



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 16. ročník | číslo 3 | září 2012

www.caspv.cz

Vyrovňovací cvičení pro předškolní děti (II.)
Sportujeme s vědou v přírodě
Hrajeme minimölky

Metodická příloha:
Cviky pro zdravé
pátevní dno



ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



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

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



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



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

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

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



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

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

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



OBSAH

Důležité informace



Neznalost, nebo úmysl?..... 4

Zprávy



Gymnasté ČASPV na Eurogym 2012 7
MR a ME ve sportovním aerobiku 8
Byli jsme hosty všesokolského sletu 9
Zasedání komise Evropského
fóra psychomotoriky 10
Studentská akademie EF psychomotoriky 10
Move week 2012 11
Pohoda ve všech pádech 12
Skvělé školení cvičitelů seniorů 12
Seminář „I umělé klouby potřebují pohyb“ 13

Z krajů



Výročí oslavili sportem 14
Loučení s cvičebním rokem 14
TJ Košutka Plzeň oslavila 100. výročí 15
Tančící Sportovní hala Euronics ve Zlíně 15
Roolympiáda v atletickém víceboji 16
Oslava dne dětí v Týnci n. Sáz. 16
První pololetí 2012 v Ústecké KASPV 17
Zákupy žijí kin-ballem 17
Stolnímu tenisu se v Chyškách daří 18

Zdravotní tělesná výchova



Vyrovňovací cvičení pro předškolní děti (2)..... 18

Sportujte a cvičte s námi



Hrajeme stolní mňlkky - minimňlkky 24
Sportujeme s vědou v přírodě 26

Názory



Bude lépe? Kdo pomůže sportu pro všechny? ... 30

Blahopřejeme



Václava Židková 32
Zuzana Vitečková 32
Zdeněk Linhart a Jitka Urbanová 33

Vzpomínáme



Jaroslava Písková 33

Metodická příloha

Zdravé pánevní dno



Děkujeme sponzorům

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

Thanks for donation

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

Tisková oprava: PhDr. Jiřímu Hrozovi upřel redakční šotek autorství fotografie z gymnastřady v Göteborgu, zveřejněné na str. 9 v minulém čísle.

Omlouváme se. Redakce





Neznalost, nebo úmysl?

Text: Mgr. Miroslav Zítka, generální sekretář ČASPV, ilustrační foto: Mgr. Zdeněk Šneberger

Vážení funkcionáři a členové České asociace Sport pro všechny, příznivci aktivního životního stylu, k napsání tohoto článku mne inspirovaly zkušenosti z posledního roku, kdy jsem byl účastníkem desítek oficiálních jednání, ale také mnoha neformálních diskusí s funkcionáři i řadovými členy naší organizace, jednání s představiteli ostatních tělovýchovných spolků, obchodních partnerů, státními úředníky a také jednání se zástupci zahraničních a mezinárodních organizací.

Mým cílem je jednak připomenout význam pravidelných pohybových aktivit a sportu pro zdraví člověka, jednak pokusit se nalézt odpovědi na otázky (nebo alespoň rozpoutat širší diskusi):

- Znájí všichni členové ČASPV a příznivci sportu nejnovější rozhodnutí MŠMT (červenec 2012), které zastavuje státní podporu sportu pro všechny od roku 2013?
- Co zavinilo propad členské základny ČASPV?
- Znájí funkcionáři a členové ČASPV vazbu velikosti členské základny na státní podporu?
- Proč některé odbory SPV přiznávají do evidence pouze některé cvičence, ač cvičební hodiny navštěvuje ve většině případů téměř stejný počet cvičenců jako před zavedením členských příspěvků ČASPV?

Na začátek článku shrnu některá klíčová zjištění, která obhajují funkce sportu pro všechny a tedy i činnost naší organizace:

- **Aktivní životní styl** je pro zdraví jedince naprosto zásadní. Životní styl jako určující parametr osobního zdraví zahrnuje více oblastí, z nichž na prvních místech je uváděna racionální výživa a **pravidelná pohybová aktivita**.
- **Nedostatečná úroveň pravidelné pohybové aktivity** a sedavý životní styl jsou hlavními faktory pro vznik hromadných neinfekčních onemocnění, jako jsou nadváha a obezita, kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus 2. typu či některé typy nádorových onemocnění.
- **Nedostatek pohybové aktivity (hipokineza) je veřejně-politický problém**, který je nutno systémově řešit.

Pozn.: ČASPV se aktivně zapojila do přípravy a realizace tří odborných seminářů v Senátu a Poslanecké

sněmovně Parlamentu ČR, s cílem jasně pojmenovat tento problém.

- **Pravidelná účast** dětí a mládeže v povinné i volnočasové pohybové aktivitě příznivě ovlivňuje její provádění ve středním i seniorském věku.
- Pohybová aktivita dospělé i dětské populace v ČR klesá, objektivně se zhoršuje fyzická zdatnost populace i **pohybová gramotnost dětí**.
- **Nedostatek pohybu** má kořeny v dětském věku, za **rozhodný věk** pro získání kladného vztahu k pohybovým aktivitám a sportu, tedy vztahu, který má dlouhodobý charakter, je věk 1 - 3 roky (odpovědnost rodičů) a mladší školní věk (odpovědnost rodičů + učitelů ZŠ).
- V důsledku nedostatečného pohybového režimu stoupají **náklady na zdravotní péči** - úspory na zdravotní péči v případě změny pohybového režimu populace se mohou pohybovat v rozmezí 40 - 60 mld. Kč ročně.
- **Problém nedostatečného zapojení občanů ČR** do pravidelných pohybových aktivit a sportu je i problémem **edukace** rodičů, učitelů, lékařů, cvičitelů, instruktorů, dětí.
- V oblasti školení a dalšího vzdělávání cvičitelů a instruktorů patříme k nejlepším v ČR (14 akreditovaných programů MŠMT).
- **Dobrovolná práce** cvičitelů a funkcionářů je nezastupitelná, i když v ČR je výrazně nedoceněna.
- V současnosti se ve všech vyspělých státech sport stal **odvětvím národního hospodářství**, které produkuje daleko vyšší podíl na tvorbě HDP, než se sportu dostává zpět formou přerozdělování daňových výnosů.
- **Chce-li stát podporovat celkový rozvoj všech svých občanů**, musí také **z veřejných zdrojů podporovat pohybové aktivity a sport**.



A jsem u finančního zajištění naší činnosti, činnosti, která má přispět k naplnění koncepce ČASPV „**zvyšování zdraví národa na základě pravidelné a přiměřené pohybové aktivity**“.

Členská základna a státní podpora sportu

Nejprve připomenu hlavní finanční zdroje pro činnost celé naší organizace:

- „granty MŠMT“ (bohužel, z rozhodnutí MŠMT bude státní podpora pro sport pro všechny zrušena, kromě podpory tělovýchovné reprezentace)!
- pronájmy (Doubí, Žinkovy, Brno, Praha)
- prodej metodických materiálů, semináře
- členské příspěvky ČASPV
- sponzoři.

Po prodeji akciové společnosti SAZKA (o vinicích se bude diskutovat ještě delší dobu) získáváme převážnou část finančních prostředků z dotací státu, které jsou realizovány prostřednictvím tzv. grantů MŠMT.

MŠMT vypisuje investiční a neinvestiční dotace (granty). I když jsme i pro rok 2012 podali žádosti na investice, bohužel jsme neobdrželi ani korunu. Je to mrzuté, ale pro činnost naší organizace jsou důležitější tzv. neinvestiční dotace. MŠMT pro rok 2012 vypsal dva „Výdajové okruhy“. Na „Výdajový okruh“ s názvem „Reprezentace“ (Program I a Program II) bohužel nedosáhneme, neboť je určen pro sportovní svazy, které zajišťují státní sportovní reprezentaci. Pro ČASPV je důležitý „Výdajový okruh“ s názvem „Všeobecná sportovní činnost“. Zde je možno podá-

vat žádosti na Program III (všeobecná sportovní činnost), Program IV (údržba a provoz) a Program V (organizace sportu).

Naše organizace (sekretariát ČASPV) zpracovala pro rok 2012 a podala žádosti na Program III, IV a V.

Pro Program III jsme zpracovali žádosti na:

- Podporu pravidelné sportovní činnosti dětí a mládeže (nářadí, náčiní, nájemné)
- Podporu pohybových aktivit osob starších 60 let (nářadí, náčiní, nájemné)
- Podporu otevřených sportovních akcí (naše VPA)
- Podporu vzdělávání (dotace na školení)
- Podporu významných mezinárodních akcí v oblasti sporu pro všechny (EUROGYM, Golden Age apod.)

Dále jsme zpracovali dvě žádosti na „významné akce ČASPV“ (podpora tisíce cvičenců ČASPV vystupujících na Vsesokolském sletu 2012 a podpora oslav 20. výročí ČASPV). Tyto žádosti nebyly MŠMT akceptovány (na rozdíl od žádosti ČOS na Vsesokolský slet).

Pro pochopení dalších řádků je třeba připomenout, že žadatel o státní podporu, tedy i ČASPV, **musí granty navýšit minimálně o 30 % z vlastních zdrojů**. Když fungovala SAZKA, a.s., navyšovali jsme granty MŠMT z prostředků loterijní společnosti. Po prodeji Sazky stálo vedení ČASPV před otázkou, z jakých prostředků granty navyšovat. I proto bylo rozhodnuto o zvýšení členských příspěvků ČASPV na 50 Kč ročně pro děti a mládež a 100 Kč ročně pro dospělého, které jsou částečně (cca 26 %) použity na povinnou spoluúčast grantů a částečně (cca 74 %) se vrací zpět ČASPV (28 %), RČSPV (28 %), odbor (18 %) - tzv. „vratka“ za členské příspěvky.



Co zavinilo propad členské základny?

- zcela jistě se na tom podílela nedostatečná informační a vysvětlující kampaň funkcionářů naší organizace (od ústředí přes KASPV, RCSPV až po odbory)
- možná i černé duše, které v minulosti někteří evidovali, aby na ně obdrželi finanční prostředky ze státu i ze SAZKA, a.s.
- neznalost či nepochopení, že současná státní podpora se vypočítává podle:
 - velikosti členské základny
 - výše členského příspěvku
 - hodnoty materiálně-technické základny organizace
 - kvality předkládaných projektů

Co ještě potřebují vědět činovníci a cvičitelé o způsobu financování, aby mohli správně rozhodovat a úspěšně řídit nejen stávající činnost, ale také aby jejich rozhodování podporovalo další rozvoj a nikoliv oslabování ČASPV?

Pokud bychom měli v evidenci členské základny zhruba 100 tisíc členů (a tolik jich určitě do odborů SPV cvičit chodí), pak podle současných kritérií MŠMT bychom obdrželi zhruba o 2 - 3 miliony více, tedy na každého člena by připadlo 20 - 30 Kč.

I takto mohou získat odbory SPV ze státních peněz na jednoho člena cca 70 Kč (VPA, nářadí, příspěvek na nájemné apod.) - podle schváleného „klíče“ ČASPV pro rok 2012.

Pokud k tomu připočteme „vratku“ za členský příspěvek ve výši 18 Kč (dospělý), 8 Kč (dítě a mládež do 18let), pak dojdeme k výsledku, že za člena mladšího 18 let může odbor SPV obdržet cca 80 Kč, tedy o 30 Kč více než člen zaplatil.

Pokud ještě připomenou, že každé RCSPV a KASPV obdrží za „své členy“ dalších zhruba 60 Kč („vratka“ za členské příspěvky) - pro zajištění potřeb „svých členů“, pak prostým součtem dojdeme k závěru, že:

- členové do 18 let zaplatí 50 Kč za roční členský příspěvek ČASPV a zpátky mohou obdržet cca 140 Kč (80 + 60)
- členové starší 18 let zaplatí 100 Kč za členský příspěvek ČASPV a zpátky mohou obdržet cca 150 Kč.

Proč tedy odbory nepřiznávají všechny své cvičence? Je to divné, že? Také je zajímavé, že:

- odbory, které jsou evidovány v Klubu zdraví OZP přiznávají převážně ty členy, kteří jsou pojištěnci

OZP, na které tyto odbory získávají již několik let příspěvek od OZP ve výši 200 Kč/osoba/ročně

- jsou přiznávání cvičenci, kteří jdou na „dotované školení ČASPV“ (dotace 2100 Kč na jednoho účastníka kurzu školení cvičitelů III. třídy)
- jsou přiznávání ti cvičenci, s kterými se počítá na republikové soutěže (také částečně dotováno)
- některé odbory vykazují pouze 3 - 5 členů (jakou asi vykonávají činnost?).

Dotace přes města a obce

Zde připomínám, že výtěžek s „loteriijního byznysu“ (odhad 4 - 5 miliard ročně) je od roku 2012 rozdělen tak, že města a obce obdrží 70 % z těchto prostředků a 30 % ministerstvo financí. Sportovní organizace tedy nedostávají z tohoto výtěžku ani korunu.

