



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 19. ročník | číslo 2 | červen 2015

www.caspv.cz

Řádná valná hromada ČASPV

Za pohybem do přírody

Freestyle na inline bruslích

**Metodická příloha:
Tenisové míčky jinak**

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

**Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně**

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

Fax: 384 721 703

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



**Sportcentrum
ČASPV Žinkovy**

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: speta@centrum.cz



IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE



OBSAH

Zprávy



Rádná valná hromada ČASPV	4
Zasedání komisi Evropského fóra psychomotoriky ...	7
Vhodné a méně vhodné pohybové aktivity pro děti zdravé i handicapované	9
Ostravští tanečníci se z Vídně vrátili s medailemi	10
Senioři na horách	11
Po roční přestávce opět na Vysočině.....	11

EUROGYM



Dejte si EUROGYM do přátel	12
----------------------------------	----

Sportujte a cvičte s námi



Za pohybem do přírody	13
Freestyle aneb Volná zábava na inline bruslích.....	16

Z kraje



Cvičitel'ský sraz v Jindřichově Hradci.....	23
Okresní cvičitel'ský sraz a Valná hromada RCSPV Česká Lipa	24
V tělocvičně se nejen cvičí (Stará Bělá).....	25
Třídvorské vítání jara	26
Porada předsedů odborů RCSPV Ostrava	27
Zákupští kin-ballisté mistry republiky	28
Velikonoční florbalový turnaj v Jindřichově Hradci... ..	29
Aktivity Plzeňské krajské asociace v zimě.....	30
Velikonoční sportování pro děti (Nový Bor)	31
Nácvičný sraz cvičenců Ústecké KASPV na WG ..	31

Blahopřejeme



Josef Fuká	32
Vladimír Břečka	32
Marie Ťupová a Pavla Čížková	33
Eva Vlčková	33

Vzpomínáme



Vlastimil Bauer	34
-----------------------	----

Metodická příloha:

Tenisové míčky jinak

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Šárky Špilové "Čertíci" - TK Katlen Ostrava. Autorka získává roční předplatné časopisu.



"Čertíci" Šárky Špilové

Odměna je nepřenositelná.

facebook

Sledujte ČASPV také a Facebooku:

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



Řádná valná hromada ČASPV

19. 4. 2015 v Praze-Suchdole

Text: Mgr. Miroslav Zítko, Mgr. Vít Hanáček, Ing. Pavel Panenka, foto: Mgr. Zdeněk Šneberger, Ing. Pavel Panenka

Letošní řádná valná hromada naší asociace proběhla v neděli 19. dubna v Klubu "C" České zemědělské univerzity v Praze. Přítomno bylo 44 delegátů s hlasem rozhodujícím a řada hostů, z nichž nejvýznamnějším byl ministr školství, mládeže a tělovýchovy, Marcel Chládek. Po úvodním slovu a stručné prezentaci závěrečné zprávy ČASPV za rok 2014, jichž se zhostil předseda asociace, Miroslav Zítko, dostal M. Chládek slovo a odpovídal také na dotazy. Jeho nejzásadnějším stanoviskem byl požadavek účinnější sportovní diplomacie, která zájmy sportu pro všechny výrazněji prosadí. Reagoval tak na M. Zítkem zmíněný fakt, že navzdory vstupu ČASPV do České unie sportu se nepodařilo zvýšit státní dotaci oproti loňskému návrhu rozpočtu. A to přesto, že dopad naší práce je celoplošný, pracujeme na koncepcích rozvoje tělovýchovy a dalších zásadních materiálech, odvádíme obrovské penzum cvičitelské a trenérské práce dobrovolně atd. Ministr loni pomohl ze své rezervy a letos tak přislíbil učinit opět, avšak zdůraznil potřebu systémového řešení. V zájmu toho nabídl schůzku za účasti své, předsedy ČÚS a předsedy ČASPV. Toho asociace ráda využije, neboť cesta prostřednictvím střešní organizace k vyšší podpoře zatím nevedla. Ministr sdělil i další své zajímavé plány, např. cestu ke zdravějšímu národu prostřednictvím dobře zaplacených trenérů a cvičitelů dětí a mládeže, zájem centralizovat školství a odklonit je od závislosti na krajích a obcích aj.



Po odjezdu ministra následoval komentář k meto-
dické části závěrečné zprávy za rok 2014 z úst mí-
stopředsedy ČASPV a předsedy metodické rady, **Víta Hanáčka**. Ten přiblížil především činnost MR v systé-
mu deseti odborných komisí a odpověděl na několik
dotazů.

Výsledky loňského rozpočtu pak komentoval místo-
předseda ČASPV pro ekonomiku, **Karel Coufal**. Kon-
statoval, že očekávaný schodek ve faktických nákla-
dech a výdajích 1,4 mil. Kč se nekonal právě díky
zvýšené dotaci ze strany ministra. Rok skončil ziskem
1,3 mil. Kč při příjmech mírně přes dvacet miliónů.
Po zprávách mandátové a revizní komise byl slav-
nostně předán certifikát kvality odboru **Flik Flak SPV
Plzeň**, a to předsedou M. Zítkem do rukou předsedy
odboru, **Libora Pečenky**. Tento akt uvedl blok oce-
ňování těch nejzasloužilejších v rámci asociace. Za
komentáře **Zdeňky Horčíčkové**, členky výkonné-
ho výboru, převzali nejvyšší ocenění ČASPV, Zlatou
medaili Dr. Miroslava Tyrše, z rukou předsedy a obou
místopředsedů tito vynikající cvičitelé a funkcionáři
(někteří se z vážných důvodů omluvili):



Pražské sdružení SPV

Bohumila Rysová

Jihočeská KASPV

Jiřina Bártová, Eva Netušilová,
Květoslava Zelenková

Ústecká KASPV

Jitka Průšová, Alena Karlíková, Danuše Velitšová

Liberecká KASPV

Drahomíra Voldřichová

Královéhradecká KASPV

Karel Moravec, Eva Vlčková, Jana Trýznová,
Mgr. Zdeňka Horčíčková

Pardubická KASPV

Ing. Josef Keřt

Jihomoravská KASPV

Jana Tyrayová, František Ruský

Moravskoslezská KASPV

Otto Polák, Zdeňka Křenková

Olomoucká KASPV

Hana Metelková

Zlínská KASPV

Josefa Kýblová, Eva Schwarzová, Alena Kocůrková,
Ing. Indřiška Komárková, Margita Škrhová,
Alena Večeřová

Titul Čestný člen ČASPV získala Věra Dvořáčková

Ing. Vít Baštán byl po přestávce zvolen členem re-
vizní komise za odstoupivšího **Michala Woffa** a novou
předsedkyní této komise se stala **Zdena Pavlíčková**.
Následoval výklad návrhu rozpočtu a rozdělovacího
klíče do krajů, regionů a odborů na rok 2015. Roz-
počet s příjmy 25,53 mil. Kč a výdaji 27,95 mil. byl
poté schválen. Přislíbená dodatečná ministerská do-
tace 3 mil. v něm započtena není.

Předseda ČASPV nato představil výhled do let násle-
dujících. Asociaci čeká hodně práce v legislativní,
programové, metodické i "diplomatické" oblasti tak,
aby se ČASPV úspěšně zhostila - kromě řádného zajiš-
tění svých akcí a soutěží - také Gymnaestrády 2015



v Helsinkách a Eurogymu 2016 v Českých Budějovicích a chopila se i nových příležitostí, např. programu Mistry s mistry. Informoval o plánované aktivitě MŠMT a ČOV ke vzniku Centrální matriky sportu, která má odstranit různé duplicitní registrace, zjednodušit žádosti o dotace aj. Sám M. Zítka byl také požádán o účast ve sdružení Liga českého sportu, založeném jako poradní orgán Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Přiblížil také pravomoci osob a institucí, které rozhodují o tocích peněz v zemi, a realitu v disproporcích mezi žádostmi a skutečně obdrženy prostředky u jednotlivých sportovních svazů. Hovořil i o dalších možnostech, které by sport pro všechny mohly podpořit, např. ve spolupráci ČASPV s VZP, FTK UK Olomouc, Českou společností tělovýchovného lékařství, jakož i o projektech, na kterých máme velké zásluhy - Move Week, Active Age Conference, a také o mnoha organizacích, s nimiž spolupracujeme. Schválena byla rovněž nová podoba stanov.

Dále vystoupil předseda Českého svazu rekreačního sportu, **Mgr. Marcel Goetz**, a informoval o činnosti a změnách ve způsobu rozdělování peněz u tohoto našeho kolektivního člena. Vybídl přítomné ke sdělování míst určených k rekreaci se sportem, aby tato byla zařazena do publikace ČSRS, a ke spolupráci na popularizaci českých rozhleden a věží jako míst vhodných k turistice.

V diskusi se řešily otázky hudebního doprovodu gymnastických skladeb žákyň, financování regionálních center podle nových stanov či otevřených soutěží ČASPV.

Valnou hromadu zakončil předseda ČASPV **Miroslav Zítka** pozdravem a poděkováním moderátorovi **Miroslavu Horákovi**, delegátům, cvičitelům a všem členům asociace.

Veškeré dokumenty k valné hromadě najdete na www.caspv.cz.



Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky

Brusel 20. - 22. března 2015

Text a foto: Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

V březnu 2015 se uskutečnilo pracovní setkání komisí Evropského fóra psychomotoriky (dále jen EFP). Za Českou republiku se jej zúčastnil Jaroslav Vrbas jako zástupce v komisi vzdělávání. Program navazoval na úkoly z jednání ve Veroně (2014) a byl hned od příjezdu veden ve velmi pracovní náladě.

V pátek odpoledne proběhlo nejdříve setkání užšího výboru EFP, na to navazovalo setkání prezidentů jednotlivých komisí a teprve poté se setkaly jednotlivé komise, jež jednaly až do pozdní večere, kterou hostitelé naplánovali do historické části Bruselu, poblíž jedné z nejznámějších dominant, náměstí Grand Place neboli Grote Markt.

Sobotní den byl zahájen společným setkáním všech účastníků a poté začala jednání v jednotlivých komisích, jež trvala s přestávkou na oběd až do večere v menze společně se studenty, kteří se účastnili mezinárodní studentské akademie EFP v Bruselu.

V neděli se dokončovaly úkoly v komisích a celé zasedání EFP bylo zakončeno setkáním všech účastníků, kde prezidenti komisí oznamovali, co vše z pracovního programu komisí bylo splněno.

