



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 17. ročník | číslo 3 | září 2013

www.caspv.cz

**Paddleboarding
v Čechách
aneb Pádlování
na vodním prkně**

**Cvičení a pobyt
v přírodě pro
předškolní děti**

**Příloha:
Baletjóga**

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

Zprávy



Move Week	4
Letní slavnosti dospělých	5
Květnový seminář zdravotní tělesné výchovy	6
Seminář Pohoda aneb Pálavou na kole i pěšky	7
Brněnský pohár ve sportovní gymnastice	8
Břeclavští tanečníci úspěšní	9
Úspěch šermířů ASPV SK Zlín	10

Z kraje



Dříve do průvodu, dnes do tělocvičny	11
Kvalitní práce odboru SPV Nová Bystřice	12
„Holky“ z TJ Košutka Plzeň opět na Šumavě	13
Prostějovští: Jedeme dál!	14
Přehlídka pódiových skladeb ve Zlíně	15
110 let organizované tělovýchovy ve Staré Bělé	16
Třídvorský závěr prvního pololetí	17
Mládež se utkala v atletickém čtyřboji	18
Příjemné cvičení a relax ve Slušovicích	18

Sportujte a cvičte s námi



Cvičení a pobyt v přírodě pro předškolní děti	19
Průvodce paddleboardingem v Čechách	25

Názory



Co se v mládí naučíš... aneb Zpověď cvičitelky rodičů a dětí	32
---	----

Blahopřejeme



Vrchlabské cvičitelky oceněny	33
Jubileum Jarky Novákové z TJ Slovan J. Hradec	34
Jubileum Ing. Květoslavy Rejlové ze Slovanu J. Hradec	34

Příloha:

BALETJÓGA



Tisková oprava: Redakce se omlouvá za chybné záhlaví v minulém čísle u článku "Ohlédnutí za 20 lety odboru ČASPV při TJ Lokomotiva Borohrádek". Místo Kraj Vysočina mělo být samozřejmě Královéhradecký kraj.

FOTOSOUTĚŽ

Fotosoutěž časopisu Pohyb je život s názvem **"Nejvtipnější snímek z akce ČASPV"** pokračuje i letos. Každý autor může v jednom čtvrtletí zaslat až tři snímky, a to na e-mail: hanacek@caspv.cz. V předmětu elektronické zprávy je nutno uvést „Fotosoutěž ČASPV“. Podrobnější pravidla a výsledky loňského ročníku jsou zveřejněny na <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>. Vybrané snímky budou zveřejněny v časopise Pohyb je život a nejlepší 1x ročně oceněny.

Ceny:

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

Odměna je nepěnosná.



MOVE Week 2013

Největší evropská sportovní událost

Text: Miroslav Zítka, foto: Kateřina Zítková

Mezinárodní sportovní a kulturní organizace (ISCA) vyhlásila víceletý projekt MOVE Week, který je součástí celoevropské kampaně "100 milionů Evropanů aktivně zapojených do sportu a pohybových aktivit do roku 2020".

MOVE Week (evropský týden v pohybu) je kampaň propagující výhody aktivní a pravidelné účasti na sportovních a pohybových aktivitách.

Cíle kampaně:

- zvýšit povědomí o benefitech sportu a pohybových aktivit mezi občany Evropy,
- rozšířit nabídku dostupných sportovních a pohybových aktivit.

MOVE Week 2013 se bude konat od 7. do 13. října.

Mediačním partnerem celoevropské akce je EUROSPORT, generálním partnerem Coca Cola. Evropská Unie podpořila největší letošní projekt na podporu sportu pro všechny a aktivního životního stylu MOVE Week 2013 částkou jeden milion eur.

Pro Českou asociaci Sport pro všechny je potěšitelné, že po úspěšném loňském pilotním projektu MOVE Week 2012, který jsme měli na starosti a uspořádali

jsme čtyři dílčí akce (Praha, Benešov, Brno, Plzeň), se podařilo domluvit, že i v roce 2013 se staneme garanty projektu MOVE Week 2013 pro Českou republiku a zároveň připravujeme zhruba osm dílčích propagačních akcí, které se budou konat v Praze, Brně, Plzni, Benešově a v dalších městech České republiky.

Sekretariát ČASPV připravil a zorganizoval pracovní jednání, na které bylo pozváno přes 30 zástupců občanských sdružení ve sportu (AŠSK, ČASPV, ČOS, ČSTV, FISAF, KASPV) a institucí, kde jsme účastníky seznámili se zkušenostmi z pilotního projektu MOVE Week 2012 a představili plán na rok 2013. Workshopu se zúčastnila také regionální koordinátorka z ISCA Laska Nenova, která přítomné seznámila i s novinkami z oblasti marketingu - „Guerilla marketing“, „Flash Mob“. Co je Flash Mob?

Flash Mob je skupina lidí, kteří se setkají náhodně na veřejném místě a předvedou během krátké doby neobvyklé a zdánlivě bezvýznamné vystoupení a poté se opět rychle rozejdou. Důvodem pro setkání je často zábava, ale může to být také ke zvýšení povědomí o důležitém problému nebo na propagaci nějaké akce.

MOVE Week 2013 Flash Mob si dává za cíl:

- propagovat a zvýšit povědomí o akci MOVE Week,
- zaujmout média a pozitivně zviditelnit MOVE Week,
- vytvořit spojující zážitek pro jinak odlišné aktivity MOVE Weeku,
- užít si zábavy a zároveň být pohybově aktivní.

Premiéra videozáznamů z Flash Mobů z celé Evropy bude 6. října 2013 v 15.00, jeden den před startem MOVE Week 2013. Více informací naleznete na: <http://nowwemove.com> (vše o projektu a dílčích akcích MOVE Week 2013) nebo na: <http://nowwemove.com/info/flash-mob/> (vše o Flash Mobu).

Věříme, že Česká asociace Sport pro všechny se i díky takovýmto mezinárodním aktivitám opět stane jednou z dominantních organizací v oblasti sportu pro všechny, respektive zdravého životního stylu v České republice.



Ilustrační foto z MOVE week 2012 - Praha (AS Campanus + ČASPV)



Jak nejlépe zahájit léto?

Letní slavnosti dospělých ve Sportcentru ČASPV v Doubí

Text: Eva Vlčková, foto: Eva Višková

Stačí v první letní den sednout do jakéhokoliv dopravního prostředku a vyrazit do Sportcentra ČASPV v Doubí u Třeboně. Tam s partou dobrých kamarádů oslavíte narozeniny - u nás v součtu 180 let - a ještě tu noc se vytvoří několik družstev pro sobotní soutěž v krásných a zajímavých sportovních disciplínách. A Letní slavnosti pro dospělé 2013 mohou začít...

Probouzíme se v sobotu do sluncem zalitého rána a čeká nás perný den, neboť všechny soutěžní disciplíny probíhají venku. A slunce nemilosrdně pálí až do večera. Je úžasné pozorovat soutěžící, s jakou vervou se pustili do plnění úkolů.

Zahráli jsme si mölky, woodball, překonali s jedním okem zavázaným překážkovou dráhu hokejkou jsme naháněli malý míček mezi brankami, vyrazili do blízkého i vzdáleného okolí tábora, abychom hledali rafinovaně ukryté kontroly a ještě včas doběhli zpět. A pochopitelně jedna z disciplín byla na vodě - když už ten rybník máme tak blízko, proč jej nevyužít? Královéhradecký kraj měl nejpočetnější výpravu,

soutěžilo několik jeho tříčlenných družstev a jedno prvenství jsme zaznamenali v součtu věků v jednom z družstev, a to 197 let!

Na nedělní dopoledne byly připraveny další sportovní aktivity, a to pro krajské výpravy. Opět na naše snažení dohlížely sluneční paprsky. Všechny disciplíny byly zajímavé, sportovní, hravé a hlavně skvělé. Bylo potřeba ukázat sportovní dovednosti a šikovnost.

Na závěr chceme poděkovat všem organizátorům, kteří vymysleli a připravili tento program a zajistili nádherné počasí, a dále všem rozhodčím, kteří se svého úkolu zhostili na výbornou.



Květnový seminář zdravotní tělesné výchovy

Text: MUDr. Vlasta Syslová

Tentokrát jsme pro seminář ZdrTV vybrali tradiční téma, ale ve spojení s méně známým stabilizačním cvičením flowin.

Nám už známý a velmi oblíbený lektor, ortoped MUDr. Petr Zubina, pojal problematiku bolestí zad velmi komplexně a prakticky.

Vysvětlil nám, že bolesti zad se zdaleka nemusejí týkat jen páteře. Nejčastější příčina obtíží spočívá v měkkých tkáních, svalech a vazech. Ale i celá řada interních problémů se promítá do zad, například onemocnění ledvin a infekční choroby. Názorně nám ukázal různá stadia výhřezů plotének a jejich závažnosti v závislosti na šířce páteřního kanálu. Výhřez ploténky mezi 6. - 9. hrudním obratlem může mít mnohem závažnější důsledky, než tentýž problém v bederní lokalitě. Podle jeho názoru odezní většina bolestí zad, ať už léčených nebo neléčených, do šesti týdnů. Trvá-li problém déle, je třeba jej řešit. Zpočátku se zpravidla volí konzervativní postup (fyzioterapie), teprve po jeho neúspěchu se přistupuje k operativnímu řešení. Ideální je úzká spolupráce fyzioterapeutů a neurochirurgů. Okamžitá operace je nutná u tzv. syndromu kaudy, kdy dochází k inkontinenci vlivem poruchy inervace svěračů. K radikálnímu zákroku se často přistupuje při kořenovém dráždění se svalovými obrnami. Zobrazovací metody, které pomáhají diagnostikovat problém (rentgen, CT, magnetická rezonance), je vždy záhodno vyhodnocovat s ohledem na klinický stav pacienta.

Pan doktor se zmínil i o osteoporóze a její prevenci v pohybové aktivitě, provozované již v mládí. Zopakovali jsme si problematiku Scheuermannovy nemoci a Bechtěreva. Pokud jde o skoliózy, základem úspěšné léčby je ve většině případů včasné zachycení a správné cvičení. Překvapilo nás, že i bakteriální etiologie může hrát roli v bolestech zad. Někdy i pouhá dehydratace zapříčiní obtíže se zády. Řádný pitný režim rychle obtíže odstraní.

Z prezentace jasně vyplynulo, že přiměřená pohybová aktivita funguje jako nejlepší prevence.



O praktickou část semináře se postarala fyzioterapeutka Mgr. Renata Větrovcová z Poděbrad. Cvičení flowin pochází ze Švédska, vyvinuto bylo v prostředí vrcholových desetibojařů. Cvičí se na kluzké desce s podložkami pod ruce a nohy. Tlakem končetin na podložky a stupňovaným rozsahem pohybu ovlivňujeme intenzitu tření a tím i obtížnost cvičení. Aktivuje se a posiluje hlavně střed těla (core). Lze cvičit v různých polohách.

