



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 20. ročník | číslo 2 | červen 2016

www.caspv.cz

Valná hromada ČASPV

K McKenzieho metodě

Vadné držení těla - cvičení

**Metodická příloha:
Gymstick**

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



STAŇ SE DOBROVOLNÍKEM NA MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ AKCI

Od 18. do 24. července 2016 bude v Českých Budějovicích probíhat EUROGYM 2016. Akci navštíví na 5000 mladých sportovců z celé Evropy.

Hledáme pro ně vrstevníky, kteří jim pomohou se vším, co EUROGYM obnáší.

Pokud chcete poznat nové lidi z celé Evropy a získat zkušenosti s prací pro mezinárodní sportovní akci, neváhejte a využijte možnost být v centru dění sportovní akce mezinárodního formátu.

Celá akce se může uskutečnit jenom díky dobrovolné práci velkého počtu lidí, proto vítáme každého, kdo chce přiložit ruku k dílu.



10TH EUROGYM 2016
ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA
18. 7. - 24. 7.

Zaregistrovat se můžete na odkazech:

<http://www.eurogym2016.org/cs/>
<http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/info-eurogym-dobrovolnici/>



OBSAH

Zprávy



Valná hromada ČASPV v Hradci Králové	4
Zasedání komisi Evropského fóra psychomotoriky ..	6
Seminář k metodě McKenzieho - mechanická diagnostika a terapie	8
Senioři i na horách.....	10
Pohybová skladba „Pro štěstí“ na Slovensku zlatá.....	11
Volejbalová „mekka“ Dřevěnice 2016 volá.....	12

Sportujte a cvičte s námi



Vybraná zdravotní cvičení pro děti předškolního věku
Vadné držení těla - bederní lordóza..... 13

Z krajů



Dětský karneval v Budiškovcích - jižní Čechy	22
Cvičitelství sráž 16. dubna v Jindřichově Hradci	22
Přijeli na běžky, chodili pěšky - jižní Morava	23
Sportovní gymnastika v Jihomoravském kraji....	24
Přehlídka pódiových skladeb Moravskoslezské KASPV	24
V pohybu s Olomouckou KASPV	26
Předškoláci soutěžili v gymnastickém trojboji - Plzeňsko	27
Třídvorské jarní probouzení - střední Čechy.....	27
Zmrzlá medvědí stezka - Vysočina.....	28
Sportovní seminář v Bystřici n. P. - Vysočina.....	29

Blahopřejeme



Jiří Hloušek	30
Jana Kadlecová.....	30
Zdeňka Paseková	31
Věra Žáčková.....	31

Vzpomínáme



Jitka Hálková	32
Miroslav Kopřiva.....	33

Metodická příloha:
Gymstick

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 Hany Těhanové „Kuchtíci v akci“ na str. 25. Autorka získává roční předplatné časopisu.



Hana Těhanová: „Kuchtíci v akci“

Odměna je nepřenositelná.

facebook®

Sledujte ČASPV také a Facebooku:

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



Valná hromada ČASPV

24. 4. 2016 v Hradci Králové

Text: Mgr. Miroslav Zítka, Mgr. Vít Hanáček, Ing. Pavel Panenka, foto: Ing. Pavel Panenka



Letošní řádná valná hromada naší asociace proběhla v neděli 24. dubna v sále budovy Adalbertinum v centru Hradce Králové. Přítomno bylo 45 delegátů s hlasem rozhodujícím a řada hostů, mj. radní Královéhradeckého kraje, jednání s přehledem moderoval Libor Pečenka.

Neveselou notu zaznamenali přítomní ve vystoupeních předsedy ČASPV, Miroslava Zítka, a místopředsedy pro ekonomiku, Karla Coufala, zejména s ohledem na hospodaření organizace na straně příjmů. Avizovaná a slibovaná zlepšení dotační politiky státu směrem ke sportu pro všechny se dosud ukázala jako lichá. 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. Ani cesta prostřednictvím Českého olympijského výboru k vyšší podpoře zatím nevedla. Předseda důkladně informoval delegáty a hosty o dění v organizaci v roce 2015 i výhledu na rok letošní. Komentoval práci sekretariátu, výkonného výboru a všech dalších složek ve statistických údajích. Alarmujícím se ukázal prostý fakt trvajícího poklesu státní podpory asociace od zániku Sazky, jejímiž jsme byli akcionáři.

Navzdory tomu vykazuje ČASPV ohromné penzum práce koncepční, metodické, organizační, ale i osvětové, vzdělávací či propagační. Orgány ČASPV jsou stabilizované a slouží tisícům cvičitelů, instruktorů, organizátorů či rozhodčích a statisícům členů a také veřejnosti. Z řady zásadních faktorů úspěšnosti se zatím nepodařilo zajistit potřebné příjmy a zastavit pokles počtu členů, které spolu bezpochyby souvisí. Nepřejí nám vládní instituce (v kontrastu s miliónovými sliby zejména bývalého ministra Chládky) v objemu dotací ani ČOV v zařazení do systému podpory z výnosů loterijních společností. Jen v dotacích oproti době před rokem 2010 konstatujeme více než desetimiliónový výpadek. V tomto světle je faktický schodek v loňském rozpočtu asociace 2,2 miliónu velmi malý. Nicméně rezervy se užijí.

V komentáři k metodické části závěrečné zprávy za rok 2015 přiblížil místopředseda ČASPV a předseda metodické rady, Vít Hanáček, především činnost MR v systému deseti odborných komisí. Hovořil mimo jiné o oblasti vzdělávání a problematice akreditací MŠMT v souvislosti s názvy kvalifikací - odborností cvičitelů v ČASPV.

Po vystoupení hostů s vesměs podpurnými stanovisky sportu pro všechny a kritikou dosavadní politiky centrálních orgánů následovala zpráva kontrolní komise





ČASPV. Její předsedkyně Zdena Pavličková uvedla, že při žádné z kontrol činnosti a hospodaření nebyl zjištěn podstatný, neodstranitelný nedostatek.

Po přestávce představil návrh rozpočtu a přerozdělovacího klíče na rok 2016 místopředseda K. Coufal. Letos jsou plánovány výdaje 21 mil. Kč a příjmy 19 mil. Kč s tím, že státní dotace jsou očekávány ve výši 5,5 mil. Kč a nájemné z našich čtyř zařízení 3,5 mil. Kč (Doubí, Žinkovy, Brno, Praha).

V návaznosti na to představil předseda M. Zítka výhled celé ČASPV na letošní rok. V ekonomické oblasti jsou sliby nejvyšších představitelů vůči sportu jako celku velké, od 3,75 mld. letos a 6 mld. v roce 2017 po 10 mld. v roce 2020 (viz ministryně Valachové). Většinu však mají spolýkat významné investiční akce. V činnosti vidí ČASPV své priority mj. v republikových soutěžích, zejména dětí a mládeže, a vzdělávání cvičitelů. Nadále hodláme působit v rámci ČOV a ČUS, ačkoli finančně to zatím nic nepřináší. Je velice důležité docílit začlenění sportu pro všechny do systémů podpory vzhledem ke stavu zdraví české společnosti. Asociace hodlá stále participovat na práci mezinárodních organizací ve sportu pro všechny, podílet se na mezinárodních akcích typu gymnestrád a Eurogymů či spolupracovat se svými přidruženými subjekty. Ocenění a podporyhodná je činnost dobrovolníků, jimž ČASPV hodlá nadále v rámci pravidel vytvářet dobré podmínky. Za zásadní pro svou erudici považuje spolupráci s experty z VŠ, výzkumu a vědy. Předseda dále konstatoval obtížnou personální situaci (zejména perspektivně) včetně volebního roku 2017 v ČASPV.

Dalším bodem byla změna stanov ČASPV obsahující potřebu zrušení pojmu „pobočný spolek“ ve vazbě na KASPV. Po diskusi k tomuto bodu byla novela stanov jednomyslně schválena. Loňská úprava řízení asociace byla vtělena do letošního návrhu změny

Organizačního řádu ČASPV, která byla po předchozí celostátní diskusi a hlasování valné hromady rovněž schválena.

V diskusi vystoupila jako první Vlasta Syslová s iniciativou posílit prestiž ČASPV spoluprací Komise zdravotní TV rozšířením spolupráce s odborníky ze zdravotnictví a sociální oblasti. Požádala zástupce regionů o spolupráci v tomto smyslu.

Předseda Komise vzdělávání MR ČASPV, Jan Kalina, poté upozornil na legislativní změnu, kdy je od 1. 3. 2016 na základě změny zákona zrušen pojem "cvičitel" a nahrazuje jej "instruktor".

