dosahují vyšší úroveň pohybové aktivity. Je ovšem nutné podotknout, že řada novodobých výzkumů hodnotících stav motorického vývoje předškoláků uvádí velmi nízkou úroveň základních PD, což může negativně ovlivňovat úroveň pohybové aktivity a zvyšovat tak riziko přítomnosti nejruznějších civilizačních onemocnění (obezita, cukrovka, hypertenze a další). Problémy v motorickém vývoji se mohou negativně přenášet mimo zdravotní oblast také do oblasti psychosociální vývoje (nízká úroveň sebehodnocení, sociální izolace). Proto hodnocení úrovně základních PD hraje v procesu motorického vývoje velmi důležitou kontrolní roli. Negativní odchylky od zdravého motorického vývoje mohou tak být včas odhaleny a následně intervenční pohybové programy přesně cíleny do problémových oblastí motoriky těch jedinců, u kterých byly významné problémy v oblasti motoriky zaznamenány.

METODIKA

Cílem studie bylo zjistit aktuální úroveň základních PD českých chlapců a dívek v předškolním věku. Výzkumný soubor zahrnoval 510 předškolních dětí (průměrný věk 4.9±1.1 roku; 247 dívek a 263 chlapců) z běžného typu mateřských škol. Motorický test MABC-2 (Movement Assessment Battery for Children-2) byl použit pro hodnocení základních PD. Test MABC-2 je standardizován pro českou populaci a je celosvětově uznávaným nástrojem pro hodnocení motorického vývoje a identifikaci pohybových obtíží. Test MABC-2 obsahuje 8 testových položek hodnotících úroveň jemné a hrubé motoriky a rovnováhy. Výsledné hodnoty jsou uváděny v podobě percentilů, které udávají umístění vzhledem k ostatním posuzovaným na stupnici 0-100. V testovém manuálu se podle celkového testového skóru (CTS) úroveň motoriky dítěte hodnotí následovně: 1. pásmo – žádné motorické obtíže; 2. pásmo – předpoklad rizika motorických obtíží. Dítě by mělo být dále monitorováno; 3. pásmo – významné motorické obtíže.

VÝSLEDKY A DISKuze

Tabulka 1 Výsledky motorického testu MABC-2 u českých předškoláků:

Úroveň motoriky		3-6 let (510)	3 roky (121)	4 roky (143)	5 let (125)	6 let (121)
Významné motorické obtíže	Celkem	48 (9%)	21	15	9	3
	Chlapci	30	13	10	6	1
	Dívky	18	8	5	3	2
Riziko přítomnosti motorických obtíží	Celkem	70 (14%)	22	22	13	13
	Chlapci	45	13	18	7	7
	Dívky	25	9	4	6	6
Žádné motorické obtíže	Celkem	392 (77%)	43	37	22	16
	Chlapci	75	26	28	13	8
	Dívky	43	17	9	9	8

Z celkového počtu 510 dětí bylo zjištěno riziko motorických obtíží u 14 % (70 dětí), přítomnost významných motorických obtíží pak u 9 % (48 dětí; tabulka 1). Nejvíce dětí z tohoto počtu bylo ve věkové kategorii 3-4 roky. Výsledky testu MABC-2 jsou často používány pro hodnocení kritéria A pro diagnózu vývojové poruchy pohybové koordinace (Kritérium A: Výkony v denních činnostech, které vyžadují pohybovou koordinaci,

jsou výrazně pod úrovní, která odpovídá chronologickému věku a inteligenci jedince). Pro finální potvrzení zmíněné diagnózy je vhodné další psychologické a/nebo neurologické vyšetření dítěte. Na druhé straně u řady dětí ve věku 3-4 let může jít o opožděný motorický vývoj, což může být pouze dočasné a po určitém časovém období se motorika navrací k normálu. Tento předpoklad by však mělo potvrdit zmíněné speci-



zované vyšetření. Vyšší procento chlapců s rizikem či přítomností motorických obtíží v porovnání s dívkami reflektuje celosvětový poměr 1:2 až 1:3 v neprospěch chlapců s ohledem na výskyt vývojové poruchy motorické koordinace.

Z grafu 1 je zřejmé, že předškolní dívky dosáhly významně lepšího skóre v celkovém ukazateli motoriky a taktéž v oblasti jemné motoriky a rovnováhy v porovnání s chlapci. Výsledky tak naznačují obecně přijímané tvrzení, že předškolní dívky jsou akcelarované oproti chlapcům v procesu motorického vývoje. Avšak podprůměrné skóre ve většině ukazatelů motoriky (graf 1) poukazuje na fakt, že základní PD nejsou zvládnuty dostatečně. Zejména u chlapců je motorika podprůměrná ve všech oblastech vzhledem k populačnímu průměru (50. percentil). Nízká úroveň PD je bohužel celosvětově

(Amerika, Austrálie, Evropa) velmi častým zjištěním, naznačujícím nedokonalé podmínky pro učení se složitějším a komplexnějším pohybovým aktivitám zejména z oblasti pozdějších sportovních aktivit. Lze se též domnívat, že nízká úroveň základních PD může omezovat velikost celkové pohybové aktivity, což může negativně ovlivňovat nejenom zdraví dětí a taktéž jejich psychosociální vývoj.

Zjištěné výsledky vzbuzují jisté obavy v procesu optimálního, respektive zdravého vývoje dětí. Z nízké úrovně PD vyvstává potřeba vhodných pohybových programů zajišťující optimální motorický vývoj ve všech jeho oblastech. Ovšem neméně důležitou úlohu v procesu motorického vývoje hraje pedagog. Jeho pravidelné a přiměřené stimulování široké palety PD dětí v průběhu předškolního vzdělávání je stěžejní. ■

ČSRS informuje

Text: Bohumil Novák, Evžen Kněžek, Jiří Krauskopf –
Výkonný výbor Českého svazu rekreačního sportu



Vážení čtenáři!

Po delší době využívá Český svaz rekreačního sportu (ČSRS), kolektivní člen ČASPV, možnosti prezentovat se na stránkách časopisu „Pohyb je život“. Využívá možnosti prezentovat svaz, nikoli akce jednoho člověka a jeho soukromých firem. Nebudeme zakrývat, že období od VH 2014, na niž z osobních důvodů odstoupil zakládající předseda svazu pan Veselský, bylo pro náš svaz hodně nepřijemné a napravení všech vzniklých škod nebude jednoduché. VV se o to snaží od květnové VH v r. 2016, kde byl předchozí předseda p. Goetz ze své funkce odvolán a zvolen předseda nový. Bohužel, u p. Goetze se snaha o věcné řešení důsledků jeho činnosti ve funkci nesetkala s kladnou odezvou, a tak nezbylo než na něho podat trestní oznámení. Práci VV narušuje rozesíláním různých dezinformačních emailů nejen členům, ale také funkcionářům ČASPV a ČUS.