Obce dostaly doporučení (viz dopis starostům měst a obcí), aby:

- 1/3 získaných finančních prostředků použily na údržbu a provoz tělovýchovných zařízení v majetku obce
- 1/3 finančních prostředků použily na grantovou politiku obce/města
- 1/3 prostředků rozdělily na činnost TJ/SK podle členské základny.

Z tohoto je zřejmé, že ti funkcionáři TJ/SK, resp. odborů SPV, kteří nepřiznávají všechny členy, nejenže riskují při případném úrazu neevidovaného člena (právní odpovědnost padá na vedení odboru/klubu/TJ), ale také negativně ovlivňují finanční příjem své TJ/SK či svého odboru.

Na závěr článku se vracím k základní otázce: „Jedná se o neznalost, nebo o úmysl některých činovníků podávat členům naší organizace nekorektní informace?“ Prokázané individuální a odstředivé myšlenky řady činovníků letech 2009 a 2010 vedly ve svém důsledku k silnému poklesu evidované členské základny z cca 260 000 na něco málo přes 50 000 členů ČASPV v roce 2011. Jednota naší organizace byla silně otřesena. Tento stav není prospěšný pro nikoho. Jsem si však jist, že Česká asociace Sport pro všechny má svoje významné postavení v systému sportu v České republice. Udržet a upevnit toto významné postavení však vyžaduje od činovníků a cvičitelů přeorientovat odstředivé myšlenky na myšlenky směřující a upevňující jednotu ČASPV. ■



Gymnasté ČASPV na Eurogym 2012

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková, vedoucí komise HPF MR ČASPV a vedoucí výpravy

Ve dnech 15. - 20. července hostilo portugalské univerzitní město Coimbra účastníky největší mezinárodní evropské gymnastické akce pro mládež - Eurogym. České pojetí gymnastiky zde reprezentovaly dvě skupiny. Za ČASPV prezentační skupina ČASPV TJ Baník Havířov a současně žáci ZŠ K. Světlé Havířov - Podlesí a soukromý gymnastický klub Kalokagathia z Rožnova pod Radhoštěm. Eurogym je místem setkávání gymnastické mládeže Evropy ve věku 12 - 18 let. Koná se každé dva roky v některé z gymnastických velmocí a je vyvrcholením činnosti gymnastických klubů a oddílů. Program se velmi podobá olympijským hrám. Začíná slavnostním průvodem, kdy se jednotlivé proudy cvičenců sejdou na stadionu, aby následoval velkolepý gymnastický zahajovací ceremoniál.

Celý týden běží různé pohybové aktivity - workshopy pro účastníky, vzdělávací fóra, vystoupení na pódii ve městě, večerní party a diskotéky, slavnostní galavečer těch nejlepších a závěrečný ceremoniál. Účastnická země zde předává štafetu další pořadatelské zemi. Celé město doslova žije tímto gymnastickým svátkem. - Účastníci jsou ubytováni ve školách po městě a okolí, spí ve třídách na karimatkách a ve spacáku, stravují se v obrovských stanech.

Skupina ČASPV - 16 gymnastů z Havířova - byla ubytována v základní škole. Šlo o žáky z jedné základní školy, kteří svých pohybových dovedností nabyli pod vedením trenérky a zkušené tělocvikářky mgr. Aleny Přehnilové. Skupina připravila osmiminutový blok cvičení, sestavený ze tří skladeb: Orient flower, Rope skipping a Vyznání květům. Ten předvedla třikrát na pódii ve městě a nákupním centru Dolce Vita. Neviděli jsme žádnou jinou skupinu, která by měla



tak zajímavé a netradiční spojení gymnastiky a ropeskippingu.

Z deseti workshopů nám bylo přiděleno pět a k velké radosti cvičenců byl mezi nimi i Rope skipping. Hodina a půl tréninku skákání přes triková švihadla dala všem pořádně zabrat - vždyť teploty po celou dobu konání Eurogym se pohybovaly kolem 40°C! Instruktoři byli nadšeni, když viděli pohybovou úroveň havířovské skupiny, a po skončení workshopu jim rádi věnovali i celou dvacetiminutovou přestávku navíc. Označili naši skupinu jako nejlepší ze všech a požádali o vystoupení v rámci prezentace workshopu Rope skipping na závěrečném ceremoniálu.

Zajímavým workshopem byla také Orientace ve městě. Podle mapy a nápovědy v angličtině procházely jednotlivé skupiny gymnastů historické centrum města, hledaly památky, sochy, zajímavé stavby a parky a odpovídaly na otázky. Díky tomu se seznámili s nejkrásnějšími památkami ve městě a místy, kam by se pravděpodobně během pobytu nedostali.





Choreografka mgr. Alena Přehnilová měla možnost zúčastnit se jako jediná z výpravy ČR choreografického workshopu. Ten byl asi jediným zklamáním akce. Ve velké hale, vsedě na holých parketách, se účastníci seznamovali se základními principy tvorby pohybové skladby - tedy tím, co v ČR ovládá každý průměrný choreograf. Přimělo nás to opět k zamyšlení nad tím, co u nás už mnoho let děláme dobře a co možná neumíme prodat nebo si toho nevážíme.

Nově nabyté dovednosti zúročili účastníci při závěrečném ceremoniálu. Část dívek předvedla sestavu s obručí (workshop Rhythmic), zbytek sklídil velký potlesk za Rope skipping. Ceremoniál zakončil nádherný ohňostroj nad městem a pozvánka na příští Eurogym do švédského Helsingborgu.

Nezbývá než poděkovat skupině gymnastů z Havířova za vzornou reprezentaci ČASPV na významné světové akci, trenérce Aleně Přehnilové za vzornou přípravu



cvičenců a paní učitelce Šárce Mikulenkové za všestrannou pomoc při celém pobytu v Portugalsku. Pro cvičence se pobyt na Eurogym stal zážitkem na celý život, možností srovnání vlastní výkonnosti s ostatní mládeží Evropy a motivací pro další cvičení.

Mistři ve sportovním aerobiku na MR poraženi, na ME však opět v čele

Text: Roman Hruža, Pavel Panenka.

V kladenské sportovní hale v závěru dubna proběhlo mistrovství ČR ve sportovním aerobiku a fitness týmech „FISAF aerobic and dance 2012“. Organizátor, Český svaz aerobiku fitness a tance FISAF.CZ, ve spolupráci se Sportklubem ČASPV Kladno, přivítal před zcela zaplněnou halou téměř 800 závodníků.

V kategorii žen se utkaly o prvenství Denisa Barešová z AS Čelákovice, mistryně světa z roku 2010, a Tamara Jiříková z pražského Corridor Clubu. Nakonec titul získala Jiříková.

Jan Pochobradský, několikanásobný mistr světa, sice loni ukončil profesionální kariéru a odjel trénovat naděje švýcarské reprezentace, ale nakonec na závody do Kladna přijel a opět vyhrál.

V kategorii týmů v dospělé věkové třídě byla nejlepší trojice - dvojčata Radka a Tereza Cihlářovy a Kateřina Brabcová z FC Báry a Hanky Šulcové.

I v párových sestavách přišlo překvapení, když dosavadní mistři, Veronika Šindelářová a Pavel Sirotek z JŠA Domyno Ivy Farářové, nalezli přemožitele. Novými šampiony se stali Daniel Komarov a Kateřina Šmejkalová z Aerobic Dancers Kladno.

V červnu pak čeští reprezentanti ve sportovním aerobiku, fitness a hip hopu získali na mistrovství Evropy v Praze čtyři zlaté medaile, opět v konkurenci osmi stovek závodníků.

Dvojice Sirotek, Šindelářová obhájila titul z loňského Turína, Komarov, Šmejkalová skončili druzí. V ženách vystoupila potřetí na nejvyšší stupeň Denisa Barešová, stříbrná byla T. Jiříková. Českou dominanci v tomto odvětví potvrdila prvenství trojice Tamara Jiříková, Klára Birnbaumová a Jindřiška Pokorná (také ony obsadily na MR až druhé místo), čtvrtým zlatem pro pořádající zemi bylo prvenství týmu Aerobic Dancers Kladno v kategorii fitness týmů.

Kompletní výsledky na www.fisaf.cz.



Byli jsme hosty všesokolského sletu

Text: Marie Havrlantová,
foto: Mgr. Zdeněk Šneberger

Během prvního červencového týdne se Praha stala centrem oslav 150 let vzniku organizované tělovýchovy v českých zemích, reprezentované v té době především spolkem Sokol. Česká obec sokolská připomněla toto významné výročí uspořádáním již XV. Všesokolského sletu a naše Česká asociace Sport pro všechny byla již tradičním aktivním hostem těchto slavností.

Vyvrcholením oslav jsou vždy tradiční hromadná vystoupení ve skladbách, určených cvičencům od těch nejmenších s doprovodem rodičů, přes žactvo, mládež, dospělé až po seniory, vždy s nejpočetnějším zastoupením.

Vše začalo nedělním průvodem Prahou, ve kterém se vedle tradičních sokolských župních skupin vyjímaly celistvostí a množstvím cvičenců naše dvě skladby - tyrkysovými úbory zářící mládežnická „Mezi hvězdami“ a koedukovaná dospělácká s příznačným názvem „Prázdniny“ s barevnými prachovkami - cvičebním náčiním žen.

Další dny od pondělka do středy byly určeny pro zkoušky, projížďčky a generálky velkých skladeb na stadionu Slavie v Edenu - mimochodem velice důstojného moderního sportovního stánku, který nahradil tradiční strahovská cvičiště. Ani v této době zkoušení nebyli diváci ošizeni o zážitky z pohybového ztvárnění různých hudebních předloh - na krytém pódiu mohli v úterý v Edenu a ve středu na Staroměstském náměstí sledovat přehlídku vybraných pódiových skladeb sokolských, zahraničních a také blok skladeb autorů naší asociace. A musím neskromně přiznat, že naše vystoupení bylo přijato diváky velice kladně, potlesk zněl při všech skladbách chomutovských Hobérů, pražských gymnastek Lenky Rosenbaumové a hlavně seniorské vystoupení s názvem Život na dlani (Ani k stáru) autorky Aleny Přehnilové vyvolalo přímo nadšení a skandovaný potlesk.

Oslav vrcholily ve čtvrtek a pátek 5. - 6. července 2012. Přes nepřízeň počasí - bouřku a vytrvalý déšť - byl večerní program zahájen přesně ve 20 hodin a mohli jsme jen obdivovat zapálení a výdrž nejstarších účastníků sletu - cvičenců Věrné gardy - kteří tvořili stafáž slavnostnímu ceremoniálu. Déšť provázel také další vystoupení, ani naši skladbě „Prázdniny“ počasí nepřálo, přesto - nebo právě proto - všichni cvičili s nadšením a dobrou náladou, která se pře-



nesla i na diváky, ukryté pod střechami tribun nebo deštníky. Skladba autorů Vilémy Novotné, Jany Černé a Adama Rameše na známé písně Karla Gotta sklídila u diváků ohromný ohlas, aplaus zněl po celé vystoupení a odměnil naše „dospěláky“, tu neuvěřitelnou partu, za jejich výkon. Užila si to „do mrtvé“ i hlavní autorka, Viléma na své značce v první řadě, Jana pak na náčelnickém můstku prožívala vše s námi.

V pátek už vysvitlo slunce a v něm úžasně vyniklo náčiní sklady naší mládeže - oranžové kulóny, představující postupně srpek měsíce, hvězdy i samotné slunce. Autoři Jarda Sauer, jeho dcera Jiřina Slabyhoudová a vnučka Lucie Slabyhoudová vytvořili pro děti hravou skladbu na melodii blízké této věkové kategorii, hudebně upravené Pavlem Poledníčkem. Naši mladí ji zacvičili precizně a s nadšením, netradiční náčiní a nápaditá choreografie byly bonusem vystoupení a není divu, že novináři pod titulky o sletu uveřejnili fotografie právě z této naší sklady.

A kolik že nás vlastně na sletu vystoupilo? Ve skladbě „Prázdniny“ se na ploše v Edenu představilo 420 cvičenců, „Mezi hvězdami“ předvedlo 320 dětí a mládežníků. V pódiových skladbách se představila čtyřicítka vystupujících a všichni dohromady reprezentovali svoji Českou asociaci Sport pro všechny na výbornou!



Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky

Text: Mgr. Daniela Jonášová

Paříž 30. 3. - 1. 4. 2012

Po ročním setkání došlo k několika personálním změnám uvnitř komisí EFP.

V komisi pro vzdělávání uvítali nového prezidenta Jürgena Seewalda z Německa, který se ujal své nové role velmi kvalitně a aktivně. Jednání se nadále neslo v slavnostním tempu s uvedením nových členů téže komise, zastupujících Finsko a Holandsko. Cíle, které si stanovila komise vzdělávání, byly splněny. Důležitý několikaletý úkol pojednával o přesném definování klíčových psychomotorických pojmů vydaných ve formě "glosáře", který umožní lepší chápání psychomotorického pojetí v mezinárodním rozměru. Následující, trvalý úkol pojednává o srozumitelném uchopení stávajících koncepcí studijních sylabů a osnov v bakalářském, magisterském a doktorském studiu psychomotoriky v různých státech: inspirovat se jimi a úspěšně tyto koncepce aplikovat do praxe v zemích, které o toto studium usilují.