Marie Symerská pokračovala v tématu řízení nižších článků ČASPV, jmenovitě reionálních center. Ta jsou nově řízena samostatnými KASPV jako zapsanými spolky. To dosud ne všichni zástupci RC pochopili a bude třeba jim to vysvětlit.

Následovaly slavnostní chvíle, kdy byli nejvyšším oceněním ČASPV, Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše, vyznamenáni mimořádně zasluhožili cvičitelé a organizátoři. Za milého komentáře Zdeňky Horčíčkové, členky



výkonného výboru, medaile obdrželi: Alena Tůmová (Karlovarská KASPV), Jaroslava Klementová, Pavla Vadlejchová a Dagmar Pavková (Ústecká KASPV), Jaroslav Rufer (Královéhradecká KASPV), Miloslav Hrnčíř, Evžen Vinkler, Vladimír Křivánek a Marie Lvová (Jihomoravská KASPV), Marie Glombová a Eva Chobotová (Moravskoslezská KASPV).

Závěr aktu oceňování patřil odborům, které potvrdily příslušnost mezi nejlépe řízené splněním podmínek certifikace kvality, za což jejich zástupci převzali certifikáty a motivační finanční odměny. Jedná se o odbory SPV: TJ Slovan Černá Pole Brno, Gym Club Reda Praha, TJ ZŠ SPV Chomutov, SPV TJ Jiskra Nový Bor, TJ ASPV Zákupy a SK Hala Lužiny Praha.

Po zprávě mandátové komise pak bylo schváleno usnesení valné hromady.



Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky

Hillerød 5. - 7. února 2016

Text: Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., foto: Regula Seeholzer

V únoru 2016 se uskutečnilo pracovní setkání komisí Evropského fóra psychomotoriky (EFP). Za Českou republiku se zúčastnil Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., jako zástupce v komisi pro vzdělávání. Program navazoval na úkoly z jednání v Bruselu (2015).

Jednání probíhalo asi 35 km severozápadně od Kodaně ve čtyřicetitisícovém univerzitním městě Hillerød. Ubytování bylo od univerzitního kampusu vzdálené asi 25 minut chůze a oproti předešlým pracovním setkáním bylo výborné, že pořadatelé zorganizovali všechny přesuny z hotelu do kampusu pouze pěšky, což všichni zúčastnění přijali kladně. Po příletu do Kodaně a přesunu vlakem do Hillerødu jsme měli možnost navštívit historické centrum, jelikož v pátek odpoledne proběhlo nejdříve setkání užšího výboru EFP, poté navazovalo setkání prezidentů jednotlivých komisí a teprve asi hodinu před večerí začala jednání v jednotlivých komisích.

To pokračovalo i po večeri a protáhlo se do pozdních večerních hodin. Páteční den byl v jednotlivých komisích věnován kontrole úkolů a upřesnění obsahu jednání a stanovení cílů pro sobotní a nedělní část. V komisi pro vzdělávání se za jednotlivé státy zúčastnili: Brigitte Feuillerat (Francie), Marja Kannelsuo (Finsko), Drita Kola (Albánie), Ana Rita Matias (Portugalsko), Michèle Schumacher (Švýcarsko), Siff Lillian Skovenborg (Dánsko), Birthe Strandberg (Švédsko), Christian Thesis (Rakousko), Anita Ahlstrand (Finsko), Jörg Schmidt (Německo), Suzette Everling (Lucembursko) a Jaroslav Vrbas (Česká republika).





Některé státy mají v jednotlivých komisích (vzdělávání, věda a výzkum, profesní) vícečetné zastoupení. Záleží pouze na rozhodnutí států, kolik zástupců do komisí vyšlou, ale náklady spojené s účastí hradí EFP vždy pouze jednomu zástupci z každého státu napříč komisemi. Nejpočetnější zastoupení má Německo, Francie a Itálie. Česká republika vysílá nyní pouze jednoho zástupce (aktuálně Jaroslav Vrbas). V sobotu po snídani jsme se vydali z hotelu do univerzitního kampusu a věděli, že se vrátíme později večer, jelikož oběd byl organizován přímo v kampusu a večere byla domluvena společně se studenty na tomtéž místě. Jednání bylo rozděleno na dva základní bloky, které rozdělovala pouze obědová pauza. V dopolední i odpolední části bylo v komisích pro vzdělávání základním bodem jednání dokončování standardů, které mají určovat závazné minimum kurikula v bakalářském studijním programu Psychomotorika v rámci Evropy. Jednotlivé kompetence jsme rozdělili podle počtu osob do dvojic a téměř celé dopoledne jsme pracovali ve dvojicích. Po obědové pauze, kterou jsme zpestřili společnou fotografií členů jednotlivých komisí, jsme věnovali dostatek času prezentaci zadaných úkolů před ostatními členy komise a v rámci diskuse se snažili dokončovat jednotlivé body kurikula bakalářského studijního programu.

Po odpoledním jednání jsme ale dospěli k názoru, že bude potřeba nechat některé části otevřené, a domluvili jsme se na termínech konferenčních hovorů přes Skype, kde budeme dále diskutovat a pokusíme se vyřešit do jednání delegátů v září 2016. Dalším bodem byla sobotní večere společně s účastníky studentské akademie. Během ní jsme byli organizátory a prezidentem EFP představeni jako zástupci jednotlivých zemí a studenti se nás mohli během večera ptát na naše názory a zkušenosti s psychomotorikou v dané zemi.

Nedělní dopolední program začal po snídani, odcházení z hotelu a přesunu se všemi věcmi do místa jednání. V první části dopoledního programu jsme v rámci komise pro vzdělávání vyhodnotili splnění cílů, ale také jsme si určili následující úkoly a rozdělili si dopracování jednotlivých bodů kurikula, aby při konferenci přes Skype bylo možné debatovat nad navrženými standardy. Ve druhé části dopoledne jsme se sešli ve velkém sále, kde prezidenti jednotlivých komisí představili práci v komisích i nové úkoly, kterými se budou zabývat v následujícím období. Část společného programu byla věnována také nastávajícím setkáním, která se pořádají pod hlavičkou EFP.

V návaznosti na zasedání v Hillerødu od 3. do 7. února 2016 se uskutečnil 16. ročník Studentské akademie s hlavním tématem „Hands on Psychomotricity“



Členové komisí EFP 2016



(<http://studentsacademydk.wix.com/denmark>).

Zúčastnily se jí také tři studentky Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity Brno, které absolvovaly celý program seminářů i workshopů. Náklady na cestu a pobyt měly hrazeny ze stipendia PdF MU. V září 2016 budou mít na PdF MU v rámci oslav 70. výročí založení fakulty a plánovaném školení subkomise psychomotoriky blok se zahraničními zkušenostmi z Dánska, kde představí zkušenosti z workshopů.

Nejbližší následující akcí EFP byl v pořadí již 6. kongres, který se konal 5. - 7. 5. 2016 v Lucernu ve Švýcarsku a kde bylo možné navštívit mnoho workshopů a seminářů předních představitelů psychomotoriky z celé Evropy. Významnou akcí EFP v tomto roce bude 23. - 25. 9. 2016 sraz delegátů EFP v Brně. Delegátkou za ČR je aktuálně Mgr. Daniela Jonášová, vedoucí Subkomise psychomotoriky MR ČASPV.

Příští zasedání komisi EFP se bude konat 31. 3. - 2. 4. 2017 v Německu, ve městě Darmstadt. Se zahájením o den dříve zde bude uspořádána také 17. student-ská akademie.

Zásadním datem v kalendáři EFP je od letošního roku 19. září. Delegáti jednotlivých zemí se usnesli, že k letošnímu 20. výročí založení EFP vyhlásí tento den jako Evropský den psychomotoriky. První zasedání EFP proběhlo 19. září 1996 v Marburgu v Německu.

Všichni, kdo se v roce 2016 účastnili školení, kde proběhl alespoň ukázkou psychomotorický workshop, o tomto datu vědí a členové subkomise budou rádi, pokud si jakoukoliv psychomotorickou aktivitou Den psychomotoriky připomenou. Budeme také rádi, pokud se opět ozvou zájemci i z jednotlivých částí republiky o psychomotoriku a možnosti jejího využití v rámci činnosti při ČASPV.

Ze závěrů zasedání komisi EFP vyplývá mnoho otázek a naším úkolem je nacházet k nim odpovědi. S tím je spojeno i mnoho práce pro subkomisi psychomotoriky, která v roce 2016 vyvíjí aktivity nejen směrem k EFP, ale nabízí představení psychomotoriky v rámci vnitřního uspořádání ČASPV. V neposlední řadě se subkomise bude formou workshopů aktivně podílet na programu EURO-GYMu 2016 v ČR, který se nezadržitelným tempem blíží.

