POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 19. ročník | číslo 3 | září 2015

www.caspv.cz

ČASPV na Gymnaestrádě v Helsinkách

Hry na paddleboardu

Move Week 2015

Metodická příloha: Motivované rozcvičky

ISSN 1212-0669

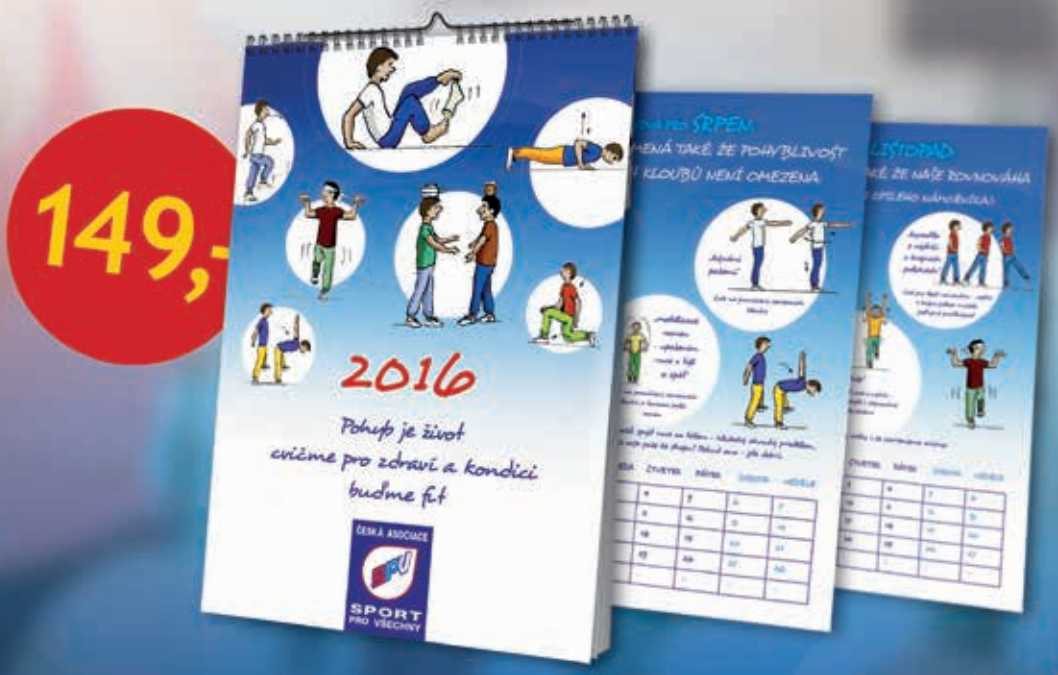
ČESKÁ ASOCIACE SPV SPORT PRO VŠECHNY

Kalendář ČASPV 2016

Vážení vyznavači zdravého životního stylu, dlouho jsme si mysleli, že děláme pro naše zdraví vše, ale z omylu nás vyvádí skutečnost, kolik z nás trpí degenerací páteře. Jedním z pilířů zdraví je správná výživa společně s pohybovou aktivitou - to je ta správná harmonie.

Nabízíme vám kalendář, který může být praktickou inspirací a každodenním krůčkem k naplnění motta: „Zdravý životní styl také s aktivním pohybem“.
Na každý měsíc naleznete v nástěnném kalendáři (formát A3) jeden rozkreslený cvik pro zdraví a kondici a vězte, že kdo neodolá kouzlu pravidelného cvičení, bude za rok opravdu více fit.
V případě, že budete mít o kalendář zájem, nabízíme kus za 150 Kč vč. DPH. Při větších odběrech se předpokládají množstevní slevy dohodou.

Kalendáře budou přednostně poskytnuty krajským a městským úřadům.
Další distribuce - MŠMT, Česká unie sportu, Český olympijský výbor.
Kalendář bude v distribuci od listopadu 2015 na adrese: sekretaritat@caspv.cz.
Děkujeme tímto také autorům, kteří se podíleli na tvorbě kalendáře (M. Zítko, M. Skopová, B. Roubal).
Věříme, že zakoupením kalendáře s námi budete sdílet stále aktuální myšlenku řeckých filozofů: Harmonie těla a ducha – kalokaghatia.



Měsíční nástěnný kalendář s půvabnými ilustracemi Bohouše Roubala vám každý měsíc představí praktická cvičení, která vám pomohou být více fit.

OBJEDNÁVEJTE NA:
sekretaritat@caspv.cz, tel.: 242 480 301

Speciální sleva na kalendář pro předplatitele časopisu 10%

OBSAH

Zprávy

ČASPV na XV. Světové gymnaestrádě 4
Úspěch AE klubu LADY Plzeň 6
Moving Age Conference v Gentu 6
Ohlédnutí za republikovými soutěžemi ČASPV v atletice 8
3x3 Brno Open 2015 9
Na kole kolem světa a Světa 10
Úspěchy ČASPV v kin-ballu 11

EUROGYM

Dobrovolníci, hlaste se 7

Sportujte a cvičte s námi

Hry na paddleboardu aneb
Smějeme se s kamarády 12

Z krajů

Seminář zdravotní tělesné výchovy Praze 15
Jak kriticky vidím vývoj skupinového kondičního cvičení 17
Jarní atletický Jindřicháč 18
„Hooping bez hranic“ ve Valašském Meziříčí 19
Přehlídka pohybových skladeb Zlínska 20
Přebor ve sportovní gymnastice v Nové Bystřici 20
V Lišově se točí kola 21
Jihomoravská KASPV a její soutěže 22
Dobročinnost v tělocvičně - Nový Bor 23
Dobrodružný víkend v nýřanské sokolovně 24
Akce SPV Tři Dvory 25
Víkend žen - sport a relax v Trnavě 26
Příbramská „Medvědí stezka“ 27
Pochod na Dubíčko 28
22. ročník stanování v Novém Městě nad Metují 28

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

Blahopřejeme

Zdeňka Malinská 31
Zdeněk Štepánek 31
Vlasta Skalická 32
Anna Zárubová 32

Představujeme

Move Week 2015 33

Metodická příloha:
Motivované rozcvičky

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Miroslavy Horníkové „Šmoula na laně“ na str. 27. Autorka získává roční předplatné časopisu.

Miroslava Horníková: Šmoula na laně

Odměna je nepřenosná.

ČASPV se na XV. Světové gymnaestrádě prezentovala v nejlepším světle

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, foto: Mgr. Zdeněk Šneberger

Jedinečná skladba „Nádherný svět“

Hromadná skladba ČASPV byla opět krůčkem vpřed, ocenili ji diváci výjimečně dlouhým potleskem a odborníci slovy uznání. Cvičilo 272 žen a 72 mužů. Autoři pohybu Viléma Novotná, Iveta Holá a Jaroslav Sauer nebývale ztvárnili gymnastický pohyb, cvičení s obručemi a s medicinbaly v české síťce, choreografie skladby byla originální. Slavné melodie Louise Armstronga a Elly Fitzgeraldové (upravil Antonín Kubaň) se staly předlohou pro unikátní pojetí kompozice skladby. Myšlenka úvodní písně dala skladbě název a připomínala cvičencům i divákům, jak je krásné a důležité prožívat v harmonii pohyb s hudbou, lásku a přátelství, a také podněcovala k vnímání všech krás světa.

Kouzelné Národní odpoledne ČR aneb „Proč bychom se netěšili…“

Organizátoři XV. Světové gymnaestrády ve finských Helsinkách připravili do celkového programu vystoupení další zajímavost - Národní odpoledne zemí, které nepořádají národní večery. Česká republika byla vybrána, aby představila svůj padesátiminutový program v krásné hale Messukeskus Helsinki Expo. První nadšení, že jsme dostali šanci předvést naše pojetí Gymnastiky pro všechny a kvalitu tvorby pohybových skladeb, zchladila realita. Předchozích gymnaestrád se totiž zúčastnilo více bloků „pódiovek“ a bylo možné do společného programu vybírat. Letos to byly pouze bloky dva, jinak koncipované a tudíž do programu krátkých vystoupení nepoužitelné. Navíc, podmínky pro přípravu téměř nulové, finance skromné. Přesto jsme chtěli být „světoví“. A to se podařilo! Chtělo to odvahu, nápad a tvořivou partu lidí, kteří si budou rozumět a spolupracovat. A také někoho, kdo si to vezme za své, kdo bude o vystoupení stále přemýšlet a soustředěně připravovat vylepšení programu. Tím se stala dáma drobná postavou, ale s velkou autorskou zkušeností a s množstvím vytvořených úspěšných vystoupení - Alena Přehnilová, naše Alenka – kouzelnice. Se zázemím spřízněných spolupracovníků vykouzlila z toho mála, co bylo k dispozici, podrobný scénář nádherného programu a dokázala ho dotáhnout až do výborné realizace. Pomáhali společně všichni, jak mohli.

Alenko, kdy a jak se rodil scénář? Co tě při přípravě potěšilo?

„V září to budou dva roky, kdy mi Míra Zítko sdělil, že byl pověřen ČGF, aby zodpovídal za přípravu Národního odpoledne a nastínil mi svoji představu. Bylo na něm vidět, že je to výzva, ale se spoustou otazníků (např. motto). Asi po hodině jsem šla za Mírou, že pokud bude chtít, půjdu „do toho“ s ním, a okamžitě mně napadlo i motto: „Proč bychom se netěšili“. A pak přes Skype začala naše spolupráce na scénáři.

Na první schůzce režijní komise (za ČASPV Miroslav Zítko a Alena Přehnilová, za ČOS Helena Peerová a za VŠ Šárka Panská) byl nastíněn scénář, který byl postupně na dalších pracovních schůzkách „vylaďován“ a upřesňován.

Nejobtížnější bylo vytvořit zajímavý program se cvičenci, kteří by byli v Helsinkách k dispozici a byli ochotni věnovat svůj čas nácviku dalších skladeb. Bylo nutno, aby někteří vystupovali ve více skladbách. Pomohli hlavně ti z nejbližšího okolí, s nimiž se mohlo nacvičovat už doma.

A co mě potěšilo? Od první schůzky režijní komise, přes nelehký nácvik a jedinou krátkou společnou secvičnou v Brně, až po vystoupení v Helsinkách, to bylo obrovské NADŠENÍ všech, pro které bylo vystoupení na Národním večeru dalším hezkým sdíleným gymnaestrádním zážitkem.“

Nelze vyjmenovat všechny, kteří připravili jednotlivá čísla programu, včetně moderátorů. Česká obec

Fotoreportáž na straně 35

sokolská zajistila sedm vystoupení, od folkléru, vytvoření české vlajky a přehlídky historických úborů, přes ukázku hromadné skladby, až ke skladbě rokenrolu a závěrečné společné „krokovce“. Velký podíl na úspěšnosti odpoledne měl blok vysokoškoláků, zejména studentů z UK FTVS, kteří svým vystoupením moderních gymnastek, gymnastů, světelným žonglováním a akrobacií na šálách propojovali a doplňovali pohybový příběh celého programu. Současné vystoupení skladby ČASPV „Nádherný svět“ bylo v programu zastoupeno částí cvičení mužů s medicinbaly v síťce a společnou částí cvičení s mikinami na píseň Blueberry hill.