V komisi pro vzdělávání byla od počátku setkání pracovní atmosféra. Přítomní členové, Drita Kola (Albánie), Elisabeth Castro (Belgie), Jürgen Seewald (Německo, prezident komise), Koná Lillian Elena Skovenborg (Dánsko), Brigitte Feuillerat (Francie), Ilaria Civa Delfonte (Itálie), Henriette Bloemenkamp (Nizozemí), Ana Rita Matias (Portugalsko), Christian Theiss (Rakousko) a Jaroslav Vrbas (Česko), schválili program jednání: 1. Dokončení úkolů z minulého setkání ve Veroně, 2. Projednání strategického plánu rozvoje 2015 - 2018, 3. Upřesnění pravidel pro bakalářské studium psychomotoriky, 4. Volba nového předsedy komise. Omluveni byli Birthe Strandberg (Švédsko), Michèle Schuhmacher (Švýcarsko) a Anita Ahlstrand (Finsko).

V pátečním bloku byla většina času jednání věnována bodu 1. Rozhodlo se, že je již možné vyvést vytvořený slovníček pojmů na „cloud“ i domovské webové stránky EFP a dodatečná úprava bude probíhat na základě



diskusí k jednotlivým pojmům. Dále jsme se shodli, že grafické znázornění společných aspektů psychomotoriky (<http://psychomot.org/common-aspects-in-european-psychomotricity/>) je možné prezentovat v upravené podobě, která vznikala na základě připomínek členů komise po celý rok od zasedání ve Veroně (2014). Ve vztahu k magisterským programům Psychomotorika se dohodlo, že proběhne sjednocení informací v prezentacích o těchto programech (př. jméno a adresa školy, kontaktní osoba, požadavky na přijetí, podmínky ECTS, odkaz na studijní plán, podoba osvědčení/diplomu, počet přijímaných studentů, datum zahájení studia) na webových stránkách EFP. Dále by měly být informace doplněny o geografickou polohu zaznamenanou do interaktivní mapy, aby bylo možné co nejrychlejší vyhledání geografické polohy dané školy/instituce se všemi uvedenými parametry.

Dalším důležitým bodem pátečního večera i sobotního dne bylo projednávání strategického plánu rozvoje EFP 2015 - 2018. Jedná se o rozpracovaný dokument, ke kterému se měly vyjádřit všechny tři komise (pro vzdělávání, vědu a výzkum a profesní), každá ze svého úhlu pohledu, a v jednotlivých bodech vyhodnotit jejich důležitost. V kompetenci komise pro vzdělávání byly



zejména body 9.1 a 9.6, které jsou úzce spjaty s problematikou interní a externí komunikace ve vztahu ke vzdělávání v EFP. Z pohledu komise pro vzdělávání bylo odhlasováno za nejdůležitější vytvoření minimálních standardů kurikula pro bakalářský i magisterský obor. Z předešlého vyplynul i další bod jednání, který se začal směřovat k vytvoření norem pro minimální naplnění kurikula v bakalářském studijním programu oboru Psychomotorika. Pro lepší popsání norem bylo dohodnuto zachování devíti kompetencí, které vzešly z jednání ve Veroně. Každá kompetence je dále členěna na tři základní části: znalosti, dovednosti a reflexe. Těchto devět kompetencí by mělo pokrýt 75 % bakalářského studijního programu a 25 % má zůstat volitelných, aby bylo možné zařadit specifika podle geografické oblasti jednotlivých institucí s danou formou studia. Na základě prvních jednání jsme rozdělili kompetence do dvou bloků. V prvním jsou zastoupeny kompetence 1 - 6, které mají být složeny z 80 - 100 ECTS (jednotka zavedená v rámci Evropského kreditního systému). Ve druhém bloku jsou zařazeny kompetence 7 - 9, které mají obsahovat 35 - 55 ECTS. Celkově by se mělo jednat v bakalářském studijním programu o max. 135 ECTS (75 % kreditů za studium). Dalších 20 - 25 % je ponecháno pro volitelnost v závislosti na geografických odlišnostech institucí. Největší díl práce v Bruselu se týkal právě upřesňování a vymezování jednotlivých kompetencí. Nejdále jsou rozpracovány kompetence 1 - 4, u kterých už je potřeba pouze formální úprava. Další kompetence 5 - 9 jsou rozděleny mezi jednotlivé členy komise pro vzdělávání a do příštího zasedání (Kodaň, únor 2016) je práci na nich potřeba dokončit. Česká republika (Jaroslav Vrbas) dohromady s Portugalskem (Anna Rita Matias) má na starost kompetenci č. 5. Předběžně probíhá debata v subkomisi psychomotoriky a po projednání je domluvena schůze pomocí aplikace Skype s kolegy v Portugalsku. Ucelené

zpracování kurikula bakalářského oboru Psychomotorika bude vyústěním dlouhodobé práce komise pro vzdělávání trvající do zasedání komisí v Kodani (2016). Hlavní myšlenkou této práce je předložení kurikula pro bakalářské studium, které bude zastrešovat a zároveň respektovat velkou škálu konceptů a kurikul v členských státech EFP.

Posledním významným bodem jednání v Bruselu byla volba nového předsedy a místopředsedy (po uplynutí funkčního období) v jednotlivých komisích. Volba začala poděkováním za celé období odstupujícímu předsedovi z Německa Jürgen Seewaldovi. V komisi pro vzdělávání se pro následující období 2015 - 2018 stala novou předsedkyní Ilaria Civa Delfonte (Itálie) a novým místopředsedou Christian Theiss (Rakousko). Byla také schválena nová pozice v komisi - manažer pro profesní propagaci (LinkedIn-Promotion-Manager), kterou zaujala Lillian Elena Skovenborg (Dánsko).

V závěrečném plenárním zasedání zaznělo také několik důležitých dat, která budou EFP provázet v roce 2016. První významnou akcí bude 5. - 7. 2. 2016 pracovní setkání komisí Evropského fóra psychomotoriky, které bude spojeno se studentskou akademií v Kodani. Následující akcí bude Kongres EFP, který se uskuteční 5. - 7. 5. 2016 v Luzernu. Neméně podstatnou akcí, která se uskuteční příští rok, je schůze valné hromady EFP v září 2016 v Brně. Organizační zajištění bude mít na starosti subkomise psychomotoriky při ČASPV. Česká republika bude hostit delegáty za jednotlivé země při dvacátém výročí existence EFP (www.psychomot.org). Již nyní probíhají organizační přípravy, které koordinují vedoucí subkomise, Mgr. Daniela Jonášová, a Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

Hlavní dík za kvalitní organizaci akce v Bruselu patří Anně Taymans. Velkou výhodou bylo, že jednání probíhala v těsné blízkosti hotelu. Cestování metrem nás tak čekalo pouze ve spojení s páteční a sobotní večerí. Velmi zajímavé bylo setkání při sobotní večerí se studenty z celé Evropy, kteří se účastnili Studentské akademie (ta je pořádána ve stejný termín jako zasedání komisí EFP).

Ze závěrů zasedání komisí EFP vyplývá mnoho otázek a naším úkolem je nacházet k nim odpovědi. S tím je spojeno i mnoho práce pro subkomisi psychomotoriky, která se v roce 2016 chce aktivně podílet na práci nejen směrem k EFP, ale chce nabídnout představení psychomotoriky v rámci České asociace Sport pro všechny a také se chce aktivně podílet na přípravách a realizaci programu na EUROGYM 2016.



Vhodné a méně vhodné pohybové aktivity pro děti zdravé i handicapované

Seminář zdravotní tělesné výchovy 21. 3. 2015 v sídle ČASPV v Praze

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní TV MR ČASPV

Teoretickou část problematiky prezentoval MUDr. Michal Procházka z Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství nemocnice Motol. Praktickou část zastoupila za nemocnou Mgr. Hanu Šerákovou, Ph.D. z Masarykovy univerzity Brno PaedDr. Marie Zelená se svou kolegyní Mgr. Romanou Havrdovou z dětského centra v Podbořanech.

Ke své velké lítosti musím říci, že zájem o seminář s touto tematikou byl tak malý, že počet účastníků jen těsně splnil hranici, kdy lze ještě akci uskutečnit. Domnívám se přitom, že zdravotní aspekty pohybových aktivit se týkají jak dospělých, tak dětí, a instruktorů pro dětský věk, které by obsah semináře mohl zajímat, má naše organizace dost. Vzhledem k tomu, že hlavní náplní práce pana doktora je vyšetřování tělesné zdatnosti a způsobilosti pro sport, věnoval přednášející značný prostor funkčnímu vyšetření a s tím souvisejícím informacím fyziologického i biochemického rázu, což bylo pro některé účastnice opakování a pro jiné novum. Vysvětlil pojmy MET a energetické zdroje pro různé intenzivní pohybové aktivity různé délky trvání, převážně aerobní i anaerobní.

Člověk pohyb milující a člověk pohybu se štítící, takto úsměvně rozdělil populaci.

Ve své ordinaci se doktor Procházka často setkává s dětmi, které nemají pohybové předpoklady ani chuť, aby se zařadily do tréninku v některém sportovním odvětví. Přitom přiměřenou pohybovou aktivitu pro svůj tělesný rozvoj potřebují. Právě takovým dětem by se měli věnovat naši instruktoři. Klinika tělovýchovného lékařství nemá dosud dostatek informací o našich aktivitách. Proto jsme nabídli spolupráci a poskytli panu doktorovi kontakty na cvičitelky této věkové kategorie. Bylo by třeba je rozšířit, aby tělovýchovní lékaři měli kam děti posílat, a to nejen v Praze.

Po zkušenostech z tvorby databáze lokalit, kde se cvičí se seniory, v tom vidím trochu problém. Vždyť toto je jedna z možností, jak se můžeme hrdě prezentovat. Byli jsme také požádáni, abychom s informacemi o našich aktivitách vystoupili na konferenci tělovýchovného lékařství, která se bude konat na podzim.

Pokud jde o děti chronicky nemocné, pan doktor jmenoval jen minimum diagnóz, které pohybovou aktivitu téměř zakazují. Příkladem je stenóza (zúžení) aorty. Dokonce pro děti po onkologické léčbě je vhodně vedené cvičení velmi prospěšné. Realizace cvičení většinou naráží na hyperprotektivitu rodičů, kteří se obávají, aby se dětem neublížilo. A zde je opět prostor pro naše odbory.

V praktické části nám cvičitelky se svými třemi předškolními „modely“ nabídly zásobník cviků na obvyklé problémy tohoto věku (např. vadné držení těla, ploché nohy, hypermobilita).