Seminář k metodě McKenzieho - mechanická diagnostika a terapie

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy, foto: Mgr. Vít Hanáček

Pro ty, kteří neměli možnost zúčastnit se jarního semináře zdravotní TV, přináším několik informací z názorného a fundovaného podání fyzioterapeutek Mgr. Soni Marečkové a Mgr. Lídy Švarcové, z jedné z 28 poboček McKenzie institutu v Praze.

Co je McKenzie metoda, nazývaná též Mechanická Diagnostika a Terapie (MDT)?

Tato fyzioterapeutická metoda je založena na aktivním zapojení pacienta do léčebného procesu. Je celosvětově používána k vyšetření, léčbě a vzdělávání pacientů s problémy v oblasti krční, hrudní a bederní páteře a také pacientů s poruchami periferních kloubů (kyčel, koleno, rameno).

Následně popíšu své vlastní postřehy z tohoto zajímavého semináře.

Před třemi lety zemřelý novozélandský fyzioterapeut Robin McKenzie objevil tento princip náhodně, při

vyšetřování pana Smithe na lehátku, které mělo po předchozím pacientovi zvednutou horní část. Na břiše ležící pacient okamžitě pocítil při extenzi trupu jistou úlevu. Postupně docházelo k vědeckému podložení tohoto jevu.

Robin Anthony McKenzie se narodil v roce 1931 v Auclandu na Novém Zélandu. Vystudoval na Wairarapa College a na Otago University. Kvalifikaci získal v New Zealand School of Physiotherapy v Dunedinu v roce 1952. V roce 1953 začal provozovat soukromou praxi ve Wellingtonu. Právě tam rozvinul svůj mimořádný zájem o léčbu poruch páteře.



Většina našich každodenních běžných aktivit se děje ve větší či menší flexi (předklonu) trupu.

Připomeňme si jen čištění zubů, oblékání, obouvání, zvedání břemen, jízdu v autě nebo nedbalé ochablé sezení v práci nebo u televize. Při těchto dlouhotrvajících a často opakovaných polohách může dojít k posunu meziobratlové ploténky, nejčastěji směrem vzad. Pokud je posun příliš velký, dochází k útlaku nervových kořenů a bolest se začne šířit z páteře dále do hýždě, stehna a lýtky.

Abychom těmto stavům předešli, měli bychom se snažit o správné sedy a lehy se zachováním mírné lordózy v bedrech a i několikrát denně kompenzovat tyto flekční polohy extenzí (záklonem) trupu a hlavy ve stoji, sedu nebo lehu na břiše nebo ve vzporu ležmo prohnuté (kobra). Tak jednoduché to ale není, ploténka se může posunout i do stran nebo dopředu. To vše dokáže Mechanická Diagnostika a Terapie rozlišit.

Existují tři systémy či problémové okruhy, které lze diagnostikovat na základě podrobné anamnézy s pacientem a klinického vyšetření fyzioterapeutem.

Nejméně závažný a nejsnáze korigovatelný je posturální syndrom.

Pacient pocítuje jen lokální klidovou bolestivost, má normální rozsah pohybu, při kterém zpravidla bolest polevuje, nejedná se o vážné poškození měkkých tkání, může jít jen o jejich deformaci nebo poruchu cévního zásobení. V tomto případě se musí pacient naučit správně korigovanému držení těla, což od něj vyžaduje aktivní pravidelný trénink. Cvičitelé dobře vědí, jak je těžké přetvořit chybný pohybový i posturální návyk.

Ve druhém případě se jedná o tzv. dysfunkční syndrom.

Zde už dochází ke zkrácení tkáňových struktur a k možnému jizevnatému hojení. Bolesti jsou dlouhotrvající, lokální, ale už je omezen rozsah pohybu do krajních poloh, kde se dostavuje bolest.

Léčba spočívá v intenzivním protahování postižené oblasti v předklonech, ale preventivně je vhodné procvičovat též záklon. Cílem cvičení je remodelace tkáně až do dosažení maximálního rozsahu pohybu. Nejzávažnější variantou je derangement (nepořádek) syndrom.

Bolest vzniká náhle nebo postupně, klinický obraz je variabilní, dochází k výrazné dislokaci až výhřezu jádra ploténky. Vyskytují se blokády, existuje zde fenomén centralizace a periferizace, kdy bolest vyzařuje do různých partií končetiny. Při správné pohybové terapii bolest či příznaky brnění a poruchy citlivosti ustupují z periferie, až postupně mizí. V této situaci je nutné trvalé ovlivňování ploténky cvičením, změnou pohybových stereotypů a také používáním kompenzačních pomůcek (válečků, rolí) k správnému sedu na židli, v autě nebo ve spánku. V některých případech pacient chirurgickému řešení neujde.



Kromě těchto syndromů mohou být obtíže způsobeny zúžením páteřního kanálu, bolest se může do páteře promítat z primárního postižení kyčelního kloubu nebo SI spojení. Někdy je stav způsoben spondylolisthesou (posunem obratlů).

MDT léčba má i kontraindikace. Nelze ji provádět při syndromu caudy, kdy je přítomna i porucha kontinence, při malignitách, infekcích, zlomeninách obratlů, při výrazném neurologickém deficitu, kdy již dochází k svalovým atrofiím, úporným bolestem a parézám (obrnám).

Praktická část semináře neprobíhala tentokrát formou cvičební jednotky jako obvykle, ale pouze ukáz-



kami několika cviků, s důrazem na jejich správné provedení.

Extenze trupu vleže na břiše, buď v podporu na předloktích nebo ve vzporu, ale vždy za uvolnění hýždí a nohou, v sedu na míči protlačování beder vpřed a zpět k normě, maximální záklon trupu ve stoji s propnutými koleny. Dále kompenzační předklony ve stoji, sedu na míči, v lehu na zádech přitahování kolen k hrudníku.

Tento první letmý vhled do McKenzie metody možná vyvolal zmatek v zdravotně-tělovýchovném smýšlení našich cvičitelů a cvičitelů. Je třeba si uvědomit, že se jedná o diagnosticko-léčebnou a preventivní metodu k řešení určitého problému, jednu z mnoha možných. Dle mého názoru v zásadě neodporuje našim vědomostem o svalových dysbalancích. Dnes už se tak striktně netrvá na dřívějších rigidních pravidlech. Už

delší dobu je známo, že je každý jedinec naprogramován trochu odlišně, není tudíž přesně stanoveno, jak má vypadat dříve definované správné držení těla. Někdo má zvýšenou bederní lordózu a nemusí mít žádné obtíže.

Závěrem bych chtěla zmínit, že je mi na MDT metodě sympatické to, že nezbytně vyžaduje aktivní přístup pacienta a jeho dokonalou edukaci o problému a možnostech řešení.

Domnívám se, že bychom měli do našich cvičebních jednotek zařazovat častěji extenční cvičení na trup a v případech obtíží je i doporučovat k domácímu cvičení, možná i preventivně.

Cením si obrovského zájmu našich cvičitelů a cvičitelů o nové přístupy a metody.

Senioři i na horách

Text: Hana a Jaromír Slivečkovi, foto: Vl. Břečka

Náruč Krkonoš, jako každý rok, uvítala prima partu v tradičním místě, na tradiční týdenní akci pořádané Komisí seniorů MR ČASPV - Velká Úpa, pension Říp, start akce 28. února.



Nejen čerstvě zasněžená náruč hor slibovala, že jak běžkaři a sjezdaři, tak i pěšáci se mají na co těšit, a také bylo na co. Úměrně náročné běžecké túry, pa-

tříčně upravené sjezdovky, lákavé pěší trasy s pečlivě naplánovanými postupnými cíli, nezbytné podvečerní relaxační cvičení a večerní koncipovaný program.

Zkrátka, organizátor akce Honza Rubeš to měl jako vždy pečlivě připraveno.

Nejpočetnější skupina běžkařů pod vedením Viktora Beneše si libovala na sněhu, kterého každou noc trochu připadlo - takového, že po celou akci konečně stačil vosk "modrý-extra". Mezi sjezdaři byl i nejstarší účastník akce Jaroušek Zouzal. Pěšáky aktivně motivoval Jarda Vokáč, hlavně na postupné cíle. Podvečerní relaxační cvičení Majky Skopové nám dodalo síly a elánu do dalšího "náročného" dne. Pepíčkův keyboard a harmonika Renaty, to bylo hudební těleso, které motivovalo a příjemně podbarvovalo společný

náš zpěv. V jednom odpoledni se tradičně uskutečnil turnaj v bowlingu.

