



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 15. ročník | číslo 2 | červen 2011

www.caspv.cz

Valná hromada ČASPV

Házení a chytání

Úpolové hry a cvičení

Příloha:

**Hry s netradičními
pomůckami**



ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

ITÁLIE KALÁBRIE



www.kalabrie-italie.cz

- ubytování v luxusních mobilhomech s klimatizací téměř na pláži
- polopenze italská kuchyně, nabídka nápojů za příznivé ceny
- prostorný venkovní bazén zdarma
- animační programy, pronájem sportovních stadiónů

Pecka v Podkrkonoší



www.ubytovani-pecka.cz

240 lůžek, chatky, pokoje SWC, koupaliště 300 m

Ostružno (Prachovské skály)



www.sklar-ostruzno.cz

280 lůžek v chatkách, koupaliště, hřiště, rybník

Stříbrný rybník u Hradce Králové



www.stribny-rybnik.cz

120 lůžek v chatách, lanové centrum, paintball, loďky, šlapadla

Vysoká Srbská (Broumovsko)



www.vysoka-srbska.cz

140 lůžek, chatky, pokoje, ideální lokalita pro výlety



CHATY A CHALUPY

Česká republika, Slovensko



APARTMÁNY A HOTELY

Chorvatsko, Itálie



Cestovní kancelář B&K TOUR, www.bktour.cz

tel. 495 515 269, 495 518 819



OBSAH

Důležité informace

Valná hromada ČASPV:

musíme sáhnout do rezerv 4



Zprávy

Muzikoterapie a taneční hry pro PD + RD 7

Taneční semináře komise HPF přilákaly
do Prahy desítky cvičenek 8Cyklisté v Doubí aneb Proč tak málo
využíváme středisko ČASPV? 9

Evropské fórum psychomotoriky 9

Úspěšný rok stepařů 2010
na mistrovství Evropy a světa 10

Do Lausanne a na slet chceme být připraveni ... 11



Z krajů

Zlínská ČASPV oslavila 10. výročí 12

Přehlídka pohybových skladeb ve Zlíně 14

Podílíme se na společenském životě obce 15



OPRAVA

V minulém vydání došlo ke zveřejnění nesprávných údajů v tabulce atletických výkonů pro kategorii Dorostenci - muži a Starší žáci IV. Za chyby se autor omlouvá a zde přinášíme tabulku se správnými hodnotami:

Dorostenci - muži			
Sprint 100m			
Výkon (s)	Body	b =	m =
12,40	258,26	5710,494407621930000	
12,41	257,62	0,779046446961922	
12,42	256,97		
Skok do dálky			
Výkon (s)	Body	b =	m =
534	229,94	10,486869064288500	
535	231,27	1,005798918951280	
536	232,61		
Hod			
Výkon (s)	Body	b =	m =
35,00	136,02	48,784378913907100	
36,00	140,06	1,029729686696690	
37,00	144,22		
Běh 1000m			
Výkon (m:ss)	Body	b =	m =
04:49	268,88	6388,737161498270000	
04:50	265,95	0,989097857378194	
04:51	263,05		

Do rovnice se zadává údaj v sekundách!

V tabulce Starší žáci IV jsou uvedeny údaje běhu na 800 m.

Sportujte a cvičte s námi

Házení a chytání:

Základní pohybové dovednosti 16

Kdo s koho aneb Kdo se pere, nezlobí 20



Pro zdraví

Výchova k správnému držení těla v praxi 26



Názory

Časopis Pohyb je život v realitě
současného ekonomického stavu ČASPV 27Názor cvičitele,
oceněného na valné hromadě 28

Výročí

30 let činnosti komise Zdravotní tělesné
výchovy v dobrovolné tělovýchově 29

Životní jubileum Jiřiny Adamírové 30

Máme koho oslavovat 31

Výročí Zdeňky Musilové 32

Jubileum Jaromíry Jannové 32

Báječná děvčata 60 plus 33



Vzpomínáme

Odešla legenda Vysočiny 33



Z komisi

Studentská akademie EFP v Lisabonu 34



Metodická příloha

Pohybové hry pro 2 - 6leté děti s jednoduchými
netradičními pomůckami do nevybavené tělocvičny



Valná hromada ČASPV: musíme sáhnout do rezerv

Text a foto: Ing. Pavel Panenka

Vážnost situace, v jaké se dnes Česká asociace Sport pro všechny ocitá, byla v sobotu 16. 4. z kongresového sálu FTVS UK v Praze jasně cítit. Z delegátů řádné Valné hromady ČASPV 2011 také prakticky všichni na jednání dorazili.



Úvod jednání obstaraly volby pracovního předsednictva a komisi návrhové, mandátové a volební.

Následovala kontrola usnesení loňské VH, kde předseda asociace, Jiří Laurenc, mohl konstatovat většinu úkolů splněných. Bohužel podle jeho slov není dobrá situace ve výběru členských příspěvků, který provází nepřesné zpracování dat a nejasná evidence. Situaci by podle něho vyřešila jednotná výše příspěvků.

Leitmotivem úvodního vystoupení předsedy byla samozřejmě úsporná opatření. Je smutným faktem, že ČASPV musí drasticky šetřit i tam, kde je to výrazně na úkor rozvoje sportu pro všechny. Například byli propuštěni další profesionální pracovníci, zajišťující metodickou činnost, bez níž naše aktivity postrádají smysl. Byl zrušen systém odměn pro profesionální pracovníky ČASPV a zastaven jejich kariérní řád.

Krácen je rovněž rozsah činnosti, což je významné negativní zjištění v kontrastu s potřebami společnosti, která má tendenci rezignovat na organizovaný zdravý pohyb. Zrušena byla například republiková fi-

nále a srazy, přestože jejich konání je pro celé hnutí sportu pro všechny výrazně motivační.

Mezi klady lze řadit zapojení do mezinárodního projektu řízení kvality a fakt, že tři odbory ČASPV jako první mezi sportovními subjekty v ČR získaly certifikát kvality. Ani majetek asociace nechátrá; ve středisku Žinkovy bylo modernizováno jedno podlaží a středisko Doubí bylo kompletně renovováno. Tato zařízení mohou asociaci vydělávat, resp. zlevňovat její aktivity. Paradoxem podle J. Laurence je, že se o majetek a aktivity ČASPV staráme s péčí řádného hospodáře, a přesto nadále bojujeme o přežití. Důvody jsou především dva - stále horší situace v SAZKA a.s., jejímž jsme akcionářem, a nepřítel orgánů, které rozdělují dotace ze státního rozpočtu.

Pokusy o trvalé řešení insolvence SAZKA a.s. selhaly. Naději dával ustavený tzv. Bankovní klub věřitelů (příslušné smlouvy již byly parafovány), loni ale miliardář Vítek odkoupil pohledávky bank a 28. 3. 2011 byl vyhlášen konkurs. Jednání s dalšími zástupci velkých společností, které by mohly SAZKA a.s. pomoci, nadále probíhají.

Pro ČASPV je momentálně významné možné řešení jejich loňských pohledávek za SAZKA a.s. ve výši 10,436 mil. Kč prostřednictvím jejich 100% odkoupení společností Gladiolus. Jiné nabídky asociace nedostala a tuto také valná hromada schválila.

Státní příspěvek pro asociaci se letos opět snížil, a to v rozporu s kritérii podle počtu členů a výše majetku. Na tomto poli ještě není "dobožováno", avšak v zákraky doufat nemůžeme. Zdá se, že rozhodování představitelů státu v této oblasti ovlivnil fakt, že ČASPV při jednáních o osudu SAZKA a.s. nejednala vždy v souladu s nimi. Nic takového by na výši dotací nemělo mít vliv a je smutné, když se tak stane. Před-



Karel Coufal představuje návrh rozpočtu ČASPV na letošní rok.

seda pak zhodnotil vlastní působení se závěrem, že si není vědom žádných chyb či zanedbání. Zřejmě, jak řekl, nesprávně odhadl nízkost pohnutek těch, kdo o penězích pro tělovýchovu rozhodují.

Poté vystoupil místopředseda pro metodiku, Jaroslav Sauer, s pozitivním hodnocením působení metodické rady a metodické publikační činnosti v rámci možností. Našich 69 akcí se účastnilo přes 3000 cvičenců a 515 rozhodčích a funkcionářů. Zdůraznil, že na všech akcích se cvičenci podílejí vlastními prostředky, u zahraničních pak více než dvěma třetinami. Přes všechny problémy se bude pokračovat v přípravách k účasti na hlavní zahraniční akci - WG 2011 ve Švýcarsku, potažmo na Slet 2012.

Těžký úkol měl místopředseda pro ekonomiku, Karel Coufal: podat zprávu o hospodaření a zdůvodnit připravený návrh rozpočtu na rok 2011. Letos je ekonomicky nejhorší situace v historii ČASPV. Např. ještě loni SAZKA a.s. dotovala asociaci 13,3 miliony, letos se bez těchto prostředků musíme obejít. Příjmy tedy očekáváme ve výši 29,3 miliónu (to je např. o 75 mil. méně než v roce 2006!) a výdaje 42,2 mil. Naštěstí ČASPV v dobrých letech všechno "neprojedla" a vytvořila Fond investic a rozvoje. V něm se nachází kolem 27 mil. Kč.

Zpráva revizní komise poté konstatovala, že loni nebyly žádné připomínky či stížnosti k hospodaření. Až

na drobnosti, většinou odstraněné na místě, nebyly na sekretariátu a pěti revidovaných KASPV zjištěny závažné nedostatky v účetní evidenci - s výjimkou KASPV Olomouc, což si vyžádalo následnou revizi a již i tam je vše v pořádku. Letos proběhnou opět revize na sekretariátu a dalších čtyřech KASPV.

Zemřel dlouholetý předseda RK, Jaroslav Luňák, z rodinných důvodů rezignoval na členství Zdeněk Jelínek, proto v souladu se stanovami proběhla kooptace dvou nových členů (Věra Dvořáčková a Zdena Pavličková) a valná hromada volila nového předsedu (Pavla Odstrčilová) a místopředsedu RK (Michal Woff).

Výhled ČASPV do dalšího období představil předseda J. Laurenc (úsporná opatření trvají - zrušena republiková finále a srazy, odsunuty aplikace nových softwarů, sníženy mzdové prostředky pro kraje, pronikavě snížen počet pracovníků sekretariátu - 4 další osoby, je třeba omezit administrativu na nejnížší možnou úroveň, využívat moderní komunikační prostředky a hledat nové možnosti příjmů).

Na programu bylo také rozhodnutí o návrzích na zrušení tištěné formy časopisu Pohyb je život, který vydává ČASPV. Většina delegátů tuto změnu s očekávanou úsporou kolem 140 000 Kč nepodpořila, neboť slyšela na argumenty, že časopis je důležitým metodickým, informačním i prezentačním prostředkem.

O pilotním mezinárodním projektu zavádění systému certifikace kvality do sportu informoval předseda komise školení, Jan Kalina, a doporučil jej všem odborům. Na VH certifikát s finanční odměnou 10 000 Kč a věcnou cenou obdržely první tři odbory: Gym Club REDA Praha 5, ZŠ SPV Chomutov a TJ Slovan Černá Pole Brno.

V závěrečné diskusi mj. Alena Kuchařová z Č. Lípy kritizovala projekt olomoucké univerzity, s jehož pomocí (a za podpory 9,5 mil. Kč z evropských peněz)



Jan Kalina předává prvním odborům ČASPV certifikát řízení kvality.



se dělají z kantorů hlupáci, kteří nevědí, že děti jsou dnes otyle a nehýbou se, zatímco s rodiči žádný podobný projekt nepracuje. Eva Jalovecká představila velmi dobré výsledky pracoviště ČASPV, Domu sportu Brno, které vede. Jitka Literová z ČSAE prezentovala kampaň "Česko se hýbe" s prvními dějstvím 18. 6. na Kladně.

Většina ostatních diskusních příspěvků se týkala desetimilionové pohledávky ČASPV za SAZKA a.s. (řešení viz výše) a spoluúčasti odborů na pořízení cvičebního náčiní. Ta podle návrhu měla činit 30%, ale předseda navrhl sanovat tento podíl z centrálního rozpočtu asociace. Věcí se bude ještě zabývat výkonný výbor. Komplettní usnesení VH viz www.caspv.cz.

Valná hromada rovněž ocenila zasloužilé činovníky Zlatou medailí Dr. Miroslava Týrše:

Středočeská KASPV

Miroslav Havelka (Příbram) • Hana Hamrová (Benešov) • Miroslav Maršner (Praha západ).