Všichni účastníci vysoce hodnotili fundovanost výkladu i provedení cviků. Škoda, že cvičební sada stojí kolem čtyř tisíc korun. Těžko si jí proto vybavíme tělocvičny.

Jako organizátorka a vedoucí akce s radostí chválím jak oba lektory, tak účastníky. Ti projevíli o obě témata nevšední zájem a věřím, že si opět rozšířili své vědomosti i dovednosti.

Seminář Pohoda aneb Pálavou na kole i pěšky

Text a foto: Milan Hlávko, Dagmar Vlachová

Pohoda na Pohodě. Tak by se asi nejstručněji dal charakterizovat seminář, který proběhl v Hustopečích a okolí ve dnech 24. až 28. dubna 2013.

Během středečního odpoledne nás do hotelu Rustikal dorazilo asi pětadvacet a ti, kteří přijeli nejdříve, využili programu připraveného pro cyklisty i pěší. Po večeri jsme si pod vedením Dany prohlédli město, dozvěděli se o něm spoustu zajímavostí a jak jinak (tady v kraji vína) - skončili jsme ve sklípku a degustace s komentářem zkušeného vinaře Ivana prostě neměla chybu.

Druhý den se skvěle připravený program rozeběhl na plné obrátky. Někteří vyrazili s Viktorem na celodenní cyklotoulání, jiní pod vedením Majky a Dobry zahájili sobotu protažením v tělocvičně. Odpoledne pak jedna skupina v čele s Jardou vyrazila na kole směr Pavlov. Tam se obě skupiny cyklistů sešly a společně pokračovaly přes Dolní Věstonice, Strachotín chvíli po silnicích, chvíli po cyklostezkách do Hustopečí. Druhá, pěší skupina navštívila Lednici, ale zima jí tam nebyla, protože sluníčko skutečně přálo. Kvečer byl pro zájemce připraven bazén. A co pak? No přece sklípek...

Třetí den nás opět vzbudilo sluníčko a všichni společně jsme se pod vedením Dany a Standy vydali na kolech přes Velké Pavlovice kolem sv. Urbana

s občerstvovací zastávkou na Kraví Hoře až na Vrbici. Tam, jako vrcholová odměna, proběhla další návštěva sklípku. Ale jen decentně, protože nás čekala zpáteční cesta přes Hradištko a Velké Pavlovice. Po návratu opět protažení v tělocvičně.

Čtvrtý den, to byl den Medvědí stezky, na které se při plnění úkolů na jednotlivých stanovištích skvěle pobavily dvoučlenné cyklohlídky. Soutěžení završilo příjemné posezení u propůjčeného srubu s konzumací vynikajících medvědích tlap připravených Miladou. Večer někteří proháněli koule na bowlingové dráze a pak se většina sešla zase u vína.

V poslední, odjezdový den nám počasí na rozloučnou poslalo pár kapek, to pro štěstí do dalších akcí. Kdo jste se zúčastnili, víte, kdo jste nebyli, příště neváhejte.

Letošní sportovně relaxační pobyt Pohoda patřil díky invenci všech organizátorů k těm nejpovedenějším z dosavadních jedenácti ročníků. Je nutné zmínit se i o dobré partě, která k tomu všemu neodmyslitelně patří. S velkým poděkováním vzpomínáme zejména na Dobru Růžickovou, která jako vedoucí akce za všechno odpovídala, ale i na Majku a Miladu a všechny další, kteří se přičinili, že i ty starší kosti dospělejších účastníků se dostaly zase „do formy“ a do pohody.





Brněnský pohár byl jako tradičně „našlapaný“

Text a foto: Adriana Janáková

V parném červnovém dni (15. 6.) uspořádal Klub sportovní gymnastiky Moravská Slavia Brno společně s RCSPV Brno-město již 16. ročník Brněnského poháru v soutěži TeamGym. Letošního klání se zúčastnilo v juniorských kategoriích sedmáct družstev a v kategoriích Junior IV a Senior, které soutěží podle mezinárodních pravidel, pět týmů.

Tento poslední předprázdninový závod byl nabitý nejen účastí, ale i příjemnou atmosférou. Největší účast byla v kategoriích Junior I a Junior II.

V kategorii Junior I zvítězilo družstvo ASPV TJ Svítav, které předvedlo vyrovnané výkony ve všech třech disciplínách. Na druhém místě skončilo družstvo TJ Sokol Řeporyje a na třetím domácí KSG Moravská Slavia Brno.

V kategorii Junior II se s minimální ztrátou umístili na medailových pozicích TJ Sokol Příbram, KSG Moravská Slavia Brno a TJ Chropyně.

Kategorie Junior III měla v letošním ročníku bohužel pouze jeden tým, kterým byl Sokol Královské Vinohrady.



Pozvání letos přijal i rakouský tým TSZ Dornbirn, který nastavil v kategorii Junior IV skutečně vysokou laťku a po zásluze obdržel zlaté medaile. Na stříbrné medaile dosáhl TJ Sokol Příbram a na bronzové Gym Club Třebíč.

Seniorské zlaté medaile putovaly do KSG Moravská Slavia Brno a stříbrné do TJ Sokol Řepy.

Všichni účastníci obdrželi ceny, týmům na stupních vítězů se na krku houpaly medaile a na přičce nejvyšší pozvedla družstva pohár.

Největším oceněním pro organizátory byly spokojené tváře trenérů a úsměvy dětí. Už nyní se těšíme na 17. ročník Brněnského poháru, který se bude konat v magickém datu 14. června 2014.

Břeclavští tanečníci úspěšní na mezinárodní soutěži

Text a foto: Zdena Horníčková

Členové odboru ASPV Actiivity D.C. Břeclav se v květnu zúčastnili mezinárodní taneční soutěže World Dance Masters 2013. Přes velkou účast 5 000 tanečníků ze všech koutů světa (Mexiko, Brazílie, Rusko, Velká Británie, Jihoafrická republika, Francie, Německo a další) si břeclovští tanečníci na tomto mezinárodním šampionátu vedli výborně. Během čtyřdenní soutěže v chorvatské Poreči získali dvě první místa v dětské a juniorské kategorii, druhé

místo obsadili tanečníci v hlavní věkové kategorii a další druhé místo získali se společnou choreografií děti, junioři i senioři společně. Třetí místo vybojovalo duo Tereza Horníčková a Martin Florian. Martin Florian navíc získal zvláštní ocenění Nejlepší mužský talent.

Všem patří velké díky, především trenérce a vedoucí celého tanečního studia Actiivity D.C., Veronice Tučkové.





Úspěch šermířů ASPV SK Zlín na MR veteránů v Hradci Králové

Text a foto: Robert Schindler

Máme dva mistry republiky! S tímto nádherným výsledkem se 22. června vrátili veteránští šermíři ASPV SK Zlín z republikového šampionátu v Hradci Králové v šermu fleretem, kordem a šavlí. Malý moravský šermířský oddíl, provozující víceméně rekreační formu tohoto sportu, překvapil všechny přítomné vysokou kvalitou svých závodníků.

Prvním naším mistrem ČR se stala Jana Strážnická (rozená Schindlerová). Po dlouholeté přestávce ukázala, že ze svého umění nic nezapomněla. V kategorii žen 40 až 49 let porazila všechny své soupeřky, a tak vystoupila na „bednu“ pro zlatou medaili v šermu fleretem. Zabodovala i v kordu, kde obsadila 3. místo a získala bronzovou medaili.



Šampiónem se ve své kategorii AK IV nad 70 let stal také Robert Schindler. Převyšoval nejen na „bedně“ (sám malé postavy) všechny své soupeře zápallem i nasazením. Titul si doslova vydřel. Úspěšným byl Robert i ve fleretu, kde získal bronzovou medaili. Radim Vajda zůstal výsledkově na své obvyklé úrovni. Přesto průběh některých utkání (hlavně v kordu) vzbudil respekt soupeřů a jistě s tím budou při dalších utkáních muset počítat.





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text: Hana Drdlová, foto: Ing. Marie Lvová, RCSPV Blansko

Dříve do průvodu, dnes do tělocvičny

Dříve naši sportovci chodili do prvomájového průvodu, dnes do tělocvičny. Již několik let je v Blansku 1. máj spojen se soutěží pódiových skladeb. Letos RC Blansko uspořádalo již 26. ročník. Hala ASK Blansko je každoročně zaplněna diváky, kteří bouřlivě oceňují jednotlivá vystoupení soutěžících.

Soutěž byla rozdělena do šesti kategorií. Nejmladší předškolní žactvo vystupuje mimo soutěž a hned po vystoupení je odměněno dárky. Pět kategorií, od nejmladšího žactva až po dospělé, již soutěží o pohár a věcné ceny.



Letos vystoupilo 25 družstev z celého regionu a Brna. Soutěž byla otevřená, a tak se zapojily, kromě skupin ČASPV, také skupiny ze ZŠ, Orla, DDM aj. Úroveň skladeb byla vysoká, viděli jsme velice pestrá vystoupení, krásné kostýmy a hlavně byla na všech vystupujících vidět radost z pohybu, což je pro pořadatele inspirací ke konání dalších ročníků.

Vše bylo pořádáno z finančních prostředků RCSPV Blansko. Přesto věříme, že najdeme prostředky, abychom v této tradici mohli pokračovat i v příštích letech. Bylo by škoda, tuto tak úspěšnou akci, oblíbenou i u diváků, neuspořádat.



ÚSTECKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Věra Šárová

Akce „Kraj na kolech“ Ústecké KASPV

Ve dnech 30. dubna až 5. května uspořádala metodická rada Ústecké KASPV již 6. ročník pobytovou akci Kraj na kolech, které se zúčastnilo 54 členů naší asociace a jejich rodinných příslušníků. I když předpověď počasí nebyla příznivá, týden se, s výjimkou jediného dne, vydařil.

„Kolaři“ vytvořili několik skupin podle výkonnosti. Ti nejzdatnější najeli denně až 80 km. Ti, kdo kola neměli, poznávali blízké i vzdálené okolí pěšky nebo autem a využívali možností lázeňského bazénu. Účastníci také poprvé zažili částečný výlov rybníku. Večery jsme trávili v jídelně u krbu s třemi kytarami a akordeonem, při jejichž doprovodu jsme si zaspívali známé písničky. Aby se mohli zúčastnit všichni, páčila se překrásná čarodějnice až 1. května. Nechybělo ani opékání vuřtů. Letos jsme si areál užívali sami. Přesto se o nás obsluha starala vzorně. Na závěr akce jsme všem opět předali účastnické listy, dětem sladkosti a personálu Sportcentra v Doubi poděkování.