Také jsme samozřejmě slavili kulatiny pěti jubilantů a při této příležitosti byly téměř profesionálně předvedeny pohybově-taneční kuplety a jiný doprovodný program, který jsme horečně a tajně nacvičovali. Při slavnostním vystoupení bylo pár drobných nepřesností, ale to oslavenci pro slzy dojetí ani nepostřehli. Byli jsme odměněni nejen vřelým aplausem, ale i skleničkou dobrého moku a pohoštěním.

Co na závěr? Akce byla velmi zdařilá a opatrujme se, abychom se opět ve zdraví sešli.

Pohybová skladba „Pro štěstí“ na Slovensku zlatá

Text a foto: Mgr. Alena Přehnilová, vedoucí
Komise HPF MR ČASPV

Česká asociace Sport pro všechny zareagovala na pozvání Slovenské gymnastické federace na jubilejní 20. festival pohybových skladeb v Trnavě a doporučila účast skupinám z našeho spolku.

Organizačně byla příprava velmi náročná, ale díky nadšení zajistit reprezentaci naší organizace jsme se 12. března do Trnavy nakonec skutečně vypravili.

Muži a ženy Baníku Havířov a Ostravy, posílení o předsedu ČASPV Miroslava Zítka, zazářili v koedukované sklad-



bě s názvem „Pro štěstí“. Autorka choreografie Alena Přehnilová použila dvě části úspěšných skladeb z Golden Age v Itálii a Francii. V úvodní části excelovali elegantní kominíci s akrobatickými výkony na žebřících a ve druhé polovině strhly diváky v krásné sportovní hale k bouřlivému potlesku nejen tóny francouzského valčíku Sera, Sera, ale i taneční formace s kvítkama levardulí.

A výsledek? V konkurenci jedenácti skladeb kategorie Zlatý věk jsme přivezli zlatý pohár, diplom, zlaté medaile a hlavně pocit dobře odvedené práce.

Jubilejního ročníku se zúčastnilo v šesti kategoriích 482 cvičenců ze Slovenska, České republiky a Maďarska.



Volejbalová „mekka“ Dřevěnice 2016 volá

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, Komise rekreačních sportů MR ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

První víkend v září, tj. 9. - 11. 9., zaplní všech deset dřevěnických volejbalových hřišť amatérské mužské, ženské a smíšené týmy z celé ČR. Tento volejbalový svátek nabízí tradiční, a přesto mimořádnou příležitost pro všechna amatérská družstva z řad České asociace Sport pro všechny, ale i ostatních sportovních organizací či spolků, změřit navzájem své síly a strávit příjemný a těžko zapomenutelný víkend s přáteli a vyznavači tohoto krásného, u nás tradičního a dříve velmi úspěšného sportu, víkend plný aktivního pohybu a veselých zážitků.

Dřevěnice je místem volejbalu zaslíbeným, v němž se každoročně odehrává největší volejbalový turnaj v České republice, volejbal zde má i svou hymnu a zejména neopakovatelnou atmosféru pro všechny, kteří se kdy setkali „pod vysokou sítí.“

Volejbal v Dřevěnici se snoubí i se skvělou zábavou, sportovním přátelstvím a výbornými sportovními výkony.

Vy všichni, kteří máte volejbal rádi, přijměte tuto pozvánku na akci, která Vás určitě nezklame, kde je vždy velmi přátelská atmosféra, dobrý sport a pěkné počasí.

Hracím dnem je sobota, zahájení turnaje v 10.00 hodin, předpokládané zakončení v 18.00 hodin. Tato

republiková soutěž proběhne ve třech kategoriích: muži, ženy, mixy (4M + 2Ž).

Všichni, kteří budou mít zájem, mohou do Dřevěnice přijet již v pátek nebo zůstat do neděle, aby mohli o sobotním večeru při hudbě a tanci oslavit své výhry i prohry při zábavě ve společnosti volejbalových přátel.

Úplně stačí se na tuto akci, která je otevřena všem zájemcům, včas přihlásit a pak se po všech stránkách dobře připravit. **POZOR** - přihlašování bude ukončeno koncem července. Všechny potřebné informace budou včas umístěny na odkazu:

<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/884-republikova-soutez-ve-volejbalu-a-beach-volejbalu.html>



Vadné držení těla

Vybraná zdravotní cvičení pro děti předškolního věku

Text a foto: Bc. Renata Strejcová

BEDERNÍ LORDÓZA

OCÁSEK

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, chodidla rovnoběžně na podložce, overball mezi bederní páteří a začátkem hýždí - připažit, dlaně vzhůru.

POHYB: stahem hýžd'ových a břišních svalů, „neznatelně“ zvednout dolní konec pánve od podložky - výdech, uvolnit, položit pánev na podložku - nádech



POZNÁMKA: Při výdechu motivujte dítě k postupnému zapojování (aktivaci) břišní stěny a její přiblížení k bederní páteři. Dítě postupně přidá stah hýžd'ových svalů a „neznatelně“ zvedne dolní konec pánve od podložky. Pomocí overballu (či jiné podložky) je pánev s bederní páteří již v mírném ohnutí a tím je provedení nejtěžší fáze pohybu snadnější.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: nácvik podsazení pánve, uvědomělá aktivace hýžd'ových a břišních svalů

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Šlo prasátko na procházku. Mělo uzel na ocásku. Po cestě je potkal pes. Ocásek si rovně nes.





ÁDA

ZP: sed, středně nafouknutý overball na stehnech před koleny - připažit, dlaně na podložce

POHYB: dítě při výdechu provádí postupný ohnutý předklon, čelo se snaží položit na overball u kolén, lokty směřují volně dolů, předloktí vedle kolén, ramena zatažená dolů, výdrž v předklonu (asi na 2-3 nádechy), s nádechem dítě postupně přechází zpět do základní polohy



POZNÁMKA: U dětí se zkrácenými svaly v oblasti beder a na zadní straně stehén je vhodné v sedu podložit pánev např. složeným ručníkem (podložení usnadní držení pánve ve správné poloze). Fyziologická vzdálenost čela od kolén je 10 - 15 cm, nenutíte dítě k většímu předklonu.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: uvolnění a protažení vzpřimovačů páteře, protažení podkolenních ohýbačů

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Každé ráno cvičí Áda, aby narovnal si záda. Nožky natahuje silně, cvičí rád a cvičí pilně! A pak vzhůru vytáhne se, rovně jako jedle v lese. Ještě výš a potom dál, zlehounka se ohne sám.



KOLÉBKA

ZP: sed skrčmo, hrudní předklon, čelo na kolena, páteř a hlava tvoří „C“ - pokrčit předpažmo, dlaně ze stran na kolena





POHYB: s nádechem se dítě zvolna zhoupne dozadu až na horní část zad, paty zůstávají ve stejné vzdálenosti od hýždí, s výdechem zapojí břišní svaly (zpevní bederní páteř) a vrátí se zpět do základní polohy.

POZNÁMKA: Dbejte na to, aby dítě v průběhu celého pohybu drželo polohu páteře, hlavy, pánve, kyčlí a kolen - neměnilo „C“ křivku páteře. Nezvedalo lopatky, nenapínalo nohy a zapojilo přitahovače kyčlí k udržení nohou u sebe, aby pohybovalo tělem jako jedním celkem. V žádném případě nesmí dojít ke kontaktu krční páteře a hlavy s podložkou. Dítě si představí, že je uvnitř cvičebního míče a jeho páteř uchovává konstantní zakřivení oproti klenbě míče, zatímco se míč houpe tam a zpět.

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Kolébala bába čerta na pařízku dubovým, hajej, dadej můj andílku, já to na tě nepovím.



LYŽAŘ TOM

ZP: sed mírně roznožný pokrčmo - připazít

POHYB: „chůze“ sunem hýždí po podložce (zemi) vpřed a vzad, paže pracují jako při běhu

POZNÁMKA: V základní poloze zkontrolovat protažení páteře v podélné ose těla, lehce přitáhnout bradu ke kosti hrudní, rozložení ramen do stran, lopatky zasunout směrem k pánvi. Během pohybu „chůze“ dochází k zešíkmení pánve a asymetrickým protažením bederní oblasti.





FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: uvolňování a posilování svalů pletence pánevního a trupu

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Tom teď lyže namaže, že lyžuje, ukáže. Na lyžích Tom uhání a každého dohání.