Hlavní náplní naší práce ale není řešení problémů z předcházejícího období. Naším cílem je situaci ve svazu zklidnit a vytvářet podmínky pro

činnost našich členů. Zatím jsme se zaměřili na finanční příspěvky za jimi pořádané jednorázové akce. Rádi bychom je ale také rozšířili o příspěvky na pravidelné aktivity či na náklady při účasti na akcích jiných pořadatelů. Věříme, že námi podané žádosti do vypsání dotačních titulů budou úspěšné a naše záměry budeme moci realizovat v co největší míře.

Akce našich členů avizujeme na webové stránce svazu, stejně jako uveřejňujeme fotografie z jejich průběhu. Jsme v tom samozřejmě závislí na informacích z našich klubů. Tato aktivita je zatím v počátcích, ale počet zapojených klubů narůstá.

Naši členové mají také možnost využívat školení a seminářů pořádaných ČASPV za stejných podmínek, jako mají členové ČASPV. Protože tyto akce mají velmi dobrou odbornou úroveň, propagujeme je mezi svými členy. Chceme, aby i díky této pomoci narůstala kvalita práce v našich klubech.

V sobotu 8. dubna 2017 nás v Jihlavě čeká valná hromada. Důležitou činností v současném ob-



dobí je proto aktualizace databáze členské základny. Je to mravenčí práce, ale bez pořádku v kontaktech na členy nemůže svaz řádně fungovat. Náš svaz nemá vybudovanou vertikální strukturu, vše se řídí tříčlenných výkonným výborem.

Na VH bychom chtěli uzavřít předchozí období a nastartovat smysluplnou činnost svazu. Věříme, že naši členové přijdou s dalšími nápady a že přínosem bude i vzájemná výměna zkušeností. ■

(Pozn. red.: Článek v původním znění, bez redakčních zásahů.)



Cvičení s netypickým náčiním – odpadkové pytle

Text: PhDr. Marie Skopová, členka Komise seniorů MR ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

Nejen pro cvičení seniorů je žádoucí, aby lekce byly svým obsahem účelné a přiměřené z pohledu zdravotního a kondičního, ale také aby byly zábavné, pestré, emocionální. Pro splnění takového cíle je vhodné v částech cvičební lekce využívat různých pomůcek a náčiní.

Jednou z možností je použití netradičního náčiní – plastových odpadkových pytlů. Jsou finančně nenáročné, lehce dostupné a dobře skladovatelné. Doporučujeme barevné pytle s obsahem 60 l, které mají se na svém okraji zatahovací pásku. Pohybový obsah se zaměřením na dovednosti s pytle naplněným vzduchem při pohybu paží, lze přednostně využívat v hlavní části cvičební lekce. Pro ostatní části lekce jsou vhodnější cviky s nadél složeným pytle na uvolnění, zahřátí a protažení hlavně celého pažního pletence, ale i ostatních částí těla. Po zvládnutí určité techniky držení pytle a jeho naplnění vzduchem zařazujeme různorodé manipu-

lace s citlivě zvládnutými pohyby prstů, zápěstí, loktů až ramen, s pohybem náčiní po obloucích, osmách, kruzích a dalších křivkách. Zvýšení účinnosti vybraného pohybového obsahu lze dosáhnout spojením pohybu náčiní se změnou poloh, s pohybem trupu, s tanečními kroky. Když nácvik vybraných dovedností vyústí do ucelené etudy (vazby) na vhodně volenou hudbu, přispějeme pozitivním prožitkem ke zlepšování pohybové paměti a koordinačních schopností. Věříme, že kromě dále uvedeného pohybového obsahu naleznete mnoho dalších možností, jak vhodně využít netradičního náčiní – odpadkových pytlů, a tím obohatíte sebe i cvičence.



ROZCVIČENÍ

Pro úvodní zahřátí vyzveme cvičence k chůzi či běhu různými směry s individuální snahou nabrat co nejvíce vzduchu do pytle před tělem, nad hlavou, podél těla. Složené pytle naděl využijeme pro celkové rozcvičení s kloubně mobilizačním a protahovacím zaměřením. Zde je žádoucí využít širokého, již mnohokrát publikovaného zásobníku cviků s náčiním, jako jsou tyče,

složená švihadla, ručníky. Při cvičení držíme pytel převážně obouruč za lem na otevřené straně nebo jednoruč za jeden roh pytle.

Nácvikem vyhazování pytle s co největším objemem vzduchu a jeho chytání ukončíme rozcvičení, které pak plynule přechází v následující část cvičební lekce, nejlépe na melodickou, rovnoměrně rytmitizovanou hudbu středního tempa.



HLAVNÍ ČÁST LEKCE

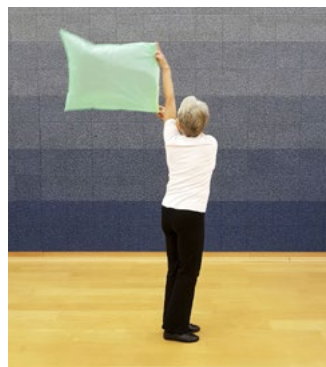
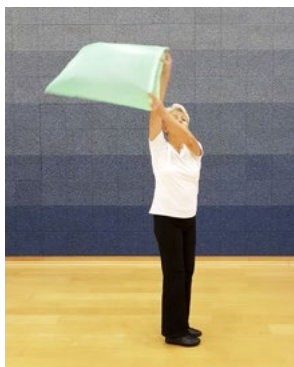
1. Nácvik dovedností:

ve stoji spojném hmitem podřepmo paže vzhůru a dolů před tělem - nabírání vzduchu do pytle, chůze s prodlouženým krokem vpřed - pytel nad hlavou rovně, chůze vzad - pytel před tělem, odstředivá chůze po kruhu, pytel v držení obouruč vedle těla, boční kruh vzad (vpřed) po

pravé a levé straně, stoj rozkročný, pytel před tělem - přenášením váhy stranou osmy před tělem, stoj spojný - v držení jednoruč opakovaný čelní kruh dovnitř před tělem a předat do druhé ruky vodorovný kruh nad hlavou a před tělem, držení obouruč i jednoruč

2. Příklady cviků (pro ucelený cvičební blok provedeme každý cvik na 8 dob)

1. Stoj spojný – hmitem podřepmo 4x boční kruh dolů z předpažení po pravé a levé straně



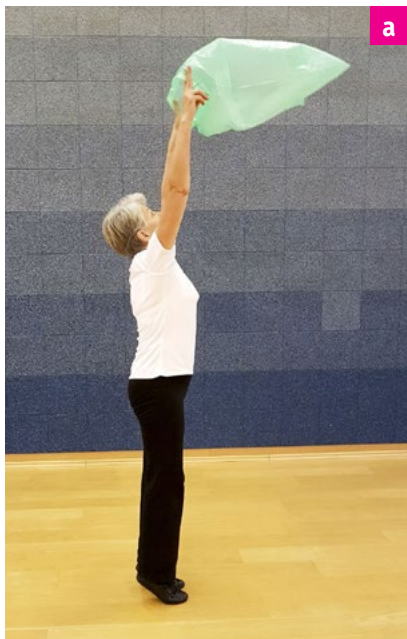
2. 8 kroků vpravo odstředivě po kruhu, pytel vlevo



3. - 4. Opakovat plynule spojené cviky 1-2 (tzn. bočné kruhy a chůze vlevo, celkem 2x 16 dob)