Nejkouzelnější v celém programu byly pohybové skladby, které pro různé ročníky Golden Age připravila právě Alena Přehnilová. Skladba s květy ozdobenými obručemi připomínala poetiku české krajiny, „senioři“ s florbalkami rozesmáli zprvu celé hlediště, proměnou na „muže v kondici“ předali růže svým něžným partnerkám a společným tancem potěšili diváky. Pohybově nejnáročnější skladbou byl vydařený „Cirkus“. S podporou dalších hostů – gymnastů z VŠ, ČOS a akrobatek - byla předvedená skladba kompozičním vyvrcholením celého odpoledne. Stálo by za to prezentovat ČASPV na veřejnosti tímto způsobem častěji.

Nejpestřejším vystoupením byl nápad ukázat společně všechny reprezentační hromadné skladby ČASPV (v Lisabonu 2003 společně s ČOS) od r. 1991. Na stejnou hudební předlohu melodie Ódy na radost, před projekcí vzpomínkových záběrů skladeb se odehrála rozmanitá směs pohybových motivů ze skladeb, ukazující pestrost autorské fantazie, pohybových nápadů, hudebních stylů a žánrů, rozličného náčiní i úborů. Vše se snad ani nedalo pohledem stihnout. Největším oceněním byl potlesk a dojetí přihlížejících cvičenek, které si připomněly krásné chvíle jednotlivých vystoupení na WG. Vřelé díky za tenhle nápad!

Alenko, vzpomeneš si, jak jsi dostala tenhle nápad? A kam vůbec na nápady chodíš?

„Při nelehkém vymýšlení, čím zaujmout, jsem byla přesvědčena, že žádná země během dvou minut neukáže přehlídku devíti skladeb ze sedmi gymnaestrád. Měla jsem to štěstí, že jsem na všech mohla cvičit. A je nás víc. Ale i ti, kteří některou gymnaestrádu nestihli nebo se přidali později, se tou neopakovatelnou atmosférou „nakazili“. To, co za rok přípravy a na WG skupiny cvičenců zažijí, co musejí zvládnout a zaplatit, se dá těžko někomu vysvětlit, to se musí prožít. A pak je na co vzpomínat. Vždyť mnozí z nás mají na památku uschovány úbory i náčiní!

Přiznám se, že až po secvičení v Brně jsem věděla, že můj nápad je dobrý (mnozí mě zrazovali, že to bude „hrozný chaos“). Ber to, Vilémko, jako poděkování Tobě. Vždy jsi měla vedle sebe různé spoluautory, ale Ty jediná jsi vedoucí autorkou všech sedmi hromadných skladeb.

A nápady? Na to nemám recept. Někdy mě osloví píseň, melodie, akce, úbor, cvičenci. Preferuji netradiční náčiní, s tradičním vše lépe zacvičí moderní gymnastky. Snažím se o jeho všemožné využití, ctím ho, zásadně ho neodhazuji (jako se to děje např. ve skladbách aerobiku). Pak skladbou žiji, stále se k ní vracím a je to dlouho spíš trápení než radost. Zásadně nekopíruji.“

Program Národního odpoledne skončil velkým spontánním potleskem, spokojeností diváků, cvičenců i garantující organizace ČGF. Škoda, že jsme byli první zemí s národním odpolednem. Přidělený čas byl v době, kdy v halách probíhala další vystoupení pódiových skladeb, také to byl pro některé delegace čas oběda. Nepřiměřeně vysoko nastavená cena vstupenek odradila u vchodu množství zájemců (později se pořadatelé poučili a na další „odpoledne“, těsně před začátkem, pouštěli diváky jen na účastnickou kartu). Velká škoda. Díky kouzelnici Alence a všech ostatních velmi důležitých spolupracovníků, kteří jí pomáhali překonávat všechny překážky a naplnili její záměr a očekávání, můžeme nejen Alence od srdce pogratulovat, ale také doufat, že s podporou a pomocí budeme podobně moci pokračovat příště – proč bychom se zase netěšili. Stojí to za to.

Alenko, co bys chtěla dodat?

„Chci ještě jednou poděkovat svým spolupracovníkům a všem, kteří se společným nadšením o úspěch zasloužili!“

Úspěch AE klubu LADY Plzeň

na Mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku, fitness týmů a Aerobic group performance

Text: Mgr. Eva Fajfrlíková, foto: Jana Mašková

Letošního evropského šampionátu, který se konal v nizozemském Dordrechtu 11. - 14. května 2015, se zúčastnila historicky nejpočetnější výprava z plzeňského AE klubu Lady, který je člen plzeňské asociace sportu pro všechny. Soutěžilo se ve věkových kategoriích kadetů, juniorů, dospělých a soutěžních kategoriích sportovní aerobik, fitness aerobik a Aerobic group performance. Šampionátu se zúčastnilo 800 závodníků a závodnic z 12 zemí. Češi přivezli domů celkem 19 zlatých z celkového počtu 48 medailí. Úspěch slavila nová atraktivní kategorie Aerobic group performance, ve které závodil plzeňský tým AE klubu Lady s choreografií trenérky a dlouholeté členky ASPV Terezy Fajfrlíkové „Doba pana Bléria“. Plzeňský tým ve složení dvanácti děvčat ve věku od 11 do 17 let byl v kategorii Aerobic group performance, ve srovnání s konkurencí, rozhodně nejmladším. Přes věkový handicap předvedl vyrovnaný výkon a právem si domů odvezl bronzové medaile. Od stříbrné příčky děvčata dělila pouze jedna jediná známka. Celá výprava z plzeňské asociace sportu pro všechny si šampionát náležitě užila. Čtyři dny žila sportem, fandila svým kolegům z reprezentace. Stihla si prohlédnout i krásné město Dordrecht, kde se šampionát konal, a nechyběl ani výlet do Rotterdamu. Domů si přivezla spoustu nových zážitků, poznání a přátelství. Závodnice AE klubu Lady se úspěšně nominovaly i na mistrovství světa, které se bude konat od 1. do 5. prosince 2015 na karibském ostrově Martinik. Věříme, že klub získá dostatek finančních prostředků, aby mohla děvčata na mistrovství světa vycestovat.

Moving Age Conference Gent

Text: MUDr. Vlasta Syslová

30. dubna až 2. května jsem se aktivně podílela na konferenci, pořádané naší evropskou střešní organizací ISCA (International Sport and Culture Association), v belgickém Gentu. Veškerý program se odehrával ve Sportcentru BLOSO, areálu napojeném na tamní univerzitu.

Opět bylo na programu téma, týkající se dosud neaktivních seniorů a cest, jakými je lze přimět k pravidelné pohybové aktivitě. Jednalo se o nových pohybových programech, jejich propagaci mezi lidmi a také o vzdělávání instruktorů pro tuto věkovou kategorii.

Moje prezentace byla zaměřena na vhodná cvičení při osteoporóze a jejich předávání instruktorům prostřednictvím seminářů a metodických příloh v našem časopise.

Kolem padesáti účastníků z Evropy i mimo ni sdílelo své projekty na tomto poli. Nešlo jen o cvičební

programy, ale i o dlouhodobé aktivity v bazénu, na kolech či s nordic walking holemi.
Sami jsme si vyzkoušeli walking fotbal, při kterém se jen chodí, nebo krolf, aktivitu podobnou golfu. Zvláště mě zaujal nácvik bezpečných pádů na žíněnce a též různé obměny stolního tenisu.
Velký dojem na mě učinil způsob náboru seniorů pomocí místních registrů obyvatel. Možní adepti jsou oslovováni dopisem či e-mailem. Při návštěvě doma jsou otestováni ohledně flexibility, síly a vytrvalosti a dle výsledků zařazeni do příslušného programu. Na konci projektu jsou opětovně testováni a příznivý výsledek je pro ně motivací k následné celoživotní pohybové aktivitě. Přibližně 14 % zúčastněných pohyb trvale osloví. Některé sportovní organizace pracují i s handicapovanými lidmi, nejčastěji s mentálními defekty.
Všichni účastníci konference vyslovili přání, aby byly pohybové fit testy sjednoceny a tudíž použitelné a srovnatelné ve všech zemích.
Pokud jde o vzdělávání instruktorů, bylo nám doporučeno používat EQF (evropské kvalifikační standardy), neboť jejich dodržování může usnadnit schvalování a finanční podporu různých projektů.
V porovnání s ostatními organizacemi si ČASPV dle mého názoru nevede špatně. V oblasti vzdělávání jsme velmi dobří, máme kvalitní systém. Získávání nových, dosud pravidelně nesportujících seniorů, k pohybové aktivitě, se nám už tolik nedaří. Nemáme dostatečnou síť spolupracovníků ze sociálního a zdravotního sektoru ani dostatečnou podporu zastupitelů měst a obcí. Každá složka něco ve věci činí, ale chybí jednotný postup. Naši kolegové úspěšně kooperují se sportovně zaměřenými univerzitami při společných projektech. Zmínila jsem, že i nám se již podařilo zapojit do spolupráce s Fakultou tělesné kultury Palackého univerzity a univerzitou v Coimbře. Společný výzkum se týká prospěšnosti pohybové aktivity pro jedince s kognitivními poruchami.
Domnívám se, že naše participace na projektech ISCA je efektivní pro obě strany. Dozvídáme se o nových aktivitách pro seniory i způsobech, jak je k činnosti motivovat. Naopak naše dobré zkušenosti mohou prospět kolegům ze zahraničí.
Pokud někoho zajímá program konference detailněji, neváhejte se na mne obrátit.

EUROGYM 2016

Dobrovolníci, hlaste se!

Text: Redakce

ČASPV se významně podílí na jedné z největších evropských akcí roku 2016 pro mladé sportovce, jubilejním 10. ročníku EUROGYM v Českých Budějovicích 18. – 24. 7. 2016. K jeho zajištění (cvičit bude zhruba pět tisíc účastníků) je třeba zapojení řady dobrovolných spolupracovníků. Žádáme proto všechny, kdo jsou ochotni pomoci (a také si chtějí vychutnat atmosféru atraktivní mezinárodní přehlídky), aby své síly nabídli organizačnímu štábu, v jehož čele stojí místopředseda ČASPV, Ing. Karel Coufal.

Webové stránky akce najdete na adrese www.eurogym2016.org, informovat se můžete též na Facebooku (https://www.facebook.com/pages/Eurogym2016/1414397295526077) i Twitteru (https://twitter.com/search?f=realtime & q=eurogym%2016 & src=typd).
Formulář přihlášky pro dobrovolníka najdete na adrese http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/informace-eurogym-2016/. Vyplněné přihlášky posílejte na e-mail: sekretariát@caspv.cz.
Děkujeme předem za Váš zájem.

Ohlédnutí za republikovými soutěžemi ČASPV v atletice

Text: PaedDr. Dobromila Růžičková, foto: archiv ČASPV

Vše začalo už v roce 2003. Na republikovém srazu cvičitelů žákyň a žáků bylo rozhodnuto: do stávajícího systému soutěží zařadíme i atletiku. Rozeběhly se přípravy, byla zpracována pravidla pro ČASPV, metodická příručka pro cvičitele a trenéry, vyškoleni první rozhodčí. A 5. června 2004 se uskutečnilo první republikové finále v atletickém víceboji na krásném moderním stadionu Emila Zátopka v Houštce ve Staré Boleslavi. Prostředí i zázemí bylo tak příznivé, že jsme se rozhodli atletiku pořádat tradičně na tomto stadionu. Výjimkou byly pouze roky, kdy se konaly celostátní festivaly ČASPV, a to v letech 2005 a 2008, kdy se republiková finále uskutečnila na stadionu v Olomouci.

