



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 16. ročník | číslo 2 | červen 2012

www.caspv.cz

Z valné hromady ČASPV
Inline - fitness bruslení pro každého
Vyrovňovací cvičení pro předškolní děti
Metodická příloha:
Psychomotorika hrou

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

KLIMATIZOVÁNO

Přednáškové a zasedací místnosti



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai - tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

MULTIFUNKČNÍ

Sportovně diagnostické centrum



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

SUPERMODERNÍ

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz



OBSAH

Důležité informace

Zasedal nejvyšší orgán ČASPV 4



Zprávy

Konference Sportvision a EuroVolNet..... 6

Mezinárodní seminář Dítě - pohyb..... 7

Naše skladby na světových gymnestrádách 8



Z krajů

RC Brno slavilo s ČASPV 20. narozeniny..... 11

Třídvorské akce v 1. pololetí 2012..... 11

Okresní sraz cvičitelů ASPV Trutnov 12

XXVIII. přejezd Javorníků 12

Velikonoční turnaj ve florbalu..... 14



Zdravá výživa

Obhat' se létem 15



Sportujte a cvičte s námi

Vyrovnávací cvičení pro předškolní děti 16

Inline - fitness bruslení pro každého..... 22



Názory

Zůstaňme aktivní a jednotní..... 29



Vzpomínáme

Vilém Klaboch 31

Jiří Švihálek 32

Petr Barnat 32

Milada Rudolfová 33



Blahopřejeme

Jaroslava Pavlovičová 33

Miloslav Hrdina 34

Marie Jiroušová 34



Metodická příloha

Psychomotorické aktivity - osobní oblast



Děkujeme sponzorům

Na tomto místě budeme nadále zveřejňovat jména dárců, kteří se rozhodnou podpořit činnost České asociace Sport pro všechny. Číslo účtu, na který lze zasílat finanční dary: 53437011/0100. Další formy pomoci laskavě konzultujte s generálním sekretářem ČASPV, Mgr. Miroslavem Zítkem, tel. 242 480 301, e-mail: zitko@caspv.cz.

Thanks for donation

Here we are going to announce names of donors who will decide to support activities of the Czech association of Sports for all. Number of the bank account for financial grants: 53437011/0100. The other ways of supporting are to consult with the General secretary of CASFA - Mgr. Miroslav Zítka, phone +420 242 480 301, e-mail: zitko@caspv.cz.

Fotosoutěž

Redakční rada vyhlašuje fotosoutěž o hodnotné ceny s názvem "Nejvtipnější snímek z akce ČASPV". Každý autor může v jednom čtvrtletí zaslat až tři snímky, a to na e-mail: hanacek@caspv.cz. V předmětu elektronické zprávy je nutno uvést „Fotosoutěž ČASPV“. Podrobnější pravidla budou zveřejněna na <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>. Vybrané snímky budou zveřejněny v časopise Pohyb je život a nejlepší 1x ročně oceněny.

Ceny:

1. bezplatná účast na třech jednodenních odborných seminářích pořádaných Metodickou radou ČASPV podle vlastního výběru,
2. věcný dar vedení ČASPV,
3. roční předplatné časopisu Pohyb je život.





Zasedal nejvyšší orgán ČASPV

Text: Miroslav Zítka, generální sekretář, foto: Michal Polanský

Řádná Valná hromada ČASPV se uskutečnila dne 21. dubna v hotelu Hesperia v Olomouci. Pozváno bylo 52 delegátů s hlasem rozhodujícím (delegáti za KASPV a SPS) a zhruba 50 hostů (ocenění nejvyšším vyznamenáním ČASPV, členové VV ČASPV, vedení MR ČASPV, sekretáři KASPV, sekretariát ČASPV atd.).

Celkem se jednání nejvyššího orgánu naší organizace zúčastnilo přes sto osob.

Na počátku jednání uctili všichni přítomní minutou ticha památku svých kolegů, Hany Kabrnové a Petra Barnata.

Po schválení programu valné hromady, zvolení pracovního předsednictva, mandátové a návrhové komise byl zařazen blok, ve kterém statutární zástupci ČASPV okomentovali Výroční zprávu ČASPV za rok 2011.

Jako první se k řečnickému pultu postavil předseda ČASPV, Jiří Laurenc. Ve své obsáhlé zprávě se zmínil o nelehké ekonomické situaci naší organizace po prodeji a. s. SAZKA, o připravovaných změnách v organizaci českého sportu, o materiálu Koncepte a strategie rozvoje ČASPV, o proběhlých personálních změnách apod.

mezinárodních akcích metodické rady a jejích komisí (světová gymnastrađa v Lausanne 2011, Blume Gran Canaria, ME möllky apod.). Připomněl i úspěšná školení, semináře, republikový sraz cvičitelů ve Žďaru nad Sázavou či publikační činnost. Seznámil s významnými akcemi připravovanými pro rok 2012 (Všesokolský slet, Golden Age, republikové soutěže pro mládež i dospělé - v režimu "open"). Poděkoval všem lektorům, cvičitelům, rozhodčím i cvičencům. Zprávy předsedy a místopředsedů naleznete v plném znění na www.caspv.cz v Souborech ke stažení.

Jako každý rok byl do programu VH ČASPV zařazen slavnostní akt předání nejvyššího vyznamenání ČASPV zasloužilým cvičitelům a funkcionářům ČASPV. Zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše, litografii, krásnou květinu a slevový kupón od partnera ČASPV, cestovní kanceláře BK Tour, předali oceněným statutární zástupci asociace. Slavnostní předání úžasně připravila a moderovala tisková mluvčí a členka VV ČASPV, Zdeňka Horčíčková.



Ocenění nejzasloužilejších...

Místopředseda ČASPV pro ekonomiku, Karel Coufal, seznámil přítomné s čerpáním rozpočtu v roce 2011 (schodek 11,1 mil. Kč), včetně detailní analýzy hlavních příjmových a výdajových položek. Poděkoval všem, kteří se podíleli na racionálních úsporných opatřeních.

Jaroslav Sauer, místopředseda pro metodiku, měl také připravenou podrobnou zprávu, doplněnou prezentací v power pointu. V ní se zmínil o úspěšných

Vyznamenání byli:

Středočeská KASPV	Rudolf Řehůřek, Vlasta Syslová
Jihočeská KASPV	Jana Budějcká, Marie Jedličková, Oldřich Levý, Stanislav Štastný
Jihomoravská KASPV	Zdenka Horníková, Vladimír Rozmahel
Plzeňská KASPV	Anna Luxová, Václava Židková
Liberecká KASPV	Věra Fischerová
Ústecká KASPV	Hana Dvořáková, Hana Chramostová, Emilie Kuderová, Marie Ryšavá, Jaroslav Sauer
Královéhradecká KASPV	František Mikule, Jana Stránská, Irena Škalďová
KASPV Vysočina	Viktor Beneš, Jaroslav Veselý
Moravskoslezská KASPV	Miloslav Hrdina
Zlínská KASPV	Jarmila Adámková, Karel Holub, Tatiana Kalinová, Jana Plachá, Miroslava Řezníčková



Auditorium

Po krátké přestávce byl zařazen blok "nejbližší výhled", ve kterém vystoupili:

Miroslav Zítka s návrhem na restrukturalizaci řízení operativního managementu ČASPV (návrh pracovní skupiny VV ČASPV je určen k široké diskusi - viz www.caspv.cz, Soubory ke stažení).

Jiří Laurenc - aktuality z pléna ČOV (nové Stanovy ČOV), aktuality ze soudních sporů ohledně prodeje a.s. SAZKA.

Jan Kalina - systém managementu kvality a slavnostní předání Certifikátu kvality sportovnímu klubu FLIK - FLAK Plzeň, který úspěšně prošel certifikačním procesem.

Karel Coufal - rozpočet ČASPV na rok 2012, včetně klíče rozdělení finančních prostředků (i ten najdete na [viz www.caspv.cz](http://www.caspv.cz), Soubory ke stažení).

V bloku diskuse vystoupili:

Miroslav Zítka - členská základna ve vztahu k finančním dotacím od státní správy (grantová politika MŠMT) a samospráv (rozdělování financí z loterií pro obce a města, kde bude výrazně zohledněna oficiální členská základna TJ/SK). Cílem příspěvku bylo upozornit na iracionální chování mnoha odborů, kte-



Pracovní předsednictvo valné hromady

ré vede k snížení dotací ČASPV a jeho organizačních článků.

Miloslav Tempír - reakce na zveřejnění Prohlášení statutárních zástupců ČASPV z konce února 2012, reakce na a. s. SAZKA a odpovědnost managementu SAZKA za krach tohoto podniku - s návrhem na odchod předsedy ČASPV, J. Laurence, z funkce.

Do této diskuse se zapojili i další delegáti - předsedkyně MS KASPV, Martina Mertová, členka VV ČASPV, Jitka Rosenbaumová, a další.

Předsedající VH dal na základě této diskuse hlasovat o důvěře předsedovi ČASPV. Z 50 přítomných delegátů s hlasem rozhodujícím (zástupci FISAf.cz a ČAPR omluveni) 33 hlasovalo pro, 17 proti. Závěr: doc. ing. Jiří Laurenc, CSc. zůstává ve funkci.



Certifikát kvality obdržel klub Flik - Flak Plzeň

Posledním bodem bylo schválení návrhu usnesení VH ČASPV 2012. To bylo po několika doplněních a úpravách schváleno.

Na závěr bych rád poděkoval všem, kteří se podíleli na přípravě a průběhu letošní valné hromady asociace. Poděkování patří všem přednášejícím, členům pracovního předsednictva pod vedením Libora Pečenky, mandátové komisi pod vedením Věry Veverkové, návrhové komisi pod vedením Karla Svobody, sekretářům KASPV (skrutátoři), zástupcům Olomoucké KASPV (květiny apod.), zaměstnancům sekretariátu ČASPV (technicko-organizační zabezpečení) a v neposlední řadě delegátům, kteří svým kultivovaným a aktivním přístupem (v duchu hesla "člověk člověku člověkem" - převzato z příspěvku Jana Kaliny) přispěli k relativně hladkému průběhu VH ČASPV.

Celé jednání bylo zaznamenáno (kamera), byla pořízena fotodokumentace, která bude uložena do archivu a následně všichni ocenění (a další zájemci) obdrží CD s fotodokumentací. ■



Konference Sportvision 2012 a EuroVolNet Kodaň 19. - 21. 3. 2012

Text a foto: MUDr. Vlasta Syslová, členka komise mezinárodních vztahů VV ČASPV

V průběhu konference Sportvision 2012 byly prezentovány projekty a náměty, směřující k získání co největšího počtu lidí různého věku, etnik a sociální úrovně k provozování zdravého pohybu.

Programem se prolínaly otázky typu: jaké nové aktivity vyvíjet, pro které cílové skupiny, jak je financovat, v jakém prostředí je provozovat, které další organizace zapojit.

Účast v pohybových aktivitách v Evropě se zhoršuje od severu k jihu a od západu k východu. ČR si v tomto směru nestojí příliš dobře. Fyzická inaktivita je přitom považována za rizikový faktor globální úmrtnosti a je přímo zodpovědná za 6% úmrtí. Kromě civilizačních chorob též zvyšuje výskyt rakoviny střev a prsu. Řada referátů tudíž poukazovala na nutnost větší spolupráce s lékaři při předepisování pohybové aktivity za pomoci pohybových specialistů.

Dostatek prostoru byl věnován vlivu sportu pro všechny na ekonomiku. Vyzněla snaha podnitit firmy k podpoře sportu a pohybových aktivit svých zaměstnanců prostřednictvím benefitových balíčků. Řada prezentací pojednávala o propagaci pohybu. Zvláště intenzivně se osvětě věnují v Kanadě, kde došlo ke krizi v pohybové aktivitě a převládla tzv. bramborová kultura. Média poskytují informace, inspiraci, tipy a podklady z výzkumu. Velkou roli hrají politici, pracovníci ve sportu, ale i sektory jako transport, životní prostředí, vzdělávání, spolupráce s privátním sektorem a sdílení zkušeností s ostatními zeměmi. Měla by existovat rovnováha mezi komerčními a etickými zájmy ve společnosti. Byla prezentována nádherná spolupráce architektů se specialisty ve sportu a univerzitami při realizaci sportovních zařízení tak, aby mohly být víceúčelově využity jak pro sport, tak pro kulturní akce i klubový život mládeže.

Přehled zajímavých projektů:

AXA Power umožňuje zaměstnancům půl hodiny sportu (chůze, běh, kolo, bazén, cvičení) v pra-

govní době. Je patrné snížení nemocnosti, váhy i stresu.

Fotbal jako prevence a léčba chorob z životního stylu. Mnohé studie ukazují, že aerobní cvičení mírné intenzity nebo odporový trénink jsou dobrou prevencí, ale intervalový trénink vyšší intenzity výrazně vylepší kondici a zdraví. Po 3 - 4 měsících rekreačního fotbalu dospělých (30 - 55 let) došlo k výraznému zlepšení parametrů VO₂ max., krevního tlaku, % tuku, cholesterolu, kostního metabolismu, svalové síly, balančních schopností. Tento efekt se může stát součástí léčby mírné hypertenze (zvýšeného tlaku).