Jihočeská KASPV

Vlasta Bočková, Zdena Filáčková (obě J. Hradec) • Růžena Filipová, Marie Velková (obě Prachatice) • Václav Kořenský (Tábor) • Marie Sládková (Č. Krumlov) • Hana Wotavová (Č. Budějovice)

Plzeňská KASPV

Jiří Laurenc, Oldřiška Syrovátková (oba Plzeň sever).

Karlovarská KASPV

Jarmila Kozlíková, Jaroslava Nováčková (obě Cheb).

Ústecká KASPV

Jindřich Dubina, Martin Petrucha, Stanislav Šolc (Ústí n. L.) • Jaroslav Luňák (Chomutov) • Anna Franclová (Teplice).

Královéhradecká KASPV

Irena Pechová (Rychnov n. K.).

Pardubická KASPV

Karel Štěpánek (Ústí n. Orl.)

KASPV Vysočina

Emilie Benešová (Žďár n. S.) • Vítězslav Hloušek (Třebíč).

Zlínská KASPV

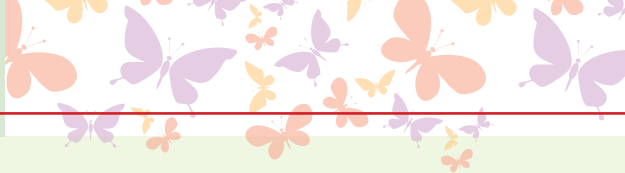
Jaroslava Smočková (Vsetín).

Moravskoslezská KASPV

Dagmar Pipreková, Cecilie Sikorová (obě Karviná) • Karel Svoboda (Bruntál).



Nejzasloužilejší cvičitelé a funkcionáři byli na valné hromadě oceněni nejvyšším vyznamenáním asociace - Zlatou medailí Dr. Miroslava Týrše.



Muzikoterapie a taneční hry pro PD + RD

Text a foto: Mgr. Jana Zachariášová

V sobotu 16. dubna 2011 se sešly cvičitelky předškolních dětí na semináři s názvem „Pohybová výchova a taneční hry“. Lektorky se musely připravit na vysokou účast, a proto metodický materiál pro účastnice zaslaly s předstihem.



Svoji prezentaci zahajovala nestorka taneční a pohybové výchovy dětí, Eva Kulhánková, která osvěžila paměť všech písničkami Čížečku, Kolo - kolo, Zlatá brána, Utíkej, Káčo apod. Příkladnou motivací získala srdíčko všech. Prodejem knížek, které jsou již málo dostupné, obohatila sbírku těch nejmladších cvičitelek.

Druhou lektorkou byla mgr. Lenka Počtová, která vystudovala obor muzikoterapie a speciálně-pedago-

gické poradenství. Její druhá návštěva u nás předčila očekávání. Více než čtyřicet pomůcek umožnilo účastnicím ponořit se do „léčby hudbou“. Lenka dokázala všem smysluplnost tohoto oboru a také to, že patří pouze do rukou profesionálů. Ona sama zvládá hru na několik hudebních nástrojů a upozorňuje na fakt, že práce muzikoterapeuta je úspěšná, dokáže-li se díky hudbě dostat k člověku co nejblíže.

Třetí lektorkou byla Eva Hutterová, členka komise PD + RD, autorka publikací o cvičení pro rodiče s dětmi. Její příspěvek „Taneční hry a kroky v hodinách RD“



připomenul všem, jak důležité jsou taneční hodiny v době dospívání. Základní kroky mazurky, polky, valčíku a country tance vyloudily úsměvy na tvářích. Někdo si vzpomněl rychle, někdo trochu tápal. Rytmizace s netradičními nástroji určitě obohatí přípravu cvičitelek o nové nápady, kterých není nikdy dost. Atmosféra semináře byla velice přátelská, a proto není divu, že se všichni těší na další společné setkání.



Taneční semináře komise HPF přilákaly do Prahy desítky cvičenek

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Když jsem přebírala komisi HPF, jako jeden z hlavních úkolů jsem si předsevzala vyplnit mezeru v oblasti tanečních aktivit. Dlouho jsem hledala kvalitní lektorku zumbly s mnohaletými zkušenostmi v oblasti aerobních forem cvičení. A našla jsem ji až v Havířově! Ivana Kožmínová vede sportovní klub Maniak aerobik Ivany Kožmínové, který se pyšní mnoha úspěchy na poli sportovního aerobiku jednotlivců i týmů. Ivana má za sebou dlouholeté vzdělání v oblasti tance a aerobiku a samozřejmě je certifikovanou lektorkou zumbly.

Po zveřejnění propozic semináře zumbly, doplněného posilováním s pilates míčky (lektorka Martina Vavřová), se přihlásilo tolik zájemkyň, že semináře byly nakonec vypsaný čtyři.

První dva se uskutečnily o víkendy 5. a 6. března 2011. Každého z nich se zúčastnilo okolo třiceti žen. Nejvíce je zajímalo, jak je to se získáním certifikátu zumbly, kdo může zumbu cvičit a za jakých podmínek. Mnoho dotazů směřovalo k zdravotním aspektům tohoto cvičení - pro koho je vhodné, zda může při nesprávném vedení ublížit, zda se opravdu zumbou hubne apod. Jsem lektorce velmi vděčná za trpělivost při zodpovídání dotazů a za citlivé vedení hodin. Díky správnému vedení a dávkování zátěže si ženy zumbu opravdu užily a měly sílu a energii i na druhou část semináře - pilates míčky s Martinou Vavřovou z TJ Jiskra Otrokovice.

Martina je zkušenou lektorkou a cvičitelkou různých forem aerobiku a středoškolskou učitelkou tělesné výchovy. Během dvou hodin předvedla ženám mnohostranné využití malých míčků o hmotnosti 1 nebo 1,5 kg ve všech částech cvičební hodiny.



Druhý jarní seminář, určený především ženám, měl název „Tanec jako životní styl“. Mnohé ženy přilákala osobnost lektorky Pavly Herodkové - Šlahařové, odchovankyně Tanečního studia Henzély v Kroměříži. Pavla má dar učit těžké věci jednoduchým způsobem a i naprostý začátečník s ní zažije radost z výsledné choreografie, kterou dokáže zatančit. Pavla prokládá tanec ukázkami hudby, vysvětluje teoretické základy jednotlivých tanečních stylů i historii jejich vzniku. Umí výborně pracovat s hudbou a na jejich hodinách je fantastická atmosféra. Sama je příkladem, že i žena plnějších tvarů může být při pohybu krásná a cítit se velmi žensky. Během šesti hodin semináře si ženy vyzkoušely mnoho tanečních stylů. Některé z názvů možná slyšely poprvé - wack, vogue, lockin, popin, house, R&B, jazz a disco. Měly možnost tančit i na podpadcích, v sukních a šatech.

Z obou seminářů byla pořízena bohatá fotodokumentace a natočeny také videozáběry nácvičky i výsledných choreografií. Jsou uloženy u vedoucí komise HPF a účastníkům semináře mohou být k dispozici.



Cyklisté v Doubí aneb Proč tak málo využíváme středisko ČASPV?

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Jako učitelka tělesné výchovy Střední pedagogické školy v Kroměříži trávím čtyři týdny v roce na sportovních kurzech. Dva jsou lyžařské a dva turistické. Na sjezdovky jezdíme roky do Nízkých Tater a jsme tam spokojeni. Pro turistiku hledáme stále nová místa a možnosti, jak studentům nabídnout co nejvíce forem turistiky - vodní, cyklo a pěší.

Až vydařené Letní slavnosti dospělých ČASPV mi vnukly myšlenku: Proč nevyužít střediska v Doubí i pro náš školní kurz? Žáci školy jsou členy ČASPV a cena pobytu je pro členy příznivější než pro veřejnost. A tak jsme opravdu v květnu zajistili kurz v Doubí. Chválím výbornou spolupráci s krajským sekretářem Karlem Holubem, který pobyt objednával, i vstřícnost všech pracovníků areálu.

Středisko nás přivítalo vzornou čistotou, posekanými travnatými plochami (mezi dětmi je dnes mnoho astmatiků a alergiků) a fantastickou kuchyní. Všechna

sportoviště nám byla k dispozici, na kola čekala krásná velká nová úschovna, mohli jsme využít ohniště i připraveného dřeva, stejně jako televize (MS v hokeji nelze nevidět). V chatkách bylo příjemné a komu byla zima, mohl si za příplatek nechat zatopit.

Okolí Doubí je cyklistický ráj, můžete se svézt také v kanoích po Lužnici, ale třeba i železniční úzkokolejkou Jindřichův Hradec - Nová Bystřice.

Doporučuji všem pobyt v Doubí na kurzy, školní výlety, školy v přírodě apod.



Evropské fórum psychomotoriky 1. - 3. 4. 2011 Lisabon, Portugalsko

Text: Mgr. Daniela Jonášová

Na 41. zasedání rady Evropského fóra psychomotoriky byla výkonná rada v rámci šetření zastoupena pouze dvěma viceprezidenty, Rui Martinsem z Portugalska a Pascalem Bourgerem z Francie. Komise se tak usnesla v Madridu v listopadu 2010 na zasedání valné hromady.

První bod jednání se uskutečnil přes skype s ekonomkou EFP, Seeberger Resi-Wissing z Německa. Diskutovalo se o termínu úhrady a výši ročních poplatků členských zemí EFP.

Na základě nových zpráv od Franca Boscainiho z Itálie se neuskuteční plánovaný kongres v Boloni (květen 2012). Rada obdržela alternativní nabídku tří zemí: Belgie (květen, 2012), Francie (2013), Španělsko (2013). Výběr provedli delegáti EFP po uzávěrce tohoto čísla.

Výkonná rada projednala nabídnutou spolupráci pro změnu designu webových stránek EFP pod záštitou českého webmastera v organizaci Daniely Jonášové. Usnes-

li jsme se na dalších krocích spolupráce a vypracování tří ukázkových návrhů.

V komisi vzdělávání proběhla volba nového prezidenta. Za odstupující Anne-Marie Olsen z Dánska, která zůstává členkou, byl jednomyslně zvolen Jürgen Seewald z Německa.

Dlouhé diskuse proběhly ke kvalitě strategických plánů EFP pro roky 2010-14. Jejich cílem je vytvořit podmínky pro navázání kontaktu s různými školami a nabídnout jim podrobné zprávy o EFP a programech všech členských zemí včetně profesního zviditelnění EFP.



Úspěšný rok stepařů 2010 na mistrovské Evropě a světa

Text: Radoslav Balaš, Českomoravský stepařský svaz, foto: Archiv ČMSS

Stepaři Českomoravského stepařského svazu získali v roce 2010 nejvíce ocenění od roku 1992, kdy se poprvé zúčastnili Evropského a světového klání, a tak není od věci se k jedinečnému loňskému roku vrátit. Celkem získali reprezentanti ČMSS v různých soutěžních kategoriích a věkových třídách 36 medailí: ME - 9 zlatých, 10 stříbrných, 2 bronzové, MS - 4 zlaté, 4 stříbrné, 7 bronzových.

V celkovém hodnocení počtu medailí a součtem bodů z 11 finálových umístění mezi 3. a 6. místem se stala naše výprava na mistrovství světa v německé Riese absolutním vítězem mezi třinácti zúčastněnými zeměmi. Na zisku cenných medailí se nejvíce podíleli děti a junioři ze dvou stepařských škol: Taneční studio Andrea Praha a Taneční škola R+P Brno.