Velmi kvalitně a odborně splnila stanovený úkol také komise profesní. Vytvořila DVD nosič s krátkými ukázkami záznamů práce a dílčích technik psychomotoriky v jednotlivých zemích, aktivních členech EFP. Tato zajímavá videoprojekce je příležitostí přiblížit psychomotoriku velmi poutavě pro širokou populaci bez ohledu na její profesionální profil. Dále nabízí možnost zorientovat se v problematice a hravě pochopit koncepci, cíle a nuanční rozdíly vypracované psychomotoriky v jednotlivých zemích EFP.

Komise výzkumu již finišuje se seznamem časopisů, publikací a expertů v zemích Evropy, na které se lze obrátit při chystaném výzkumu či je lze kontaktovat v rámci výměnných vzdělávacích programů. Veškeré tyto novinky a informace lze získat na webových stránkách EFP (www.psychomot.org).

Závěrečné plénum shrnulo víkendovou práci všech přítomných velice pozitivní, zasedání bylo plodné a úspěšné. - Nejbližší plánované setkání delegátů všech jednotlivých zemí je chystáno na září 2012 v Ljublaně.

Studentská akademie EFP

Paříž, 28. 3. - 1. 4. 2012

Text: Mgr. Daniela Jonášová,
foto: Radka Švestková

Studentská akademie Evropského fóra psychomotoriky (EFP) 2012 byla uspořádána pod záštitou Francouzské federace psychomotoriky. Cílem bylo nabídnout dostatek informací o psychomotorice, zajistit adekvátní podmínky pro účastníky akademie a dostat se do kontaktu se studenty všech členských zemí celé Evropy.

Dalším cílem pořádající federace bylo přiblížit francouzskou koncepci jako "kolébku" jejího samotného vzniku v Paříži s následně připravovanými úkoly dalšího rozvoje psychomotoriky.



Cíle byly splněny v průběhu několika dní. V rámci celodenního harmonogramu si účastníci mohli zvolit různorodé nabídky programů týkající se jejich studijního profilu. Studenti tak měli možnost zapojit



Move week 2012

Text: Mgr. Miroslav Zítka podle informací
V. Syslové a dostupných materiálů

Na začátku července 2012 proběhla v Berlíně zahajovací schůzka, kterou pořádala mezinárodní sportovní a kulturní organizace ISCA, ohledně připravovaného velkého celoevropského projektu s názvem Move week 2012 („Týden v pohybu“). Schůzky se zúčastnilo zhruba 30 zástupců evropských asociací sportu pro všechny, za ČASPV se „kick of meeting“ zúčastnila MUDr. Vlasta Syslová, členka mezinárodní komise.

Move week se uskuteční ve všech státech Evropy v týdnu od 1. do 7. 10. 2012, kdy se budou v různých městech konat rozmanité sportovní akce pod vedením organizací sportu pro všechny (v ČR projekt garantuje ČASPV). Cílem je probudit v lidech zájem o pohybové aktivity a přispět tak k jejich zdraví. ČASPV, resp. komise mezinárodních styků, připravila a na schůzce v Berlíně prezentovala dílčí projekty zaměřené na předškolní děti, teenagery, seniory a rodiny.

Žáci 1. tříd základní školy předvedou na „Dni otevřených dveří“ předškolním dětem a jejich rodičům pohybové dovednosti, kterým se již ve škole naučili. „Zdraví je dar“ – studenti střední školy vyslechnou

se do profesionálně vedených workshopů i přednášek. Kromě toho měli příležitost nahlédnout do systému francouzských organizací a blíže podiskutovat o problematice sociálních vztahů či finančního zajišťování jednotlivých institucí a získat srovnání s dalšími zeměmi.

Následující program akademie postupoval standardní formou. Studenti z celé Evropy měli určený časový prostor pro ukázkou vedení psychomotoriky, která vychází z pojetí daného státu či univerzity, kterou v Paříži zastupovali. ČR reprezentovaly tři brněnské studentky Masarykovy univerzity, z Pedagogické fakulty Radka a Jitka Švestkové, z Fakulty sociálních studií Tereza Louková, a také lektor z Katedry tělesné výchovy Pedagogické fakulty, Daniela Jonášová, pod záštitou ČASPV.

Následující setkání studentů a lektorů z celé Evropy proběhne v rámci chystaného Kongresu EFP v Barceloně na jaře 2013.



přednášky o zdravém životním stylu, výživě a prospěšnosti pohybových aktivit. Dále navštíví sportovní centra v blízkosti školy, kde si budou moci vyzkoušet všechny aktivity, které tato zařízení nabízejí.

“Jak používat venkovní posilovací stroje” – senioři si pod vedením našich cvičitelů zkusí zacvičit na strojích. S odbornými lektory se naučí správně chodit nordic walking. Tyto aktivity doplní seminář se zdravotní tematikou.

Celé rodiny si budou zříjemňovat nakupování v obchodním centru zábavou pohybového charakteru s použitím motivujícího náčiní a náradí - naše vyzkoušené a oblíbené VPA.

Celý projekt podpoří televizní stanice Eurosport, která bude krátkými vstupy na své stanici informovat veřejnost, a společnost Coca-Cola. Akce bude organizačně i personálně velmi náročná, ale jejím prostřednictvím má ČASPV jedinečnou šanci se celostátně i mezinárodně zviditelnit. - Každé zúčastněné sportovní organizaci bude v realizaci pomáhat a vše monitorovat pracovník ISCA. Projektoví manažeři ISCA již pracují na přípravě loga, posterech, sloganu a znělce.

Move week 2012 je v menším měřítku možno přirovnat k olympijskému hnutí. Každý účastník by měl být hrdý na to, že bude součástí takového projektu. Více na www.caspv.cz



Pohoda ve všech pádech

Text a foto: Anna Šerclová

Naše partička holek z Frýdecko-Místecka ráda jezdí na cvičební pobyty, na kolech, chodíme hrát badminton a jednou za rok si vyjedeme i na delší dobu.

Letos opět zvítězila Pohoda, která se už podesáté uskutečnila v Hustopečích u Brna.

Některé výrobky se nabízejí jako 2 v 1 - tato akce by mohla nést označení 10 v 1. Setkáváme se tu s výbornými cvičitelkami a cvičenkami, vždy se těšíme i na stejnou postel v příjemném penziónu. Stále dobře naladěný kolektiv nás i letos mile přivítal. Po organizačním doladění a úvodním výletu na kolech bylo jen na nás, abychom si z pestré nabídky zvolily cvičení. Asi jsme nevynechaly žádné. Vyzkoušely jsme spoustu novinek, např. posilovací kroužky „Smovey“. Cvičení „Sugar gymnastika“ nás upoutalo názvem. Klade důraz na správné držení těla, dýchání, rovná záda a u žen i vypnutí hrudníku. Zde jsme zjistily důležitou věc: „Nejsem tlustá, jenom špatně dýchám!“ Cvičení „Lavičky“ bylo ještě větším překvapením. Už jsme pozapomněly, na co vlastně lavičky v tělocvičnách slouží. Proto jsme si na nich zabaletily a zaposilovaly. A vybavilo se nám dětství, přeskakování,



hry... Také z jednoduchého pochodování umějí naše cvičitelky udělat velkou parádu, až z toho vycházejí obrazce, jaké byly k vidění jen na spartakiádách. Abychom si odpočaly od tělocvičny a bazénu (celý týden bylo krásně), vydaly jsme se na kolech „krajem André“ ochutnat víno, pokochat se výhledem z rozhleden a vyšlapat i kopce. Rozkvetlá příroda alergikům nesvědčila, ale večer při opékání párků a blahodárném pohárku bylo vše nepříjemné zapomenuto. Děkujeme cvičitelkám a celému vedení za nabitý, všestranný program. Obdiv patří cvičenkám nad šedesát let, které se umějí bavit, cvičit, nebrblat a ukázat nám, pracující střední generaci, jak může být v důchodu krásně.

Vydařený seminář „I umělé klouby potřebují pohyb“

Text: MUDr. Vlasta Syslová

Jak si náplň zdravotní tělesné výchovy žádá, cvičitelé pracují s cvičenci s různými oslabeními jak pohybového, tak interního rázu. Jedinci s náhradami kyčelních i kolenních kloubů nejsou raritou. Cvičitelé o nich vědí, znají pro ně nedoporučované cviky, ale informací od odborníků i přímo od "majitelů náhrad" není nikdy dost. Členové komise zdravotní TV proto do budovy ČASPV v Praze pozvali na 9. června zkušené odborníky, ortopéda MUDr. Petra Zubinu a fyzioterapeutku Tamaru Bártíkovou.

Pan doktor nadchl účastníky názornou ukázkou postupů i úskalí jednotlivých metod. S fyzioterapeutkou, která pečuje o pacienty před a po ope-

raci, se vhodně doplňovali. Dozvěděli jsme se mj., že důvody pro náhradu kyčle a kolena jsou odlišné (degenerace hlavičky stehenní kosti a okolních



struktur, u kolena spíše uvolněné vazy). Zajímavá byla informace, jak sešlapaná podrážka boty významně doplní podklady pro diagnózu. Na dotazy z pléna oba erudovaně a velice lidsky odpovídali. V odpolední praktické části předvedly členky komise cviky k problematice. S potěšením zaznamenaly odezvu a návrhy modifikací cviků od zkušených cvičitelek. Zmíněné "majitelky umělých kyčlí a kolen" demonstrovaly své možnosti a omezení, což bylo velkým přínosem. Komise oceníla vyjádření účastníků v dotazníku zaměřeném

na typ jejich cvičení, věkové kategorie, členství v ČASPV, místa a časy cvičení. Samozřejmě nás velmi potěšilo velmi pozitivní hodnocení semináře a na přání zúčastněných jsme již dr. Zubinu i paní Bártíkovou požádali o další ortopedická témata. Na seminář 24. 11. 2012 je připraveno téma lymfedém, lymfatická masáž a vhodná cvičení - aktuální problematika jako součást léčby po úrazech a operacích (zvláště prsou) i jako součást regenerace při sportu. Další akce zdravotní TV budou následovat.

Školení cvičitelů seniorů III. třídy aneb Jak na to

Text a foto: Anna Luxová

Jsem dlouholetou cvičitelkou II. třídy SPV a raději již neříkám, kdy jsem tuto kvalifikaci získala. Jak šel čas, přesouvala jsem se od oddílu ZTV žactva až po cvičení seniorů ASPV v mém odboru. Spolu s kamarádkami, také cvičitelkami seniorek, jsme se rozhodly přihlásit se na školení Cvičitel seniorů III. třídy, které pořádá Komise seniorů MR ČASPV. Řekly jsme si, že si zopakujeme, co jsme zapomněly, jistě načerpáme novou energii a náměty a uděláme si hezké tři víkendy, ve kterých školení probíhá. Podotýkám, že ani jedna z nás nesedí doma a nežije ze školení před „x“ lety, ale zúčastňujeme se různých seminářů pořádaných pro cvičitele, kde čerpáme nápady pro cvičební hodiny i celodenní a vícedenní akce.

Absolvovaly jsme dvě části školení, ta poslední nás ještě čeká. Sešlo se nás šestnáct frekventantek, ale pozor, více než polovina zdaleka nepatří do seniorského věku; jsou mezi námi i třicátnice. „Hurá“ - máme nové tváře, které se připravují převzít štafetu. Dala se dohromady dobrá parta, která vydá všem sílu pro úspěch lektorů. Vždyť to známe: pokud nechce cvičenec, cvičitel neuspěje. Lektori nám vše oplácejí výkonem, přípravou a tvorbou pro nás tak cenných materiálů. Stačí malé shrnutí na papíře toho, co jsme odcvičily, a máme možnost využití třeba i za rok. Nové náčiní, nové náměty, to vše nás provokuje k nevídaným výkonům. Použiji název jedné z lektorek pro její hodinu: „Jedno velké hraní i pro starší paní“. V tom názvu je vše. Množství nových nápadů s náčiním i bez, v tanečním rytmu, relaxace, ale i her v přírodě pro seniory - opravdu „velké hraní“ pro svaly, kondičku, ale i hlavičku.

Až mi některý cvičitel seniorů, který absolvoval některé ze školení před „x“ lety, bude tvrdit, že toto školení se svou zkušeností nepotřebuje (a věřte, že je



jich hodně), slušně mu vysvětlím, že se mýlí. Třeba ví hodně, ale nezná nové formy a jede v zaběhnutých kolejkách. Vždy na školení najde něco nového, pozná nové lidi, nabije se novou energií. Ale hlavně nezná to hraní.

Byly to krásné víkendy a jistě i ten třetí se vydaří. Díky, lektori. Mohu slíbit, že další akce seniorů povedou v duchu „Hraní pro starší paní“.



KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Marta Hrušková

Loučení s cvičebním rokem 2011/12

Vrchlabský oddíl rodičů a dětí ASPV uzavřel 7. června tradičně svůj cvičební rok ve Vejsplších hrátkami v přírodě a opékáním buřtíků. Účast byla hojná, kromě většiny stálých cvičenců přišli i jejich rodinní příslušníci a přátelé. Děti si napřed vyzkoušely svoji šikovnost při hodu míčkem na cíl (do krabice), rovnováhu při přecházení lana (položeného ovšem v trávě) a hodu taliřem (umělohmotným). Jejich rodiče zatím nanosili z lesa spoustu dřeva k ohništi za potůčkem a připravili pruty na opékání buřtů. Jakmile děti ucitily kouř, opustily sportoviště a uháněly k rodičům, protože nejvíc ze všeho se těšily na pečení v přírodě... Byla radost pozorovat naše nejmenší cvičence a cvičenky, jak jim na čerstvém vzduchu v přírodě chutná.

Na závěr našeho rozlučkového setkání jsme ještě všechny děti odměnily za jejich celoroční snahu, šikov-

nost a pohybovou aktivitu ovocem a malou sladkostí, navzájem jsme si všichni popřáli krásné léto, prázdniny a dovolené a pak už se jen závěrečné „Ahóh“ neslo nad vejsplašskými lesy a loukami, rodiče i děti naskakovali na svá kola, koloběžky, odrážedla či kočárky a my tři cvičitelky jsme měly dobrý pocit z další úspěšně uzavřené kapitoly naší dlouholeté práce.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Těhanová

Výročí oslavili sportem

Moravskoslezská krajská asociace Sport pro všechny, ve spolupráci s regionálními centry SPV, uspo-

řádala soutěže pro děti ve florbalu, sportovní gymnastice, atletice a Medvědí stezce k 20 letům ČASPV. Slavnostním zahájením oslav byla přehlídka pódiových skladeb MsKASPV s 22 skladbami. Při přehlídce bylo 24 činovníků RČSPV Moravskoslezského kraje oceněno za dlouholetou dobrovolnou činnost v ČASPV. Celkem závodilo a vystupovalo 548 závodníků a závodnic, což v těžké finanční situaci není málo. Na soutěže ve sportovní gymnastice a atletice přispěl také Moravskoslezský kraj dotací z programu pro talentovanou mládež. Není důležité, kdo jak uspěl, ale že se zúčastnil a nesešel doma u počítače či televize.

Moravskoslezskou krajskou asociaci SPV také již třetím rokem úspěšně reprezentovaly na akci „Hrad žije první pomocí“ na Slezskoostravském hradě pódiové skladby odborů TJ Válcovny plechu autorek Pavly Raškové, Šárky Číhalové a nových mladých autorek Karolíny Machalové a Venduly Henychové, o oddílu ASK Tatra Kopřivnice autorky Stáni Dratvové.





ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Lydie Staroveská, ředitelka soutěže

Tančící Sportovní hala Euronics ve Zlíně

ASPV SK Zlín a RCPV ve Zlíně uspořádaly 15. dubna soutěžní přehlídku pohybových skladeb. Hala opět zářila. A měla proč - 20. výročí ČASPV je dostatečný důvod k oslavám. Hala plná soutěžících a napnutých diváků místy i tančila. Týmy se navzájem povzbuzovaly. Soutěže se zúčastnily Aerobik klub Zdena Zlín, ASPV SK Zlín, ASPV Slušovice, Kontrast dance Slušovice, TJ Jiskra Otrokovice, ASPV SK Nebuz, HTSŠ Kotáta Zlín a AŠSK ZŠ Trnava. Soutěžilo 21 skladeb. Porota hodnotila velmi erudovaně.

Zlatou medaili v I. kategorii získali předškoláci ze Školičky Kotáta paní Kožíkové se skladbou Medvědi nevědí. V II. kat. zlato dostal Aerobik klub Zlín se skladbou Barvičky (choreografie M. Váňová). Vítězství v III. kategorii patřilo ZŠ Trnava se skladbou Půlnoční sraz (E. Staroveská). Ve IV. kategorii obsadily 1. místo Divoké kočky z Aerobik klubu Zlín (M. Husáková). Kontrast Dance ASPV Slušovice obdržel zlato v V. kategorii se skladbou Smurf story (P. Lukešová). Kontrast Dance byl úspěšný i v předposlední kategorii se skladbou Pomáda (J. Polách). Ozdobou se stala country skladba H. Poláškové, která se svou skupinou vystoupila v kategorii Zlatý věk a získala zlato (viz foto). Písnička



„Zuzano“ roztleskala celou halu. Vybrané skupiny postoupily do krajského kola.

Ocenění za kostýmy získali Piráti z Karibiku (AK Zlín - R. Mijavcová). Cenu za originalitu si odnesla skladba Půlnoční sraz (E. Staroveská), cenu sympatie získal kolektiv TJ Jiskra Otrokovice M. Vaclové. Cenu za nejlepší choreografii si odnesla skladba Pomáda J. Polácha z ASPV Slušovice. Mezi nejlepší patřily i choreografie z AK Zdena Zlín, které zpestřily přestávky jako hosté. Pod vedením A. Ježové pak vystoupily s hromadnou skladbou Mezi hvězdami děti z Otrokovice a Kyselovic.

Vítězové získali dorty, medaile, diplomy a ovoce. Velké poděkování patří sponzorům, a také pořadatelům z RC ASPV Zlín, dále porotě, moderátorovi Petru Staroveskému, trenérům i soutěžícím.



PLZEŇSKÝ KRAJ

Text a foto: Jaroslava Ziebová, Plzeň

TJ Košutka Plzeň oslavila 100. výročí

16. 6. 2012 oslavila naše TJ Košutka Plzeň 100 let svého trvání. Po slavnostním zahájení nás přišel pozdravit a popřát mnoho elánu do dalších let primátor města Plzně, mgr. M. Baxa, a starosta ÚMO Plzeň 1, mgr. M. Brabec. My, ženy z odboru ASPV (dříve ZRTV), jsme si na slavnostní odpoledne připravily krátké vystoupení.



Nacvičovaly jsme od poloviny dubna a myslím, že se nám vystoupení povedlo. Program pokračoval ukázkami dětí, mládeže i dospělých z oddílů kopané, házené a odbíjené. Nezapomněli jsme ani na soutěže dětí. Celá akce byla zakončena taneční zábavou na hřišti pod širým nebem.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Junová,
odbor SPV TJ Týnec nad Sázavou

Oslava dne dětí v Týnci nad Sázavou

Rytíři, princezny, sluhové, kejklíři, dvorní dámy, šaškové, bílá paní, rybář a mnoho dalších postav z doby rytířské se hemžilo v zahradě Společenského centra Týnec nad Sázavou. Právě tam se konalo velké zápolení malých i větších dětí v rámci oslav jejich významného dne.

Jedenácti soutěžními stanovišti prošlo v pátek 25. května v podvečer přes dvě stě soutěžících, s doprovodem to bylo celkem asi 400 účastníků. Na stanovištích děti srážely mečem drakovi hlavy, střelily z luku, chodily po hradbách, bojovaly v rytířských soubojích, s kejklířem hrály a zpívaly, princezny házely růží do okna, jezdily s kočárem, lovily ryby a za-



šivaly sítě, přes překážky jezdily na koni. Všude dostaly bonbóny nebo „peníze“, za které si mohly v cíli koupit odměny. Na závěr si všichni opekli vynikající buřtíky. O oheň se starali týnečtí hasiči. Dobu mezi soutěžemi i po nich si děti krátily skákáním na nafukovací pohovce. Novinkou byl prodej nafukovacích míčků, zvířat a všemožných předmětů.

Jako každý rok neměl servis majitelů SC Týnec n. Sázavou chybu, navíc bylo krásné počasí a přišla spousta dětí. Našlo se dost dobrovolníků k soutěžím, opět pomohli i peceradští sportovci a sponzoři akci také vydatně podpořili. Všem moc děkujeme a věříme, že příští rok se nám den dětí zase vydaří.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Junová,
odbor SPV TJ Týnec nad Sázavou

Roolympiáda = rodinná olympiáda v atletickém víceboji

Roolympiáda se v Týnci n. Sáz. konala 15. května již potřetí. Za příjemného počasí se letos na školním hřišti sešlo třiatřicet párů rodičů a dětí do 6 let. Ty závodily ve čtyřech věkových kategoriích a třech disciplínách: běh na 20 m, skok do dálky a hod kriketovým míčkem.

Po první části, kdy soutěžily jen děti a rodiče jim fandili, došlo na druhé kolo ve znamení společných výkonů dítěte a rodiče. Některé rodiče suplovali jiní příbuzní či kamarádi. Asi nejvíc legrace si všichni užili při „běhu svázaném“. Rodiče měli nohy u kotníků navlečené v gumovém kroužku a s dítětem za ruku běželi 10 m na čas. Následoval skok do dálky z místa. První skákalo dítě, z jeho stopy pokračoval ro-



dič. Poslední byl hod na cíl „třepetalkou“ do obručí. Třepetalky nejsou na házení to správné náčiní, ale právě proto se malým závodníkům líbily. Atletické odpoledne vyvrcholilo po dvou hodinách vyhlášením výsledků. Nejmladší děti měly disciplínu navíc – „šplh na bednu“. První tři v každé kategorii obdrželi medaile, diplomy a vybrali si ceny. Diplomy a drobnou cenu dostaly všechny děti, za výkony skládily ještě hlasitý potlesk, cvakaly spouště fotoaparátů jako na opravdové olympiádě, a tak jsme si všichni slíbili, že se za rok sejdem znovu.



ÚSTECKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Šárová

První pololetí 2012 v Ústecké KASPV

V letošním roce jsme stejně jako loni naplánovali méně akcí, neboť jsme vycházeli z finanční situace. Z grantu Krajského úřadu Ústeckého kraje jsme získali 70 tisíc korun. VV ÚKASPV rozhodl, že tyto prostředky se poskytnou na krajské soutěže mládeže a podporu účastníků Krajského sletu v Děčíně, XV. sletu ČOS v Praze a na akci Česko se hýbe, kterou uspořádáme v říjnu 2012 v Chomutově. Všechny akce jsou pořádány k 20. výročí založení ČASPV.

Poslední týden v dubnu jsme si vyjeli na již 5. ročník akce „Kraj na kolech“ v našem sportovním areálu v Doubí u Třeboně, kterého se zúčastnilo 40 cyklistů. Krajského kola ve sportovní gymnastice, tradičně



konaného v Chomutově, se zúčastnilo 59 závodníků a RF v Doubí pak 34 závodníků.

V květnu jsme se sešli v Ohniči na krajské „dvoj-soutěži“. 52 hlídek z 5 regionů soutěžilo v Medvědí stezce a 5 družstev ze 4 regionů bojovalo na hřišti v brännballovém turnaji.

Nepořádali jsme soutěž v atletice, ale rozhodčí z našeho kraje pomáhali zabezpečovat republikové finále v Houštce.

9. června pak 39 cvičenců skladby „Prázdniny“ a na 70 cvičenců dětské skladby „Mezi hvězdami“ vystoupilo na Krajském sletu v Děčíně. Stejný počet se účastnil XV. Vsesokolského sletu v Praze.



LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Nikola Melichaříková, ASPV Zákupy

Zákupy žijí kin-ballem

V ASPV Zákupy se kin-ball poprvé objevil v květnu 2011 poté, co se místní cvičitelky zúčastnily školení trenérů a rozhodčích 7. třídy pod vedením P. J. Hamela (trenér mistrů světa) a do oddílu byl koupen míč. Uspořádali jsme několik hodin pro veřejnost a ukázkových hodin na základní škole, v září jsme pak založili oddíl kin-ballu a začali trénovat s dětmi z druhého stupně ZŠ. Již v půli října jsme se zúčastnili mezinárodního turnaje v Hradci Králové, který jsme po vyrovnaném boji vyhráli. V listopadu 2011 se v naší sportovní hale konalo školení trenérů a rozhodčích 6. třídy, kterého se zúčastnily naše cvičitelky i děti. Od té doby jsme zaregistrovali zvýšený zájem o tuto hru a začali jsme pořádat pravidelné hodiny pro veřejnost. Také do oddílu přišli noví členové a my jsme mohli začít naplno trénovat na republikové finále v Hradci Králové 25. dubna 2012. K tomuto dni čítal náš oddíl 19 hrajících dětí, a proto jsme



vytvořili dvě družstva. Mladší družstvo (většinou žáci 6. a 7. tříd) získalo v silné konkurenci 4. místo, starší družstvo (v kat. 8. a 9. tříd bylo tvořeno z velké části sedmáky) se dostalo do finále a po neuvěřitelně vyrovnaném boji skončilo třetí. Odvezli jsme si kromě poháru a medailí spoustu zážitků a zkušeností. Doufejme, že se kin-ball nejen v našem městě bude těšit stále větší oblibě veřejnosti.

O hře viz článek „Hrajeme kin-ball v čísle 4/2011“ (www.caspv.cz/cz/casopis).