Nic ale není definitivní, vše podléhá vývoji. S významnými změnami v podpoře tělovýchovy a sportu jsme museli pozměnit financování. Nedostávalo se prostředků na dotování soutěží, v roce 2011 se dokonce některé z finančních důvodů nekonaly vůbec, mezi nimi i atletické. Od roku 2012 se atletika stala republikovou soutěží, protože podmínku postupu do vyšších kol nebylo v mnohých krajích možné dodržet, ne všechny regiony a kraje soutěže vypisovaly. Startovné muselo být navýšeno tak, aby pokrylo náklady. Postupně se stala soutěž přístupnou i nečlenům ČASPV, kteří se každoročně zúčastňují, i když v poměrně malém procentu.

V letošním roce jsme pořádali 11. ročník, tentokrát na rekonstruovaném stadionu v Třebíči v kraji Vysočina. Udělali jsme radost všem „Moravákům“, kteří to do Houštky měli daleko. Někteří ze vzdálenějších krajů Čech zase naopak buď nepřijeli, nebo v menším počtu. Nicméně na startu bylo 229 závodníků, 104 v ženských a 125 v mužských kategoriích. Soutěž již několik let probíhá jako závod jednotlivců ve čtyřboji (sprint, hod, skok do dálky a běhy na delší tratě). Každoročně vidíme hodnotné výkony u těch, kteří mají „natrénováno“, zatímco někteří to jdou možná jen zkusit. Ale všichni soutěží s plným nasazením a pro nás, organizátory a rozhodčí, je odměnou za naši práci, když vidíme radost, nadšení a úsilí podat co nejlepší výkon. Kéž chuť sportovat vydrží všem co nejdéle.

Někteří by se svými výkony mohli zařadit i do tabulek registrovaných atletů. Pro ilustraci uvádíme několik nejlepších výsledků:

Nejrychlejšího času v běhu na 100 metrů (kategorie dorostenci a muži) dosáhl v roce 2012 Filip Ryšávka – 11,69 s, za 13,05 uběhla „stovku“ dorostenka Božena Ptáčková v roce 2009. Ze všech mužských kategorií doskočil do dálky nejvíce žák IV Ivan Riško v roce 2008 – 614 cm, zanedbatelný není ani nejdelší dosud skočený výkon 499 cm žákyně III. Ivety Pohořelé z roku 2010. A 72, 96 m hodil míčkem o hmotnosti 350 g muž Michal Tesař v roce 2014.

Tak co, přijedete příště překonávat rekordy i vy?

3x3 Brno Open 2015

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

Dvakrát větší než ten první. Řeč je o druhém ročníku turnaje v basketbalu 3x3 Brno Open, který pořádal TJ Slovan Černá Pole Brno, držitel Certifikátu kvality ČASPV, za finanční podpory městské části Brno-sever a ve spolupráci s Českou basketbalovou federací.

Turnaj jsme letos zveřejnili na celosvětovém webu www.3x3planet.com, což se ukázalo jako dobrá volba, protože se přihlásili i hráči ze zahraničí (Polsko, Litva, Slovensko, Rusko). Co do počtu účastníků se zařadil na 4. místo za Brno, Ostravu a Prahu. Oproti loňsku přibyly kategorie mužů a žen nad 19 let; do kategorie mužů se přihlásilo 16 týmů včetně hráčů nejvyšší soutěže Kooperativa NBL. Z ČR byli účastníci i ze vzdálenějších měst jako Varnsdorf, Frenštát pod Radhoštěm, Přerov a další. Turnaje se zúčastnila i dvě družstva Nadačního fondu Martina Foukala, který propaguje preventivní lékařské prohlídky u mladých sportovců. Tato družstva přispěla ke zvýšení prestiže turnaje, protože jejich hráči hrají nejvyšší dorostenecké soutěže.

Krásné počasí společně s kvalitními týmy i rozhodčími (někteří rozhodují nejvyšší soutěže v České republice), ale také občerstvení u hřiště přispělo k tomu, že se turnaj vydařil.

Novinkou byl stánek firmy Energeia, která bezplatně prováděla měření tělesných funkcí zúčastněných sportovců a přímo na místě jim poskytovala výsledky a základní doporučení týkající se stravovacích návyků. O tuto službu byl velký zájem, své tělesné funkce si nechalo změřit přes 80 sportovců.

Vítězi svých kategorií se stala družstva dívek i juniorů Nadace Martina Foukala a družstvo mužů „Řidič kamiónu a spol.“ Praha, složené převážně z hráčů NBL. Domácí tým Black Fields, složený z členů ČASPV, skončil před branami semifinále. V rámci turnaje se konaly také individuální soutěže ve střelbě trojek a smečování. Výsledky turnaje naleznete na www.3x3planet.com, fotografie na facebookové stránce „3x3 Brno Open“.

O popularitě tohoto poměrně mladého sportu svědčí rostoucí počet účastníků nejen na tomto turnaji, ale v celé České republice.

Díky za pomoc při uspořádání akce patří městské části Brno-sever, řediteli školy Mgr. Hrůzovi za poskytnutí hřišť a zázemí, firmě Basket-Obchod.cz, která dodala ceny pro sportovce, a také všem členům pořádajícího odboru, kteří se na turnaji podíleli v roli organizátorů, rozhodčích i hráčů, a rovněž divákům. Turnaj byl vynikající propagací činnosti TJ/ASPV Slovan Černá Pole.

Na kole kolem světa a Světa

Text: Ing. Blanka Porcalová, foto: Jana Russová

Z našeho odboru SPV při TJ Lipnice se pětice žen rozhodla zúčastnit se cyklistické akce pořádané Komisí seniorů MR ČASPV, která se uskutečnila v prvním červnovém týdnu ve Sportcentru Doubí u Třeboně. Sešlo se nás jednatřicet účastníků, abychom společně strávili příjemných pár dní při sportování i zábavě.

Již cesta byla dobrodružstvím, protože jízda vlakem už dnes není pro mnohé tak obvyklá. A to jsme měly na trati dvě výluky, takže jsme kola nakládaly či vykládaly celkem osmkrát. Všechny nástrahy jsme úspěšně překonaly a včas dojely do Doubí.

Druhý den nám začaly jízdy třeboňskými rovinami. Jelikož doma v Podkrkonoší máme na pět kilometrů tři kopce, užívaly jsme si to. Za čtyři dny ježdění jsme projely cyklostezky křížem krážem. Každý den jsme zhodnotily připravenou trasu, někdy jsme si něco přidaly, ale pokaždé jsme absolvovaly to, co nám naši organizátoři doporučili. Kromě jiného jsme objely Svět, dojely na Rožmberk i k pomníku Emy Destinové. Také jsme zdolaly Dunajovickou horu a vykoupaly se na vršku hory v lomu. Zpestřením nám byla exkurze v místním pivovaru. Pozdně odpolední čas jsme mohly využít k cvičení s overballs s Aničkou, k netradičním hrám mölkky či kubb s Honzou a Viktorem a dokonce i k vyjížďce na loďce po Opatovickém rybníku, což vše mělo úspěch. Večery byly určeny k přátelskému posezení, sdělení si zážitků z celého dne a plánů na den další.

Velký dík všech zúčastněných patří vedoucí akce Aničce Luxové za zajištění a bezvadnou organizaci, se kterou jí významně pomáhal Honza Rubeš. Ten připravoval spolu s Viktorem Benešem perfektní trasy pro dvě skupiny cyklistů i pro pěšáky. V neposlední řadě patří dík všem v Doubí za příjemné prostředí a péči o naše žaludky. Všichni zúčastnění se shodli, že se akce jako celek velmi zdařila a chystáme se v příštím roce se opět sejít.

Úspěchy ČASPV v kin-ballu

Text a foto: Mgr. Zdeňka Horčičková

Ve dnech 21. a 22. dubna proběhlo v Praze Finále Českého poháru základních a středních škol v kin-ballu, který je v ČR stále ještě novým a mladým sportem.

Přesto má ČASPV tuto původně kanadskou hru s velkým míčem již několik let ve svém programu, což přináší i první úspěchy. Tohoto v České republice vrcholného setkání kin-ballistů se zúčastnila i družstva složená z členů ČASPV, která se v kin-ballovém prostředí pohybují na výkonnostním vrcholu. Jsou to týmy ASPV Zákupy a Mlátičky z Hradce Králové. Posledně jmenovaný tým získal titul mistra republiky mezi středními školami a téměř všichni jeho hráči

odjeli jako členové českého národního týmu reprezentovat republiku a potažmo i ČASPV v srpnu letošního roku na světový pohár do Španělska. Je dobře, že tento mladý, týmový atraktivní sport si našel své aktivní příznivce i v řadách ČASPV, a zveme k této akční sportovní hře další zájemce.

Dodejme, že prestiž celostátního finále podtrhla účast šéfa Světové federace kin-ballu, P. J. Hamela z Kanady, který byl hlavním rozhodčím.

Hry na paddleboardu aneb Smějeme se s kamarády

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, předseda MR ČASPV

„Způsob léta v tomto roce zdál se býti poněkud rozmarný“: bylo velmi teplé, někdy až parné a kdo mohl, trávil hodně času u vody odpočinkem, plaváním a dalšími pohybovými aktivitami, které se ve spojení s vodním prostředím nabízejí. V předchozích letech jsme v časopise psali o paddleboardingu, jako nové vodní aktivitě v České republice. Záliba v tomto sportovním odvětví se projevuje mimo jiné zvýšením možnosti zapůjčit si vybavení v letních rekreačních střediscích v mnoha lokalitách naší vlasti.

Nezasvěcení, kteří nevědí, co paddleboarding obnáší, mohou své poznatky rozšířit četbou článku Průvodce paddleboardingem v Čechách (časopis Pohyb je život, roč. 17 / číslo 3 / 2013 / http://www.caspv.cz/cz/casopis/). Pro mnohé je paddleboarding (SUP – jízda na prkně vstoje) spojen s představou individuální činnosti: člověk sám pádluje na prkně. Ovšem, bude-li k dispozici dostatek vybavení - prken, můžeme především dětem, ale i dospělým zpříjemnit pádlování na „SUPu“ formou her, které je hlavně pobaví a zároveň díky nim získají velmi rychle všechny potřebné dovednosti související s touto sportovní disciplínou.

Než se pustíte do procvičování paddleboardingu zábavnou formou, nezapomeňte na správné vybavení a pravidla bezpečné práce vyplývající ze specifiky vodního prostředí. Pracujete-li především s dětmi, vybavte je plovacími vestami. Seznamte aktéry, především začátečníky, se základy jízdy na paddleboardu (odkaz viz inzerovaný článek výše), vysvětlete: nastavení – držení pádla, postoj na prkně, techniku pádlování, procvičte rovnováhu (pádlování vkleče, vstoje). Důležitá je také volba místa. Jedná se o to, že pokud jste na vodní ploše, která je frekventovaná a pohybují se v blízkosti například lodě, různá plavidla, vodní skútry a podobně, vyberte bezpečné prostředí tak, abyste měli klid a dostatečný prostor v souvislosti se zamýšlenými hrami na vodě. Nezanedbatelné je také vnímání pocitů (empatie) paddleboardistů v souvislosti s jejich prožitkem, věkem, úrovní pohybových schopností, teplotou vody a ovzduší. Nelze opomenout ani dobu vhodnou pro přestávky vzhledem k časové náročnosti prováděných aktivit.