5. Stoj únožný pravou, paže vlevo - 2x osma před tělem, přenosem podřep únožný levou a zpět





a

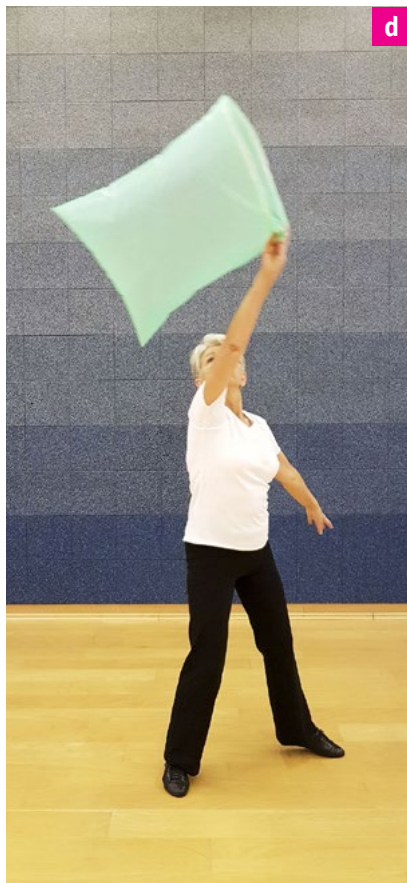
6. Mírný podřep spojný, pytel před tělem dolů rovně - vlnou trupu paže obloukem pytel nad hlavu do výponu a vlnou zpět. Obrat vpravo, výkrokem pravé stoj úložný levou - jednoruč pravou čelný kruh zevnitř a zpět, pytel přendat do držení obouřuč před tělem.



b



c



d



e

CZECH DANCE MASTERS + HOBBY FESTIVAL

18.3. – 28.5. 2017

POŘADATEL AKCE



CZECH DANCE TOUR - ROZTANČÍME ČESKO

TANEČNÍ SOUTĚŽ PRO VŠECHNY

Přidejte se k nám a společně ROZTANČÍME ČESKO.

Zveme taneční soubory na zbrusu novou postupovou taneční soutěž CZECH DANCE TOUR 2017.

REGIONÁLNÍ KOLA, ZEMSKÁ KOLA, MISTROVSTVÍ ČR

Soutěž je určena pro všechny taneční soubory (členy i nečleny tanečních organizací), taneční školy a soubory zřizované organizacemi ZUŠ, DDM, KD, ČOS, ČASPV atd. nebo soukromě, zaměřené na:

- STREET DANCE
- DISCO DANCE
- SHOW DANCE
- ART DANCE
- FREESTYLE
- PLESOVÉ FORMACE
- MAŽORETKY
- CHEERLEADERS

ve všech věkových kategoriích (baby, děti, junioři, hlavní, senioři).

Soutěž proběhne ve všech regionech.

TERMÍNY - PROPOZICE - SOUTĚŽNÍ ŘÁD:

Propozice, soutěžní řád a termíny jsou zveřejněny na oficiálním webu soutěže.



FACEBOOK:

[www.facebook.com/
czechdancetour](http://www.facebook.com/czechdancetour)



INSTAGRAM:

[www.instagram.com/
czechdancetour](http://www.instagram.com/czechdancetour)



YOUTUBE:

[www.youtube.com/
watch?v=pP6yzacKpqs](http://www.youtube.com/watch?v=pP6yzacKpqs)

Budeme se těšit na Vaši účast.

Martin Hladík a team

CZECH DANCE TOUR

Tel: 777 269 209

E-mail: info@czechdancetour.cz

www.czechdancetour.cz



Praha

Seminář zdravotní tělesné výchovy Sport pro všechny Praha „Cvičíme zdravě IV – kruhový trénink“

Text: Zdena Matoušková, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, foto: Z. Matoušková, J. Štěpánek

Dne 5. listopadu 2016 jsme již tradičně v Praze 3 Na Balkáně pořádali seminář zdravotní tělesné výchovy „Cvičíme zdravě IV. – kruhový trénink“ s lektory Ludmilou Rakovou, Janou Kučerovou a Jarkem Kučerou z Komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti České obce sokolské.

Navázali jsme tak na jarní seminář, který se konal na jaře 16. dubna pod názvem „Správným držením těla k radosti z tance“ s lektory Věrou Filipovou a Ivanem Bartůňkem.

Semináře projektu „Cvičíme zdravě“ pořádají kolegové z ČOS již několik roků jako nabídku pořadatelům doškolovacích akcí pro cvičitele. Čtvrtá část projektu se zabývala Funkčním kruhovým tréninkem.

V teoretické části semináře nás nejdříve Jarek Kučera ve výborně vypracované prezentaci seznámil s principy kruhového tréninku: kritérii pro sestavení kruhového tréninku, výběrem vhodných cviků a mírou zatížení dle věkových

kategorií, pořadím stanovišť dle fyziologických požadavků, metodami rozvoje vytrvalostní síly, tempem cvičení a kritérii pro využití hudebního doprovodu.

Lída Raková následně ve své prezentaci podrobně rozebrala cviky na jednotlivých, celkem patnácti stanovištích. Vysvětlila fyziologický účinek s důrazem na správné provedení a zdravotní hlediska.



V úvodu praktické části semináře předvedly Lída a Jana cviky na jednotlivých stanovištích s možností modifikací pro tři výkonnostní skupiny. Každý z účastníků měl možnost si cviky vyzkoušet. Celý projekt „Cvičíme zdravě“ je totiž prezentován pod mottem Předávat můžeme jen to, co jsme sami pochopili a procítili! Praktická část pokračovala ukázkou cvičební jednotky kruhového tréninku. Jarek během rozcvičky všechny rozehlál i příjemně naladil pomocí pečlivě vybraného hudebního doprovodu. Po rozdělení na jednotlivá stanoviště následova-

lo kondiční cvičení. Intervaly a výměny hlídala Jana Kučerová. Rytmická hudba určovala tempo, v prvním kole volnější, v druhém rychlejší. Sympatické bylo, že si mohl každý dle svých možností zvolit snadnější nebo náročnější verzi provedení cviku. K závěru byl zařazen strečink, celkové uvolnění... a něco navíc). Jarek svým cvičením i hudebním doprovodem navodil jedinečnou atmosféru.

Moravskoslezský kraj

Lezení seniorů Spolku Sport pro všechny Ostrava, z.s.

Text a foto: Hana Těhanová, místopředsdkyně Moravskoslezské KASPV

Lezení, spolu s chůzí, během, plazením a šplháním patří k základním lidským dovednostem. Je možno je provádět v kterémkoli lidském věku, tak proč ne jako senior.

Prý pocházíme z opic, takže lezení by v nás mělo být hluboce zakořeněno. Z fyziologického hlediska lze konstatovat, že lezení má vliv na posilování svalů horních i dolních končetin, břišních i zádočných svalů. Také zde hraje důležitou úlohu práce s rovnováhou, která je se zvyšováním let zvláště přínosná. Je přirozené, že naše šlachy, vazy jsou poněkud ztuhlejší a je proto důležité pomalejší, poctivě rozcvičení a po tréninku poctivě protažení svalů.