Motivační cvičební náčiní, pomůcky a říkadla činí zdravotně zaměřené cvičení zábavným. Hudební doprovod i s vážnou hudbou pomáhá děti v tomto směru kultivovat.

Účastnice semináře se přesvědčily, jak obtížné je dostat děti do správné výchozí polohy a k dokonalému provedení cviku i jak velkou míru trpělivosti to vyžaduje.

Lektorům i účastnicím patří velký dík. Doufám, že všechny cvičitelky si ze semináře něco pro svou vlastní praxi odnesly.



Ostravští tanečníci se z Vídně vrátili s medailemi

Text a foto: Šárka Špílová

Ve dnech 27. 2. -1. 3. 2015 se tanečníci TK Katlen Ostrava, kteří jsou členy ČASPV v Moravskoslezském kraji, zúčastnili Světového tanečního festivalu Vienna open dance, kde soutěžily 602 choreografie z 22 zemí.

Za svých 21 choreografií si Katlen odvezl sedm zlatých, čtyři stříbrné a čtyři bronzové medaile. Když k tomu připočteme ještě tři „bramborové“, byl jejich výjezd velmi úspěšný a ČASPV reprezentovali důstojně.

Vedoucí klubu, choreografkou a trenérkou je Kateřina Vítečková, která soubor založila a vede ho už patnáct let s mnoha světovými úspěchy z Hollywoodu, New Yorku, Sydney, Paříže, Izraele a dalších metropolí. Mnohé choreografie vytváří už i její sedmnáctiletá dcera Zuzana Vítečková, sama držitelka řady světových titulů.

Těch celkem patnáct medailí z Vídně si vytančila sóla, dua, tria i malé a velké formace dětí ve věku 5 - 17 let. Z těch zlatých jmenujme sedmiletou Terezu Buriánovou a sedmnáctiletou Zuzanu Vítečkovou v sólech, v duech pak Victorii Schindlerovou s Lucií



Boleslavskou, Kateřinu Škabrahovou s Janou Bachoříkovou, pětiletou Karolínu Vávrovou se Zuzanou Vítečkovou, formaci baby - Čertíci a formaci junioři s Irským tancem.

Mezi soutěžícími Katlenu byla i sedmiletá Karolína Dejová z Kopřivnice, která trpí svalovou hypotonií a je na vozíčku. Karolínka má totiž jeden velký sen, chce „tančit jen“. Trenérky proto vytvořily takovou choreografii, kde by se mohla uplatnit. A tak v čísle Popelky vjížděla na pódium v kočáře, který ji veze na bál, a v čísle Čertíci se vozila v kotli. Hodně si to užívala a oči jí pak jen zářily. Na krku měla zlatou a stříbrnou medaili.



Senioři na horách

Text a foto: Jindřich Dubina

Každoroční akce pořádaná komisí seniorů MR ČASPV se uskutečnila v prvním březnovém týdnu v pensionu Říp ve Velké Úpě. Sešli se staří známí, aby společně strávili příjemný týden při sportování i zábavě.

Tradiční akce začala netradičně. Ráno přišlo - zřejmě bylo ošizeno „vítání sluníčka“, ale přítomným to náladu nepokazilo. Po snídani byl operativně změněn denní plán. Podvečerní cvičení s Miluškou přesuneme na dopoledne a pak se uvidí, třeba půjdeme hrát bowling. Ještě jsme nedocvičili a sluníčko už se ukázalo.

Hned jsme vyrazili do terénu - skupina běžkařů a několik skupin pěšáků.

V noci napadlo asi 15 cm nového sněhu, takže podmínky pro lyžování byly ideální. Až do konce pobytu jsme měli i krásné počasí. Bylo slunečno, „panorama“ se předváděla v plné kráse, jen nahoře občas trochu zafoukalo. Ale to k horám patří.

Při večerním hodnocení jsme si sdělovali své zážitky, kdo kam došel, jaký vrchol a jakým způsobem zdolal - pěšky, na běžkách, sjezdovkách, lanovkou, a také co a v které hospůdce měli dobrého. Program byl každý den nabitý, ale nakonec i na turnaj v bowlingu došlo.



O večerech nám hráli k poslechu, ale hlavně ke zpěvu Pepíček, Renata s Jirkou a Mirek. Nejdůležitějším bodem večerního programu však byla čtyřnásobná oslava našich jubilantů - naší nejpłodnější autorky „narozeninových scének“, Lídy, x násobného přemožitele Sněžky, Vlastíka, kteří skončili v kategorii starších dorostenců. Tam naopak vstoupil další oslavenec Jirka a mezi mladší dorostenky se zařadila Dana. Připravené scénky pobavily jak oslavence, tak diváky, ale i samotné účinkující.

Velký dík ode všech zúčastněných patří vedoucímu akce Honzovi Rubešovi za zajištění a bezvadnou organizaci, Viktoru Benešovi za perfektní běžecké trasy, Milušce Řehákové za její bezvadné cvičení a v neposlední řadě Lence a Patriku Tillovým za příjemné rodinné prostředí a péči o naše žaludky.

Po roční přestávce opět na Vysočině

Text a foto: Ing. Marie Lvová, vedoucí semináře

Stále jsme doufali, že loňský průběh zimy se nebude opakovat a příznivci běžeckého lyžování z řad ČASPV se letos vrátí do známých míst na Vysočině.

A povedlo se. V pátek 13. února si většina ze čtrnácti účastníků vyzkoušela svoje lyže a pokus o správné mazání pro zledovatělé stopy. V sobotu jsme vyrazili již „naostro“. Na upravených stopách jsme se proháněli celý den, ani večernímu posezení únava nevadila.



Nedělní rozloučení proběhlo také na lyžích, přímo ve stopě fryšavského ledovce.

A příští rok se opět sjedeme na Vysočině.



10th EUROGYM 2016

ČESKÉ BUDĚJOVICE
CZECH REPUBLIC
18 JULY – 24 JULY



<http://www.eurogym2016.org/cs/>

Dejte si EUROGYM do přátel

Text: Ing. Karel Coufal, foto: Mgr. Vít Hanáček

V dubnu proběhl v Českých Budějovicích kontrolní den příprav na EUROGYM 2016 za účasti technické komise UEG, vedoucích delegací gymnastických federací z evropských států a organizačního štábu složeného ze zástupců ČGF, ČASPV a ČOS - EUROGYM 2016. Všichni účastníci se seznámili se stavem příprav, prohlédli si výstaviště, koleje, Budvar arénu a část Českých Budějovic, kde se budou odehrávat další aktivity spojené s tímto gymnastickým festivalem mládeže. Akci však nepřálo počasí, zima a déšť delegace potrápily. Naopak v sobotu se přítomní rozešli v konferenční místnosti při prezentaci stavu příprav, kterou přednesli jednotliví členové organizačního výboru EUROGYMu 2016.

Na akci byly také představeny nové webové stránky, které najdete na adrese www.eurogym2016.org. Pro všechny zájemce již funguje profil na Facebooku <https://www.facebook.com/pages/Eurogym2016/1414397295526077> a Twitteru, [https://twitter.com/search?f=realtime & q=eurogym%202016 & src=typd](https://twitter.com/search?f=realtime&q=eurogym%202016&src=typd), kde si zájemci mohou vyměňovat své zkušenosti a informace při přípravě festivalu.

Webové stránky EUROGYMu 2016 byly aktivovány a budou postupně doplňovány dalšími informacemi a položkami, kde všichni získají další info o workshopu, dopravě, ubytování a stravování i dalších oblastech této významné akce.

Pracuje se i na dalším zajištění. Hledáme ochotné dobrovolnice a dobrovolníky, kteří se chtějí zapojit do přípravy a organizačního zajištění akce. Na stránky ČASPV byl již před časem umístěn formulář přihlášky: [http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-euro-](http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/informace-eurogym-2016/)

[gym-2016/informace-eurogym-2016/](http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/informace-eurogym-2016/). Těšíme se na Váš zájem o pozici organizátorů při akci. Oslovte i své kamarády a přátele. EUROGYM je jedinečnou příležitostí nových setkání a získání nových zkušeností při práci s lidmi z různých končin Evropy, ale také z České republiky. Vyplněné přihlášky pošlete na e-mail: sekretariat@caspv.cz. Děkujeme předem za Váš zájem.

Pochopitelně, že předpokládáme také účast z řad našich sportovních skupin z celé republiky. V blízké době prostřednictvím webových stránek oslovíme všechny potenciální zájemce, aby nám poslali svou předběžnou nabídku k účasti. Jsme dohodnuti s dalšími partnery, že účast výpravy ČR budeme koordinovat, protože kapacity jsou pochopitelně omezené. Podrobné informace můžete sledovat již nyní na www.eurogym2016.org. Věříme, že nám naše skupiny z asociace ostudu neudělají. ■



Za pohybem do přírody

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

Jarní sluníčko už stihlo prohřát louky, lesy i skály, a tak nás příroda láká k vycházkám a výletům. Krásný kus přírody jsme tentokrát objevili na Vsetínsku. Uvítáme, pokud někdo toto místo znáte a pošlete nám své postřehy či doplnění informací z našeho článku nebo zajímavou fotografii.



Pulčínské skály

Výlet je vhodný:	pro věkové kategorie od 8 let
Délka trasy:	11 km (od vlakové zastávky zpět k vlakové zastávce)
Nejvyšší místo trasy:	669 m n. m.
Nejnižší místo trasy:	433 m n. m.
Fyzická náročnost:	střední

Před časem jsem doma našel notový sešit z doby, kdy jsem chodil do 3. třídy. A tam byla napsaná krásná lidová písnička:

*A já su synek z Polanky
a já si hledám galánky.
A já su dcerka z Lidečka
a já si hledám synečka.
Za stodolenkú, za našú,
tam by svedčalo salašú.
Ty budeš orat a ja sít,
budem sa spolu dobre mýt.*



To „ý“ tedy bylo přeškrtnuté a opravené. A protože jsem přemýšlel, jak se asi opravdu mohli mít, nezbyvalo, než se do míst kolem Polanky a Lidečka vypravit.

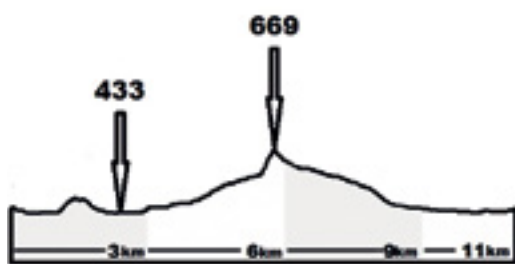
Obě dědiny leží na východní straně Javorníků. Spojuje je silnice vedoucí od Vsetína směrem ke slovenským hranicím a železniční trať mezi Valašským Meziříčím a Střelnou nebo Valašskými Klobouky.