Ukázky her na paddleboardu

1. Křižování stejných čísel středem kruhu
2. Jízda v kruhu
3. Jízda v kruhu s obraty paddleboardu (180°, 360°)
4. Jízda v osmičce
5. Jízda šnekem do kruhu a naopak
6. Slalom mezi prkny

Křižování stejných čísel středem kruhu

Vytvoříme z prken kruh tak, aby paddleboardisté směřovali příděmi dovnitř. Určíme dvojice stejných čísel (prkna stojící proti sobě). Na povel - vyslovení čísla - vyjíždějí shodná čísla proti sobě, míjí se a zaujmou pozici na opačné straně kruhu.

Jízda v kruhu

Paddleboardisté jezdí v kruhu za sebou ve stejných rozestupech. Na signál zastavují a provádějí na prkně předvedený rovnovážný cvik. „Sem tam se přihodí, že někdo své tělo při cviku do vody zahodí“. Počká se na „potápku“ a poté se pokračuje v jízdě.

Jízda v kruhu s obraty paddleboardu (180°, 360°)

Paddleboardisté jezdí v kruhu za sebou ve stejných vzdálenostech. Na signál po zastavení a později za jízdy provádějí obraty s prknem (180°, 360°). Po provedení obratu pokračují v jízdě. Pro zpestření a procvičení koordinace lze kombinovat obraty například: „180°+360°“ – zahájení vpravo apod. Nejednou se stane, že na konci úkolu se rozjedou paddlebordisté proti sobě. :)

Podle počtu osob volíme rozsah a formu her na malém či větším prostoru vodní plochy.

Jízda v osmičce

Paddleboardisté najedou na dráhu ve tvaru čísla osm, upraví vzdálenosti a snaží se zachovat vytvořenou dráhu a tvar. Při křížení je potřebné určit pravidlo přednosti, např. přednost zprava jedoucího prkna. Za jízdy můžeme ještě doplnit obměny činnosti, kupříkladu:

- na signál provést obrat na prkně o 180° a zahájit pádlování do protisměru
- určený jezdec předjede - za pohybu ostatních prken v osmičce - před ním jedoucí prkno

Jízda šnekem do kruhu a naopak

Z velkého kruhu a určených rozestupů paddleboardisté postupně plují šnekovitou dráhou do malého/těsného kruhu a naopak. V malém kruhu lze procvičit změnu pozic:

- obraty na prkně (v sedu – stoji 360°)
- plazení na prkno předjedoucího jezdce (úspěch = sladění činnosti, týmová práce)

Slalom mezi prkny

Paddleboardisté jedou v zástupu ve stanovených rozestupech. Poslední jezdec zahajuje slalom, objíždí předposledního zprava nebo zleva. Do slalomu se postupně zapojuje následující poslední atd. Po dokončení slalomu zaujímá jezdec v danou chvíli místo v čele konvoje. Upraví rozestup s paddleboardistou za ním jedoucím a vytváří tak metu pro slalom ostatních.

PŘI PROVÁDĚNÍ UVEDENÝCH HER JE DOPORUČENO ZOHLEDNIT:

- **stávající úroveň dovedností paddleboardistů**
- **volbu vhodné vzdálenosti a pozice jednotlivých prken s ohledem na počet jezdců**
- **sledování vývoje podmínek (teplotní komfort paddleboardistů, počasí, vzdálenost od přístavu, pohyb ostatních plavidel na vodní hladině…)**

Hry na paddleboardu nemusejí být vždy soutěživé, neboť prožitky při jízdě a další činnosti na prkně jsou ze zkušenosti pro aktéry samy o sobě velmi rozmanité a především zábavné. Po herní části paddleboardingu není od věci zařadit například závod v rychlostní jízdě - sprint (anaerobní činnost) a dále vytrvalostní závod (aerobní činnost), vždy s vyhlášením nejlepších a pochvalou všech závodících. Jsou-li ve skupině velké věkové rozdíly, rozdělíme soutěžící do „kategorií“ nebo zvolíme handicapy (mladší mají kratší dráhu nebo startují dříve).

Na závěr vodního skotačení na SUP by mělo dojít k relaxu, uvolnění pádlováním s nízkou intenzitou svalové práce. V případě dobrých klimatických podmínek lze předchozí činnost doplnit relaxačním plaváním za paddleboardem. Prkno s pádlem na palubě odstrkuje plavec před sebou (není obtížné, prkno po odstrčení pluje lehce a poměrně dlouze). Nezapomeňte tedy, že na paddleboardu je možné zažít mnoho zábavy v dobrém kolektivu svých kamarádů a známých. V letošním roce jsme si hráli například na semináři - paddleboarding na Vltavě. Milí čtenáři, tak nezapomeňte… v příštím létě na shledanou na paddleboardu… a třeba na Vltavě AHÓJ.

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

Text: Zdena Matoušková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy PSSPV, členka MR PSSPV, spolupráce: Mgr. Marta Bursová a Mgr. Helena Jarkovská, členky Komise zdravotní tělesné výchovy PSSPV, foto: Z. Matoušková, J. Štěpánek

Seminář zdravotní tělesné výchovy Praze: Cvičení pro harmonické tělo

Ve spolupráci s pražskou komisí zdravotní TV pořádalo Pražské sdružení SPV v sobotu 11. dubna 2015 jarní seminář Pohybového studia pod názvem Cvičení pro harmonické tělo, kterého se zúčastnilo 55 cvičitelek a 1 cvičitel z celé republiky. Pozváni přijaly dvě vynikající lektorky Mgr. Marta Bursová a Mgr. Helena Jarkovská. Seminář se uskutečnil v tělocvičně Sokol Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně.

Mgr. Marta Bursová, absolventka FTVS v Praze, vyučovala 35 let na Katedře tělesné výchovy a sportu ZČU v Plzni antropomotoriku a biomechaniku. Rovněž se zde věnovala psychomotorice a zdravotní TV. Je lektorkou doškolovacích seminářů pro fotbalisty, atlety, plavce aj. na téma kompenzačního cvičení, vycházejícího z neurofyziologických zákonitostí. Rovněž

působí jako cvičitelka zdravotních regeneračních cvičení pro veřejnost, která se týkají kompenzace sedavého zaměstnání a bolestí zad. Je autorkou publikace Kompenzační cvičení (nakl. Grada). Jejím mottem je „Předávat můžeme jen to, co jsme sami pochopili a procítili". Ve své teoretické části zdůraznila Marta pochopení svalové souhry hluboce uložených svalů (hlubokého stabilizačního systému páteře). Možnou svalovou dysbalancí mezi hluboce a povrchově uloženými svaly – např. při dlouhodobém nekompenzovaném sedu - dochází k přetížení povrchových zádových svalů, což vede ke snížení až útlumu svalů hlubokých. Ve své přednášce rovněž zmínila funkční centraci kloubů, kdy správný (zdravý) pohyb vychází z konceptu vývojové kineziologie, a také nutnost správné výuky výdechu, čímž se aktivuje bránice jako vdechový sval s posturální podstatou (silné břišní svaly brání bedernímu prohnutí). Kompenzační cvičení pak v praxi předvedla hravou formou s pomocí overballu, therabandu a také cvičení ve dvojicích. Marta svým precizním přístupem vzbudila k danému tématu velký zájem i uznání.

Po přestávce vystoupila Mgr. Helena Jarkovská. Je rovněž absolventkou FTVS Praha, se specializací na sportovní a rekreační gymnastiku. Před r. 1989 pracovala jako metodička ve Sportpropagu v oblasti tělovýchovných služeb. Věnovala se propagaci a lektorování tehdy velmi populární džezgymnastiky, později stála u začátku aerobiku u nás. V r. 1990 založila Fit klub Heleny Jarkovské. Je zakladatelkou a ředitelkou České školy aerobiku. Od té doby vyškolila několik set instruktorů aerobiku, kteří jsou ve fitness oboru považováni za nejkvalitněji připravené instruktory do cvičební praxe. Specializuje se na posilovací, aerobní a další druhy funkčních cvičení. V nakladatelství Grada vydala řadu knih na tato témata. Přednáší v Centru celoživotního vzdělávání na téma týkající se pohybu a zdraví v seniorském věku. Ve spolupráci s Klubem aktivního stáří připravuje jednoduché programy zaměřené především na problematiku zad a regeneraci seniorů. V poslední době vydala se svojí dcerou Markétou (absolventkou Taneční konzervatoře Jaroslava Ježka, choreografkou a lektorkou České školy aerobiku) publikaci Posilování vlastním tělem. Náplní Helenina vystoupení byl jejich autorský program Triobody. Obsah lekcí funkční trojkombinace (problémové svalové zóny) s názvem Triobody pracuje v hlavní části se třemi oslabenými svalovými skupinami ve správném pořadí. Výběrem zdravotně nezávadných protahovacích a posilovacích cvičení svaly systematicky zatěžujeme. Nejvíce postižené jsou problémové svalové skupiny v uvedeném pořadí - hýždě, záda a břicho. Pomocí účinných pohybových vzorců prováděných metodou intervalového aerobního tréninku se v daném pořadí protáhnou zkrácené a posílí oslabené svalové skupiny, efektivně se zlepší svalová síla. Rozvíjíme nejen sílu, ale i základní pohybovou schopnost - vytrvalost. Pohybové vzorce metodicky sestavujeme do sérií. Zařazené cviky jsou na pohled jednoduché, snadno zapamatovatelné. Cvičitel přizpůsobuje objem i náročnost cvičení fyzickým možnostem cvičenců. Důležitá je výuka správné techniky cvičení a s ním spojená výuka vnímání svalové činnosti cvičence. V teoretické přednášce H. Jarkovské nás zaujal její názor na vývoj skupinového kondičního cvičení, jehož písemnou podobu uvádíme níže.

A pak jsme si v praktické části, při rytmických melodiích z osmdesátých let, procvičili opravdu všechny svaly na těle. Také Helena měla velký úspěch a sklidila velký obdiv k jejímu stálému hledání a nalézání nových forem cvičení. H. Jarkovská oslavila neuvěřitelné životní jubileum, k čemuž jí ze srdce přejeme stálé zdraví a hodně radosti nejen ze cvičení.

Na semináři jsme také přivítali nestárnoucí, psychicky i fyzicky svěží Evu Bémovou, mj. autorku choreografie legendárních spartakiádních skladeb na motivy Smetanovy Vltavy a Dvořákových Slovanských tanců. Eva doposud působí jako členka MR PSSPV, jako cvičitelka v TJ Tatran Střešovice a organizátorka letních zájezdů k moři pro seniory.

Zásluhu na organizaci úspěšného semináře měla Komise zdravotní TV PSSPV ve složení: V. Filipová, Z. Matoušková, V. Pínová, V. Pivonková a V. Ságová. Poděkování patří rovněž I. Pízové za přípravu podkladů a vyúčtování akce a J. Rosenbaumové (sekretářka a metodička PSSPV) spolu s J. Štěpánkem (správce TJ Sokol Žižkov II) za technické zajištění semináře.