Přehled medailových umístění na mistrovství Evropy a světa:

TS Andrea Praha

Jednotlivci:

Dominik Budlovský - vicemistr Evropy v kategorii sólo junioři muži, 3. místo na MS v kategorii sólo junioři muži,

Tereza Švejsová - mistryně Evropy v kategorii sólo děti dívky, 3. místo na MS v kategorii sólo děti dívky,

Zuzana Burešová - vicemistryně Evropy v kategorii sólo děti ženy,

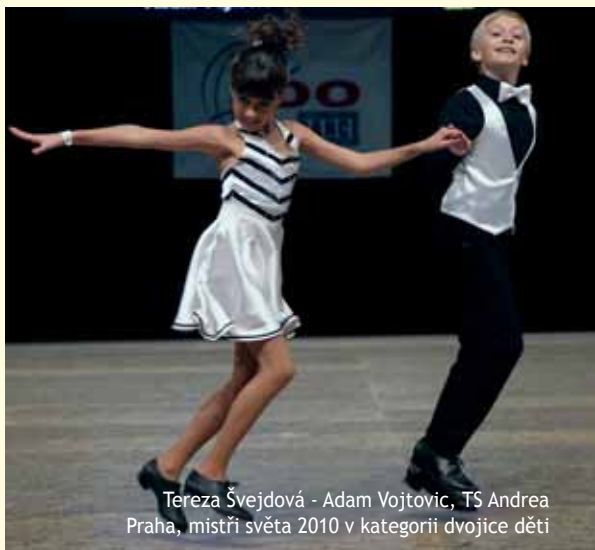
Adam Vojtovic - mistr Evropy v kategorii sólo děti muži,

Dvojice:

Tereza Švejsová - Adam Vojtovic - mistři Evropy v kategorii dvojice děti, mistři světa v kategorii dvojice děti,

Formace:

mistři Evropy v kategorii trio děti, vicemistři Evropy v kategorii malé skupiny děti, mistři Evropy v kategorii malé skupiny junioři, mistři Evropy v hlavní věkové kategorii I. malé skupiny, vicemistři Evropy v kategorii formace děti, vicemistři Evropy v kategorii formace junioři, vicemistři světa v kategorii trio děti, 3. na MS v hlavní věkové kategorii I. malé skupiny, 3. na MS



Tereza Švejsová - Adam Vojtovic, TS Andrea Praha, mistři světa 2010 v kategorii dvojice děti

v hlavní věkové kategorii II. malé skupiny, mistři světa v juniorské věkové kategorii formace, vicemistři světa v hlavní věkové kategorii II. formace.

Taneční škola R+P Brno

Jednotlivci:

Lukáš Přidal - mistr Evropy v kategorii sólo děti muži, Daniela Hubená - 3. na ME v kategorii sólo junioři ženy, Tobiáš Košíř - semifinalista televizní soutěže Talentmania, vicemistr Evropy v kategorii sólo děti muži, 3. na MS v kategorii sólo děti muži,

Dvojice:

Tereza Hriadelová - Lukáš Přidal - vicemistři Evropy v kategorii dvojice děti,

Eva Tejnilová - Simona Vyziblová - 3. na mistrovství Evropy v kategorii dvojice junioři,

Formace:

3. na ME v kategorii trio děti, 3. na ME v kategorii trio junioři, 3. na ME v kategorii trio hlavní třída I., mistři Evropy v kategorii malé skupiny děti, mistři Evropy v kategorii malé skupiny junioři, vicemistři světa v kategorii malé skupiny děti, mistři světa v kategorii junioři s živou hudbou, 3. na MS v kategorii malé skupiny junioři, mistři světa v kategorii mini produkce dospělí.

Taneční studio NO FEET Brno

3. místo na mistrovství světa 2010 v hlavní věkové kategorii I. malé skupiny s živou hudbou, vicemistři světa 2010 v hlavní věkové kategorii II. malé skupiny.

Kateřina Fialová z CD Benefic Society Praha - mistryně Evropy v kategorii sólo junioři ženy.



Do Lausanne a na slet chceme být připraveni

Text a foto: Jindřich Dubina,
sekretář Ústecké KASPV

Krajský nácvičný sraz hromadné skladby ČASPV „Prázdniny“ pro Světovou gymnestrádu 2011 ve Švýcarsku a slet ČOS uspořádala Metodická rada Ústecké KASPV. Účast mužů byla stoprocentní (15), nácvik řídil místopředseda ČASPV, Jaroslav Sauer, a byl s jejich výkony spokojen. Důraz byl kladen na provedení a soulad s hudbou.

Ženy nacvičovaly pod vedením Věry Šárové a Aleny Hozákové. Z celkového počtu 34 se nácviku zúčastnilo 31, tři byly omluveny. Ženy, kromě pohybu a změn, nacvičovaly i přechody. Na závěr si s muži vyzkoušely společné části skladby. Konstatovali jsme, že ještě máme velké rezervy.

Na nácvik se přijel podívat také předseda Ústecké KASPV, Jan Rubeš, který informoval o dalším pokračování příprav na světovou gymnestrádu v Lausanne



a při té příležitosti předal Pavlině Živcové k jejímu životnímu jubileu čestné uznání za práci v našem sdružení.

Chtěli bychom poděkovat Janu Hrkalovi, Jarce Müllerové a Libě Votočkové za pomoc při uspořádání tohoto nácviku, který se konal na 3. ZŠ Ostrovní ve Štětí na Litoměřicku.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Zlínská KASPV oslavila 10. výročí svého vzniku

Téměř tisíc nadšených sportovců a sportovních fanoušků hostila v neděli 17. dubna zlínská hala Euronics. Oslava 10. výročí vzniku Zlínské KASPV proběhla formou tříhodinové přehlídky pohybových skladeb, ve které se představily kolektivy z regionů Zlín, Kroměříž a Uherské Hradiště. Zájem vystoupit na přehlídce byl obrovský a pořadatelé z časových důvodů nemohli všechny zájemce zařadit. Přednost tak dostaly skupiny postupující z regionálních kol, členové ČASPV a ti, kteří se přihlásili mezi prvními. Porota se snaží již druhým rokem přiblížit hodnocení pravidlům, podle kterých se hodnotily pohybové skladby na 1. mistrovství světa v rakouském Dornbirnu v roce 2009. Letos bylo vysáno osm kategorií - od předškoláků až po „Golden Age“ - skladby s věkem cvičenců nad 50 let.



Každá skladba je ohodnocena zlatým, stříbrným nebo bronzovým certifikátem podle své kvality. V každé kategorii je vyhlášen a pohárem oceněn pouze vítěz a na závěr akce ještě vítěz celé přehlídky. Porota uděluje i zvláštní ceny jako „Nejllepší kostým“, „Choreografie“, „Originalita“ a „Cena poroty“.

Proti dřívějšímu hodnocení je více zohledněna také obtížnost a provedení. Bronzový certifikát získávají skladby, kde cvičenci cvičí většinou na jednu hudbu beze změny tempa a dynamiky cvičení, s nízkou obtížností a průměrným provedením. Stříbrné skladby jsou velmi dobře a jednotně zacvičené, hudba je



většinou mixovaná, různých žánrů, střídají se úseky rozdílného tempa a dynamiky cvičení. Zlatý certifikát získávají jen skladby naprosto originální, jedinečné, s novým nápadem, na které všichni dlouho vzpomínají jako na neopakovatelný kulturní a sportovní zážitek. Může se stát, že v některé z kategorií ani zlatý certifikát udělen není a zvítězí skladba s certifikátem stříbrným. Při hodnocení je důležitý celkový dojem, jaký skladba a cvičenci zanechají, výraz, radost z pohybu, navázání komunikace s diváky, choreografie, kompozice skladby - výběr prvků z různých odvětví gymnastiky a tance. Porota si všímá také práce s hudbou, změn tempa a dynamiky ve skladbě (toto kritérium řada skladeb stále nesplňuje), originality námětu, technické vyspělosti cvičenců, obtížnosti a celkového provedení sklady.

Hodnocení pohybových skladeb je velmi subjektivní záležitostí. Hodnotit v jedné kategorii dohromady skladby aerobiku, sportovní a moderní gymnastiky, moderních tanečních směrů, mažoretek, country apod. vyžaduje dlouholeté zkušenosti členů poroty a téměř vždy se najde skupina, která je s výrokem poroty nespokojena. Musím však říci, že zavedením tohoto nového systému hodnocení velmi výrazně ubylo stížností a připomínek ze strany vedoucích kolektivů. V jiných krajích pořadatelé často vyhlásují jen přehlídky bez veřejného hodnocení skladeb. Pokud skladby porota hodnotí, pak jen pro zpětnou vazbu autorům, která je nabídnuta po skončení přehlídky. Ve Zlínském kraji se stále většina kolektivů ČASPV přiklání k názoru, že chtějí znát odborný názor na kvalitu své skladby a chtějí veřejné hodnocení, tedy vyhlášení výsledků.

Sjednocením pravidel hodnocení pohybových skladeb v ČASPV s evropskými a světovými standardy se stáváme konkurenceschopnými i v jiných evropských

soutěžích. Naši slovenští kolegové jen v minulém roce uspořádali dvě velké mezinárodní přehlídky pohybových skladeb (Trenčín, Holíč) podle obdobných pravidel jako ve Zlíně.

Velkým problémem bývá v každém roce sestavit kvalitní porotu. Většinou saháme do řad zkušených autorů pohybových skladeb a snažíme se o regionální zastoupení porotců. Školení rozhodčích pohybových skladeb bylo v ČASPV zrušeno a jednotná pravidla pro rozhodování v podstatě neexistují. Poslední pravidla z roku 2002, vytvořená doc. V. Novotnou, již neodpovídají současnému světovému trendu (zejména hodnocení - obtížnost 0 bodů, provedení 1 bod z 10 bodů). Komise HPF ČASPV sice vypisuje každoročně školení autorů pohybových skladeb, ale pro nezájem autorů a cvičitelů bývá rušeno. Když byli autoři pohybových skladeb prostřednictvím svých krajských zástupců vyzváni na podzim roku 2010, aby přinesli podněty či se vyjádřili k základnímu návrhu nového hodnocení pohybových skladeb ČASPV, neozval se nikdo.

Ve Zlínském kraji jsme velmi rádi, že se hlásí k vystoupení na přehlídce i stále více nečlenů ČASPV a zájemají se o členství v naší organizaci. Současně svým vyšším startovním pomáhají uhradit vysoké náklady, které akce tohoto typu má. Ve Zlínském kraji existuje řada přehlídek pohybových skladeb pod různými názvy. Většinou je pořádají oddíly, které se věnují aerobiku a připravují skladby pro různé soutěže či přehlídky s aerobním zaměřením. Troufám si tvrdit, že přehlídka našeho typu je ve Zlínském kraji pravděpodobně ojedinělá právě věkovým rozpětím cvičenců (od roku až po seniorský věk) a širokým pohybovým obsahem. Přehlídku již několik let natáčí profesionální kameraman a kolektivy si mohou objednat kvalitní DVD celé přehlídky včetně vyhlášení výsledků i momentek ze zkoušky.



Přehlídky ve Zlíně v roce 2011 se zúčastnilo 32 sportovních kolektivů a tři hosté. Vystoupilo téměř 600 cvičenců. Hlediště bylo zaplněno až do posledního místečka. Přehlídku zahájil předseda Zlínské KASPV, Jan Hýžd'al, který pozdravil všechny zúčastněné cvičence i diváky, uvedl vzácné hosty a vzpomenu l kořeny vzniku ČASPV i deset let práce Zlínské KASPV. Pak se již v rychlém sledu střídala jedna kategorie za druhou a diváci nešetřili bouřlivým potleskem i během cvičení. Specialitou zlínské přehlídky, zejména díky kolektivu TSS Pohoda Březolupy, jsou velké skladby s počtem cvičenců 30 - 50. Vystupují v nich všichni, kteří chodí v této obci do cvičení a rodina Bernatíkova, maminka a dvě dcery, každoročně překvapují no-



vými nápady a zejména kostýmy. Letos byly všechny jejich skladby na téma moře, vodní živočichové, potápěči, piráti a mořské panny. Výborné je zastoupena také kategorie předškoláků a cvičení rodičů s dětmi. Vítězná skladba předškoláků „Opičí kapela“ ze Zlína měla 38 cvičenců! Vítězem celé přehlídky se stala aerobní skladba Pavouci z DDM Sluníčko Otrokovice. Hlavní cenu - pohár a vlastnoručně vyrobenou keramiku - předala tomuto kolektivu paní Pavla Odstrčilová, předsedkyně revizní komise ČASPV.

Součástí přehlídky bylo také ocenění zasloužilých cvičitelů a funkcionářů. Přehlídku s vtipem a velkým pochopením pro dění na ploše moderovala Pavlína Velecká, cvičitelka, lektorka a členka mezinárodní komise ČASPV. A tak i v nelehké době, kdy bojujeme s úbytkem cvičenců a finančních prostředků na činnost naší organizace, svítí světýlko naděje, že svou práci děláme dobře, že dokážeme velké věci a díky pohybu jsme schopni oslovit i sportovní organizace ve svém okolí. Velké poděkování za bezchybný průběh celého dne patří nevelkému týmu organizátorů ze Zlína, vedenému nenápadným a neuvěřitelně pracovitým Josefem Pšenkou. Za rok ve Zlíně opět na viděnou!