Většina z nás „starších“ začínala lézt jen na skalách, lezecké stěny ještě nebyly. Takže se lezlo od jara do podzimu, v zimě jen někdy v Tatrách. S příchodem jara jsme vždy začínali znovu. Několik víkendů trvalo, než jsme se zase dostali do „formy“. S rozvojem umělých stěn se situace změnila – můžeme trénovat pravidelně celou zimu na stěnách, i když je to lezení dost odlišné od přírodního.

Naše výkonnost se také zlepšila po otevření hranic, které přineslo možnosti cestovat do skalních oblastí po celé Evropě i světě.

Většina nás, seniorů, neočekává nějaké výrazné zlepšení výkonnosti. Jsme rádi, že se na stejné úrovni alespoň udržujeme, ale vylezení těžší cesty nás vždy potěší. Společné lezení v našem Spolku

Přestože se tohoto semináře zúčastnilo přes 50 účastníků, což byl větší počet, než bylo pro tento druh cvičení optimální, lektori organizaci výborně zvládli. Rovněž všichni přítomní ocenili podrobně zpracovaný metodický materiál, který každý obdržel. Při loučení byla výborná nálada, děkujeme i za zpětnou kladnou odezvu v mailech.

Již nyní se těšíme na náš jarní seminář, který se bude konat 1. dubna 2017. ■

Sport pro všechny Ostrava nám dává jistotu, že i když můj lezecký partner zrovna nemůže, vždy najdu někoho, s kým si zalezu. Je to skupina, ve které se dobře známe a není problém se domluvit na víkendovém lezení nebo jiné akci.

Vytvoření spolku, a tím možnost přispění k pronájmu stěny z krajské dotace na seniory, pomohlo také těm, kteří jsou již v důchodu a na pravidelné návštěvy stěny by s výši svého důchodu nedosáhli. Závodů, které jsme pro seniory uspořádali ve spolupráci s Regionálním centrem SPV Ostrava, se setkaly s velkým ohlasem.

Nejdůležitější však je, že se na každé čtvrtce lezení těšíme, stále nás to baví a pro svoje zdraví a optimismus děláme maximum. A hlavně musíme poděkovat Moravskoslezskému kraji za finanční výpomoc. ■



Kin-ball Cup Zákupy popáté

Text a foto: Bc. Nikola Melichaříková, ASPV Zákupy

O tom, že se kin-ballu v Zákupích daří, není pochyb. Každoročně slavíme úspěchy při mistrovství republiky i dalších turnajích.

Také pravidelně pořádáme svůj vlastní turnaj pro žáky základních škol – Kin-ball Cup Zákupy. První ročník se konal v roce 2013, ten letošním byl již pátým v pořadí. Proběhl v zákupské sportovní hale ve čtvrtek 19. ledna za účasti nejlepších českých týmů – ZŠ 5. května Liberec a Klub Kin-ballu Pardubice. Kromě nich se zúčastnily i další kvalitní týmy, které se kin-ballu věnují již řadu let – ZŠ a MŠ Kamenický Šenov a ZŠ Český Dub. Kapacita turnaje – 10 družstev – byla naplněna do posledního místa. Po deseti zápasech v základní části se do finále dostalo družstvo z Pardubic, liberecké „áčko“, a poslední finálové místo vybojovalo starší družstvo domácích. Jednoznačně nejlepší byli hráči z Pardubic, kteří celou základní částí procházeli vítězně a ani ve finále nedali nikomu šanci. O druhé místo se dlouho bojovalo, nakonec byli úspěšnější Zákupští. Hráči z Liberce brali bronz.



Celkově můžeme turnaj hodnotit jako velmi povedený. Je znát, že za sebou máme již několik ročníků a s každým dalším se odbourávají drobné nedostatky a přichází stále větší pohoda a radost z odvedené práce. Kéž nám to vydrží i do dalších let! ■



Plzeňský kraj

Cvičíme naplno i v době adventní

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, předsedkyně odboru SPV Nýřany

Bohatá a rozmanitá činnost odboru Sport pro všechny Nýřany je rovnoměrně rozdělena po celý kalendářní rok. Nejinak je tomu i v čase adventním.

Hned začátkem adventu sportovní gymnastky vystoupily na 42. ročníku Velké ceny Prahy, předvedly skladby „Requiem“, „Baletka“ a „Gymnastika s bobem“. Posledně jmenovaná pohybová skladba byla mezi pěti, které porotu nejvíce oslovily.

Tradiční Mikulášskou besídku koncipují cvičitelé jako veřejnou cvičební hodinu, každá věková skupina počínaje rodiči s dětmi, přes předškoláky, žactvo až po gymnastický oddíl si připraví ukázkou průběhu hodin. Protože je čas stanovený každé kategorii na jednu hodinu a musí

ZRTV v Nýřanech, mívá v adventním čase pohodový průběh, což neznamená, že se urputně nebojuje o vítězství. Závodů se v sobotu 11. prosince zúčastnilo sedmdesát děvčat ze čtyř odborů regionu Plzeň sever. Bohužel, mužská kategorie už několik let není k vidění ani na krajských závodech.

Z našeho pořadajícího odboru si zlaté medaile vybojovaly Barbora Hanusová v nulkách a Lenka



zbýt čas i na příchod Mikulášovy družiny, na niž se těší všichni, čtyři hodiny Mikulášské besídky pokaždé utečou neuvěřitelně rychle.

Další víkend, i když vánoční čas se neúprosně blížil, věnovali cvičitelé gymnastickým závodům. Memoriál Marie Liškové, konaný na památku dlouholeté cvičitelky, náčelnice Sokola a poté

Jungmannová v dorostenkách. Dárek od pořadatelů si ale odnesly všechny závodnice.

V čase opravdu těsně předvánočním, 17. prosince, vyjeli cvičenci až do Krušných hor. Cvičitelka Mgr. Radka Kinkorová připravila krásný zájezd nazvaný „Ježiškovou cestou“. Plně obsazený autobus se těšil na sníh, neboť - jak si jistě vzpomenete - sněhová nadílka nám dole v Česku chyběla. Účastníci navštívili městečko Boží Dar, ve Vlastivědném muzeu si prohlédli i betlémy a také mohli vložit přáníčka do Ježíškovy schránky. Poté si prošli 5600 metrů dlouhý tzv. Malý okruh, kde plnili řadu úkolů. Po obědě pak zavítali do nádherně parkově upravené obory sv. Linhart v Karlových Varech, kde mohli pozorovat jeleny či daňky ze stezky, místy vedoucí až v šestimetrové výšce.

Po kratičkém vánočním přestávce zahájili nýřanští cvičitelé první lednový týden roku 2017 druhé pololetí cvičebního období, na valné hromadě budou schvalovat také nový plán činnosti, který je opět pestrý a bohatý. Přejme si tedy k jeho splnění hlavně zdraví, elán a pohodu po celý rok. ■



Vykročení do roku příprav na slet a WG

Text a foto: Rudolf Řehůřek, odbor SPV Tři Dvory

Posledními akcemi SPV Tři Dvory před bohatým programem adventního času byl 17. listopadu turnaj v bowlingu dětí s účastí 22 děvčat a chlapců a v neděli 27. listopadu účast na předvedení jedenácti skladeb připravených pro vystoupení na XVI. Všesokolském sletu.