Velmi nás těší zájem cvičitelek a cvičitelů o naše semináře. Snažíme se oslovovat špičkové lektory z oboru zdravotní TV a cvičení se seniory (byli mezi nimi např. E. Bémová, Vl. Botlíková, E. Kozelková, M. Matoušová, L. Raková, J. Kučera, J. Vokáč, M. Zítko a další). Máme radost i z přívětivé a vstřícné atmosféry, která na těchto seminářích díky cvičitelkám a cvičitelům vzniká, což nás zpětně motivuje vymýšlet a připravovat další témata.

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

Text: Mgr. Helena Jarkovská

Jak kriticky vidím vývoj skupinového kondičního cvičení

Zúčastnila jsem se odborného semináře pořádaného Pražským sdružením SPV, který se konal v historickém zařízení Sokol Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně dne 11. dubna 2015 pod názvem Cvičení pro harmonické tělo.

Děkuji za lektorské pozvání a za celodenní bezvadnou zvídavou atmosféru přítomných cvičitelů. Jsem překvapená velkým zájmem jak o teorii, tak o praktické poznatky skupinového kondičního cvičení. Paní Zdena Matoušková mě pozvala již potřetí a těch několik hodin strávených v tělocvičně mě vždy ohromně emocionálně naplnilo.

Dovoluji si vyřknout pár svých osobních přání a profesionálních připomínek týkajících se současného stavu v profesionálních službách fitness, ve kterých jsem se 25 let pohybovala.

V současné době převažují ve fitness centrech kolektivní programy cvičení s hudbou zaměřené na různé specifické formy, které mají vytrvalostně silový charakter. Řadíme je do stejnojmenné složky – kolektivní kondiční fitness. Programy s různými názvy lekcí jsou často převzaté ze zahraničí. V podání různých instruktorů jde o cvičební „mišmaš“, který reprezentují převážně nevyškolené cvičitelky nebo absolventky jednodenních kurzů. Nechápu, jak je možné, že provozovatelé fitness center nechají cvičit někoho bez akreditace a tím pádem bez odborných znalostí různých druhů funkčního kondičního cvičení.

Od začátku vzniku mé soukromé „České školy aerobiku“ v r. 1989 jsem často upravovala školící osnovy tak, aby odpovídaly současným trendům a pohybovým dovednostem cvičících. Ze své dlouholeté praxe a studia vím, že povinností každého školitele, instruktora, cvičitele je jeho neustálé vzdělávání a sledování vývoje této funkční rekreační gymnastiky, dříve známé jako účelová kondiční gymnastika. Žádný nový zázrak v obsahu cvičení se ani dnes nekoná. Jen se různé názvy lépe prodávají. Pokud je odbornost ve výběru cvičení, technice, proč ne. Stejně vždy bude záležet na osobnosti instruktora, jeho znalostech metodiky, znalostech lidského těla atd. Nemám v úmyslu kritizovat, ale stále mě mrzí nekvalitní cvičení a příliš mnoho exhibicionismu u cvičitelek. Kvalita cvičení je často hodnocena jen počtem klientů v lekci. Oni sami rozhodují, zda je lekce také baví a zda se něco o svém těle dovědí.

Z jednoduchého obsahu dokážeme vytvořit zajímavé, efektivní cvičení. Také se obnovuje cvičební forma prováděná metodou kruhového tréninku. Co je ale nejdůležitější, respektovat současnou pohybovou úroveň našich klientů. Pokrok v rekreační gymnastice se odehrává v nové metodice, ve zdravém výběru vhodných cviků a v profesionalitě školitelů a následně vyškolených cvičitelů. Stále budu tvrdit, že naše gymnastická odbornost patří historicky mezi nejlepší. Tento posudek mohu zodpovědně vyslovit na základě svých celoživotních zkušeností. Přeji hodně zdravé zábavy!

JIHOČESKÝ KRAJ

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: Otakar Kinšt

Jarní atletický Jindřicháč 1. května 2015

V čele odboru SPV TJ SKOK Jindřichův Hradec stojí milovník atletiky Otakar Kinšt. Každoročně pořádá na jaře a na podzim Atletický Jindřicháč jako otevřenou akci i pro veřejnost. Lety si ověřil, že je výhodné pořádat tyto soutěže v době státních svátků, kdy jsou rodiny doma pohromadě. Jen kdyby šlo také objednat počasí…

Letos v předvečer prvního máje jsme stále hlídali oblohu. Ještě v noci byla bez deště, rozplakala se až ve tři hodiny ráno a déšť ustával až kolem deváté hodiny. Ota řešil dilema - měl nesčetně hovorů, zda závody budou, ale rozhodnutí mohlo padnout až těsně před závodem. A protože před půl desátou už jen přeprchávalo, byly závody na Tyršově stadionu v J. Hradci zahájeny.
Soutěžilo se ve čtyřboji, tratě i hody byly uzpůsobeny jednotlivým kategoriím (sprint, dálkový běh, skok do dálky, hod míčkem či granátem). Účast byla sice menší než jindy, ale 71 závodníků soutěžících v kategoriích

přípravka (tři věkové skupiny), mladší žáci, mladší žákyně, starší žáci, starší žákyně, dorostenci, dorostenky a junioři, bojovalo jako o život.
Zúčastnily se především oddíly zaměřené na atletiku: České Velenice, České Budějovice, SKOK J. Hradec. Závody byly otevřené veřejnosti, ale kvůli počasí se zúčastnilo (když nepočítáme závodníky SKOKU) jen 11 příchozích osob.
Poděkování patří Otovi Kinštovi za dobrou organizaci soutěže a všem dospělákům, kteří pomáhali zajišťovat průběh závodu.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Zdenka Kymlová, předsedkyně Komise zdravotní TV Zlínské krajské asociace SPV, foto: Ota Kubíček

„Hooping bez hranic“ ve Valašském Meziříčí

Se zajímavou novinkou, hoopingem, jsme měli možnost seznámit se při jarním semináři, který připravila Komise zdravotní TV Zlínské krajské asociace SPV, tentokrát ve Valašském Meziříčí. Sešla se dvacítka žen plná očekávání. Zahajovací rozcvičku připravila domácí Gita Škrhlová, která byla i vedoucí semináře. Po rozcvičení patřila tělocvična sympatické lektorce Mgr. Lence Fasnerové z Olomouce, která přivezla dva druhy náčiní - flexi-bary neboli vibrační tyče a obruče určené pro tanec, tzv. hooping. Hlavně obruče byly pro mnohé novinkou, a to velmi atraktivní. Tanec s obručí je výborné kondiční cvičení, které působí nejen na dobré držení těla, zpevňuje svaly, zvyšuje pohyblivost a zlepšuje činnost kardiovaskulárního systému. Užije se při něm také spousta zábavy, radosti a dobré nálady. Jsem ráda, že jsme naplnili náš cíl - pořádat dva semináře v roce, jeden na východním konci kraje v Otrokovicích a druhý na opačném konci na Valašsku.

Děkuji za krásnou akci vedoucí Gitě Škrhlové a jejím kolegyním Aleně Večeřové a Lence Voznicové. Na viděnou na dalších seminářích.

Tímto mohu pozvat všechny zájemce na seminář „Harmonie v kruhu“, který se koná 3. 10. 2015 v Otrokovicích. V souladu s názvem se můžete těšit na cvičení se symbolikou kruhu - velké i malé míče, donuty, kruhový trénink, také mandaly a relaxace. Přidám ještě i pozvání na školení cvičitelů zdravotní TV III. třídy, které letos na podzim pořádá ZK ASPV (16. - 18. 10. a 13. - 15. 11. 2015). Přihlašujte se do 30. září 2015 na e-mail: zlinsky@caspv.cz.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Lydie Staroveská

Regionální přehlídka pohybových skladeb 2015

ASPV SK Zlín a RCSPV ve Zlíně opět po roce uspořádaly 12. dubna 2015 „Přehlídku pohybových skladeb." Soutěže se zúčastnilo 23 choreografií se zhruba 300 účinkujícími. V první kategorii, to jsou rodiče a děti nebo předškoláci, získaly zlatou medaili tři choreografie - „Veselá parta" z ASPV SK Zlín od J. Kýlové, vítěz celé kategorie, „Mravenci a berušky" autorky P. Dvořákové a A. Janků z MŠ Březová a „Princezny a princové" J. Babicové a P. Hubáčkové z MŠ Slínové. Tato skladba získala i cenu poroty. Všechny skladby byly veselé, na dětech bylo vidět, jak vše berou vážně a radostně. Dále byla oceněna skladba „Čápi" z TJ Jiskra Otrokovice autorek A. Ježové a M. Vaclové. Skladba získala „Cenu sympatie" v podobě dortu. Umění cvičenek s točením obruče nemělo chybu. Celá tato kategorie měla vysokou úroveň.

V druhé kategorii získala zlatou medaili choreografie z Aerobic klubu Zlín „Barvičky, jsme tu zas!". Autorkou je Monika Váňová. Ostatní stříbrné a bronzové diplomy se sladkou odměnou udělaly dětem jistě radost.

V třetí kategorii zvítězila, stala se celkovým vítězem přehlídky a cenu za originalitu získala choreografie „Army of dancers" z SVČ Holešov. Autorkou je Olga Pešková. Bylo to něco nového a tato skladba svým výkonem zaujala opravdu celou přítomnou veřejnost. Zlato získala i skladba „Jump for enjoy" z DDM Matýsek Napajedla a byla oceněna i cenou - dortem za choreografii (autorky Krátká a Kalupová). Cenu za kostýmy si odnesla choreografie „Wiliam Shakespeare" opět z DDM Matýsek. Autorkou je M. Vopařilová.

Pochvala za krásná vystoupení patří všem. Je to kus dřiny a v dnešním přetechnizovaném světě i zázrak, že se najde někdo, kdo s dětmi ve svém volném čase pracuje.

Nesmíme však zapomenout na hosty, kteří nám zpestřili přestávky. Byly to děti z Aerobic klubu Zlín, který má ve svých řadách i mistry světa, a to Gabrielu a Lucii Veselých, Barboru Večerkovou, Elenu Smetánkovou, Kristýnu Křupalovou, Andreu Labskou, Kláru Moučkovou, Martina Hložka, Barboru Vodvárkovou, Báru Kosteleckou, Alenu Březinovou a Veroniku Novákovou. Každý i každá z nich má doma již několik medailí. Bylo vidět, že jsou to už ostřílení závodníci. Přejeme jim v jejich kariéře hodně úspěchů a všem děkujeme za pěkný zážitek. Poděkování patří i všem pořadatelům ASPV SK Zlín a RCSPV ve Zlíně.

JIHOČESKÝ KRAJ

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: Michal Tesař

Přebor ve sportovní gymnastice v Nové Bystřici

Mládež v odborech SPV inklinuje spíše ke kolektivním činnostem. O to více si vážíme dvou odborů našeho Regionálního centra Jindřichohradecko, kde se ještě sportovní gymnastice mládeže věnují - v TJ Jiskra

Nová Bystřice vedou děti manželé Tesařovi (oba učitelé a zapálení gymnasté) a v TJ Sokol Deštná milovnice SG Lenka Bobáková, která převzala štafetu vedení oddílu od své tety Růženy Fialové.
Letošní regionální klání ve sportovní gymnastice proběhlo 6. června v tělocvičně ZŠ v Nové Bystřici jako „okresní přebor ve čtyřboji“: sestavy na hrazdě, koberci, kladině/lavičce a přeskoku. Zúčastnilo se 17 závodnic ve třech věkových kategoriích.