Zvolená pěší trasa začíná a končí na železniční zastávce v Lidečku. Na severní straně obce, asi kilometr od zastávky, nemůžeme přehlédnout zajímavý pískovcový skalní útvar zvaný Čertovy skály. Prý sem kdysi tyto kameny upustil čert. Skály se dají celé obejít, útvar je asi 150 m dlouhý. Ze skal můžeme vidět údolí říčky Senice s Lidečkem. Od silnice je to jen asi 200 m a pochopitelně do kopce. Cesta je ovšem celkem pohodlná. Pod skalami u silnice je také parkoviště.

Od Čertových skal sejdem zpátky k silnici a po modré turistické značce se vydáme podél silnice severním směrem. Asi po půl kilometru odbočí modrá turistická

značka doprava. Ted' půjdeme po úzké silničce lesem mírně do kopce podél Pulčinského potoka. Cestou se můžeme občerstvit ve dvou studánkách. Jedna se jmenuje Plevákova, druhá Formanka. Po 1,6 kilometru nás modrá turistická značka odvede od silnice a potoka po cestě doprava do kopce. A po dalších 1,2 kilometru se dostaneme na rozcestí, kde se modrá značka potkává s červenou. Na tomto úseku překonáme převýšení asi 100 metrů. Mezi Lidečkem a tímto rozcestím je vhodné zařadit podle věkové kategorie účastníků výletu pochodové hry.

Na rozcestí se dáme doleva a stále po modré se po chvíli dostaneme k Pulčinským skalám. Ted' nás čeká nejkrásnější, ale také nejnáročnější část trasy. Mezi skalami stoupáme vzhůru. Na 300metrové trase překonáme stoupání téměř 100 metrů. Tato část cesty není vhodná pro fyzicky málo zdatné cvičence. Kdo by si na tento výšlap netroufl, může zůstat na rozcestí s červenou a kochat se pohledem na skály zdola, nebo vyjít nahoru nad skály po mírnější červené. Na-



hoře ve skalách bude naše námaha odměněna krásným výhledem do okolí. Nad skalami se opět setkáme s červenou turistickou značkou. Nedaleko od rozcestí můžeme zkusit najít zříceniny dvou hrádků - Pulčín a Plučiny. Objevíme ale jen pár kamenů.

Od rozcestí se vydáme po červeně značené turistické cestě směrem dolů. Asi po 200 metrech narazíme na odbočku doprava ke studánce Svatopluka Čecha. Svatopluk Čech asi před 135 lety Pulčinské skály navštívil, a protože ho místní příroda velice zaujala, napsal o ní povídku Hovor listů. Kousek dál, asi po 150 metrech, uvidíme u cesty další studánku. Ta dostala jméno po čarodějce Dobrodějce, která v místních skalách žila a pomáhala chudým lidem. Nyní nás čeká cesta asi 650 metrů mírně s kopce a dostaneme se na rozcestí s „modrou“, po které jsme ke skalám přišli. Z této cesty máme na Pulčinské skály hezký výhled a poblíž nejspíš uvidíme stáda pasoucích se ovcí. Další 200 metrů dále po červené můžeme využít malého příjemného tábořiště se základním vybavením. Dá se zde postavit stan, bivakovat pod přístřeškem, vařit, najdeme tu pitnou vodu a záchody. My ale pokračujeme v naplánovaném výletu. Vracíme se po modré turistické značce zpět do Lidečka. U silnice, kde jsme pěší výlet začali, máme možnost občerstvení v motoristu nebo v bufetu a vychutnat si ještě pohled zdola na Čertovy skály. Pak už zbývá jen kilometr na vlak.



Příklady pochodových her:

SKRÝVAČKY

Na kartičkách máme připravené věty, kde je ukryté nějaké slovo (Zvíře: Po koupání je mokrá vana. Nebo řeka: Máme tu jezevčíka, který neustále štěká.) Kartičky můžeme podle možností zavěsit podél cesty na stromy nebo je účastníkům dáme při krátkých zastávkách. Účastníky rozdělíme na družstva, která spolu soutěží.

DOPLŇOVAČKY

Ve větách tentokrát nahradíme některá písmena tečkami (část písničky: „r. í, p. š., je.e.e.e, ka. ko.čky p. jed.e.“)

KOLÍČKOVANÁ

Každému účastníkovi dáme 1 kolíček na prádlo. Jeho snahou je kolíčku se nenápadně zbavit tím, že ho připneme cvičenci, který jde před námi, na oblečení, batoh a podobně. Hru omezíme na určitý úsek trasy. Potom při zastávce spočítáme, kdo má na sobě kolik kolíčků.

ODPOVÍDEJ CELOU VĚTOU

Každému účastníkovi rozdáme 5 lístečků. Úkolem je při běžné konverzaci mezi účastníky za pochodu položit jinému účastníkovi nějakou otázku. Ten na ni nesmí odpovědět jen jedním slovem. Pokud na toto pravidlo zapomene, musí tazatel odevzdat jednu kartičku. Vyhrává ten, kdo za určitý úsek cesty bude mít nejvíc kartiček.

Podle věku účastníků můžeme zastávky vyplnit i tím, že dáme skupinám papír a necháme je vymyslet a napsat příběh, jak to bylo s čertem, který tam upustil ty balvany a podobně. A třeba i s variantou, že všechna slova v příběhu začínají na stejné písmeno.

Poznámky k trase:

Cvičitel musí mít přehled o fyzické zdatnosti cvičenců. Část trasy vede podél silnice, je proto vhodné poučit cvičence o dodržování pravidel pohybu na pozemních komunikacích.

Před výstupem po skalách poučit cvičence o pravidlech pohybu v tomto terénu.

Voda ve studánkách je pitná a dobrá. ■



Freestyle aneb Volná zábava na inline bruslích

Text: Mgr. Vít Hanáček, foto: Irena Kniezková

Inline bruslení má mnoho podob a každý, kdo propadne jízdě na „kolečkách pod chodidly“, může volit z několika způsobů bruslení, které jsou odlišné provedením pohybů jezdce při bruslení, typem a konstrukčními vlastnostmi bruslí.

Rozdělení inline bruslení:

A. Fitness

B. Speed (rychlostní)

C. Freestyle (volný styl):

Slalom

(parallel, monoline, one-foot, criss-cross)

Speed slalom

(vítězí rychlejší z paralelně jedoucí dvojice)

Rollerdance - tanec (hudební doprovod)

D. Agresive - street

(zdolávání překážek na ulicích)

E. Inline hockey (hokej na kolečkových bruslích)

Z hlediska úrovně dovedností jízdy na kolečkových bruslích lze říci, že pro všechny uvedené formy jsou společné základy techniky jízdy na inline bruslích. Bruslař musí zvládnout základy inline bruslení, které byly podrobně popsány v časopisu Pohyb je život, 16. ročník (2012), č. 2, <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>. Jedná se o jízdu vpřed, brzdění, zatáčení - překládání a bezpečnost při jízdě na inline bruslích. Těm, kteří se nespokojí pouze s fitness nebo speed jízdou, se nabízí další možnosti pohybu při inline bruslení. Jednou z nich je zvyšování úrovně dovedností bruslaře. Přípravou pro freestylevé bruslení je osvojení základů freestyle prvků. Optimální nácvik lze provádět teprve tehdy, když bruslař ovládá nejenom techniku jízdy na bruslích vpřed, základy zatáčení, brzdění, ale také jízdu vzad, zatáčení vpřed a vzad překládáním přes osu jízdy (vyšší úroveň zatáčení). V tomto případě lze hovořit o pokročilem bruslaři, který může bez obav zahájit základní trénink freestyle.

Ukázky základních freestyle prvků vycházejí z potřeby trénovat bruslařské dovednosti s vyššími nároky na obratnost, koordinaci, rovnováhu a stabilitu bruslaře. Uvedené bruslařské prvky jsou řazeny z hlediska obtížnosti od jednoduchých ke složitějším.

VYBAVENÍ

Nejpoužívanějším typem bruslí pro freestyle jsou street brusle neboli urban brusle, které jsou v poslední době velmi oblíbené. Jejich konstrukce je v mnohém podobná fitness bruslím, ale některé konstrukční části mají obdobné i s freestyle bruslemi. Street inline brusle se vyznačují kratším podvozkem a menšími kolečky, díky čemuž se výborně vypořádávají s nerovnostmi a překážkami a zároveň poskytují potřebnou stabilitu a mobilitu. Pro nácvik základů freestyle prvků by měl být bruslař vybaven minimálně chrániči zápěstí, loktů, kolen a přilbou.

ZAČÍNÁME

Místo vhodné k volnému bruslení by mělo mít kvalitní povrch a dostatečnou plochu pro nácvik (hřiště na hokejbal, volné asfaltové plochy, parkoviště bez aut apod.)

Osobní trénink by měl být zahájen zahřátím (warm up), mobilizací kloubů a protažením zejména svalových skupin zatěžovaných při bruslení (krk, šíje, paže, hrudník, bedra, nohy).

Nabídka základních prvků pro nácvik freestyle na bruslích:



JÍZDA VPŘED

Vlnovky jednou bruslí (druhá brusle jede přímo)

1

Vlnovky - odraz nohy ve fázi pohybu: před přechodem brusle z odvratu do přivrátu, ruce a trup jsou bez přidavných pohybů, střídání činnosti P/L nohy

Při dobré technice nácvičku jede bruslař neměnnou rychlostí nebo ji zvyšuje. V závěru procvičování vlnovky je dobré střídát P/L nohu a zrcadlové vlnovky P/L nohou současně (př. opakování: P/5 - L/5 - obě/5...)