Výstavou betlémů a fotogalerií s názvem „Proměny obce Tři Dvory“ od r. 1912, zpestřenými kulturním vystoupením našich nejmenších členů, jsme 4. prosince zahájili adventní program, který pokračoval o Zlaté neděli 18. 12. u slámového betlému, kde si děti připomněly zimní radovánky a před více než stovkou našich občanů společně zazpívaly vánoční koledy.

Za účasti 26 hráčů a hráček jsme společně s odborem SPV Ovčáry uspořádali 26. 12. již třetí ročník vánočního turnaje ve stolním tenisu.

Vykročením do r. 2017 byl desetikilometrový „Novoroční vejšlap“ k setkání občanů obcí Býchory, Ovčáry a Tři Dvory u památné Foltýnovy lípy.

V neděli 8. ledna se po hudebním přivítání tříkrálových koledníků vydalo 40 účastníků na již pátý osmikilometrový „Tříkrálový pochod“.



V pravidelných cvičebních hodinách se připravujeme na vystoupení dětí i dospělých pro zpestření programu naší výroční členské schůze. Zde chceme prezentovat i promítáním připravované skladby na XVI. Všesokolský slet a také Světovou gymnastickou v r. 2019.

Valentýnský turnaj v bowlingu pro dvanáct partnerských párů jsme připravili na 12. února na drahách v Kutné Hoře. ■





Zlínský kraj

Víkend ve slušovické sokolovně plný tanců a soutěží

Text a foto: Lydie Staroveská

Víkend plný tanců a soutěží zorganizovala ASPV Slušovice z.s. V sobotu proběhla v sokolovně „Taneční přehlídka“ různých druhů tanců. Předvedlo se přes patnáct tanečních choreografií, které sledovalo asi 200 diváků.

Nadšeným potleskem odměňovali každou skladbičku. Sobotní hlavní organizátorkou byla Pavlína Lukešová, která sama předvedla krásný, ladný tanec s andělskými křídly. Akci slovem provázal Petr Staroveský, který zavzpomínal i na své taneční začátky a svůj Kontrast Dance, své kolegy a tanečnický. Nyní vychovává další generace Kontrastu od těch nejmladších...

V programu vystoupily skupiny orientálních tanců taneční školy Jana ze Zlína a děvčata Míši Dolanské z Trnavy. Další dětské skupiny byly ze ZŠ Neubuz a mažoretky Genesis ze Slušovic po vedením Evy Korpasové. Svě mistrovství v aerobiku předvedly Mariána Nečasová, Soňa Veselá a Petra Šimerdová, latinskoamerické tance vicemistři světa Alexandr Kalist s Karolínou Kouřilovou, vynikající street dance Marek Meluzín se svou skupinou z Kroměříže a taneční skupina Evans z Napajedel předvedla výrazový

tanec rock'n'roll. Úspěch měla i skupina chlapců Break Up s break dance. Přehlídku zakončila choreografie skupiny Kontrast pod vedením Pavlína Lukešové. Hlavním pořadatelům, Pavlíně Lukešové a Petru Staroveskému, patří velký dík, stejně jako členům a cvičitelům ASPV a jejich



kamarádům Martině Pavlíčkové, Mirovi Horákoví, Petře Slováčkové, Martinu Kováři, Květě Henzelové a dalším... děkujeme za pomoc a krásný zážitek.

V neděli se pak konalo Mikulášské odpoledne, každoročně pořádané ASPV Slušovice, tentokrát v sokolovně. Programem provázeli dva šašci, kteří uváděli vystupující skupinky a také dětské triky, kouzla, hry a soutěže. DJ „Buben“ Eva hrála za dva. Svě první vystoupení předvedly děti z Kontrastáčku pod vedením Petra a Jany Staroveských. Dále vystoupily mažoretky pod vedením Evy Korpasové, Kontrast pod vedením Pavlína Lukešové a děti ze ZŠ Neubuz. Všechny



na vystoupení byla milá a vždy pak vytáhla do tanečního reje další děti. Po příchodu Mikuláše, anděla a čerta se některé děti trochu krčily. Ale básnička či písnička to vždy spravila. Díky sponzorům a dalším obětvům byla i bohatá tombola. Tříhodinová odpolední show pro děti byla úspěšná.

Za spokojenost s oběma akcemi vděčíme jak pořadatelům z Asociace sportu pro všechny Slušovice, tak sponzorům. Jsou to Nadační fond pro rozvoj a podporu Slušovic, MÚ města Slušovic, regionální portál Horní Podřevnicko, členové a cvičitelé ASPV, Liba Frajtová a její rodina i další. ■

Ústecký kraj

Úspěchy a neúspěchy

Ústecké KASPV

Text: Mgr. Věra Šárová, členka VV Ústecké KASPV
foto: sekretář Jindřich Dubina, sekretář Ústecké KASPV

Prioritou naší činnosti je podpora mládežnických soutěží. Díky podpoře Krajského úřadu Ústeckého kraje se nám daří pořádat krajské soutěže a účastnit se republikových soutěží. Bohužel nemůžeme uspořádat krajskou soutěž v brännballu, protože v posledních letech o tuto soutěž opadl zájem. Možná je to způsobeno zrušením republikové soutěže, čímž hráči ztratili motivaci.

Podařilo se nám uspořádat krajské soutěže ve sportovní gymnastice a „Medvědí stezkou“. V každé z nich se zúčastnilo na 60 závodníků.



V obou soutěžích nám velice pomohlo chomutovské RCSPV, především členové TJ ZŠ SPV. Výborné zázemí pro soutěž ve sportovní gymnastice nám zajistila paní ředitelka ZŠ Kadaňská Mgr. Radmila Žitková a pro soutěž „Medvědí stezku“ Horská služba Měděnec. Velkou odměnou nám byla spokojenost závodníků i organizátorů těchto sou-



těží. Potěšilo nás, že nástupci „náči“ Jardy Sauera, se výborně zhostili organizace soutěže „MS“. Další tradiční úspěšnou akcí byl seminář „Kraj na kolech“, který se uskutečnil na přelomu dubna a května v našem Sportkempu v Doubí u Třeboně. Přestože naše akce je první po zimní přestávce, vyslovujeme dík všem zaměstnancům Sportkempu za profesionální přístup a ochotu řešit případné problémy.

V roce 2016 jsme se zúčastnili republikových soutěží ve sportovní gymnastice, „Medvědí stezkou“ a atletice. Děkujeme závodníkům a jejich vedoucím za jejich snahu a výsledky. Mrzelo nás však, že se někteří přihlášení závodníci za svou neúčast neomluvili.

Nepodařilo se nám uskutečnit plánovaný seminář instruktorů v Roudnici n. L., který se měl konat ve třetím zářijovém víkendu. Stěžejním programem byla jízda na raftech v roudnickém kanále. V tomto termínu byl kanál obsazen a došlo i ke změnám cen v ubytování, takže jsme z ekonomických důvodů seminář zrušili.