KONEČNÉ POŘADÍ NA MEDAILOVÝCH POZICÍCH:

Mladší žákyně I. (2006-2007):
1. Anna Staňková - Deštná
2. Anna Hotová - N. Bystřice
3. Adéla Hodková - N. Bystřice

Mladší žákyně II. (2004-2005):
1. Zuzana Nacházelová - Deštná
2. Nela Bláhová - N. Bystřice
3. Jana Tesařová - N. Bystřice

Starší žákyně I. (2001-3):
1. Eva Tesařová - NB
2. Michaela Tesařová - N. Bystřice
3. Nikola Schramhauserová - N. Bystřice

Poděkování za výkony a zápal, s nímž dívky závodily, patří všem účastnicím přeboru.
Dík patří i rozhodčím, kteří měli nesnadný úkol při rozhodování. Dívky byly skvěle připravené a některým chybělo k medaili opravdu jen to štěstíčko. Ale tak už to ve sportu chodí.

JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Milan Hütter, člen RCSPV Č. Budějovice

V Lišově se točí kola

1. máj oslavili v Lišově tradičně společně v sedlech kol. Odbor SPV SK Lišov uspořádal s finanční podporou Městského úřadu v Lišově již 13. Májový cyklistický výlet pro širokou veřejnost. Na startu se zaregistrovalo 90 cyklistů bez rozdílu věku a pohlaví. Hromadně se vydali na okruh vedoucí přes vesničky, hluboké lesy, přírodou kolem rybníků. Již tradičně peloton vítal v Hrutově recesistický prvomájový průvod historických alegorických strojů, vozidel a kostýmovaných účastníků průvodu. Třebaže bylo sluníčko skoupé, hladina rekreačního rybníku Dvořiště vítala projíždějící svou majestátností a uklidňující silou. Společná zastávka na občerstvení čekala v cyklistické Slověnické hospodě, do jejichž rozsáhlých prostor se vešli opravdu všichni. Po ujetí okruhu dlouhého 25 km byl cíl ve Sportcentru Mrkáček opět v Lišově, kde na každého účastníka čekalo zasloužené občerstvení. Cyklisté v dětském věku obdrželi navíc sladkou odměnu, byli vyhodnoceni i nejmladší a nejstarší účastníci, kteří skutečně měli celou trasu v nohách. Nejmladšímu bylo 5,5 roku, nejstaršímu 73 let. Všem pak po vyhodnocení zahrála ke

zpěvu, tanci a potěše až do nočních hodin folková kapela HEC. Protože letošnímu ročníku příliš nepřálo počasí, nebyl ohrožen rekord v počtu cyklistů z 10. ročníku, kdy jich do pedálů šlapalo 250. Ale zde přece nejde o rekordy, ale o tradiční setkávání známých a přátel, a to nejen z Lišova.
Poděkování patří všem, kteří se na organizaci a zajištění zúčastnili. Dovolím si jmenovat Marušku Brázdovou, která na startu všechny zaregistrovala, cestou je - celou trasu na kole - hlídala jako zdravotnice a doprovod těch z konce pelotonu, a v cíli vše vyhodnotila. Druhé jméno bude Vašek Císař, který je předsedou ČASPV v SK Lišov, člen metodické rady RCSPV v Č. Budějovicích, ale také kytarista a zpěvák již zmiňované kapely HEC. Ještě jednou všem díky za krásné odpoledne a večer. To pak potvrzuje i heslo celé akce: Za své chování ručím sám sobě - vydržím, co vydržím. A vydrželi všichni, sběrný vůz opět dojel prázdný až do cíle.

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně JmKASPV

Jihomoravská KASPV a její soutěže

Florbal žáků

V neděli 26. dubna 2015 uspořádala naše KASPV otevřené krajské kolo ve florbalu chlapců. Již podruhé se akce konala ve sportovní hale DSP Komety Brno a zúčastnila se jí naše družstva z RC Blansko, Brno-město, Brno-venkov a Břeclav.
V kategorii mladších žáků se do soutěže zapojila tři družstva. Chlapci hráli s chutí a nadšením a nakonec se z vítězství radovalo družstvo ZŠ Kupkova z Břeclavi.
V kategorii starších žáků byla účast dvojnásobná. Všech šest přihlášených družstev nejprve odehrálo své zápasy ve dvou skupinách, aby si to pak vítězové skupin mohli „rozdat“ o konečné první místo. I zde se bojovalo s velkým nasazením, ale naprosto slušně a kamarádsky. Po vyrovnaném boji byli nakonec těmi šťastnějšími a trofej si odnesli opět chlapci ze ZŠ Kupkova. Protože však vítězové nejsou členy ČASPV, postup na republikovou soutěž v Pardubicích si zajistili druzí v pořadí - družstvo mladších žáků Slovan Č. Pole Brno a družstvo starších žáků z EDEN Blansko.

Atletika

V neděli 24. května se již tradičně, na hřišti ZŠ Laštůvkova v Brně, uskutečnil krajský čtyřboj v atletice. Účastnilo se 85 závodníků z RC Blansko, Brna, Břeclavi a Znojma. Nejlepší závodníci obdrželi medaile a diplom. Závod se vydařil, až při vyhodnocení nás trochu pokropil déšť.
Na republikovou soutěž naše krajská asociace zajistila autobus, a 30 závodníků z RC Břeclav a Znojmo odjelo reprezentovat náš kraj. V celkovém hodnocení krajů jsme jako v loňském roce obsadili 3. místo. V soutěži jednotlivců jsme získali jednu zlatou, dvě stříbrné a tři bronzové medaile.

Medvědí stezkou

Již poněkolikáté proběhl závod MS v malebném prostředí lesů v Olšanech a i počasí nám přálo. Soutěžilo se ve všech věkových kategoriích za celkové účasti 23 hlídek z RC Vyškov a Břeclav. Závod proběhl bez problémů, ti nejlepší byli odměněni medailemi a diplomy. Na republikovou soutěž nás jelo reprezentovat osm hlídek. Získali jsme jednu bronzovou medaili.

Volejbal

Před prázdninami se uskutečnila krajská soutěž ve volejbalu. Soutěž se již tradičně konala za krásného počasí v Hrušovanech na Jevišovkou. Již tři roky není obsazena soutěž mužů a v letošním roce, k velkému zklamání pořadatelů, se přihlásilo jediné družstvo žen z Poštorné. A tak soutěžily jen mixy. I tady jsme oproti devíti družstvům v loňském roce zaznamenali pokles na čtyři - dvě družstva z RC Znojmo a po jednom z Blanska a Břeclavi. Doufáme, že již v příštím roce se podaří,

zejména u mixů, počet startujících zvýšit. Zvítězilo družstvo ASK Blansko, na 2. a 3. místě skončili domácí z Hrušovan. První dva páry vysílá krajská asociace na RS do Dřevěnice.

Na závěr děkuji všem organizátorům, kteří se podíleli na zajištění všech soutěží. Bez jejich obětavé práce bychom nemohli soutěže uskutečnit. Děkuji všem závodníkům a doufám, že v příštím roce se opět setkáme.

LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Sommerová

Dobročinnost v tělocvičně

Charitativní akci pro Dětský domov v Jablonném v Podještědí připravila na 28. 5. 2015 cvičitelka ASPV Katka Vojtěchová spolu s TJ Jiskra Nový Bor v novoborské sokolovně. Akce se zúčastnilo osm dětí z Dětského domova spolu se svými „mamkami" Hanou Vaňurovou a Yvonou Tomišovou. Děti úvo-

dem předvedly malou cvičební sestavu, a pak se již vedení ujala Katka. Hodina probíhala ve svižném a radostném tempu, a tak pot tekl proudem. Překvapení přišlo na závěr, na pódium vystoupil jeden z pravidelných cvičenců, student Sklářské školy Otakar Hřebík, a sérií cviků za doprovodu krásné hudby celou akci zakončil.

Na cvičení přišlo 23 divaček z Nového Boru, které předcvičující odměnily bouřlivým potleskem a hlavně přispěly dětem částkou 2 280 Kč na prázdninový výlet. Tyto peníze byly na místě předány Haně Vaňurové. Ta pak poděkovala Katce i všem cvičenkám za krásný příspěvek pro děti. Děkujeme i jménem ASPV TJ Jiskra.

PLZEŇSKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Radka Kinkorová, odbor SPV DIOSS Nýřany

Dobrodružný víkend v nýřanské sokolovně

Již podesáté uspořádal oddíl nejmladšího žactva SPV DIOSS Nýřany pro své malé členy ve dnech 13. a 14. června 2015 tzv. dobrodružný víkend. Co si pod tím představit? Sobotní odpoledne plné her, spaní v tělocvičně a nedělní dopoledne opět v pohybu. O tom, že i jedna noc bez maminky, pro mnohé vůbec první noc mimo bezpečí nejužší rodiny, může být pro účastníky ve věku od čtyř do sedmi let „dobrodružná“, vůbec nepochybujte.

Sraz k této akci bývá obvykle po sobotním obědě, kdy se sejdeme v tělocvičně připravené jako velká ubytovna. Při zdech leží gymnastický koberec, žíněnky coby matrace a lavičky kolem sálu slouží jako odkládací police. A ty bývají řádně zaplněné. Přestože dobrodružný víkend trvá pouze čtyřiadvacet hodin, děti musí být vybaveny na každé počasí a doma nenechávají ani různé talismany a spací macíčky.

V minulých letech jsme podnikali sobotní odpolední výlet vlakem do blízkého okolí a odtud se vydávali zpět pěší vycházkou zpestřenou různými hrami, při nichž malí účastníci trénovali nejen fyzičku, ale nenechali odpočinout ani mozek. Jen zkuste hrát pexeso a přitom chodit kolem něj stále dokola! O letošní parné druhé červnové sobotě ale skupinka nejmladšího žactva vyrazila raději na místní pěkně upravené koupaliště. Přestože některá z maminek upozorňovala, že se její dítko asi trochu bojí vody, ze všech se nakonec vyklubaly „vodní myši“. Po odpoledním programu vždy následuje přesun do tělocvičny, kde je nařízený krátký odpočinek; toho si ale přejí využít pouze cvičitelky. Večeři si každý ohřeje sám u táboráku. Věříme, že jednou za čas kousek očouzeného buřta neublíží, zvlášť když je k dispozici mísa čerstvé zeleniny. Následují zase hry v přírodě a poslední bývá, jak jinak, když jde o dobrodružný víkend, noční hra. Krátký úsek lesní cesty označený rybářskými světýlky se stává pro mnohé děti bobříkem odvahy. Na zpáteční cestě děti konečně využijí baterky, kdy jindy si jich kromě stanových dovolených s rodiči mohou užít? A jistě si dovedete představit, v kolik hodin se dostáváme do spacáků, když v polovině června čekáme na setmění. Ale většina dětí se nejvíc těšila právě na to spaní v tělocvičně. Některé roky byl ze cvičebního sálu slyšet ještě dlouho do noci šepot dětí. Přiznávám, že jako cvičitelka se každoročně nejvíc těším na snídani. Vánočka s džemem se podává v klubovně samozřejmě až po rozcvičce.

Nedělní dopoledne je věnováno olympiádě na nýřanském školním atletickém hřišti, krátká vycházka do lesa spojená s prvním orientačním během pak sportovní dopoledne uzavírá. Před obědem si rodiče vyzvednou děti, které za své výkony obdržely diplomy a medaile.

