



POHYB JE ŽIVOT

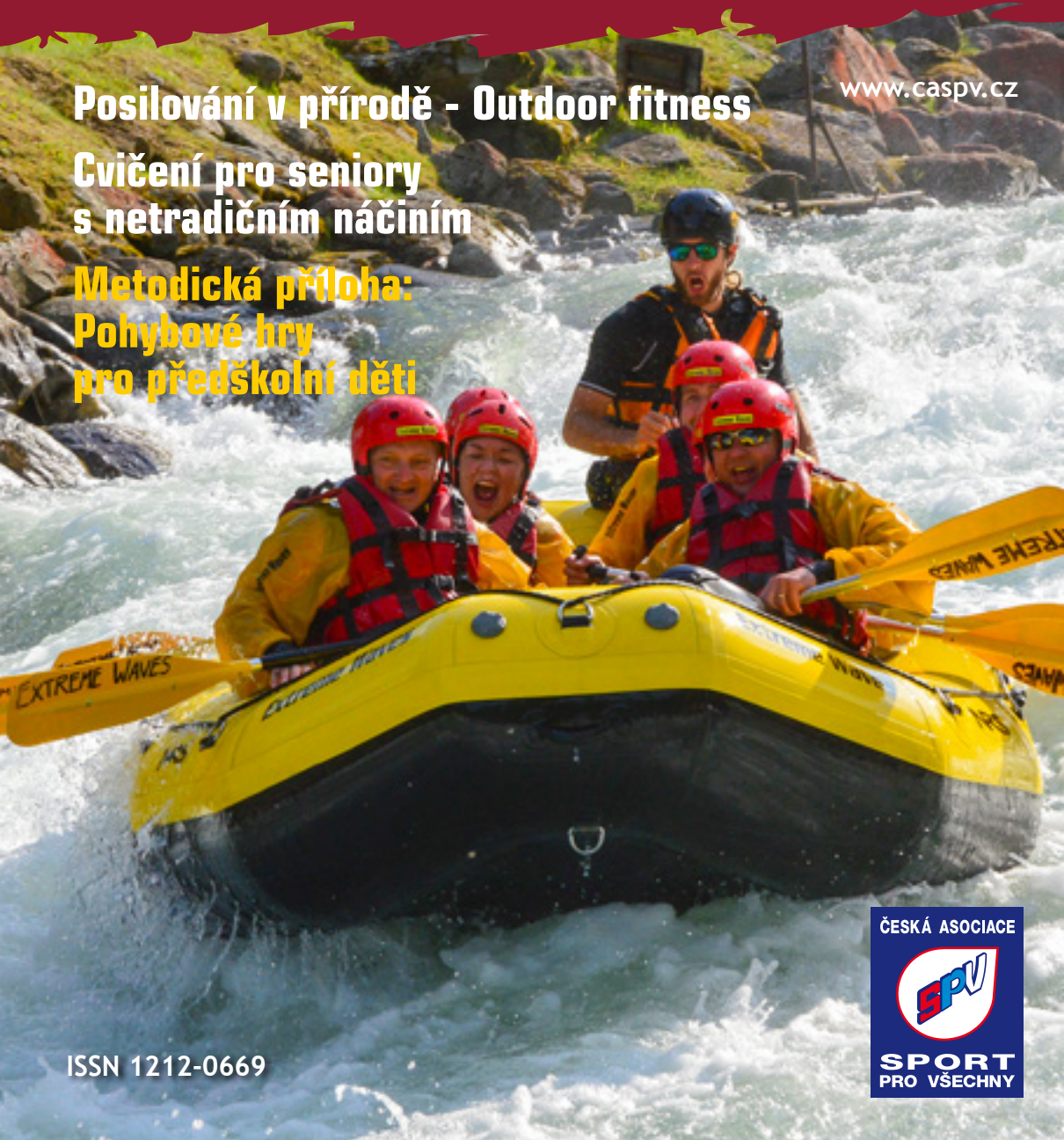
Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 18. ročník | číslo 3 | září 2014

Posilování v přírodě - Outdoor fitness

www.caspv.cz

**Cvičení pro seniory
s netradičním náčiním**

**Metodická příloha:
Pohybové hry
pro předškolní děti**



ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

**Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně**

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

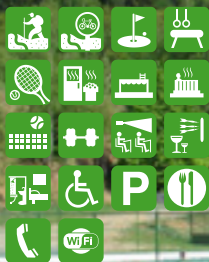
Tel.: 384 721 105

Fax: 384 721 703

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



**Sportcentrum
ČASPV Žinkovy**

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: speta@centrum.cz



IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE



OBSAH

Zprávy

12. ročník Brno Open	4
Brněnský pohár teamGym	6



Sportujte a cvičte s námi



Cvičení pro seniory s netradičním náčiním - nudle	7
Posilování v přírodě - Outdoor fitness	15

Z kraje



Jihočestí atleti soutěžili	22
Mladí na turnaji 3x3 Brno Open	23
Mámo, táto, pojďte se hýbat! (Praha)	24
Můj první závod (Plzeň)	25
Zlínská krajská soutěž - woodball, kubb, mňlkky	25
Třídvorský odbor SPV nezahálí	26
Ohlédnutí za cvičebním rokem Ústecké KASPV ..	27
Velikonoční florbalový turnaj v J. Hradci	28
Chyšecké loučení s florbalovou sezónou	28
Druhé čtvrtletí v Jihomoravské KASPV	29

Blahopřejeme



Jan Hýžďal	31
Karel Holub	32
Zdeňka a Jan Kartákoví	33

Vzpomínáme



Božena Drdácká	33
Jiřina Adamírová	34
Bohumil Plchot	34

Příloha: POHYBOVÉ HRY
PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

FOTOSOUTĚŽ

Podle nových pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Jiřího Jaloveckého "Pár Goffredo - Matus z Moldávie." ze strany 4. Autor získává roční předplatné časopisu.

Odměna je nepřenosná.



Pár Goffredo - Matus z Moldávie

ČASPV využívá grantu
Evropského sociálního fondu

Odborný pracovník v administrativě a správě naší organizace - marketingový specialista je financován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.



facebook

Sledujte ČASPV také a Facebooku:

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



12. ročník Brno Open

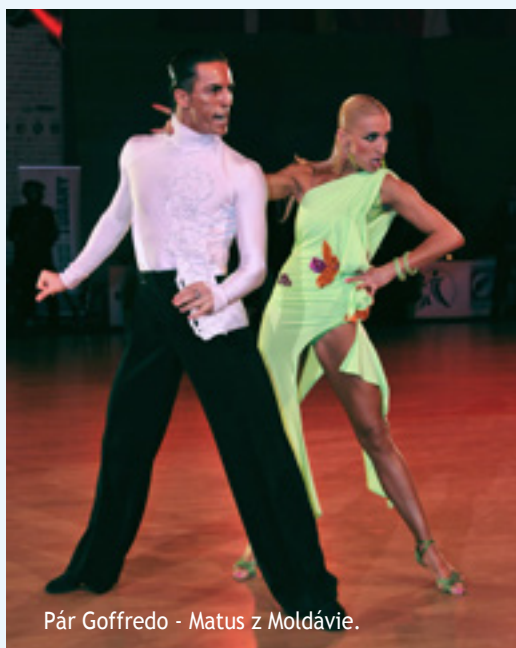
Text: Ing. Petr Odstrčil, předseda organizačního výboru,
foto: Jiří Jalovecký, Peter Brenkus.



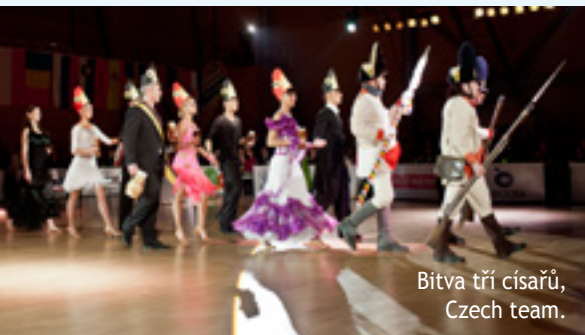
Když se v roce 2003 parta nadšenců z tanečního klubu DSP Kometu Brno rozhodla uspořádat mezinárodní taneční soutěž o body do světového žebříčku, chtěla pomoci svým tehdejším párům k usnadnění cesty do světa. Že se z poměrně jednoduché soutěže (tak to vidíme teď) vyvine jeden z největších tanečních festivalů v Evropě, jsme netušili a v podstatě jsme si to uvědomili až při letošním tří denním maratónu. Jestliže jsme v prvním roce měli na startovní listině necelých 200 párů v 8 soutěžích, v letošním ročníku to bylo přes 800 párů v celkem 43 soutěžích.

Ve všech ročnících jsme se snažili překonat ty předchozí. Začínali jsme v Laser Show Hall brněnského Boby Centra, kde jsme vydrželi až do 7. ročníku. Díky ztížené finanční situaci jsme pak začali hledat nové prostory a našli je v tehdy úplně nové sportovní hale v právě otevřeném kampusu Masarykovy univerzity v Brně - Bohunicích. Fakulta sportovních studií převzala nad naší soutěží patronát a pod jejími křídly jsme dodnes. Supermoderní stavba a dokonalé technické vybavení se staly závazkem i pro nás. Naše soutěž musela být také NEJ.

Původně dvoudenní akci jsme nejprve rozšířili o další den. Již od prvních ročníků jsme kromě nejprestižnější kategorie dospělých pořádali soutěže pro kategorie Junioři (do 13 a do 15 let) a Mládež (16 - 19 let). Postupně jsme přidávali kategorie Děti (do 9 a do 11 let) a kategorie Senioři (nad 35, nad 45 a nad 55 let). Pro taneční páry se staly zajímavé i tzv. Rising Stars, ve kterých nesmí startovat páry z TOP 50 světového žebříčku. Je to šance i pro ostatní páry být na stupních vítězů. Tyto soutěže tvoří páteř pátečního programu a jsou vždy nabitě.



Pár Goffredo - Matus z Moldávie.



Bitva tří císařů,
Czech team.

V roce 2012 otevřela naše mezinárodní federace novou kategorii soutěží hlavní kategorie s titulem World Open. Větší bonifikační a finanční odměny pro páry, větší prestiž pro organizátory, ale i větší náklady. My jsme ale museli být NEJ, a tak jsme pro Brno získali licenci na tento nejvyšší žebříkový titul.

Ve stejném roce jsme poprvé pozvali i profesionály. I když jich je méně a jejich úroveň je srovnatelná s amatérskou špičkou, přivedli do Brna další mistry světa. A to se stalo mottem i pro další naše ročníky. Přilákat na start úřadující, ale i dřívější mistry světa.



Pár Odstrčil - Bohak z brněnské Komety.

Včetně letošního ročníku se nám podařilo brněnskému publiku a televizním divákům představit celkem 27 párů, které získali tituly mistr světa a mistr Evropy. Je to dlouhá řada, tak jen kdo se stal největším miláčkem všech ročníků - Paolo Bosco a Joanna Clifton z Itálie, mnohonásobní mistři světa a Evropy ve standardních tancích amatérů a profesionálů, stejnými tituly ověnění Benedetto Ferrugia a Claudia Köhler z Německa a současné latinskoamerické superhvězdy Aniello Langella s Khrystynou Moshenskou z Itálie a Gabriele Goffredo s Annou Matus z Moldávie. Dokonce i mezi porotci jsme měli dřívějšího mistra světa ve standardních tancích, pana Franka Venablese z Anglie.