Irský projekt **Z bezdomovce k hrdinovi**. Fotbal má pomoci k reintegraci nejchudších sociálních vrstev do společnosti.

Street games (hry na ulici) jsou též určeny i pro nejnižší vrstvy a minority.

Běhání s DGI, dánský koncept, pomáhá začátečníkům zapojit se do pohybových aktivit.

Zdraví podporující sportovní program Slovinska zahrnuje aerobní cvičení, silový trénink a trénink flexibility, trvá 18 týdnů, 2x týdně. Na závěr probíhá testování.

Go for Life (jdi pro život) má za cíl podporu mezigenerační solidarity.

Další dánský projekt **Sport2Go** je zábavná akce s 25 druhy pohybových aktivit pro mladé 12 - 25 let, trvá 2x 12 týdnů během roku a je přizpůsoben jejich zájmu, finančním a časovým možnostem. Organizace se děje formou SMS či webových stránek. Německý program **V pohybu-fit v sociálních sítích** používá sociálních médií Facebook, Twitter aj. k motivaci lidí k fyzické aktivitě.

Projekt **IMPALA** spolupracuje mj. i se zdravotnictvím, ENGSO používá sociálních služeb k zapojení etnických minorit do pohybových aktivit.



Mezinárodní seminář Dítě - pohyb

Text a foto: Mgr. Jarmila Stránská,
vedoucí semináře

Již 18. ročník mezinárodního semináře Dítě - pohyb, tentokrát s názvem Problémy i radosti při cvičení předškolních dětí a Rodičů a dětí, se konal ve dnech 2. - 3. prosince 2011. První den probíhal v prostorách budovy ČASPV na Ohradském náměstí, druhý v tělocvičně ZŠ Jánského v Praze 5, která je nedaleko.



Seminář byl zaměřen na práci s dětmi s některými poruchami a na různé možnosti rozvíjení smyslů. První den vystoupila MUDr. Vlasta Syslová, která se věnovala poruchám pozornosti s hyperaktivitou u předškolních dětí. Po první přednášce se všichni přesunuli do tělocvičny a s Mgr. Jarmilou Stránskou se v praxi věnovali hrám, které jsou vhodné pro zvládnutí neklidu a agresivity u dětí. Všichni se aktivně zapojili a jistě si některou z her zařadí do svých cvičebních jednotek. Závěr prvního dne byl věnován různým problémům s chováním dětí, a toto téma velmi poutavě přednesla PaedDr. Jana Svobodová. Účastníci se aktivně zapojili do následné diskuse a mohli se tak zeptat na vyřešení své vlastní situace. Druhý den probíhal v tělocvičně. Jako první vystoupila Eva Hütterová a věnovala se praktické ukázce her k rozvoji smyslů. Po krátké přestávce předvedla různé možnosti a varianty překážkových drah Ivana Čemusová. Cvičení na nich předváděly děti, a tak měli všichni účastníci

představu, jak toto cvičení mohou zvládnout. Poslední praktickou část měla připravenou Dagmar Kolanová a nazvala ji Parkur a ještě něco navíc. Cvičitelé v této hodině jistě získali mnoho zajímavých námětů pro cvičení ve svých oddílech. Na tento seminář nám zapůjčila firma Vesco zajímavé nářadí a náčiní pro děti předškolního věku, které bylo v praktických ukázkách použito. Závěr semináře byl tradičně věnován vyhlášení výsledků soutěže Fotografie roku a výherci si odnesli metodické knihy s tematikou cvičení pro předškolní děti.

Výsledky soutěže:

Seriál:

- | | | |
|----|-------------------|-----------------|
| 1. | Hana Procházková | Jazyk mi pomůže |
| 2. | Hana Procházková | Zvládnou to! |
| 3. | Monika Kocourková | Kluci v akci |

Sólová fotografie:

- | | | |
|----|------------------|----------------|
| 1. | Hana Procházková | Maminky a děti |
| 2. | Iva Kroutilová | Švédská bedna |
| 3. | Milan Hütter | Lana |

Pro rok 2012 vyhlášíme další ročník soutěže

„Fotografie roku 2012“

Kategorie:

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

Doporučujeme formát 13 x 18 cm, fotografie označte jménem a zašlete na adresu ČASPV, komise předškolních dětí, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 - Velká Ohrada do 25.11.2012. Pozor, nestačí poslat elektronicky a ani na běžném kancelářském papíře.



Naše hromadné skladby na světových gymnestrádách

Text: Marie Havrlantová, doc. Viléma Novotná, foto: Mgr. Zdeněk Šneberger

Světové gymnestrády, pořádané Mezinárodní gymnastickou federací FIG ve čtyřletých cyklech od roku 1953, jsou pro ČASPV jedinečnou příležitostí nejen konfrontovat na mezinárodní úrovni své pojetí „gymnastiky pro všechny“, ale také prezentovat formou pohybových skladeb svůj přístup ke koncepci tvorby skladeb. Naše úspěšná vystoupení přispívají významně k teorii i praxi rozvoje tělovýchovných vystoupení jako součásti světového hnutí „sport pro všechny“.

Jak to všechno bylo?

Naše účast na gymnestrádách začala už v roce 1957, jak nám potvrzují její pamětníci. V roce 1965 ve Vídni a v roce 1969 v Basileji reprezentovaly Československo skupiny závodnic a závodníků moderní a sportovní gymnastiky ve společných skladbách. Pak nastala dlouhá přestávka, kdy zprávy o gymnestrádách nám přinášelo jen několik jednotlivců oficiálních delegací. Zásadní změna nastala až po událostech v listopadu 1989. V té době probíhaly přípravy na Československou spartakiádu 1990. Skladby byly nacvičeny a připraveny, přesto se spartakiáda na velkém stadionu (postaveném v r. 1926) nekonala. Z iniciativy svazu ZRTV byly uspořádány „Tělovýchovné slavnosti“, na stadionu E. Rožického. Mezi dalšími skladbami byla předvedena i skladba dorostenek (autorky Běla Hátlová, Viléma Novotná a Alena Strnadová, hudba Vítězslav Hádl) a skladba mužů (autoři Karel Appelt, Miroslav Libra a Vratislav Svatoň, hudba Mojmir Baling). Propojení těchto dvou skladeb do společného reprezentačního vystoupení se stalo začátkem naší novodobé účasti na Světových gymnestrádách (World gymnestrada - WG).

9. světová gymnestráda (WG)

Amsterdam, Holandsko

Naše první, ještě československá, velká výprava na Světovou gymnestrádu využila nabídku pořadatele, poskytnout padesátiprocentní slevu na všechny kulturní a sportovní akce pro účastníky z bývalého „socialistického bloku“.

S další podporou uhradil každý 3 000 Kč. Pod záštitou svazu ZRTV předvedlo 576 cvičenek a cvičenců hromadnou skladbu nazvanou „Krása a zdraví“.

Celá výprava měla 856 účastníků, kteří vystoupili



v blocích i dalších svazů a ve skladbě FTVS UK. Ohlas našich vystoupení byl ohromný. Tehdy jsme poznali, že celý gymnastický svět uznává a obdivuje umění tvorby našich autorů všech pohybových skladeb.

10. světová gymnestráda 1995

Berlín, Německo

Druhá účast na gymnestrádě byla ve znamení už samostatné české výpravy. Celkem 630 účastníků vystoupilo v blocích ASPV, vysokých škol a sportovních gymnastických svazů. Každý se podílel částkou 6500 Kč. Hromadná koedukovaná skladba byla vytvořena na základě skladby „Ženy '94“ předvedené na XII. všesokolském sletu 1994 (autorky Viléma Novotná a Alena Strnadová, hudba Vítězslav Hádl), doplněná o roli mužů (autor Miroslav Zítka), celkem cvičilo 308 žen a mužů. Kompozice cvičení žen s barevnými závoji a mužů s malými trampolínami a s expandery (použitými také k přeskokování jako švihadlo) nazvaná „Ženy a muži '95“ zaujala diváky i odborníky svou propracovanou choreografií, ztvárněním pohybu

v prostoru i řešením půdorysu. Byla uvedena jako jeden ze vzorů tvorby skladeb v metodickém bulletinu vydaném organizátorem.

Vysokou úroveň našich vystoupení ocenili organizátoři pozváním do závěrečného ceremoniálu. Skladbu pro toto vystoupení vytvořili a nacvičili se cvičenci hromadné skladby Jana a Karel Motlíkovi.

11. Světová gymnestráda 1999, Göteborg, Švédsko

Snad nejkrásnější a pohybově nejpestřejší hromadná skladba, nazvaná „Enthusy“, autorského kolektivu Viléma Novotné, Aleny Strnadové a Miroslava Zítka, byla předvedena 255 cvičenkami a cvičenci. Nadšení vyvolalo prokomponované cvičení žen se žlutými a oranžovými praporce, s dvoubarevnými deštníky, také cvičení mužů s kovovými tyčemi s odnímatelným závažím. K propojení částí byly použity velké závoje v barvách české a švédské vlajky. Hudební aranžmá deseti nejslavnějších melodií končícího století připravil Vítězslav Hádl. Závěrečnou píseň Škoda lásky zpívali diváci různými jazyky a tleskali ve stoje. S radostí a nadšením jsme se skladbou rozloučili s končícím stoletím a přivítali nové tisíciletí. Skladba byla ještě v počtu 800 cvičenek a cvičenců předvedena v Praze na XIII. všesokolském sletu 2000.

Pro závěrečný ceremoniál gymnestrády byla vytvořena skladba Movement means progress. Celá výprava do Göteborgu měla 380 účastníků, kteří dopláceli 9 000 Kč. Druhou menší hromadnou skladbu předvedli cvičenky a cvičenci ČOS, další cvičili v blocích pódiových skladeb.

12. Světová gymnestráda 2003 Lisabon, Portugalsko

Přeprava výpravy 463 účastníků do místa gymnestrády a zpátky proběhla letadly. Bylo to trochu komplikované dobrodružství. Nejpočetnější částí výpravy byla hromadná koedukovaná skladba „Go Go Tango“ vytvořená ve spolupráci s ČOS pro 415 cvičenek a cvičenců. Ve společné koncepci skladby ztvárnili první část s velkými látkovými pruhy Hana Bučková a Jiří Pracný, druhou část vytvořili Viléma Novotná, Alena Strnadová a Miroslav Zítka. Ženy cvičily buď se zlatým praporcem, nebo s overbalem v síťce, pro muže byla cvičební oporou stolička. Iberolatinské rytmy zaranžoval na základě netradičního pojetí italských evergrýnů Vítězslav Hádl. Pro nás exotické prostředí, zářící slunce, soulad všech barev a okolností, vy-

provokoval cvičence k úžasnému prožitku na cvičební ploše a strhl diváky k nadšenému potlesku. Naši skladbu si zvláště přijela natočit portugalská televize! S podporou z fondu ČASPV a grantu ČGF od MŠMT ČR dopláceli cvičenci 9 000 Kč. Pódiová vystoupení byla zajištěna jako obvykle.

13. Světová gymnestráda 2007 Dornbirn, Rakousko

Hromadná skladba pro Rakousko byla vytvořena s ohledem na specifické prostředí pro vystoupení. Pro skladbu „Pohoda“ skvěle vytvořil autorskou hudební předlohu na téma písniček „staropražských hospůdek“ hudební skladatel Vratislav Šrámek. Pohybové řešení připravili Viléma Novotná, Eva Burdová a Miroslav Zítka. „Civilní“ oblečení pro vystoupení doplnily ženy cvičením s malou pet lahví naplněnou vodou a bílou šálkou. Muži si zacvičili s přepravkami na pivo. Celou skladbu prostupoval příběh proměn vztahů „trojúhelníku“ muže, manželky a milenky. Tančilo 406 cvičenek a cvičenců.

Další vystoupení české výpravy probíhala v rámci jednotlivých bloků. Finanční podíl na každého cvičence byl 9 000 Kč.





A prozatím poslední zážitek ...Lausanne

14. světová gymnestráda 2011

Lausanne, Švýcarsko

Česká výprava, tvořená cvičenci naší ČASPV, ČOS, vysokých škol, ČGF a lektorů instruktorského fóra, byla v historii zatím nejpočetnější - celkem 902 účastníků. ČASPV byla zastoupena 462 cvičenci hromadné skladby, pódiového bloku a nepostradatelnými organizátory. Každý z nich se podílel na účasti částkou 12 000 Kč.

Od prvního dne jsme byli svědky ohromného zájmu nejen obyvatel Lausanne o všechny programy gymnestrády. Nádherná scenérie hor a Ženevského jezera umocňovala naše zážitky, příjemná, téměř domácká atmosféra přispěla k nadšení a pohodě všech zúčastněných.

Tradiční ubytování v moderních školách a vstřícnost všech švýcarských dobrovolníků, spolu s kladnými ohlasy na všechna naše vystoupení, bylo odměnou za téměř dva roky intenzivních příprav autorů a cvičenců.