Text a foto: Lydie Staroveská, ředitelka soutěže

V hale Euronics se opět tančilo: Regionální přehlídka pohybových skladeb ve Zlíně

Již tradičně uspořádaly ASPV SK Zlín a RCSPV 10. dubna soutěžní přehlídku pohybových skladeb ve Zlíně. Hala plná soutěžících a napnutých diváků místy i tančila. Rozzářené úsměvy maminek, babiček a dalších příbuzných i skupiny kamarádů, skandujících při každém provedení skladby, bylo slyšet až ven. Úroveň byla různá, ale nadšení a nasazení u všech stejné. Závodníci povzbuzovali své týmy a přísná porota hodnotila. „Je to těžké rozhodování,“ říká předsedkyně poroty, Hana Polášková, „každý z nich udělal obrovský kus práce. Důležité je, že soutěžící mají radost z pohybu a něco dělají pro své zdraví.“

Soutěže se zúčastnily tyto kluby a oddíly: Aerobik klub Zdena Zlín, ASPV SK Zlín, ASPV Slušovice, Kontrast dance Slušovice, TJ Jiskra Otrokovice, ASPV SK Neubuz, HTSŠ Kořata Zlín, AŠSK ZŠ Trnava a Latino team Zlín. Soutěžilo 17 skladeb.

Přestávky a čas pro rozhodčí vyplnili hosté. Z Aerobik klubu Zdena Zlín se předvedly Kateřina Rožková a Nikola Kouřilová, které trénuje Monika Váňová. Děvčata zvítězila na mistrovství fitness teamů v Belgii. Dalším hostem byla Sylva Šilná, která se svou skupinou děvčat předvedla mambo a salsu. Dívky tančí pro radost, a tak to má být u všech sportů.



Letošní hodnocení skladeb probíhalo trochu jinou formou. Také soutěžící byli rozděleni do více skupin, nejen podle věku, ale i podle počtu cvičících. Kritéria hodnocení byla taková, že každý kolektiv podle obsahové a technické hodnoty, provedení, výrazu, estetické hodnoty a celkovému dojmu získal certifikát v podobě zlaté, stříbrné nebo bronzové medaile. „Na kraj“ pak **postupovaly vybrané skupiny**: Opíči kapela z ASPV SK Zlín (choreograf Josefa Kýblová), Bubáci a hastrmani z HTSŠ Kořata (Eva Kožíková), Komplexní výzkum country ASPV SK Neubuz (Lydie Staroveská.) Spaghetti Italiano a Kačeři, skladby TJ Jiskra Otrokovice (Martina Václavová), Africana z TJ Jiskra Otrokovice (Katka a Zdena Chaloupkovi) Dobro proti zlu z ASPV Slušovice - skupina Kontrast dance (Kuba Henzelý a Jan Polach).

Ocenění za kostýmy získala Opíči kapela, **cenu poroty** skladba Kačeři, **cenu za originalitu** si odnesli Bubáci a hastrmani, **cenu za nejsympatičtější kolektiv** si odvezly žákyně ZŠ Trnava a **cenu za nejlepší choreografii** dostala skladba Africana z TJ Jiskra Otrokovice. Mezi nejlepší skladby patřily i choreografie z Aerobik klubu Zdena Zlín, které se nemohly zúčastnit krajské přehlídky pro účast v další aerobikové soutěži.

Vítězové získali dorty a všichni soutěžící velikonoční vajíčko s překvapením, sladkostí, diplom a ovoce. Za sponzorování děkujeme firmě Wastex Holešov a Magistrátu města Zlín.

Velké poděkování patří také pořadatelům z ASPV, porotě, zvukaři a moderátorovi Kubovi Henzelému. Za kvalitní přípravu děkujeme trenérkám a soutěžícím za pěkný zážitek. Vybraným postupujícím skladbám jsme popřáli hodně úspěchů v krajském kole, které se konalo za týden opět ve Zlíně.



Text: Ing. Eva Krsková, cvičitelka,
foto: archiv TJ Sokol Přepere

Podílíme se na společenském životě obce

TJ Sokol Přepere se pomalu stal nepřehlédnutelnou součástí RCSPV Semily a svými akcemi často přesahuje do širokého okolí Turnova. Obec Přepere s více než 800 obyvateli je nenápadnou, ale milou vesničkou západně od Turnova a díky svému sportovnímu vybavení je známá mnohým zájemcům o sport i z okolí. Kromě běžně vybavené sokolovny nalezneme v obci moderní tenisový dvorec, fotbalové a volejbalové hřiště se zázemím, které spravuje obec. Ta pravidelně podporuje sport a vynakládá poměrně vysoké finance na údržbu sportovišť.



V TJ Sokol Přepere funguje několik oddílů, přičemž mezi nejaktivnější patří cvičení rodičů s dětmi, cvičení žen a fotbalisté. Velmi úspěšní jsou i volejbalisté, kteří tradičně pořádají volejbalové mixy poslední sobotu v červenci a volejbalový turnaj žen vždy poslední sobotu v srpnu. Známa je tzv. Volejbalová vánočka o Vánocích, kterou pořádá TSC Turnov, a Přepere se jí úspěšně účastní. Dále zde působí klub stolního tenisu a divadelní soubor. Je trochu škoda, že pravidelných cvičení se účastní poměrně málo přeperských obyvatel a že počty doplňují účastníci z okolí.

Nejde však jen o sportovní aktivity, nedílnou součástí je i pořádání společenských akcí jako např. tradiční maškarní ples Šibřinky. V letošním roce, uspořádaném na téma „Máme rádi zvířata“, přišlo kolem 250 návštěvníků a zisk z akce kolem 30 000 Kč poputuje na obnovu sokolovny, která si již naléhavě žádá zejména nová okna a fasádu. Od všech pořadatelů to vyžaduje jisté nasazení, ale v současné době, kdy i obec musí šetřit v důsledku plánovaných investic, jsou získané finance vítaným zdrojem. Přesto je obec významným sponzorem většiny investic naší TJ. Kromě toho pořádáme jednou za dva roky na podzim posvícenskou zábavu. Na každoročním setkání důchodců a dětském dnu plném soutěží se oddíl podílí ve spolupráci s obcí. V současné době už není běžnou praxí se dobrovolně angažovat ve veřejně prospěšných akcích, proto je chvályhodné, když se takoví najdou právě mezi námi.



Házení a chytání: Základní pohybové dovednosti

autor: Dr. Jiří Hroza, fotografie a kresby: archiv

Ze svých osobních zkušeností otce mohu potvrdit, že mé děti byly dlouho daleko nejlepší v hodu na dálku jen proto, že při hodu pravou rukou měly vpředu levou nohou... Rozdíl proti ostatním byl v metrech.

Abychom mohli něco chytit, musí to někdo nejdříve hodit. Proto, z metodického hlediska, tyto činnosti záměrně neoddělujeme.

Dále je nezbytné respektovat rozdíl mezi házením a vrháním (v podstatě jde o to, že při házení nářadí „taháme“, při vrhání na něj „tlačíme“). Obrovský rozdíl je mezi házením horním a dolním obloukem, mezi chytáním do obou rukou a do jedné ruky. *Bohužel jsou pojmové a terminologické nepřesnosti u laiků poměrně časté a působí zmatek: člověk, zvíře plave, loď pluje. Kajakář a kanoista mají pádla, otroci na galérách měli vesla, stejně jako čtyřka s kormidelnicí. Buďme přesní: Správné pojmy a termíny - dobří přátelé! (Heslo mezinárodní komise terminologie tělesné kultury.)*

Na úvod se vracíme, stejně jako v předcházejících článcích o základních pohybových dovednostech, k charakteristice, specifikaci dovedností (spolu s vlastnostmi, vědomostmi a návyky rozhodující faktory každé činnosti).

Citujeme z odborné literatury (11):

Motorická dovednost je učením získaný specifický předpoklad k určité motorické činnosti

Motorické (pohybové) dovednosti lze definovat jako „učením získaný předpoklad správně, rychle a úsporně řešit určitý pohybový úkol“.



Pod pojmem dovednost si lze obecně představit nějakou značně automaticky prováděnou složku uvědomělé lidské činnosti, která se vytváří především prostřednictvím pohybových cvičení.

Ve sportu se uplatňují motorické dovednosti, které vznikají modifikací tzv. základních dovedností (běh, hod, skok atd.), jejich názvy se potom odvozují od motorických činností (běžecká dovednost, dovednost házet atd.).

Někteří autoři člení motorické dovednosti na:

Základní (jsou to základní motorické procesy a funkce potřebné pro jednoduché pohybové činnosti: např. chůze, běh, skákání, balancování, zdvihání, nošení,



tažení, posouvání, věšení, podpírání, šplhání, válení, kutálení, házení a chytání)

Komplexní (sportovně specifické) dovednosti (jsou budovány na základě elementárních pohybových dovedností a patří sem např. plavecké techniky, gymnastické pohybové struktury, herní techniky, techniky lyžařské, tenisové atd.).

Význam a průběh nácviku a výcviku házení a chytání nejen pro děti vyjádřila snad nejlépe prof. Jana Berdychová ve své klasické práci „Cvičte s dětmi“ (1):

Házení jako důležitá činnost prostorové orientace a cvičení uchopovacího reflexu vede děti k celkové obratnosti a zručnosti, má spojitost s přípravou k pozdějším pracovním pohybům.

Provádíme nejprve nácvik házení, potom zvlášť chytání.

Hlavním úkolem nácviku házení je naučit děti hodů horním obloukem, tj. náprahu paže, hodu ze záhlaví, mřštění a správnému postavení nohou při hodu. Terč umístujeme vždy nejméně nad úroveň očí dítěte.

Používáme míčky, míče, papírové koule, drátěnky z umělé hmoty, papírové vlašťovky apod.

Nácvik házení rozdělujeme do čtyř fází:

a) uchopování • b) kutálení • c) házení • d) chytání.

Praktické příklady:

Podávání míče z ruky do ruky - podávání míče v kruhu, zástupech, v řadách, ve stoji, v kleku, v sedu i závodivě.

Kutálení oběma rukama - kutálení pravou i levou rukou - kutálení míče ve dvou řadách proti sobě - kutálení v pásmu širokém 2m, 1m - kutálení míče přes určité pásmo, přes určitý cíl - kutálení a chytání míče na šikmé ploše - hry s kutálením míče, např. štafety kutálením míče k metě, míčová válka kutálením.

- Házení drobných předmětů z místa z náprahu se svahu do hloubky,
- házení drobných předmětů horním obloukem do svahu,
- házení přes překážky z místa,
- házení do výšky z místa, z chůze i z rozběhu,
- házení míče na cíl (vzdálenost 3 - 10m) - házení velkým míčem (od ramene, od prsou) na vzdálený cíl,
- házení o závod: kdo nejdál, kdo nejvýš, kdo nejpresněji.

Pokud jde o „připravu k práci“, je tato formulace poplatná době svého vzniku. Nicméně transfer vědomostí, dovedností a návyků z tělesné výchovy a sportu do většiny profesí, do sféry bezpečnosti, resp. brannosti je stále evidentní. Někdejší československý odznak zdatnosti „Připraven k práci a obraně vlasti“ nebyl takový nonsens, jaký se dnes leckomu jeví. Ostatně řada států na východ i na západ od někdejší



„železné opony“ měla a má podobné testy a odznaky. **Chytání** je důležitým cvičením postřehu, odhadu směru a prudkosti letícího předmětu, obratnosti a pohotovosti.

Průpravou chytání míče ze vzduchu je chytání koulelících se předmětů (i míčů) po šikmé ploše (lavičce, bedně, desce apod.), nadhazování a chytání míče z vlastního nadhozu a po odrazu o zem, o zeď apod.:

- Předávání míčků nad hlavou a za tělem z ruky do ruky,
- předávání míčků pod kolenem z ruky do ruky a v různých polohách,
- chytání míče oběma rukama i jednou rukou po vlastním nadhozu,
- podávání míče v kruhu o závod,
- chytání míče do obou rukou po odrazu od stěny, od země,
- nadhazování a chytání různého náčiní (kroužky, sáčky, koule, pruty, tyče - na místě, v chůzi,



- Moderní gymnastika.
- Vodní polo.
- Kuželky, bowling, lední metaná (curling) apod.

Necháváme stranou odvětví a disciplíny, při kterých se hází, či chytá s pomůckou - např. lacross. Všechna uvedená a další odvětví či disciplíny mají svá řady, pravidla, techniku, metodiku, jejichž uvedení jednak přesahuje možnosti tohoto článku, jednak jsou podrobně popsány ve specializované literatuře, metodických filmech apod. Není smyslem sportu pro všechny, aby tyto poznatky vytvářel, i když je někdy uplatňuje specifickým způsobem. (V minulosti sice došlo k tomu, že metodik Svazu základní a rekreační tělesné výchovy radil v televizi lyžařům, jak mají mazat, ale v podstatě tím zesměšnil nejen sebe, ale celý svaz.)