Text: Marie Jedličková, foto: Mgr. Michal Tesař

Kvalitní práce odboru SPV Nová Bystřice

Městečko Nová Bystřice s osmi tisíci obyvateli leží v těsné blízkosti hraničního přechodu do Rakouska ve vzdálenosti 17 km od Jindřichova Hradce. S mládeží zde svědomitě pracuje cvičitelský a manželský pár Eva a Michal Tesařovi (oba učitelé a také cvičitelé SPV I. třídy). Rodiče tří malých dětí a zapálení gymnasté získávají zábavnou formou ve cvičebních hodinách SPV mládež pro sportovní gymnastiku, lehkou atletiku, orientační běh a další sporty. Eva v místě



před časem otevřela oddíl rodičů a dětí, který stále vede, s Michalem se pak věnují žákovským složkám. Michal mi k činnosti odboru řekl: „Také letos ve II. čtvrtletí se naši cvičenci kromě regionálních lehkooatletických závodů v Jindřichově Hradci zúčastnili akce "Pokreslete náměstí" pořádané městem Nová Bystřice u příležitosti Mezinárodního dne dětí. A to



nejen coby malíři, ale hlavně jako aktéři dvou pódiových skladeb, s nimiž vystoupili při cvičební hodině pro veřejnost, která slouží i jako propagace SPV. Skladba pro mladší žactvo se jmenovala "Auta", byla inspirována stejnojmennou písní dvojice Svěrák/Uhlíř a cvičily ji mladší děti na koberci s použitím dílů švédské bedny. Druhou si připravily starší dívky a předvedly skoky na trampolíně s využitím švédské bedny a partnerskou akrobaci. Všem patří pochvala za snahu vydat ze sebe to nejlepší, co se za rok v hodinách SPV naučili. Vřelý dík patří cvičitelce Evče za nápad a přípravu obou vystoupení. A 15. června byl náš odbor pořadatelem regionálního přeboru SG dívek. Je škoda, že se rekreační sportovní gymnastice věnuje v našem regionu jen odbor SPV TJ Sokol Deštná, odkud přijelo devět děvčat, a od nás jich soutěžilo třináct, z toho pět chlapců. Všechny děti zvládly sestavy čtyřboje na výbornou. A v červenci povedeme oblíbený týdenní příměstský sportovní tábor. Dopolední čas vždy věnujeme cvičení na nářadí v tělocvičně a po obědě vyrážíme pěšky nebo na kole poznávat přírodu a získávat základy táborníčení. O akce SPV je v místě stále zájem, jen se nám nedaří získat další cvičitele.“





Text a foto: Jaroslava Ziebová, TJ Košutka Plzeň

"Holky" z TJ Košutka Plzeň opět na Šumavě

Před dvanácti lety nás oslovila myšlenka, že bychom měly nejen cvičit v tělocvičně, ale také se pohybovat na čerstvém vzduchu. Proto jsme začaly jedenkrát ročně pořádat víkendové pobyty na Šumavě.

Poprvé nás vyrazilo šest. A protože se akce líbila, začalo nás postupně přibývat. Letos už nás jelo

jedenadvacet. Přestože už je náš věkový průměr osmapadesát let, nachodíme během víkendu kolem 35 km. Na páteční a sobotní večer si připravujeme vlastní zábavu, trasy nám celých dvanáct let připravuje jedna z nás - Milada K., tzv. Šumavyznalyně.

Bedrník, Ferdinandovo údolí, Poledník, Prášily, Hauswaldská kaple, Falkenstein, Mústek, Prenet, Zelená Lhota, Pancíř, Belveder, jezero Laka, Brčálník, Hamry, Černé a Čertovo jezero, Ostrý, Javor - to je jen malý výčet toho, co už jsme při našich výletech prošly.

Termín volíme vždy začátkem června. A protože jsme opravdu dobrá parta, nikdy se nenudíme a těšíme se na další výšlap.





Text a foto: Vladimír Daněk

Prostějovští: Jedeme dál!

Přes všechny těžkosti, které naši asociaci v poslední době provázejí, je naše RCSPV Prostějovsko stále aktivní. Prostě - jedeme dál! Po celý rok pro naše členy organizačně zajišťujeme pestrou činnost a rovněž děláme mnoho akcí pro širokou sportovní veřejnost.

V květnu a červnu 2013 bylo naše RC spoluorganizátorem dvou významných sportovních akcí.

Prvním byl krajský atletický víceboj, který proběhl v Prostějově na sportovním stadionu Reálného gymnázia a ZŠ města Prostějova. Při účasti 77 závodníků závody probíhaly v krásném prostředí. Snažili jsme se zorganizovat závody tak, jak je vidíme při velkých soutěžích v televizi. Aby to byl pro děti svátek a prožili tak závod se vším, co k velkému závodu patří.



Tedy slavnostní nástup závodníků, představení rozhodčích, startovní čísla, startér s pistolí, měření časů kamerou, ozvučení areálu, slavnostní vyhlášení výsledků. Snad se nám to společně s Olomouckou KASPV podařilo. Bylo radost slyšet odcházející děti. Jejich „mami, to bylo jako na olympijských hrách“ nás zahřálo u srdce a měli jsme radost, že všechna vynaložená snaha nepřišla nazmar.

Druhou akcí byl již 17. ročník oblíbené regionální přehlídky pódiových skladeb. Tu pořádáme se Sportcentrem DDM Prostějov. Tradice těchto pódiovek je již zavazující a příprava nám zabírá mnoho času. Každý



rok se snažíme o nějakou novinku a vylepšení. Vše probíhá v krásné sportovní hale, která je nasvícená a pěkně vyzdobená. Úžasná moderátorka, perfektně ozvučená hala a dárky pro účinkující již předem tvoří příjemnou atmosféru průběhu přehlídky. V letošním roce vystoupilo 422 sportovců, kteří se představili v 38 skladbách. Celou přehlídku sledovalo na 800 nadšených diváků. Úroveň předvedených vystoupení byla vysoká a zdá se, že každým dalším rokem je vyšší a vyšší. V letošním roce se i naši starší členové RCSPV Prostějovsko rozhodli na této přehlídce vystoupit. Chtěli prostějovské veřejnosti ukázat skladbu Prázdňiny, se kterou vystoupili v Lausanne a Praze. Upravená a zkrácená skladba měla úspěch. Byla to sice velká odvaha vystoupit v takové konkurenci hlavně mladých účinkujících, ale bouřlivý potlesk byl odměnou. Celá přehlídka trvala téměř tři hodiny, ale nikomu se nechtělo domů. Snad nejhezčí na celém odpoledni bylo, že mladým účinkujícím tleskali rodiče a nám, starším, zase naše děti. A tak to má být! Jedeme dál. Nemáme sice dostatek finančních prostředků, ale máme velkou chuť ukázat, že jsme tady a umíme.





Text a foto: Mgr. Lydie Staroveská

Přehlídka pódiových skladeb ve Zlíně

Letošní regionální přehlídka pódiových skladeb ve Zlíně opět neklamala. Získala dokonce nové příznivce z dalších tanečních klubů, což prospělo její pestrosti, protože vystupovaly skupiny různých tanečních stylů. Celkem bylo předvedeno třiatřicet skladeb, z toho osm nesoutěžních.

Soutěžily soubory ze Školičky kot'ata ASPV SK Zlín, Taneční školy Mědílkovi, Aerobic klubu Zlín, z I.N.D. DDM Vyškov, z klubu Brood RC Kamarád nenuda, z ASPV Slušovice, ze ZŠ Trnava, Mažoretky Genesis ze Slušovic, country kroužek ze ZŠ Neubuz, skupina Bailadora Chico, taneční skupina Butterfly, Aerobic team Napajedla a Kontrast dance ze Slušovic. Porota to neměla snadné. Musela vybrat skladby v šesti kategoriích a nejruznějšího tanečního stylu. V některých případech vyhlášovala i dvě první místa. V kategorii Předškolní děti a rodiče s dětmi vyhrála skladba Sluníčka v choreografii autorek Kožíkové a Neubauerové - Školičky kot'ata o.s. Zlín. Jejich žluté oblečení zářilo, roztomilé poskakování a tančení nadchlo všechny v hale.

V kategorii malé skupiny do 10 let byly uděleny dvě zlaté medaile, a to skladbě Veselé Vánoce z Taneční školy Mědílkovi v choreografii Zuzany Vaříšové a skladbě This is fact awesome v choreografii pana Pařížka a paní Pilátové ze souboru Brood RC Kamarád nenuda. V obou skladbách byla vidět radost z pohybu, úsměv na tvářích zdůrazňoval chuť dívek k pohybu a touhu něco dokázat.

V kategorii velké skupiny do 10 let zazářily a zvítězily skladby ze ZŠ Trnava Kovbojský rej pod vedením Evy Staroveské a Zelená je tráva v choreografii Lydie Staroveské ze ZŠ Neubuz. Obě skupiny tancovaly country. Kovbojský rej měl velmi dobrou choreografii, v druhé skladbě byl zase zajímavý nápad skloubit country s fotbalovým týmem, což nebylo snadné.

V kategorii malé skupiny od 11 do 18 let vystoupily děti z Taneční školy Mědílkovi v choreografii Zuzany



ny Vaříšové a získaly se skladbou Gucci první místo. Zlatou medaili získala i skladba Minimicinky z Aerobic klubu Zlín v choreografii Moniky Váňové.

V kategorii velké skupiny 11-18 let ukázala své umění a palmu vítězství si odnesla skladba Rocky Balboa z Aerobic teamu Napajedla v choreografii Magdalény Vopařilové a také skladba Dance Symphony v choreografii Pavlína Lukešové ze skupiny Kontrast Dance Slušovice. Slušovičtí vtipně a efektně předvedli orchestr hýbajících se těl v čele s dirigentem. V kategorii zlatý věk získala zlatou medaili skladba Ve zdravém těle zdravý duch pod vedením Hany Poláškové. Zde jsme viděli, že i v seniorském věku se dá tančit, cvičit a jásat. Skupina získala i ocenění za nejlepší skladbu dne.

Další ocenění v podobě dortu a diplomu získaly skladby Čtvero roční období - DDM Vyškov (nej sympatičtější tým), Minimicinky - Aerobic klub Zlín (a choreografii), Rocky Balboa - Aerobic Napajedla (za originalitu), Sluníčka - Školička kot'ata (za kostýmy), Kdo s koho - Žlutavské cácorčky (cena poroty).

Děkujeme všem, kdo se podíleli na pořádání této soutěže, také porotě a všem účinkujícím, hostům, soutěžícím a trenérům. Bylo to skvělé a v příštím roce se na vás opět těšíme!



Text a foto: Svatava Zezulková

110 let organizované tělovýchovy ve Staré Bělé

Jako první česká tělocvičná organizace vznikl z iniciativy dr. M. Tyrše a J. Fügnera Sokol. Píše se rok 1903 a ve Staré Bělé vzniká Tělocvičná jednota pro staroběláky, novoběláky, proskovické a výškovické. Ti si o deset let později zakládají své vlastní jednoty. V letech 1922-23 si členové staví sokolovnu. Po válce začíná období sjednocování tělovýchovy a cvičenci Základní a rekreační tělesné výchovy se účastní i všech spartakiád. Po změnách v roce 1989 se ZRTV mění v Českou asociaci sportu pro všechny (ČASPV). A nám se otevírají nové možnosti.