Nejpočetnějším celkem výpravy byla hromadná skladba ČASPV s názvem „Prázdniny“, vyvolávající pocit úletu do mládí a bezstarostného času. Autorský kolektiv Viléma Novotná, Jana Černá a Adam Rameš vytvořili pro ženy a muže moderní, pohybově náročnou skladbu. Jako hudební předlohu zvolili pět písní Karla Gotta, známých a hezkých na poslech, ale složitějších na pohybové zpracování. Hudební úpravu jednotlivých částí připravili hudební skladatelé Zdeněk Barták se synem. Mistrovsky vytvořili nové kratší celky vybraných písní a sestavili rytmickou mezihru, která všechny části propojovala a ulehčovala postupné přechody cvičenců na ploše.

Zajímavý byl výběr náčiní. Pro ženy to byly barevné prachovky, pro muže „štětky“, jako nadsázka pro všechny věkové kategorie „pretty women“. Dvě barvy širokých šátků - sarongů zdůrazňovaly plastickou techniku pohybu vykreslováním osem, spirál a vln, navozujících pohodu dovolené u moře. Výběr náčiní pro muže byl složitější. Volba gymnastických se ukázala jako velmi dobrá, přinutila cvičence pilně trénovat po celou dobu nácvičku.

Skladbu Prázdniny předvedlo na Olympijském stadionu v Lausanne ve třech opakováních 410 cvičenek a cvičenců, vždy za nepřetržitého potlesku diváků. Vysokou úroveň našeho vystoupení ocenili organizá-

toři gymnestrády zařazením zkrácené ukázky do závěrečného ceremoniálu.

K zatím poslednímu gymnestrádnímu zážitku přispěla i úspěšná vystoupení našich bloků pódiových skladeb. Všechny tři byly něčím zajímavé a upoutaly. Vysokoškoláci krásným a dokonalým provedením, ČOS komickými momenty, výrazem a nápady, při kterých se diváci bavili. Blok ČASPV byl výjimečný už nářadím, konstrukcemi, které znázorňovaly meziplanetární rakety, ukázkami bojového umění, slusnou úroveň akrobacie i partnerské akrobacie, úborů mimozemšťanů s tykadélky a hlavně nadšeným provedením. Skladbu autorek Gábiny Kittnerové a Lenky Rosenbaumové předvedlo 40 dětí i dospělých cvičenců jejich gymnastických oddílů z Klášterce nad Ohří a z Prahy na několika pódiiích ve městě i v centru gymnestrády.

Vedle oficiálních, plánovaných vystoupení se naši cvičenci ve velké míře podíleli na improvizovaném večerním programu pro obyvatele místní části Lausanne, ve které jsme byli ubytováni. Místní divadlo bylo zcela zaplněno, tak ohromný zájem o naše vystoupení nás příjemně překvapil. A protože se všichni zájemci do sálu nevešli, proběhl na půvabném náměstíčku spontánně vytvořený společensko-sportovně-kulturní program, volná zábava s písněmi a tancem, postupně se přidávali i místní.

I přes nabýlý program zkoušek a vystoupení si účastníci mohli dopřát výlety do krásného okolí Lausanne, využít lodní dopravu po Ženevském jezeře, neopomenout navštívit Olympijské muzeum a třeba se vyfotografovat u sochy Emila Zátoka.

Zhlédli jsme hromadné skladby ostatních národních výprav, neskutečně mnoho pódiových bloků s ohromnými nápady a úžasnými výkony, národní komponované večery a představení Gala Fig - výběr z toho nejvyššího, co se dalo během gymnestrády zhlédnout. Vše je zdokumentováno a zpracováno na několika DVD, která jsou všem zájemcům k dispozici.

14. světová gymnestráda skončila, byla krásná. Naše úspěšná výprava se vrátila zpátky domů. Než se začneme připravovat na další, 15. světovou gymnestrádu v Helsinkách 2015, vystoupí cvičenci se zkrácenou verzí hromadné skladby „Prázdniny“ na XV. všesokolském sletu v Praze na začátku července 2012.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Ing. Rudolf Jalovecký, CSc.

RC Brno slavilo spolu s celou ČASPV 20. narozeniny

V letošním roce slaví ČASPV a spolu s ní i naše Regionální centrum SPV Brno-město 20 let svého trvání. Při této příležitosti jsme se rozhodli uspořádat 15. dubna 2012 cvičitelský aktiv, kde nás v bohatém programu zkušeni lektori František Ruský, Emilka Balabánová a Soňa Procházková seznámili s novými netradičními sporty kinball, kubb, woodball a mölkky, PhDr. Karla Tománková, CSc. nás provedla kondiční hodinou s jednou činkou a aktivní dopoledne završila Mgr. Barbora Jalovecká, Ph.D. ukázkou využití psychomotoriky pro dospělé.

Den pokračoval setkáním s již neaktivními (z různých důvodů) cvičiteli a všemi, kteří s námi spolupracovali. O hlavní „referát“ se podělili expředsedkyně Věra Dvo-



řáčková a současný předseda, prof. Ing. Rudolf Jalovecký, CSc. Při vzpomínání na uplynulých krásných dvacet let a při předávání pamětních listů sem tam i slzička nostalgie ukápla.

Všechny, kteří se na přípravě akce podíleli, příjemně potěšil zájem cvičitelů o naše nové aktivity. K naší velké radosti se k dopolední praktické části dokonce připojili i naši hosté, což byla základní myšlenka celého dne.

Dvacáté narozeniny jsou mladé narozeniny a proto jsme je oslavili pohybem.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text: Rudolf Řehůřek, odbor SPV Tři Dvory

Třídvorské akce ČASPV v 1. pololetí 2012

Mottem naší letošní činnosti jsou oslavy 150 let organizované tělovýchovy a 20 let ČASPV, a také příprava na XV. Vsesokolský slet.

Hlavní náplní naší letošní činnosti byla příprava cvičenců na veřejná vystoupení - skladby žactva „Mezi hvězdami“ a dospělých s názvem „Prázdniny“. Účasti na vrcholné akci, kterou je XV. Vsesokolský slet v Praze, předchází také řada pravidelných sportovních činností dětí a mládeže i pohybových aktivit seniorů.

V neděli 15. dubna se uskutečnily veřejné závody dvoučlenných hlídek dětí a mládeže v rámci akce „Medvědí stezkou“ za účasti 70 závodníků v kolínských Borcích. Vítězné hlídky jednotlivých kategorií postoupily do krajského kola 26. a 27. 5. ve Mšeně.

Ve středu 19. dubna jsme společně s RCSPV Nymburk

a Kutná Hora uspořádali zejména pro cvičence seniorského věku na hřišti v Kamenném Zboží již tradiční turnaj ve sportech kubb a woodball. Akce se zúčastnilo devět dvoučlenných družstev.

Hlavním sletovým dnům v Praze bude předcházet několik vystoupení. V rámci generálky na slet župy Tyršovy vystoupí šestnáct dětí z odboru Tři Dvory v sobotu 26. května v sousední obci Konárovice. Slet župy Tyršovy se koná 3. června na hřišti v Poděbradech, kde se ve skladbě „Mezi hvězdami“ kromě našich dětí představí i šestnáctky z Odoleny Vody a Kamenice. Ve skladbě „Prázdniny“ pak uvidíme cvičence ze středočeských odborů Agro Kolín, Tři Dvory, Odolena Voda, Nymburk, Benešov, ale i z Prahy, a to v celkovém počtu 50 účastníků.

V sobotu 9. června uspořádá odbor Tři Dvory ve spolupráci s obecním úřadem sportovní a kulturní den v rámci VPA k 20. výročí založení ČASPV. Připraven bude velmi bohatý celodenní program s řadou hostů a také cvičenců z kolínského Sokola.

Další akcí pro naše nejmenší děti bude krajský přebor MS ve středu 13. června na atletickém stadionu v Kolíně. Následující dva víkendy jsou rezervovány celostátním secvičným srazům v Doubi u Třeboně a v sobotu 30. června „hurá do Prahy“ na XV. Vsesokolský slet.



KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Jana Trýznová a Marta Hrušková,
cvičitelky

Okresní sraz cvičitelů ASPV Trutnov

V sobotu 11. 2. 2012 se ve Vrchlabí uskutečnil sraz cvičitelů ASPV okresu Trutnov. Sešlo se celkem 26 cvičitelek a cvičitelů, především vedoucích mládeže, ze sedmi tělovýchovných jednot okresu.

Náplní srazu bylo vyzkoušet některé nové trendy cvičení (jumping na trampolínkách, kondiční cvičení s náčiním i bez něj, relaxační cvičení...). Díky lektorům H. Jakubcové, H. Teichmanové a J. Kandlovi jsme si nejen krásně zacvičili, ale také se pořádně zapotili. Kromě vlastního cvičení jsme byli seznámeni s aktuálními organizačními záležitostmi v rámci okresní ASPV a hlavně s propozicemi zimních a letních soutěží, kterých se účastní a na které se těší většina cvičenců v jednotách od předškoláků až po dospělé.

Cvičitelská práce je převážně prací dobrovolnou a je to činnost velmi záslužná, zvláště v dnešní době, kdy nabízí především mládeži zdravou a hodnotnou pohybovou alternativu k vysedávání u počítačových her a internetu. Je přístupná všem (proto SPV - Sport pro všechny) a zaměřená hlavně na ty, kteří se nechťejí



určitěmu sportu věnovat přímo vrcholově. U nich rozvíjí všestranné pohybové schopnosti, posiluje fyzickou zdatnost a stimuluje i schopnosti duševní a zdravou soutěživost hlavně v kategoriích dětí a mládeže. Přesto musíme, bohužel, konstatovat, že děti, které se chtějí hýbat, v současné době ubývá.

Podle mínění většiny účastníků se letošní okresní sraz cvičitelů povedl, líbilo se nejen cvičení, ale velmi užitečné byly i všechny vzájemně předané informace, zkušenosti a nápady. Doufáme, že nám finanční situace odboru ASPV umožní uspořádat podobné setkání i v roce příštím. Velice děkujeme odboru ASPV při Spartaku Vrchlabí za zajištění kvalitních lektorů a zapůjčení náčiní, vedení ZŠ nám. Míru za pronájem tělocvičny, dále pak DDM Pelíšek za poskytnutí prostoru a zapůjčení trampolínky a panu J. Kandlovi za organizaci programu srazu.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text: Josef Florec, foto: Anna Hájková

Přejezd Javorníků XXVIII. ročník

Komise CPP KASPV Zlín připravila, tak jako předcházejících 27 let, zimní sraz cvičitelů CPP.

Letošní 28. ročník proběhl pod heslem „co nás nezabije, to nás posílí“. Tomu také odpovídal celý průběh akce. Původně plánovaný termín jsme přesunuli na 16. - 19. únor, což nám zajistilo nadstandardní sněhové podmínky, na které asi nikdy v životě nezapomeneme. Nasněžilo před srazem a sněžilo v průběhu celé akce.

První část účastníků dorazila do osady Tisňava již ve čtvrtek v poledne. Okolnosti nás donutily vybudovat základní tábor poněkud níž, než jsme za normálních okolností zvyklí. Na druhou stranu to mělo i své výhody, neboť základním táborem se nám stala hospoda „U Vojvodíků“, kde jsme také zakopali svá auta do více než metrové vrstvy sněhu. Hospodský K. Vojvodík nás varoval, že výškový tábor v nadmořské výšce 850 metrů pro nadměrné množství sněhu asi nevybudujeme! Nicméně jeho varovná slova byla pro nás, otrlé Pepáky, spíš provokativní výzvou.

A tak - posílení několika doušky valašské živé vody - jsme opustili pohodlí základního tábora, naložili na své hřbety patnáctikilové batohy, na nohy připevnili běžecké ski a ve 14 hodin vyrazili. V ten moment jsme ještě netušili, že náš cíl, chalupa v sedle Příschlopu, je dál než daleko.



První kilometr jsme absolvovali po cestě projeté pluhem až na konec osady. To bylo snadné. Jenže dobrodružství začalo na hranici lesa. Cesta náhle zmizela pod tříčtvrtěmetrovou vrstvou kypřého až bezedného prašanu. Na prošlapání stopy do výškového tábora nás bylo pět, už ne nejmladších kusů. Dohromady téměř tři sta let věku. Dva dědci, tři babky. S odhodláním jsme se pustili do boje s prašanem. Chvilí jsem byl vpředu já, malý Pepa, chvíli velký Standa, a za námi holky, Maruška, Hanička, Anička. Po několika stech metrech jsem zavrával a má maličkost zmizela v prašanu. Jenom hřbet batohu prozrazoval, kde asi vězím. Každým pohybem mé tělo klesalo níž, zatímco ski naopak. Následovalo logické rozhodnutí: ski dolů. Takže hoši prohrnovali cestu svými těly a děvčata vytvářela stopu svými lyžemi. Šlapali jsme hodinu, druhou, třetí. Bujaré veselí vystřídal nucený zpěv tria babiček - „Já do lesa nepojeď“, „Kdybych byla ptáčkem“ a další podobné trháky.