Charakteristika atletických vrhů a hodů je současně charakteristikou házení obecně. Citujeme z odborné literatury (9):

"Mezi atletické vrhy a hody patří vrh koulí, hod míčkem, oštěpem, diskem a kládívem. Atletické vrhy a hody řadíme mezi disciplíny rychlostně silového typu s acyklickým průběhem pohybu. Jediným představitelem vrhů je vrh koulí, kdy je náčiní tlačeno.

- chytání míče po odrazu od země,
- chytání míče koulejšího se po šikmé ploše, lavičce zavěšené na žebřině, po prkně, po skluzavce apod.,
- cvičitelka (rodič) hází dětem - přihrává, děti chytají do prstů, nikoliv do předem připravených rukou, do košíčku,
- hry s házením a chytáním: honěná míčů v kruhu, míčová válka, na zajíce, na jelena, štafeta s míčem, podávání míče v kruhu o závod, školky s míčem, vyvolávaná, pásmový závod, obránce hradu, na brankáře. (1: 36 a další)

Jistě nás bude v této souvislosti, pokud jde o transfer pohybových dovedností a návyků zajímat, že konkrétně házení se vyskytuje nejen u plavčků (házení záchranného kruhu tonoucím), u lodníků apod., ale jeho zvládnutí je nezbytné např. pro milence: házeli jste už někdy kaménky do okna své milé? Tak, aby to slyšela jen ona, ne rodiče a abyste okno nevysklili?

Házení a chytání může ve sportovním prostředí vyústit do mnoha odvětví a disciplín:

- Atletické vrhy a hody (lehká atletika): vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem, hod kládívem.
- Míčové hry: házená, košíková, korfbal.
- Rugby, resp. „americký fotbal“.
- Specifické postavení mají fotbal, lední hokej a další hry, kde chytají jen brankáři.
- Pálkovací hry, kde se míček chytá, vč. průpravných: baseball, softbal, šimbal, softbal, play-gramball, T-ball, flyball, brännball atd.
- Frisbee, ringo, ultimate a další hry s „taliřem“, včetně těch, které hrajeme se psy. (12)
- Vybíjená.





U ostatních disciplín je náčiní taženo. Nejvyšší nároky na silový potenciál z důvodu nejtěžšího náčiní představují vrh koulí a hod kladivem. U hodu míčkem, oštěpem a diskem pak na pohybovou rychlost. Podle pohybového průběhu můžeme vrhy a hody dělit na posuvné a otáčivé. Mezi posuvné (přímočaré) řadíme vrh koulí zádovou technikou, hod míčkem a oštěpem. Otáčivý pohybový průběh (rotační, křivočarý) představují hod diskem, vrh koulí rotační technikou a hod kladivem. Rotační technika u těchto disciplín umožňuje oproti posuvné technice lépe využít excentrickou svalovou kontrakci v nápráhových pohybech a delší působení síly na náčiní. Dalším charakteristickým znakem vrhů a hodů je postupné zapojování jednotlivých svalových segmentů těla s narůstající rychlostí. Zrychlování je prováděno ve směru vzhůru největších a nejsilnějších segmentů těla po relativně nejmenších a nejrychlejších v pořadí: dolní končetiny - trup - paže. Z hlediska biomechaniky u vrhů a hodů nastává tzv. šikmý vrh (matematický model pro dráhu letu náčiní). Výsledná trajektorie je parabola. Mezi hlavní biomechanické zákonitosti šikmého vrhu, které mají vliv na výsledný výkon, náleží především velikost okamžité rychlosti vzletu náčiní, dále výška vzletu náčiní (vypuštění), úhel vypuštění, tíhové zrychlení a síla odporu vzduchu.“

Na závěr:

- Ovládat techniku **házení a chytání** již od dětství je nezbytnou podmínkou uplatnění v mnoha **sportovních odvětvích**. Může jít o úroveň, na které jde spíše o zdravý způsob života nebo nižší **sportovní soutěže**. Uplatnění má ale také ve **vrcholovém sportu**, na úrovni, která odpovídá ve svých důsledcích až mimořádně vysokým příjmům.

- **Házení a chytání** je podmínkou celé řady povolání, občanských i vojenských. I když to nemusí být hned hod ostrým granátem.
- Jako všechny činnosti, měli bychom vnímat **házení a chytání** také v širokých souvislostech - čím házet, kam, kdy a hlavně proč. Zimní koulování, házení kamínků a kamenů, házení klíčů z okna (vhodné zvláště pro děvčata různého věku) apod. není jen záležitostí techniky, ale zralé úvahy o možném zranění. Také házení oštěpem nebo kladivem způsobilo řadu neštěstí, a to i ve sportu. Autor článku byl přítomen vyhození koule při tréninku na níže položené parkoviště (v Praze na Strahově) jedním nejmenovaným reprezentantem. A nejdrastičtější případ je z jednoho slavného filmu: chlapec si neprozřetelně vybere místo k rozchodu s dívkou nad kanálem! A dívka hodí prstenem o zem. Tedy do kanálu... ■



Prameny

1. Berdychová, J. a kol.: Cvičení s dětmi, Olympia, Praha, 1982
2. books.google.cz/books?isbn=8024726432
3. books.google.cz/books?isbn=8024708175
4. cs.wikipedia.org/wiki/Motorika_člověka
5. Dovalil, J. a kol.: Malá encyklopedie sportovního tréninku. Olympia, Praha, 1982
6. Perič, T. a kol.: Sportovní příprava dětí. Grada, Praha, 2008
7. pf.ujep.cz/~blaha/VPH.htm
8. pf1.ujep.cz/ktv/Havel/P%2010Ontogeneze%201.ppt
9. Šimon, J. a kol.: Atletické vrhy a hody. Olympia, Praha, 2004
10. treneri.volejbal-metodika.cz/materiály/detail/83/
11. telesna-vychova.studentske.eu/.../7-motorick-schopnosti-dovednosti.html
12. www.psiobjek.cz
13. www.trenink.com/index.php?option=com...task...
14. www.gymistrov.cz/telesna-vychova/
15. www.sportvital.cz/.../deti-by-se-mely-zacit-hybat-uz-v-utlem-veku/
16. www.ms-duha.cz/phprs/storage/motorika_jm_hv.pdf
17. www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?page=brankall
18. www.rodina-finance.cz/deti.205/jemna-a-hruba-motorika-deti



Kdo s koho aneb Kdo se pere, nezlobí

Text a foto: Mgr. Tomáš Buriánek

Úvod

Co jsou to úpoly?

Úpoly jsou pohybové aktivity, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu - technikou, taktikou a silou, tedy fyzicky i psychicky. Při jejich realizaci využíváme obratnosti, síly, rychlosti, postřehu, rychlého rozhodování a iniciativy. Nezbytná je sebedůvěra, odvaha, sebeovládání a cílevědomost.

Řešení konfliktních situací optimálním způsobem je velmi složité, nikdo však nepopírá, že sebejistá a silná osobnost má k řešení konfliktů lepší předpoklady než člověk s opačnými vlastnostmi. Umí rychleji ovládnout své chování při narušení osobního prostoru (několik centimetrů kolem nás), do kterého velmi neradi a často s pocity minimálně nevole nebo agresivity pouštíme cizí osoby.

Pohybové hry charakteru úpolů, kde kontakt a překonání odporu, narušení vlastního osobního prostoru a další aktivity jsou normálními a přirozenými, pomáhají zvládat lépe například i davové scény, fobie a nezvladatelné pocity v tlačenci. Jsou také podnětným příspěvkem k sociálnímu učení, soucítění, ohleduplnosti k soupeři a umožňují lepší porozumění mechanice pohybových činností. Jde o aktivity, které přispívají k duševnímu i fyzickému zdraví, odolnosti, jsou vhodné pro zvýšení úrovně sebeobrany, mají vy-

sokou míru emocionality a jsou stále oblíbenější. Vysoká náročnost, spoléhání na vlastní síly, rychlé učení se novým způsobům pohybové aktivity a podobně je doprovázeno zájmem o takovou činnost. Sebedůvěra a sebejistota je základem vnitřní síly každého z nás a je dnes i v budoucnu potřebná.

Zásady při zařazování úpolových her

Vzhledem k významu her úpolového charakteru je nutno upozornit na několik nutných zásad při jejich používání. Jde nám o seznámení s některými způsoby fyzického kontaktu.

Komplexní rozcvičení je nezbytné. Pohybové hry úpolového charakteru nezařazujeme, pokud není organismus hráčů dobře připraven. Volíme samozřejmě jednoduché aktivity, v hlavní části hodiny pak již náročnější. Volba a výběr mají odpovídat výše uvedeným zásadám, tělesné a duševní vyspělosti hráčů, jejich zájmu, motivaci, cílům činnosti a podobně. Snaha o vítězství je silnou motivací. Stejná hmotnost a zdatnost soupeřů jsou důležitým předpokladem bezpečného zápolení. Nezbytností je stoprocentní soustředění při pohybové činnosti, proto nespěcháme a hráče necháme připravit na budoucí aktivitu. Většinou volíme individuální přístup a využíváme aktivity hráčů. Při hraní preferujeme aktivity ve dvojicích. Nápadně využíváme ukázek účastníků a diferencovaně pak zapojujeme všechny.

Přesné dodržování pravidel je základem bezpečného průběhu hraní i her. Vzhledem k přímému kontaktu a maximálnímu nasazení mají pravidla rozhodující význam. Požadavek bezpečnosti se odráží ve výběru příkladů.

Základní úpoly se podle rozdílných pohybových činností dělí na tři hlavní skupiny:

1. Přetahy
2. Přetlaky
3. Kombinované odpory



Šlapaná

Cvičenci si podají obě ruce (drží se za prsty). Úkolem každého je lehce šlápnout soupeři na špičky nohou. Navzájem tomu zabráňují uhybáním, uskakováním, atd.



Přetah za šiji jednoruč

Cvičenci se uchopí pravou rukou za šiji a snaží se přetáhnout soupeře o 1 - 2 metry na svoji polovinu.



Plácaná I.

Cvičenci si podají pravé ruce a volnou rukou se snaží plácnout soupeře přes boky nebo hýždě.



Přetah za šiji obouruč

Cvičenci se uchopí oběma rukama střídavě za šiji a snaží se přetáhnout soupeře o 1 - 2 metry na svoji polovinu.



Plácaná II.

Cvičení je stejné jako předchozí, cvičenci se plácají přes jinou část těla. (kotníky, kolena, záda, zátylek..)



Přetah za obě paže I.

Cvičenci se uchopí za ruce, stojí v paralelním postavení a snaží se přetáhnout soupeře o 1 - 2 metry na svoji polovinu.



Kohoutí zápasy

Cvičenci stojí na jedné noze, paže mají skříčené předpažmo na prsa. Úkolem je vyvést soupeře z rovnováhy tak, aby se postavil na obě nohy.



Přetah za obě paže II.

Cvičení je stejné jako předchozí, cvičenci se pouze drží křížem.





Mašinka

Cvičenci stojí za sebou, první přetahuje druhého přes čáru.



Tlačení oslů

Cvičenci stojí proti sobě v pravém nebo levém střehu, ruce střídavě na ramenou, snaží se přetlačit soupeře co nejdále na jeho polovinu.



Jdi, kam koukáš

Cvičenci stojí zády k sobě v pravém střehu a snaží se přetáhnout soupeře na svoji polovinu.



Berani I.

Cvičenci stojí v pravém střehu, pravé paže zaklesnuté v loktech, volná ruka je složená na zádech, snaží se přetlačit soupeře co nejdále na jeho polovinu.



Odtlač kámen

Cvičenci stojí proti sobě v pravém nebo levém střehu, paže v předpažení a snaží se přetlačit soupeře o 1 - 2 metry na jeho polovinu.



Berani II.

Cvičenci stojí v pravém střehu, pravé paže zaklesnuté v loktech a spojené s volnou rukou háčkem, snaží se přetlačit soupeře co nejdále na jeho polovinu.



Rovnováha

Cvičenci stojí proti sobě ve vzdálenosti předpažené paže, na povel se snaží lehkým úderem do dlaní vychýlit soupeře.



Tahání řepy I.

Cvičenci stojí pravým a levým bokem k sobě, vnitřní ruce mají zaklesnuté v loktech, vlastní ruce si spojí "háčkem" a snaží se přetáhnout soupeře na svoji polovinu.



Tahání řepy II.

Cvičenci stojí pravicemi boky k sobě, vnitřní ruce mají zaklesnuté v loktech, vlastní ruce si spojí "háčkem" a snaží se přetáhnout soupeře na svoji polovinu.