Text a foto: Mgr. Josef Fuka

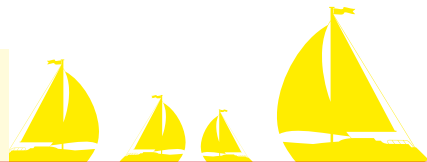
Stolnímu tenisu se v Chyškách daří

Turnaj ve stolním tenisu pro žactvo, který se v tělocvičně ZŠ Chýsky uskutečnil z podnětu a za vydatné pomoci zdejšího děkana Jindřicha Zdíka, uspořádal 10. dubna místní odbor ASPV při TJ spolu se ZŠ. Soutěžilo se v kategoriích dívek, mladších chlapců a starších chlapců. Vítězové kategorií postoupili do nadstavbového turnaje, kterého se zúčastnil také Jindřich Zdík. Hrál se vždy na jeden vítězný set do 21 bodů. V kat. dívek kralovala Kristýna Tkadlecová, v mladších chlapcích zvítězil Vlastimil Dvořák,



Finalistky dívčí soutěže, vítězka Kristýna Tkadlecová a druhá Gabriela Kopencová, s rozhodčím Jindřichem Zdíkem.

starším vévodil Martin Krause, i když mnoho výsledků v této kategorii bylo velmi těsných. Martin Krause nakonec v nadstavbě porazil i Jindřicha Zdíka 21:18.



Vyrovňovací cvičení pro děti do 6 let

V tomto vydání časopisu Pohyb je život pokračujeme v zásobníčku cvičení, z nichž prvních devět vyšlo v čísle 2/2012.

Text a foto: PaedDr. Marie Zelená

10 ŠIPKA

Vyrovňovací cvičení - posilování dolních fixátorů lopatek

Do vody skočím šipku, předhonom každou rybkou, dřív než by mě krokodýl, třeba slupnul v řece Nil.

ZP: leh na břiše mírně roznožený, čelo na podložce, složený ručník (overball) podpírá oblast pánve - při pažích, v rukou molitanové míčky dlaněmi dolů

Pohyb: U dítěte zkontrolujte správnost základní polohy - protažení těla v podélné ose. Při výdechu dítě zdvihne paže s míčky nad podložku cca 5 cm, stáhne ramena (paže) směrem ke kolenům podél boků. Hmatem musíme u dítěte vnímat aktivaci dolních fixátorů lopatek. Při vdechu uvolnit, paže položit zpět na podložku.

Poznámka: Při pohybu se lehce zvednou ramena od podložky, která ale dítě odtahuje od uší. Čelo je stále na podložce, temeno hlavy protažené (mezi bradou a hrudní kostí úhel 90 stupňů). Podložka pod pánví by měla zabránit prohnutí v oblasti bederní páteře.





11 ROZHRNUJI KOLEM ZEM

Vyrovňovací cvičení - protahování prsních svalů

Rozhrnuji kolem zem, zbude tady cesta jen.

ZP: lež pokrčmo mírně roznožný, overball podpírá krční páteř - připažit, dlaně vzhůru, v každé pet-láhev

Pohyb: U dítěte zkontrolujeme správnost základní polohy. Při vdechu dítě obloukem sune paže (hřbety rukou) po podložce do vzpažení zevnitř, lehce „dozatáhne“ ramena a hlavu. Při výdechu stejným způsobem sune paže zpět do připažení.

Poznámka: Ve vzpažení pozor na prohýbání v bedrech (možnost řešit vhodným podložením) a vytahování ramen k uším. Neoddalovat paže od podložky. Udržet správné postavení hlavy - v ose těla.



12 KOVEJ, KOVEJ, KOVÁŘIČKU

Vyrovňovací cvičení - protahování flexorů kyčelního kloubu

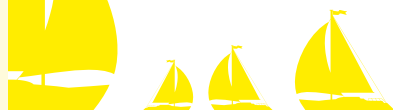
Kovej, kovej kovářičku, okovej mi mou nožičku.

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

Pohyb: Opět zkontrolovat správnost základní polohy. Při výdechu dítě levé koleno přitáhne 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 ohýbač kyčelního kloubu napjaté dolní končetiny zkrácené, pak se celá končetina volně dotýká podložky - není pokrčená. Při jeho větším zkrácení brání správnému postavení pánve, má nepříznivý vliv na stereotyp chůze atd.





13 KOLÁČE

Vyrovňovací cvičení - posilování spodní části břišních svalů a uvolnění bederní páteře

At' nám bříško neplače, upečeme koláče.
Na těsto si zaděláme, pak ho pěkně vyválíme.

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

Pohyb: Dítě při výdechu zatlačí stehny do overballu, bedra má stále přitisknutá na podložce. Při vdechu 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 podpření beder vhodnou podložkou.



14 OHÝBÁM TRUP

Vyrovňovací cvičení - posilování horní části břišních svalů a posílení svalů na přední straně krku

Zvedám hlavu, ohýbám trup. Volám: „Sluníčko, už tady bud!“

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, overball podpírá krční páteř a bedra - pokrčit připažmo, ruce přidržují „nudli“

Pohyb: Dítě s výdechem postupně předklání hlavu pomalým obloukovitým pohybem, tahem a bez odrazu od podložky odvíjí postupně, obloukovitě páteř (po obratlích) se současným rolováním „nudle“ po stehnech směrem ke kolům. Důsledně zkontrolujeme oploštění břišní stěny a zatažení ramen. Při vdechu dítě pokládá postupně obloukovitě páteř zpět do základní polohy. Hlavu s lehkým přitaháním brady pokládá na podložku jako poslední.

Poznámka: Sledujeme, aby dítě začalo pohyb předklonem hlavy, mělo zatažená ramena (od uší), podsazenou pánev (bříško a zadeček). Při slabých břišních svalech bude mít snahu zvedat dolní končetiny nad podložku, bude provádět pohyb rychle, odrazem od podložky, se „škrubnutím“.





15 ŽÍŽALA

Vyrovňovací cvičení - aktivace hlubokého stabilizačního svalového systému

Leží žížala na písku, hledá, kdo je nablízku.

ŽP: leh na břiše, pod tělem 4 - 6 overballů (stejněměrně nafouklých do poloviny až dvou třetin), opřít se dlaněmi o podložku

Pohyb: S naší pomocí dítě zaujme zpevněný leh na břiše, hlava a šíje v prodloužení délkové osy těla, obě dlaně opřené o podložku. Pokud se dítěti bude dařit, může se pokusit o postupné oddálení obou dlaní od podložky.

Poznámka: Aby dítě z overballů nespadlo, musí „balancovat“, vyrovnávat těžiště, čímž aktivuje hluboko uložené svaly náležící k tzv. hlubokému stabilizačnímu svalovému systému.



16 KONÍČEK

Nácvik správného sedu - pro prvotní nácvik správného sedu je doporučován jako nejvhodnější tzv. dynamický sed na velkém míči

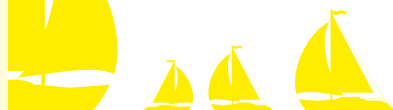
Jede, jede paní, páni jedou za ní, jedou jako na koni, myslí, že ji dohoní.

ŽP: sed roznožný na středu míče - připažit, dlaně lehce opřeny z boku o míč

Pohyb: Posadíme dítě na střed míče, kyčle musí mít aspoň o 1 cm výše než kolena, chodidla opřena celou plochou o podložku (zem). Při nácviku sedu se nejdříve soustředíme na polohu pánve. Připomeneme dítěti cvik PLOCHÉ BŘÍŠKO - při výdechu kontrakce břicha a zadečku. Tím dojde k lehkému podsazení pánve - překlopení na míči dopředu. Dále zkontrolujeme protaženou podélnou osu páteře a hlavu zasunutou mírně vzad, rozložení ramen do stran a sunutí dlaní po míči směrem k podložce. Dolní končetiny pohodlně rozložené (mohou být o něco více než šířka pánve, ramen), lýtka svírají s chodidly pravý úhel, špičky nohou směřují mírně ven. Cvičitel (rodič) položí ruku na temeno (event. na ramena) dítěte a jemným stlačováním přivede míč do pohupu. Jakmile dítě tento pohyb zvládne, necháme ho pohupovat samostatně. Na míči při tomto cviku nesmí skákat.

Poznámka: Na míči by dítě mělo sedět jen několik minut. Za určitou dobu (ta je u každého jiná) se začne držení těla zhoršovat. Únava svalů totiž působí proti automatické korekci držení těla. Proto pozor na únavu! Pozor - nezaměňovat pohup za skákání! Při skákání vycházejí impulzy z chodidel, posiluje se především síla nohou a rovnováha. Při pohupu dochází k impulzům na sedací hrboly kostí pánevních, a ty přenášejí vzruchy do svalstva podél páteře. Velkou chybou jsou kolena u sebe, shrbený sed, zadřování dechu, svalová únava. Pro správné sezení je důležitá velikost míče, která se řídí tělesnou výškou, a velikost obvodu míče. Nahuštění míče musí umožnit lehké pérování, pozor na škodlivé „zapadnutí“ při nedostatečném nahuštění.





17 KRÁL

Nácvik sedu zkřížmo skrčného (tureckého sedu), aktivace zádového svalstva

Vzácný náklad nesu, kampak já ho dám?

Pomalinku na hlavičku, a teď je ze mě král.

ZP: sed zkřížmo skrčný - předpažit dolů, v rukou plastovou korunku (knihu)

Pohyb: Opět pro správnou polohu sedu je důležité podsazení pánve (stah břicha a zadečku), protažení podélné osy páteře a hlava zasunutá lehce vzad (mezi bradou a hrudní kostí pravý úhel), ramena stáhnout dolů směrem k pánvi společně s přitažením dolních úhlů lopatek k páteři (motivovat stažení lopatek do zadních kapes kalhot). Dítě při vdechu předpažením vzpaží (hlídat, aby nezvedalo ramena k uším!), položí korunku (knihu) na temeno hlavy. Při výdechu upažením připaží, dlaně vpřed. V této poloze vydrží sedět asi 10 vteřin, pravidelně dýchá. Cvičitel (rodič) ve výdrži zkontroluje přesnost fixované polohy. Pak při vdechu dítě uchopí korunku (knihu) a při výdechu pohyb pažemi zpět do ZP.

Poznámka: Jedná se o nejméně náročnou vertikální polohu, kdy oporná plocha je poměrně velká a těžší je blízko nad podložkou. Ale pokud dítě i v této poloze zaujme kyfotické držení, je vhodné ho posadit na destičku, složený ručník. Cvičitel dohlédne na pravidelné střídání zkřížení dolních končetin.



18 ÁDA

Nácvik správného držení těla v sedu (snožném), uvolnění a protažení vzpřimovačů páteře, protažení svalů na zadní straně dolních končetin

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 k míčku.

ZP: sed, menší míček, např. „hadrák“, položený na stehnech u břicha, středně nafouknutý overball na stehnech před kolena - připažit, dlaně na podložce

Pohyb: U dítěte nejdříve zkontrolujeme správnou polohu pánve (spojení pánve s bederní páteří je nejchoulostivější oblastí), dále protažení podélné osy páteře a hlavu zasunutou lehce vzad (pravý úhel), rozložená ramena a tah dolních úhlů lopatek lehce k sobě a hlavně dolů (do zadních kapes kalhot). Snožené DK jsou natažené a protažené do dálky. Dítě po zaujmutí správné polohy sedu, při výdechu, provádí přes malý míček postupný ohnutý předklon, čelo se snaží položit na overball u kolén (event. s ním posouvá vpřed). Lokty směřují volně dolů, předloktí vedle kolén, ramena zatažená dolů. Výdrž v předklonu (asi na 2 - 3 vdechy a výdechy). S vdechem dítě postupně přechází zpět do ZP.

Poznámka: U dětí se zkrácenými svaly v oblasti beder a na zadní straně stehů je vhodné v sedu podložit pánev např. destičkou, složeným ručníkem (podložení usnadní držení pánve ve správné poloze), nebo zvolit pro dítě vhodnější variantu sedu (např. sed mírně roznožný pokrčmo u stěny s vnímáním dotykových míst - hýždě, záda, hrbol kosti týlní). Fyziologická vzdálenost čela od kolén je 10 - 15 cm (tomu přizpůsobíme nahuštění overballu), proto nenutíme dítě k většímu předklonu!





19 VĚTRNÍK

Nácvik správného kleku sedmo, posilování mezilopatkového svalstva

Větrník se točí, točí, dokolečka dokola.

ZP: klek sedmo mírně rozkročný, málo nahuštěný overball pod hýžděmi - upažit, dlaně vpřed, v každé (molitanový) míček.

Pohyb: Dítě sedí vzpřímeně na patách - overballu, s koleny mírně od sebe, hlava je v prodloužení páteře, brada svírá s krkem pravý úhel, pohled očí směřuje dopředu. Paže v upažení, rozložená ramena a tah dolních úhlů lopatek lehce k sobě a hlavně dolů. Zafixovaná správná poloha pánve. Po zaujetí ZP provádí dítě malé boční kroužky paží - dolů, vzad, nahoru, vpřed. Pozor - pohyb provádějí paže a lopatky. Hlídáme ramena dítěte, ta se zvedají minimálně! Nejúčinnější jsou kroužky prováděné hlavně vzad, za rovinu trupu. Po několika opakování, cvičení přerušíme uvolněním paží. Tím se vyhneme případnému zapojení horních trapézů do pohybu.