Začalo se šerit a na řadu přišla logická otázka. Pokračovat dál, nebo se vrátit do základního tábora? Nahoře nás čeká vymrzlá chalupa, dole vyhřátá hospoda. Velmi rychle se setmělo. Možná také proto, že jsme viděli svůj osud černě. Nad sněhem trčelo jenom pět batohů. Po velmi krátké poradě jsme se dohodli, že budeme pokračovat. V tu chvíli už jsme jeli na rezervu. Nevzdali jsme to a po další hodině neskutečných útrap jsme se dostali nad hranici lesa. Před námi posledních sto metrů. Chalupu jsme samozřejmě neviděli, jen jsme podvědomě cítili, že ji máme na dosah.

Doslova jsme padali únavou. Každý pád představoval neskutečný boj dostat se zpět na nohy. Konečně jsme u chalupy, ale příroda je k nám krutá. Závěrečných deset metrů jsme ve sněhu až po ramena. Z posledních sil se hrabeme rukama nohama. Jsme uvnitř. Mráz až za okny tu je, ve světnici chladno u kamen, ale všichni jsme šťastní, že jsme překonali sami sebe. Je 19.00! Za normálních okolností nám cesta tvá pouhou hodinu. My jsme bojovali celých pět hodin. Jsme to ale... nezdolní Pepáci.

V průběhu dalších hodin dorazili i ostatní „účastníci zájezdu“, kteří ovšem neměli ani potuchy o ... Následující ráno už probíhalo jako vždycky. Možná bylo i radostnější. Na ranní hygienu jsme vyskákali do prašanu téměř nazi přímo z okna chalupy. Než jsme se dohrabali do dveří, byli jsme čistí jak jezulátka. Po vydatné snídani následoval brzy oběd, a pak cesta do základního tábora pro další materiál. Večer táborák, tentokrát ve dvoumetrové sněhové jámě. Nechyběla ani kytara Z. Kaspera a hlavně banjo našeho největšího šoumena, uznávaného již po celé republice, S. Koláře.

V sobotu pro změnu sněžilo. Vybrali jsme do vrcholového družstva pouze dva jedince, aby se pokusili dosáhnout hřebene Javorníků, což se jim po velkém úsilí podařilo, a tím pádem jsme završili poslání 28. ročníku přejezdu Javorníků. Večer byl zase táborák do pozdních nočních hodin a v neděli dopoledne už jenom „lízání ran“ a balení ranců. Ani sjezd do základního tábora nebyl jednoduchý. Někteří jedinci si tady vytvořili osobáčky ve stlaní do prašanu. Tak to tedy bylo. No a vzhledem k tomu, že letošní rok všeobecně probíhá pod heslem „co nás nezabije...“, slíbili jsme si, že příští rok se tady určitě sejedeme znovu.





Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda
RCSPV Písecko

Velikonoční turnaj Jihočechů ve florbalu: starší žáci Chyšek zvítězili

Starší žáci a přípravek odboru ASPV při TJ Chyšky si ve čtvrtek 5. dubna 2012 zajeli do Jindřichova Hradce na Velikonoční florbalový turnaj, který i letos pořádal odbor ASPV SKOK Jindřichův Hradec a Jihočeská KASPV.

Turnaj v kategorii st. žáků se uskutečnil v tělocvičně TJ Slovan v J. Hradci za účasti pěti družstev. Zúčastnit se mohli pouze neregistrovaní hráči. Hrál se podle upravených pravidel ČFbÚ (starší žáci v počtu 4+1. Zúčastněná družstva hrála 1 x 15 min. hrubého času, poslední minuta na čistý čas, systémem každý s každým.



Chyšské družstvo v tomto turnaji hrálo pouze v sedmi hráčích a postupně porazilo ZŠ Kunžak 3:1 a TJ Vlachovo Březí 5:2, poté podlehl TJ Slovan Jindřichův Hradec 3:5 a přehrál ZŠ Slavonice 2:0. To týmu přineslo celkové prvenství před Kunžakem, Slavonicemi, J. Hradcem a V. Březím. Chlapci chyšského družstva tak obhájili loňské prvenství a z rukou ředitele turnaje Otakara Kinšta převzali pohár a diplom. Uvedené výsledky (bez Slavonic) znamenaly, že Chyšky zvítězily i v krajském kole v rámci ČASPV.

Soutěž přípravek se uskutečnila rovněž v tělocvičně TJ Slovan Jindřichův Hradec, a to za účasti tří



družstev. Hrál se systémem každý s každým na 1 x 10 min. hrubého času, poslední minuta na čistý čas při dvoukolovém systému a počtu hráčů 4 + 0. Chyšecí chlapci v prvním kole turnaje prohráli se ZŠ Slavonice 1:4 a porazili TJ Vlachovo Březí 5:1, ale hruhé kolo turnaje se jim nevydařilo, když znovu podlehl Slavonicím (2:4) a remizovali s V. Březím 1:1 po spoustě neproměněných šancí. V turnaji tak se 4 body obsadili poslední místo. Krajskou soutěž ČASPV ovšem vyhráli, neboť sem se výsledky Slavonic nezapočítávaly.





Obohat'me se létem

Text a ilustrační foto: Dagmar Trtková

Jarní očistu jsme již v minulém čísle provedli, jistě se ale hodí i nějaká dieta "do plavek". - Teplejší počasí v nás vyvolává radostnější nálady a příroda nám také nabídne mnoho nových čerstvých potravin. Je to ráj zeleniny a ovoce v čerstvém stavu, obsahující spoustu vitamínů a minerálních látek, na které náš organismus již čeká. Užijme si proto léto s těmito skvělými možnostmi, obohat'me se, jezme stravu lehkou, plnou osvěžení v tyto horké dny.

Zeleninu konzumujeme především čerstvou, připravujeme saláty, buď jako přílohu, nebo jako hlavní jídlo doplněné bílkovinami v podobě lehkých drůbežích mas, ryb, vajec, sýrů, tvarohů, tofu, šmakounu, jogurtových zálivek a dresinků. Podáváme s pečivem, těstovinami nebo ranými bramborami.

Skvělé jsou rovněž teplé zeleninové pokrmy - vařené, dušené, nákypy, grilované, smažené.

Ovoce nám nahrazuje hlavně svačinky a malá občerstvení, zastupuje moučníky, nebo je jejich kombinací. Má funkci osvěžení a částečně dodávání tekutin potácím se tělům.

Opět přinášíme několik nápadů, návodů či receptů (rozpis pro 4 osoby).

Kedlubnová polévka s mrkví

600g kedlubny, 200g mrkve, 20g másla, 1 lžice zeleninové vegety, 3 lžice zakysané smetany, sůl, pepř, řeřicha.

Oloupané kedlubny nastrouháme nahrubo, orestujeme na másle, zalijeme 250ml vody, vaříme spolu s vegetou asi 15 min. a rozmixujeme. Přilijeme 500ml vody, provaříme a vmícháme 1 lžici kysané smetany, osolíme, opepříme. Mrkev nakrájíme na tenké nudličky, asi 5 min. opékáme na 1 lžici másla.

Polévku na talíři zdobíme půl lžící kys. smetany, nudličkami mrkve a řeřichou.

Rybí paela

250g rýže, 400g rybiho filé, 3 barevné papriky, 2 mrkve, 1 stonek řapíkatého celeru, 3 rajčata, 2 cibule, 2 lžice másla, 150g mraženého hrášku (kukuřice), tymián, sůl, cukr, 700g rajského protlaku, bazalka.

Rýži připravíme dle návodu. Všechnu očištěnou zeleninu nakrájíme na čtverečky či kolečka. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na másle. Postupně přidáváme druhy zeleniny, okořeníme a dusíme asi



10 minut. Přidáme protlak a rýži. Nakonec vložíme rybí filé, které jsme nakrájeli na drobné kostky, opekli na olivovém oleji a podusili. Dozdobíme zelenými natěmi.

Lasaně s cuketou

300g těstovin lasaní, 500g cukety, 15g pórků, 250g kečupu, 4 rajčata, 1 palice česneku, 100g šlehačky/smetany, 100g tvrdého sýru, 100ml olivového oleje, 1 lžička oregana, sůl.

Na oleji opečeme plátky česneku, pórků, kostky cukety, vše zalijeme kečupem, okořeníme. Směs zředíme vodou a krátce povaříme. Do vymazaného pekáčku klademe plátky lasaní, zalijeme připravenou směsí, poklademe plátky rajčat, střídáme vrstvy, zakončíme rajčaty. Pečeme asi 30 min. zakryté, pak posypeme strouhaným sýrem, polijeme smetanou a pečeme do zlatova.

Salát tzatziki

600g salátové okurky, 200g bílého jogurtu, 125g tvarohu, 4 stroužky česneku, snítka kopru, ocet, sůl, olej. Okurky oloupeme, nakrájíme na větší kostky, ochutíme utřeným česnekem, troškou octa, soli a pár kapkami oleje. Tvaroh rozmícháme s bílým jogurtem a zalijeme jím okurky. Vše necháme odležet v chladu. Podáváme na osvěžení i jako přílohu k hlavním chodům.

Krásné a zdravé léto!



Zdravotní tělesná výchova

Vyrovňovací cvičení pro děti předškolního věku

Text a foto: PaedDr. Marie Zelená

Svalová rovnováha stabilizačního systému se u dětí narušuje již v předškolním věku. V důsledku relativně rychlého růstu nestačí svaly dostatečně zesílit a „podřzet“ správné proporce těla. Spontánní pohyb, který patří k přirozeným rysům dítěte, sice napraví mnohé nedostatky, ale příznaky vadného držení těla mohou přetrvávat. Děti při svých hrách často zaujmou špatnou polohu s množstvím nejružnějších chyb proti správnému držení. Ze špatné polohy se časem stává návyk, z návyku za určitých okolností vada. Chceme-li, aby k tomu nedocházelo a aby děti i při hře, učení apod. zachovávaly správné držení, je nutné včas zafixovat stereotypy správného držení natolik, aby se jim stalo nutností. Aby jim chyby proti němu byly nepříjemné a aby si je dokázaly automaticky opravovat.

Pod pojmem vadné držení rozumíme projevující se odchylky od ideálního držení těla, kterou nelze okamžitě napravit. Mezi nejčastější projevy vadného (chabého, pasivního) držení těla u dětí předškolního věku patří: kulatá záda, odstávající lopatky, předsun hlavy, zkrácené či ochablé svaly (prsni, mezipločkové, šíjové), ochablé či vyklenuté břicho, dolní končetiny ve tvaru X nebo O, často opomíjená plochá noha a další. **Klasickou metodou prevence vadného držení těla je zdravotní cvičení - konkrétně cvičení**

vyrovňovací. Zkušenosti ukázaly, že při nácviku vyrovňovacích cvičení není možné začít ihned s nácvikem (přímého) stoje. Správné postavení hlavy, pánve a dolních končetin vyžaduje určité soustředění a uvědomění, které u dětí nemůžeme předpokládat. Začíná se proto v poloze nejnížší - lehu - v níž dítě může uvolnit veškeré svalstvo a soustředit se na pohybové činnosti, jež od něj cvičitel požaduje. Mimořádně důležitou zásadou při vyrovňovacích cvičení je **přesnost pohybů**, správná „technika“ provedení pohybu. Nepřesné prováděné pohyby vedou k vytváření nesprávných dynamických stereotypů a jejich odstranění vyžaduje daleko větší námahu, než získání správného stereotypu. Chceme-li u vyrovňovacích cvičení dosáhnout kladných výsledků, **musíme děti neustále kontrolovat.** Cvičitel musí být schopen dostatečně rozeznat chyby. To se děje především **zrakem a hmatem.** Zrakem neustále sledujeme dítě v průběhu pohybu v celku a zároveň i v těch oblastech těla, na něž je zaměřen střed úsilí. O správném svalovém napětí se můžeme přesvědčit také hmatem. Chceme-li např. zkontrolovat, zda střed pohybového úsilí je u dítěte s kulatými zády v oblasti mezipločkové, sledujeme průběh pohybu přiložením ruky právě do mezipločkové oblasti. Čím je dítě mladší, tím obtížnější je **nácvik jednotlivých výchozích poloh.** Někdy je k tomu třeba veliké trpělivosti. **Zainteresovat dítě na správné provádění pohybů je nesmírně obtížné** a jen podaří-li se nám, že dítě plně spolupracuje, má cvičení cenu. Necvičíme vyrovňovací cvičení dlouho, ale střídáme nácvik s cvičením, které dítě baví. Při





cvičení je **nutný individuální přístup** (dítě - cvičitel, rodič). Dbáme, aby dítě provádělo cviky přesně, pomalu a tahem (žádné hmyty a trhavé pohyby). Vždy dbáme na kvalitu prováděných pohybů, nikoliv na jejich množství. Cvik může být účinný pouze v případě, že je správně proveden. U každé základní (výchozí) polohy těla zkontrolujeme u dítěte postavení hlavy, ramen a zejména neutrální polohu páteře = přirozené esovitě zakřivení páteře, které je zcela individuální. Snažíme se u dětí omezit cvičební polohy se vzpaženými horními končetinami, kdy dochází často k chybnému zvedání ramen, s předsazením a mírným záklonem hlavy.