V roce 2013 jsme poprvé uskutečnili první mezistátní utkání týmů Francie, Ruska a Česka. Inspirováni tradicemi našeho regionu jsme jej nazvali Bitva tří císařů. O spolupráci jsme požádali společnost Mohyla míru - Austerlitz a za pomoci starostů měst s napoleonskými tradicemi - Slavkov u Brna, Újezd u Brna a Šlapanice jsme uskutečnili taneční bitvu. Na rozdíl od historie, Francie prohrála. Zvítězil tým ruských granátníků, naše hanácká artilérie byla druhá. Soutěž měla obrovský divácký úspěch, a tak každý čekal na letošní ročník. A musím se pochlubit, že český tým

reprezentovaný mistry ČR - týmem Kometa Brno - ruské favority porazil.

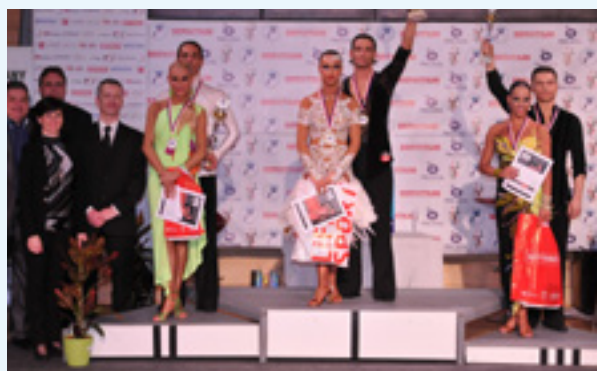
Divácky velmi úspěšnými byly i soutěže kategorií děti, ve kterých se dobře umístily i páry naší dětské složky, Kometa Junior Brno.

A protože jsme v areálu sportovní haly měli ještě jednu nevyužitou tělocvičnu, uspořádali jsme letos v březnu ve sportovní hale Masarykovy univerzity v Brně - Bohunicích poprvé i národní žebříčkové soutěže. Chtěli jsme našim mladým párům umožnit tancovat na tak prestižní akci a dát jim i jejich rodičům další motivaci. A zájem českým párů předčil naše očekávání.

Každý rok jsme se po soutěži sešli a domlouvali, jestli uděláme další ročník. Letošní ročník byl mimořádně těžký. Měli jsme málo sponzorů, zmenšily se dotace, zvýšily se všechny poplatky a náklady, a tak tíha financování byla z větší části na samotných účastnících a divácích. Ti ale nezklamali. Bylo jich zatím nejvíc v celé dvanáctileté historii. A tak nás ani nenapadlo se dohadovat, jestli další ročník bude. BUDE!

Rád bych využil této příležitosti a poděkoval jménem kolektivů DSP Kometa Brno a DSP Kometa Junior Brno naší mateřské ČASPV, kde jsou oba oddíly členy RCSPV Brno-město, a Domu sportu Brno. Celá brněnská parta odvedla skvělou práci. Velké poděkování patří také Jihomoravskému kraji, statutárnímu městu Brnu a Českému svazu tanečního sportu. Díky vám všem.

Podrobnosti, výsledky, video a fotodokumentace - www.brnoopen.eu.



Stupně vítězů v LA tancích - dospělí: 1. Vladislav Khait - Ilenia Pia Mancuso, Itálie, 2. Graziano Di Prima - Alice Fabrizi, Itálie, 3. Vedran Celic - Ana Jurenec, Slovinsko.



Brněnský pohár TeamGym měli domácí pevně ve svých rukou

Text: Mgr. Adriana Spílková, foto: Jan Knopp.

V sobotu 14. června pořádal KSG Moravská Slavia Brno společně s RCSPV Brno-město již 17. ročník Brněnského poháru v gymnastické soutěži TeamGym a TeamGym junior.

Letošního posledního předprázdninového závodu se zúčastnilo celkem 21 družstev, z toho jedno zahraniční Sportunion Wien. V kategorii Junior I a II se na medailových pozicích prostrídaly kluby KSG Moravská Slavia Brno, TJ Chropyně a TJ Sokol Příbram. Kategorii Junior IV opanovalo družstvo TJ Sokol Příbram a v Seniorech zvítězilo družstvo KSG Moravská Slavia Brno. Domáci tedy ukázali, že předvedené výkony na Mistrovství ČR nebyly náhodné, jelikož opět posbírali dvě zlaté a jednu stříbrnou medaili. Díky finanční podpoře Jihomoravského kraje se podařilo uspořádat krásný závod a všichni závodníci, trenéři i rozhodčí odjížděli domů nadšení a s příslibem, že se příští rok na Morendě zase všichni uvidíme.



"Chytré triko ČASPV" je ke koupi

Propagační komise nabízí členům ČASPV a ostatním příznivcům sportu pro všechny triko - model 2014 v tyrkysové barvě a ve velikostech: S, M, L, XL, XXL. Trika lze objednat na e-mailové adrese: kubikova@caspv.cz, nebo v e-shopu: <http://www.caspv.cz/cz/e-shop/>

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





Cvičení pro seniory s netradičním náčiním - nudle

Text a foto: Jana Duffková.

Cvik 1

ZP: stoj rozkročný, držení nudle obouřuč uprostřed vpředu dole rovně

Provedení: hmitem podřepmo předpažit vzhůru, posun paží na konce nudle, posun paží zpět, návrat do ZP

Zaměření: rozehrátí, rozdýchání

Doporučení: nudle ve volném držení stále ve vodorovné poloze



Cvik 2

ZP: stoj, nudle před tělem svisle, držení obouřuč na spodním konci nudle

Provedení: výkrokem levou stranou podřep únožný pravou - překlopení nudle do vodorovné polohy - levá paže sun po spodní hraně nudle - pravá paže pevné držení nadhmatem, upažit, zpět do ZP, totéž na druhou stranu

Zaměření: protažení prsních svalů, protažení paží

Doporučení: při střídání stran je pohyb nohou i nudle plynulý





Cvik 3

- ZP:** stoj, nudle před tělem rovně - držení obouřuč 20cm od konce nadhmatem
- Provedení:** výkrokem pravou vpřed podřep záložný levou - předpažit zevnitř - nádech, výdechem přísun pravé zpět - podřep, nudli prohnuté zatlačit do břicha - stáhnout břišní svaly, totéž druhou nohou
- Zaměření:** procvičení svalů kolem páteře, zapojení břišního lisu
- Doporučení:** pravidelné střídání nádechu s výdechem



Cvik 4

- ZP:** stoj, zapažit zevnitř - nudle za tělem rovně - držení obouřuč nadhmatem
- Provedení:** s nádechem zapažit, výdechem podřep, nudle ohnuté pod stehny, totéž opačnou nohou
- Zaměření:** protažení prsních svalů, posílení svalů kolem páteře
- Doporučení:** při výdechu uvolněný předklon včetně hlavy





Cvik 5

ZP: podřep, paže zkřížmo, pravá paže nahoře, nudle před tělem rovně

Provedení: hmitem podřepmo stoj - zapažením vzpažit levou - nádech, výdechem podřep - překřížit levou přes pravou, totéž druhou paží

Zaměření: procvičení kloubů ramen

Doporučení: pohyb zahajuje vždy spodní paže a kříží horem



Cvik 6

ZP: stoj, paže zkřížmo před tělem, nudle před tělem rovně

Provedení: pokrčit vzpažmo zevnitř - nudle pod bradou, připažením a předpažením pokrčit vzpažmo - nudle nad hlavu

Zaměření: procvičení kloubů ramen, posílení mezilopatkových svalů

Doporučení: hlava stále v prodloužení páteře, nudle opisuje oblouk před tělem





Cvik 7

ZP: stoj rozkročný - upažit, nudle v pravé ruce svisle

Provedení: nádechem a vzpažením levé úklon vpravo - přinožením levé podpěry,
a) posun levé paže po nudli dolů a zpět, návrat do ZP
b) posun pravé paže po nudli dolů a zpět, návrat do ZP

Zaměření: posílení i protažení svalů trupu

Doporučení: po protažení jedné paže vrátit vždy do ZP



Cvik 8

ZP: podřep, nudle před tělem svisle ohnutě, držení levou paží nahoře, pravá uprostřed nudle

Provedení: levá paže opisuje středem nudle vodorovný kruh před tělem - pravá drží nudli volně, současně krouží i pánve

Zaměření: uvolnění pánve i boků

Doporučení: osa kroužení je kolmá k podložce, nohy stále v podřepu





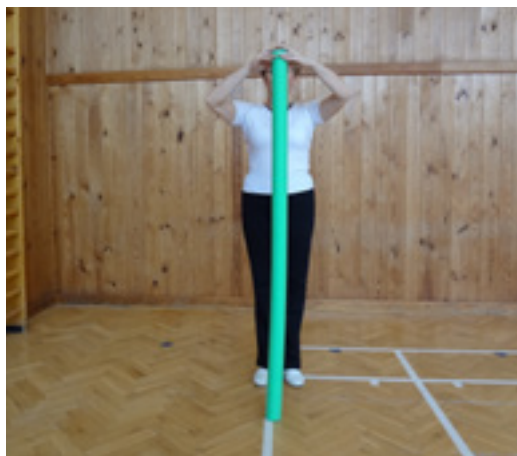
Cvik 9

ZP: stoj, nudle svisle před tělem, držení na horním konci

Provedení: výkrokem pravé podřep úložný levou, upažit - nudle do pravé - vrátit zpět do ZP, totéž na druhé stranu

Zaměření: posilování nohou

Doporučení: plynulé střídání paží



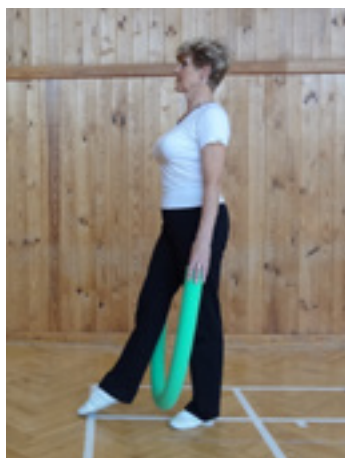
Cvik 10

ZP: stoj přednožný pravou, držení nudle obouřuč na koncích pod pravou nohou

Provedení: zvednutím nudle skrčit přednožmo pravou a zpět do ZP, totéž druhou nohou

Zaměření: posilování nohou i paží, cvičení rovnováhy

Doporučení: jiná varianta - v ZP nudle pod chodidlem





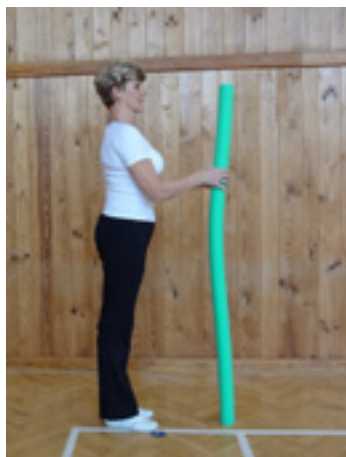
Cvik 11

ZP: stoj, držení nudle v předpažení pokrčmo svise před tělem

Provedení: podřep - paže sjedou volně po nudli - uchopí ji, vztyk - pokrčit předpažmo vzhůru, povolit prsty - nudle projede v dlaních a postaví se na zem