Poznámka: Sed na overballu stabilizuje pánev a umožní tak sed s fyziologickým držením páteře. Pokud dítě v ZP vytáčí kolena a kotníky vně, vložíme mu mezi kolena a kotníky málo nahuštěný overball (měkký malý míček), tím zajistíme správnou polohu DK. Podstatnou chybou je zapojení horních trapézů (zvedání ramen) a prohnutí v bedrech.



20 BOSÉ NOHY

Cviky zaměřené na posílení svalů chodidel, tonizaci DK, protažení zkrácených svalových skupin

a) Charlie Chaplin - chůze po tyči (laně) s dopomocí cvičitele (rodiče) - dotek tyče pouze patami

Bos a v dobré náladě, rád se projdu po kládě.

b) Špička a pata - přechod příčně po tyči (silném laně) tak, aby byla v kontaktu s bříškou prstů nohy nebo patou - s dopomocí

Nejdřív špička, potom pata, ať jsem hotov dřív než táta.

c) Střecha - velmi užitečný je stoj (chůze) na nakloněné rovině, kdy se rovina svažuje pod oběma nohama k zevní straně - s dopomocí

Ťap, ťap, ťapíčky, na střechě stojí nožičky.

d) Most - chůze po příčkách „mostu“ - s dopomocí

Pochoduji tam a zpět, než bys řekl čtyři, pět.

e) Fajfka - sed na židli, vztyčit chodidlo („fajfka“), na nártu chodidel umístit tyč

Na nožičkách cestička, hned tam vlezla žížalka.

21 SPÍCÍ BROUK

Relaxace - uvolnění celého těla

Tiše, tiše, brouček spí, ať ho nikdo nevzbudí.

ZP: leh na břiše na velkém míči

Pohyb: Položíme dítě bříškem na míč, lehce se opírá rukama a špičkami chodidel o podložku. Motivujeme dítě k uvolnění celého těla.

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



Touto relaxační polohou náš minizásobník vyrovnávacích cvičení končí. Doufám, že splnil vaše očekávání a přinesl vám inspiraci, jak s dětmi postupovat při nácviku, fixaci a zautomatizování správného držení těla. Mějme na paměti, že konečnou etapou vyrovnávacích cvičení je správná poloha těla při provádění složitých pohybových kombinací. ■



Hrajeme stolní mōlčky - minimōlčky

Text, grafy a foto: Petr Kolář, vedoucí komise RS MR ČASPV

Poprvé se s hrou „minimōlčky“ nebo také „stolní mōlčky“ seznámili členové Komise rekreačních sportů MR ČASPV na mistrovství světa v mōlčkách v roce 2011 ve Finsku, v městě Lahti. V předvečer zahájení MS v mōlčkách se v prostorách hotelu uskutečnilo malé mistrovství světa v minimōlčkách.

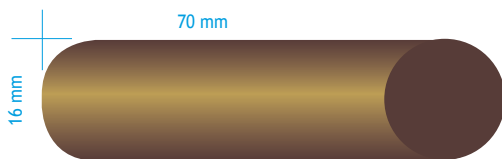
Hra minimōlčky je velice obdobná hře mōlčky. Pravidla, zápisy ani řízení hry se oproti „velkým mōlčkám“ téměř neliší. Rozdíly jsou v náčiní a hřišti. Náčiní - mōlčky se liší jen velikostně. Výrazně rozdílné je hřiště - je vyrobeno ze dřeva, je přenosné a staví se na klasický stůl.

Touto novou hrou, nenáročnou na vybavení, se našim cvičitelům a organizátorům v odborech SPV naskýtá možnost obohatit svoji činnost na táborech a dalších akcích při nevlídném počasí či v zimních měsících. Minimōlčky jsou vhodnou aktivitou téměř pro všechny věkové kategorie - od žactva až po seniory. Na propagaci této hry se výrazně podílejí senioři odboru SPV ve Velaticích.

Základní pravidla

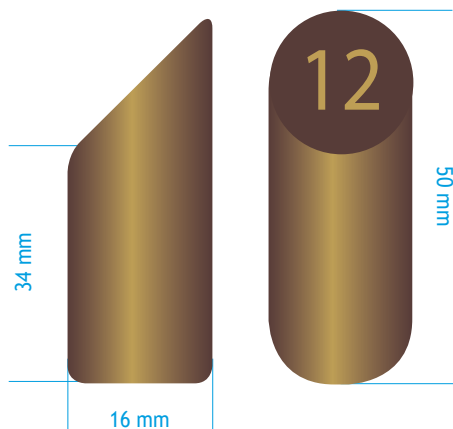
Náčiní ke hře mōlčky je vyrobeno ze dřeva včetně nosiče na celou sadu.

Házecí kolík (1 ks) má průměr 16 mm a délku 70 mm



Mōlčky (12 ks) mají průměr 16 mm, délku 50 mm a na jedné straně jsou seříznuté pod úhlem 45°; na seříznuté části jsou očíslovány číslicemi 1 - 12.

Hřiště má tvar obdélníku o rozměrech 75 x 140 cm a je opatřeno ohrazením (mantinely). Výška ohrazení je 12 cm. Součástí hrací plochy je také zóna pro odhod házečského kolíku, včetně odhodové čáry. Uvnitř hřiště je barevně vyznačené základní postavení mōlekk a čára pro jejich stavění při hře - vnitřní pole. Čára vnitřního pole je vzdálena od ohrazení v délce házečského kolíku (70 mm) a označuje vnitřní hrací pole.



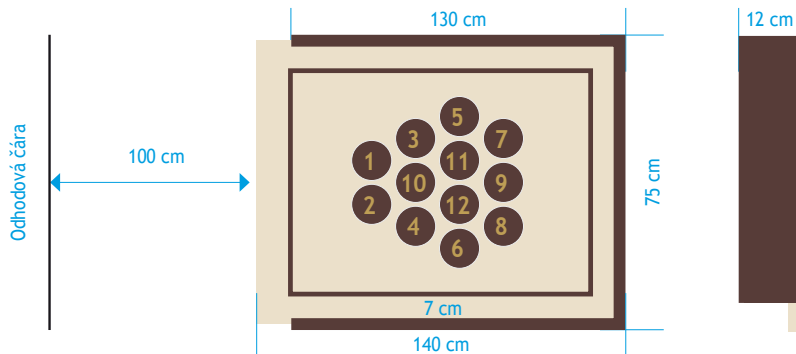
Odhodová čára: Součástí hřiště - hrací plochy je odhodová čára - pole pro odhod. Vzdálenost od základního postavení mōlekk je 1 m.

Základní postavení mōlekk: Přesné postavení mōlekk je uvedeno na obrázku č. 4. Vlevo ve směru hodu se staví mōlčky s lichými čísly, vpravo mōlčky se sudými čísly.

Hra

Princip hry: Minimōlčky mohou hrát jednotlivci nebo družstva (dále hráči). Hráči se snaží házečským kolíkem srazit mōlčky. Není vždy výhodné srazit co největší počet mōlekk, o strategii rozhoduje počet získaných vlastních bodů i bodů soupeře a rozestavení mōlekk. Utkání se hraje na čtyři kola, není-li pořadatelem před utkáním provedena úprava. Hra končí jakmile jeden hráč dosáhne rovných 50 bodů.

Počet hráčů: Při hře jednotlivců je minimální počet hráčů dva (jeden hraje proti jednomu). Maximální počet není omezen. Optimální jsou čtyři hráči; pokud



hraje více hráčů, hra se časově protahuje a ztrácí na zajímavosti.

U hry družstev není rovněž počet omezen. Družstva mohou být dvou- a vícečlenná, ideálním počtem jsou čtyři hráči v družstvu. Do hry na jednom hřišti se může zapojit různý počet družstev, optimální počet jsou rovněž čtyři.

Pořadí házení: Při zahájení hry hráči losují pořadí házení, které se zapisuje do protokolu. Pořadí v družstvu určuje jeho kapitán. Hráče ke hře vyzývá rozhodčí. V dalším kole zahazuje hru hráč (družstvo), které skončilo druhé, další pořadí je dáno sestupně dle získaných bodů. Poslední hází vítěz.

Způsob hodu házecího kolíku: Házecí kolík se hází z území pro odhod. Kolík je možné házet spodním i horním obloukem, ve svislé i vodorovné poloze.

Přešlap: Přešlápne-li hráč „odhodovou čáru“ do prostoru hracího pole, je potrestán. Má-li nahráno 37 bodů a více, snižuje se počet bodů na 25, má-li nahráno méně než 37 bodů, v této sérii se mu nhrané body nezapočítávají.

Zahájení hry: První vylosovaný hráč odhodí házecí kolík, kterým se snaží srazit mólky v základním postavení. Po odhodu rozhodčí spočítá body, zapíše do protokolu a postaví sražené mólky. Poté vyzve dalšího hráče ke hře, takto se pokračuje až se hra (kolo) ukončí.

Počítání bodů: Body se počítají za každou sraženou mólku, která leží celou svojí délkou na zemi a neopírá se o další mólku, případně o házecí kolík. Je-li sražena jedna mólka, započítá se počet bodů v hodnotě číslice na ní. Jsou-li sraženy dvě a více mólky, započítá se počet bodů rovnající se počtu sražených mólků.

Stavění mólků: Po každém hodu se musí všechny mólky postavit, a to přesně na místa, kam dopadly. Nejříve se postaví na základnu, potom se otočí seříznutým koncem - číslicí k odhodové čáře. Zůstane-li však mólka ležet za vyznačenou čarou, mimo vnitřní hrací pole, staví se na čáru vyznačující vnitřní hrací pole. Po ukončení kola se staví mólky vždy do základního postavení.

Nulový hod: Má-li tentýž hráč třikrát po sobě (nepřetržitě) 0 bodů, v tomto kole je vyřazen ze hry a v tomto kole se mu zapisuje 0 celkově získaných bodů. V dalším kole hráč ve hře pokračuje. Toto pravidlo platí i u hry družstev. Hrají-li mezi sebou jen dvě družstva (hráči) a jeden z nich má 3x po sobě nulový hod, kolo končí a soupeři se za kolo píše 50 bodů - kontumace.

Překročení 50 bodů: Přesáhne-li hráč (družstvo) 50bodovou hranici, snižuje se počet jeho dosažených bodů na 25 a hráč ve hře pokračuje. Rozhodčí do protokolu zapíše 25.

Ukončení hry: Hra končí, jakmile jeden hráč (družstvo) dosáhne rovných 50 bodů. Do součtu bodů pro jednotlivá kola se mu zapisuje 50 bodů, ostatním jejich počet získaných bodů.

Určení pořadí:

Počet získaných bodů ze všech her.

Větší počet vítězných kol.

Menší počet nulových hodů.

Menší počet překročení 50bodové hranice.

Rozstřel.

Dokumenty hry: viz pravidla hry mólky (protokol, výsledková listina), Pohyb je život 2010/4 (www.caspv.cz/cz/casopis). ■



Sportujeme s vědou

aneb Vědecké poznatky v přírodě

Text, foto a grafy: Mgr. Vít Hanáček

Díky překotnému vývoji společnosti a zavádění výtvarných moderní doby do běžného života dochází k určitému odcizení člověka a přírody. Dříve nebylo nic zvláštního na tom, když naši předkové neměli žádnou nutkovou potřebu vyhledávat pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu, protože byl součástí jejich pobývání na světě. To ale nelze říci o dnešní době. Mnozí lidé tráví většinu dne v uzavřených místnostech. Je ale také nepochybné, že i věda může zpětně napomoci k tomu, abychom se cítili v přírodním prostředí lépe a účelně ho využívali vzhledem ke svým tužbám a volnočasovým aktivitám.

Oproti dennímu shonu a běžným starostem by si měl člověk vždy najít čas na odpočinek a relaxaci hlavně pohybovou aktivitou. Pohyb v přírodě je jedním z nenahraditelných terapeutických prostředků, který snad nejlépe kompenzuje únavu z práce a nedostatek aktivního odpočinku (sport) nastřádaného životním stereotypem. Nelze opomenout ani blahodárný vliv přírodního prostředí na duši. Už staří Řekové hovořili o harmonii těla a ducha - tzv. kalokagathii.

Abychom mohli mít soustavnou motivaci k prožitkům z pohybu v přírodě, chceme například vědět více o naší činnosti (místo, nadmořská výška, vzdálenost, rychlost pohybu...) a jakou odezvu má intenzita pohybového zatížení na náš organismus (TF - tepová frekvence, vydané kalorie...). V konečném důsledku s ohledem na předchozí analýzu zjištěných údajů je možné plánovat další výlety tak, abychom měli ještě lepší pocit souznění našeho „já“ s přírodou. Tím jistě vzroste náš zájem o pořádání dalších sportovních a poznávacích akcí.

V současnosti je možné i při rekreačním sportu využívat nové vědecké poznatky za pomoci rozličných elektronických přístrojů (sporttester, computer, navigace aj.), které jsou ve většině případů multifunkční. Slouží například jako navigace, monitoring rychlosti, absolvované vzdálenosti, tepové frekvence... (při propojení s PC - analyzátor - plánovač) atd.