Často opomíjenou částí pohybového aparátu, ale velmi podstatnou, je **nožní klenba**. O existenci či neexistenci nožní klenby se rozhoduje převážně v dětství. Problém plochých nohou trápí značné procento dětské populace. Nejlepší léčbou je prevence. Oblasti dětské nohy se musí věnovat zvýšená pozornost již v době, kdy je vše ještě v pořádku. Nedílnou součástí prevence je udržování optimální tělesné hmotnosti a hlavně cvičení. Protože je plochá noha problém nesmírně častý a rozšířený, neměli bychom jej podceňovat. Změna statiky a dynamiky nohy se může časem projevit obtížemi v oblastech zdánlivě vzdálených - na kolenních či kyčelních kloubech, křížokyčelním skloubení či páteři. V konečném důsledku může dojít až k propadu nožní klenby, což je stav nesmírně bolestivý, řešitelný pouze operativně. Vadné držení těla je též spojeno s vadným **dechovým stereotypem**. Děti neumějí správně dýchat nosem, při dýchání ústy nedokáží využít celou kapacitu plic, dýchají mělce, jen dolní částí hrudníku. Ten se postupně stále více oplošťuje a projevují se i další charakteristiky chabého držení těla - úzká ramena vtočená vpřed,

odstávající lopatky, vystrčené břicho atd.

Níže uvedený „zásobníček“ vyrovnávacích cviků je zaměřen na aktivaci svalů důležitých pro správné držení těla. **Nejdříve se děti pod vedením cvičitele naučí správný průběh pohybu. Volně si budou dýchat. Až získají správný pohybový stereotyp, budou při pohybu, dle doporučení v popisu cviku, správně dýchat. Věnujte pozornost nejen fotografiím, ale hlavně textu.** „Figuranty“ ve věku 3,5 až 4 let, kteří neměli žádné zkušenosti s vyrovnávacím cvičením, jsem „získala“ v Rodinném a mateřském centru JO-NÁŠ v Podbořanech. Aby cvičení pro děti bylo zábavnější, je doplněno motivačními říkankami. V tomto věkovém období rozvoj řeči a pohybových schopností spolu úzce souvisí.

1 BALÓN

Dechové cvičení pomocí overballu

Dneska líní nebudeme, balónek si nafoukneme, - nádech nosem, výdech ústy, balón přidržuji prsty. Ještě párkrát zopakovat (opakujeme nádech a výdech) a umíme nafukovat, a až balón nafoukneme, špuntíkem ho uzavřeme.

ZP: Dítě zaujme jakýkoliv pro něj pohodlný sed - např. sed skříčmo zkřížný, sed pokrčmo mírně roznožný atd., v rukou drží zcela vyfouklý overball a trubičku (brčko)

Provedení: Dítě dostane za úkol nafouknout overball. Nejdříve ho motivujeme k „rozdýchání“. Pak zhluboka vdechne nosem a „všechn“ vzduch se bude snažit pomocí trubičky vydechnout do overballu. Dechové cvičení několikrát opakuje.

Poznámka: Kontrolujeme, aby u dítěte nedošlo k extrémně násilnému zvyšování ventilace.





2 KOMÍN

Nácvik břišního (bráničního) dýchání

Stavím komín vysoký, ptáček na něj vyletí.

ZP: lež pokrčmo mírně roznožný, stehna a bérce svírají pravý úhel, chodidla rovnoběžně na podložce, overball (téměř vyfouklý) podpírá krční páteř - připažit pokrčmo, dlaně na břicho

Pohyb: Dítě začne nosem zvolna dýchat do břiška. Sleduje, co se děje pod rukama při vdechu a při výdechu. Při vdechu stoupá pod rukama tlak, břiško se lehce vyklene dopředu i do stran, bederní páteř se mírně vyrovná. Při výdechu břiško klesá a napětí se ztrácí. Vydechuje s pomocí břišních svalů do oploštění hrudníku a břiška.

Poznámka: Dítě často nespojuje pohyby břiška nebo hrudníku s dýcháním. Osvědčilo se začít s vnímáním dýchání nosem. Slovem u dítěte navodíme klid. Dítě zavře pusu, třeba také oči, a jediné, co zůstane otevřené, je nos. Vzdych vdechuje nosem, vnímá, jak prochází dovnitř, do břiška a zase vzduch pouští z břiška pomalu ven, co nejdéle.



3 PLOCHÉ BŘÍŠKO

Nácvik podsazení pánve - zdokonalení a fixace držení bederní páteře

Táto, mámo, pojd'te rychle sem, pojd'te se podívat, na mé pěkné ploché bříško.

ZP: lež pokrčmo mírně roznožný, chodidla rovnoběžně na podložce, jeden overball podpírá krční páteř, druhý overball mezi bederní páteří a počátkem hýždí (iliosakrální kloub) - připažit, dlaně vzhůru

Pohyb: Při vdechu pozorujte u dítěte uvolnění břišních svalů s mírným vyklenutím břiška dopředu (břišní stěna se zvedá), do stran (boky se rozšiřují) a dozadu (bederní páteř se mírně vyrovná). Vnímejte možné chyby, jejichž následkem dojde k vyklenutí břiška jen dopředu s prohnutím beder. Při výdechu motivujte dítě k postupnému zapojování (kontrakci) břišní stěny a její přiblížení k bederní páteři. Častou chybou při zdůrazněném výdechu je vtažení břišní stěny s vyklenutím hrudníku do vdechové polohy. Dítě postupně přidá stah hýžd'ových svalů při výdechu. Začne se tak učit podsazení pánve (pootočení horního okraje pánve vzad a dolního vpřed).

Poznámka: Pomocí podložky (např. overballu) je pánve s bederní páteří již v mírném ohnutí a tím je provedení nejtěžší fáze pohybu snadnější. „Ploché bříško“ je vhodnou výchozí polohou např. při nácviku a vlastním posilování břišních svalů.





4 PŮLKY ZADEČKU SE SBLÍŽILY

Nácvik podsazení pánve - fixace pánve břišními a hýžd'ovými svaly

Tanyny, tanyny, tanyny, půlky zadečku se sblížily.

ZP: leh na břicho, overball podpírá oblast pánve - skrčit upažmo povýš, čelo na hřbetech rukou

Pohyb: Při výdechu dítě stáhne zadeček („půlky k sobě“), chvílku vydrží v kontrakci. S vdechem zadeček uvolní („půlky od sebe“). Později při výdechu současně aktivuje bříško a zadeček.

Poznámka: Bederní prohnutí můžeme zmírnit podložením předních trnů kyčelních (např. polštářem, složeným ručníkem, téměř vyfouklým overballem). Pokud dítěti nevyhovuje v lehu na břicho mít čelo na hřbetech rukou nebo na podložce, položí si hlavu na stranu. Otočení hlavy ale musí střídát.

5 BRADOU ZATLAČ DO MÍČKU

Nácvik uvědomění si správné polohy hlavy

Bradou zatlač do míčku, podívej se z vršíčku.

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, chodidla rovnoběžně na podložce, molitanový míček pod bradou, overball (téměř vyfouklý) podpírá krční páteř - připažit, dlaně vzhůru

Pohyb: Kontrolujeme, aby dítě při výdechu sunulo hlavu po podložce temenem do dálky v podélné ose páteře, bradou lehce zatlačilo do molitanového míčku, pohled očí směřuje k bradě. Při vdechu dítě uvolní tlak na míček.

Poznámka: Dítě musí mít neustálý dotyk (kontakt) krční páteře s overballem.





6 DOSÁHNOUT AŽ NA TU TYČ

Nácvik uvědomění si správné polohy hlavy

To je práce, to je dřina, dosáhnout až na tu tyč.

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, chodidla rovnoběžně na podložce, tyč pod stehny, overball podpírá krční páteř - připažit, dlaně vzhůru

Pohyb: Dítě při výdechu rozloží ramena do stran (do šířky), hřbety rukou sune po podložce směrem k tyči a snaží se tyče dotknout nebo ji uchopit. Při vdechu povolí a uvolní se.

Poznámka: Paže podél těla, dlaněmi vzhůru, napomáhají rozložení ramen.

7 PROTÁHNEME SI TĚLO

Nácvik správného držení těla v lehu

Rádi protáhneme si tělo, aby se nám hráti chtělo!

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, chodidla rovnoběžně na podložce, tyč pod stehny, jeden overball podpírá krční páteř, druhý bederní páteř, molitanový míček pod bradou - připažit, dlaně vzhůru

Pohyb: Kontrolujeme zda dítě při výdechu podsadí pánev aktivací břicha a zadečku, protáhne podélnou osu páteře, lehce zatlačí bradou do molitanového míčku s pohledem na bradu, rozloží ramena do stran a sune hřbety rukou po podložce směrem k tyči. Při vdechu dítě celé tělo uvolní.

Poznámka: Tato poloha je pro děti velice náročná. Přistoupíme k ní až po zautomatizování předcházejících dílčích poloh.





8 SVÍCEN

Nácvik uvědomění si kontrakce dolních fixátorů lopatek

Jako svícen rovně ležím, na záda však nevidím.
Maminka tam dosáhne, sama záda prohlédne.

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, overball podpírá krční páteř - předpažit pokrčmo (svícen), v dlaních molitanové míčky

Pohyb: Při výdechu dítě zmáčkne molitanové míčky a současně tlačí lokty do podložky. Po získání pocitu mezilopatkového úsilí, dbáme na to, aby dítě přidalo do pohybu stah ramen a lopatek směrem k hýždím, podsadilo pánev aktivací břicha a zadečku a lehce přitáhlo bradu směrem k hrudní kosti (mezi bradou a hrudníkem úhel 90 st.).

Poznámka: Pozor - při nepřiměřeném tlaku loktů do podložky by mohlo dojít k zvednutí ramen a k záklonu hlavy. Cvik lze provádět i s opačným dýcháním - aktivace s vdechem a s mírným vyklenutím hrudníku.



9 TYČ

Vyrovňovací cvičení - posilování mezilopatkového a protahování prsního svalstva

Jede, jede tyč, nemá žádný klíč,
sem a tam, sem a tam, takhle já to udělám.

ZP: leh na břicho mírně roznožný, čelo na podložce, overball podpírá oblast pánve - vzpažit, tyč uchopit nadhmatem

Pohyb: Dítě nejprve srovná v lehu - protažení hlavy v podélné ose páteře, ramena stáhnout od uší, zkontrolovat podsazení pánve, protažení dolních končetin. Při výdechu dítě aktivně stahuje tyč co nejniž, až na lopatky. Dojde k mírnému zvednutí ramen od podložky, stažení lopatek dolů a mírně k páteři. Pohyb provádí pomalu. Při vdechu zpět do ZP, uvolnit.

Poznámka: Dbáme, aby dítě nezvedalo hlavu, neprohýbalo se v bedrech a hmatem zkontrolujeme mezilopatkové úsilí se středem v oblasti dolních úhlů lopatek. Velikost overballu (podložky) volíme podle individuálních dispozic. Nepřiměřeně nafouklý míč (vysoká podložka) může být příčinou chybného provedení. Místo tyče můžete použít např. ručník, smeták.





Inline - fitness bruslení pro každého

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

Na počátku bruslení byla zimní zábava. Již z 10. století pochází první záznam pokusů o bruslení na ledě. Pro někoho možná překvapivě byly první kolečkové brusle zhotoveny v Belgii ve druhé polovině 18. století. Na konci dvacátého století jsou pak vytvořeny inline brusle, které jsou v základních parametrech používány i v současnosti...

Inline bruslení je volnočasová pohybová aktivita, která přitahuje stále více příznivců, kteří mají rádi jízdu na kolečkových bruslích. V České republice se počet bruslařů stále zvyšuje, což svědčí o neutuchajícím zájmu o inline bruslení. Nejoblíbenější je jízda na fitness bruslích, protože člověku poskytuje:

- zábavu (sociální aspekt, prožitek z jízdy)
- zdravotní benefity (prevence respiračních, kardiovaskulárních a civilizačních chorob)
- zvýšení tělesné kondice (posílení svalstva dolních končetin, trupu a rozvoj obecné vytrvalosti)

Vybavení

V současnosti je možné zakoupit mnoho typů fitness bruslí v ceně od cca 1500,- do 10 000,- Kč, a to od renomovaných firem až po zcela neznámé. Dobrá kvalita se dá dnes pořídít od 2 500,- Kč a při mimosezónních slevách je nákup někdy výhodnější až o tisíce korun. Ano, už je to tak, konečně jsme se dočkali situace, kdy obchodní nabídka zřejmě předběhla poptávku. S nákupem velmi levných bruslí většinou nejsou dobré zkušenosti. Koupí-li si bruslař nekvalitní brusle, může v brzké době očekávat například ztrátu tvaru a pevnosti boty nebo ohnutí rámu, který je vyroben z málo pevného materiálu. Také technická úroveň ložisek a koleček nezaručí delší a spokojené užívání bruslí. Pro začínající bruslaře je doporučeno jezdit s kompletní sadou chráničů - zápěstí, lokty, kolena, helma. Ostatní oblečení je dáno charakterem počasí (víme, že v dešti se nejedí, chráníme svoje zdraví vzhledem k nebezpečí pádu a u bruslí ložiska koleček). Neměli bychom zapomínat na funkční prádlo a sportovní charakter oblečení. Shrnutí a podtrženo, do optimálního vybavení a ochranných pomůcek zahrnujeme:

- kvalitní brusle - kontrola před a po jízdě (kolečka, ložiska, rám, boty, brzda)
- výstroj - chrániče

- helma (speed, freestyle)
- chrániče zápěstí, kolen, loktů, boků (případně i dalších částí těla)
- brýle
- sportovní oblečení (funkčnost, praktičnost, viditelnost)



Metodika

K tomu, aby měl bruslař dobrý pocit z jízdy a mohl si užívat rozmanitost inline bruslení, musí ovládat základní bruslařské dovednosti. Pokud zvládne následující pohyby na bruslích, může se sám odvážit na cyklostezky (městské, příměstské aj).