Zaměření: posilování nohou, cvičení zručnosti

Doporučení: podřep na plných chodidlech



Cvik 12

ZP: turecký sed, nudle ohnutě před tělem

Provedení: a) otáčení hlavy vlevo, vpravo, pohled na nudli
b) oči opisují tvar nudle zleva doprava a zpět
c) úklon hlavy k nudli vlevo, vpravo

Zaměření: uvolnění krční páteře

Doporučení: nezvedat ramena, plynulý pohyb hlavy ve volném tempu





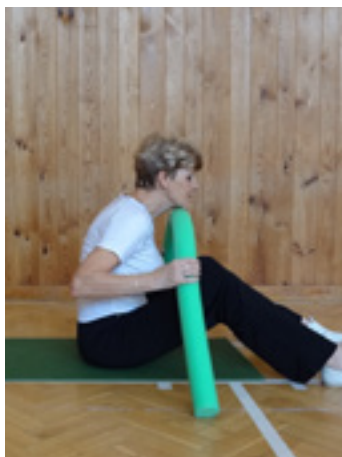
Cvik 13

ZP: sed roznožný pokrčmo, nudle ohnutě nad stehny

Provedení: a) nádech, výdechem položit čelo na nudli a zpět
b) nádech, výdechem položit bradu na nudli a zpět
c) nádech, výdechem položit ucho na nudli a zpět

Zaměření: uvolnění krční páteře

Doporučení: postavení nudle upravit podle rozsahu cvičence



Cvik 14

ZP: vzpor sedmo vzadu, nudle na zemi rovně

Provedení: sed roznožný pokrčmo na patách, levá přes nudli vpřed, zpět do ZP, totéž druhou nohou

Zaměření: posilování břišních svalů

Doporučení: polohu nudle upravit tak aby nedocházelo k prohnutí v bedrech





Cvik 15 - Zábavné a relaxační cvičení ve dvojici

ZP: cvičenky v postavení za sebou; ve volné chůzi v prostoru tělocvičny napodobují:

- Provedení:**
- a) vzpažením a připažením let ptáka
 - b) v pevném držení v upažení zatáčení letadla
 - c) nesení těžkého břemene na rameni (obě nudle na jednom rameni) - úklon, vzpažením přehodit na druhé rameno
 - d) v těsném postavení za sebou jízdu na kajaku (držení nudle uprostřed)
 - e) vlněním nudle loďku na vlnách



Cvik 16 - Zábavné a relaxační cvičení ve čtveřici

Čtyři cvičenky drží jednu nudli před tělem v připažení. Chůze na místě ve čtyřdobém rytmu - na 2 doby vzpažit, na 2 doby připažit. Opakovat ve třech taktech, ve čtvrtém taktu pravá krajní cvičenka přeběhne zadem na levý konec nudle, ostatní se posunují vpravo. Po vystřídání všech cvičenek měníme libovolně pohyb paží, případně nohou.



Posilování v přírodě Outdoor fitness

Text: Mgr. Ivana Dostálová, Miroslav Riedel, foto: Pavel Čírtek.

Ukázky posilovacích cviků v přírodě s využitím technik bojového umění, kterými se můžete inspirovat při sestavování tréninkového plánu. Před úvodním strečinkem nezapomeňte zařadit mobilizaci kloubních spojení, v našem případě především pletenců ramenních a kyčelních kloubů. V závěrečném strečinku vždy protáhněte všechny posilované svaly, a také svaly, které cítíte individuálně problematické. Při posilování volíme počet sérií a počet opakování cviku v sérii podle zdatnosti a kondice cvičenců, u protažení zůstáváme v každé pozici alespoň 10 sekund, poté s výdechem pohyb ještě prohloubíme.

Rozcvičení

K úvodnímu rozcvičení můžete využít švihadlo, jízdu na kole nebo inline bruslích, běh (klus, jogging), přísunné a cvalové poskoky a jiné.

Úvodní strečink

1. protažení lýtkových svalů: patu zanožené nohy tlačíme důsledně k zemi, špička směřuje vpřed (nevytáčíme)



2. protažení svalů dolních končetin a bedrokyčlostehenního svalu (2 varianty podle pokročilosti cvičenců): natažená nebo pokrčená zanožená noha (nehrbíme se)





Kardio série

3.1 z podřepu rozkročného výskok na vyvýšené místo (dynamická síla)

3.2 seskok do podřepu rozkročného

3.3 dřep rozkročný - skokem nebo postupně (ruce, nohy) klik ležmo - vzpor ležmo, odrazem rukama a nohama současně podřep rozkročný



Posilování

4.1 výdrž ve vzporu ležmo - zpevnění a posílení svalů celého těla (především břišních), pro zvýšení obtížnosti přenášíme váhu na špičky a na paty, střídavě zvedáme pravou a levou nohu, (2 varianty obtížnosti: ruce výše - lehčí provedení, nohy výše - těžší provedení)

4.2 kliky (2 verze provedení): lokty podél těla - triceps, ruce a paže více od těla - prsní svaly, biceps





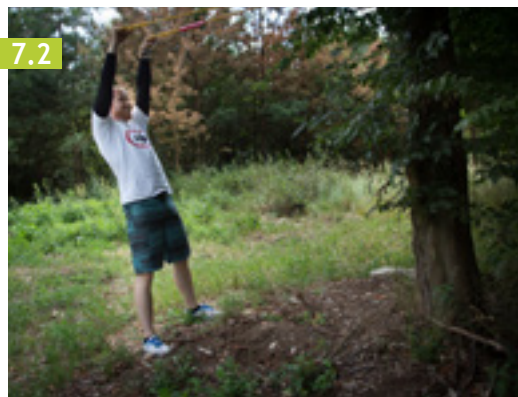
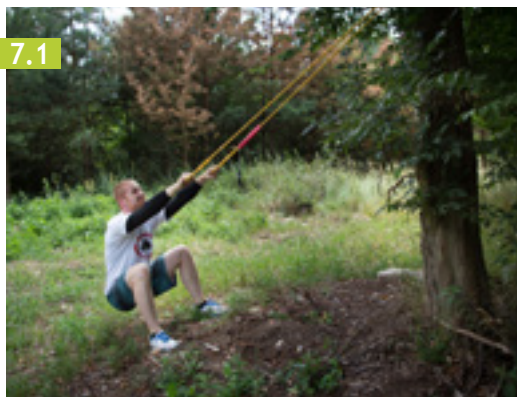
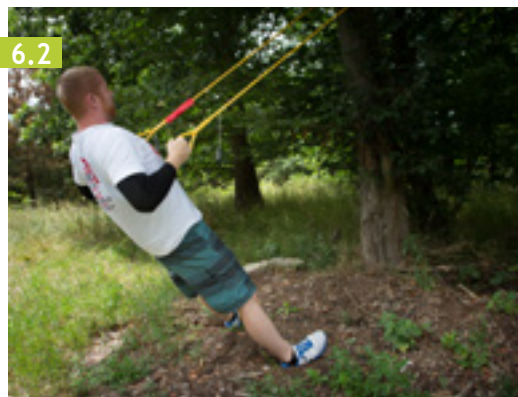
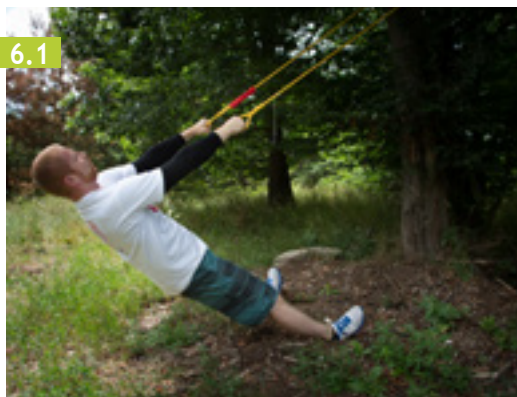
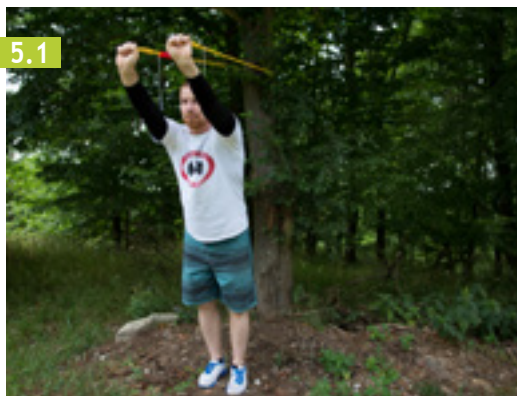
Posilování s lanem

Při provádění všech cviků držíme maximálně zpevněné tělo, vždy zapojujeme mezilopatkové, břišní, hýžděové a stehenní svaly. Při balančních polohách zapojíme vnitřní stabilizátory.

5.1, 5.2 triceps (nadloktí zůstává u uší)

6.1, 6.2 biceps (tělo zůstává zpevněné)

7.1, 7.2 deltový a trapézový sval, svaly pletence ramenního (při pohybu musí být lano stále napnuté)





Posilování břišních svalů

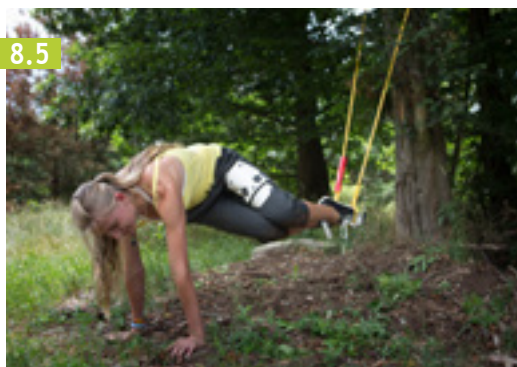
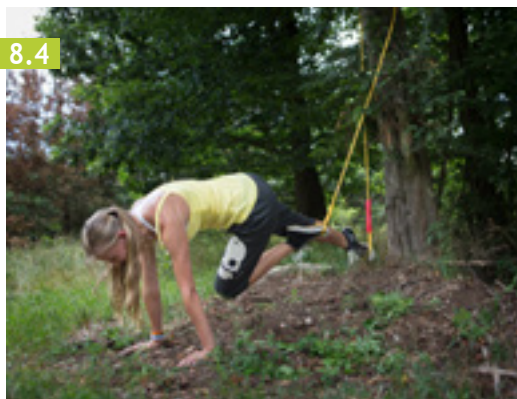
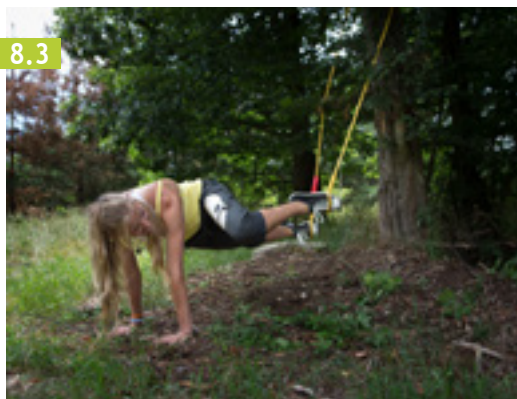
8.1 výchozí pozice - tělo je zpevněné, hlava v prodloužení páteře, neprohýbat v zádech (oblast beder, lopatek)