1a



1 b



1c

Dřep zánožný

2

Paralelní postavení bruslí - při jízdě střídavě zanožit P/L nohu do dřepu dřepu zánožného pokrčmo a zpět, ruce pomáhají udržovat rovnováhu

Stoj na jedné noze P/L

3

3a) Jízda přímo na jedné noze, přednožit pokrčmo nebo skrčmo s výdrží (zanožit pokrčmo s výdrží), ruce pomáhají udržovat rovnováhu

3 b) Váha předklonmo

Vlnovky - obloučky na jedné noze (druhá brusle nad povrchem), ruce pomáhají udržovat rovnováhu



2



3a



3 b



Stoj výkročný P/L na předních kolečkách

4

Jízda ve stoji výkročným P/L noha vpřed (dále nůžky) se zatížením předních koleček (2., 3., 4. kolečka bez kontaktu s povrchem)

Jízda v nůžkách s výměnou nohou (opakovaná výměna bruslí rolováním předních koleček vpřed - vzad v plynulé jízdě)



Stoj výkročný P/L na zadních kolečkách

5

Nůžky P/L noha vpřed se zatížením zadních koleček (3., 2., 1. kolečka bez kontaktu s povrchem)

Jízda v nůžkách s výměnou nohou (opakovaná výměna bruslí rolováním zadních koleček vpřed - vzad v plynulé jízdě vpřed)



Criss-cross vpřed

6

Jízda vpřed, paralelní postavení bruslí s následným střídavým křížením dráhy bruslí (střídání jízdy po vnitřních a vnějších hranách koleček), trajektorie dráhy připomíná splétání copu





JÍZDA VZAD

Při jízdě vzad je důležitá průběžná vizuální kontrola otočením hlavy do směru jízdy s vědomým prohlubováním pocitu jistoty a stability. Podmínky jízdy jsou náročnější na orientaci a koordinaci pohybů.

Cvičení jsou řazena v podobné obtížnosti jako při jízdě vpřed. Bruslař si může zvolit další cvičení podle zvládnutí předchozí techniky nebo promyslet další obměny.

Vlnovky jednou bruslí (druhá brusle jede přímo)

1

Vlnovky - odraz nohy ve fázi pohybu: před přechodem brusle z přívratu do odvratu, ruce a trup jsou bez přidavných pohybů, střídání činnosti P/L nohy

Při dobré technice nácvičku jede bruslař neměnnou rychlostí vzad nebo ji zvyšuje. V závěru procvičování vlnovky je dobré střídát P/L bruslí a zrcadlové vlnovky P/L brusle „od kotníků ke kotníkům“ (př. opakování: P/5 - L/5 - obě/5...)

Stoj na jedné noze P/L

2

Primý směr, přednožit skrčmo s výdrží (nebo zanožit skrčmo s výdrží)

Váha předklonmo

Vlnovky - obloučky na jedné noze (druhá brusle v pozici nad povrchem)

Upozornění: důležitá je vizuální kontrola otáčením hlavy vzad do směru jízdy

Stoj výkročný P/L na předních kolečkách

3

Jízda ve stoji výkročném P/L noha vpřed (dále nůžky) se zatížením předních koleček (2., 3., 4. kolečka bez kontaktu s povrchem)

Jízda v nůžkách s výměnou nohou (opakovaná výměna bruslí rolováním předních koleček vpřed - vzad v plynulé jízdě vzad)

Stoj výkročný P/L na zadních kolečkách

4

Jízda ve stoji výkročném P/L noha vpřed (dále nůžky) se zatížením zadních koleček (3., 2., 1. kolečka bez kontaktu s povrchem)

Jízda v nůžkách s výměnou nohou (opakovaná výměna bruslí rolováním zadních koleček vpřed - vzad v plynulé jízdě vzad)

Criss-cross vzad

5

Jízda vzad, paralelní postavení bruslí s následným střídavým křížením dráhy bruslí (střídání jízdy po vnitřních a vnějších hranách koleček), trajektorie dráhy připomíná splétání copu





OBRATY S ODLEHČENÍM BRUSLÍ

Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad

1

Při jízdě vpřed v nůžkách (optimální postoj) je proveden plynulý výpon na přední kolečka se současným obratem o 180° do jízdy vzad, pomocné pohyby: rotace hlavy, ramen a rukou do obratu

Obrat začíná směrem do vnějších hran koleček přední brusle. Po dokončení obratu přechází bruslař na všechna kolečka s rovnovážným rozložením váhy (váha /8). Pokračuje v jízdě vzad se shodnou bruslí ve směru jízdy jako při zahájení nacvičovaného prvku. Obtížnost obratu souvisí s rozsahem výponu. Čím menší je úhel mezi rámem bruslí a povrchem, tím je provedení pohybu jednodušší.



Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

2

Při jízdě vzad v nůžkách (optimální postoj), bruslař provede přitažení nártů k holením se současným obratem o 180° do jízdy vpřed, pomocné pohyby: rotace hlavy, ramen a rukou do obratu

Obrat začíná směrem do vnějších hran koleček zadní brusle. Po dokončení obratu přechází bruslař na všechna kolečka s rovnovážným postojem. Pokračuje v jízdě vpřed se shodnou bruslí ve směru jízdy jako při zahájení nacvičovaného prvku. Obtížnost obratu souvisí s rozsahem přitažení nártů. Čím větší je úhel mezi rámem bruslí a povrchem, tím je provedení pohybu obtížnější.



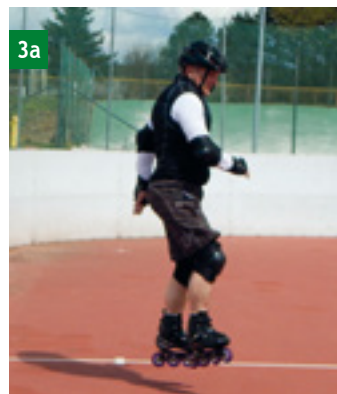
Předpokladem kvalitního provedení obratu je i pomocný pohyb: rotace hlavy, ramen a rukou do směru předpokládaného pohybu.



OBRATY S ODRAZEM SNOŽMO

Obrat s odrazem snožmo (360°) - jízda vpřed 3

Jízda vpřed v základním postoji, paralelní postavení bruslí, podřep s následným odrazem z obou nohou (z 8 koleček), obrat vlevo/vpravo, současná rotace hlavy, ramen a rukou do směru obratu (důležitá je volba optimální rychlosti před odrazem), dopad na obě brusle do jízdy vpřed



Obrat s odrazem snožmo (360°) - jízda vzad 4

Jízda vzad v základním postoji, paralelní postavení bruslí, podřep s následným odrazem z obou nohou (z 8 koleček), obrat vlevo/vpravo, současná rotace hlavy, ramen a rukou do směru obratu (důležitá je zraková kontrola vzad a volba optimální rychlosti před odrazem), dopad na obě brusle do jízdy vzad



SLALOM A PŘESKOKY

Slalom mezi metami - paralelní postavení nohou 1

Rozbruslení před metami, zvýšení rychlosti, paralelní vlnovky - obloučky mezi metami se současným náklonem do vnitřních a vnějších hran koleček, váha rozložena rovnoměrně do P a L brusle, pohyb rukou udržuje stabilitu jízdy, trup je v mírném úklonu směrem z obloučku (úklon je závislý na velikosti vyjžděného poloměru a rychlosti jízdy)

Na začátku tréninku slalomu se nastavují vzdálenosti mezi metami větší a se vzrůstající jistotou bruslaře dochází k postupnému zmenšování.





Slalom mezi metami - jízda na jedné noze 2

Rozbruslení před metami, zvýšení rychlosti, slalom mezi metami se střídavým náklonem do vnitřních a vnějších hran koleček jedoucí brusle, pohyb rukou napomáhá k udržení stability (provedení na jedné brusli vyžaduje dynamický a zároveň citlivý přenos váhy nad jedoucí brusli)



Přeskok přes metu odrazem snožmo - jízda vpřed 3

Jízda v paralelním postavení bruslí, před metou - podřep s následným odrazem bruslí (váha/8), přeskok mety a dopad na všechna kolečka (váha/8), pohyb rukou napomáhá k udržení stability



Přeskok přes metu odrazem L/P - jízda vpřed 4

Nácvik je obdobný jako u předchozího prvku, zvýšené nároky na stabilitu při jízdě: odraz - přeskok přes metu na jedné noze



Přeskok přes metu odrazem snožmo s obratem (180°) - jízda vpřed 5

Jízda vpřed v paralelním postavení bruslí, před metou - z podřepu odraz nohou s obratem o 180° nad metou, doskok do jízdy vzad (postoj nůžky je stabilnější), váha je rozložena na 8 koleček, pohyb hlavy, ramen a rukou je obdobný jako při obrazech o 360°



Přeskok přes metu odrazem snožmo s obratem (180°) - jízda vzad 6

Jízda vzad v paralelním postavení bruslí, před metou - z podřepu odraz nohou s obratem o 180° nad metou, doskok do jízdy vpřed (postoj nůžky je stabilnější), váha je rozložena na 8 koleček, pohyb hlavy, ramen a rukou je obdobný jako při obrazech o 360°



PÁR SLOV NA ZÁVĚR: Po tréninku je vhodné zařadit pro zklidnění organismu například krátkou volnou projížďku (10 min.) v nízké tepové frekvenci a následně protáhnout unavené svalové skupiny formou strečinku. Přejeme dobrou jízdu s dobře zvládnutými triky.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Marie Jedličková

Cvičitel'ský sraz v Jindřichově Hradci

28. března 2015 se v tělocvičně TJ Slovan na cvičitelském srazu Regionálního centra Jindřichohradecká v J. Hradci sešlo 24 cvičitelů z 9 odborů, kteří byli v jeho úvodu svědky předání ocenění za cvičitelskou práci 2015.

Stříbrný odznak Vzorný cvičitel převzali Irena Pišánová z TJ Studená a Michal Tesař z TJ Jiskra Nová Bystřice. Zlatý odznak Vzorný cvičitel obdržely Petra Špalová z TJ Tatran Lomnice nad Lužnicí, Alena Šimková z TJ Lokomotiva České Velenice a Alexandra Zvonařová z TJ Slovan J. Hradec. Poděkování za dobrovolnou práci od Jihočeské KASPV a RC Jindřichohradecko převzala Zuzka Venclů z TJ Lokomotiva České Velenice.

Úvodní část srazu zakončila informacemi z JČKASPV Marie Jedličková.

Setkání cvičitelů má i doškolovací charakter. Rozcvičkou s Evou Tesařovou si účastníci prohráli organismus, aby pokračovali ve cvičení bodystillingu s Romanou Stieblerovou z Popelína. Po krátké pauze na doplnění tekutin se ujala vedení hodiny Irena Pišánová z TJ Studená, aby cvičitele seznámila s prvky nového směru cvičení HPF, zvaného „port de brass“, který poznala na republikovém srazu ČASPV.

Zajímavé rytmické krokové řady na hudební doprovod pak cvičitele naučila Věra Písaříková za asistence Evy Leštinové. Závěr srazu patřil tradičně hrám pro děti i dospělé pod taktovkou Michala Tesaře z TJ Jiskra N. Bystřice.

Každoroční srazy jsou cvičitelským sborem vítané,

o čemž svědčí i skutečnost, že z 11 odborů RC Jindřichohradecko bylo zastoupeno devět.