V roce 1991 se Československo s hromadnou skladbou mužů a žen poprvé účastní světové gymnestrády - v Amsterdamu. Naši cvičenci tam nechybějí, stejně jako na dalších gymnestrádách ve skladbách ČASPV: 1995 Göteborg, 1999 Berlín, 2003 Lisabon, 2007 Dornbirn, 2011 Lausanne.

A tak se po generace předává dědictví našich otců a dědů.

V rámci oslav založení naší starobělské TJ byla na víkend 26. - 28. 4. 2013 v sokolovně otevřena pamětní výstava s obrázky a dokumenty od nejstarší historie až po současnost.

Největší akcí byla v sobotu 8. 6. 2013 slavnostní akademie, kde před diváky předstoupili za krásného počasí cvičenci odboru ASPV se svými pódiovými skladbami.



S nácvikem se začalo v jednotlivých složkách letos v únoru a vlna nadšení a ochoty se předvést pohltila každého. Podařilo se dát dohromady deset skladeb, počínaje těmi nejmenšími cvičenci až po dospělé. Překvapením nejen pro diváky bylo vystoupení žen, kde ukázaly, že i přes svůj pokročilý věk to dokážou ještě pěkně „rozjet“, udělat si ze sebe samých leg-raci a ukázat, že i obyčejné kostě může posloužit jako cvičební náčiní.

Každá skladba byla něčím výjimečná. Děti s rodiči ukázaly, že se nebojí překážek a mají rády pohyb a hru, žačky předvedly svůj um s obručemi a akrobacií na bradlech, žáci dokázali zkrotit „koně“ (cvičební nářadí) a poradit si s gymbally. Oddíl aerobiku předvedl skvělé cvičení na stepch a muži si připravili cvičení s gymnastikem. Pomyslnou třešničkou na dortu pak bylo vystoupení cvičitelů s partnery ve skladbě, kde se podařilo propojit cvičení s deštníkem, hůlkou „špacírkou“, kloboukem a taneční prvky s akrobacií. Zpestřením bylo vystoupení cvičenců ze Sokola Nová Bělá, kteří předvedli ukázkou ze sletové skladby žactva. Odměnou všem za píli a snahu byl potlesk a úsměvy diváků, cvičenců i organizátorů. I když nás na závěr zradilo počasí a z oblohy se spustil déšť, nic nevadilo. Vše se zvládlo s úsměvem na tváři. Nejednomu z nás, cvičitelů, ukápla slzička dojetí.

Nesmím zapomenout poděkovat technické četě a všem, kteří se starali o celé zázemí.

Jen tak na okraj, skladby cvičitelů a aerobiku měly předpremiéru na Mezinárodní přehlídce pohybových skladeb 18. 5. 2013 v Otrokovicích, v konkurenci 65 skladeb se vůbec neztratily a autorky skladby cvičitelů přivezly Cenu sympatie.

Sto deset let je pro tělovýchovné sdružení krásný věk, takže jí přejeme minimálně dalších 100 let a hodně příznivců, které spojuje láska k pohybu. Vždyť „pohyb je život“.



Text a foto: Rudolf Řehůřek

Třídvorský závěr prvního pololetí 2013 - a hurá na prázdniny

Aktivita členů odboru SPV Tři Dvory nepoklesla ani v závěru pololetí roku 2013. Svátek osvobození 8. května jsme oslavili uspořádáním cyklistických závodů našich nejmenších. Celkem 19 dětí soutěžilo v jízdě na kolech, koloběžkách a odstrkovadlech pod dohledem našich cyklistických reprezentantů, kteří na závěr předali odměny všem účastníkům, včetně nejmladšího půldruhéročního Šimona.

18. května se skupina našich cykloturistů zúčastnila vyjížďky po nově otevírané cyklostezce ve Štítarském údolí. Součástí akce bylo odhalení sochy tam-



ního rodáka, mistra světa v cyklokrosu, Miloše Fišery, za účasti více než sta cyklistů z okolí Kolína.

Ve dnech 25. – 26. května vystoupilo na sletu župy Podřípské v Roudnici nad Labem dvanáct našich dětí ve skladbě Kuřata, a dvacet našich cvičenců ve skladbě Waldemariáda. Součástí této akce byla i prohlídka města a výstup na památnou horu Říp.

Ve středu 12. června se na překrásném atletickém stadionu v Kolíně zúčastnilo naše čtrnáctičlenné družstvo krajského atletického přeboru mateřských škol.

Ve dnech 21. – 23. června se tříčlenné družstvo našeho odboru zúčastnilo za krásného počasí velmi zdařilých Letních slavností ČASPV v Doubí u Třeboně. Vedle řady zájmových disciplín jsme reprezentovali Středočeský kraj v šesti povinných soutěžích.

Rozloučení se školním rokem proběhlo v pátek 28. června na hřišti našeho fotbalového oddílu, kde jsme v rámci bohatého programu vystoupili i my s patnácti dětmi ve skladbě Kuřata.

Na neděli 30. června jsme přijali pozvání do nedaletkých Ovčar na Sportovní den k předvedení skladeb Kuřata (15 dětí) a Waldemariáda (36 dospělých). Na celé ploše hřiště byly připraveny sportovní hry woodball, kubb, mölkky a bollo-ball, se kterými jsme v roli rozhodčích seznamovali řadu místních občanů. Prázdninový program je již tradičně vyplněn tenisovou přípravou na další ročník turnaje v baby tenisu s vyvrcholením finálovými zápasy o druhé srpnové pouťové neděli.





JIHOČESKÝ KRAJ

Text: Ing. Karel Ondruš, foto: Mgr. Josef Fuka

Mládež se utkala v atletickém čtyřboji

Krajský přebor regionů České asociace Sport pro všechny v atletickém čtyřboji (sprint, skok daleký, hod míčkem či granátem, běh na 400 až 1 500 m podle kategorie) se konal v sobotu 25. května 2013 na stadionu SKP v Českých Budějovicích. Zúčastnilo se jej celkem 49 závodníků.



Počty podle kategorií

ml. žákyně I. 04-06	10
ml. žákyně II. 02-03	7
st. žákyně I. 00-01	5
st. žákyně II. 98-99	2
ml. žáci I. 04-06	5
ml. žáci II. 02-03	8
st. žáci I. 00-01	3
st. žáci II. 98-99	5
dorostenci 95-97	4

Počty podle regionů:

Č. Budějovice	12
Písek	18
Prachatice	13
registrovaní atleti	6

Vítězové jednotlivých kategorií (bez registrovaných atletů):

ml. žákyně I. 04-06	Natálie Miňhová	RC Písek
ml. žákyně II. 02-03	Sára Kollerová	RC České Budějovice
st. žákyně I. 00-01	Štěpána Šimurdová	RC Prachatice
st. žákyně II. 98-99	Martina Andresová	RC České Budějovice
ml. žáci I. 04-06	Theodor Pineu	RC Prachatice
ml. žáci II. 02-03	Štěpán Pineu	RC Prachatice
st. žáci I. 00-01	Jan Stanislav	RC Písek
st. žáci II. 98-99	Zdeněk Šipon	RC Prachatice
dorostenci 95-97	Martin Krause	RC Písek



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Lydie Staroveská, ASPV Slušovice

Cvičení a relax na akci ASPV ve Slušovicích

V Trnavě - v rekreačním středisku u Rudy Tomšů - v květnu cvičilo a relaxovalo přes čtyřicet žen. Cvičení jako jóga, pilates, zumba, cvičení na balóněch, s tyčí flexibar či funkční trénink se střídala s přednáškou o harmonii života a zdravé výživě. Vše zajišťovaly zkušené lektorky a cvičitelky pořadajícího ASPV Slušovice - Eva Staroveská, Aneta Kupcová, Lydie Staroveská a Dana Červinková ze Zlína, o přednášky se postaraly Dana Zábranská a Eva

Urbanová. Ženy mohly využít i dalších služeb masérů Pavla Zapletala a Soni Malanikové, kosmetičky Jany Bednaříkové a kadeřnice Anny Polachové. Bylo to prima, všechny ženy načerpaly novou sílu a elán do dalších dnů. Všem děkuji. Cvičkám za krásný přístup ke sportu a ostatním za perfektní cvičební hodiny a služby. Těším se na příští rok a na další setkání.





Cvičení a pobyt v přírodě pro předškolní děti

Text a foto: Dagmar Kolandová, cvičitel I. třídy předškolních dětí, rodičů a dětí

Cvičení a pobyt v přírodě je specifickou formou činnosti oddílů v odborech SPV a oblíbenou součástí cvičebních jednotek „Rodičů a dětí, předškolních dětí i nejmladšího žactva“. Umožňuje zapojení nejen samotných dětí, ale i jejich rodičů, prarodičů a sourozenců předškolního věku do společné aktivity. Příroda je obrovská tělocvična, která nám umožňuje rozvoj pohybových schopností a dovedností. Pohybové hry v přírodě jsou nejpřirozenějším a nejzábavnějším cvičením, které ovlivňuje obratnost, rychlost, zodpovědnost, samostatnost. Základem jsou přirozená cvičení, hry a rekreační formy letních i zimních sportů prováděných v přírodě.



Formy cvičení a pobytu v přírodě:

- cvičební jednotky,
- vycházky,
- výlety,
- soutěže v přírodě (orientační běh „Medvědí stezku“),
- pobytové akce (letní, zimní, podzimní a příměstské tábory).

Místo realizace cvičení a pobytu v přírodě:

- víceúčelové sportovní hřiště, atletické hřiště,
- les,
- travnaté plochy a louky,
- lesoparky,
- pro pobytové akce - rekreační zařízení, tábořiště, penziony apod.

Zdravotní význam cvičení a pobytu v přírodě

Při cvičení a pobytu v přírodě využíváme zejména u dětí ozdravného působení přírody (slunce, voda, vzduch). Děti se také otužují nejen proti chladu, ale i horku a nepřízní počasí. Učí se překonávat únavu, bolest, strach apod.

Vzdělávací program při cvičení a pobytu v přírodě

Pobyt v přírodě motivuje děti k novým aktivitám, setkávají se často s novými podněty, které je motivují k rozvoji pohybových dovedností. Získávají nové poznatky v oblasti přírody, tábornických dovedností a ekologie. Při hrách se učí spolupracovat a řídit jednoduchými pravidly.

Výchovné působení cvičení a pobytu v přírodě

V rozmanitých přírodních podmínkách jsou na cvičence kladeny často vyšší nároky než v tělocvičně. Při těchto aktivitách se prohlubují mravní a volní vlastnosti (odvaha, sebedůvěra, kolektivní cítění, čestnost, houževnatost a ukázněnost). Cvičení v přírodě pěstuje také estetické a etické cítění.