Republikového srazu instruktorů ve Žďáře n. S. se zúčastnil plný počet instruktorů. Všem se moc líbil a díky ukázkám hromadných skladeb pro Slet 2018 a WG 2019 se někteří rozhodli těchto akcí zúčastnit. Takže za náš kraj je přihlášeno téměř 60 zájemců o vystoupení na těchto akcích.

Na závěr chceme poděkovat všem těm, kteří se podíleli na našich úspěších. ■

Olomoucký kraj

Jedová letos trochu jinak

Zpráva o tradiční zimní akci pořádané tzv. Pepáckou komisí - komisí CPP RCSPV Olomouc a komisí PP Župy Olomoucké - Smrčkovy

Text a foto: Zdenka Vičíková, vedoucí Komise CPP KASPV Olomouc

Nejdřív musím poopravit údaje v podtitulku – setkání kamarádů, jejich dětí, jejich známých..., které se koná vždy poslední sobotu kalendářního roku, je už natolik zaběhnuté, že se žádné komise nemusejí scházet, opráší se a upraví pozvánka z minulého roku.

Co tedy bylo jinak? Jestli máte chuť a chvilku času, pojďte teď se mnou zavzpomínat.

Nikdy se neví, kolik lidí doopravdy přijde, a protože do přírody to táhne i jiné, nám neznámé party lidí, byl vláček pořádně našlapaný. Stejně jako loni.

Vystupujeme na zastávce Hrubá Voda, přecházíme koleje a úplně samozřejmě se začne tvořit lidské kolečko – spíše pořádný kruh, těšíme se na následující řeči, počítání účastníků, legrácky... Zase stejně jako loni.

Bylo nás padesát, to přidávám i ty čtyři, kteří se přidali až na vrcholu, protože jeli autem.

Můžeme vyrazit. Skupina se samozřejmě hned po „startu“ roztrhne na několik různě velkých,



různě rychlých, různě se prolínajících skupinek, s některými se už nevidíme, protože pochod je teď už neorganizovaný. Stejně jako loni.

Po cestě vzhůru - Jedová má 633 m - několikrát zastavujeme, fotíme, svačíme, ochutnáváme vánoční cukroví, zahříváme se pomocí „pleskaček“, povídáme si, vzpomínáme, smějeme se, zkrátka je nám spolu dobře. Stejně jako loni.

Jsmo na vrcholu. Vytahujeme poslední zásoby, někdo (jako loni) otvírá láhev šampusu, a to byste nevěřili, kolik pohárků se z ní naplní. Přání do nového roku, důležité fotografování a honem dál. Projdeme Pohořany, míjíme přeplněnou hospůdku, máme před sebou ještě asi 6 km, kte-





ré rychle ubíhají, máváme radíkovské věži a už tušíme za vysokými stromy ukryté věže kostela na Svatém Kopečku. Cesta autobusem, zastávka

Jihočeský kraj

ASPV Chyšky v roce 2016

Text a foto: Mgr. Josef Fuka

V nejsevernějším cípu Písecka pracuje při TJ Chyšky odbor Sportu pro všechny. Zaměřuje se především na práci s mládeží a jeho náplní je převážně rekreační sport, zejména velice populární florbal. V něm dosahují mladí chyšečtí sportovci dlouhodobě výborných úspěchů v kategoriích mladšího i staršího žactva, ale také dorostu.

Vrcholem chyšeckého florbalu byla loni opět Republiková soutěž ČASPV ve florbalu mladšího a staršího žactva v Pardubicích. Družstvo starších žáků, pod vedením trenéra Vladimíra Šimáka st., obsadilo v soutěži 4. místo (k obhajobě loňského bronzu mělo velice blízko). V minulých letech se ještě lépe vždy dařilo mladšímu žactvu, které RS již třikrát vyhrálo. V loňském ročníku velice omlazené družstvo a s třemi děvčaty, pod vedením trenéra Martina Strouhala, bojovalo houževnatě a obsadilo celkové 8. místo, když vypadlo ve čtvrtfinále s pozdějším vítězem celé soutěže.

V závěru roku 2016 se chyšečtí muži, pod vedením Vladimíra Šimáka, opět zapojili do již 7. ročníku Vesnické florbalové ligy v bernartické hale. Činnost odboru je také zaměřena na atletické

v restauraci Na pile, zasloužená výborná pizza, loučení, a každý už možná i spěchá slavit Silvestr. Pořád stejné jako loni.

Vydrželi jste čist až do konce? Nemůžete se dočkat, co tedy bylo jinak?

Krajina. Zdálo se nám, že jsme úplně někde jinde, že jdeme námi tolikrát prochozenou cestou poprvé, mohli jsme vysílač na Jedové vidět už z velké dálky, mohli jsme pozorovat sluncem zalité velké paseky, kde zůstaly po těžbě dřeva jen některé listnaté stromy a pár modřínů...

Možná jste zklamaní, že to „jinak“ nestálo za tolik řečí. Ale věřte mi, dovoluji si teď mluvit za všechny, kteří si závěr roku už bez Jedové nedovedou představit, jsme moc rádi a doufáme, že ještě dlouho budeme říkat – stejné jako loni! Zkuste to za rok s námi. ■

soutěže. Loni se chyšečtí zúčastnili Republikové soutěže ČASPV v atletickém víceboji (sprint, dálka, hod, vytrvalost) v Třebíči, když reprezentovali svůj odbor, RC Písecko a JČ KASPV v kategoriích nejmladších děvčat, starších žáků a dorostenek. Pěkného umístění dosáhla dorostenka Táňa Ryantová, když skončila na čtvrtém místě.

Členové odboru SPV při TJ Chyšky, Josef Fuka a Martin Strouhal, rovněž pracují v RC SPV Písecko, J. Fuka jako předseda a Martin Strouhal jako metodik.



Na prosincové Valné hromadě OS ČÚS Písek byl Josef Fuka, při příležitosti jeho životního jubilea, oceněn Čestným uznáním ČÚS za jeho dlouholetou tělovýchovnou a sportovní činnost. ■



Praha

Jak jsme v Šárce hledali (a našli) loupežnický poklad

Text a foto: Mgr. Helena Troupová, odbor SPV SK Aritma Praha

Již podvacáté se druhou říjnovou nedělí vydaly děti spolu s rodiči na cestu za pokladem, který si v Šárce ukryl loupežník Dejsempeřinku.

Na startu byl pořádný nával, sešlo se nejen 62 dětí a jejich rodiče či prarodiče, ale i několik pejsků.

Cestou děti plnily řadu různých úkolů, aby poznaly, jak chutná život loupežníka. Všichni přitom užili spoustu legrace. Také rodiče si mohli vyzkoušet některé úkoly, ať už sami, nebo společně s dětmi. Na některých stanovištích byl velký nával, ale to nevadilo, protože organizátor akce – odbor Sport pro všechny SK Aritma Praha – objednal krásné počasí.

Po splnění všech úkolů čekal na děti tajemný poklad, který si v Šárce kdysi zakopal loupežník Dejsempeřinku.