Naučme se základy bruslení:

- Vstávání
- Základní postoj
- Pády
- Technika bruslení
- Zastavení/brzdění
- Zatáčení/změna směru

Nácvik základní techniky bruslení je optimální a bezpečný v podmínkách, kde nejedí další bruslaři např. větší nefrekventované asfaltové plochy, nepoužívaná parkoviště atd.



Vstávání - Začátečník se musí ze všeho nejdříve umět postavit na bruslích. Při vstávání ze sedu je nutné přetočení na bok a následný přechod do vzporu klečmo, poté následuje:

- klek na levé/pravé (úhel mezi bérceem a stehnem nohy v přednožení by měl být přibližně 90 stupňů)
- přechod do základního postoje (výhodná je pomoc rukou opora - tlak do kolene přední nohy)



Základní postoj - Postoj na fitness bruslích (dále jen bruslích) je podobný základnímu postoji na lyžích. Kolečka P a L brusle jsou od sebe vzdálena v širší pánve a zaujímají paralelní pozici. Důležité je stejné zatížení (rozložení váhy) do osmi koleček obou bruslí. Pokud má bruslař pocit tlaku do celé plochy chodidel nebo mírně do přední poloviny je „vyhráno“. Chybou je naopak přetížení do pat, kdy může následovat až pád vzad. Při pohledu z profilu má bruslař pokrčené nohy (kolena jsou cca nad špičkami bruslí), trup je v mírném předklonu, hlavu v prodloužení trupu (pohledem sleduje trasu před sebou) a pokrčené paže oddáleny od těla. Celkový pocit v postoji by měl být stabilní. Rovnováhu s obraty, váhu na jedné, druhé brusli a další rovnovážná cvičení zkusíme nejlépe na trávě a poté na asfaltu. Další postoje jsou:

- A postoj (oboustranný přivrát), používá se při brzdění a zatáčení.
- V postoj (oboustranný odvrát), používá se pro jízdu vpřed při samotném bruslení.
- T postoj (postavení bruslí v „T“), brusle se o sebe opírají a napomáhají tak ke stabilnímu postoji na místě.



Pády - Bruslař musí být připraven také na eventualitu pádu (důležité - chrániče). Rozlišujeme pády vpřed (frontside) a vzad (backside).

U bruslení, pokud to jde, padáme zásadně vpřed. Nacvičuje se nejlépe na trávě, kdy bruslař musí co nejvíce snížit, těžiště k zemi. Důležitý je přechod ze základního postoje do dřepu - kleku, kdy první kontakt v pádu se zemí je přes chrániče kol. Dále přechází tělo do vzporu klečmo, ruce se dotknou povrchu přes chrániče zápěstí, a to vnitřní částí (dlaní). Náraz zápěstníků je tlumen skluzem vpřed s následným dotykem chráničů loktů a za současného zvednutí bruslí



od země. Celkový pohled ve finální pozici připomíná nám známý obrázek „kočičího hřbetu“. Pozor nesmí se zapomenout na oddálení prstů rukou od země, tím se zabrání odřeninám. Pád vzad: zahájení je obdobné jako u pádu vpřed, snížení těžiště do dřepu. Následuje kolébka do pádu vzad, leh - nohy s bruslemi jsou v přednožení pokrčmo s rozložením váhy na zápěstníky, lokte a záda. Pozor: hlavu předkloníme a zatlačíme bradu směrem k hrudní kosti.



Technika bruslení - Zvládnutí dovedností „bruslařské“ rovnováhy má velký vliv na samotnou techniku jízdy. Dobré zvládnutí jízdy a výdrže po jedné brusli, dává předpoklad k bruslení se střídavým odrazem P a L brusle. Základním bruslařským pohybem při nácviku jízdy se v přirovnání může jevit nápodoba „chůze medvěda nebo kachní chůze“. Jedná se střídavě: o jízdu-sklyz P/brusle a odraz L/brusle při postavení bruslí v odratu. V úvodu se bruslař zaměří na techniku zmíněné chůze s malým rozsahem pohybu. Postupně dochází k tomu, že se kolečka bruslí při chůzi začínou otáčet a bruslař začíná „BRUSLIT“. Při provádění nácviku je důležité dbát především na opakování cyklu (ODRAZ-JÍZDA-ODRAZ):

1. Odraz jednou nohou.
2. Přenos váhy nad jedoucí stojnou nohu.
3. Dodržení základního postoje (pro kontrolu stability lze přiložit prsty rukou na kolena).
4. Postupné zvyšování rozsahu pohybu nohou s narůstající jistotou bruslaře.
5. Ruce zapojit do pohybu nenásilně - stejný způsob synchronizace pohybu s nohama jako při chůzi. POZOR: Nejčastější chybou je špatné časování/timing, kdy ruce „předbíhají“ nohy a naopak.
6. Optimální je když se brusle se odrazí z povrchu „čtyřmi kolečky najednou“ a stejně se pokládá (pravidlo: „ze čtyř na čtyři“), aby odraz nevyplýnul do zbytečného výponu. První pokusy nácviku jízdy se provádějí na rovném, dostatečně velkém a přehledném prostoru tak, aby bylo možné zastavit bez brzdění pouze ukončením odrazů bruslí. Správnému posazení těžiště napomáhají ruce v kontaktu s koleny. Nácvik se dá rozložit do jednotlivých cvičení, kdy se zdokonaluje zvláště technika odrazu a doba jízdy po jedné brusli.





Zastavení/brzdění - Jednoduché způsoby zastavení lze provádět při malých rychlostech:

- „wall stop“ (zastavení o překážku/zed', plot, zkušený kamarád)
- „grass stop“ (primárním řešením náhlého zastavení je možnost vyběhnout do trávy, ale to lze pouze tam, kde nejsou žádné překážky jako obručníky, lampy...)

Při základní výuce se bruslař spokojí s brzděním za pomoci brzdové gumy umístěné na zadní části rámu jedné brusle (většinou na pravé brusli, ale záleží na výrobci). Postupem času a zvyšující se úrovní techniky bruslení používají bruslaři i další brzdící techniky („T stop“, „hockey stop“, „power slide“, „slaloming“).

Brzdění pomocí brzdového špalku „stop heel“ je účinné pouze při nižších rychlostech. Za jízdy při paralelním postavení bruslí vyjede dopředu brusle s brzdou tak, aby se kolečka začla zvedat od špičky a brzdový špalek se zvyšujícím tlakem dotýkal asfaltu. Současně vyjede druhá brusle vzad a tělo od trupu nahoru jde do ohnutého předklonu povýš. Je možné si pomoci předpažením pokrčmo poníž (poloha paží připomíná opření dlaní o stůl - prsty směřují vpřed), zvýší se tak stabilita bruslaře. Ideální je zahájit nácvik na místě a rozdělit pohyb na tři fáze:

1. Přechod z paralelního postavení bruslí do přípravné pozice („krok“).
2. Současné zahájení pohybu paží a nohou do polohy při brzdění.
3. Přitažení nártu (brusle se špalkem) a aktivní brzdění - snížení těžiště těla.

Při samotném brzdění je potřebné dbát na udržení linie jízdy bez rotace pánve. Důležité je také mít mírně pokrčenou přední brzdící nohu. Častou chybou při brzdění je přitahování zadní brusle vpřed a následná

ztráta stability (brusle přestane plnit funkci rovnovážné opory). Chybné je také přílišné vysazení a hluboký předklon, které vedou často ke ztrátě rovnováhy a rotaci bruslaře.

Nezapomínejme, že brzdná dráha se prodlužuje s narůstající rychlostí jezdce. Proto je nutné předjímat děje před zamýšlenou dráhou jízdy a včas zahájit přípravu na aktivní brzdění prvotně s ukončením odrazů při bruslení. Pro představu, při 15 km/h je brzdná dráha 9,5 m, při 20 km/h - 12,5 m atd.





Zatáčení (změna směru) - Zatáčení a změny směru se nacvičují až po dokonalém zvládnutí předchozích bruslařských dovedností. Jednoduchá změna směru se provádí v postoji „A“, kdy v jízdě s pomocí spojených rukou v předpažení (pistolník) je provedena rotace do požadovaného směru a přenosem silového impulsu - paže, trup, nohy, brusle dojde k požadovanému efektu. Podle intenzity a doby rotace jsou formy zatáčky/oblouku otevřené nebo zavřené. Náročnější způsob zatočení při rychlé jízdě vychází z obdobného postavení, kdy jsou brusle v pozici PLUH (přívrat), ovšem zároveň ve výrazném náklonu bruslí do vnitřních hran koleček. Například při oblouku vlevo je pravá brusle více v přívratové pozici a naopak.



Těmito oblouky je možné také snížit vyšší rychlost jízdy až do zastavení, ale správné provedení klade již vysoké nároky na zvládnutí předchozích dovedností, cit pro rovnováhu a tlak do koleček se současnou případnou rotací a skluzem (slide).

Předchozí způsoby zatáčení se odehrávají při současném kontaktu obou bruslí s povrchem. Zatáčení se střídavým kontaktem/přenosem bruslí se nazývá překládání.



Překládání bruslí při jízdě zaručuje dynamickou změnu směru a rychlou reakci před překážkou, která se může nenadále objevit ve směru jízdy. Nácvik probíhá pohybem po diagonále, kdy brusle překládáme střídavě do strany vlevo nebo vpravo a následná rotace koleček umožní bruslaři provést požadovaný rádius oblouku. Náklon celého těla je v tomto případě do středu oblouku a potřebné je i úměrné snížení těžiště vedoucí k udržení stability při překonávání odstředivé síly.

Bezpečnost jízdy

Pro bezpečné bruslení musí jezdec brát ohledy a řídit se řadou důležitých faktorů, které teprve v komplexním pojetí mohou zaručit bezpečnost a zdraví. Patří mezi ně:

- Používání ochranných pomůcek a optimálního vybavení** - viz bod č. 2
- Výběr trati** (profil, kvalita - čistota - meteorologické podmínky, četnost lidí)





c. **Odhad vlastních sil (úroveň osobních dovedností a schopností).** Důležitá poučka: „Brusli takovou rychlostí, kterou jsi schopen regulovat úroveň zvládnutých dovedností, pokud je tomu naopak, ohrožuješ nejenom vlastní zdraví, ale i zdraví dalších bruslařů a osob pohybujících se na cyklostezce.“

d. **Pravidla bezpečné jízdy na cyklostezce:**

- jezdíme pokud možno vždy vpravo,
- ostatní předjíždíme a míjíme v bezpečné vzdálenosti,
- jedoucím za námi ukážeme změnu směru jízdy upažením (kolo - inline),
- předjížděným včas signalizujeme náš úmysl (často se stává, že jedoucí před námi neslyší nebo jede s někým ve dvojici-skupině a zabírá celou širší stezku) např.: „jedu vlevo“ nebo zvukovým signálem,
- udržujeme dostatečnou vzdálenost od ostatních jezdců, aby při případném nepředvídatelném manévru („já - on/ona“) nedošlo ke kolizi,
- jezdíme přiměřenou rychlostí - nezávodíme - nezkoušíme žádné triky (např.: bruslení vzad),
- sledujeme stezku tak, abychom měli v zorném poli alespoň 15m trasy před sebou (záleží na rychlosti jízdy),
- nepřehlednou zatačku projíždíme zásadně v pravém pruhu blíž k pravému okraji cyklostezky,
- nikdy nepředkláníme hlavu („opojení z jízdy“), protože se vystavujeme riziku náhlé změny směru a nárazu,
- za snížené viditelnosti používáme signalizaci (ideální vpředu na hlavě bílá svítilna/čelovka, vzadu červená svítilna/blikačka),
- při změně směru jízdy nebo otočení (do protisměru) se včas rozhlédněte, to platí i při nájezdu a zahájení jízdy na cyklostezce,
- používáme kompletní bezpečnostní ochranné doplňky (přilby, chrániče zápěstí-kolen-loktů, reflexní označení sportovního vybavení, svítilny, akustické doplňky/zvonky),

e. **Respektování pravidel silničního provozu**

Každý bruslař musí znát uvedené skutečnosti:

- Podle dopravní vyhlášky je brán bruslař jako chodec.
- Kde není chodník nebo je-li neschůdný, chodí (bruslí) se po levé krajnici a kde není krajnice nebo je-li neschůdná, chodí (bruslí) se co nejbližší při levém okraji vozovky.

- Je-li zřízená stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí chodec (bruslař) ohrozit cyklistu jedoucího po stezce.