Záda na záda

Cvičenci stojí zády k sobě a snaží se přetlačit soupeře na jeho polovinu. Soupeř nesmí uhnout.



Čapí přetahy I.

Cvičenci stojí proti sobě, podají si pravé ruce a uchopí soupeři levou rukou přednoženou pravou nohu. Snaží se přetáhnout soupeře co nejdále na svoji polovinu.



Zadečková

Cvičenci stojí zády k sobě v paralelním postavení asi 20 cm od sebe, snaží se pohybem pánve vychýlit soupeře.



Čapí přetahy II.

Cvičenci stojí proti sobě, uchopí se za paže a zaklesnou si levé nohy v kolenou. Snaží se přetáhnout soupeře co nejdále na svoji polovinu.



Natahování na skřípec

Cvičenci stojí zády k sobě v paralelním postavení, paže ve vzpažení, drží se za dlaně a na povel cvičitele se snaží předklonem natáhnout jeden druhého na záda.



Čapí přetahy III.

Cvičenci stojí proti sobě, podají si pravé ruce a uchopí si skrčenou levou nohu. Snaží se přetáhnout soupeře co nejdále na svoji polovinu.



Kladina

Cvičenci stojí v levém střehu na čáře, malíkové hrany chodidel opřené o sebe, uchopí se za levé ruce a snaží se tlakem, tahem vychýlit soupeře z pomyslné kladiny.





Jeleni

Cvičenci stojí v pravém střehu, hřbet pravé ruky na čele a levé do dlaně pravé. Soupeři se opírají levými dlaněmi a snaží se přetlačit soupeře na jeho polovinu.



Motýli

Cvičenci stojí za sebou, první upaží dolů, druhý položí dlaně na jeho předloktí a lehce brání v upažení prvního.



Box

Cvičenci stojí proti sobě v bojovém střehu, jednu ruku mají otevřenou dlaní vpřed v úrovni ramene a druhou sevřenou v pěst. Snaží se vzájemně lehce udeřit pěstí do otevřené dlaně soupeře. Mohou se volně pohybovat okolo sebe.



Váhy

Cvičenci provádí stejný cvik jako předchozí, ale v předpažení.



Sloni

Cvičenci stojí v předklonu ve stoji rozkročném, opřou se pravými rameny o sebe, rukama se opírají o nohy. Snaží se přetlačit druhého na jeho polovinu. Nesmějí uhnout.



Medvíďata

Cvičenci udělají dřep proti sobě, tak aby se dotýkali dlaněmi. Snaží se přetlačit soupeře do kolébky.



Raci

Cvičenci sedí zády k sobě, na povel cvičitele zvednou hýždě ze zíněnký a snaží se přetlačit soupeře na jeho polovinu.



Ťukaná

Cvičenci provedou vzpor ležmo proti sobě a snaží se ťuknout jednou nebo druhou rukou soupeře přes prsty.



Podrážená

Cvičenci provedou vzpor ležmo proti sobě a snaží se podrazit soupeři ruce tak, aby si lehl na břicho.



Pružina II.

Jeden z cvičenců provede podpor klečmo, druhý ho drží za krkem a nad pasem za oděv a snaží se ho udržet na zemi (cca 5 - 10 s).



Hákováná

Cvičenci leží na zádech levými boky u sebe, drží se levou rukou za rameno soupeře a levou nohou na počítání provedou zaháknutí v podkolení. Snaží se přetočit soupeře do kotoulu vzad.



Sudy

Jeden z cvičenců leží na boku břichem k soupeři, který klečí a drží ho nad kolenem a u ramene. Ležící se snaží válet sudy a druhý mu v tom lehce brání.



Pumpa

Cvičenci provedou sed roznožný proti sobě, chodidly se dotýkají, drží se za zápěstí. Snaží se záklonem předklonit jeden druhého.



Obíhaná

Jeden z cvičenců je v podporu ležmo, pokrčené nohy, druhý stojí a snaží se oběhnout nohy ležícího a klepnout ho do ramene, hrudníku, hlavy, břicha... Ležící se otáčí nohama stále proti útočníkovi.



Pružina I.

Jeden z cvičenců leží na břiše, druhý ho drží za krkem a nad pasem za oděv a snaží se ho udržet na zemi (cca 5 - 10 s).



Parter

Jeden z cvičenců je v podporu klečmo, druhý ho chytí v pase a snaží se ho překulit přes sebe. Klečící se brání překulením snížením těžiště, zvětšením plochy těla atd.



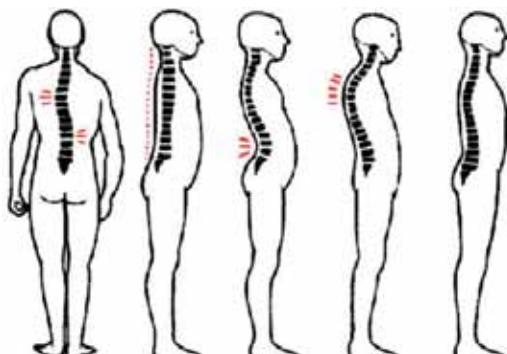


Výchova k správnému držení těla v praxi

Text: Mgr. Jitka Hálková, ilustrační obrázky: archiv

Co rozumíme držením těla? Vzájemnou polohu končetin, hlavy a trupu, kterou člověk zaujímá v příslušné poloze při činnosti.

Pomocí vyrovnávacích prostředků se snažíme přiblížit k ideálnímu vzoru držení těla.



Nejčastější příčinou nesprávného držení těla je svalová nerovnováha. Některé svaly jsou slabé a ochablé, jiné silnější a zkrácené. Proto se zaměřujeme na protahování, uvolňování a relaxaci svalů s tendencí ke zkracování a posilování svalů oslabených.

Dbáme na správné postavení pánve a hlavy. Všimáme si způsobu dýchání. I nesprávné dýchání má vliv na špatné držení těla i naopak.

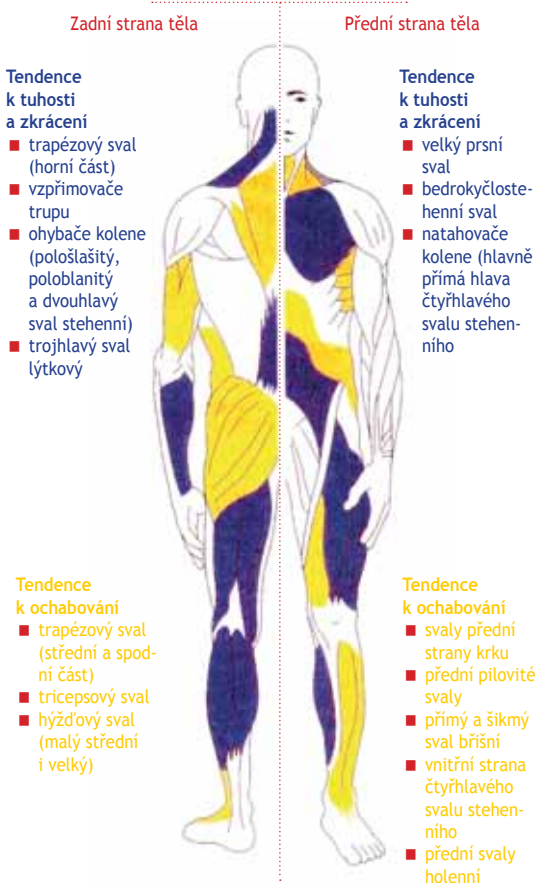
Cviky musí být cílené, pohyby uvědomělé, řízené a správně dávkované v síle, rozsahu i trvání pohybu.

Hlavní zásady:

1. Uvědomělý přístup, získání dětí i jejich rodičů, vhodná motivace.
2. Nácvik správného držení těla v klidu i v pohybu - hodnocení postavy - každý cvičenec by měl znát své nedostatky, které má zlepšit.
3. Dostatek pohybu v každodenním režimu, intenzivní TV v každé cvičební hodině, především pohyb venku na čerstvém vzduchu.
4. Posilování a uvolňování posturálních svalů: šíje, pletenec ramenní, svalstvo prsní a zádové, břišní, bederní, hýžděové a svaly na zadní straně nohou.

Zdravotní cvičení 1x denně, tj. cvičení přimívá a vyrovnávací.

5. Hygienické podmínky života v rodině, ve škole - ranní mytí studenou vodou, otužování, přiměřené oblékání, nepřetápění místností, náležité větrání, omezení sedavého způsobu života, zdravé spaní na tvrdé podložce, přiměřená výživa a dostatek vitamínů. ■





Časopis Pohyb je život v realitě současného ekonomického stavu ČASPV

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, předseda redakční rady časopisu Pohyb je život, foto: archiv

Náš časopis se vyvíjel jako zrcadlo činnosti celé asociace, a to jak po stránce metodické, zpravodajské, kulturní a společenské, tak v neposlední řadě i v oblasti sběratelské a prezentační.

Vývoj před 14 lety byl takový, jakým stylem se ubíral tehdejší vliv jak výkonného výboru, metodické rady, ale i celé společnosti. Založení časopisu bylo bezesporu velkým krokem k tříbení názorů našich členů. A že tento význam nebyl zanedbatelný, o tom svědčí tehdejších pracovní spory o budoucnost našeho hnutí. Ve všech třinácti ročnících časopisu je zachycena historie naší činnosti, její kritika, rady i nápady. Stálo by za to, porovnat názory našich kolegů před 13 lety a nyní.

Především je ale dobré vědět, kolik užitečných zpráv z akcí, úvah či metodických statí jsme soustředili do 53 čísel časopisu, jejich 4000 stránek a 53 příloh, které byly a jsou velkým pomocníkem našich cviči-

telů, organizátorů, občanské i odborné veřejnosti a mnohdy zajímavým inspirátorem tělovýchovných pracovníků všech typů škol. Spolupracují s námi vědecké rady škol, zajímají se o naši práci a je škoda, že nemáme ve svých řadách více vědeckých hodnotářů typu doc. Novotné.

Pokud je časopis v tiskové, „papírové“ formě, dostane se do rukou nejen této výše uvedené odborné veřejnosti, ale přinejmenším také do rukou stovek vedoucích odborů a od nich potažmo cvičitelů a dalších členů. Ti jej většinou alespoň prolistují, a když je něco zaujme, přečtou, mnohdy ale použijí v praxi. Tento význam časopis při omezení na internetovou formu ztratí.



Snímek zdi Bat'ovy továrny ve Zlíně z roku 1930. Je vidět, že Tomáš Baťa věděl své a náš časopis může vycházet z osvědčených základů včetně svého názvu...



Jsem rád, že většina aktivních členů vyjadřuje podporu vydávání časopisu v tiskové formě. Cokoli zrušit totiž není obvykle moc těžké. Ale navázat znovu na přerušenu tradici je o mnoho složitější.

Právě proto chci upozornit na „Koncept státní podpory sportu v ČR, na usnesení vlády z 9. března 2011 na článek 1.3 - Sport pro všechny. Cituji: „V posledním období je tato oblast na okraji zájmu společenské a ekonomické podpory, včetně podpory mediální“.

Naším závěrem by proto nemělo být - pozastavit tištěnou papírovou podobu časopisu - a tím připravit dovolím si tvrdit převážnou většinu těch, kteří doposud tento časopis odebírají a čtou, o všechno, co jsem dosud uvedl.

Jsem si vědom, že je to i záležitost ekonomická. Ekonomické potíže ČASPV jsou koneckonců důvodem, proč byly návrhy na zrušení tiskové podoby časopisu vzneseny. Doufám ale, že snad bude v dohledné době líp.

Pro úplnost uvádím, že roční schodek časopisu činil 384 934 Kč. Toto číslo se ale samozřejmě nerovná možné úspoře při zrušení tiskové formy časopisu. Ta by činila - v souladu s výpočtem, který na dubnové valné hromadě přednesl místopředseda pro ekonomiku, ing. Karel Coufal, kolem 140 000 Kč. Delegáti valné hromady, jak jsem přesvědčen, rozhodli správně, že rezignace na význam časopisu v současné podobě za tuto úsporu nestojí (uvědomme si pro porovnání, že letošní schodek v hospodaření asociace činí na 14 milionů).

Z pozice předsedy redakční rady mohu slíbit, že se budeme odpovědně zabývat otázkou snížení nákladů na vydávání časopisu a také zvýšením příjmů. Nabízí se např. možnosti uspořádat výběrové řízení na tiskářské práce či distribuci, ale také nalezení nových inzerentů.