8.2 při návratu zpět do výchozí pozice neprohýbat v bedrech

8.3 levé koleno k pravému loktu a naopak

8.4 levé koleno k levému loktu a opačně

8.5 obě nohy pokrčené přitahujeme s mírnou rotací střídavě vpravo a vlevo, návrat do výchozí pozice





Posilování hýžd'ových a šikmých břišních svalů

9.1, 9.2 z výchozí pozice oblouk nohou dovnitř s mírným záklonem trupu (neprohýbat), provádíme přes překážku nebo přes nataženou paži spolucvičence

10.1 výchozí pozice - podřep rozkročný levou vpřed, váha na obou nohách

10.2 kop nártem do dlaně, stojná noha je vytočená, zpět do výchozí pozice





Posilování dolních končetin

11. posilování svalů dolních končetin - výpady: z úzkého stoje rozkročeného výpady střídavě pravou a levou na vyvýšené místo, stojná noha na špičce, váha uprostřed, podřep, oporová noha v pravém úhlu

Závěrečný strečink

12.1, 12.2 prsní svaly: stoj, upažit, zapřít ruce (ramena tlačíme dolů), polohy paží měníme (upažit povýš, upažit dolů), 12.3 zapřeme předloktí, neprohýbáme

13. svaly ramene, deltový sval: tlak dlaně do opory, rotace trupu (3 varianty: dlaně ve výši ramene, ve výši očí, v úrovni pasu)

14. uvolnění ramenního kloubu, protažení svalů paží a svalů kolem páteře, dlaně zapřeme vzájemně o ramena - tlačíme směrem k zemi (pozor na velké prohnutí zad), pokud by správnému provedení bránily zkrácené svaly nohou, provedeme mírný podřep

15. protažení svalů trupu: kyčle a pánev fixujeme, provedeme čistý úklon, loket vzpažené paže tlačíme vzad - držení těla v čelní rovině bez rotace, hlava v prodloužení trupu

16. protažení zadní strany nohou: cvičenec - stoj přednožný povýš P/L, dopomoc - tlak dlaněmi do kolene P/L

17. protažení vnitřní strany stehů: stojná noha je vytočená

18.1 protažení přední strany stehů: kolena jsou u sebe, skrčenou nohu nejprve přitáhneme dlaní k hýždí, poté zatlačíme nártou do dlaně

18.2 pozice pro pokročilé - z výchozí pozice (obr. 18.1) přejdeme do předklonu, paži vytahujeme do dálky a lehce se opřeme prsty o zem (neprohýbáme v zádech)

19. uvolnění kotníku, protažení bérce a hýžděových svalů

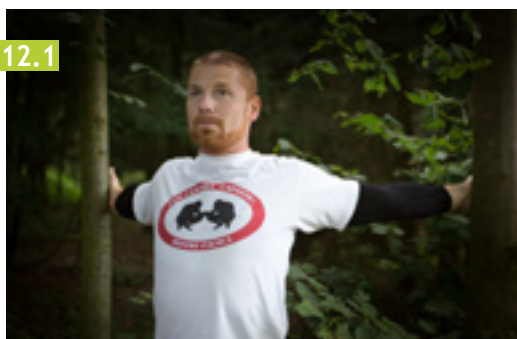
20. protažení zadní strany nohou: přitáhneme chodidlo, rovná záda, nevytáčet kyčle

21.1, 21.2, 21.3 uvolnění - rolování páteře: stoj, obratel po obratli rolujeme krční, hrudní, bederní páteř až do předklonu - vyvýsíme (uvolníme paže, hlavu, krk), přes kulatá záda (s vtažením břišních svalů) opačnou cestou zpět do stoje, pokud by správnému provedení bránily zkrácené svaly nohou, provedeme mírný podřep

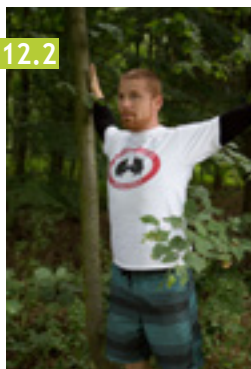
11



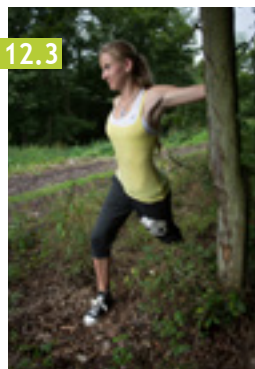
12.1



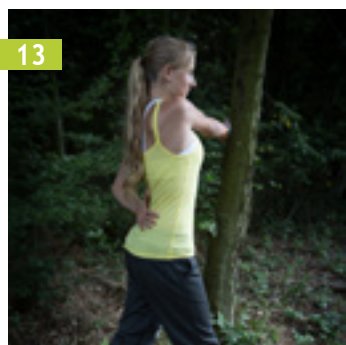
12.2



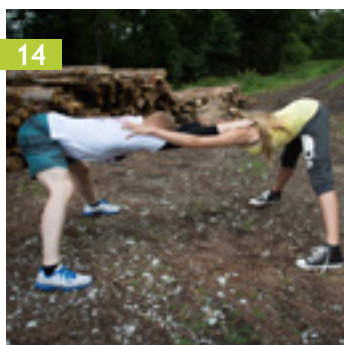
12.3



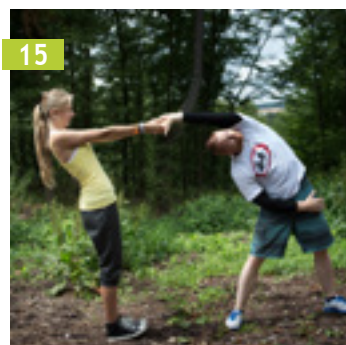
Cvičili: Miroslav Riedel (trenér brazilského bojového umění capoeira a kondičního cvičení pro veřejnost fit capoeira v Jablonci nad Nisou, člen organizace Vem Camará Capoeira, držitel nejvyššího pásu v ČR, účastník mistrovství světa v Brazílii - 4. místo; více o tomto sportu na www.vemcamara.cz), Kristýna Bartošová (členka a závodnice klubu Dance & Aerobic Moravské Budějovice).



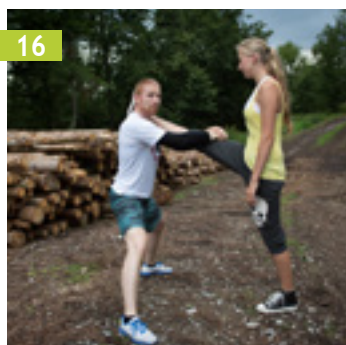
13



14



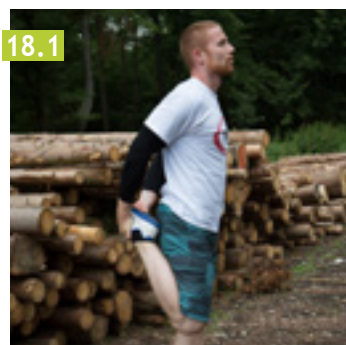
15



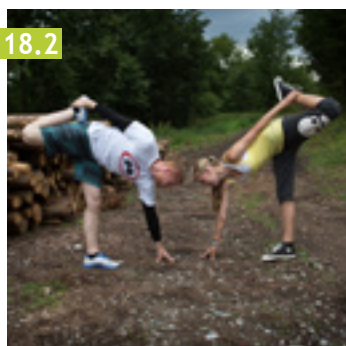
16



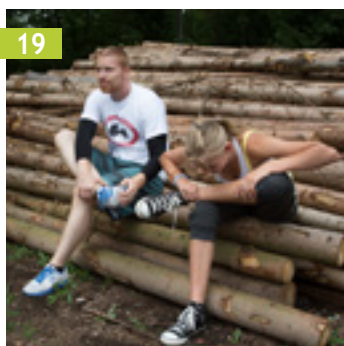
17



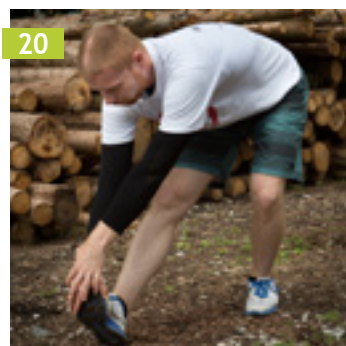
18.1



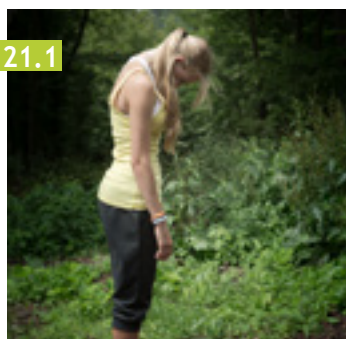
18.2



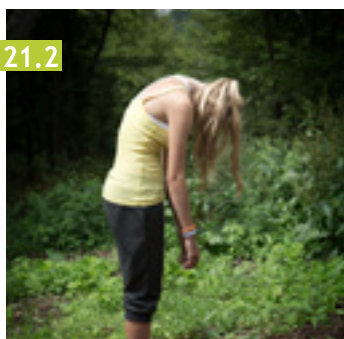
19



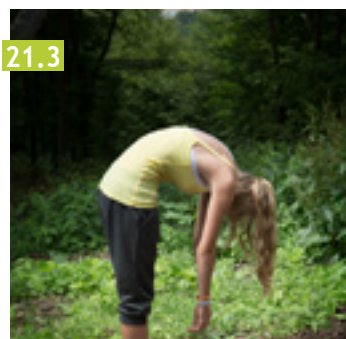
20



21.1



21.2



21.3



Text a foto: Mgr. Josef Fuka.

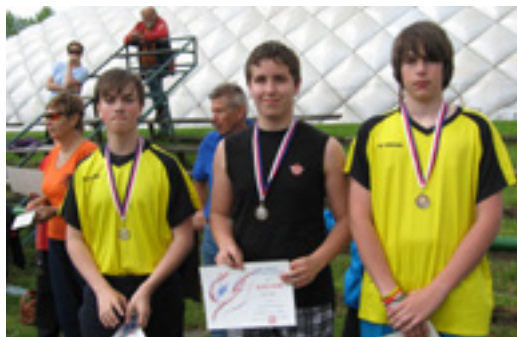
Jihočeští atleti soutěžili

V sobotu 31. května 2014 se na atletickém stadionu SKP v Českých Budějovicích uskutečnila krajská soutěž ČASPV v atletice pro rok 2014, kterou uspořádala Jihočeská KASPV.



Soutěž byla vysána pro zástupce jednotlivých regionálních center našeho kraje. Této možnosti využila pouze tři RCSPV - Písecko" (reprezentované 17 členy z odboru ASPV při TJ Chyšky), Prachaticko (reprezentované 17 členy z odboru TJ Vlachovo Březí) a České Budějovice (11 členů). Startovala i jedna registrovaná atletka v kategorii ml. žákyn II.