Sportovní nářadí a náčiní:

- pro většinu dětí je v přírodě mnoho nových věcí (stromy, pařezy, klády využijeme jako sportovní nářadí, šišky, klacíky, polínka, kamínky, kaštiny a žaludy nám poslouží jako sportovní náčiní).





Velice vhodný pro rozvoj motoriky zejména předškolních dětí je nerovný terén (přikopy, lávky, převýšení terénu). Příroda dětem odhalí i svá tajemství (zvířátka, květiny, vůně lesa, ševelení listů, spousta barev, které umí v různých ročních obdobích namíchat). Někdy můžeme využít i zařízení víceúčelových sportovních hřišť (prolézačky, horolezecké stěny, lanové aktivity).

- Pro zpestření cvičebních hodin, vycházek i výletů nezapomeneme vzít do přírody lana, šplhací síť, provazové žebříky, obrázky, víčka od PET lahví, různé druhy míčů, novinový papír, létací talíře, obruče apod.



Cvičební jednotka pro předškolní děti v přírodě

Jde o jednu ze základních organizačních forem cvičení a pobytu v přírodě. Realizujeme ji v nejbližším okolí tělocvičny. Cvičební jednotka v přírodě má stejnou strukturu jako cvičební jednotka v tělocvičně (úvod, průpravnou, hlavní a závěrečnou část).

Přírodní prostředí vede k spontánnosti v pohybových činnostech. Příroda dokáže motivovat k pohybu i dítě, které v tělocvičně stojí opodál a má ze všeho strach. Naopak některé děti zde zjistí, že to, co jim jde v tělocvičně snadno, v přírodních podmínkách, v nerovném terénu, už tak snadné není.

Naším cílem - máme-li i kategorii „Rodičů a dětí“ - je zapojit všechny rodiče do cvičební jednotky, a to nejen do samotného cvičení, což by mělo být samozřejmostí, protože jsou motivačním prvkem pro své děti, ale i do pomoci na stanovištích.

V úvodní části se s dětmi nejprve pozdravíme a seznámíme je s programem cvičební jednotky.

V tzv. rušné části uplatníme různé druhy honiček,

které volíme podle terénu (les - běh mezi stromy, louka, hřiště, nerovný terén - běh do vrchu). Nesmíme zapomenout terén prohlédnout a odstranit nebo označit nebezpečná místa, stejně jako upozornit na možná rizika.

Příklady her na honěnou: kromě známých a osvědčených her Na Mrazíka, Ptáčky si staví hnízda (s využitím přírodního materiálu), Na kočku a myš, Chodí pešek okolo, Stužkovaná, Rybičky, rybičky, rybáři jedou, jsem připravila i některé méně známé nebo jinak motivované honičky.

Spící obr: Na obdélníkovém hřišti nebo na louce je vyznačeno na kratší straně (švihadlem, lanem) doupě, ve kterém obr spí. V rozích protilehlé strany jsou vyznačeny chýše trpaslíků. Trpaslíci se přibližují k doupěti obra a dorážejí na něj. Obr náhle vyskočí a pronásleduje trpaslíky, kteří se snaží utéci do svých chýší. Chycení trpaslíci se stávají pomocníky obra. Poslední trpaslík se v nové hře stává obrem.

Na černokněžníka: Každý, kdo dostane babu, se musí proměnit v nehybnou sochu ve stoji rozkročném a je osvobozen hráčem, který podleze pod jejich nohama. Obměna - chycený hráč stojí ve vzporu stojmo a je osvobozen hráčem, který pod ním podleze apod.





Na vodníka: Z kuželů (met nebo lana) vytvoříme velký kruh uprostřed hrací plochy - rybník. Uprostřed tohoto kruhu vyznačíme ostrůvek, kde bydlí vodník. V mezikruží stojí hráči (5 - 6 dětí) - vodní pavouci. Kolem kruhu stojí ostatní hráči, kteří do něj vbíhají, když se pavouci nejdívají. Ti se snaží hráče chytat. Koho chytí, toho posadí do vodníka domečku. Chycený hráč může být vysvobozen tím, že některý z hráčů, kteří vbíhají ze břehu do rybníka, proběhne až do vodníka domečku a tam chytí za ruku dušičku dřívě, než jej vodník chytí. Když se drží za ruce nesmí je už nikdo chytat, než vyběhnou na břeh. Vodník chodí okolo svého domečku a je označen kloboučkem nebo pentlí.

Vrabčí honička: honič (liška) se smí pohybovat jen po čtyřech, vrabci pouze poskoky snožmo. Liška předává babu dotekem tlapky na tělo vrabce.

Řetězová honička: Na začátku má vždy jeden babu a začíná honit ostatní. Kdo dostane babu, stává se pomocníkem honiče. Chytí se s ním za ruku a dál běhají společně. Babu předává první nebo poslední v řadě.

Honička dvojic: Podstatou hry je dvojice. Před hrou určíme pouze jednu dvojici. Poté dvojice chytá dalšího hráče, čímž vznikne trojice. Chytí-li trojice dalšího hráče (to znamená, že jsou čtyři), rozdělí se na dvě dvojice a každá samostatně honí a chytá ostatní. Tím nám vzniká více honičích dvojic. Hra končí chycením posledního hráče.

V průpravné části: můžeme využít klád, kamenů, pařezů, menšího příkopu (přecházení, přelézání, přeskakování, podlézání), šišek nebo malých polínek na nácvik hodu, k rozvoji jemné motoriky nám poslouží téměř vše, co v přírodě najdeme - šišky, kamínky, kvítky, listy, kaštiny, žaludy, mech).

- **„Co vše by dokázala veverka na této kládě“** - kláda nebo poražený kmen nám poslouží jako kladina k nácviku různých druhů chůze (čelem, pozadu, bokem s přísunem jedné nohy ke druhé, lezení po čtyřech). Někdy stačí, když se malé dítě naučí s dopomocí rodiče na kmen samo vylézt a seskočit dolů. Menší kmeny nebo silnější větve můžeme přeskakovat.
- **„Máme sílu jako medvědi, umíme také vyšplhat a udržet se na stromě“** - svou sílu můžeme vyzkoušet visem na stromě (dětí předškolního věku s dopomocí nebo záchranou).
- **„Jeničku, podívej se, kde je světélko“** - starý pařez nám poslouží k nácviku vystoupení na pařez a seskočení, těž k nácviku stoje na jedné noze. Je-li pařez dostatečně široký, můžeme vyzkoušet, kolik se nás na něj vejde.
- **„Kdo hodí veverce nejvíce oříšků do domečku“** - dutý pařez poslouží jako cíl pro házení šišek, žaludů např. veverce.
- **„Foukej, foukej větříčku“** - květy a lístečky poslouží pro dechová cvičení, odfouknutí ze hřbetu ruky či z dlaně, i pro pokus o opětné chycení na hřbet ruky.
- **„Zajíček skáče z jamky do jamky“** - z klacíků nebo trávy, případně mechu, můžeme udělat obrazce (místo kroužků), které nám poslouží k nácviku skoku s odrazem z místa.

V hlavní části cvičíme na stanovištích a využijeme v maximální míře přírodního prostředí.

- **na louce** - jak se pohybují broučkové, žížaly, motýli - převaly, plazení, lezení po čtyřech, různé druhy běhu, skoků. Můžeme doplnit prolézáním strachovým pytlem nebo obručemi, koulení obručí, skákáním v pytli. Můžeme zařadit závodivé hry v družstvech, např. Překonávání močálu pomocí novin nebo náslapných kamenů. Počet kamenů je o jeden menší než počet členů družstva. Cílem je sestavit postupně cestu přes bažinu přesouváním volných kamenů prvním v družstvu, aby mohl stavět další kámen. Nikdo z družstva se nesmí dotknout močálu. Na jednom kameni může stát libovolný počet členů družstva. Vyhrává to družstvo, které v nejlepším čase překoná bažinu nebo se dostane nejdál.
- **na pisku** - můžeme zařadit skoky, hody, kuličky nebo i závodivé hry v družstvech:
Přenášení pisku v dlaních do nádoby na konci



dráhy - každý závodník družstva nabere do dlaní písek (PET víčka) a během přenesení do nádoby, která je umístěna na konci dráhy. Vrací se zpět, pohazením vyše dalšího člena družstva.

Kuličková dráha - klasická hra s cvrnkáním kuliček. Nejprve je třeba děti (někdy i rodiče) naučit správně cvrkat.

Skok daleký - odraz z místa, z krátkého rozběhu.

Skokanská štafeta družstev - první člen družstva skočí z místa, každý další skáče z místa dopadu předchozího závodníka. Vyhrává to družstvo, které doskáče nejdál.

Petanque, hody na cíl.

- **v lese** - „umiš kličkovat jako zajíc“ - slalomový běh mezi stromy (jednotlivci, zástup), klády poslouží jako kladiny, příkopy pro přeskoky. Velice oblíbeným zpestřením do lesa jsou různé lanové aktivity: pavučiny, sítě, „tramvaje“, „V-lávky“ apod. Pro nejmenší stačí snižující se nebo zvyšující se lano na překračování, přeskakování, podlézání. Vhodné jsou i provazové žebříky. Zde si

děti procvičí nejen odvalu a koordinaci pohybu, ale i dovednost zpevnit své tělíčko. Vhodné je zapojit i rodiče, proto doporučuji udělat několik variant obtížnosti, aby si každý mohl vyzkoušet, co se mu líbí.

Oblíbené hry pro předškolní děti jsou: **Škatulata**, **batulata**, **hýbejte se**; hry na **schovávanou**; hry s hledáním obrázků pověšených na stromech, **Cukr**, **káva**, **limonáda** apod.

- **lesopark**: jsou-li zde např. přírodní překážky, můžeme jich využít k přelézání, podlézání a přeskakování (druh pohybu můžeme znázornit obrázkem zvířátka),
- **lavičky** - využijeme k nácviku střídání sedu a stoje na rychlost,
- **schody** - nácvik chůze nahoru/dolů s došlapem na každý schod (jednotlivci, dvojice, trojice,...),
- **lezecké stěny** - slouží k nácviku obratnosti, síly, orientace.
- **členitý terén** - nácvik běhu do vrchu, sbíhání nerovného terénu, lezení po čtyřech...

Závěrečná část - sem zařazujeme hry sloužící ke zklidnění organismu - Horký brambor (podávání šišky v kruhu).





Závěr hodiny - jako v každé cvičební jednotce, ani v přírodě nesmíme zapomenout na zhodnocení hodiny, odměny a pozdrav, možná i pohoupání v síti (místo tradičního houpání v padáku).

Náměty na vycházky do přírody

Náplní vycházky do přírody (několikahodinová nebo půldenní akce) jsou pohybové hry, cvičení, poznávání a procvičování znalostí přírody, orientace v okolí, vlastivěda.