Časopis v tištěné podobě je cennou metodickou a informační pomůckou, a navíc vizitkou celé naší asociace. Uchovejme si ji. ■

Názor cvičitele, oceněného na valné hromadě

Text: Stanislav Šolc

V sobotu 16. 4. jsem na Valné hromadě ČASPV byl mezi těmi, kdo převzali z rukou našich představitelů nejvyšší možné ocenění pro práci cvičitele. Ještě větším oceněním však pro mě je, když potkám někoho ze svých bývalých cvičenců a v dobrém zavzpomínáme na časy strávené v tělocvičně. Tak to jistě cítí většina cvičitelů.

Při přebírání Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše jsem si vzpomněl na mnoho cvičitelů, kteří mě v mé činnosti ovlivnili. A také jsem si připomněl, jak jsme v osmdesátých letech na srazech dorostenců s hrdostí a všem navzdory zpívali sokolské písníčky a představovali si, jaké to bude, až se jednou změní situace a ČOS se obnoví.

V podstatě jsme byli sokolové v ZRTV. Čas oponou trhnul a změnil se svět. Některé sny se splnily, jiné zůstaly v nedohlednu. A tak si říkám: má stále ještě

cenu, aby vedle sebe existovaly dva subjekty se stejnou historií, náplní práce, metodikou, se stejnými starostmi o majetek a peníze?

Možná by stálo za to využít nácviků na světovou gymnastradu a zzeptat se cvičenců z obou skupin (v podstatě jsou to představitelé svých organizací), co si myslí o opětovném splnutí, sloučení, nebo jak by se ten proces nazval. Možná nás donutí přemýšlet o podobném postupu ekonomická situace. A vzpomínky? Co bylo, to bylo. Protože k sobě prostě patříme. ■



30 let činnosti komise Zdravotní tělesné výchovy v dobrovolné tělovýchově

K historii a současnému stavu zdravotní tělesné výchovy v České asociaci Sport pro všechny

Text: Mgr. Jitka Hálková

Péče o zdravotně oslabené se v Československém svazu tělesné výchovy rozvíjela velmi pomalu. V roce 1963 a 1964 ukládá zdravotnický dokument, který se týkal rozvoje péče o zdraví v socialistické společnosti, ČSTV zavádět zvláštní tělesnou výchovu pro oslabené. Na základě uvedeného dokumentu byla z iniciativy doc. Františka Škváry při metodické radě ČÚV ČSTV vytvořena komise vývojově opožděné mládeže. Vedení komise později převzala doc. Jiřina Adamírová. Organizační začlenění zdravotní tělesné výchovy do ČSTV bylo projednáno v únoru 1978. V březnu 1979 rozhodlo předsednictvo ČÚV ČSTV ověřit experimentálně začlenění zdravotní tělesné výchovy do programu Svazu základní a rekreační tělesné výchovy.

Téměř patnáct let v období normalizace nebyly požadavky komise vyslyšeny. Poslední „podklady“ pro organizační začlenění zdravotní tělesné výchovy do ČSTV byly projednány v únoru 1978. V březnu 1979 rozhodlo předsednictvo ČÚV ČSTV ověřit experimentálně začlenění zdravotní tělesné výchovy do programu Svazu základní a rekreační tělesné výchovy.

V červnu 1981 byly výsledky experimentu předloženy předsednictvu ČÚV ČSTV, které zhodnotilo přínos a bylo konstatováno, že Svaz ZRTV má předpoklady na zakládání oddílů zdravotní TV v odborech ZRTV. Byly schváleny zásady organizace a zajištění činnosti oddílů. Tyto zásady byly předloženy IV. celostátní konferenci cvičitelů 5. - 6. 12. 1981. Cvičení v oddílech zdravotní TV bylo oficiálně zahájeno v roce 1982.

První předsedkyní komise byla dr. Libuše Petzlová, která dala práci komise tvůrčího ducha.

Za ÚV ČSTV byla v komisi doc. Jiřina Adamírová a za jógu pan Antonín Klíma. Členy první komise byli: Jitka Hálková - Ústí n. L., Ludmila Kubálková - Brno, Miluše Matoušová - Praha, Vlasta Osvaldová - Plzeň, Libuše Petzlová - Jindřichův Hradec, Zdeňka Slívová - Opava, Vojmír Srdečný - Hradec Králové, Zuzana Šternová - Praha, Marie Vokurková - Čáslav, Věra Melichová - Hradec Králové.

Předsedkyní v období přerodu ZRTV na SPV byla dr. Miluše Matoušová. V této době vzniká pod vedením doc. Adamírové subkomise psychomotoriky. Po odstoupení dr. Matoušové vedla komisi ZdrTV mgr. Jitka Hálková a subkomisi psychomotoriky doc. Adamírová.

Po šestnáctiletém vedení mgr. Hálkové převzala komisi MUDr. Syslová, komisi psychomotoriky doc. Dvořáková a po jejím odstoupení dr. Jalovecká.

Osnovy pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy byly rozpracovány v roce 1983 v rozsahu 30 hodin pro cvičitele III. třídy. Poslední úprava s platností od roku 1990 má rozsah již 50 hodin. První školení cvičitelů zdravotní TV III. třídy se konalo v Roudnici 7. - 11. 11. 1984, kde bylo vyškolen 25 cvičitelů. Od roku 1988 je školení III. třídy převedeno do krajsů. První školení pro cvičitele zdravotní TV II. třídy se uskutečnilo v roce 1986 v Jičíně 14. - 19. 10. a Jindřichově Hradci 5. - 10. 12. bylo vyškolen 21 cvičitelů. Od této doby se pořádají školení a semináře cvičitelů pravidelně.

Krajské komise jsou ve všech krajích a odvádějí velmi prospěšnou práci na úseku zdravotní tělesné výchovy. Mají dva členy a podílejí se na pravidelných seminářích a školeních.

Nesmíme zapomenout na publikační činnost naší komise, která velmi pomáhá propagovat zdravotní tělesnou výchovu i mezi ostatní odborností SPV.

Duší komise dlouhou dobu byli doc. Adamírová, mgr. Kloudová, dr. Srdečný a samozřejmě i ostatní členové komise - MUDr. Syslová, Věra Pivonková, dr. Zelená, mgr. Vlčková.

V současné době pod vedením MUDr. Syslové zajišťuje všechny organizační a hlavně metodické záležitosti mgr. Jana Zachariášová, která za podpory komise hledá a propaguje nové trendy ve zdravotní tělesné výchově. Všem cvičitelům i cvičencům na úseku zdravotní TV, kteří se nebojí potíží a podílejí se na uznání naší práce a tím na zlepšení zdravotního stavu oslabené populace v dobrovolné tělesné výchově, patří dík. ■



Životní jubileum Jiřiny Adamírové

Text: Doc. Jiřina Adamírová, CSc., redakce a foto: Mgr. Jana Zachariášová

Dne 30. července 2011 oslaví 90. narozeniny Jiřinka Adamírová, dlouholetá členka komise psychomotoriky a zdravotní TV. Touto cestou Ti, Jiřinko, přejeme hodně zdraví, aby Tě život a práce s námi těšily i nadále.

Mé vzpomínky

Je obtížné vtěsnat tak dlouhý život na jednu stránku, ale zkusím to, i když vybrané vzpomínky budou více či méně známé.

Jak jsem se dostala ke své specializaci a koníčku zároven? Začalo to sportem, nejprve pro slabé poválečné dítě plaváním a cvičením v Sokole, poté rekreačním a závodním sportem, tenisem, košíkovou, lyžováním atd. Mým posledním závodním sportem byl softball, který jsem hrála i trénovala ještě v padesáti letech. Mám zajímavou vzpomínku na Fidela Castra, který při své návštěvě Prahy, když jel přes Letnou, dal zastavit a šel si půjčenou rukavicí „zaházet“. Díky tomu byl tento západní, americký sport u nás povolen.

Všechny sportovní činnosti mi byly užitečné a potřebné, když se tělesná výchova stala mým povoláním. Po narození dětí od r. 1952 až po odchod do důchodu v 65 letech jsem učila na Karlově univerzitě, převážně na Matematicko-fyzikální fakultě.

Zaujala mne tehdy zvláštní tělesná výchova zdravotně oslabených a postižených studentů. V té době se učila jen na některých základních školách pro děti s vadami páteře a dolních končetin. Rozšířili jsme ji na vysoké školy i na další druhy oslabení. Příručky neexistovaly, a tak jsem začala úzce spolupracovat se sportovními lékaři (doc. L. Schmidt, doc. J. Chrástek, CSc.), s internisty a ortopedy. To byl zároveň začátek mé vědecké práce. Nej důležitější bylo ověřování vhodných pohybových aktivit a velikosti zatížení při vysokém krevním tlaku ve spolupráci s katedrou tělovýchovného lékařství UK. Výsledky jsem zpracovávala v habilitační práci.

Praxe, podložená vědeckou prací, mě vedla k publikační činnosti pro potřeby učitelů a cvičitelů (články, příručky, kapitoly pro učební texty s teorií a cvičením).

Souběžně probíhala moje dobrovolná činnost v ČSTV, ve Slavii UK MFF a v komisi při vědecké radě pod vedením doc. F. Škváry. Jejím úkolem bylo připravit



a ověřit podmínky k založení oddílu pro zdravotně oslabené děti, mládež i dospělé. Prosadit se to podařilo v r. 1986 v rámci Svazu základní a rekreační tělesné výchovy po dvouletém experimentu. Bez zájemavosti není, že již dříve byl Svazem ZRTV tolerován první oddíl zdravotně oslabených studentů ve Slavii UK MFF. V této jednotě byli registrováni i jedinci středního věku s vysokým krevním tlakem.

Dobrovolná činnost v předsednictvu Svazu softballu a vědecká činnost na pracovišti UK mně umožnily cesty do zahraničí. Při nich jsem se seznámila s psychomotorikou, která podporuje spojení pohybu s psychikou. Byla mi blízká, protože u nás, ve zdravotní TV, se zdůrazňovalo pozitivní působení pohybu na psychiku, zejména na vzájemné vztahy. Díky pochopení vedení ČASPV vznikla komise psychomotoriky. Reprezentovala jsem ji na Evropském fóru psychomotoriky, které jsem pomáhala založit.

Když se dnes ohlžím zpátky, ráda vzpomínám na všechny studenty, které jsem učila v hodinách TV i na různých letních a zimních táborech a kurzech. S některými zůstávám stále ve spojení.

Stejně ráda vzpomínám na všechna školení, doškolování a semináře pro cvičitele v rámci ČSTV, ČASPV a v Sokole. Umožňovaly mi poznat tolik obětavých, nezištných a milých lidí, kteří přinesli i do posledních let mého života naplnění a radost. ■



Máme koho oslavovat

Text a foto: Alena Kuchařová, předsedkyně RC Česká Lípa

Regionální centrum Sportu pro všechny v České Lípě patří k těm nejmenším, ovšem co se sportovní aktivity týče, je třeba říci, že ačkoliv v minulém roce došlo k maximálnímu úbytku, nyní se členská základna stabilizuje. Je to především zásluhou dobrého přístupu cvičitelů ke změnám, které v ČASPV nastaly. I když v závěru loňského roku mezi cvičiteli panovala spíše pesimistická nálada, nezapomněli jsme na dvě velmi významná jubilea.

V listopadu jsme se sešli, abychom vzdali hold a poděkování a společně oslavili jubilea dlouholetých cvičitelů z našeho regionu, devadesáté narozeniny pana Karla Laudy a osmdesáté narozeniny pana Václava Mandy. Pan Karel Lauda se narodil ve Skalici u Nového Boru a svůj život zasvětil sportu v tomto regionu. Cvičil již v Sokole, FTJ, DTJ, ZTV, byl spoluzakladatelem Sokola Prysk, v r. 1950 se stal zaměstnancem OV Sokola v Novém Boru, 1960-81 byl ve funkci metodika, poté se stal předsedou OV ZRTV a v r. 1983 i předsedou místní ZRTV v Novém Boru. Účastnil se oslav Vídeňského Sokola ve Vídni a od roku 1955 byl cvičencem i zacvičovatelem všech spartakiádních skladeb mužů. V okrese Česká Lípa propagoval a inicioval organizované cvičení rodičů s dětmi. Na sportovní odpočinek odešel v osmdesáti letech, ale stále mezi nás chodí a sleduje dění v rekreačním sportu. Všichni si jeho přínosu pro sport velmi vážíme. A nejen my - svou pilí získal kvalifikaci metodika TV, cvičitele II. tř. ZRTV, trenéra kopané III. tř. a rozhodčího atletiky III. tř. K jeho nejvyšším významnám patří Zlatý odznak Dr. Miroslava Tyrše.