- Bruslení je zakázáno na veřejných parkovištích.

- Při bruslení v běžném provozu na chodníku musí brát ohled na chodce.

- Chodci mají vždy přednost.

A ... **nezapomeňte:**

- Při úrazu na inline trasách je nutné poskytnout zraněnému první pomoc a zavolat záchrannou službu.

- Každý účastník a svědek nehody je povinen poskytnout své osobní údaje.

Osobní tréninková jednotka

Každý bruslař může posunout zábavu z bruslení také na osobní trénink, který napomáhá k udržení zdraví, případně udržuje kondici - zvyšuje výkonnost - zdokonaluje bruslařské dovednosti. Fitness bruslení lze zahrnout mezi sporty, kde hovoříme o aerobním (vytrvalostním) zatížení. Chce-li tedy cíleně bruslit s očekávanými zmíněnými efekty, můžete si sestavit osobní tréninkovou jednotku při respektování známých zásad tvorby osobní tréninkové jednotky. Jednoduchá ukázka osobní tréninkové jednotky (90 min):

1. Rozcvičení-zahřátí organismu (5 min.)

U bruslení můžeme provést zahřátí organismu bez bruslí (lehké rozklusání), většinou se bruslař chvilku projede na bruslích. Intenzita rozbruslení by měla být nízká (rozsah pohybu, síla odrazu...).

2. Mobilizace kloubních spojení (7 min.) - „krk, ramena, lokty, kyčle“

Pokud je jedinec bez bruslí využije mobilizaci zaměřenou především na dolní končetiny a dále procvičí celé tělo (cviky mohou být obdobné jako v atletice/běžec). Lze „mobilizovat“ i v bruslích, ale nejlépe na travnatém povrchu s případnou oporou (lavička, sloup osvětlení...)

3. Strečink - protažení (8 min.)

Postupuje se podle zásad strečinku opět s protažením hlavních svalových skupin (paže, trup, nohy...). Připomínka: strečink lze provádět pouze po předchozím rozcvičení - zahřátí, jinak by mohlo dojít ke svalové



mu zranění (ruptura). Opět lze provádět bez bruslí nebo v bruslích na trávě.

4. „Jdeme na to“ (hlavní část tréninku):

Možnost 1

V krátkosti (5 min.) si zopakujeme známé základní dovednosti - bruslařská abeceda (jízda, brzdění, zatáčení - „A“, pluh...)

Rozvoj techniky (45 min.) - nácvik nových bruslařských dovedností například:

- cvičení - jízda po jedné brusli (rovnováha)
- cvičení - „zrcadlové“ obloučky P/L brusle (pocit náklonu bruslí do vnitřních, vnějších hran koleček)
- překládání
- atd.

Možnost 2 (hlavní část tréninku):

V krátkosti (5 min.) si zopakujeme si známé/základní dovednosti - bruslařská abeceda (jízda, brzdění, zatáčení - „A“, překládání...)

Fitness jízda (45 min.) (vytrvalost/AE pásmo) v určité tepové frekvenci a zátěžovém pásmu např.:

- redukuje tuk/„hubneme“ (TF_{max} x 0,65)
- zvyšujeme tělesnou kondici (TF_{max} x 0,85)

Vzoreček výpočtu:

AE - pásmo = $220 - \text{věk} = \text{TF}_{\text{max}} \times 0,65$ (0,85)

AE pásmo - aerobní pásmo (vytrvalost)

TF_{max} - maximální tepová frekvence (220 - věk)

Poznámka: pro přesné zjištění max. tepové frekvence/TF je potřebná návštěva sportovního lékaře a diagnostika na ergometru (zátěžové EKG).

5. Volná jízda - zklidnění (5 min.)

6. Opakování bodu C - Strečink - protažení (15 min.)

Protažení exponovaných svalových skupin při bruslení (důraz klademe na zvýraznění):

- 1 velký prsní sval
 - 2 přitahovače vnitřní strany stehen
 - 3 čtyřhlavý sval stehenní
 - 4 hýžd'ové svaly
 - 5 lýtkové svaly, hamstringy (svaly zadní strany stehna)
- trapézový sval
 - deltový sval
 - čtyřhranný sval bederní





Možnosti bruslení

- Individuální bruslení (za podmínek soběstačnosti bruslaře po stránce - základní bruslařské dovednosti, vybavení, poznatky o bezpečnosti a pravidlech jízdy na veřejných cyklostezkách). Velkým pomocníkem v současnosti je internetová nabídka,

„kde jezdit“: <http://www.inline-online.cz/taxonomy/term/29>

- Výuka s instruktorem (jestliže začínáme bruslit bez předchozích zkušeností doporučuje se výuka s instruktorem/vyškolény, který napomůže překonat první „krůčky na bruslích“ a poradí se základní metodikou, výběrem vybavení a bezpečností při fitness bruslení). Každá kvalitně zařízená půjčovna bruslí nabízí zároveň i služby s výukou instruktora případnou možností nákupu inline vybavení.
- Zájezdy (na internetových stránkách v současné době naleznete širokou nabídku zájezdů specializovaných na inline bruslení a to tuzemských, ale i zahraničních).
- Veřejné závody (kdo by si chtěl změřit síly s ostatními, může se zaregistrovat a zúčastnit se závodů Lifeinline, které jsou pořádány především pro veřejnost: <http://www.lifeinline.cz/cz/o-nas>.
- Účast na společných večerních jízdách městem a další akce: v roce 2012: <http://www.inline-online.cz/prehledakci2012>). ■



NÁZORY

Zůstaňme aktivní a jednotní

Jan Kalina, vedoucí komise školení MR ČASPV a člen koncepční komise

Česká asociace Sport pro všechny vykazuje již dvacet let obsahově velmi rozsáhlou a pestrou zdravotně orientovanou sportovní a pohybovou činnost určenou občanům od předškolních dětí až po vysoké stáří bez výkonnostních nebo jiných omezení. Svým obsahem činnosti se řadí v ČR k organizacím, které pokrývají v oblasti pohybu prakticky celou populaci. Pro občany ČR i stát je to významná příležitost k zajišťování aktivního zdravotně orientovaného pohybu pod vedením kvalifikovaných cvičitelů.

V roce 2012 se sport v ČR rozhodnutím Parlamentu České republiky dostal do nepříznivé finanční situace. Významná část výtěžku z loterijních činností rozdělovaná dosud na podporu sportu byla tímto rozhodnutím přerozdělena do rozpočtu měst a obcí. O významu, pozitivním vlivu a nutnosti pohybu pro život člověka je k dispozici velké množství výzkumných prací. Z těchto

výzkumů jednoznačně a nepochybnitelně vyplývá, že člověk ke svému životu potřebuje pohyb stejně jako vodu nebo vzduch. Proč jsou tedy paradoxně právě zdravotně orientovaný sport a pohybové aktivity odsunuty na periferii zájmu a podpory společnosti? Příčiny tohoto přístupu se skrývají hluboko v současném společenském systému. Jsou široce a kvalifikovaně



popsány a zveřejněny ve velkém množství na internetu a v různých časopisech. Každý si je může přečíst. Rozsah a účel tohoto článku dovoluje zmínit se jen velmi stručně o některých z nich.

Společnost s porušenými principy

Žijeme ve společnosti s porušenými principy. Přijme-li jakékoliv opatření, bude to vždy opatření jen dočasné s charakterem napravit pokřivený stav věci v současné společnosti. Je bohužel běžnou světovou praxí, že bohatí a mocní podnikatelé z výroby přímo ovlivňují a zasahují do práva, politiky a informací zrovna tak i do oblasti duchovní tvorby. Je pochopitelné, že tato přímá vazba z výroby vyvolává pouze zvlůli. Přestože v tomto případě je nám vše jasné, ve společenských vztazích velmi silně pokulháváme za všeobecně uznávanými principy a normami. Pokud toto nenapravíme, do té doby všechno společenské dění vrháme do zmatku a nepořádku. Je to naše vlastní nedbalost, která vše kolem nás vytváří.

Je normální, aby výroba byla organizována na principu spolupráce, právo, politika a informace na principu rovnosti a duchovní práce na principu svobody. Tomuto stavu je dnešní život na naší planetě Zemi velmi vzdálený. Pro ujasnění uvedme příklady chybné vazby na principy, které k sobě nepatří a z nich vyplývající společenské systémy. Například kapitalismus uplatňuje princip svobody ve výrobě, místo správného principu spolupráce. Zrovna tak i socialismus uplatňuje chybný princip rovnosti ve výrobě místo správného principu spolupráce. Kapitalismus i socialismus jsou výplody lidské představivosti a jsou odvozeny z touhy po vládě jedněch nad druhými. Jde pouze o lidský výmysl. Jde o to, o co šlo vždy. Zdánlivě vědecky zdůvodnit nezdůvodnitelné.

Konzumní společnost

Dnes už je kapitalismus a socialismus minulostí. Jsou nahrazeny konzumní společností řízenou finančním byznysem, mezinárodní finanční maří - obkládaným finančním systémem. Tento finanční systém zmohtnul a přebíral řízení státu do svého systému a život lidí na celém světě dostal do svého područí.

V roce 1989 jsme nevstupovali do kapitalistického světa, jak si tehdy lidé naivně mysleli, ale do nastupujícího společenského systému - finančního systému, který se plně ukázal právě v České republice. Tady nemusel čelit dobíhajícímu vlivům původního kapitalistického systému.

Finanční systém není kapitalismem. Postrádá lidský rozměr. Majitelé bank, finančních a jiných korporací jsou hráči na trhu financí zcela bez svědomí, bez srdce a bez jakéhokoliv soucitu či lidskosti.

V naší zemi nechali zničit všechny prosperující továrny, dílny a podniky, a to jen proto, že potřebovali srazit lidi na kolena a udělat z nich otroky. Dnes neexistuje profese, která by zaměstnanci zajišťovala trvalé a stabilní pracovní místo. Všude se lidé o práci musejí obávat. Dovedný, řemeslný a šikovný člověk je nežádoucí. Práce sama o sobě se necení, je považována za podřadnou.

Finanční systém drancuje přírodu i lidské zdroje. Nebere ohled na nic. Tento finanční systém se shora, tj. vládami, nedá reformovat. Začal však požírat sám sebe. Tím se sám zničí. Pro všechny lidi to bude představovat spoustu utrpení, bolesti a slz, než tento parazit zanikne.

Výchova

Výchova je tradičně orientována převážně na výchovu dvojrozměrného člověka. Je zaměřena převážně na tělo a intelekt. Po době barbarské, kdy žil člověk - primitiv, byl ve středověku a novověku vychován inteligent - vychytralec, majitel silného ega, který je typický pro současnou dobu. Citelně chybí zaměření výchovy na třetí rozměr člověka - charakter. Dosavadní člověkem vymyšlené výchovné, filosofické, politické, náboženské a informační systémy slouží v různé míře především k ovládání lidí. Budoucnost patří trojrozměrným lidem, lidem charakterním, majícím svědomí, srdce a lidskost. Budoucnost patří kosmo-humanitní společnosti, kde vůdčím principem bude nadosobní individualismus. Všeobecný úpadek morálních hodnot je příčinou krize současné technokratické civilizace.

Co můžeme v ČASPV za dané situace dělat?

Všichni sami o sobě, podle svých nejlepších znalostí a schopností, společně musíme zajistit maximální odolnost vůči destruktivnímu působení finančního systému na ČASPV. Ještě více aktivněji šířit informace o velké minulosti a současnosti sportu a pohybu, šířit nové, vědou ověřené poznatky.

Stále aktivně zajišťovat zejména pravidelnou organizovanou činnost cvičenců v obcích a městech. Tím aktivně působit na nejbližší okolí, spoluobčany, instituce, organizace, školy a napomáhat prosaze-

ni a uplatňování zdravého životního stylu v daném místě. Působit na změnu hodnotové orientace současné konzumní společnosti orientované na byznys a na peníze. Můžeme tedy svojí aktivitou napomáhat k pozitivní změně společenského klimatu v daném místě. Máme skvělý program, zajištěný kvalifikovanými a obětavými cvičiteli. V tom je naše konkurenční výhoda a síla. Budme si toho vědomi a nenechme se odradit ani v této finančně nepříznivé situaci.

V jednotě je síla

Je potřebné, abychom v tomto úsilí zůstali jednotní. Jednotní v rozmanitosti obsahu činnosti. V této situaci nabývá zvláště důležitého významu „Koncepce a strategie rozvoje ČASPV 2011 - 2015“, která sjednocuje úsilí všech členů ČASPV k naplňování tří strategických cílů, na kterých je možné se sjednotit:

- 1) udržování a zlepšování osobního zdraví jednotlivce,
- 2) zdravý životní styl občanů a
- 3) kvalitní řízení tělovýchovného procesu na všech stupních řízení.

První dva strategické cíle přesahují rámec ČASPV a dotýkají se zájmu a současně povinnosti státu pečovat o zdraví svých občanů. Zde může být ČASPV pro stát účinným pomocníkem. Ve zdravém státě, zdraví občané. Naším krédem musí zůstat člověk člověku člověkem!