Významným pomocníkem je již delší dobu také v civilním sektoru známý Global Positioning System (GPS) - vojenský globální družicový polohový systém provozovaný Ministerstvem obrany Spojených států ame-

rických, s jehož pomocí je možno určit polohu a přesný čas kdekoli na Zemi nebo nad Zemí s přesností do deseti metrů. Část služeb tohoto systému s omezenou přesností je volně k dispozici i civilním uživatelům. Celý systém GPS lze rozdělit do 3 segmentů:

- kosmický,
- řídicí,
- uživatelský.

Uživatelský - uživatelé pomocí GPS přijímače přijímají signály z jednotlivých družic, které jsou v danou chvíli nad obzorem. Na základě přijatých dat (časových značek z jednotlivých družic a znalosti jejich polohy) a předem definovaných parametrů přijímač vypočítá polohu antény, nadmořskou výšku a zobrazí přesné datum a čas. Komunikace probíhá pouze od družic k uživateli. GPS přijímač je tedy pasivní.

Pro srovnání: Navigační systém Galileo je evropský autonomní Globální družicový polohový systém (GNSS), který by měl být nezávislou obdobou amerického systému Navstar GPS a ruského systému GLO-NASS. Jeho výstavbu zajišťují státy Evropské unie prostřednictvím Evropské kosmické agentury (ESA) a dalších institucí. Výhledy k využití aktivního systému Galileo jsou očekávány nejdříve v roce 2014.

Jinou alternativní technologii je návrh inženýrů z BAE Systems, kteří navrhli levnější a stabilnější systém. Říkají mu NAVSOP. Je to zkratka pro Navigation Via Signals of Opportunity a technologie v podstatě rozvíjí to, co dnes už používá například Google a další lokalizační služby.



Vratme se ovšem ke konkrétnímu využití více funkcí v jednom přístroji. Pro demonstraci našeho záměru byl namátkou vybrán jeden z mnoha typů hodinek - sporttester (Garmin) s integrovaným GPS přijímačem, díky kterému jsou hodinky schopny určit rychlost, zdolanou vzdálenost a zaznamenat zdoláný výškový profil u většiny sportovních aktivit. Hodinky můžete se stejnými výsledky použít při turistice, běhu, cyklistice, in-line bruslení, běžeckém i sjezdovém lyžování, kanoistice a řadě dalších sportů. Kromě rychlosti, zdolané vzdálenosti a výškového profilu je přístroj schopen měřit také srdeční tep, rozsah tepové frekvence, množství spálených kalorií atd. Všechna měřená data se ukládají do vnitřní paměti, odkud se dají přenést pomocí USB kabelu do PC a poté vyhodnotit.

Jako praktická ukázka využití zmíněných poznatků a technologií v praxi byl vybrán cyklovýlet v prostředí malebné Šumavy v oblasti Srní a Modravy. Úvodem je stanovení plánu výletu. Cílem je vyjíždka na jednotlivá zajímavá místa v dané lokalitě. Trasa: Srní - Prášílské jezero - Poledník - Javoří pila - Modrava - Srní. Nelze zapomenout ani na náročnost a délku cyklovýletu. Trasu je možné stanovit různými způsoby, a to prostřednictvím:

1. klasické mapy/s sebou (turistická mapa/papírová),
2. <http://www.mapy.cz/> - viz obr. 1 (stáhnou - vytisknu nebo ofotím do mobilu),
3. stažené aplikace map v mobilním telefonu,
4. navigačního přístroje určeného k turistice a cykloturistice.

Poznámka: Kvalitní turistická mapa má určité klady (je možný přehlednější náhled na rozsáhlejší oblast, není nutné brát ohledy na omezenost zdrojů energie použitých navigačních přístrojů).

Použitá metoda (bod č. 2) umožnila naplánování trasy s výpočtem délky trasy 42 km a časem 02:26 h (na internetu lze vyhledat i převýšení).

A teď už honem za dobrodružstvím, krásami přírody a nečekanými situacemi, které jsou vždy tím pravým kořením při vzpomínkách a vyprávění s přáteli.

Je také známo, že když se vydaří počasí, úspěch akce je téměř zaručen. Počasí přálo a Šumava se předvedla v mnoha kouzelných obrazech. Některá zajímavá místa na trase jsou uvedena v přiložené fotodokumentaci.



2 Prášílské jezero

Jedná se o karové ledovcové jezero na Šumavě v České republice. Leží v nadmořské výšce 1080 m. Má rozlohu 3,7 ha. Je hluboké maximálně 15 m. Nachází se v ledovcovém karu a je hrazeno 9 m vysokým valem žulových balvanů a dvěma staršími morénovými valy. Voda z jezera odtéká Jezerním potokem do řeky Křemelné, a dále pak do Otavy, Vltavy a Labe



3 Rozhledna - Poledník

Rozhledna na Poledníku vznikla z někdejší radarové věže, která se nacházela v nepřístupném pohraničním pásmu. Na konci 60. let 20. století byl postaven vojenský objekt s betonovou věží, který byl velmi přísně střežen a utajován a sloužil k protivzdušné obraně státu. Věž měří 37 metrů, vede na ni 227 schodů a zůstala jí typická podoba se třemi půlkruhovitými patry v horní polovině. Poledník je s nadmořskou výškou 1315 metrů patnáctým nejvyšším vrcholem české části Šumavy.



3

4 Roklanský potok u Javoří pily

Roklanský potok je jedním ze tří potoků, jejichž soutokem vzniká šumavská řeka Vydra, proslulá svým kamenitým řečištěm s množstvím tzv. obřích hrců.



4

Po absolvování cyklovýletu a prožití příjemného dne v šumavském prostředí je možné provést přesnou rekapitulaci. Na základě provedeného monitoringu a následného propojení hodinek s počítačem může aktér analyzovat přesný průběh celého výletu. V rozboru se objeví také odezva organismu na zatížení v jednotlivých fázích akce. Jako příklad se podíváme na důležité údaje vyhodnocené po převedení do PC. Poznámka: Někdy jsou hodnoty uváděny v anglických jednotkách (případně je možné použít převodu jednotek: <http://www.jednotky.cz/rychlost/>):

1 mi (míle) = 1,609 km

1 ft (stopa) = 30,48 cm

1 mph (míle za hodinu) = 1,609 km/h

bpm = TF/ min

▼ Summary

5

Distance:	25.14 mi
Time:	4:38:13
Avg Speed:	5.4 mph
Elevation Gain:	2,765 ft
Calories:	1,234 C

▼ Details

▼ ⌚ Timing

Pace **Speed**

Time:	4:38:13
Moving Time:	3:30:35
Elapsed Time:	4:38:13
Avg Speed:	5.4 mph
Avg Moving Speed:	7.2 mph
Max Speed:	23.6 mph

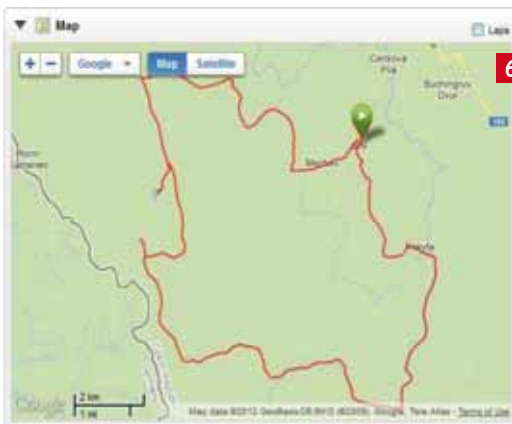
▼ 🏔️ Elevation

Elevation Gain:	2,765 ft
Elevation Loss:	2,993 ft
Min Elevation:	2,659 ft
Max Elevation:	4,332 ft

▼ ❤️ Heart Rate

bpm % of Max Zones

Avg HR:	122 bpm
Max HR:	155 bpm



6



Suma vyhodnocení údajů s rekapitulací trasy 5 6

(vzdálenost, celkový čas, rychlost, průměrná rychlost, celkové převýšení, spotřeba kalorií a další detaily)

Na celkovém čase se projeví zastávky na turisticky zajímavých místech a doba občerstvení.

Některé základní údaje jsou dále vyhodnoceny v podobě samostatných grafů (rychlost a čas, převýšení, tepová frekvence).

Rychlost a čas 7

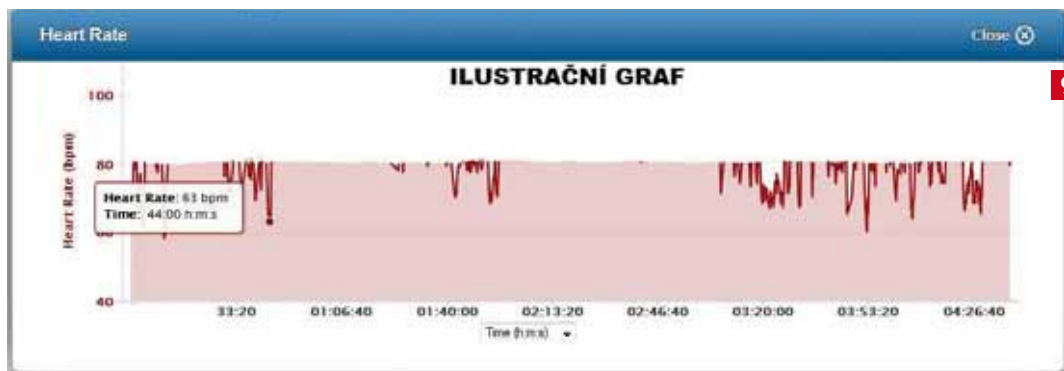


Převýšení 8





Tepová frekvence 9



Na následujícím obrázku 10 je ukázka další možnosti analýzy trasy. Spuštěním přehrávače v PC a zastavením v určité části trasy je možné zjistit momentální údaje v souvislostech (rychlost, převýšení, tepová frekvence aj). Díky zmíněné možnosti přehrání celého cyklovýletu se dá například zjistit, kolik času jsme věnovali zastávkám, jaké jsme dosáhli nejvyšší rychlosti, v které části trasy nebo v jaké lokalitě jsme museli vyvinout největší fyzické úsilí apod.

Lze konstatovat, že v současné době je možné, prostřednictvím dosažených vědeckých poznatků aplikovaných moderními výrobními technologiemi do veřejně dostupných přístrojů, plánovat, ale také přesně monitorovat a analyzovat outdoorové (venkovní) aktivity.

Jedinec tak může mít dokonalý přehled o vlastních prováděných pohybových aktivitách. Naměřené údaje jsou také vodítkem, jakým způsobem lze sportovat v přírodě s ohledem na zdraví, věk, tělesnou zdatnost, čas výletu, členitost trasy atd. Zároveň se dají archivovat vykonané a změřené sportovní činnosti (počítač, externí disky...) k dalšímu použití.

Předvedená ukázka nám nabízí do budoucna jednu z možností tvorby alternativních pohybových programů, které odpovídají potřebám jednotlivce, ale i cílové skupin (odbor ČASPV, rodiny s dětmi, senioři, cykloturisté...).

Použité zdroje: www.wikipedia.cz, www.mapy.cz, connect.garmin.com ■

Časové přehrání 10





Bude lépe? Kdo pomůže sportu pro všechny?

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, předseda VV ZKASPV, člen VV ČASPV

Myšlenky a jejich kombinace se samozřejmě rodí v každé hlavě, zainteresované do společných zájmů, klubismu, kamarádství, formálních i neformálních skupin, jež mají snahu podpořit a rozvíjet kolektivní zájmy. Jen bývá mezi funkcionáři rozdíl v morálně volných vlastnostech, když se jedná o prospěch vlastní, anebo celku. V drobnostech snad lze jistá selhání přehlédnout, jedná-li se však o záměr vyšších funkcionářských pater, je to vždy na pováženou. Důležitou roli proto hraje odpovědnost a věrnost kolektivu, klubu, anebo ekonomicky či politicky orientovaným skupinám.

Dovolím si použít citát Tomáše Bati z roku 1932: „Nevěřím v žádné přelomy samy od sebe. To čemu jsme zvyklí říkat hospodářská krize, je jiné místo pro mravní bídu. Mravní bída je příčina hospodářského úpadku. V naší zemi je mnoho lidí, kteří se domnívají, že hospodářský úpadek lze sanovat penězi. Hrozím se důsledku tohoto omylu. V postavení, v němž se nacházíme, nepotřebujeme žádných geniálních obrátů a kombinací. Potřebujeme mravní stanoviska k lidem, k práci a veřejnému majetku. Nepodporovat bankrotáře, nedělat dluhy, nevyhazovat hodnoty za nic, nevydírat pracující.“

Z tohoto citátu je patrné, že především platební schopnost národního hospodářství dává zelenou všem ostatním aktivitám spojeným se sférami občanského života v kultuře, sportu, vzdělávání a sociální oblasti. Od onoho slavného roku 1862, kdy byl položen základ sportu pro všechny, uplynulo hodně vody - 150 let. Podívejme se, co bylo vlastně prapříčinou vzniku tehdejšího prvního sportovního celku „Tělocvičná jednota Pražská“ (později Sokol). Byl to postoj významných německých politiků, kteří odmítli podporu německo-českému spolku, jenž si chtěl schválit stanovy výhradně českého spolku. Sokol bojoval za systémové uspořádání svého župního řízení - rozdělení České obce sokolské na Moravsko-slezskou obec sokolskou, Župu Dolnorakouskou, Svaz československého sokolstva, Svaz slovanského sokolstva, pořádání sletů, závodů a veřejných kulturně sportovních vystoupení. Nejvyšším rokovacím a rozhodujícím místem byl valný sjezd spolku, konaly se zájezdy na území spřátelených tělovýchovných spolků a na závody Svazu evropských tělocvičných svazů.