KOLÁČE

ZP: leh skrčit přednožmo (overball více nafouknutý mezi stehny a hrudníkem), druhý overball podpírá krční páteř - připažit pokrčmo, ruce přidržují dolní končetiny pod kolena



POHYB: dítě při výdechu zatlačí stehny do overballu, bedra má stále přitisknutá k podložce, při nádechu plynulý návrat do základní polohy

POZNÁMKA: Pohyb nesmí být proveden impulzem a se záklonem hlavy. Počet opakování se řídí přesností provedení. Pro usnadnění cviku je vhodné podepřít bedra vhodnou podložkou.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: posilování břišních svalů - spodní části a uvolnění (protažení) bederní páteře

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Ať nám břicho nepláče, upečeme koláče. Na těsto si zaděláme, pak ho pěkně vyválíme.





FAJFKY

ZP: leh mírně rozkročný (k usnadnění podsazení pánve lehce podložit pěnovou „nudlí“ kolena) - připažit

POHYB: výdechem vytáčet obě špičky ven (paty nejlépe u sebe) a s nádechem do základní polohy, s výdechem vtáčet obě špičky dovnitř, s nádechem do základní polohy

POZNÁMKA: Podložení kolen pomůže zvýšit soustředění na jednotlivé rotace stehenní kosti v jamce kyčelního kloubu.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: uvolnění rotátorů kyčelního kloubu

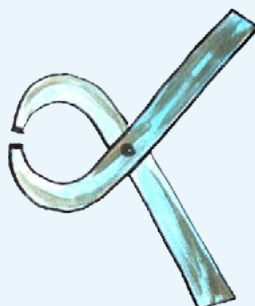
MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Děda z fajfky dýmá, kocour za kamny si dřímá, děda z fajfky baf, baf, baf, pejsek za oknem udělá haf, haf, haf.



KLEŠTĚ

ZP: leh na břiše (podložit pánev, míč mezi kotníky) - skrčit upažmo (hlava spočívá na hřbetu složených rukou pravou nebo levou tvář)

POHYB: výdechem dítě zatlačí kotníky proti sobě a současně stáhne hýžd'ové svalstvo, po 2 - 3 sekundách stah uvolní





POZNÁMKA: Bederní prohnutí zmírníme podložením předních trnů kyčelních (např. polštářkem, složeným ručníkem). Pokud dítěti nevyhovuje v lehu na břiše mít čelo na hřbetech rukou, položí si hlavu na stranu. Otočení hlavy se musí střídát.

FYZIOLOGICKÝ

ÚČINEK: posilování
hýždňových svalů

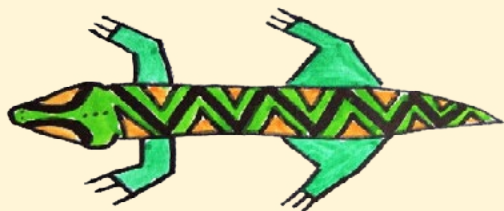
MOTIVAČNÍ ŘÍKA-

DLO: Podej Ančo
z tašky kleště,
opravím ti kolo ješ-
tě, podej k tomu
med, opravím ho
hned.



JEŠTĚRKA

ZP: vzpor klečmo mírně rozkročný - paže
a trup v jedné přímce



POHYB: posunout vpřed obě horní končetiny současně, dlaně jsou v jedné rovině, opřít se o předloktí, uvolnit ramena, trup je v protažení, hlava vysunuta a lehce zakloněna, paže se sunou, v protažení vpřed, dolní končetiny provádějí drobné krůčky - kolena se nezdvihají - sunou se po zemi

POZNÁMKA: Bederní páteř je vyklenuta. Kyfotizace bederního úseku se ovlivní délkou kroku. Čím delší krok kolenem vpřed, tím větší vyklenutí. Zada tvoří od pánve k pletencům ramenním sklánějící se linii.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: Protahování bederních vzpřimovačů a prsních svalů



MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Honím, honím, ještěrku, hodím na ni utěrku. Ještěrka se mrská, jako kocour prská.



KOVÁŘÍČEK

ZP: leh skrčmo přednožný levou - skrčit předpažmo, obejmout levé koleno



POHYB: při výdechu dítě přitáhne levé koleno k hrudníku (nedovolit stáčení pánve, zvedání ramen, záklon hlavy) a současně protáhne pravou dolní končetinu, výdrž v poloze s plynulým dýcháním, uvolnit a totéž opačně (pravá noha)

POZNÁMKA: Není-li ohybač kyčelního kloubu napjaté dolní končetiny zkrácený, pak se celá končetina volně dotýká podložky - není pokrčená. Při jeho větším zkrácení brání správnému postavení pánve, má nepříznivý vliv na stereotyp chůze.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: protažení flexorů (ohybačů) kyčelního kloubu

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Kovej, kovej, kováříčku, okovej mi mou nožičku, okovej mi obě, zaplatím já tobě.





POZNÁMKA: Uvolněný ohnutý předklon podporuje útlum vzpřimovačů páteře (předkloněná hlava reflexně tlumí aktivitu bederních vzpřimovačů).

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Koulela se ze dvora, velikánská brambora. Neviděla, neslyšela, spadla na ní závora. Dej pozor, ty bramboro. Na co, drahá závoro? Kdyby tudy projel vlak, bude z tebe bramborák.





HRUDNÍ KYFÓZA

HŘÍBEK

ZP: klek sedmo, předklon trupu (overball je mezi břichem a stehny) - předpažit, předloktí opřená o podložku

POHYB: v základní poloze dýchat uvolněně do oblasti břicha, při nádechu se břicho vyklenuje, při výdechu oplošťuje

POZNÁMKA: Při nádechu vhodně motivovat dítě, aby provedlo i „nadechnutí do zad“ a vnímalo rozpínavost hrudníku dozadu a do stran.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: uvolnění vzpřimovačů trupu v oblasti bederní páteře pomocí břišního dýchání

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Hříbku, hříbku ukaž se mi, neschovávej se mi v zemi. Vystrč hlavu ze chvojí, správný hříb se nebojí.



Pokračování v příštím vydání



JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Šárka Kopřivová a Edita Karkošková

Dětský karneval v Budiškovcích

Dětský karneval v Budiškovcích má již svou tradici. Spousta dětí z Budiškovcí i z blízkého okolí se těší na pestrý program, který jako každý rok připravuje pro všechny děti i rodiče Sokol Budiškovice s odborem SPV. Letos se do příprav dětského karnevalu zapojila i Obecní knihovna Budiškovice a její čtenáři. V neděli 21. února se ve zdejším kulturním domě sešlo téměř 70 dětských masek, aby si společně zasoutěžily, zatancovaly a pobavily se.

Pro všechny děti byly připraveny soutěže o ceny a také společné soutěže, do kterých se mohli zapojit i dospělí. Děti dostaly kartičku, do které sbíraly razítka za každou soutěž, a taštičku na zasloužené odměny. U každého stanoviště na ně čekaly dvě pohádkové postavy a úkol, který děti plnily. Jezdily slalom s nákladem, házely míčky do klobouku, stavěly iglú, poznávaly lesní plody nebo chytaly ryby v rybníčku. Společně s rodiči pojídaly koláče, přetahovaly se lanem a sbíraly barevné míčky. Jako bonus si mohly uvařit domácí mýdlo, do kterého si přidaly sušené bylinky, mýdlové vločky nebo hračku. Mýdlo si každý odnesl domů. Celým odpolednem nás provázel DJ Lumír, který nám k tanci pouštěl dětské, ale i moderní písničky a po

celé odpoledne vytvářel hudebním doprovodem příjemnou atmosféru.

V letošním roce nás přijel navštívit oblíbený klaun Bublín a předvedl nám čarování s bublinami. Ukázal nám, jak se vyrábějí velké, malé, ale také obří bubliny, do kterých dokázal zavřít i člověka. Součástí představení byla dílnička pro děti, kde si mohl každý vyzkoušet výrobu bublin i bublinek. Jako vždy bylo zajištěno občerstvení pro všechny děti i rodiče, na kterém se podíleli i žáci SOU Dačice. Díky za pomoc s výzdobou sálu patří ZŠ a MŠ Budiškovice, děkujeme



také všem sponzorům i všem, kdo pomohli s organizací a přípravami. Na dětských tvářích bylo vidět, že domů odcházejí spokojené, unavené a nabitě novými zážitky. Věříme, že toto odpoledne bylo příjemné nejen pro děti, ale i pro rodiče.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Cvičitelský sraz 16. dubna 2016 v Jindřichově Hradci

Regionální centrum SPV Jindřichohradecko svolalo po roce opět setkání cvičitelů. Sešlo se nás pětadvacet z jedenácti oborů.