Po pátečním dešti a chladných dnech se sobota vydařila a na 46 atletů ČASPV svítilo sluníčko. Nejvíce dětí soutěžilo v kategoriích ml. žáků I. a ml. žákyn II., vždy po devíti startujícími. Tradičně nejmenší účast měly dorostenecké kategorie, dva chlapci a jedna dívka.



Při slavnostním vyhodnocení pak nejlepší tři soutěžící nebo závodníci v každé kategorii převzali medaile, diplomy a všichni účastníci i věcné ceny, které dětem předávali rozhodčí.

Jednotlivé věkové kategorie soutěžily v atletickém víceboji (sprint, hod, skok daleký a vytrvalostní běh).

Nejlepší výkony - mladší žákyně I. (2007-2005) - 50m, dálka, míček, 400 m): 1. Lucie Kužvartová, Prachaticko 588,59 b., mladší žákyně II. (2004-2003): 1. Sára Kollerová, České Budějovice 631,44 (registrovaná), 2. Adéla Votrubová, Písecko 443,28, starší žákyně I. (2001-2002) - 60m, dálka, míček, 800m: 1. Monika Grillová, Prachaticko 516,28, starší žákyně II. (2000-1999): 1. Táňa Ryantová, Písecko



539,23, dorostenky (1996-1998) - 100m, dálka, granát, 1000m: 1. Martina Andresová, České Budějovice 384,03, mladší žáci I. (2007-2005) - 50m, dálka, míček, 400m: 1. Daniel Novák, Prachaticko 618,41, mladší žáci II. (2003-2004): 1. Lukáš Kváča, Písecko 469,11, starší žáci I. (2001-2002) - 60m, dálka, granát, 800m: 1. Jakub Kadlec, České Budějovice 483,63, starší žáci II. (2000-1999): 1. Jiří Kuchta, Písecko 371,58, dorostenci (1996-1998) - 100m, dálka, granát, 1500m: 1. Lukáš Vlk, Prachaticko 604,15.



Text a foto: Petr Štěpánek,
TJ Slovan Černá Pole Brno.

Mladí na turnaji 3x3 Brno Open

Byl první a doufáme, že ne poslední. Řeč je o prvním ročníku turnaje v basketbalu 3x3, který pořádá TJ Slovan Černá Pole Brno, odbor ČASPV za finanční podpory Městské části Brno - sever. Zahájení i průběhu turnaje byli přítomni jak pan starosta Ing. Hakl, tak paní místostarostka Ing. Kalinová. Turnaj podpořila i Česká basketbalová federace.

Myšlenkou bylo uspořádat turnaj pod heslem „Nový sport na novém hřišti“ a propagovat tak nejen basket 3x3, ale i sport jako takový, v neposlední řadě také samotné hřiště Základní a mateřské školy na Zemědělské 29. Díky podpoře pana ředitele Mgr. Hruzy bylo hráčům zajištěno zázemí v prostorách školy, což u takovýchto turnajů nebývá zvykem. Tento fakt přispěl ke kvalitě turnaje. Hráči pak uvítali občerstvení u hřiště, nabízející chlazené nealkoholické nápoje a něco málo k snědku. K dobré úrovni turnaje přispěli nemalou měrou i rozhodčí, z nichž někteří rozhodují nejvyšší basketbalové soutěže v ČR.

Na to, že šlo o první ročník, sešlo se solidních patnáct družstev hochů i dívek, a to jedenáct v kategorii do 19 let a čtyři v kategorii do 15 let. Myslím, že každého hráče potěšila i ta skutečnost, že v ceně startovního byl nejen dres s logem turnaje, ale i iontový nápoj a pro první tři družstva v každé kategorii byly připraveny hodnotné ceny.

Vítězi kategorií se stala družstva dívek hrajících pod názvem „Elgartka“ a družstvo chlapců s originálním jménem „Retardi“. V rámci turnaje se konaly také individuální soutěže ve střelbě „trojek“, „šestek“ a také nejatraktivnější disciplína „SlamDunk“, pro nezasevěné soutěže ve smečování.

Výsledky turnaje naleznete na stánkách www.tjslovanpcp3x3. Pokud máte zájem zhlédnout fotografie z tohoto turnaje, pak si na facebooku najdete stránku „3 x 3 Brno Open“ a můžete sami posoudit, jak tento turnaj probíhal.

Basketbal 3 na 3 je odnoží klasického basketbalu (pět na pět) a v současné době se těší stále větší oblibě zejména mezi mladými hráči, ale díky celosvětové

basketbalové federaci i mezi dospělými. Také u nás si získává stále větší oblibu a není divu, protože se jedná o dynamický, kontaktní a rychlý sport, k jehož provozování stačí jeden koš, jeden míč a šest hráčů. Snahou je dosáhnout toho, aby tento mladý sport byl zapsán jako ukázkový již na olympijských hrách v Rio de Janeiru a následně zařazen do programu olympijských her, ale hlavně to, aby se mu začalo věnovat co nejvíce mladých lidí. Je to sport, který má velkou šanci se dostat z ulice až na olympiádu. Rozhodli jsme se jeho rozvoj podpořit i v naší tělovýchovné jednotě (městské části) a myslím, že celkem úspěšně. (Původ sportu viz též pojednání o streetballu ve speciálním učebním textu Rekreační sporty, ČASPV, Praha 2010 - pozn. red.)



Finančně vypomohla tento turnaj zaštitit Městská část Brno - sever, nelze opomenout ani účast Nadačního fondu Martina Foukala, podporujícího pravidelné lékařské prohlídky u mladých sportovců, která kromě propagace vyslala do turnaje i dvě družstva, jež přispěla ke zvýšení prestiže akce, protože její hráči hrají nejvyšší dorostenecké soutěže.

Závěrem bych chtěl poděkovat všem, kteří se na turnaji podíleli, nejen organizátorům, rozhodčím a hráčům, ale také divákům, kteří se přišli podívat, co že se to v Černých Polích děje. První ročník máme úspěšně za sebou a doufám, že příští rok se sejeme v ještě větším počtu.



Text a foto: Mgr. Jitka Rosenbaumová.

Mámo, táto, pojďte se hýbat!

V Modřanech bylo v sobotu 24. května opravdu živo. Nový sportovně-společenský projekt „Mámo, táto, pojďte se hýbat“ pokračoval v Praze na Sofijském náměstí a v Modřanské roklí. Hlavním partnerem byla městská část Praha 12.

Již od časného rána přicházely k registraci rodinné týmy; tu čtyřčlenná rodina, tu pouze maminky s dětmi nebo dokonce kompletní šestičlenný tým včetně babičky a dědečka. Všichni přicházeli se stejným záměrem, zaregistrovat se a s rodinným pasem sbírat razítka z jednotlivých stanovišť, na kterých si mohli vyzkoušet své schopnosti, ale i netradiční sporty nebo hry. V 10.00 přivítal všechny účastníky starosta městské části, Petr Prchal, a místostarostka Zlatuše Rybářová a Hana Jandová. Dále běželo vše jako na drátku. Aerobičky ze sport-týmu sourozenců Vůjtových předvedly velice zdařilé skladby a byly po zásluze odměněny velkým potleskem. Hlavním tahákem akce byl potom závod v olympijském šplhu - Modřanský Tarzan.



Poslední příchodí se zaregistrovali těsně po 13. hodině, aby stihli alespoň takový počet razítek, který je automaticky zařadil do slosování o hodnotné ceny, například značkové sportovní oblečení nebo hračky. Program pokračoval až do večera na hřišti národní házené Spartaku Modřany dalšími hrami a po losování rodinných pasů opékáním vuřtů. Kdo přišel, nelitoval... Tentokrát se jednalo nejen o outdoorové sporty doplněné o edukační prvky z přírodních, ekologických a kulturně - společenských oblastí. Důležitou součástí akce byla sokolská všestrannost, geocaching, nordic walking, poznávání fauny i flóry. Naučná část akcí byla realizována prostřednictvím kvízů a dovednost-



ních disciplín. Vše bylo podáváno populární formou a šlo hlavně o to, vtáhnout všechny účastníky bez rozdílu věku do činnosti.

Představitelé subjektů, které se na akci prezentovali, hodnotili akci následovně.

Začátek byl trochu hororový - zjistilo se, že při nočním lijáku spadly dva akáty, které dokonale zablokovaly jedinou přístupovou cestu obsluhy ke hřišti národní házené Spartaku Modřany. Přivolání hasičů ale překážku velmi rychle odstranili, a pak už jsme mohli začít. Na Sofijském náměstí si účastníci mohli vyzkoušet trikkes - tříkolky, které se uvádějí do pohybu náklonem řídítek a střídavým tlakem do P/L stupačky. Jízdu umožňuje tříkolný kloubní systém umístěný za předním kolečkem; na začátku Modřanské rokle bylo možné vyzkoušet rovnováhu na chůdách, špalících a šlapadlech, o které byl velký zájem. Na hřišti pak zkoušeli účastníci skoky z místa a hod na cíl; byly zde k dispozici hry kubb a pétanque, a dále lakros a indíaca jako netradiční sporty. Velkým přínosem akce byla skutečnost, že se organizátorům podařilo do nabídnutých aktivit bez ohledu na věk zapojit téměř všechny účastníky akce i kolemjdoucí. Všem bez výjimky se tyto aktivity na čerstvém vzduchu velmi líbily. Počasí se umoudřilo a vydrželo celou dobu bez deště - odpoledne se na nás usmálo i sluníčko. Všichni organizátoři byli nadšení zájmem a aktivitou účastníků. Velkým kladem akce byl dále fakt, že nedošlo k žádnému zranění nebo úrazu.

Organizátory jednotlivých aktivit byly Česká obec sokolská, župa Pražská - Scheinerova, Pražské sdružení Sport pro všechny, Český klub Nordic Walking a další. Garantom projektu byla agentura WT Concept s.r.o. Zvláštní poděkování patří jak všem organizátorům, tak za velice aktivní přístup produkčnímu týmu a početné skupině sportovních instruktorů, kteří nejen že připravili zajímavé aktivity a trasy, ale také se každému zájemci mimořádně věnovali. Dále děkujeme partnerům akce, společností Pražská plynárenská, Dare 2b, DINO a dalším.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Marie Florecová, ředitelka soutěže.

Zlínská krajská soutěž v hrách woodball, kubb a mōlkky

Zlínská krajská asociace ve spolupráci s oddílem ASPV Loukov připravila v sobotu 7. 6. 2014 krajskou soutěž v netradičních sportech woodball, kubb a mōlkky.



Zástupce vyslaly všechny regiony našeho kraje. Za krásného slunečného dne si hry vyzkoušeli i další zájemci z řad rodičů a dětí. Pro příchozí děti jsme připravili vložený závod mōlkky na dvě kola, který měl velký úspěch. Všem 58 přítomným se hry W+K+M velmi líbily a doufáme, že jsme přilákali nové zájemce.

Všichni dospělí závodníci Zlínského kraje se připravují a těší se na každoroční republikovou soutěž v uvedených hrách, a to ve dnech 3. - 5. 10. 2014 v Mušově.



PLZEŇSKÝ KRAJ

Text a foto: Jaroslava Kovářiková.