Pan Václav Manda patří mezi známé cvičitele v přírodě. Své motto „příroda je největší tělocvična“



vyznával bezvýtku po celý svůj život. Narodil se v Praze a již v osmi letech se zúčastnil na Strahově Všesokolského sletu. V roce 1953 se za prací přestěhoval do Doks a již o rok později se podílel na přípravách první spartakiády. Účastnil se všech - jako cvičitel žáků a zároveň jako cvičenec skladeb mužů. Jeho sportovní vzdělání směřovalo hlavně k žákům, k přírodě a atletice, kde se stal kvalifikovaným cvičitelem. Je dlouhá léta členem Regionální rady Sportu pro všechny, kde vede CPP. Za jeho stále aktivní podíl na mnoha okresních i krajských soutěžích a srazích cvičitelů i mládeže mu patří velký obdiv i poděkování. ČASPV jeho práce pro tělovýchovu ocenila Zlatou medailí Dr. Miroslava Tyrše.

Na našem slavnostním setkání jsme nezapomněli ani na krásné sedmdesáté narozeniny paní Zdeny Bittnerové, která je naší obětavou ekonomkou a zároveň členkou Ústřední revizní komise ČASPV, ani šedesátiny dlouholeté cvičitelky dětí a žen SPV Mimoň, paní Boženy Kučové.

Všem oslavencům hlavně pevné zdraví a hodně elánu v každodenní činnosti přeje kolektiv cvičitelů a cvičenců RC Česká Lípa. ■





Výročí Zdeňky Musilové

Text a foto: Marie Jedličková, RC SPV Jindřichohradecko

Čas ukrajuje všem lidem stejně, ale přesto na někom nejsou přibývajících roky tolik patrné. Příkladem toho je naše cvičitelka III. třídy VG a II. třídy SG ze Slovanu Jindřichův Hradec, Zdeňka Musilová, která 11. května oslavila úctyhodných 85 let v plné duševní a po endoprotéze kyčelního kloubu i tělesné svěžesti.

Po celý život trávila svůj volný čas v tělocvičně s mládeží, které vštěpovala základy prvků sportovní gymnastiky, své celoživotní lásky. Vedla i cvičení žen, nacvičovala spartakiádní skladby žen, vykonávala řadu let práci jednatele MR okresní asociace ZRTV (nyní regionální centrum SPV). Zastupovala Jindřichohradecko ve výkonném výboru Krajské asociace SPV, souběžně byla členkou výboru SPV při TJ Slovan J. Hradec. Získala a proškolila řadu cvičitelů.

Za dobrovolnou práci obdržela početná ocenění v rámci TJ Slovan, okresu J. Hradec, regionu Jindřichohradecka, Jihočeského kraje, ČSTV i ČASPV. Je držitelkou nejvyššího morálního ocenění cvičitele, Zlaté medaile Dr. Tyrše.

Regionální centrum Jindřichohradecka i sbor cvičitelů SPV TJ Slovan J. Hradec jí děkují za celoživotní práci pro sport a tělovýchovu a srdečně jí přejí do dalších let pevné zdraví, stále veselou mysl a radost z vnučat i pravnoučat. ■



Oslavenkyně Zdeňka Musilová přijímá gratulaci Jiřího Hlouška, dlouholetého kolegy a čerstvého osmdesátníka, předsedy SPV TJ Jiskra Chlum u Třeboně.

Jubileum Jaromíry Jannové

Text a foto: Marie Jedličková, RC SPV Jindřichohradecko

S přibývajícími roky se nám zdá, že čas plyne stále rychleji, a než se otočíme, slaví naše kolegyně - cvičitelka SPV, věčný smíšek a optimista, Mirka Jannová, kulaté narozeniny.

Narodila se 26. dubna 1951 a cvičí od útlého mládí. Věnovala se sportovní gymnastice, pomáhala jako pomocná cvičitelka dětí do doby, než se v r. 1974 stala cvičitelkou III. tř. VG. Kvalifikaci si rozšířila i o III. tř. ZdrTV. V tělocvičně nebyla vidět snad jen po dobu mateřské dovolené. Vedla hodiny dětí, žen, nacvičovala spartakiádní skladby žen.

Za dobrovolnou práci obdržela řadu vyznamenání oddílů, SPV, orgánů okresu i kraje, je držitelkou Zlaté medaile Dr. Tyrše.

V TJ Slovan vykonávala mnoho let práci ve výboru SPV, v revizní komisi a poslední tři roky před odchodem do důchodu byla sekretářem. Pracovala i jako členka okresní metodické rady SPV.

Regionální centrum SPV Jindřichohradecka jí za dosavadní dobrovolnou práci děkuje a do dalších let přeje dobré zdraví a radost z vnučky. ■



Jaromíře Jannové blahopřeje předsedkyně SPV Slovan J. Hradec, Naďa Hradilová.



Báječná děvčata 60 plus

Text: Mgr. Jarmila Marková, ASPV TJ Slavoj Děčín, foto: Marie Nedvěďová

Od prvních dnů v důchodu jsem přemýšlela, jak využiji volný čas. Samozřejmě, že budu chodit i cvičit. Zašla jsem tedy do Slavoj v Děčíně - Chrochvicích. Oddíl sportu pro všechny vedla tou dobou Marta Benediktová. Říkala jsem si s obdivem: „Ta už cvičí a vede oddíl snad odnepaměti.“



Jaroslava Štěpánková přebírá
ocenění Dobrovolník roku

V tělocvičně jsem potkala nové kamarádky. Cvičily báječně a bez zjevné námahy. Řekly mi, že když byly staré jako já, říkali jim „slečno“. Popřemýšlela jsem, kolik jim je asi let. Věděla jsem, že Martě je nad 80 let - přály jsme jí k narozeninám. Zemřela, když jí bylo šestaosmdesát a ještě čtrnáct dní před smrtí s námi cvičila... Co s námi nyní bude? Předcvičovala nám zatím Věrka Kolářová, štíhlá, pružná, pohyblivá. Po prázdninách se ozvala Jarka Štěpánková. Jarka, podobně jako Marta, cvičí celý život a vede k pohybu i ostatní. Další kamarádky, kterým zdravotní potíže ukončily cvičení, se s námi rozloučily též kolem osmdesáti let věku. Teď je nás převaha šedesáti a sedmdesátiletých, ale stále nejlépe cvičí právě ty nejstarší. Tak ještě máme co dohánět. Když nepolevíme a vytrváme, možná z nás jednou budou také báječná děvčata i v osmdesátce.

Jarka Štěpánková se o to dvakrát týdně stará a hlídá, abychom cviky prováděly správně. Pomalu nás bude plná tělocvična - prostě cvičení s Jarkou má úspěch. Že nás dvakrát týdně rozhýbá zadarmo, bere jako samozřejmost. Vždyť to tak dělá celý život. Když jí koupíme lístek na oblíbenou operu nebo balet, hrdá: „Děvčata, tohle nedělejte.“ Když ale zacvičíme cvik, který její parta v Teplicích nezvládne, pak nás pochvaluje. Prostě, další báječné děvče - Jarka Štěpánková. Ne nadarmo jí nedávno pan primátor Děčína na zámku předal ocenění Dobrovolník roku 2010 v kategorii sportovně zdravotní. ■



VZPOMÍNÁME

Odešla legenda Vysočiny

Text a foto: Ing. Karel Coufal

Cesty života jsou neúprosné. Ač jsme přesvědčeni o zdravém stylu života, smrt nás vždy překvapí. Zvláště pokud se jedná o sportovce, propagátora zdravého životního stylu, zahrádkaření, výživy podle krevních skupin a konzumenta velkého množství přírodních vitamínů. Leč stalo se a spousta kamarádů a přátel na poslední cestě doprovodila pana Josefa Svobodu ze Starče, RCSPV Třebíč.

Mnozí z Vás jej znali spíše pod letitou přezdívkou Pik. Byl dlouholetým náčelníkem okresu, členem sboru mužů, pracoval na všech úrovních od TJ až po republiku, aktivně se podílel na hromadných skladbách i všech soutěžích. Za svou mnohaletou činnost již před řadou lety obdržel nejvyšší vyznamenání, Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše. Pik se svými básničkami, zdravotními poučkami a sportovním nadšením zůstane stále mezi námi. Čest jeho památce. ■



Josef Svoboda
(28. 1. 1927 - 18. 3. 2011)



Studentská akademie EFP v Lisabonu

Text a foto: Mgr. Daniela Jonášová

Studentská akademie Evropského fóra psychomotoriky (EFP) 2011 probíhala od 30. března do 3. dubna a byla organizovaná pod záštitou Portugalské asociace psychomotoriky ve spolupráci s pěti portugalskými univerzitami, které mají akreditovaný bakalářský program psychomotoriky. Letošní studentskou akademií charakterizoval název „Living our body experience“ (Prožívání našich tělesných zkušeností). Cílem bylo nabídnout ukázkou profesionálního přístupu přednášejících pedagogů a umožnit tak v jednotlivých workshopech propojení teorie a praxe psychomotorické problematiky studentům z členských zemí EFP.

První den proběhlo slavnostní zahájení akademie v Institutu Piaget. V samém úvodu byla stručně nastíněna struktura Evropského fóra psychomotoriky a podána informace o historii psychomotoriky v Portugalsku. Byli představeni hlavní členové a prezidium Portugalské asociace psychomotoriky včetně organizátorů akce z řad studentů. Následně se představili přednášející a informovali o svých plánovaných workshopech v následujících dnech.

Nabídka jednotlivých workshopových bloků byla velmi poutavá a nabízela spoustu různorodých témat, a to pod vedením profesionálů působících i na portugalských univerzitách - Janete Maximiano: Tělo v souvislosti s komunikačními a vztahovými problémy (řízení emocí v mezilidských vztazích), Gabriela Neves de Almeida a Maria Costa Pinto: Učení matematických pojmů s využitím pohybu (přístup a odezva na výuku matematických pojmů s využitím pohybu), Carla Afonso: Uvědomění si vlastního těla jako podpora činnosti a myšlení, Pedro Viegas: Národní portugalské pohybové hry s využitím psychomotoriky,



Adriana Gheres: Tanec a tělo (vztahová hierarchie). Studenti měli příležitost se aktivně účastnit dvou až tří workshopů v rámci jednoho dne.

V následujících dnech měli studenti možnost vybrat si z široké nabídky lisabonských institutů a zařízení, která spadají do systému sociálních institucí. Jednalo se zhruba o 15 až 20 možností výběru organizací od školských po zdravotní a terapeutické ústavy. Studenti měli možnost nahlédnout do systému sociálních vztahů, organizační problematiky či finančního zajištění jednotlivých institucí.

Další program akademie probíhal formou obrovského workshopu, ve kterém studenti nabídli ukázkou psychomotoriky v rámci svých zkušeností, vycházejících ze státu a univerzity, které zastupovali.

Českou republiku reprezentovaly dvě brněnské studentky Masarykovy univerzity, Jitka Švestková z Pedagogické fakulty a Tereza Louková z Fakulty sociálních studií.

Příští studentská akademie se uskuteční v roce 2012 nebo 2013. Datum bude stanoveno na další schůzi delegátů EFP v září v Lucembursku. Ovlivní je totiž termín zasedání Kongresu EFP, který je vždy v jiném roce než studentská akademie. ■





TIRÁŽ

Náklad: 2 000 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, předseda redakční rady;
Jan Hýžd'al, členové redakční rady;
Vít Hanáček, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Zdeňka Slavíková, zástupce propagační komise
ČASPV: Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky:

Michal Rosenbaum

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2011 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport pro všechny, o. s., KB, a. s., pobočka Praha 5, číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368, DIČ CZ00551368. Doporučujeme uvést kromě Vaší úplné adresy, také jméno kontaktní osoby.

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

© ČASPV, © Pohyb je život

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 15. ročník | číslo 2 | červen 2011



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4 500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) 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 e-mailem na adresu panenka@principdc.cz, nebo sekretariat@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. pérovký.
- 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.

BeneFIT

Rodinné pojištění, které vám
zaplatí za všech okolností

pojištění, které vždy **za všech okolností vyplatí peníze** ✓

vrácení až 25 % pojistného při bezeškodním průběhu ✓

systém slev snadno dosažitelný pro každého ✓

pojištění až pro 8 osob bez ohledu na věk, zájmy či pracovní náplň ✓

rychlé a bezproblémové posuzování zdravotního stavu ✓



GENERALI

Pod křídly Iva.



klientský servis: 844 188 188

www.generali.cz