Úvod patřil tradičně předání ocenění za dobrovolnou cvičitelskou práci. Ocenění převzali:





- odznak „Vzorný cvičitel - stříbrný“ Romana Stieblerová z Popelína,
- odznak „Vzorný cvičitel - bronz“ Dagmar Dušková a Jana Zemanová ze Slovanu J. Hradec,
- „Čestné uznání - stříbro“ Jan Kossl ze Slovanu J. Hradec,
- „Poděkování Regionálního centra Jindřichohradecko“ Iva Fučíková a Radka Šilhavá ze Slovanu J. Hradec a Jana Staňková z Deštné,
- „Poděkování JČKASPV“ Zdena Filáčková a Jana Mráčková ze Slovanu J. Hradec, jakož i dříve narození cvičitelé, kteří už cvičební hodiny nevedou, ale pomáhají v SPV podle toho, co jim zdraví dovolí: Vlasta Bočková (85) z TJ Třeboň, Jiří Hloušek (85) z TJ Chlum u Třeboně, Věra Tůmová (85) a Zdenka Musilová (90) ze Slovanu J. Hradec.



vou. Po krátké pauze na doplnění tekutin se ujala vedení hodiny ZdrTV Irena Pišanová z TJ Studená, která obstarala i závěrečnou hodinu tanečního aerobiku. Pohodový sraz splnil svůj účel - sešli jsme se z celého regionu, nejen si zacvičili a něco nového se naučili, ale i popovídali o starostech s úbytkem mládeže ve cvičebních hodinách i s nedostatkem financí, které trápí všechny odbory SPV.

Takže závěr je jednoznačný: stav centrální podpory úseku tělovýchovy „sport pro všechny“, který slouží hlavně všem věkovým kategoriím lidí k potěšení z pohybu a snaze udělat něco pro své zdraví (aniž by se museli zúčastňovat různých soutěží) se republikově celkově zhoršuje.

Úvodní část srazu zakončila informacemi z JČKASPV Marie Jedličková.

Sraz pokračoval rozcvičkou s Romanou Stieblerovou, kdy si účastníci prohřáli organismus, aby pokračovali ve cvičení s PET lahvemi, vedeném Věrou Písařikou.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Jaroslav Lev

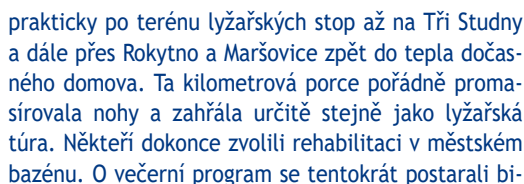
Přijeli na běžky, chodili pěšky

V zimním čase nás Vysočina vždy vlídně vítala přikrytá bílou peřinou sněhu. Letos se do bílého závoje vyšňořila jen Ski Aréna, ale jen na svém hadovém propletenci závodních drah.

A když jste se netrefili do časového rozvrhu pro veřejnost, stejně jste ostrouhali. Jinak si příroda svůj typický zimní kabát vysvlékla. My přijeli na běžky, ale byli odsouzeni chodit pěšky. V útrobách aut zůstali naši dřevění společníci nečinně ležet po celý víkend. Zatímco radosti z lyžování ubylo, večerní tuplovaná oslava dvojčat vše nahradila. Mazání se tedy využívalo

ponejvíce vnitřního a mnohým možná ještě ráno nejistota postoje svazovala nohy. Nicméně svršky oblečení prozrazovaly smělé lyžaře a obutí turisty. Vyzrazili jsme z Nového Města navzdory promočeným cestám



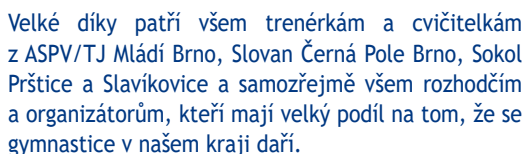


Text a foto: Soňa Procházková

Sportovní gymnastika v Jihomoravském kraji

Duben je u nás již tradičně měsícem sportovní gymnastiky. Po třech letech, kdy soutěž v tomto náročném odvětví pořádalo RC Brno-město, se na zimním zasedání JmKASPV rozhodlo, že letos zkusíme vrátit gymnastice krajskou soutěž.

V sobotu 9. 4. 2016 se tedy sešlo v Brně ke krajské soutěži v SG 47 z 53 původně přihlášených soutěžících. V největším počtu bylo zastoupeno RC Brno-město, dále se zapojilo RC Vyškov a jako v letech předcházejících přijeli i závodníci z Prstic, kteří tak reprezentovali Brno-venkov, i když nejsou členy ČASPV. Nejsilnější kategorii bylo letos mladší žactvo v celkovém počtu šestadvaceti, předškolní žactvo nastoupilo v počtu dvanácti a k naší velké spokojenosti se soutěže zúčastnilo i starší žactvo v počtu devíti. Aby byla statistika úplná, poměr děvčat a chlapců byl 35:12.



Text a foto: Hana Těhanová

Přehledka pódiových skladeb Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny

V sobotu 19. května 2016 se již tradičně uskutečnila přehlídka pódiových skladeb MsKASPV. Přehlídky se zúčastnily skladby od rodičů s dětmi až po „Zlatý věk“





seniorů, celkem 19 skladeb z regionálních center Frýdek-Místek, Karviná, Nový Jičín, Opavsko a Ostrava.

Autorkou skladeb „Beruško, půjč mi jednu tečku“, „Kuřátka“, „Makové panenky“, „Kočky a myši“, „Podej mi ruku“ a nakonec „Jak se pečou koláče“ byla Kateřina Vítečková z TK Katlen Ostrava. Tato autorka má se svými skladbami hodně úspěchů i na mezinárodní úrovni.

TJ Sokol Pustkovec uvedl skladbu „Retro-švihadla“ autorky Milady Novákové.

Regionální centrum Opavsko reprezentovali žáci a žákyně ze Základní školy Háj ve Slezsku ve skladbě „Indiáni“ autorky Evy Formánkové, TJ Sokol Kateřinky skladba „Láska“ autorky Evy Vašíčkové a skladba „Kočky a myši“ autorky Libuše Roderové.

TJ Sokol Slavkov předvedla krásnou skladbu „Haribo“, kterou zacvičilo mladší žactvo za přítomnosti autorky Martiny Trojančikové. Rodiče a předškolní děti měli dvě skladby - první bylo dovádění ve skladbě „Dovádíme s krtečkem“ autorky Magdy Duroňové a Pavly Petrželové a druhá „Ledová planeta“ autorky Marcely Králové.

K vidění bylo také něco aerobiku ve skladbě „Andělé a démoni“ autorky Aleny Habernalové z TJ VP Frýdek-Místek.

SK Trend Třinec se prezentoval dvěma skladbičkami - „Balando“ a „Buchet spousta“ od autorky Nicol Sikorové a Dany Zielonkové.

Za TJ Mošnov napochodovaly žákyně ve skladbě „Mažoretky“ a druhá byla skladba „Balando“; autorkou obou je Markéta Binová. Krásnou skladbou „Pomněnky“ autorky Mgr. Stanislavy Dratvové se těšily na příchod jara mladší žákyně SPV ASK Tatra Kopřivnice. Závěrečné vyvrcholení přišlo ve skladbě zlatého věku „Pro štěstí“ autorky Mgr. Aleny Přehnilové. Tato skladba vyhrála kategorii Zlatý věk na přehlídce v Trnavě.

Během přehlídky pódiových skladeb byla také oceněna vynikající autorka pohybových skladeb Mgr. Alenka Přehnilová. U příležitosti životního jubilea obdržela Zlatou medaili Dr. Tyrše, a to i za celoživotní práci s dětmi.

Celá akce proběhla za finanční podpory Moravskoslezského kraje, za což velmi děkujeme.





OLOMOUCKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Žáčková

V pohybu s Olomouckou KASPV

Seminář nejen pro seniory

V sobotu 16. ledna se v Olomouci uskutečnil Seminář nejen pro seniory, který byl první akcí Olomoucké KASPV v tomto roce. Náplní semináře byly



čtyři hodiny cvičení s gymbally, s obručí, jóga pro zdraví a cvičení s paličkami s lektorkami Lenkou Grácovou, Lenkou Fasnerovou, Jitkou Spišakovou a Vlad'kou Švecovou. V průběhu celého semináře měly účastnice možnost kosmetického poradenství, líčení a čištění pleti zdarma.

Wellness sobota

Tříhodinový maraton cvičení s lektorkou Evou Kubalovou pořádala OlKASPV 12. března a nabídla účastníkům hodinu dance aerobiku, funkčního tréninku a závěrečnou hodinu bodybalance s využitím gymballů.