Všechny odbory svorně upozorňují na klesající počty mládeže v odborech SPV. Projevuje se i dopad celostátně vyhlášené akce „Vyžeňme děti z lavic“ a současný trend vlivu peněz na činnost. Oddíly SPV vedou proškolení cvičitelé zdarma, ve svém volném čase po skončení pracovní doby (tj. navečer) a rodiče za děti hradí roční členský příspěvek, používaný převážně na úhradu nájmu za tělocvičny. Zatímco při akci „Vyžeňme děti z lavic“ děti cvičí ve škole hned po vyučování a zdarma, navíc cvičitelé - většinou učitelé - dostávají hodiny zaplacené obcí. Je celkem pochopitelné, že rodiče volí pro ně levnější variantu trávení volného času svých ratolestí.

Rovněž se při shánění finančních prostředků na činnost odborů SPV stále častěji setkáváme s tím, že i ve městech a obcích zastupitelstvo preferuje při rozdělování grantů sporty, které jsou tzv. „vidět“ prostřednictvím účasti ve sportovních soutěžích. Ale smyslem práce ASPV je přece umožnit cvičení i dětem méně zdatným nebo nesoutěživým typům, stejně tak i dospělým vč. seniorům, kteří si jdou do tělocvičny rádi protáhnout tělo a udělat něco pro své zdraví ve smyslu hesla „ve zdravém děle zdravý duch“.

Nemělo by se zapomínat na to, že ti nejmenší cvičenci si napřed musí osvojit správné návyky držení těla a vytvářet si vztah ke sportu, který získávají právě ve cvičeních SPV v kategoriích „rodiče a děti“ a „předškolní děti“. Už delší dobu pozorujeme, že děti z SPV po vstupu do 1. tříd ZŠ podléhají náborům do kolektivních sportů (fotbal, hokej, košíková, házená, florbal atd.). Tím SPV přichází o mládežnické složky a oddíly kolektivních sportů rády získávají děti s dobrou fyzickou kondicí a získanými návyky sportovce.

Jsme rádi, že děti u sportu zůstávají, jen nás mrzí, že práce odborů SPV není doceněna.



LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Alena Kuchařová

Okresní cvičitelský sraz a Valná hromada RCSPV Čes- ká Lípa

V sobotu 28. března se v Novém Boru konal otevřený okresní sraz cvičitelů, spojený s Valnou hromadou RCSPV Česká Lípa. Zúčastnilo se ho 27 cvičitelů a hosté z Liberce. Program srazu byl koncipován z poznatků republikového srazu a doplněn o další aktivity. První hodina patřila Milanu Moudrému z Doks, který pro nás připravil opravdovou „zabíračku“, kdy po krátkém rozcvičení s Míšou nás čekal kruhový trénink s dvaceti třemi stanovišti. Druhá hodina byla zdravotně psychomotorická s využitím tenisových, masážních a molitanových míčků ve spojení s overbally, kterou vedla Alena Kuchařová z České Lípy. Třetí hodinu měl připravenou Jiří Heran ze Žandova, který připomněl, že v tělocvičnách je ná-

řadí, které se málo používá. A tak zvolil kruhy, kde předvedl možnosti využití, záchranu i dopomoc, a rozveselil nás při „dětských“ hrách.

Chvilke na svačinu se proměnila ve slavnostní přivítání Jana Kaliny, našeho někdejšího cvičence a cvičitele, který v současné době pracuje ve vedení ČASPV. Byli jsme rádi, že své sedmdesáté narozeniny přišel oslavit s námi. Zúčastnil se Valné hromady RCSPV Česká Lípa, poslechl si zprávu o činnosti, kterou přednesla předsedkyně Alena Kuchařová, zprávu metodičky Lenky Košťálové a vyčerpávající zprávu o hospodaření Zdeny Bittnerové.

Diskusi zahájil právě Jan Kalina. Zavzpomínal a seznámil nás s děním v ČASPV. S dalším příspěvkem se přihlásila krajská tajemnice Václava Veselá. Předala zdravici z Liberce a pochvalně se vyjádřila o spolupráci mezi Libercem a Českou Lípou. Další diskuse se přeměnila v neformální rozhovor při kávě. Po ukončení srazu se ještě dlouho diskutovalo, než jsme se rozjeli do svých domovů. Ale už se těšíme na další akci pořádanou RCSPV Česká Lípa - jubilejní desátá Pódiová vystoupení v hale v Novém Boru.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Kokešová, ASPV při TJ Sokol Stará Bělá

V tělocvičně se nejen cvičí

V dnešní uspěchané době tráví děti volný čas spíše u počítače nebo televize. Najít jim nějaké smysluplné využití bývá docela problém. Rodiče bývají pracovním vytížení a kroužky v městě jsou mnohdy časově náročné. U nás, v ASPV, nabízíme nepřeberné množství aktivit různého typu. Jednou z nich je cvičení pro děvčata a kluky.

Scházíme se s nimi v tělocvičně každé pondělí a čtvrtek. Jsme čtyři cvičitelky (Jana Mutinová, Miloslava Hlavenková, Lenka Duroňová, Hana Kokešová), které vedeme cvičení žaček - mladých slečen ve věku 6 - 12 let. A co všechno děláme? V úvodu cvičební hodiny je rozcvička na rozhybání těla a pak se věnujeme různým činnostem rozvíjícím fyzickou zdatnost i sportovního ducha. Jako jedna z mála tělocvičen v okolí máme zachovalé cvičební nářadí, které každým rokem kontroluje revizní technik. A tak si děvčata mohou vyzkoušet základní prvky cviků na koze, koni, trampolíně (kde většina zvládne i salto), kladině, hrazdě, bradlech, kruzích, žebřinách, samozřejmě jsou žíněnky a lavičky. Zvládnou i šplh na lanech nebo tyči. Zaměřujeme se rovněž na práci s míčem, vybíjenou, vracečku, krále střelců apod. Používáme také gymbally, overbally, padák, kroužky či tyče. Z kolektivních sportů pak cvičenci zkouší ringo nebo softball. Vychováváme již druhou, některé i třetí generaci žaček. Velice nás těší, když potkáme děvčata, která již dospěla a ráda vzpomínají na naše hodiny cvičení v tělocvičně.

Své hodiny cvičení mají také žáci. Ti se schází každé úterý a pátek. Jsou rozděleni na mladší (1. - 5. třída) a starší (6. - 9. třída) kategorií. Pod vedením pěti cvičitelů (Petr Herman, Václav Mončka, Jan Šmehlík, Radim Kokeš, Stanislav Kavka) mají své hodiny kromě činnosti výše uvedených obohaceny o fotbal a florbal.

Tělocvična nám však slouží i k jiným aktivitám. V prosinci žačky plnily úkoly s čertovskou tematikou a po jejich splnění dostaly mikulášské balíčky, před Vánocemi si připravily vánoční nadílku - ta

byla v minulých letech byla spojena s přespáním v tělocvičně a nazývala se Adventní noc. Tentokrát měly žačky ve cvičení nastrojený stromeček a po absolvování hry při svíčkách si rozdávaly dárečky, Adventní noc jsme přejmenovali na Novoroční a uskutečnila se až druhou sobotu v lednu. Děvčata si již v prosinci vylosovala názvy pohádek, aby mohla ve dvojicích či trojicích předvést kousek pohádky ostatním. Vše měla pěkně připravené včetně kostýmů. A když se bohužel nakonec některá pro nemoc nemohla zúčastnit, ostatní dívky se kreativně sevcily na poslední chvíli a předvedly krásné ukázky z pohádek. Večer byl naplněn i soutěžemi a hrami, nechyběla diskotéka. Noc dívky strávily se svými plyšáky na žíněnkách ve spacácích. Ráno si ještě zahrály pár her, a pak spokojené odcházely domů.

Pro kluky si cvičitelé připravili turnaj ve florbalu, který si s chutí zahráli a po jeho ukončení dostali mikulášské balíčky.

Ve svých hodinách se zaměřujeme i na přípravu žactva na soutěž Medvědí stezka, což je orientační běh přírodou s plněním různých úkolů. Děvčata i chlapci musejí zvládnout práci s mapou, orientaci a běh podle azimutu, naučit se uzly, topografické značky, umět poskytnout základní první pomoc,





poznat významná místa naší republiky, odhadnout vzdálenost a umět hodit na cíl.

V únoru byla tělocvična na 14 dní uzavřena, aby zde po úpravách mohla proběhnout plesová sezóna. Svůj ples měly i děti. Odbor SPV uspořádal v neděli 8. února již 18. dětský maskarní rej. Tělocvična se naplnila dětmi převlečenými za princezny, piráty, čarodějnice, kovboje a různé jiné pohádkové bytosti. Pro 68 dětí a 106 dospělých byly připraveny kromě občerstvení a bohaté tomboly také soutěže a zejména diskotéka. Zpestřením

plesu bylo taneční vystoupení malých mažoretek ze Střediska volného času Ostrčilova.

Naše tělocvična zkrátka nabízí nepřeberné množství činností, při kterých mohou rozvíjet svou fyzickou zdatnost všichni pohybovci cvičenci ve věku od dvou let až po... - horní věková hranice je neomezená. Stačí si vzít jen sportovní oblečení, tenisky a přijít mezi nás.

Na závěr děkuji všem cvičitelům i aktivním členům za jejich dobrovolnou práci, bez které by náš odbor nemohl existovat.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Třídvorské vítání jara

Zahajovacími akcemi blížícího se jara pro odbor SPV Tři Dvory byly v neděli 15. 2. „Valentýnský turnaj“ dospělých v bowlingu mezi družstvy Tři Dvory a Konárovice na drahách Vigvamu Němčice s účastí 26 hráčů a v neděli 15. 3. „Jarní turnaj“ pro děti a jejich rodiče na drahách Pizzerie Kutná Hora za účasti 12 dětí a 14 dospělých.

V sobotu 28. března jsme se podíleli na přípravě a organizaci pořádání „Poháru České republiky“ členů Společnosti Parkinson ve hrách stolní tenis, šachy a pexeso. Pořadatelem akce byl PK Poděbrady, jehož předsedkyní je členka RC SPV Kolín, Ing. Jaroslava Pechová, za patronace TJ Sokol Poděbrady, v jejíž sokolovně se akce konala.

Ve středu 8. dubna jsme cvičební hodinu zaměnili za oslavu významných životních výročí našich cvičenců ze Světové gymnestrády 2015.