Můj první závod

Ve čtvrtek 5. června 2014 uspořádalo Regionální centrum Sport pro všechny Plzeň veřejné závody pro děti předškolního věku. Akce pod názvem „Můj první závod“ se zúčastnily děti ve věku 2 - 7 let v celkovém počtu 123 závodníků. Jejich úkolem bylo absolvovat běh na 20m (starší děti 30 m), skok daleký z místa a hod tenisovým míčkem. Na děti 6 - 7 let pak čekal ještě běh v trvání jedné minuty po oválu atletického stadionu Sokol Plzeň - Petřín.

Hned při prezenci obdrželi účastníci závodní čísla. Po uvítání a seznámení s připravenými disciplínami se vrhli do soutěží v doprovodu rodičů a za pomoci všech 27 rozhodčích a organizátorů. Dosažené výkony všech závodníků byly změřeny a zapsány. Všichni na závěr obdrželi účastnický diplom s uvedením jejich výsled-



ků, medaili a drobnou odměnu. U starší kategorie 6 - 7 let pak byly vyhlášeny nejlepší tři dosažené výsledky v každé disciplíně.

Akce pořádána ASPV Plzeň - město má již svoji tradici, koná se vždy začátkem června. Letáček s tréninkem konání akce uveřejňuje Městský obvod Plzeň 2 ve svém zpravodaji. Na závěr jsou účastníci pozváni do cvičebních hodin ASPV Plzeň - město, které začíná již po prázdninách ukázkovou veřejnou hodinou.



Text a foto: Rudolf Řehůřek.

Třídvorský odbor SPV nezahálí

Velmi pestrý program našich akcí v květnu odstartovalo v neděli 4. 5. uspořádání cyklistických soutěží pro nejmladší žactvo. Celkem 31 účastníků ve čtyřech věkových kategoriích soutěžilo na tratích 100 až 200m za velkého povzbuzování rodičů i prarodičů. Vítězové získali poháry a všichni diplomy i věcné ceny ze sponzorského příspěvku automobilky TPCA.

V neděli 11. května byla odstartována série akcí s finanční podporou MAS Kolín Zálabí, do které se zapojil i náš odbor SPV. Uspořádali jsme 18. 5. vyhlídkovou plavbu parníkem Kolinea se startem z přístavu Kolín do cíle v Týnci nad Labem. Během dvouhodinové cesty parníkem, kterou jsme pojalí jako start nácvičky na WG 2015 v Helsinkách, proběhla za účasti 50 dospělých a 40 dětí přednáška o fauně a flóře v okolí Labe, zajímavé přírodovědné soutěže pro děti, to vše za hudebního doprovodu a malování tváří všech dětí. V Týnci jsme kromě občerstvení navštívili muzeum se zajímavou přednáškou a pro děti uspořádali hry



Nymburk v soutěžích kubb, woodball a möllky, který proběhl v Kamenném Zboží. Naše čtyřčlenné družstvo obsadilo jedno 1. a jedno 3. místo.

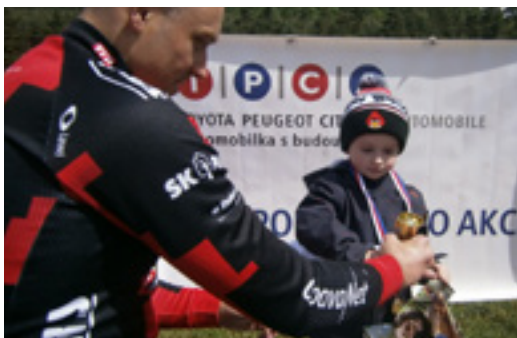
Středa 4. června patřila na atletickém stadionu v Kolíně přeboru MŠ Středočeského kraje. Dvanáctičlenná družstva ze šesti MŠ zápolila ve čtyřboji. Nejlépe si vedly a zvítězily děti z MŠ Žiželice z RCSPV Kolín.

V sobotu 7. června jsme navštívili velmi zdařilou akci v sousedních Ovčárech s názvem „Den pro více generací“ se spoustou sportovních soutěží pro děti. Závěr patřil koncertu Kmochovy hudby s taneční zábavou.

V pátek 13. června jsme uspořádali zájezd do Lysé nad Labem na 4. celostátní výstavu „Růžová zahrada 2014“, doplněnou o výstavu „Senior - aktivní život“ a výstavou a vyhlášením soutěže s názvem „Šikovní ruce našich seniorů 2014“.

Dodejme, že v pravidelných cvičebních hodinách se věnujeme celý květen a červen jedenkrát týdně nácvičky skladby pro WG 2015 v počtu 15 cvičenců za odborného dozoru cvičitelky Evy Kuběňové.

Druhé pololetí jsme zahájili 4. července poznávacím cyklovýletem z Berouna, kam jsme se dopravili vlakem. Po prohlídce památek města jsme na kolech vyrazili stezkou po stopách českých králů podél Berounky, průjezdem krásnou scénérií skal Alkazar směrem do Srbska a dále do Karlštejna s návštěvou a prohlídkou hradu. Po občerstvení jsme vyjeli po cyklotrase směrem Mořina a zpět přes Zadní Třeňbaň do cílového místa, Řevnic, odkud jsme vlakem pokračovali zpět do Kolína.



v areálu kempu "Marina". Po plavbě zpět do Kolína všichni akci, kterou velká většina absolvovala poprvé i s prohlídkou obou břehů z paluby lodi, hodnotili s velkou spokojeností.

V sobotu 18. 5. uspořádal Obecní úřad Němčice v areálu Vigvam turnaj v bowlingu za účasti osmi šestičlenných družstev. V hracím systému každý s každým obsadilo naše družstvo mužů třetí a žen čtvrté místo. V pátek 30. 5. jsme byli pozváni na turnaj RCSPV





ÚSTECKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Věra Šárová, Jindřich Dubina.

Ohlédnutí za cvičebním rokem Ústecké KASPV

Naše hlavní činnost je soustředěna v odborech, kde i přes finanční potíže cvičení stále pokračuje a co je dobrou vizitkou, daří se udržet stávající členy.

Již několik let podporujeme jen mládežnické soutěže a účast našich reprezentantů na republikových soutěžích. Bohužel ČASPV již nepořádá republikové finále v brännballu, a tak brännballisté končí krajským turnajem.

Měli jsme potíže s termínovou listinou, protože i republikové termíny doznaly změn, ale zvládli jsme uspořádání soutěží, i když to nebylo jednoduché.

Cvičební rok jsme zahájili krajským kolem brännballu, kterého se zúčastnila tři družstva. Brännball si zahrálo 39 dětí a 11 bylo vedoucích a pořadatelů. Krajská soutěž ve sportovní gymnastice se uskutečnila v sobotu 5. dubna v tělocvičně TJ ZŠ SPV Chomutov. Před zahájením závodů bylo předáno vyznamenání „Zlatý vzorný cvičitel“ Marcela Kloubové, cvičitelce TJ ZŠ SPV Chomutov. Soutěžilo 51 žáků, žákyň, dorostenek, mužů a žen ze čtyř regionálních center - Chomutov, Litoměřicko, Ústí nad Labem a Most. Mrzí nás, že se soutěže nezúčastnily žákyně, dorostenky a ženy z odboru SK SPV Klášterec n. O., které nemohly trénovat, protože jim opravovali tělocvičnu. Žáci z tohoto odboru, i přes tento nedostatek, do soutěže nastoupili.

Soutěž „Medvědí stezkou“ uspořádalo RCSPV Chomutov v okolí Měděnce 27. dubna. Závodilo 25 dívků a 16 chlapeckých hlídek. Začínalo se v mlze, která se velmi pomalu rozpouštěla. Sluníčko na nás vykouklo až při vyhlásování výsledků. Soutěž proběhla v pohodě, bez zranění a jiných nepříjemností.

Velmi úspěšná a zdařilá byla akce „Kraj na kolech“, kterou jsme, stejně jako každý rok, pořádali v týdnu od 30. dubna do 4. května v našem tělovýchovném zařízení v Doubí u Třeboně. Letos byla největší účast ze všech sedmi ročníků.

V republikové soutěži ve sportovní gymnastice jsme bohužel neobhájili putovní pohár.



V pátek 13. června objížděl autobus Ústecký kraj a nabíral naše složené družstvo na republikovou soutěž „Medvědí stezkou“. Nebylo to bez komplikací, ale příjezd do našeho střediska již byl v pořádku. Dobře dorazila i část družstva z TJ Havran Krýry, kterému dopravu, ubytování a stravu hradil tamní městský úřad, jemuž děkujeme za podporu našich závodníků. V závodě běhali naši reprezentanti velmi dobře, ale v soutěžních disciplínách nasbírali dost trestných minut, a tak v konkurenci závodníků z 11 krajů republiky na medailová umístění nedosáhli. Akce, kterou připravila Komise CPP MR ČASPV v našem sportcentru a jeho okolí se vydařila. Všichni využili zdejších sportovišť a vyzkoušeli si nabízené doplňkové sporty známé, ale i nové. Počasí nám přálo.

Úspěch měla čtyři vystoupení našich členů z odboru TJ ZŠ SPV Chomutov v Zeměchách, které slavily 660 let založení a 100 let tělovýchovy v obci.

Závěr cvičebního roku si některé kolektivy žen užívají v teplých krajích a vodách. Teplické jezdí do italské Cattoliky a mostecké využívají pohostinnosti maďarských lázní.

Děkujeme ústecké pobočce OZP a Krajskému úřadu Ústeckého kraje za finanční podporu a závěrem chceme poděkovat i všem závodníkům a jejich vedoucím, rozhodčím a organizátorům.



Text a foto: Mgr. Josef Fuka.

Krajský Velikonoční florbalový turnaj v Jindřichově Hradci

Otevřený krajský Velikonoční florbalový turnaj v kategoriích dorostenců, starších i mladších žáků, který i letos pořádal odbor ASPV a SKOK Jindřichův Hradec, se konal v tělocvičně TJ Slovan v Jindřichově Hradci ve čtvrtek 17. dubna 2014.

Turnaj v kategorii dorostenců se uskutečnil v tělocvičně TJ Slovan v Jindřichově Hradci za účasti celkem tří družstev. Konečné pořadí: 1. ASPV SKOK Jindřichův Hradec, 2. ASPV při TJ Chyšky, 3. ASPV při TJ Vlachovo Březí

V rámci turnaje se uskutečnila Krajská soutěž ASPV ve florbalu pro rok 2014, kterou uspořádala Jihočeská KASPV spolu s odborem ASPV při TJ Slovan a SKOK Jindřichův Hradec. Pořadatel vyhlásil pořadí této soutěže, které bylo shodné s pořadím v samotném turnaji.

Turnaj v kategorii starších žáků proběhl za účasti celkem osmi družstev, rozdělených do dvou skupin. Pořadí skupiny A: 1. Sharks Kardašova Řečice, 2. ASPV při TJ Slovan Jindřichův Hradec, 3. ASPV při TJ Vlachovo Březí, 4. ASPV při TJ Chyšky "B". Pořadí skupiny B: 1. ZŠ Slavonice, 2. ASPV při TJ Chyšky "A", 3. Blues Kunžak, 4. Olymp Jindřichův Hradec. Do semifinále postoupily vždy dva prvnitými z každé skupiny, ostatní týmy hrály o umístění. Konečné pořadí: 1. ASPV při TJ



"A" družstvo chyšeckých mladších žáků

Slovan Jindřichův Hradec, 2. Sharks Kardašova Řečice, 3. ASPV při TJ Chyšky "A", 4. ZŠ Slavonice, 5. ASPV při TJ Vlachovo Březí, 6. Blues Kunžak, 7. Olymp Jindřichův Hradec, 8. ASPV při TJ Chyšky "B"

V krajské soutěži ASPV vyhlásil pořadatel pořadí na základě umístění družstev v turnaji, nikoli na základě vzájemných výsledků družstev ČASPV. Vítězem tedy byl vyhlášen odbor ASPV při TJ Slovan Jindřichův Hradec před ASPV při TJ Chyšky a ASPV při TJ Vlachovo Březí, ačkoli podle vzájemných výsledků byly nejlepší Chyšky.