Přehlídka pohybových skladeb

Jednou z významných akcí OlKASPV je každoroční, letos již 15. krajská přehlídka pohybových skladeb, která proběhla 23. dubna ve sportovní hale Čajkaréna v Olomouci. Představilo se 173 cvičících v 15 skladbách ve věku od tří do sedmdesáti let z TJ Sokol Hraběnovo, Tovačovo, Troubky, Kojetín, Žulová a odboru SPV Zdraví - Štěpánov. Přehlídku zahájili cvičenci z OlKASPV předvedením skladby Nádherný svět, jež je částí hromadné skladby Prázdniny, která ČASPV reprezentovala na WG 2015 v Helsinkách.



PLZEŇSKÝ KRAJ

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, předsedkyně odboru SPV TJ DIOSS Nýřany

Předškoláčci soutěžili v gymnastickém trojboji

V pondělí 7. března uspořádal oddíl předškoláků odboru Sport pro všechny v nýřanské sokolovně závody ve sportovní gymnastice. Tato soutěž patří mezi ty skryté za zdmi sokolovny, s jarem se pak řada činností a soutěží přesouvá i na venkovní cvičiště.



Gymnastika předškoláků je připravena tak, aby cvičení zvládli všichni malí cvičenci, evidovaní v oddílu, tedy děti ve věku od tří do šesti let. Gymnastický trojboj zahrnuje prostná, přeskok a cvičení na lavičce. Cvičitelky se všemi nacvičily krátké gymnastické sestavy. Připomínám, že tito cvičenci nejsou registrováni v oddílu sportovní gymnastiky. Náplň jejich cvičebních hodin je rozmanitá, zahrnuje cvičení na nářadí i s náčiním, nácviky drobných pohybových skladbiček, hry, soutěžení, vše dávkováno tak, aby to nejmenší cvičence stále bavilo.

Naučit děti, u nichž je soustředěnost problematická, předepsané sestavy, vyžaduje od cvičitelek značnou dávkou trpělivosti, což potvrdí určitě ti, kteří takovouto drobotinu vedou. U nás v Nýřanech, což je obec s necelými šesti tisíci obyvatel, je v tomto oddílu zaregistrováno přes 40 předškoláčků. Závodilo nakonec třicet dětí, dokonce i pět kluků - jako všude v naší asociaci převažuje ženský živel. Všichni ovšem závodili s chutí. Nejlepší si odnesli diplomy a medaile, všichni pak drobné odměny.

Malá vsuvka: mnozí, kteří se takto s gymnastikou seznámili, ji zůstávají věrní.

V regionu Plzeň sever má gymnastika velkou tradici, vždyť se tu konají dokonce dvě regionální soutěže, memoriály významných cvičitelů, Marie Liškové v Nýřanech a Václava Kouřila v Tlučné. Snad i díky tomu tvoří velkou část závodníků krajského kola soutěže právě cvičenci z regionu Plzeň sever.

Soutěž ve sportovní gymnastice je jednou z mnoha veřejně přístupných aktivit oddílu, jimiž cvičitelky předškoláků zpestřují obvyklý program, rodiče mají možnost přijít podpořit své děti a také na vlastní oči uvidět náročnost práce cvičitele. Tuto soutěž oddíl zařazuje do svého plánu činnosti dlouhodobě, na zájmu rodičů, ale i cvičenců je vidět, že takové vybočení z běžné cvičební rutiny je vítáno.

Pro cvičitele je jedinou odměnou radost dětí, ale cítuji jednu z odcházejících maminek: „**Velice Vám děkuji za to, že jste a že pro ty děti tohle děláte...**“ Více slov k ocenění významu dobrovolné cvičitelské činnosti asi není třeba!

Děkujeme Radce Kinkorové, Petře Ingrišové, Kateřině Holé a Lucii Novákové, cvičitelkám předškoláků z odboru SPV TJ DIOSS Nýřany.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Třídvorské jarní probouzení

Po rázném vykročení do roku 2016 „Novoročním vejšlapem“ a Tříkrálovým pochodem se do dalších aktivit prvního čtvrtletí zapojili naši členové všech věkových kategorií.





V neděli 14. února odehrálo na drahách v Kutné Hoře „Valentýnský turnaj manželských párů v bowlingu“ třicet členů, ale i hostů z ostatních společenstevských organizací naší obce.

Výroční členská schůze v sobotu 27. února, které se zúčastnili pozvaní hosté z vedení RCSPV Kolín, ale i zástupci odborů našeho regionu - Agro Kolín, Bečváry, Ovčáry a Kutná Hora. Úvodem se osmdesáti členům a pří-

káním a módními doplňky z počátku minulého století.

V sobotu 12. března se osmnáct našich členů vypravilo za kulturou do Prahy, kde jsme navštívili muzeum „Kouzlo starých časů“ a Colloredo-Mansfeldský palác. V březnu jsme ve cvičebních hodinách nejmladšího žactva zahájili přípravu dětí na krajský přebor mateřských škol v atletice, který se uskuteční ve středu 8. června na atletickém stadionu v Kolíně.

O Velikonočních svátcích jsme společně s odborem SPV Ovčáry ve společenském domě navštívili velmi krásnou výstavu ručních prací ovčárských žen a ukázek prací žáků SOŠ Městec Králové. V sobotu 26. března jsme ve stejných prostorách uspořádali Velikonoční turnaj ve stolním tenisu s účastí šestnácti žáků a žákyň.

V pondělí 11. dubna jsme uskutečnili besedu s promítáním s paní H. Danišovou, přímou účastnicí 720 km dlouhé „Svatojakubské poutní cesty“ napříč Španělskem. Zajímavé příběhy z tohoto unikátního putování si vyslechlo dvaadvacet našich členů.

A zatím poslední akcí letošní jarní sezóny byla třídní návštěva stejnojmenné obce Tři Dvory u Litovle s bohatým programem. V pátek 29. dubna jsme absolvovali nejprve setkání s představiteli obce a zájmových i sportovních organizací, prohlídku památek Litovle (nazývané moravskými Benátkami) včetně muzea Gustava Frištenského, večer pak přátelské posezení a zápasu v bowlingu. V sobotu se konal výlet do Olomouce s prohlídkou města i návštěvou baziliky na Svatém kopečku, vpoledve jsme se účastnili „Čarodějnického pochodu“ obcí Tři Dvory s následným programem pro děti a závěrečnou taneční zábavou. Nedělní akcí před naším odjezdem byla prohlídka nedalekého pohádkového hradu Bouzov.



znivcům představily se svým vystoupením nejmladší děti, žákyň a ženy. Promítnutím krátkých šotů jsme si připomněli chvíle prožité při WG v Helsinkách a také krásné okolí Bodamského jezera pod tyčícími se vrcholy rakouských Alp - dějiště příští světové gymnastiky v Dornbirnu. Závěrem se nám jako host večera představila paní Marie z Brna v krátkém retro programu s oblě-



KRAJ VYSOČINA

Text a foto: Marcela Lanková

Zmrzlá medvědí stezka

Regionální centrum Sport pro všechny Havlíčkův Brod připravilo pro své cvičence všech žákovských kategorií na neděli 24. dubna krajské kolo Medvědí stezky.

Po mnoha letech se úspěšná soutěž odstěhovala ze Žďírce n. D. a pořadatelsky se úkolu poprvé zhostili cvičitelé TJ Maleč, kteří v terénu za fotbalovým hřištěm a přilehlých uličkách obce vytýčili zhruba tříkilometrovou trať s deseti stanovišti. Na těch plnily dvoučlenné hlídky rozmanité úkoly, při nichž museli chlapci i děvčata prokázat nejen fyzickou zdatnost, ale i své vědomosti z vlastivědy, zdravotvědy či orientace v terénu. Nechyběly ani úkoly, v nichž děti osvědčily svou zručnost, jako třeba při vázání uzlů či stavbě modelů ohnišť apod. Do organizace soutěže se zapojili i místní hasiči a myslivci, ti vypomohli např.



Časoměřičkám Věře Pilařové a Aleně Maštalířové z RCSPV Havlíčkův Brod po dvou hodinách měření v cíli (nejenom) úsměvy na tváři úplně zmrzly.

při střelbě. Přes velmi chladné počasí (5 °C) dorazilo do Malče celkem 82 soutěžících z pěti jednot. Děti se s obdivuhodnou vervou pustily do závodění, při občerstvení pak šly nejvíc na odbyt horké párky a várnice s čajem byly neustále v obložen. Nejen děti, ale i rozhodčí si tentokrát prošli tvrdou zkouškou odolnosti při setrvávání na stanovištích v ledovém větru a "ovoněný" čaj v termoskách byl vítanou vzpruhou. Premiérová Medvědí stezka v Malči tak letos ukázala svou drsnější tvář, ale Malečtí prokázali nejenom dobré organizační schopnosti - to když museli kvůli

nočnímu dešti trochu změnit trasu i úkoly - ale především ohromné nasazení mnoha dobrovolníků, kteří udělali pro zdárný průběh soutěže maximum.