Pro nás, cvičitelky, bývají odměnou spokojené děti a rodiče pyšní na to, že to jejich děti zvládly. Bonusem je, když nám naše vlastní rodiny dovolí hodinku výjimečného nedělního odpoledního spánku.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Akce SPV Tři Dvory před finále WG 2015 v Helsinkách

Sváteční květnové dny jsme zahájili zájezdem do krásného prostředí zámku Žleby a jeho prohlídkou.

Sportovní akcí byly v pátek 8. května již tradiční cyklistické závody pro nejmenší děti. Více než dvacítku závodníků povzbuzovala za hezkého počasí spousta rodičů i prarodičů.
Za účasti 60 dětí proběhla v neděli 17. května v kolínských Borkách na trase 2,5 km soutěž dvoučlenných hlídek s názvem „ Lesní stezka“. Po absolvování okruhu s osmi dovednostními a vědomostními stanovišti si vítězové jednotlivých kategorií zajistili postup do krajského kola „ Medvědí stezky“.
A květen jsme zakončili v neděli 31. 5. vyjížďkou „Posázavským pacifikem“ - 40 účastníků se za hudebního doprovodu kochalo výhledem na krásnou přírodu povodí řek Vltavy a Sázavy z Braníka, soutoku v Davli, přes Pikovice do Luk pod Medníkem.
O víkendu 6. - 7. června jsme si vyjeli na „Sokolské Brno 2015“ zhlédnout hromadné i podiové skladby, ale i si zacvičit ve skladbě „ Waldemariana“.
Ve středu 10. června se na kolínském atletickém stadionu uskutečnil další ročník přeboru MŠ Středočeského kraje, i když tentokrát pouze za účasti šesti mateřských škol ze dvou RC - Kolín a Benešov.
Naše největší letošní akce „ Den plný pohybu“ v sobotu 20. června zaplnila třídvorské fotbalové hřiště 200 sportujícími od předškolních dětí po seniory, s ukázkami 10 skladeb včetně vystoupení 35 cvičenců se skladbou pro WG 2015 v Helsinkách. Součástí byly i soutěže v netradičních sportech - woodball, kubb a möllky, do kterých se zapojilo 60 účastníků z řad cvičících i část z více než stovky přihlížejících diváků.
A závěrečné dny před odletem na XV. světovou gymnaestrádu jsme si zpříjemnili pozváním skupiny 18 žen z moravské stejnojmenné obce Tři Dvory u Litovle. Od 6. do 10. července jsme pro ně připravili bohatý sportovní a kulturní program s prohlídkami měst Kolín, Poděbrady, Kutná Hora. I s jejich přáním šťastné cesty a úspěchů při cvičení se nám v sobotu 11. července dobře odlétalo směr XV. WG 2015 v hlavním městě Finska, Helsinkách.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Květa Henzelýová a Lydie Staroveská

Víkend žen - sport a relax

Poslední květnový víkend pořádala ASPV Slušovice každoroční víkend pro ženy a seniorky na velice krásném místě, v rekreačním areálu RS Trnava. Letos jsme akci pojali ve stylu letušek. Cvičenky si pochvalovaly nejen ubytování a stravu, ale i možnosti navštívit saunu, vířivku a bazén. Ke cvičení se využívala místnost v jídelně a velký tenisový kurt. Akce se zúčastnilo 44 žen a jeden muž. Každoročně s námi jezdí masér Pavel Zapletal, fyzioterapeutka Soňa Malaníková, kadeřnice Anička Polachová, nově jsme měli pedikérku Ivanu Foretovou a kosmetičku Janu Bednaříkovou. Díky krásnému počasí využívaly ženy možnosti jít na procházku do trnavského okolí, jiné zase nevynechaly ani jednu cvičební hodinu. Celý program byl velmi pestrý. První den se diskutovalo o zdravém životním stylu. Na kytaru nám hrála Jana Boháčová. Druhý den skupina Rytmus pro život obohatila večer bubenickým představením, pak si účastníci udělali ze svých malých dárečků tombolu a večerní diskotéku. Přes den probíhalo cvičení se zkušenými lektorkami. Cvičení si každá žena zvolila podle vlastní kondice či nálady. Nechtěly jsme, aby se cvičenky cítily zničeně, ale aby relaxovaly a užily si víkend jen pro sebe. Každá si každoročně odveze spoustu zážitků a také dárek. Letos to byl sáček na cvičební úbor. Všichni jsme se náramně bavili a počasí bylo úžasné.
Poděkování patří všem lektorkám z ASPV SK Zlín, ASPV Napajedla a ASPV Slušovice, a to Hance Poláškové, Anetě Kupcové, Jiřině Muchové, Žanetě Krejčí, Daně Červinkové a Lydii Staroveské, které vedly cvičební hodiny velmi odborně i zábavně. Děkujeme také Mirku Horákovi za dovoz a odvoz cvičebních pomůcek a zvukové aparatury.
Tak se příští rok nezapomeňte přihlásit a vyrazit s námi do Trnavy. Víkend se bude konat od 27. do 29. 5. 2016.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Miroslava Horníková

Příbramská „Medvědí stezka“

Po loňské pauze se letos za krásného slunečného dne konala 16. 5. opět „Medvědí stezka“ - soutěž v přírodě pro dvojčlenné hlídky, a to tradičně pod taktovkou Sokola Březové Hory a RCSPV Příbram. V příjemném prostředí lesoparku u Litavky v Příbrami se na start postavilo téměř 80 hlídek, od nejmenších - někdy i v kočárku s doprovodem rodičů či prarodičů - až po již „skalní“ účastníky v téměř dorosteneckém věku.

Na trase dlouhé cca 4 km se účastníci zdatně potýkali s úkoly na 15 stanovištích. Tradičně nechyběly disciplíny jako hody, síla, lana, orientace v terénu, tábornické dovednosti, přírodověda či zdravověda a řada dalších. Na trase byly také dvě samokontroly. Na jedné z nich bylo třeba řešit i morseovku, která je pro řadu dětí pořádným oříškem. Snažili se ale úplně všichni, a i když v cíli byla ve tvářích vidět často únava a místy i nějaká slzička, věříme, že si všichni celou trasu užili.

V místě startu byla připravena řada her na ukrácení času, v cíli pak byl tradičně táborák, kde si všichni účastníci mohli opéct buřty a po nabrání sil si ještě zahrát s míči, lany apod.

Každý účastník dostal diplom, na kterém měl zhodnocení svého výkonu (od médi Supermana až po Spícího méďu) a malou odměnu.

Celá akce proběhla bez zranění či jiných problémů, celkem více než 30 organizátorů mělo sice plné ruce práce, ale vše zvládali velmi dobře. Odměnou pro všechny, kteří se na organizaci akce podíleli, pak byly díky a úsměvy rodičů i dětí. Mnozí z účastníků přislíbili, že příští rok přijdou zas.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Lydie Staroveská

Pochod na Dubíčko

Asociace Sport pro všechny Slušovice připravila jednu dubnovou sobotu pro děti a rodiče pochod na hrobické „Dubíčko“. Akci doprovázely úkoly na stanovištích. Účast byla veliká, nejmenší účastníci se vezli i v kočárcích, jiní běhali a hledali soutěžní stanoviště.
Soutěžili velcí i malí. Běhalo se, luštilo, zpívalo, tančilo. Po cestě čekaly pochodníky i hádanky. Poznávaly

se jarní květiny, sbírala se pexesa, hrálo se na skřítky a zvířátka. Během cesty hledaly děti ve stodole poklad skřítků se zlaťáky. Na konci cesty čekalo překvapení - hledaly poklad podle mapy. Byla to velká krabice plná adventních kalendářů. Prostě Vánoce i v dubnu. Dárek se všem líbil. Pak všechny děti zdobily stromeček. Na závěr si každý opekl špekáčky. Domů se některým z Dubíčka ani nechtělo. Byl to prostě nádherný den!

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Eliška Vichtová

22. ročník stanování TJ SPV Nové Město nad Metují

Zakončení cvičebního roku stanováním je tradicí Tělovýchovné jednoty Sport pro všechny Nové Město nad Metují. Letos se konalo již podvaadvacáté, a to od pátku 19. do neděle 21. června na tábořišti Rezek. Účastnily se ho oddíly rodičů a dětí, předškolních dětí, mladších a starších žákyň, žactva a dorostu. Z našeho to bylo 66 účastníků, z TJ Slovan Teplice nad Metují 20 účastníků.

Rámcový program „Hry Albi“ pro žactvo a dorost připravil Ing. J. Láska, pro oddíl rodičů a dětí a předškolních

dětí připravila dopolední hru P. Menclová a odpolední pohádku „Sedmero krkavců“ E. Vichtová. Pohádka, kterou cvičitelky přečetly dětem, se skládala ze 14 úkolů pro děti i rodiče. Děti za správné řešení dostávaly „peníze“ - víčka od PET lahví, za které si v kantýně mohly koupit různé cukrovinky. Na závěr stanování proběhlo vyhodnocení a rozdání diplomů a cen.
Přes nepříznivé počasí se stanování vydařilo ke spokojenosti všech účastníků. Poděkování patří všem cvičitelům za organizaci i za perfektně připravený program.

CZECH DANCE MASTERS

Nová tvář taneční tour PODZIM/ZIMA - sólo, duo, malé skupiny, crew

Taneční styly:	STREET BATTLE, HIP HOP, DISCO DANCE, DISCO FREESTYLE
Věkové kategorie:	MINI (do 8), DĚTI (9 - 11), JUNIOŘI (12 - 15), DOSPĚLÍ (nad 15)
Výkonnostní třídy:	„M“ – mezinárodní tř. (postup na ME, MS IDO) „A“,“B“, „C“ – zemská třída (pro mírně pokročilé a pokročilé)

www.czechdance.org

CDO mění tvář a do taneční sezóny 2015/16 startuje s novým projektem CZECH DANCE MASTERS

Kontakt - sekretariát:

Prezident CDO:
Mgr. Eva Vlková: 777 339 118

1. Viceprezident:
Mgr. David Nováček: 603 380 661

CZECH DANCE ORGANIZATION
ČESKÁ TANEČNÍ ORGANIZACE

MÁTE VĚŽ ČI ROZHLEDNU? PŘIJEDTE SE A VYJEDTE S NÁMI SVŮJ SBĚRATELSKÝ 4POHLED...

MĚSÍC VĚŽÍ A ROZHLEDEN

ČESKÉ REPUBLIKY

28. 9. - 28. 10. 2015 4. ROČNÍK

kudyznudy.cz Czechtourism | České dráhy Generální partner | OZP | Donau Dunaj Moldau Vltava

...ZAHAJUJEME DNEM VĚŽÍ A ROZHLEDEN 28. 9. 2015 SE SBĚRATELSKÝM 4POHLEDEM

Pravidla projektu

1. Za správně orazítkovaný 4pohled s datem návštěvy získáte odměnu na adrese uvedené na zadní straně 4pohledu. Pokud není adresa uvedena, vydá Vám překvapivou odměnu Hlavní pohádková infokancelář v Českých Budějovicích nebo na veletrhu CR Holiday World v Praze.

2. Když navštívíte minimálně jednu věž či rozhlednu v Měsíci věží a rozhleden České republiky (28.9. - 28.10.), můžete se zúčastnit slosování orazítkovaných 4pohledů s datem o horské kolo Galaxy od CykloŠvec a další odměny od partnerů projektu při veletrhu Holiday World v Praze.