Motivace - roční období (vycházka za velikonočním zajíčkem, vítání jara, podzimní příroda a pouštění draků, příjezd svatého Martina, zimní krmení zvířátek, zdobení stromčků pro zvířátka), lidové tradice (vynášení zimy - Morana, vítání jara, Velikonoce, otvírání studánek, lampiónové průvody, příjezd sv. Martina apod.), zvířátka či pohádkové postavy (vycházka za veverkou Zrzečkou, Ferdou Mravencem, pohádkový les, apod.), honba za pokladem (děti jdou po předem vyznačené cestě, plní úkoly poznávací, sportovní, zaměřené na spolupráci ve skupině, a na závěr hledají poklad).

Vycházka za veverkou Zrzečkou:

- chůze po kladině (veverka ve větvích),
- šplhání po stromě pokaždé z jiné strany (využití dřevěné prolézačky - síť, žebřík, šikmá stěna, klouzačka),
- nošení oříšků do domečku (PET víčka),
- hra na veverky a kuny,
- pozná veverka, co si nemá donést do hnízda? (co do lesa nepatří - kolik věcí, které jsou podél cesty, si kdo zapamatuje).

Vycházka za Ferdou Mravencem:

- najdi obrázek berušky a domaluj jí správný počet teček,
- koník veze Berušku za Ferdou (rodič přenáší dítě na koni a překonává překážky),
- brouk Pytlík opravuje špatné vedení (lanové aktivity),
- stonožka si zavazuje tkaničky (vázání tkaniček),
- šnečí závody (prolézáni strachovým pytlím závodí rodič a dítě, každý ve svém pytli),
- poznávání lučních rostlin,
- pečení buřtíků - hostina u Ferdy.

Vycházka za velikonočním zajíčkem

- sbírání velikonočních vajíček,
- pomůžeš poraněnému zajíčkovi? Přitáhni za provázek pánevku a podej zajíčkovi mrkvičku,
- hod vajíčkem,
- kolik uvážeš pentlíček na pomlázku, tolik dostaneš vajíček na památku,
- zajíček všem šikovným dětem rozdá pítíčko a buřtík s chlebem.





Výlety

Náplň výletu (celodenní program pobytu v přírodě) je podobná vycházce; bývá doplněna přepravou hromadným dopravním prostředkem, pochodový úsek je delší. Zařazujeme větší počet pohybových her a většinou je spojujeme s poznávací činností - zajímavé místo, ekologická farma, skanzen. V každém kraji je těchto míst velké množství.

Hry do vlaku:

- domaluj s pomocí rodiče, co na obrázku chybí (beruška - tečky, auto - kola, volant, světla),
- slož z papíru (pejska, krabičku na poklady, lodičku, čepičku, parník),
- posílání předmětu (hra Obr a paleček).

Hry, které hrajeme cestou, aby se nám dobře šlapalo:

- hra na schovávanou (první hledá dítě rodiče a pak naopak),
- vyrob si s rodičem vlastní lodičku a porovnej s lodkou, která nás převezde na druhý břeh řeky (závody lodiček - stačí i malý potůček, kaluž),
- udělej vlaštovku a zkus ji poslat - kdo bude rychlejší (správný let vlaštovky vzduchem - soutěží rodič versus dítě nebo celé rodiny),
- poslední pár předbíhá (poslední RD předbíhá celou skupinu a stává se vodičem - hledá značky),
- Škatulata, batulata, hýbejte se - z místa na místo apod.,
- Svlékání hada - úkolem družstva je vytvořit co nejdelšího hada svlékáním a nastavováním (navazováním) jednotlivých částí oděvů, které mají účastníci na sobě. Je třeba stanovit minimální počet věcí, které musí mít každý soutěžící na sobě.

Co můžeme cestou poznávat:

- Umí rodič názvy stromů, květin?
- Kdo uvidí a pozná první zvířátko?
- Kdo nás povede po turistické značce?
- Kdo najde nádraží (přívaz, něco zajímavého)?

Soutěže v přírodě

Medvědí stezkou - soutěž v přírodě, která je součástí základního programu činnosti ČASPV, si získává stále více příznivců i z řad našich nejmenších cvičenců a jejich rodičů. Je to **zkouška fyzické zdatnosti**,



tábornických dovedností a znalosti přírody, která byla původně určena pro kategorii žáků a dorostenců (Soutěž mládeže v přírodě). V některých odborech ČASPV je však organizována i pro kategorii „Předškolních dětí a nejmladšího žactva“ a v posledních letech i pro kategorii „Rodičů a dětí“.

Soutěž probíhá formou závodu dvojic. Na trase závodu délky 1000 - 3000 m, která je vyznačena barevnými fáborky a využívá lesních a polních cest či stezek, je umístěno minimálně 8 kontrolních stanovišť, kde hlídka plní různé úkoly. Některá stanoviště jsou označena jako „samokontroly“. Na tomto stanovišti není rozhodčí, hlídka plní úkol samostatně, případně zodpoví otázky a zaznamená výsledek do startovní karty. Výsledek je vyhodnocen až v cíli.

Úkoly na stanovištích jsou připraveny pro jednotlivé kategorie tak, aby jejich obtížnost odpovídala schopnostem a znalostem účastníků. Některé úkoly plní každý člen hlídky samostatně, jiné plní hlídka společně. Úkoly v jednotlivých disciplínách je nutno zvážit s ohledem na věkovou kategorii. Pro Medvědí stezku jsou zpracována přesná pravidla i soutěžní řád, které vydala ČASPV. Připravujeme-li závod pro nejmladší věkové kategorie, upravujeme pouze počet kontrol a obtížnost úkolů.

Je zda třeba připravit úkoly nejen pro děti, ale i pro rodiče. Teprve bude-li závodit rodič i dítě ve všech disciplínách, dojde ke vzájemnému zvýšení motivace obou členů hlídky. Ideální je zapojit i do těchto závodů celé rodiny - každý rodič s jedním dítětem nebo nezávodící rodič jako výpomoc na kontrolních stanovištích či při doplňkovém programu, který je nedílnou součástí pro zkrácení doby čekání na start nebo vyhlášení výsledků.

Hlídky startují v časových intervalech. Interval by měl být minimálně tříminutový, aby se hlídky nešbíhaly na stanovištích a nedocházelo tak k čekání na možnost splnění úkolu. ■

Použitá literatura: Učební text „Cvičení a pobyt v přírodě“, ČASPV 1999

Průvodce paddleboardingem v Čechách, aneb Jak chutná pádlování a dovádění na vodním prkně

Text: Mgr. Vít Hanáček, foto: Mgr. Lucie Novotná

Původ paddleboardingu

Jak vlastně vznikl paddleboarding? Jedná se o pádlování vstojе na prkně - SUP (Stand Up Paddle - pádlování vstojе).

Historie praví, že pádlovat na surfovém prkně napadlo již domorodce z Velikonočních ostrovů. Paddleboarding začíná nacházet místo na slunci kolem roku 1960, kdy surfaři z Havaje pádlovali na svých longboardech s fotoaparáty na místa, kde se turisté učili surfovat, a fotografovali je při jejich počínání.

Hlavní odlišností novodobého paddleboardingu je, že jezdci už nevyhledávají jen vlny, ale prkna používají i na řekách a jezerech k prostému kondičnímu tréninku i k zábavě. S tímto začala nejspíše kolem r. 2000 skupina známých surfařů, kteří mají paddleboard jako alternativu, když pro surfing nejsou ideální podmínky.

Po několikaleté odmlce a počáteční nedůvěře v masové rozšíření tohoto sportu se na paddleboarding zaměřily některé surfařské firmy a zavedly produkci paddleboardů do sériové výroby. Postupně vznikla první speciální prkna, která se nyní liší především velikostí podle toho, zda se na nich bude surfovat na řece, divoké vodě, na moři, anebo by měla být co nejrychlejší při závodech.

Od roku 2009 zažívá paddleboarding raketový vzestup nejprve v Americe a poté i v ostatních částech světa. Věnuje se mu široká sportovní veřejnost, zejména surfeři a windsurfeři, později kanoisté a kajakáři, ale ve velké míře i rekreační sportovci.

V ČR se paddleboarding objevil v roce 2009. Od roku 2010 jsou k mání i odolná nafukovací prkna, což



vzhledem k ceně a jejich praktické nezníčitelnosti umožnilo vyzkoušet tento sport i veřejnosti. Od r. 2010 je možné zapůjčení prvních paddleboardů v některých rekreačně-sportovních centrech v naší republice. Jen pro zajímavost - i v Praze lze v současnosti, po zapůjčení, již na několika místech jezdit na paddleboardu po Vltavě.

Také v našem Sportcentru v Doubi jsou paddleboardy druhým rokem v permanenci při akcích ČASPV. Naposledy se na nich doslova vyřádili účastníci Letních slavností dospělých v červnu 2013.

Význam paddleboardingu

Zdravotní benefity:

- pozitivní vliv na funkci kardiorepiračního a imunitního systému
- zapojení a prokrvení svalových skupin celého těla
- aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře (HSSP)
- psychická relaxace



Tělesná zdatnost:

- aerobní činnost - zvýšení vytrvalosti
- posilování svalů paží, trupu, dolních končetin...
- bodystyling (formování těla)
- zvýšení úrovně rovnovážných dovedností (stabilizační systém)

Sportovní a společenská funkce:

- pohybová aktivita v outdoorovém prostředí
- zábavné společenské vyžití
- výlety s přáteli ve vodním prostředí
- individuální kondiční trénink
- závody v paddleboardingu

Charakteristika paddleboardingu

Paddleboarding je vodní sport, při kterém jezdec ve stoji na prkně podobném surfovému longboardu a používá k jízdě vpřed dlouhé pádlo. SUP neboli Stand Up Paddle - pádlování vstoje - je další termín užívaný pro tento vodní sport. Paddleboarding je pohybovou aktivitou, při které člověk zapojuje do pohybové činnosti rovnoměrně celé tělo (podmínkou je střídání držení pádla, pravostranné-levostranné). Paddleboarding se jako sportovní aktivita poměrně rychle rozšířil po světě a rozdělil se do několika disciplín, které se stávají mezinárodně uznávanými.

1. **SUP surfing** - forma klasického surfingu. Pádlo umožňuje nejenom v krátkém čase vyvinout rychlost potřebnou pro chycení vlny, ale slouží i k manévrování nebo pokud je potřeba se při čekání na vlnu udržet na správném místě. Pádla používaná pro stand up paddle surfing mívají menší plochu listu, což umožňuje na kratší čas vyvinout vyšší frekvenci pádlování a rychlost. Prkna pro surfování mají kratší rozměry a užší tail (patu), díky čemuž se prkno více ponoří do vlny. Tento tvar je však čini pomalejšími při rychlostním pádlování.
2. **Flatwater SUP** - jízda na prkně pomocí pádla na stojaté vodě jezer, přehrad nebo horních toků řek. Kořeny má v SUP surfingu. Prkna bývají delší, širší a také stabilnější. Pádlování považujeme za fitness aktivitu. Posiluje svaly celého těla - bodystyling. Z flatwater SUP a jeho fitness povahy vychází i další odnož, a to cvičení SUP Yoga.
3. **Race SUP** - závody, které se jezdí jak na otevřeném moři, tak na klidné vodě. Rychlostní paddleboardy se tvarem od tradičně známých surfových prken velmi liší. Z hlediska požadavků na rychlost

jsou prkna užší a delší a mohou být i méně stabilní, i když záleží na druhu a podmínkách závodění. Ovšem i individuální vytrvalostní touring má své kouzlo.