Podobnost sokolských aktivit s tou naší současnou není náhodná. Spolek vzešel z potřeby a aktivity tvořících, myslících a zanícených průkopníků 19. století. V 21. století se musíme více zamyslet nad příčinami, které daly živnou půdu všem změnám, jež v průběhu politických přeskupení a válek vedly ke krkolomným přesunům jak v politickém, tak občanském životě. Každý režim se snažil vytvářet pro spolky, zabývající se tělovýchovou, takový systém, aby podpořil zájmové sportovní skupiny a zdraví národa. Dnes ovšem s obavami sledují, že mnozí i na nejvyšších místech si hrají se zájmem o sport na schovávanou a do popředí vystupuje zájem o vlastní zisk.

Často se skloňuje rok 1957, kdy u nás došlo ke sjednocení tělovýchovných jednot a sportovních klubů v Český svaz tělesné výchovy. Sjednocení řízení v tělovýchovném hnutí bylo už jednou z myšlenek sokolů po jejich VII. sjezdu roku 1924. V roce 1957 bylo zastřešení sportovních organizací pod jednu střechu pro mnohé z nich otázkou existenční. Šlo o přežití v novém systému, který rozděloval prostředky v samosprávném principu. Tento princip byl v oblasti tělovýchovy a sportu přes různá omezení udržován ve všech TJ a SK. Jak je tomu dnes? V souvislosti s ději kolem Sazky, všemi důrazně odsouzenými (především jednání pana Hušáka a jeho představenstva i dozorcí rady, které byly k vlastní kapse štědré a k veřejnému sportu macešské) stačila podle mého cílená kampaň finanční oligarchie proti ČSTV a následná likvidace všech článků ČSTV. Naše občanské sdružení je v podstatě právním pokračovatelem Sokola, ZTV, ZRTV, ASPV až do současnosti. Česká asociace Sport pro všechny se vždy klonila k principům ČSTV, neboť v základních



článcích jsme byli nejbližšími spolupracovníky, vzájemně jsme se podporovali a přinášeli do klubových pokladen finanční prostředky. Velkou vinu na současném negativním postoji společnosti v čele s vládnoucí garniturou k organizovanému sportu pro všechny má MŠMT, které postupně ustupuje od svých záměrů z doby, kdy peníze od Sazky šly přes jeho depozitní účet a mohlo s nimi nakládat podle potřeby.

Zájem státu však musí mít prioritu v prosazování, podpoře a provádění masové tělesné výchovy a sportu. Profesionální sport by měl být její okrajovou záležitostí. Jenže program, který MŠMT prosazuje a prezentuje v médiích, má za cíl spíše popularitu mezi občany než péči o zdraví národa. Je to čistě alibistická a populistická politika.

Schopnost MŠMT využívat zdroje z Evropských fondů je také velmi diskutabilní. Poslední zpráva z ministerstva ve vyhlášení Programu podpory ČR, článek III. - podpora dětí a mládeže, podpora seniorů - uvádí: „Zásadní změna se projeví ve strategii při poskytování státní podpory v oblasti sportu pro všechny.“ S ohledem na finanční zdroje z loterií, které jsou převedeny do rozpočtu obcí, je sport pro všechny usku- tečňován na místní a regionální úrovni a musí být tím- to způsobem podporován. Tím ovšem MŠMT přisuzuje

práci ČASPV v mezinárodní spolupráci s organizacemi sportu pro všechny trapnou roli. Dále konstatuje, že tuto podporu je možné navrhovat jen prostřednictvím veřejné správy...

Výkonnému výboru ČASPV chci vytknout, že mnoho let zpět jsem burcoval a upozorňoval, abychom nerušili Unii SPV, kde všechna sdružení požívala společnou podporu jak na úrovni státu, tak ze Sazky. Zvítězila však politika Sazky - rozdělit majetek do akcií - a tím určitým způsobem vzájemnou spolupráci zamlžit.

O to je horší, že velká část školáků je nedostatečně pohybově aktivních, téměř polovina dívek se pohybuje intenzivně méně než 5 dnů v týdnu, pohybová akti- vita dívek s rostoucím věkem výrazně klesá. Pro dívky je motivem k pohybu „vypadat dobře“; s věkem tento argument sílí. - Jaké jsou důvody, vedoucí mladé lidi k pohybové aktivitě? Především užít si zábavu, být dobrý ve sportu, vyhrát, spřátelit se, posilovat své zdraví, vídat se s kamarády, pracovat na své posta- vě, vypadat dobře, mít radost ze svého těla, potěšit své rodiče, hlídat si váhu a být v pohodě. Uvádím to záměrně, protože všechna tato zjištění má MŠMT k dispozici a nedokáže ani například zvýšit dotaci tělesné výchovy ze 2 na 3 hodiny týdně. Je známo, že je to v pravomoci ředitelů škol. Ale máme všu- de ředitele, podporující sport? Nemělo by se to řešit na půdě ministerstva? České přísloví „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“ přesně vystihuje postoj Světové zdravotnické organizace, že chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje bě- hem dětství a dospívání.

Chtěl bych závěrem vyzvednout článek z minulého čísla, který publikoval jeden z velmi aktivních členů ČASPV, Jan Kalina. Ten kriticky a s rozvahou srovnává skutečnosti, které se dlouhodobě vyskytují, pře-evším, že výchova je dvojrozměrná (tělo a intelekt) a citelně chybí třetí rozměr člověka, charakter. Naznačená úskalí musíme překonat rozmanitým ob- sahem činnosti podle koncepce ČASPV na léta 2011 - 2015, nejužší spoluprací se správními orgány obcí a krajů, udržováním a zlepšováním osobního zdraví a zdravým životním stylem, k čemuž nám nezbytně musí velkou měrou přispět stát. A těm ekonomickým novátorům přejí pěkné prožití londýnské olympiády 2012 (viz 90 miliónů do olympijského domu, zatím- co MŠMT likviduje dotační programy na vzdělávání ve sportu) a později v nedohlednu olympiády v Praze. Nam všem v ČASPV chci poděkovat za úspěšnou práci v uplynulých 20 letech. Nevzdávejme to. ■



Blahopřání Václavě Židkové

Text a foto: Anna Luxová

Milá Vendo! Jak ten čas letí, nikomu se nechce věřit, že by k tobě patřila číslice 70? Stojí tu dlouhý zástup cvičenců, cvičitelů a kamarádů, kteří by ti chtěli blahopřát ke krásnému jubileu. Prožili jsme toho spolu hodně v tělocvičně, v přírodě, na schůzích a soutěžích, o spartakiádách, sportovních plesech i táborech v Caparticích. Ale jedeme dál. I v dalších letech čekají tvoje cvičenky - dnes již skoro všechny seniorky - na tvé cvičební hodiny. Přejeme ti hodně zdraví, mnoho elánu a nápadů do dalších let.

Cvičitelé a kamarádi z SK Spartak Škoda Plzeň a RC Plzeň - město ■

Talent roku - Zuzana Vítečková

Text: Hana Těhanová MsKASPV, foto: archiv

V kategorii velkých sportovních talentů 5. - 9. tříd, kde soutěžilo mnoho šikovných školáků, zvítězila Zuzana Vítečková z Ostravy. Je jí 15 let a je držitelkou titulu Talent roku, a též Zlatého oříšku České televize pro talentované děti (2008) a Sportovce roku do 19 let Moravskoslezského kraje (2008). Talent roku organizuje a vyhláší Asociace amatérských sportů ČR s cílem podpořit u všech dětí ze základních škol chuť sportovat, zlepšovat se a umět se prezentovat dobrými výsledky. Tituly byly Zuzce uděleny za úspěchy v akrobatickém a moderním tanci. V roce 2006 získala zlatou medaili na světovém festivalu v polských Mikolajkách, v roce 2007 tři zlaté na MS v Hollywoodu, v roce 2008 zlato opět v USA, v roce 2009 zlato na MS v Sydney, v roce 2011 zlatou medaili a absolutní vítězství na světovém festivalu v izraelském Eilat a letos zlato na světovém festivalu ve Vídni.

Zuzana je všestranně pohybově nadaná a studuje Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátokových v Ostravě-Zábřehu. Akrobacii a tanci se věnuje od tří let, kdy začínala se sportovní gymnastikou, prošla moderní gymnastikou, tancem, tenisem, lyžováním, plaváním a atletikou, patřila do prezentační skupiny ČASPV. Na sezení u televize nebo počítače, ani na randění jí už nezbyvá čas. Musí se věnovat i studiu a dohánět učivo, když se vrátí ze závodů. Deně trénuje po vyučování na gymnáziu atletiku, později odpoledne v Tanečním klubu Katlen Ostrava (RCSPV Ostrava) tanec a akrobacii. Na balet pak dochází na Janáčkovu konzervatoř v Ostravě. Za titul Talent roku získala pro svou školu peněžní poukázku v hodnotě 5 000 Kč a pro sebe 3 000 Kč na sportovní vybavení. Za své úspěchy si zaslouží velkou gratulaci. ■





Ocenění Z. Linharta a J. Urbanové

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, RCSPV Písecko

Jóga v odboru ASPV v TJ Slavoj Protivín má dlouhou tradici a přes všechna úskalí se zde udržela celých 25 let. Velkou zásluhu na tom má cvičitel Zdeněk Linhart, který za svou dlouhou propagaci a cvičitelskou činnost nyní obdržel stříbrný odznak dr. Miroslava Tyrše. K jeho 65. narozeninám mu ho udělila ČASPV. Ocenění převzal ve středu 20. června v Písku na schůzi výkonného výboru RC Písecko z rukou předsedy, Josefa Fuky.

Blahopřály mu i členky výkonného výboru Helena Dušková, Marie Ťupová (obě odbor ASPV při TJ Sokol Bernartice), Jitka Urbanová (odbor ASPV při TJ Slavoj Protivín), Marie Honzíková (odbor ASPV při TJ Slavoj Protivín) a Jiřina Bártová (odbor ASPV při TJ Spartak Písek).

Oceněný pěstoval a propagoval jógu celý svůj život. Neustále svým cvičencům, kteří jsou ve věku od nejmladších po seniory, připravoval nové cviky se zdůvodněním jejich zaměření.

Zdeněk sice má již vybranou nástupkyni, kdyby náhodou nemohl, každý však věří, že bude svou cvičitel-



Josef Fuka, předseda RC, s oběma oceněnými

skou činnost provozovat i v dalších letech.

Téhož dne na stejném místě převzala stříbrný odznak také Jitka Urbanová, hospodářka RCSPV Písecko a místopředsdkyně TJ Slavoj Protivín, rovněž k životnímu jubileu.

Cvičila od školních let a celý život pracovala v tělovýchovném hnutí. V minulosti také hrála házenou za Jitex Písek a účastnila se spartakiád. Nyní cvičí v odboru ASPV při TJ Slavoj Protivín a má také velkou zásluhu na tom, že se zde dlouhodobě udržuje cvičení jógy. Vede těž skupinku žen se zájmem v turistice cyklistické i pěší. ■



Vzpomínka na Jarku Pískovou

Text a foto: Marie Sládková

V dubnu 2012 nás překvapila zpráva o úmrtí Jaro-slavy Pískové z Českého Krumlova, členky, cvičitelky a funkcionářky ZRTV, ČASPV i ČSTV.

Jako tajemnice podporovala masovou tělovýchovu, cenila si práce cvičitelů a dobrovolných pracovníků. Propagovala dobrou všeobecnou tělesnou průpravu jako základ i pro vrcholový sport.

Moje osobní vzpomínka se váže k tvorbě spartakiádní skladby pro nejmladší žactvo pro CS 1990. Ostatní funkcionáře udivilo vítězství skladby od neznámých autorek z malého okresního města. Zvolily jsme tehdy malé švédské bedny, které měly být po spar-



takiádě doplňkem našich tělocvičen. - Finále na strahovském stadiónu se sice ze známých důvodů neuskutečnilo, ale i premiéra na "Rošičáku" měla úspěch. Jarka měla pevnou vůli a dokázala mě, jako spoluautorku, svým elánem inspirovat.

Do poslední chvíle byla aktivní, pracovala i jako kronikářka ve svém bydlišti, obci Chvalšiny. Tam také na obecním úřadu náhle zemřela.

Jarko, děkujeme. Čest Tvé památce. ■



TIRÁŽ

Náklad: 1 850 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky:

Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2012 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 16. ročník | číslo 3 | září 2012



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4 500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo e-mailem na adresu panenka@principdc.cz, nebo sekretariat@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. pérovky.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i 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.



1992 - 2012

20 LET ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY



www.casppv.cz