Vladimír Břečka, nacvičující již na sedmou světovou gymnestrádu, oslavil 70. narozeniny a cvičenky Eva Havlíčková s Renatou Podneckou šedesátiny. Na stolech Fit klubu Kolín jsme ve čtvrtek 9. dubna odehráli „Velikonoční turnaj“ ve stolním tenisu s účastí deseti hráčů.

Cestou na nácvikový sraz hromadné skladby pro WG 2015 v Doubi jsme pak v pátek 24. dubna navštívili velmi zajímavou expozici v muzeu kuriozit v Pelhřimově.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Vlastimil Adámek

Porada předsedů odborů RCSPV Ostrava

Stejně jako v jiných letech se sešli předsedové odborů SPV z Ostravy i na začátku tohoto letošního

na poradě, kde zhodnotili rok uplynulý a zároveň se domluvili na plánu činnosti pro rok 2015. Loňský rok byl na akce hodně bohatý a nabídl všem věkovým kategoriím dostatek činnosti. Vedení regionálního centra nabízí svým členům podobný plán i pro rok letošní. Znovu jsou v plánu semináře, na kterých budou cvičitelky a cvičitelé získávat nové podněty pro svou činnost, soutěže, které jsou vždy dobrým důvodem si pořádně zahrát a zasoutěžit, a v neposlední řadě je v plánu ně-



kolik výletů a vycházek, které jsou navíc protkány spoustou dalších aktivit, jež požitek z pobytu v přírodě ještě znásobí. Veškeré tyto aktivity jsou připraveny pro všechny věkové skupiny; hlavně bychom si přáli větší účast mládeže.

Setkání předsedů však nebylo jen pracovní, ale tentokrát mělo i slavnostní podtext. Hned sedm cvičitelů převzalo za svou dlouholetou činnost Medaili Dr. Miroslava Tyrše. Byly to Marie Cabáková, Zdeňka Greplová, Eva Kleinová, Jana Mutinová, Bohuslava Sojková, Miluška Šindelová a JUDr. Milada Němčíková. Dále obdržela zlatý odznak Vzorný cvičitel Svata Zezulková a stříbrný odznak jediný muž mezi



oceněnými, Milan Majstrik. Uvedená jména patří těm, bez kterých by to v žádné organizaci nešlo. Za obětavost a aktivitu po celou dobu jejich cvičitelských let si podobné ocenění zcela určitě zaslouží, stejně jako si zaslouží poděkování a gratulaci. Zároveň je potřeba všem oceněným popřát do dalších let hodně zdraví a elánu, a také mnoho následovníků, kteří budou schopni navázat na jejich záslužnou činnost. Naše organizace je bude potřebovat.





LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Bc. Nikola Melichaříková

Zákupští kin-ballisté mistry republiky

Únorové vítězství v krajském kole Poháru škol pro nás znamenalo přímý postup do republikového finále, ve kterém se mělo utkat 8 nejlepších českých týmů. Pohár škol je nejvyšší českou kin-ballovou soutěží a vítěz tak kromě trofeje získá také titul Mistra ČR. To pro nás bylo velkou motivací, a tak jsme hned po návratu z krajského kola začali veškerou přípravu směřovat k tomuto turnaji. Přidali jsme druhý trénink v týdnu, který byl zaměřený na rozvoj fyzické síly, rychlosti a dalších schopností nezbytných pro kin-ball.



21. dubna jsme vyrazili směr Praha 11, kde nás čekal stejný systém jako u všech kin-ballových turnajů - tři zápasy v základní části, sčítání bodů a následné finále pro tři nejúspěšnější týmy ze základní části. Konkurence byla velká a týmy silné - ještě aby ne, když proti nám stáli sami vítězové krajských kol. V každém zápase jsme chvíli vedli, chvíli ztráceli, chvíli dotahovali. Každý bod byl poctivě vybojovaný. Dva ze tří zápasů jsme vyhráli, jednou skončili těsně druzí. Vítězem základní části se stali dvojnásobní mistři republiky z Pardubic. Druhým postupujícím týmem byli Zákupci a třetí překvapivě začínající tým z Prahy. Ve finálovém zápase jsme měli jasněho konkurenta, kterého jsme chtěli porazit - Kin-mix z Pardubic. Právem patří mezi nejlepší české týmy, od samého začátku působení kin-ballu v Čechách se umísťuje na předních příčkách. Tentokrát jsme však přišli na to, jak na ně. Běhali jsme rychleji, odpalovali přesněji, chytali každý míč. A vyplatilo se. Posledních dvacet vteřin už nebylo o vítězi pochyb - titul „MISTRŮ ČR“ si domů odvezli Zákupci!

No a kdo konkrétně se může mistrovským titulem pyšnit? Jsou to: Tobiáš Košťál, Matyáš Brůžek, Šimon Kohout, Kristýna Važevová, Kristýna Gabrielová a Anna Středová (+ Jiří Severa a Dan Šafránek, kteří týmu pomohli během krajského kola, ale před republikovým finále se zranili).

Doufáme, že tento úspěch přinese zákupskému kin-ballu zvýšený zájem hráčů především ze 3. - 5. tříd, pro které plánujeme v září uspořádat nábor. Fotogalerie: sportovky-zakupy.rajce.idnes.cz a Facebook „Kin-ballisté ze Zákup“.



Text: Marie Jedličková, Mgr. Josef Fuka, RCSPV Jindřichohradecko, foto: pořadatel

9. ročník velikonočního florbalového turnaje v Jindřichově Hradci 2. 4. 2015

Jako každoročně se poslední čtvrtek před Velikonoce konal v sokolovně TJ Slovan otevřený turnaj „Velikonoční florbalový Jindřicháč“. Uspořádaly jej odbor SPV při TJ SKOK Jindřichův Hradec, Jihočeský kraj, město Jindřichův Hradec, ČSRS, ČASPV a Agentura OK, a to ve třech kategoriích - přípravka, žactvo, dorost. Družstva odborů SPV se v turnaji rozhodně neztratila.

Trenéři vítězného dorosteneckého týmu (na snímku), který obhájil triumf z loňského roku, se s přítomnými zástupci RCSPV Jindřichohradecko shodli na tom, že řediteli turnaje Otakaru Kinštovi patří dík za perfekt-

Přípravka:

1. Zuřiví lvi Slavonice
2. SPV při TJ Chyšky - SPV (trenér J. Fuka)
3. SPV při TJ Sokol Vlachovo Březí (trenérka M. Valková)
4. ZŠ Staré Město pod Landštejnem
5. SPV při TJ Pedagog Č. Budějovice (trenér M. Hůtter)

Žactvo:

1. ZŠ Slavonice
2. Olymp Jindřichův Hradec
3. SPV při TJ Sokol Vlachovo Březí (trenérka M. Valková)
4. SPV při TJ Pedagog Č. Budějovice (trenér M. Hůtter)

Dorost:

1. SPV Slovan Jindřich. Hradec (trenéři J. Kossel, J. Kantor)
2. Gymnázium Třeboň
3. FBC Share Kardašova Řečice

ní organizaci, stejně jako rozhodčím Janu Prokýškovu a Jakubu Šmídovi za výborné výkony při rozhodování zápasů.





PLZEŇSKÝ KRAJ

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně Plzeňské KASPV

Aktivity Plzeňské krajské asociace v zimě 2014/2015

Výkonný výbor Plzeňské krajské asociace naplánoval na období předvánoční a po Novém roce dvě velké akce.



a samozřejmě z pořadatelského sportovního klubu Flik - Flak Plzeň. Tato soutěž se konala v Plzni poprvé v roce 2006 a účastníci se už těší na letošní soutěž. Druhou akcí, která se do plánu činnosti Plzeňské krajské asociace vrátila po několika letech, byla Přehlídka pohybových skladeb. Ta se konala 14. února 2015 ve sportovní hale Slavoje Plzeň. Autorky přihlášily 28 skladeb ze 12 odborů, klubů a základních škol. Celodenní akci zajišťovalo patnáct dobrovolníků, všichni cvičitelé České asociace Sport pro všechny. Přes 300 cvičenců se představilo v pestré mozaice



První z nich byl Plzeňský pohár, soutěž juniorských družstev v TeamGymu. Tato soutěž se konala 2. listopadu 2014 v hale Lokomotivy v Plzni, zajišťovalo ji 40 organizátorů a v soutěži bojovalo ve 29 družstvech 271 závodníků. Soutěž byla rozdělena na čtyři kategorie, ve skupině nejmladších cvičenců Mini-teamGymu, stejně jako v kategorii Junior I a Junior II vystoupilo vždy devět družstev, v kategorii Junior III pak dvě družstva. Do Plzně přijeli závodníci ze 13 odborů a sportovních klubů, jmenovitě z Lokomotivy Trutnov, DDM Praha, Sokola Příbram, Sokola Řeporyje, SK Kamenice, Mláďi Brno, Sokola Radotín, Sokola Řepy, SVČ Plzeň, KG Bělé pod Bezdězem, Gym clubu REDA Praha, Sokola Praha - Královské Vinohrady



vystoupení, ať už tanečního charakteru, aerobiku či sportovní gymnastiky, k vidění byly skladby se složkami divadelního nebo výrazového tance. Autorky skladeb jsou cvičitelkami a trenérkami v AE klub Lady Plzeň, KAerobiku Plzeň, ASPV Nýřany, ASPV Tlučná, ZŠ Lině, ZŠ Chrást, Dynama Horšovský Týn, Studia 22 Plzeň a Flik - Flak Plzeň. Plné hlediště fandilo všem vystoupením, cvičenci od nejmenších ve skladbách pro rodiče a děti až po dospělé připravili divákům odpoledne plné krásných zážitků. Mezi diváky byli i hosté velmi vážení, senioři, kteří se dopoledne účastnili semináře seniorů. Pro ně byla tato přehlídka i vzpomínkou na aktivity, v nichž se sami dříve zapojovali.





LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Ivana Kolčová, SPV TJ Jiskra Nový Bor

Velikonoční sportování pro děti

Ve středu 1. dubna se v tělocvičně novoborské sokolovny sešlo celkem 35 dětí se svými rodiči a prarodiči, aby si společně zaspotovali při 14. ročníku Soutěžení s velikonočním zajičkem.

V tělocvičně bylo rozestavěno nářadí a vytvořena stanoviště pro jednotlivé disciplíny, cvičitelky měly razítka, aby dětem mohly vyznačit v kartičce splnění příslušné disciplíny, všichni přítomní se prezentovali. Jenže chyběl zajiček. Tak jsme ho společně s dětmi i rodiči přivolali. A mohlo se začít.