Celá akce, jak je již tradicí, byla zakončena opékáním vuřtíků.

Informace o dalších akcích pro děti či dospělé najdete na www.skaritma.cz. ■



Poděkování PaedDr. Marii Zelené a RCSPV Most

Text: Pavla Krupová, TJ Lokomotiva Most

Dne 26. listopadu 2016 jsme se zúčastnily Vánočního wellness dne na pozvání od RCSPV Most. Akce se konala ve sportovní hale TJ Sokol v Obrnicích. Program začínal ve 13 hodin.

Celé natěšené jsme se v hojném počtu sešly v tělocvičně, kde nás lektorka vítala vřelým úsměvem. Akce se účastnilo více než 30 cvičenek z oddílů v našem regionu. Lektorku nám představila předsedkyně RC SPV Mirka Kovalíková jako Marušku a následně nás seznámila s programem celé vánočně laděné akce. Atmosféra byla skvělá. Plny elánu jsme se pouštěly do nových a pro některé i neznámých cviků. Díky skvělé lektorce, která nás během cvičení podporovala, jsme si

připadaly, že zvládneme vše. Jóga a Pilates byly díky Marušce úžasné. Ke konci cvičení jsme byly lehce unavené, ale spokojené. Není nad ten pocit, když víte, že děláte něco pro sebe a dané zkušenosti můžete předat dál. Doufám, že mohu mluvit za všechny zúčastněné, když řeknu, že se tato akce opravdu vydařila. Proto bychom touto formou rády ještě jednou poděkovaly lektorce PaedDr. Marii Zelené a za organizaci RCSPV Most za tento fascinující zážitek. ■

Kondiční klub Benešov slavil s Jiřinou Kadečkovou

Text: Věra Benešová, sekretářka RCSPV Benešov



Dne 29. 10. 2016 se ve zdraví dožila 90 let dlouholetá cvičitelka žen a od r. 1993 i hospodářka Kondičního klubu Benešov, paní Jiřina Kadečková.

V roce 2006 obdržela od ČASPV nejvyšší vyznamenání „Zlatý odznak dr. M. Tyrše“ jako poděkování za její dlouholetou činnost v Sokole, v ZRTV a následně i v ČASPV. Výbor Kondičního klubu a členky klubu přejí Jiřině pevné zdraví a stálou pohodu. ■



Dobrovolník Středočeského kraje 2016 je z Berouna

Text a foto: Hana Ježková

V úterý 29. listopadu převzala Ladislava Spurná, členka odboru SPV při z.s. ELÁN sport Beroun z rukou radního Jana Skopečka pamětní list, plaketu a věcný dar jako ocenění za svoji dlouholetou dobrovolnickou činnost v oblasti sportovního vyžití dětí a mládeže.



Ladislava Spurná byla oceněna jako Dobrovolník Středočeského kraje 2016. Více než třicet let věnuje veškerý svůj volný čas dětem, nyní ve sportovním oddílu ELÁN sport Beroun. Ve svých hodinách vede

děti zábavnou formou k lásce ke sportu a pohybovým aktivitám.

Paní Spurné gratulujeme a doufáme, že ještě dlouho bude dětem přinášet radost v tělocvičně. ■

Rozloučení

s Ing. Václavem Císařem

Text: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV, foto: archiv

Dne 16. 12. 2016 se s Vaškem Císařem v kostele sv. Václava v Lišově přišla rozloučit rodina, jeho spolupracovníci, přátelé, cvičenci a členové kapely, se kterou hrál.



Vašek od mládí sportoval, zapojil se do činnosti odboru SPV v SK Lišov, kde se stal předsedou. Ve spolupráci s obcí byl pořadatelem všech sportovních akcí, např. Pochod za puchýřem, cyklovýlet okolo Lišova, akademie k výročí Sokola a další. Jako cvičitel II. třídy vedl oddíl mužů, se kterými vystupoval na gymnastradách a so-

kolských sletech. Nechyběl ani na seminářích pořádaných jak RC, tak KASPV České Budějovice. Jako člen metodické rady byl organizátorem soutěží v přírodě, rozhodčím v soutěžích v atletice. Odešel v nedožitých 59 letech. Bude nám všem moc chybět. Čest jeho památce. ■



PŘEHLED METODICKÝCH PŘÍLOH ČASOPISU *POHYB JE ŽIVOT*

Časopis Pohyb je život začal vycházet v roce 1997.
Metodické přílohy však začaly být jeho součástí až o rok později.
Podívejte se, co všechno se v našem časopise už objevilo:

1/1998	Jezdíme na kole	Ing. Josef Šilhán
2/1998	Kondiční gymnastická cvičení	J. Hloušek, J. Janák, J. Ledvinka, V. Svatoň
3/1998	Vyrovňovací cvičení	PaedDr. Jitka kopřivová
4/1998	Cvičení na žebřinách	Mgr. Miroslav Zítko
1/1999	Souboj s azimuty, orientační průpravné hry	Lubomír Juřen
2/1999	Rehabilitační cvičení podle Ludmily Mojžišové	PaedDr. Marie Zelená
3/1999	Cvičební jednotka pro starší cvičenky	Doc. Dr. Jiřina Adamířová, CSc.
	SP – preventivní péči předcházíme páteřním potížím	Doc. MUDr. Vl. Kríž, M. Křížová, PhDr. Vojmír srdečný, H. Srdečná
4/1999	11. světová gymnastařada, Göteborg 1999	Naďa Vlasáková
	Hodnocení hromadných skladeb 11. světové gymnastařady – Göteborg 1999	Eva Tichá, Miroslav Zítko
1/2000	Využití laviček ke cvičení	Jana Duffková, dr. Alena Kostadinovová, CSc., doc. dr. Miroslav Plíva, CSc.
2/2000	Cvičení s velkými míči	PaedDr. Eva Skalická
3/2000	Cvičení s plnými míči	Petr Kolář
4/2000	Dýchání, význam, funkce, rozvíjení	Antonín Klíma
1/2001	Příklady cvičebních jednotek pro mládež s vadným držením těla	Vlasta Osvaldová
2/2001	Příklady cvičebních jednotek pro mládež s vadným držením těla - dokončení z minulého čísla	Vlasta Osvaldová
3/2001	Pohybové hry a my	Ferdinand Mazal
4/2001	Pohybové hry a my - dokončení z minulého čísla	Ferdinand Mazal
1/2002	Doprovodné programy pro cvičitele ČASPV	Pavla Trčková
2/2002	Koberečky	Miroslav Zítko, Zuzana Mazurovová, Lenka Rosenbaumová
3/2002	Cvičení při sedavém zaměstnání i k počítači	MUDr. Alena Nedvěďová
4/2002	Cvičení při sedavém zaměstnání i k počítači - dokončení z minulého čísla	MUDr. Alena Nedvěďová
1/2003	Posuzování tělesné zdatnosti	Miroslav Zítko, Marta Benešová, Dobromila Vejražková, Jiří Hroza
2/2003	Cvičení s tyčí pro seniory	Miluše Řeháková
3/2003	Pilates a zdravotní tělesná výchova	Zdena Matoušková
4/2003	Drobné hry v přírodě	Martin Smrž
1/2004	Balanční plochy	PaedDr. Dobromila Vejražková
2/2004	Cvičení ramenního kloubu	Dr. Vojmír Srdečný, Hana Srdečná
3/2004	Netradiční cvičení pro všechny aneb hurá s overballem na židli	Mgr. Zuzana Vlková
4/2004	Šikmé plochy, válce, schůdky, kvádry	Gabriela Kittnerová
1/2005	Zásady cvičení zdravých dospělých	Dr. Jan Jeřábek podle zahraničních pramenů
2/2005	Co jsem o lidském životě poznal a o co usiloval	Doc. Dr. Jaroslav Kozlík, CSc.
3/2005	Domácí cvičení kolenního kloubu	Dr. Vojmír Srdečný, Hana Srdečná
4/2005	Využití gumových pásů v individuální rehabilitaci	Mgr. Rudolf Šímek