4. **River SUP** - nejmladší, rychle se rozvíjející disciplína sjíždění řek na paddleboardu. Jízda v přehrátech bývá nazývána whitewater. Prkna bývají kratší a stabilnější. Zde záleží hodně na schopnostech a zkušenostech jezdce. Ti, kteří vyznávají spíše adrenalinový styl jízdy, spíše využijí modelů, které jsou přímo pro whitewater konstruované. Pro běžnou jízdu na tuzemských řekách jsou vhodná prkna typu allaround.

Technické vybavení



Paddleboardy se dělí do 4 skupin, a to na prkna:

- pevná plochá - určená především na vlny
- pevná rychlostní - jak (již z názvu vyplývá) určená především pro jezdce s oblibou v rychlé jízdě
- nafukovací - vhodná vzhledem ke své skladnosti a nezníčitelnosti pro začátečníky, na kondiční pádlování, ale také do proudů divokých řek
- plastová - k jízdě po klidných vodách i divokých řekách.

Dříve byla surfová prkna vyrobena tradičně z pěnových jader a laminovaných vrstev. SUP prkna jsou větší a touha cestovat s nimi vedla k vývoji nafukovacích systémů.

Paddleboard je delší než klasické surfové prkno, má délku mezi 2,80 a 3,50 metru, podle váhy jezdce a typu vody, na které chceme surfovat. Pádlo by mělo být vždy o 20 až 25 centimetrů delší než výška jezdce. Prodávají se i pádla, u kterých lze délku nastavovat.

Složení nafukovacího sady při paddleboardingu:

1. **Nafukovací plovák** - je ideální do všech podmínek - vlny, hladká voda, divoké řeky. Plovák je vyráběn z polyetylenu. Složení zaručuje vysokou odolnost a důležitou tvarovou pevnost. Vzhledem k možnosti zabalení do batohu může být vhodný i k cestování. Rychlostní plováky i pádla jsou delší, do vln a peřejí se naopak používají kratší.
2. **Pádlo** - složené z listu, žerdi a hlavičky je vyrobené z různých materiálů jako například slitiny aluminia, plast, sklolaminát nebo karbon. Používají se pádla pevná nebo nastavitelná na délku (systém „pin lock“). Pro komfortní jízdu při střídání více osob je vhodné nastavitelné pádlo.
3. **Pumpa** s hadicí a tlakoměrem.
4. **Batoh na plovák**, pumpu a drobné doplňky.
5. **Pro začátečníky je doporučeno použít ochrannou přilbu a plovací vestu.**

Metodika - „a jdeme na to“

Před zahájením výuky jízdy na paddleboardu je potřeba nafouknout prkno na požadovaný tlak přibližně 1,2 atmosféry (tlakoměr přišroubovaný k pumpě a hadici) a nastavit délku pádla podle způsobu pádlování.

1. Nástup na prkno

Existuje více způsobů provedení, které jsou závislé na úrovni paddleboardových dovedností jezdce. Nástup se provádí buď z mělčiny, nebo mola. Na úvod je dobré si na prkno lehnout a bez pádla zkusit jeho vlastnosti - stabilita, náklon, pevnost. Seznamování se SUP pokračuje přes klek, vzpor klečmo až do stoje. Vyspělí jezdci umějí na prkno naskočit do postoje ideálního přímo k jízdě.



2. Průpravná cvičení před jízdou v kleku

a) **Vzpor klečmo rozkročný**: podélná osa prkna je rovnoběžná „s páteří jezdce“. Ruce a kolena se opírají ve stejné vzdálenosti od příčné osy prkna. Procvičení náklonu a stability střídavým tlakem stejné ruky a nohy do P - L strany prkna (kolébání).



b) **Klek na P - L (střídavě)**: procvičení náklonu a rovnováhy (kolébání).



3. Jízda vpřed v kleče (zkrácené pádlo)

a) **Klek rozkročný - jízda vpřed**: záběr je proveden převážně před tělem - za tělem vytahujeme list z vody. Přímoý směr jízdy udržujeme pádlováním s rovnoměrným počtem záběrů na P a L straně prkna.



Ve stejné pozici je procvičována jízda vzad - zpětný záběr pádlem je proveden převážně za tělem - před tělem vytahujeme list z vody

b) Otáčení vpřed/vzad:

1. Odlamováním nebo přitahováním při záběru pádla.
2. Přes ruku - jeden z manévru pro rychlé otočení prkna do požadovaného směru.



4. Průpravná cvičení před jízdou v základním postojí

a) Úzký stoj rozkročný - náklony prkna: chodidla rovnoběžně s podélnou osou, v pozici uprostřed nebo v zadní polovině prkna. Váha těla je rozložena na obě chodidla. Střídavý tlak L - P nohou do prkna (kolébání).



b) Chůze na prkně s oporou o pádlo: chůze vpřed/vzad v podélné ose prkna s oporou o pádlo



c) Úzký stoj rozkročný - poskoky: chodidla rovnoběžně s podélnou osou prkna přibližně v polovině prkna. Poskoky odrazem obou nohou na místě nebo vpřed a vzad.



d) Podřep rozkročný - náklony v příčné ose prkna: chodidla kolmo na podélnou osu, pádlo v držení obouřuč - vodorovně. Střídavý tlak do špiček/pat chodidel, náklon prkna (kolébání).



e) Podřep únožný - unožit střídavě P - L: klouzání prkna v podélné ose (slide). Pádlo v držení obouřuč - vodorovně.



5. Jízda vpřed v základním postoji

a) Podřep rozkročný - jízda vpřed: váha těla je rozložena do celých chodidel rovnoběžných s podélnou osou prkna.

Umístění chodidel může být:

- na příčné ose prkna (větší stabilita jezdce, vyšší nároky na techniku pádlování vzhledem k šíři prkna a na ovladatelnost za jízdy)
- v zadní polovině prkna (menší stabilita jezdce, snazší pádlování a lepší ovladatelnost za jízdy).

Délka pádla = výška jezdce plus 20-25 cm, držení zavřeným nadhmatem, horní ruka za hlavičku, spodní ruka za dřík. Držení spodní ruky je cca ve 2/5 délky pádla od hlavičky. K udržení směru se pádluje střídavě na P - L straně. List pádla u paddleboardu je mírně vypouklý - pádluje se vždy záběrovou stranou.

Každý jezdec si při respektování obecných základů techniky paddleboardingu postupně vytváří osobitý styl, který vyhovuje jeho anatomii těla a vyplývá z dovedností získaných jízdou v rozmanitých podmínkách vodního prostředí (klidná - divoká voda, moře - vlny, vítr).





b) Jízda vpřed - jednostranné pádlování:

1. Záběr a odlomení pádla (po záběru následuje natočení listu o 90 stupňů) před vytáhnutím z vody jako při kormidlování na kanoi.
 2. Přitažení špičky/přední poloviny prkna při zahájení záběru pádla.
 3. Zvýšený tlak stojné nohy do prkna na straně záběru pádlem (jednostranný náklon prkna).
- Uvedené způsoby umožňují udržet přímý kurs jízdy při jednostranném pádlování. Vzhledem k nerovnoměrnému zatížení svalových skupin P-L strany těla je doporučeno měnit stranu pádlování po stejném počtu záběrů.



c) Otáčení:

1. Odlamování nebo přitahování při záběru pádla.
2. Přes ruku - jeden z manévrů pro rychlé otočení prkna do požadovaného směru.



3. Dynamické otočení - podřep rozkročný L nebo P nohou vpřed (záběr na P straně = L noha vpřed naopak): pozice postoje na zádi/patě prkna. Zád' se zanoří, před' zdvihne a prkno se stává lépe ovladatelným. Tento způsob klade již vysoké nároky na stabilitu a technickou úroveň jezdce.

Kondiční cvičení na paddleboardu

Osobní trénink na paddleboardu se nemusí týkat pouze prožitků z jízdy. V úvodu byly zmíněny zdravotní benefity paddleboardingu. Pokud bude jízda časově delší, lze u jezdce hovořit o aerobní/vytrvalostní zátěži. Už samotná jízda je posilováním především svalových partií paží a zad. Pro cílené posilování konkrétních svalových partií v kombinaci s core tréninkem (posilování HSSP - hluboký stabilizační systém páteře) je možné paddleboard velmi dobře využít. Svými vlastnostmi je prkno zároveň jakousi velkou balanční podložkou. Nároky na rovnováhu při pohybových činnostech na prkně vyplývají z nestability „podlahy“ (oproti např. bosu nebo jiných balančních úsečím), což je v tomto případě voda. Paddleboard je „vratký“ při změnách pohybu těla na palubě, a k udržení stability je potřebná aktivace HSSP.

Vybrané ukázky posilovacích a rovnovážných cviků

- a) Sed snožný, upažit: střídavý tlak P a L hýždě do prkna, náklony v příčné ose (šikmé břišní svaly, HSSP).



- b) Sed roznožný pokrčmo, ruce drží boky prkna: náklony prkna v příčné ose tlakem P/L ruky a nohy (šikmé břišní svalstvo, svaly paží, HSSP)



c) **Vzpor vzadu dřepmo:** současný tlak P ruky, nohy do prkna a naopak, náklony v příčné ose (svalstvo paží a pánevního dna, HSSP).



d) „Sklapovačky“ (přímé břišní svaly, HSSP).



e) **Vzpor ležmo - klik ležmo - KLIK** (svalstvo paží a zad, HSSP).



Pro zdatnější cvičence můžeme zařadit např. cviky:

a) **Váha předklonmo na L nebo P noze** (svalstvo nohou, hýžd'ové a bederní, HSSP)

b) **Stoj na hlavě** (svalstvo paží a trupu, HSSP)



Na závěr exkurze do podstaty sportu, který je u nás ještě poměrně novou sezónní záležitostí, stojí za připomenutí, že uvedená pohybová aktivita zaručeně působí blahodárně nejen na „tělo, ale i ducha“ každého jedince. Rozhovory s těmi, kteří už zakusili rekreační paddleboarding, jsou chválou na nevsední pohled z vodních hladin s prožitky vskutku zábavnými, sportovními a adrenalinovými. Také převozní mobilita nafukovacího setu SUP je jistotou rozmanitosti zážitků u nás nebo v zahraničí, odkud se paddleboarding rozšířil.