KRAJ VYSOČINA

Text a foto: Blanka Vytlačilová

Jarní sportovní seminář v Bystřici nad Pernštejnem se vydařil

V sobotu 16. dubna kolem půl deváté se před sportovní halou v Bystřici nad Pernštejnem houfuje početný dav nedočkavých sportovců z celého regionu Žďár nad Sázavou. Chystají se prožít den plný různorodých sportovních aktivit na již 6. ročníku Jarního sportovního semináře.

Dopoledne začíná důkladným ranním protahovacím cvičením s naší cvičitelkou Magdou Mířkovou. Mezitím již první odvážlivci z řad přítomných mužů začínají pod bedlivým dozorem instruktorů Martina a Tondy zdolávat nástrahy horolezecké stěny.

Ranní cvičení končí a první skupina žen spěchá na hodinu aquagymnastiky. Další se podle zájmu vydávají buď na bowling, horolezeckou stěnu nebo squash. Zde

nás do základů hry squash nás trpělivě zasněcuje trenér Vladimír Ondráček.

Čas rychle ubíhá a přichází další střídání stanovišť. I druhá hodina aquagymnastiky je nabita strhujícím tempem Magdy Mířkové a nadšením cvičenců v zaplněném bazénu. Blíží se závěr. Někteří si již dopřávají zasloužený odpočinek při šálku dobré kávy, jiní se snaží využít zázemí sportovní haly v Bystřici do poslední minuty a slaví svá malá osobní vítězství dosažením vrcholu horolezecké stěny, úspěšnými zásahy na squashovém kurtu či na bowlingové dráze.

Poděkování všech dvaapadesáti účastníků za skvěle připravenou sportovní akci patří Regionálnímu centru SPV ve Žďáře nad Sázavou, všem našim cvičitelům a instruktorům a v neposlední řadě i vedení sportovní haly.

Tak zase za rok na shledanou v Bystřici nad Pernštejnem!





85. narozeniny Jiřího Hlouška z Chlumu u Třeboně

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko



Jak ten čas letí! Jirka Hloušek, cvičitel III. tř. z Chlumu u Třeboně, se 1. 3. 2016 v plné duševní svěžesti dožil 85. narozenin. Je sportovcem tělem i duší, cvičí od útlého dětství. Cvičitelkou práci dělá přes pětadesát let a pro sport získával mládež i cvičitele, které proškoli a kteří jeho odkaz nesou dál. Dosud je předsedou SPV v mateřské TJ Jiskra Chlum u Třeboně.

Působil aktivně v okresních a krajských orgánech. Za nácvičky spartakiádních skladeb mužů, za práci okresního vedoucího mužských složek, za dlouholetou práci předsedy Okresní asociace SPV (ZRTV), za všechnu uvedenou dobrovolnou práci pro sport obdržel řadu ocenění na úrovni okresu, kraje a v rámci České asociace SPV mu bylo uděleno nejvyšší morální ocenění - Zlatá medaile dr. Tyrše.

Co říci k tak krásnému jubileu. „I když Tě Jirko v poslední době zdravíčko zradilo, přejeme Ti do dalších let pohodu, štěstí a pokud jde o zdraví, pak obrát k lepšímu. A posíláme Ti naše vřelé poděkování za vše, co jsi dosud pro sport - a SPV zvlášť - udělal a děláš.“

Blahopřání cvičitelce SPV Janě Kadlecové

Text: Alena Peerová, RCSPV České Budějovice,
foto: archiv

Je to k neuvěření, ale Jana Kadlecová dne 6. 4. 2016 oslavila již 80. narozeniny. Cvičit začala v roce 1945 v TJ Koh-i-noor České Budějovice a tomu zůstala věrná. Její cvičenky ji mají moc rády a nedovedou si hodiny bez ní představit. Jako učitelka na střední zdravotní škole využívá svých znalostí i v tělocvičně.

Celý sportovní život věnovala ženám, se kterými nacvičovala spartakiádní skladby, byla jejich okresní vedoucí. Je cvičitelkou III. třídy. Jako členka okresní náčelnické rady vedla komisi žen, po revoluci pokračovala dále jako členka metodické rady RC České Budějovice. Zúčastnila se čtyř světových gymnestrád se skupinou žen z Jihočeského kraje. Stále se účastní seminářů a soutěží pořádaných regionálním i krajským centrem



SPV. Je držitelkou mnoha tělovýchovných vyznamenání, v roce 2006 pak obdržela nejvyšší tělovýchovné vyznamenání - Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše.

Nyní věnuje svoje volné chvíle také vnoučatům, stále jezdí na kole a stará se o chalupu v Novohradských horách.

Jano, za všechny tvoje cvičenky a členy metodické rady Ti přejeme ještě hodně let v tělocvičně.



Zdeňka Paseková mezi nejlepšími sportovci Moravskoslezského kraje

Text a foto: Hana Těhanová

Dne 9. března 2016 proběhlo v ostravském Gongu slavnostní vyhlášení nejlepších sportovců, trenérů a cvičitelů Moravskoslezského kraje za rok 2015. V konkurenci mnohem atraktivnějších sportů, jako je fotbal, hokej, házená apod., se neztratili ani zástupci naší Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny. V kategorii trenér a cvičitel bylo oceněno jen pět osobností a jednou z nich byla Zdeňka Paseková.

Zdeňka Paseková je dlouholetou cvičitelkou ženských složek (žákyně, dorostenky, ženy). Nacvičovala několik spartakiádních skladeb jako okresní vedoucí. Byla členkou okresního výboru ZRTV. V regionální radě RCSPV působí již mnoho let jako hospodářka. Je členkou revijní komise MsKASPV.

V současnosti je cvičitelkou seniorů. Pomáhá při soutěžích a akcích Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny. V letošním roce oslavila významné životní jubileum - 80 let.

Gratulujeme a přejeme hodně elánu a zdraví.

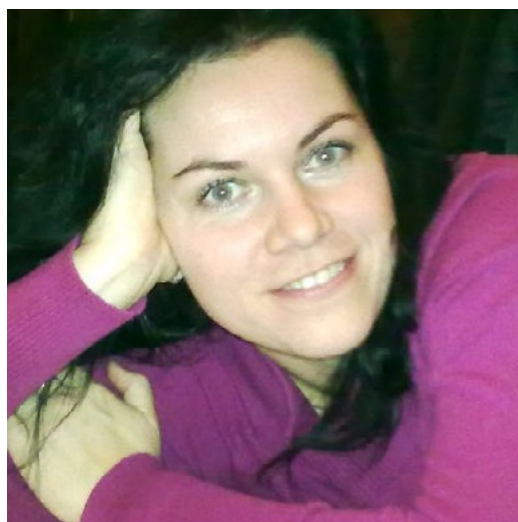


Gratulujeme Věře Žáčkové

Text: Věra Chromková, foto: archiv

Dne 20. dubna 2016 oslavila životní jubileum 40 let cvičitelka Věra Žáčková, která vede pravidelné hodiny aerobiku, pilates a zdravotního cvičení v odboru SPV Nová Ulice Olomouc. Je dále členkou VV a MR Olomouckého KASPV.

Věrko, přejeme hodně elánu nejen ve cvičitelské praxi, ale i při mnoha dalších aktivitách a pevné nervy při výchově dětí.







Text: Mgr. Miroslav Zítko, foto: archiv

Jedním z výborných nápadů, který vyplýval z jeho kulturně-historických vědomostí, byly pravidelné kulturně-poznávací pondělky po Praze, kdy on byl do-



Čest jeho památce.

33



TIRÁŽ

Náklad: 1600 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:

Vít Hanáček, členové redakční rady:

Viléma Novotná, Pavel Panenka,

Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. 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 20. ročník | číslo 2 | červen 2016



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 016910: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou 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 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.

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

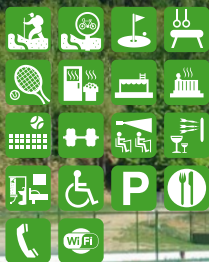
Tel.: 384 721 105

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

časopis pro všechny příznivce zdravého a aktivního způsobu života

INZERUJTE V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

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



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

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

Kontakt: Redakce časopisu Pohyb je život,
ČASPV, Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.



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