Členové ČASPV sobě

Nedostatek finančních prostředků reálně ohrožuje do-
savadní rozsah činnosti ČASPV. ČASPV už musela ru-
šit některé zavedené a osvědčené republikové akce.
Ať již se jedná o soutěže nebo doškolovací akce. Je
na nás, členech ČASPV, zda zachováme další existenci
ČASPV ve stejném rozsahu, přechkáme toto nepříznivé
období, či budeme mít sílu na další rozvíjení její čin-
nosti, nebo podlehneme současné nepříznivé situaci.
Je třeba připomenout, že okolnostmi vynucené zvý-
šení členských příspěvků pro děti a mládež na 50,- Kč
a dospělé 100,- Kč nekončí na ústředí ČASPV. ČASPV
zůstává 20 %, tj. a 80 % se vrací zpět krajům, regionům
a odborům SPV. Ani toto zvýšení členských příspěvků
však zdaleka nestačí pokrýt náklady na povinné navý-
šení „grantů“ a na činnost. Lze odhadnout, že dotační
politika státu vůči sportu pro všechny za současné vlá-
dy se hned tak nezmění. Tento stav si vynucuje změnu
v chápání výše podílu členů na financování své zájmo-
vé činnosti v ČASPV.

Sdružujeme se dobrovolně v ČASPV proto, že v kolekti-
vu svých oddílů a sportovních klubů vytváříme potřeb-
né podmínky pro svoji zájmovou činnost, které bychom
jako jednotlivci nikdy nemohli vytvořit. Nenechme se
proto současnými vnějšími podmínkami odradit od své
pozitivní činnosti, která je přínosná nejen pro nás sa-
motné, ale také pro náš stát.

Proto zůstaňme aktivní a jednotní! ■



VZPOMÍNÁME

Loučíme se s Vilémem Klabochem

Text: vedení ČASPV

Vilém Klaboch - dlouholetý nájemce Sportcentra ČASPV Doubí u Třeboně zemřel náhle dne 27. dubna 2012 ve věku 67 let. Vilda, jak jsme ho nazývali, se stal o náš majetek v Doubí více než 17 let. Za dobu jeho správcovství jsme společně vybudovali či re-
konstruovali ubytovací a stravovací kapacity a spor-

toviště ku prospěchu
všech uživatelů středis-
ka. Vzpomeňme na často
přísného, ale pečlivého
správce našeho zařízení.
Čest jeho památce. ■





Za Jiřím Švihálkem

Text: Drahomíra Nová, RCSPV Praha-západ, foto: archiv

Je velmi těžké psát v minulém čase o člověku, se kterým jsem se viděla před pár dny a který ještě s plnou vervou plánoval, co všechno nás v nejbližší době čeká. Nás, kteří jsme se jednou provždy upsali tělovýchově a které spojoval okres Praha-západ. Okres, který není v tělovýchově neznámý také proto, že v čele Regionálního centra Sport pro všechny a předtím Základní a rekreační tělovýchovy stál právě Jirka Švihálek. A to úctyhodných více než třicet let.

Je to velmi smutné a bolestné, ale je to pravda. Ztratili jsme předsedu, který si v dobách pro tělovýchovu dobrých i horších držel nezdolný optimismus, kterého nedokázalo nic zlomit, ale který se dokázal také zdravě naštvat a za dobrou věc by dal poslední zbytky svých sil. Byl pro nás všechny nezdolným základem, na kterém jsme mohli stavět. Kdykoli bylo potřeba jít něco projednat nebo dokonce vybojovat, vždy jsme se obraceli na něho. Vzal si podklady a šel. A my jsme věděli, že udělá všechno pro to, aby tělovýchově vytvořil dobré podmínky: abychom my, ostatní, měli kde cvičit, abychom mohli organizovat tělovýchovné soutěže, akademie nebo veřejné přístupné akce, školit cvičitele, anebo abychom se mohli věnovat netradičním sportům, pobytu v přírodě anebo jen běžné spolkové činnosti.

Byl jedním z lidí, kteří neměnili názory jako plášť

ve větru a kteří se vždy řídili tělovýchovnými i morálními hodnotami platnými už od dob dr. Miroslava Tyrše, jehož zlatou medailí byl Jirka Švihálek ze celoživotní práce v tělovýchově před několika lety vyznamenán.

Vždycky dovedl stmelovat lidi, burcovat je. Vzpomínám na dobu, kdy se rozhodl s mužskými na našem malém okrese nacvičit spartakiádní skladbu. Nejenže se mu to podařilo, ale chlapi by za něho i dýchali, pokud by to bylo potřeba. Ta parta, která se vytvořila, držela při sobě po několik spartakiádních let. Díky Jirkovi, a také jeho kamarádovi, cvičiteli Karlu Svobodovi v Řevnic. Tento tandem byl hnacím motorem mužů nejenom na našem okrese, ale také v kraji a jeden čas také na celostátní úrovni.

Kdykoli jsme z výkonného výboru jezdili na různé tělovýchovné aktivity po celé republice a hlásili se za okres Praha-západ, často jsme slyšeli: „Aha, vy jste od Švihálka!“ To jméno otevíralo dveře, protože znamenalo kvalitu, jistotu, ochotu, zanícenost, vůli i humor. A to jsou vlastnosti, které jsme u něho všichni měli rádi a které jsme oceňovali. Bude nám moc chybět. Jiří Švihálek - předseda, ale hlavně Jirka - kamarád. Čest jeho památce! ■



Loučíme se s Petrem Barnatem

Text: vedení ČASPV

Petr Barnat - vicepresident Českého svazu tanečního sportu (dále jen ČSTS), který s Petrem Odstrčillem, presidentem ČSTS, tvořili top management našeho nejuspěšnějšího sdruženého právního subjektu, zemřel po dlouhé těžké nemoci dne 3. dubna 2012 ve věku nedožitých 62 let. Petr Barnat působil po tři funkční období také ve výkonném výboru ČASPV, kde jednak zastupoval sdružené právní subjekty a také působil v pozici předsedy propagační komise VV ČASPV. Svým smyslem pro racionalitu, odbornost a přímou v jednání byl uznávaným členem našeho operativního managementu. Kdo jsme Petra znali - zastavme se a společně na něj vzpomeňme. ■





Na Miladu Rudolfovou nikdy nezapomeneme

Text: Eva Pavlíková,
odbor SPV PSK Olymp Praha

Náš odbor Sportu pro všechny při Policejním sportovním klubu Olymp Praha se naposledy rozloučil s Miladou Rudolfovou, která v úterý 13. 2. 2012 tiše zemřela. V pondělí 9. dubna by jí bylo devadesát let. Přes šedesát let se věnovala cvičitelské práci v naší TJ a ještě v současnosti docházela do tělocvičny, kde pod jejím dohledem cvičilo dvacet senierek. V dřívějších letech vedla oddíl předškolních dětí, zápněk a žen a až do svých 65 let jezdila pravidelně

na dětské výcvikové tábory jako vedoucí nejmladších holčiček.

Byla duší našeho cvičitelského sboru a bude nám moc scházet. Loučí se všichni cvičitelé a cvičenci našeho odboru včetně senierek z kondičního cvičení. ■



BLAHOPŘEJEME



Ve sportovním klubu Plhov se slavilo

Text a foto: Věra Rýdlová,
SK Plhov - Náchod

Magické datum 11. 11. 2011 oslavil sportovní klub při ZŠ v Náchodě - Plhově slavnostním setkáním členů. Zúčastnil se jej také vážený pan starosta Jan Birke spolu s ředitelem školy, Mgr. Vladimírem Honzů, kteří byli pozváni také proto, že jsou aktivními sportovci. Při této příležitosti byla paní Jaroslavě Pavlovičové za její dlouholetou obětavou činnost pro rozvoj sportu předána medaile dr. Miroslava Tyrše, kterou jí udělila Česká asociace Sport pro všechny.

Jaroslava Pavlovičová o prázdninách slavila významné životní jubileum. Cvičí a trénuje mládež již více než čtyřicet let. Věnuje se sportovní gymnastice, atletice, trénuje korbál. Byla iniciátorkou založení sportovního klubu při školní družině SK Plhov. Se svými svěřenci se účastní krajských a republikových soutěží ČASPV. Je také spoluzakladatelkou a trenérkou krasobruslařského oddílu v Náchodě. Sama závodně hrála volejbal, trénovala mládež a tomuto sportu se věnuje rekreačně dodnes.

Korbálový oddíl starších žáků a dorostu připravil jako nečekané překvapení velikou koláž fotografií ze sportovního života své trenérky, nechyběl ani dort v podobě korbálového hřiště.

Od nejmladších členů obdržela vysvědčení s šesti magickými jedničkami, a to za kamarádství, za sporty na suchu (gymnastika, atletika), za vodní sporty, za zimní sporty, za míčové hry a z oboru umění a kultura. To všechno jsou aktivity, které Jarča Pavlovičová stíhá.

Spolu se všemi sportovními kolegy a kamarády bych ráda poděkovala výkonnému výboru ČASPV za udělení vyznamenání naší kolegyni. ■





Tahoun z Pustkovce

Text: Vlastimil Adámek, foto: archiv ČASPV

V každé organizaci i kolektivu nacházíme lidi, které jejich okolí zařazuje do skupiny osob, bez nichž to „zkrátka nejde“. Jsou aktivní, obětaví a je na ně v každém okamžiku spolehnutí. Takovým člověkem je dlouholetý cvičitel a funkcionář TJ Sokol Pustkovec, náš kamarád Miloslav Hrdina. A není to jen jeho mateřská TJ a odbor ASPV, které jsou vděčné za to, že mají Miloše ve svých řadách. Stejně nepostradatelnou osobností je i pro region a Moravskoslezský kraj. Není akce na jakékoli úrovni, které by se neúčastnil a nebo ji nepomohl organizovat. Především je ho vidět mezi účastníky akcí v přírodě, pro které jako zkušený cvičitel CPP připravuje program. Výčet jeho aktivit je dlouhý. Všechno to začalo - jako u mnohých z nás - při nácvičích a vystoupeních na spartakiádách. Ale postupem času nechyběla ani vystoupení na různých přehlídkách pódiových skladeb a několika gymnestrádách. Jeho přátelé z Pustkovce by mi neodpustili, kdybych se nezmínil o jeho podílu na organizaci různých školení, seminářů, soutěží

a v neposlední řadě společenských akcí jako jsou plesy. Stěžejní však vždy byla jeho cvičitelská činnost. Ve svém odboru dával pohybové základy žákům, když bylo třeba i žákyním, vedl cvičitelský sbor a řád dával i cvičebním hodinám mužů. Dodnes si nenechá ujít, aby se v letních měsících neúčastnil nějakého tábora.

Na dubnové valné hromadě ČASPV se, stejně jako v minulých letech, těm nejzasloužilejším cvičitelům udělovala tělovýchovná vyznamenání. Zlatou medailí Miroslava Tyrše byl za svou celoživotní činnost odměněn i Miloslav Hrdina. My v Ostravě jsme přesvědčení, že naprosto zaslouženě. A také se nenajde mezi lidmi, kteří Miloše znají, nikdo, kdo by mu k tomuto ocenění nepogratuloval a zároveň mu nepopřál ještě hodně sil do další činnosti. Takové tahouny naše bude organizace potřebovat stále. ■



Dík a gratulace Marii Jiroušové

Text: Alena Kordíková, odbor SPV Krchleby, foto: archiv

Na podzim roku 2011 se dožila krásných 70 let dlouholetá cvičitelka, paní Marie Jiroušová z odboru SPV TJ Sokol Krchleby u Nymburka.

V roce 1959 nastoupila Marie Jiroušová (v té době ještě svobodné děvče) jako mladá učitelka mateřské školy do obce Krchleby a hned se zapojila do sportovního dění. Jako cvičitelka se ve stejném roce stala i náčelníci TJ Sokol Krchleby.

Zpočátku se věnovala hlavně dětem od první do deváté třídy, a to v atletice a gymnastice. V rámci těchto sportů se mládež účastnila jak okresních závodů a odznaku zdatnosti, tak vystoupení v samotné obci na sportovních nebo společenských akcích.

Od roku 1974 začala nacvičovat spartakiády - skladby žen a rodičů s dětmi. Odměnou byla účast na Strahově. Po roce 1990 byla opět tahounem, který dal dohromady ženy a připravil je na Vseskolský slet v Pra-

ze, na festivaly, které se konaly v Olomouci a také na Světovou gymnestrádu v rakouském Dornbirnu v roce 2007.

S přibývajícími léty se zapojila jako cvičitelka zdravotní tělesné výchovy a získala II. třídu ZTV. Svých znalostí využívá i při akcích se seniory. Celý život se věnovala a věnuje sportu. Tímto ji za všechny cvičenky děkuji a přeji do dalších let hodně zdraví, pohody a úsměvu.

S poděkováním za celoživotní práci v oblasti sportu, přáním dobré nálady a ještě mnoha sportovních zážitků se připojuje i RC Nymburk. ■





TIRÁŽ

Náklad: 2 050 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 Hýžďal, 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 2012 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 16. ročník | číslo 2 | červen 2012



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. pérovky.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i titulem, 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.



1992 - 2012

20 LET ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.casppv.cz