Turnaje mladších žáků se zúčastnilo pět družstev. Konečné pořadí: 1. ZŠ Slavonice, 2. ASPV při TJ Vlachovo Březí, 3. ASPV při TJ Chyšky "A", 4. ASPV při TJ Chyšky "B", 5. ASPV České Budějovice

Pořadí vyhlášené Krajské soutěže ASPV: 1. ASPV při TJ Vlachovo Březí, 2. ASPV při TJ Chyšky "A", 3. ASPV České Budějovice.

Chyšské loučení s florbalovou sezónou

V pondělí 23. června se v tělocvičně v Chýškách uskutečnilo "Chyšské loučení s florbalovou sezónou", které pro své členy a jejich rodiče uspořádal florbalový oddíl při odboru ASPV TJ Chyšky. Uskutečnila se vzájemná setkání týmů: matky, otcové, dcery a synové. Rodičům se v utkáních příliš nedařilo, a tak setkání vyzněla pro jejich ratolety.

Turnaj řídil cvičitel odboru ASPV a předseda TJ Chyšky, Josef Fuka. V závěru všechny děti potěšil cenami



Martin Strouhal, trenér florbalového oddílu při odboru ASPV TJ Chyšky.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Ing. Rudolf Jalovecký, CSc., Hana Drdlová.

Druhé čtvrtletí činnosti v jihomoravské KASPV

FLORBAL

Dne 5. dubna 2014 proběhlo v Brně krajské kolo ve florbalu žáků za účasti šesti družstev ve dvou kategoriích. V mladším žactvu zvítězilo družstvo SK Eden Blansko, které získalo i pomyslnou cenu fair play. Svým ohleduplným a kamarádským přístupem si získalo celou halu především v utkání s družstvem nejmladších žáků TJ Slovanu Černá Pole Brno, kteří si zde odbyli svoji soutěžní premiéru. Druhé skončilo družstvo „A“ Slovanu Černá Pole.

V kategorii starších žáků zvítězilo po napínavém finálovém boji také družstvo SK Eden Blansko, a to nad ZŠ Hamry Brno, třetí byli žáci ZŠ Podivín a také oni předvedli vynikající výkony.

Celý turnaj proběhl bez zranění a sportovním duchu. Vítězové budou náš kraj reprezentovat na republikovém finále v Pardubicích.

ATLETIKA

V neděli 18. května se již tradičně na hřišti ZŠ Laštovkova v Brně uskutečnil krajský čtyřboj atletiky. Účast byla přes sto závodníků z RCSPV Brno, Blansko, Břeclav a Znojmo. Nejlepší z nich obdrželi medaile a diplom.

Na republikovou soutěž ČASPV do Houštky jelo třicet závodníků z RCSPV Břeclav a Znojmo. Z finančních důvodů se soutěžící z ostatních regionů nemohli zúčastnit. V celkovém hodnocení krajů jsme obdrželi 3. místo, v jednotlivcích jsme získali tři zlaté, čtyři stříbrné a jednu bronzovou medaili.

MEDVĚDÍ STEZKOU

V malebném prostředí lesů v Olšanech a za pěkného počasí proběhl další krajský závod mládeže MS. Soutěžilo se ve všech kategoriích za celkové účasti 31 hlídek z RCSPV Vyškov a Břeclav. Závod se obešel bez problémů, účastníci byli odměněni diplomy a medailami. Na RS jelo reprezentovat náš kraj sedm hlídek. Bohužel, závodník z Komořan se zranil, a tak jeho hlídka na start nenastoupila. Získali jsme jednu bronzovou medaili.



VOLEJBAL

V sobotu 21. června uspořádal volejbalový oddíl ASPV ASK Blansko již 30. ročník turnaje ve volejbalu mixů „O pohár předsedy ASK Blansko“. Za krásného slunečného počasí se na volejbalových kurtech ASK Blansko sešlo 13 družstev z celého regionu. Organizátoři s vedoucím Stanislavem Fořtíkem připravili občerstvení i ceny pro nejlepší družstva. Na všech hráčích bylo vidět sportovní nadšení a příslib, že na další ročník opět rádi přijedou.

Poslední volejbalová soutěž před prázdninami proběhla za krásného slunného počasí v Hrušovanech nad Jevišovkou. Bohužel se již druhým rokem nepřihlásil nikdo do soutěže v kategorii mužů. V kategorii žen jsme měli dvě družstva, místní TJ Hrušovany a Tatran Poštorná. V kategorii mixů byla účast velmi dobrá, celkem devět družstev z RCSPV Blansko, Břeclav a Znojmo, dvě nebyla členy ASPV. V kategorii žen zvítězilo družstvo z Poštorné, v mixech nebyl znám vítěz do posledního zápasu a odehraného míče. Nakonec si 1. místo vybojovalo družstvo z Poštorné, na 2. místě skončilo družstvo ASK Blansko - Ostrov a na 3. místě ASK Blansko I.

Na RS v září pojede za kraj družstvo žen z Poštorné a tři družstva mixů - Poštorná a dvě z ASK Blansko.

Děkujeme všem účastníkům, organizátorům i sponzorům a těšíme se na další ročníky soutěží.

Nový projekt Českého svazu rekreačního sportu:

POHÁDKOVÉ POBYTY S PŘÍBĚHEM A REKREAČNÍM SPORTOVÁNÍM

-10%

Členové ČSRS, aj. mají s pohádkovým pasem, při ubytování na dvě a více nocí, minimální slevu 10 % v uvedených objektech.



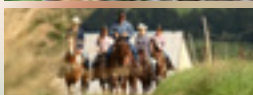
Lípno - U Méd'ů, příběh s Méd'ou.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, hippo, inline, jachting.
tel. 380 744 243, umedu@nalipne.cz, lipno-hochficht.cz



Šumava - Pohádková chalupa Mlázovy u Kolinec, příběhy se Šumavskými skřítky.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, hippo. tel. 608 961 611, pohadkovasumava@seznam.cz, pohadkovasumava.cz



Jižní Čechy - Strakonicko - Hoslovice - penzion U starého kance, příběh o rochnátku.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, hippo.
tel. 602 383 287, tereza@danek-group.cz, danek-group.cz



Šumava - penzion Pod Sedlem Albrechtice, příběh s Houbovým Kubou.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, hippo.
tel. 774 071 770, penzionpodsedlem@seznam.cz, penzionpodsedlem.cz



Novohradské hory - hotel U pralesa, příběh s pohraničníkem, prales Zofin.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, cyklo, orientační běh, volejbal, fotbal.
tel. 606 566 110, info@hoteluprales.cz, hoteluprales.cz



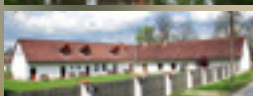
Jižní Čechy - hotel ve mlýně Maděrovka, příběh s vodníkem Maděrou.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, rybaření, fotbal, nohejbal, petanque
tel. 382 581 539, maderovka@volny.cz, hotelmaderovka.cz



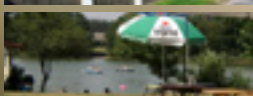
Jižní Čechy - Borovanský mlýn, příběh s vodníkem Kebule.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, hippo, volejbal, rybaření.
tel. 604 943 068, borovanskymlyn@seznam.cz, borovanskymlyn.cz



Třeboňsko - penzion Příbraz, příběh s vodníkem Borůvkou a Maruškou.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, orientační běh, cvičební hřiště pro seniory.
tel. 742 132 556, info@penzionpribrasky.cz, penzionpribrasky.cz



Třeboňsko - autokemp Kapřík, příběh s kapříkem.

Rekreační sporty: turistika pěší, cyklo, rybaření, ping-pong, plavání.
tel. 728 828 858, info@kempkaprik.cz, kempkaprik.cz



Lviček Sportík zve kluky a holky ke sportu a turistice

Český svaz rekreačního sportu, nám. Př. Otakara II. č. 21, 370 01 Č. Budějovice
tel.: 734 607 020, f: Český svaz rekreačního sportu, www.csrs.cz, e-mail: info@csrs.cz



Medailonek Jana Hýžd'ala

Text: Mgr. Karel Holub, foto: archiv.

Dne 6. listopadu 2014 oslaví Mgr. Jan Hýžd'al jedenasedmdesáté narozeniny. Proč však o tom píšeme v našem časopise teprve dnes a ne před rokem, kdy slavil kulatou sedmdesátku? Je to jednoduché, prostě jsme si v ten moment neuvědomili, že by všichni naši čtenáři mohli a měli vědět, co všechno Jenda pro ČASPV, a nejen pro ni, na úseku školní i mimoškolní tělovýchovy na úrovni republikové, krajské, regionální i místní udělal.



Před rokem mu všichni při svých gratulacích k jeho sedmdesátinám připomínali výsledky jeho práce a děkovali mu za ně. Byl mimo jiné také dlouholetým předsedou redakční rady tohoto časopisu.

Dovolte nám proto zveřejnit tento malý medailonek člověka, který bez nadsázky věnoval celý svůj život dětem a mládeži. Mohlo to být i tím, že se narodil v Nivnici, pravděpodobněm rodišti velkého učitele, Jana Ámose Komenského? Je-li tomu tak, pak musím konstatovat, že takovýmto osobnostem, kterou Honza Hýžd'al bezpochyby je, se mohou psát medailonky kdykoliv a nejen při příležitosti jejich kulatých výročí. Při své pedagogické činnosti se Honza stal známým

a úspěšným učitelem tělesné výchovy na základních školách v Uherském Brodě a jeho okolí. Bylo to pro něj samozřejmostí a vyplývalo to z jeho učitelského povolání. Byl však také a stále je velkým propagátorem mimoškolní tělesné výchovy. A nejen propagátorem, ale i úspěšným organizátorem v rámci školství i tzv. Základní a rekreační tělesné výchovy. Podílel se na úspěšné organizaci a přípravě spartakiádních vystoupení žactva od místních, přes okresní až po celostátní spartakiádní cvičení. Rovněž nelze nezpomenout jeho další aktivity a soutěže v rámci ZRTV.

Pro Jendu Hýžd'ala bylo samozřejmostí, když byla v roce 1992 fakticky ustavena Česká asociace Sport pro všechny, že patřil k těm, kdo stáli u jejího zrodu. Stal se členem Výkonného výboru ČASPV a po vzniku krajů také předsedou Zlínské krajské asociace Sport pro všechny a také předsedou Regionálního centra SPV Uherské Hradiště. A aby toho nebylo málo, založil odbor ASPV na škole, v kterém aktivně pracoval. Ptáte se, jestli to zvládal? Perfektně. Stačí zalistovat v minulých ročnících našeho časopisu „Pohyb je život“ a najít články o sportovních, vzdělávacích i jiných aktivitách zlínské krajské asociace, ve výsledkových listinách celorepublikových „áespěvackých“ akcí a všimnout si nejen účasti, ale i výsledků účastníků z regionů Zlínského kraje.