Děti nám, organizátorkám i „opravdovému“ zajičkovi, ukázaly, jak jsou obratné při překonávání zajičkovy dráhy, šikovné a pozorné při skládání barevných obrázků, zdatné při hodu na zajičkovu střílnici, ale třeba i trpělivé při přenášení vajíčka na lžici. Jejich úkolem bylo také vymalovat připravenou papírovou



kraslici. Ty jsme si následně v tělocvičně vyvěsili jako dekoraci. V závěru obdržely všechny děti diplom, zajičkovu medaili a košíček s velikonočními sladkostmi. Akce se vydařila, děti byly šikovné, rodičům jsme poděkovali, že s dětmi přišli. Na úplný závěr jsme si společně slibili, že se sejdem zase za rok. Čeká nás patnáctý, tedy jubilejní ročník.



ÚSTECKÝ KRAJ

Text: Hana a Stanislav Šolcovi, foto: Jan Rubeš

Nácvičný sraz cvičenců Ústecké KASPV na WG 15

Dne 28. 3. 2015 se v Chomutově na svém krajském nácvičném srazu sešla skupina cvičenců ČASPV, kteří se připravují na Světovou gymnastradu 2015 ve finských Helsinkách. Bez jedné cvičenky se sešla kompletní sestava Ústeckého kraje, tj. celkem 13 žen a 14 mužů. Cvičenci jsou z Ústí nad Labem, Teplic, Chomutova, Štětí, Litoměřic a Roudnice. Za vedení cvičitelek Věry Šárové, Aleny Hozákové a spoluautora skladby Jaroslava Saueru jsme procvičili všechny části skladby. Ženy kladly důraz zejména na zdokonalení a dotažení pohybu při cvičení s obručí a mikinou. Muži zlepšovali techniku cvičení s medicinbaly a hlavně práci s obručí. Pro mnohé z mužů to byla pochoptelně dost těžká a neobvyklá činnost, navíc taková,



kteřá se nedá dost dobře nacvičit doma. Na závěr nácviku jsme si celou skladbu, i když bez choreografie, společně zacvičili. Nikomu nevadilo, že tomuto nácviku věnoval svůj volný čas. Máme radost, že cvičíme nejen pro sebe, ale i pro úspěch celé výpravy na WG. Rozcházel jsem se s pocitem dobře odvedené práce, s vědomím nepromarněného času a s přesvědčením, že při celorepublikovém srazu koncem dubna v Doubi u Třeboně nebudeme dělat sobě ani našim cvičitelům ostudu.



Chyšecký cvičitel oceněn

Text: Mgr. Josef Fuka, foto: Pavel Pubal

V pátek 20. 2. 2015 vyvrcholila v milevském kině BIO-SeM anketa "Sportovec Milevska 2014" v kategoriích dospělých, talent do 18 let, trenér roku 2014, kolektivů dospělých, kolektivů mládeže a Šampion regionu za vynikající mezinárodní reprezentaci. Akci již podesetkrát uspořádaly Jihočeské týdeníky, Týdeník Milevské noviny a město Milevsko.

O pořadí rozhodovalo 53 oslovených osobností z oblasti sportu v regionu, politici a sportovní novináři, kteří obdrželi nominace navržených úspěšných sportovců. Čtenáři dále mohli rozhodnout o nejsympatičtějším sportovci regionu.

V kategorii Talent roku 2014 do 18 let zvítězil karatista Adam Flemr z Karate-P-Klubu Milevsko. V nominaci byli i dva zástupci chyšeckého odboru ASPV při TJ Chyšky - Václav Strouhal, kapitán bronzového florbalového družstva st. žáků ASPV TJ Chyšky z republikové soutěže ČASPV, a Táňa Ryantová, starší žákyně, která vyhrála krajskou soutěž v atletickém víceboji a byla pátá v soutěži republikové.



V kategorii Trenér roku 2014 zvítězil atletický trenér a cvičitel ASPV TJ Chyšky, Josef Fuka. V nominaci byl i další chyšecký zástupce odboru ASPV, Martin Strouhal. V hlavní kategorii dospělých zvítězila moderní gymnastka Ludmila Korytová z RG Proactive Milevsko. Týmem roku v kategorii mládeže se stali mladší florbaloví žáci FBC Došvich Milevsko a v kategorii dospělých házenkářský HC Milevsko. ■

Přání Vládovi Břečkovi

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Ve středu 8. dubna jsme v kolektivu všech členů RCSPV Kolín, nacvičujících skladbu „Nádherný svět“ pro XV. světovou gymnestrádu v Helsinkách, oslavili životní jubileum 70 let Vládi Břečky, který se jako jeden z mála cvičenců zúčastní již sedmé gymnestrády. Výbor RCSPV Kolín mu gratuluje k jubileu, děkuje za jeho dlouholetou činnost v tělovýchovném hnutí a přeje mnoho dalších úspěšných let v osobním i sportovním životě. Jako ocenění jeho práce byla Vládovi předána fotokniha, ve které připomínáme kromě všech tělovýchovných aktivit i jeho účast na šesti předchozích gymnestrádách, i s přáními spolumcvičenců z ostatních regionů Středočeského kraje. ■





Zasloužená ocenění bernartických cvičitelek

Text: Mgr. Josef Fuka,
foto: Dana Růžičková

V sobotu 14. března 2015 se v bernartické sokolovně uskutečnila Valná hromada TJ Sokol Bernartice.

V průběhu valné hromady došlo i ke slavnostní události, kdy z rukou místopředsedkyně Regionálního centra SPV Písecko a členky výboru TJ Sokol Bernartice, Dany Růžičkové, převzaly za dlouholetou cvičitelskou činnost Marie Ťupová (vpravo) a Pavla Čížková (vlevo) odznak Vzorný cvičitel, který jim udělila Česká asociace Sport pro všechny.

Obě dámy vedou v odboru SPV při TJ Sokol Bernartice cvičení rodičů a dětí asi 35 let. Maruška tuto aktivitu převzala po Růženě Vejvodové, když nastoupila jako učitelka do bernartické mateřské školy. Pavla začala chodit na cvičení rodičů a dětí se svou dcerou, a už u toho zůstala. Obě jsou spolehlivé, pracovité, aktivní, s pěkným vztahem k dětem. Obě pracovaly ve výboru TJ Sokol Bernartice i v odboru SPV, Marie Ťupová i ve výboru RCSPV Písecko.

Další oceněnou členkou odboru SPV je Květa Zelenková, která v bernartickém Sokole cvičila odmala.



Potom byla cvičitelkou dívek. Když se jí narodili synové a dorostli do školního věku, začala cvičit mladší a starší žáky. A až do současnosti vede oddíl volejbalu. Devět let byla i předsedkyní TJ Sokol Bernartice. Pro své ocenění si dojezdila 19. dubna na republikovou Valnou hromadu ČASPV do Prahy, kde převzala Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše. ■

Gratulace Evě Vlčkové

Text: Mgr. Gabriela Doksanská, foto: archiv

Chtěli bychom pogratulovat naší člence Evě Vlčkové, která byla dne 31. března 2015 vyhlášena v rámci ankety „Nejúspěšnější sportovec roku 2014 v Královéhradeckém kraji“ na 3. místě v kategorii Dobrovolní trenéři a cvičitelé.

Od roku 1974 pracuje jako metodička jak v regionálním centru, tak v kraji, je rovněž členkou Výkonného výboru Královéhradecké KASPV.

Jako cvičenka, ale i vedoucí nácviku se účastnila mnoha skladeb spartakiádních či pro všesokolské slety, absolvovala také pět světových gymnestrád a na další se připravuje.

Tělovýchova je jejím životem, a proto je nejen toto ocenění, ale i Zlatá medaile Dr. Miroslava Tyrše, kterou obdržela na Valné hromadě ČASPV 2015, ve správných rukou. ■





Vzpomínka na cvičitele Vlastimila Bauera

Text: Oldřiška Syrovátková, předsedkyně
odboru SPV Nýřany, foto: archiv

V pátek 27. února 2015 zemřel ve věku nedožitých 87 let dlouholetý cvičitel naší asociace, pan Vlastimil Bauer. Byl členem odboru SPV Nýřany, členem metodické rady regionu Plzeň sever a působil dlouhá léta i ve vedení mužských složek v Plzeňské krajské asociaci SPV.

Spolupodílel se, pokud to zdraví dovolilo, na všech akcích mateřského odboru, byl samozřejmě především cvičitelem mužských složek, dlouhá léta i náčelníkem. Byl fundovaným rozhodčím sportovní gymnastiky, atletiky, rozhodoval při soutěžích Medvědí stezkou. Aktivní cvičitelskou činnost ukončil ze zdravotních důvodů zhruba před deseti lety, ale i ve vyšším věku uplatnil své zkušenosti a znalosti například při organizování sportovní náplně akcí pro seniory.

Byl také autorem úspěšných pohybových skladeb, v naší paměti zůstávají např. „Ogaří“ či „Námořnickej bál“ i jiné, které nacvičil pro tělovýchovné akademie či přehlídky pohybovek. Jako okresní vedoucí nacvičoval všechny spartakiádní skladby pro muže, cvičil i na Světové gymnastařadě v Amsterdamu. Za svoji dobrovolnou činnost v oblasti tělovýchovy obdržel řadu ocenění včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše. V roce 1996 byl vyhlášen „Osobností města Nýřany.“ Čest jeho památce! ■



"Chytré triko ČASPV" je ke koupi

Propagační komise nabízí členům ČASPV a ostatním příznivcům sportu pro všechny triko - model 2014 v tyrkysové barvě a ve velikostech: S, M, L, XL, XXL.

Trika lze objednat na e-mailové adrese: kubikova@caspv.cz, nebo v e-shopu: www.caspv.cz/cz/e-shop/

Novinkou je QR kód umístěný v postavě na zádech (naskenováním kódu pomocí aplikace QR v chytrém telefonu/smartphonu lze přejít na stránky www.caspv.cz).





TIRÁŽ

Náklad: 1 700 výtisků

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

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

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.

Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:

Vít Hanáček, členové redakční rady:

Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky: Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Autorské honoráře lze zasílat pouze fyzickým
osobám, nikoli na účty odborů apod.

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

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

**Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím www.caspv.cz!**

Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 19. ročník | číslo 2 | červen 2015



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 01 6910: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našší) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo lépe e-mailem na adresu pa.panenka@seznam.cz a také hanacek@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. pérovy.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.

facebook

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



**POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny
příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

OD DĚTÍ A MÁDEŽE
AŽ PO SENIORY

A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY

**INZERUJTE
V ČASOPISE**



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

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

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