1/2006	Gymnastika jako prostředek rozvoje pohybové inteligence	PhDr. Jaroslav Křištofič
2/2006	Náčiní pro starší záložně (nejen v hodinách rytmické gymnastiky)	Jana Kouřová
3/2006	Jezdíme na kole	ing. Josef Šilhán
4/2006	Cvičíme s čím se cvičit dá. Kdo má pod čepicí, tomu se dobře cvičí	Mgr. Šárka Panská, Mgr. Iveta Šimůnková
1/2007	Znovu objevená chůze a její forma Nordic walking	PaedDr. Jan Jeřábek
2/2007	Cvičební hodina rodičů a dětí. Cvičení s kroužky na náměty říkanek a písniček	Dagmar Kolandová
3/2007	Cvičení s pružnou tyčí	Milan Slavík
4/2007	Využití frisbee ve vodě	Marta Muchová, Hana Janošková, Karla Tománková
1/2008	Jóga na mnoho způsobů	Mgr. Jana Dostálová
2/2008	Běhám, běháš, běháme	Bc. Antonín Morávek
3/2008	Gymnastické sestavy pro děti předškolního věku	Alena Kuchařová
4/2008	Běh na lyžích – bruslení	Mgr. Vít Hanáček
1/2009	Lezení na umělých stěnách	Roman Cuberek, Jarmila Cuberková
2/2009	Psychomotorika v praxi	Vedoucí autorského kolektivu Veronika Wiednerová
3/2009	Nabídka metodických materiálů	
4/2009	Gymnastické sestavy pro předškolní děti	Dana Milatová, Miroslav Zítko
1/2010	Automasáž aneb když masér není po ruce	MUDr. Barbora Macková
2/2010	Fotografování a sport pro všechny	Jiří Hroza
3/2010	Začínáme s Pilates	Mgr. Radomíra Hloušková
4/2010	Začínáme s Pilates II	Mgr. Radomíra Hloušková
1/2011	Partnerská akrobacie	Dana Milatová, Otakar Mojžíš, Lenka Rosenbaumová, Jitka Rosenbaumová, Miroslav Zítko
2/2011	Pohybové hry pro 2 – 6 leté děti s jednoduchými netradičními pomůckami do nevybavené tělocvičny	Mgr. Erik Sigmund, Ph.D., Karla Motýčková, Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D., Mgr. Romana Šnoblová
3/2011	Základem všeho je hra	Dagmar Kolandová
4/2011	Posilování s Pilates míčky	Martina Václavová
1/2012	Průpravné hry k rozvoji florbalových dovedností dětí školního věku	Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D., Hana Poláková, Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
2/2012	Psychomotorické aktivity – osobní oblast	Mgr. Jana Macečková, Mgr. Daniela Jonášová, Mgr. Veronika Wiednerová, Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.
3/2012	Zdravé pánevní dno	Mgr. Radomíra Hloušková
4/2012	Psychomotorické aktivity – materiální oblast	Mgr. Jana Macečková, Iveta Kepáková
1/2013	20 let ČASPV	
2/2013	Psychomotorické aktivity – společenská oblast	Mgr. Jana Macečková, Mgr. Daniela Jonášová, Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D., Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.
3/2013	Baletjóga	Mgr. Jana Dostálová
4/2013	Cvičení s Pilates kruhem	PaedDr. Marie Zelená
1/2014	Kinn-Ball, hra pro 21. století	Mgr. Zdeňka Horčíková
2/2014	Domácí posilovna pro dospělé	Mgr. Miroslav Zítko, PaedDr. Otakar Mojžíš,
3/2014	Pohybové hry pro předškolní děti	Dagmar Kolandová
4/2014	Prevence a pohybová aktivita při osteoporóze	MUDr. Vlasta Syslová, PaedDr. Marie Zelená
1/2015	Hrajeme si s mládeží aneb pohybové hry nejen pro děti	Mgr. Martina Mlýnková
2/2015	Tenisové míčky jinak	Mgr. Jana Duffková
3/2015	Motivované rozcvičky	Mgr. Eva Tesařová
4/2015	Netradiční hrátky se švihadlem pro děti předškolního věku	Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D.
1/2016	Elektrokolo, nový fenomén sportu pro všechny	PaedDr. Jan Jeřábek
2/2016	Gymstick	PhDr. Pavlína Vrchovická, Ph.D.
3/2016	EUROGYM 2016	Mgr. Miroslav Zítko
4/2016	Donut Ball	PaedDr. Zdeňka Slavíková

TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

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

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

Fotografie na 1. straně obálky: Shutterstock.com
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
21. ročník | číslo 1 | březen 2017

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabelátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší - příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomouc pódiiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslance autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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



Česká asociace Sport pro všechny



Komise HPF MR ČASPV ve spolupráci s oddělením
sportu Magistrátu statutárního města Olomouce vás zve na akci:

REPUBLIKOVÁ PŘEHLÍDKA POHYBOVÝCH SKLADEB

Součást projektu OLOMOUC – EVROPSKÉ MĚSTO SPORTU 2017

Záštitu na akci převzal primátor statutárního města Olomouce
doc. Mgr. Antonín Staněk, Ph.D.

Pořadatel:

Komise HPF MR ČASPV

Cestovné:

na vlastní náklady

Datum konání:

20. května 2017

Účastnický poplatek:

700,- Kč za skladbu

Místo konání:

Olomouc, sportovní hala Gymnázia
Čajkovského, Čajkovského 9, 779 00 Olomouc

Platební informace:

číslo účtu: 53437011/0100 variabilní
symbol: 100 802 17 (ve zprávě pro
příjemce uveďte název skladby)

Prezence:

20. 5. 2017, od 10:00 do 11:00 hodin

Ubytování a stravování:

pořadatel nezajišťuje

Přihlášky:

skupiny zasílají přihlášky e-mailem:

mothejzikova@caspv.cz

prehnilova@seznam.cz

Očekáváme účast cca 40 skupin z krajských asociací Sport pro všechny a hostů.

*Pohyb
je život*

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
[https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny](https://www.facebook.com/Ceska asociace Sport pro vsechny)

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY, INSTRUKTORY,
CVIČITELE A TRENÉRY**



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

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

Kontakt:

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