Procházka poznáním paddleboardingu je u konce. Nechávám pouze na vás, milí čtenáři, zda rozšíříte obec paddleboardistů v Čechách. Na shledanou na vodní hladině například ve Sportcentru Doubí u Třeboně při letních akcích ČASPV. ■



Co se v mládí naučíš...

aneb Zpověď cvičitelky rodičů a dětí

Text a foto: Hana Procházková, ASPV - TJ Sokol Třebeš, Hradec Králové

Pokud zalovím dobře v paměti, rozvoj cvičení rodičů s dětmi v Hradci Králové pro mě souvisí s vystoupením na spartakiádě roku 1980. Při nácviu skladby pro ženy jsme se dozvěděly, že kdo by chtěl vystoupit také se svými dětmi, má možnost - existuje pěkná a jednoduchá skladba pro rodiče a děti - Let'te, bílé holubičky. Tam jsem se se svou tříletou dcerou poprvé „chytla“ a dosud nepřestala. Dávno mi odrostla vlastní i půjčovaná dítko, dokonce i vnoučata již mají vlastní cvičení. Jako učitelka mateřské školy a cvičitelka všeobecné gymnastiky jsem se specializovala na cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi.

A co mě stále jako cvičitelku přitahuje a baví na cvičení Rodiče s dětmi? Právě ta rozmanitost. Jde o dvě, někdy i tři generace - děti, rodiče a často i prarodiče. Je samozřejmě náročné vést vícegenerační cvičení a uspokojovat rozdílné představy o pohybu, a přitom zachovávat radostnou náladu a pohodu, která je základním předpokladem úspěchu a spokojenosti cvičenců. K vedení hodin cvičení proto nestačí pouze odborné cvičitelské znalosti, ale i psychologie a sociální citění. Dobrymi cvičitelkami se často stávají učitelky z mateřských i jiných typů škol - i když to není samozřejmě podmínkou, pouze

mají k této aktivitě svojí profesí „nakročeno“. Vedení oddílů RaD je náročné, ale krásné a záslužné. Pokroky lze brzy zjistit a potvrdit si smysluplnost naší cvičitelské činnosti. Přispíváme nejen k rozvoji pohybových dovedností, ale i obohacení vzájemných vztahů mezi generacemi. Pro rodiče jsme často i inspirací k náplni volného času tráveného s dětmi. Věřím totiž s ostatními cvičitelkami této specializace, že dětství s aktivním cvičením přivede naše nejmenší k pohybu natrvalo a cvičení se pro ně stane samozřejmou součástí života. A to přece stojí za trochu námahy a obětavosti! ■





Vrchlabské cvičitelky oceněny

Text: Marta Hrušková, ASPV Vrchlabí

19. března byla vrchlabská cvičitelka Jana Trýznová pozvána Českým olympijským výborem do Prahy do příjemného prostředí Střediska pohybové medicíny. Toho dne zde probíhaly dvě akce: udílení Cen fair play českým sportovcům a oceňování trenérek a cvičitelek všech sportů.

Při této příležitosti se Jana setkala nejen se členy ČOV v čele s jeho předsedou Jiřím Kejvalem, ale i s významnými sportovními osobnostmi: Danou Zátopkovou, Věrou Čáslavskou, Štěpánkou Hilgertovou, Květou Jeriovou Peckovou a mnoha dalšími. Cenu fair play získal mimo jiných i tenista Jan Kodeš. V doprovodném programu zpívala také letos velmi úspěšná mladá biatlonistka Gabriela Soukalová.

Ve druhé části programu bylo za svou práci oceněno na třicet trenérek a cvičitelek z různých sportovních oblastí. Ocenění jim osobně předávala předsedkyně Svazu žen ČOV, Nad'a Knorre, spolu s kanoistkou Štěpánkou Hilgertovou. Mezi oceněnými byly i dřívější známé reprezentantky, nyní trenérky, např. Tāna Kocembová - Netoličková.

Cvičitelka Jana Trýznová byla oceněna za dlouholetou dobrovolnou trenérskou a cvičitelskou práci v oblasti sportu pro všechny. „Velmi si tohoto ocenění vážím a považuji to za ocenění nejen své vlastní práce, ale aktivní činnosti celého oddílu ASPV Vrchlabí,“ řekla po návratu.

A aby toho nebylo málo, hned další měsíc se dočkala podobného ocenění další aktivní cvičitelka z Vrchlabí, Boba Jaklová. Za svoji celoživotní práci pro českou tělovýchovu obdržela od výkonného výboru České asociace Sport pro všechny nejvyšší vyznamenání ČASPV, zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše. Ta jí byla slavnostně předána na Valné hromadě ČASPV v Praze. Boba Jaklová se práci v tělovýchově věnuje opravdu celý svůj život, od mládí působí jako cvičitelka dětí, mládeže a žen v oddílech Základní a rekreační tělesné výchovy a poté ČASPV. Svou cvičitelskou práci miluje, nyní už mnoho let vede oddíl žen, se kterými nejen cvičí v tělocvičně Tyršova domu, ale pořádají společně různé zájezdy, pobyty se cvičením a výlety na hory. Předává své zkušenosti mladším cvičitelkám a tak si vychovává kvalitní pokračovatelky. Je také



Jana Trýznová



Boba Jaklová

aktivní členkou vrchlabského oddílu Klubu českých turistů, řadu let je také členkou výboru TJ Spartak Vrchlabí. Ve svých 75 letech stále ráda lyžuje, jezdí na kole atd. Jsem si jistá, že dr. Miroslav Tyrš by měl velkou radost. Těžko by hledal aktivnější a zapálenější nositelku svých ideí.

Za všechny vrchlabské cvičitele ASPV, členy KČT, ale i za všechny ty stovky cvičenců a cvičenek, které kdy stály, Boženko, proti Tobě na parketách všech vrchlabských tělocvičen a rádi plnili Tvé cvičitelské požadavky, Ti k získané zlaté medaili srdečně gratulujeme a přejeme hodně zdraví, sil a energie do dalších cvičitelských let. ■



Jubileum Jarky Novákové z TJ Slovan J. Hradec

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Čas je neúplatný a měří všem stejným metrem. Takže dnem 22. 7. jsme přivítali mezi šedesátníky i naši regionální vedoucí, Jarku Novákovou, cvičitelku III. tř. SPV, III. tř. pro pobyt v přírodě a III. tř. ZdrTV.

V době tříletého přerušení práce učitelky v mateřské škole pracovala dočasně po absolvování příslušných proškolení jako instruktorka plavání v jindřichohradeckém krytém bazénu. Poté se k dětem do MŠ vrátila a dnes si již užívá zaslouženého důchodu a čtyř malých vnoučat.

Do roku 1999 byly její doménou oddíl mládeže, od r. 2000 se podílí na vedení cvičení ZdrTV a cvičení žen ve vodě. Od téhož roku je předsedkyní Regionálního

centra SPV Jindřichohradecko.

Za dobrovolnou práci obdržela řadu ocenění a letos jí byla u příležitosti narozenin udělena Medaile Dr. Tyrše.

Za odváděnou práci jí vyslovují poděkování a do dalších let přejí pevné zdraví, štěstí, pohodu Jihočeská KASPV, Regionální centrum SPV Jindřichohradecko a sbor cvičitelů SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec, jehož je nadále aktivní členkou. ■



Jubileum Ing. Květoslavy Rejlové ze Slovanu J. Hradec

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

S přibývajícími roky nám připadá, že čas běží rychleji. A než se otočíme, slaví naše kolegyně, cvičitelka SPV III. třídy, Květa Rejlová, kulatiny.

Narodila se 22. dubna 1953 a své dvě děti vždy vedla ke sportu. Spolu se svou matkou, cvičitelkou Květou Neckářovou, vedla do roku 2000 cvičení mladších závkyní, poté absolvovala školení ZdrTV III. třídy a v roce 2003 vedla oddíl seniorů.

Poté musela s aktivním cvičením skončit a zaměřila se především na organizační práci pro cvičení a pobyt v přírodě (kde absolvovala kurs pro cvičitele CPP III. tř.) v kraji. Bohužel, zdraví ji zradilo, takže od roku 2003 již cvičení nevede a ortopedické hole jsou jejími denními kamarádkami. Přesto se neuzavírá doma a spolupracuje se cvičitelským sborem SPV Slovanu J. Hradec.

V TJ Slovan vykonávala řadu let práci ve výboru, kde zastupovala SPV a byla předsedkyní revizní komise. Byl jí udělen Zlatý odznak cvičitele.

Regionální centrum SPV jí za dosavadní dobrovolnou práci děkuje a do dalších let přeje hlavně pevné zdraví, pohodu a štěstí. Sbor cvičitelů SPV TJ Slovan J. Hradec se ke gratulantům připojuje. ■





TIRÁŽ

Náklad: 1 750 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, vedoucí redakční rady:
Vít Hanáček, členové redakční rady:
Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky:
Radomír Krejčí (www.natocimvideo.cz)

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce 2013 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 17. ročník | číslo 3 | září 2013



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.

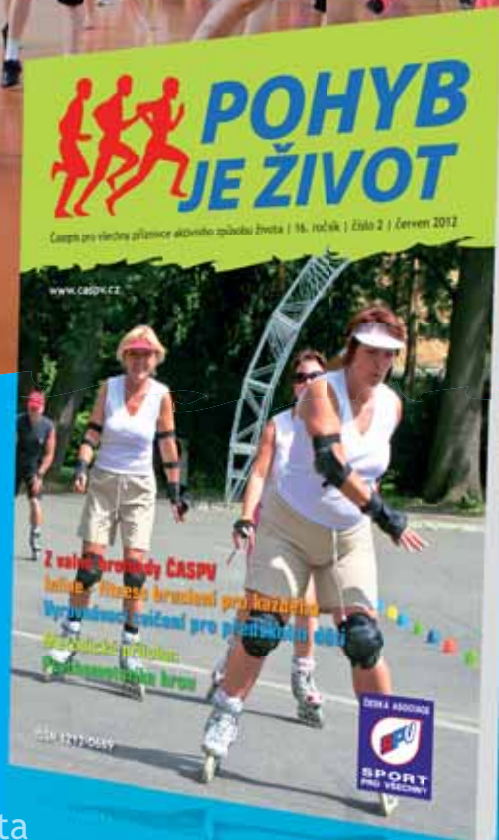
**OSLOVTE NADŠENCE
SPORTU PRO VŠECHNY
OD DĚTÍ
AŽ PO SENIORY**

**A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY**

INZERUJTE V ČASOPISE

 **POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce
zdravého a aktivního způsobu života



Formát	Cena	ZVYHODNĚNÁ CENA
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč	500,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč	1250,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč	2500,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč	5000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč	7500,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč	2500,- Kč

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

Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky, Tel.: 242 480 303, 736 754 286.
Fax: 242 480 304, E-mail: sekretariat@caspv.cz nebo panenka@principdc.cz.

**50%
SLEVA**

**VYUŽIJTE MIMOŘÁDNÉ SLEVOVÉ AKCE NA
INZERCI DO 4. VYDÁNÍ ČASOPISU PJZ 2013.
VYCHÁZÍ 1. PROSINCE 2013.**