Jenda byl a dosud je organizátorem (chcete-li - „duší“) sportovních klání s názvem Olympijský den zdraví, o kterých můžeme bez nadsázky říci, že jsou předchůdkyněmi akcí jako například „Česko se hýbe“, a v neposlední řadě byl Jenda Hýžd'al jedním z hlavních organizátorů nezapomenutelných dvaceti ročníků republikových finále ČASPV v halové kopané v Uherském Brodě. Na tyto akce vzpomínají všichni jejich účastníci dodnes.

A tak Ti, Jendo, přejeme především pevné zdraví a také radost z případných úspěchů Tvých následovníků. ■



Medailonek Karla Holuba

Text: Oto Kubíček, sekretář Zlínské KASPV, foto: archiv.

Pokud jste si přečetli medailonek o Janu Hýžd'álovi, jehož autorem je Mgr. Karel Holub, dovolte i mně, abych přidal tento - právě o Karlu Holubovi. Karel sice nemá v dohledné době žádné kulatiny, osmdesátku oslaví až za dva roky, ale dlouhá léta neodmyslitelně patří po bok svého kolegy Jendy Hýžd'ála. Byl a je jeho pravou rukou při organizování a sportovní činnosti Zlínské krajské asociace Sport pro všechny a je také skvělým člověkem.



Karel, stejně jako Jenda, zasvětil celý svůj aktivní život učitelskému povolání, práci pro děti, mládež a sport vůbec. Po celá desetiletí až do konce minulého volebního období trpělivě, poctivě a hlavně zodpovědně vykonával funkci krajského sekretáře Zlínské KASPV. S Jendou Hýžd'álem vytvořili nerozlučnou, pevnou dvojici a je to i jeho zásluha, že náš Zlínský kraj získal pod jejich společným vedením dobrý kredit. Ani dnes, kdy odstoupil z funkce krajského sekretáře, nesložil ruce v klín. Jen sestoupil o jednu pomyslnou příčku a pracuje ve funkci sekretáře Regionálního centra v Uherském Hradišti. Karel Holub je znám nejen nám, Zlínským. Svou pracovitostí, houževnatostí a důsledností si vydobyl uznání nejen svých kolegů, krajských sekretářů, ale i vedení ČASPV. Stál u zrodu naší asociace a je jejím dlouholetým členem, funkcionářem a budovatelem. Po celou tu dobu i dnes je znám svou milou a přátelskou povahou. Mohli

jste mu kdykoliv zavolat s prosbou o jakoukoliv informaci z práce nebo života ČASPV, Zlínského kraje, ba i krajů ostatních, a Karel vždy znal odpověď. A mohlo být ráno, poledne, večer či noc - vždy s úsměvem pomohl. Někdy dodal i s lehkým humorem sobě vlastním: „Ale najdeš to i na internetu.“ Karel je rovněž milovníkem všech produktů svého rodného Slovácka. Má rád dobré víno, kvalitní slivovičku a pro pěknou slováckou písničku, která chytí za srdce, nechodí daleko. Karel je prostě jednička a nezkłame. Karel Holub je osobností nejen Zlínské KASPV, ale i celé naší asociace, a jak sám říká, takovým je možno psát medailon kdykoliv. Pro mě osobně je také velkým učitelem. A tak, Karle, za všechny Zlínské i za spousty ostatních Ti chci poděkovat za tvou práci a popřát hodně zdraví a fyzické i duševní pohody do dalších let. ■

NEZAPOMEŇTE!

Republikový sraz cvičitelů ČASPV

21. - 23. listopadu 2014 ve Žďáru nad Sázavou

Víkend plný pohybových aktivit
Zkušené lektoři
Nové náhledy ze světa pohybu
Společenský program



Více informací:
<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/1084-republikovy-sraz-cvicitelu-caspv.html>



Manželé Zdeňka a Jan Kartákoví - naši jubilanti

Text: Eva Víšková, foto: archiv.

Cvičení a sport vždy byly a jsou jednou z největších společných zálib manželů Kartákových z Hradce Králové, kteří jsou letošními jubilanty.

Dlouhé roky se oba věnovali jako dobrovolní cvičitelé především mládeži, dříve v TJ Dynamo a nyní v TJ Meteor. Honza od roku 1981 a Zdeňka o pět let později, kdy prošli školením ať již Sportu pro všechny, Zdravotní a rekreační tělesné výchovy atd.

Pod jejich vedením získávali žáci a žákyně několika generací všestrannou sportovní a tělesnou zdatnost, ale i vytrvalost, skromnost a morální hodnoty.

Jako funkcionáři pracovali Kartákoví jak v RCSPV Hradec Králové, tak i v tělovýchovné jednotě, Honza v TJ Dynamo jako náčelník. Do dnešního dne jsou oba členy Rady RCSPV Hradec Králové, podílejí se

na všech akcích Královéhradecké KASPV i RCSPV, ale jsou účastní i na dalších masových akcích jako rozhodčí, organizátoři a podobně. Při zajišťování těchto akcí neváhají použít vlastní auto pro převoz cvičitelů či sportovního náčiní.

Honza se také zúčastnil světových gymnastrad, a to v roce 1995 v Berlíně a v roce 2011 v Lausanne, cvičil také v roce 2012 na Vsesokolském sletu v Praze.

V letošním roce byli oba oceněni Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše na valné hromadě ČASPV v Praze.

Moc oběma gratulujeme a přejeme hlavně hodně zdraví. ■



VZPOMÍNÁME

Opustila nás Boženka...

Text: PaeDr. Dobromila Růžičková, foto archiv.

Ve středu 16. července 2014 odešla náhle ve věku 87 let významná osobnost tělovýchovného a sportovního hnutí paní doc. PhDr. Božena Drdáková, CSc.

Pracovala dlouhá léta v čelných funkcích ve Svazu základní a rekreační tělesné výchovy na české i celostátní úrovni jako vedoucí dorostenek, později jako místonáčelnice a náčelnice. Působila jako poradkyně na Úřadu vlády ČR pro tělesnou výchovu, učila na katedře didaktiky TV a pohybové rekreace na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a vychovávala mnoho pedagogů a tělovýchovných odborníků

nejen na FTVS UK, ale také ve Svazu ZRTV. Její zásluhou bylo mimo jiné realizováno dvouleté dálkové studium na FTVS UK a našim nejlepším cvičitelům umožněno získat nejvyšší kvalifikaci, Diplomovaný cvičitel. I po odchodu do penze byla stále aktivní a činná, udržovala se v duševní i psychické kondici a plně se věnovala rodině a vnoučatům.

Všichni, kdo jsme ji znali a měli možnost s ní pracovat, diskutovat a bavit se, jsme obdivovali její nevyčerpatelnou energii, optimismus a nadšení pro věc.

Boženko, děkujeme a nezapomeneme... ■





Smutná zpráva - Jiřina Adamírová

Text: Mgr. Miroslav Zítka, foto: archiv.

S hlubokým smutkem oznamujeme, že dne 6. 6. 2014 ve věku nedožitých 93 let zesnula paní PhDr. Jiřina Adamírová.

Jiřinka, jak jsme si ji mnozí dovozovali oslovovat, byla dlouholetou pedagožkou na Karlově Univerzitě, členkou Vědecké rady ČSTV, členkou Svazu základní a rekreační tělesné výchovy, kde prosadila založení prvních oddílů pro zdravotně oslabené. Dlouhá léta sama aktivně rekreačně i závodně sportovala v řadě odvětví, od tenisu přes basketbal, lyžování aj. až po softball. Působila jako dobrovolník ve Slavii UK MFF, v předsednictvu Svazu softballu i jako cvičitelka v mnoha kurzech, táborech a seminářích. Spolupracovala s vynikajícími sportovními lékaři a získané poznatky publikovala a uváděla do praxe.

Jiřinka byla také zakládající členkou Evropského fóra psychomotoriky a komise psychomotoriky pod Meto-



dickou radou České asociace Sport pro všechny, autorkou desítek odborných publikací - a takto bychom mohli ve výčtu jejích aktivit pokračovat.

Právem obdržela titul "Čestný člen České asociace Sport pro všechny".

Poslední rozloučení s PhDr. Jiřinkou Adamírovou se konalo ve čtvrtek 12. 6. 2014.

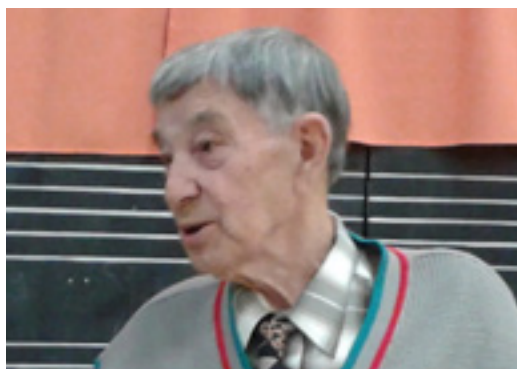
Čest jí památce. ■

Odešel rádce Bohumil Plchot

Text: Eva Jalovecká, foto: archiv.

Dne 29. července nás navždy opustil cvičitel, rádce, přítel a kamarád, ale i zakládající člen TJ Slovan Černá Pole Brno, JUDr. Bohumil Plchot. Za svůj život se stal vzorem pro mnoho cvičitelů i cvičenců, kteří s ním chodili cvičit do oddělení starších žáků, a především těch, kteří s ním v dobách turistického oddílu jezdili na tábory. Zde předával vše, co se naučil v Junáku. V důchodovém věku, chtělo by se říci na stará kolena, se stal propagátorem florbalu a založil oddíl, který se dopracoval až do krajských soutěží pořádaných florbalovou federací. Za svůj neutuchající elán byl vyznamenán Zlatou medailí Dr. Miroslava Tyrše a mnoha dalšími tělovýchovnými vyznamenáními.

Bohatá tělovýchovná činnost jej přesto plně nezaměstnala, a tak se stal v roce 1994 předsedou TJ a tuto funkci zastával až do roku 2013. TJ Slovan Čer-



ná Pole se pod jeho vedením plně přizpůsobila všem změnám v ekonomické oblasti a před čtyřmi lety získala Certifikát kvality ČASPV, který letos za jeho nemalého přispění obhájila.

Milý Bohoušku, nebo taky šéfe, budeš nám moc a moc chybět. ■

Tisková oprava: V minulém čísle jsme u nekrologu na str. 33 omylem uvedli chybného autora. Tím je Jana Duffková, které se tímto omlouváme.

Redakce



TIRÁŽ

Náklad: 1 850 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny,
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
panenka@principdc.cz, www.caspv.cz.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:

Vít Hanáček, členové redakční rady:

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

Fotografie na 1. straně obálky: G. Bernardi

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, KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368.

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 18. ročník | číslo 3 | září 2014



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 lépe e-mailem na adresu panenka@principdc.cz a také hanacek@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. 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.

časopis pro všechny
příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

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

**INZERUJTE
V ČASOPISE**



**POHYB
JE ŽIVOT**

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

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

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