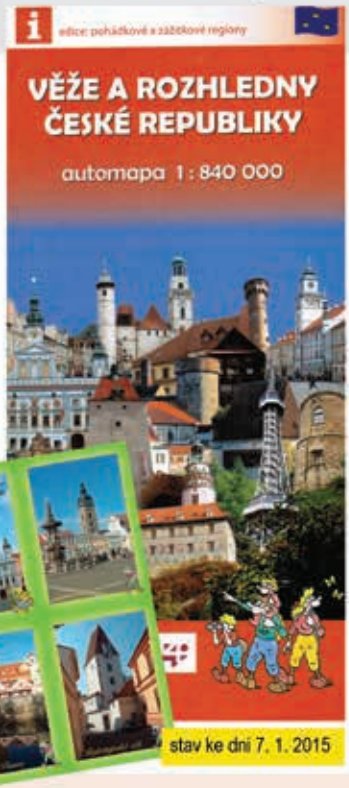
Dosud vydáno 30 výškových 4pohledů.
Adresa pro doručení správně orazítkovaných 4pohledů (uznáváme i potvrzení z nejbližšího infocentra)

INFORMACE

Hlavní pohádková kancelář
nám. Přemysla Ot. II. č.21, 370 01 České Budějovice
tel.: 386 352 589, e-mail: mapocentrum@seznam.cz
www.csrs.cz www.pohadkovekralovstvi.cz
facebook: Pohádkové království
© Mgr. Marcel Goetz

28. 9. v Den věží a rozhleden ČR pořádají výstupy s významnými osobnostmi sportu, kultury, obcí, měst, 28. 10. pořádají výstupy s VIP a vlajkou ČR:

České Budějovice (386 352 589, výstupy s VIP každou celou hodinu 10.00 - 16.00, děti do 12 let se 4pohledem zdarma, start od Turistického a mapového centra.
Domažlice (379 725 852
Hostinné (499 404 749, děti se 4pohledem zdarma
Javorník (733 666 495, Klostermannova rozhledna, autogramiáda spisovatele H. Klimka
Karlovy Vary (731 680 751, věž Diana s výstupem od LL Mánes
Kleť (736 754 130, pořádá jč KČT
Křemešník (602 608 650
Libín (388 607 574
Mariánské Lázně Boheminium (354 621 377, výstup na věž od makety věže Ještědu
Pelhřimov (565 326 924, věž kostela sv. Bartoloměje, brána Muzea Kuriozit
Písek (387 999 999, věž Děkanského kostela, výstup od Sladovny
Počátky (561 034 921
Prachatice (388 607 574, věž kostela sv. Jakuba, děti se 4pohledem zdarma
Praha Novoměstská radnice (224 948 229; Žižkovská věž (774 850 441
Jindřišská věž (777 102 517
Příbram (318 633 138, věž Ševčínského dolu a Památníku Vojna
Rožmberk (608 446 043, věž Jakobínka prohlídka historické rekonstrukce
Slavonice (732 803 025, děti se 4pohledem zdarma
Soběslav (381 508 116
Strakonice hrad (380 422 607, věž Rumpál
děti se 4pohledem zdarma
Svatobor u Sušice (378 319 818
Tábor věž Kotnov (734 570 334
Veselí nad Lužnicí (381 548 180
Vítkův Hrádek (606 710 171
Zruč nad Sázavou Zámecká věž (327 531 329
Žatec Chmelový maják (415 736 156, děti se 4pohledem zdarma
Žirovnice zámek (565 494 095



SOUTĚŽ
Zašlete svá vrcholová fota se 4pohledem na email: info@csrs.cz.
Soutěž těchto fotografií vyhodnotíme na veletrhu CR Region Tour v Brně 2016.
facebook: Český svaz rekreačního sportu

Partneři Statutární město České Budějovice, Klub českých turistů, Český rozhlas České Budějovice, RÁDIO BLANÍK, KOH-I-NOOR a.s., Jihočeská centrála cestovního ruchu, Kartografie Praha a.s., Český svaz rekreačního sportu, veletrh CR Holiday World Praha, Jihočeská hospodářská komora, České dráhy, CYKLOŠVEC s.r.o., Cykloknihy Plzeň, časopis Všudybyl, Silva Nortica, Česká asociace Sport pro všechny

Přání Zdeňce Malinské

Text: Alena Peerová, Jihočeská KASPV

Znáte naši milou a usměvavou Zdeňku, cvičitelku SPV II. třídy? My, cvičitelé a cvičenky, máme to potěšení ji znát už desítky let, vám ostatním ji představím. „Malá, ale šikovná“, to o ní platí stoprocentně. Dne 20. 8. 2015 oslaví již 80 narozeniny. Cvičit začala v roce 1952 v TJ Slavoj České Budějovíce, a tomu zůstala věrná.

Za svůj bohatý sportovní život cvičila rodiče a děti, mladší i starší žactvo, dorostenky, dorostence, ženy, zdravotní TV i seniory. Též nacvičovala spartakiádní skladby dorostenek, byla jejich okresní i krajskou vedoucí a také členkou celostátního vedení skladby. Jako lektorka vychovala řadu cvičitelek a cvičitelů, aktivně pracuje dosud jako rozhodčí při okresních i krajských soutěžích v gymnastice i atletice. Stále je aktivní cvičitelkou seniorů, jako metodička regionálního a krajského centra se účastní seminářů pořádaných od regionů po centrum. Je držitelkou mnoha tělovýchovných i státních vyznamenání, stala se cvičitelkou SPV II. tř. To jsou sice nezvratná fakta, ale pro nás je Zdeňka hlavně prima kamarádkou, výbornou kuchařkou a hostitelkou, zábavnou společnicí a milující babičkou i prababičkou. Přejeme Ti hodně zdraví a ahoj v tělocvičně.

Zdeněk Štěpánek – 90

Text a foto: Mgr. Jana Kantorková, předsedkyně SPV TJ Rožnov p. R.

„Uměním není zestárnout, uměním je se s tím vyrovnat.“ Goethe

Nám všem může být vzorem vždy usměvavý, kamarádský, obětavý cvičitel a cvičenec SPV (ZRTV) TJ Rožnov p. R., Ing. Zdeněk Štěpánek, který se 22. 6. 2015 dožil 90 let. I v tomto věku si stále udržuje sportovního ducha a svými zkušenostmi je nápomocen při organizaci sportovních akcí. Vždy mezi nás rád přijde.

V 50. letech přichází do n. p. Tesla Rožnov. Jako bývalý atlet, nářaďovec a šplhavec (mistr ve šplhu na laně) se zapojuje do cvičitelské práce s mládeží a dospělými v tělovýchově v Rožnově. Jako bývalý člen Sokola se účastnil sletů a později byl aktivním cvičitelem a cvičencem při spartakiádních vystoupeních.

Za svou dlouholetou sportovní a cvičitelskou práci byl mnohokrát vyznamenán čestnými uznáními od ústředních, okresních i místních tělovýchovných organizací. Je držitelem Zlatého odznaku M. Tyrše.

Rádi se připojujeme ke gratulacím s přáním: „Milý Zdeněčku, vše nejlepší do dalších let, zejména pevné zdraví, životní optimismus a elán, aby sis ještě dlouho mohl užít radosti s vnoučaty a pravnoučaty“. Přejí cvičenci a cvičitelé SPV.

Gratulace Vlastě Skalické

Za obě organizace Ing. Jaroslava Pechová, předseda odboru SPV TJ Agro Kolín, Eva Kuběnová, hospodářka odboru SPV TJ Agro Kolín., Šárka Korejtková, členka výboru RCSPV Kolín

Kolín je městem, které do podvědomí lidí vstoupilo jako město hudby. Ta vždy v polovině června prostoupí celé město. Neméně důležité je ale připomínat si - vedle Františka Kmocha - další významné osobnosti města.
Jednou z nich je paní Vlasta Skalická. V tomto městě žije neuvěřitelných 60 let. Její působení je zaměřeno na sport, její doménou je cvičení s hudbou pro ženy a působí jako cvičitelka zdravotní tělesné výchovy.
Tato cvičení a zajišťování sportovních soutěží pro kolínskou drobotˇ ale nejsou její jedinou aktivitou. Dlouhou dobu působí v TJ AGRO Kolín, v oblastním výboru svazu, ale i na úrovni kraje. Tato žena zasvětila sportu celý svůj život. A nebyly to vždy chvíle milé a příjemné. Za svoji činnost byla oceněna zlatým odznakem vzorný cvičitel, Tyršovou medailí a čestným uznáním Městského úřadu Kolín za dlouholetou činnost pro sport.
A tak v době, kdy se dožívá životního jubilea, lze paní Vlastičce jen závidět vitalitu a aktivitu. Ať jsi ještě dlouho taková, jakou tě známe. To ti přejeme všichni v TJ AGRO i regionálním centru SPV.

Blahopřání Anně Zárubové

Foto: Mgr. Jarmila Marková za cvičenky SPV při Slavoji Děčín VII, foto: archiv

V září se dožívá 80 let cvičitelka SPV při Slavoji Děčín. Je jí námi seniorkami oblíbená Anna Zárubová. Její život je naplněn pohybem. Byla oporou sportujícího manžela, vedla ke sportu své syny. Podporuje sportování vnoučat.
Skupina seniorek cvičí pod vedením Aničky dvakrát týdně. Pohybové lekce vede s ohledem na možnosti žen ve věku 60+ a 70+. Na provedení cviků Anička dbá, nic nám neodpustí. Vše ale probíhá s humorem, a proto se vytvořila velmi dobrá parta. Zacvičíme si, zasmějeme se, udržujeme se v kondici.
Loni byla Anna Zárubová vyhodnocena jako dobrovolník roku na poli sportu v Děčíně. Její obětavost umožňuje zúčastnit se cvičení i těm, pro které by byly placené lekce finančně nedostupné. Pro nás mladší je naše cvičitelka příkladem. Má spoustu energie a elánu, dobrou náladu, chuť do života.
Přejeme Aničce hodně zdraví i spokojenosti a těšíme se na další společné hodiny cvičení.

Move Week 2015

Text: Mgr. Miroslav Zítko, národní koordinátor

Ve dnech 21. a 22. dubna proběhlo v Praze Finále Českého poháru základních a středních škol v kin-ballu, který je v ČR stále ještě novým a mladým sportem.

Move Week (Týden v pohybu) je součástí celoevropské kampaně ***„NowWeMove“***, kterou garantuje ISCA (mezinárodní sportovní a kulturní asociace). Cílem kampaně „NowWeMove“ je propagace pohybových aktivit, které vedou k aktivnímu a zdravého životního stylu. **Hlavním cílem kampaně je zapojit do pravidelného sportování 100 milionů Evropanů do konce roku 2020.** Možná se ptáte, proč je tato kampaň pořádána. Podle výzkumů 2/3 dospělé populace Evropy nedosahuje doporučení ohledně pravidelných pohybových aktivit; 600 tisíc úmrtí v Evropě má přímou souvislost s pohybovou inaktivitou; přes 100 miliard EUR je vynakládáno na zdravotní péči související s nedostatkem pohybových aktivit v zemích EU.
K hlavním pilířům kampaně NowWeMove patří každoroční Move Week a také od letošního roku nově projekt European No Elevator day (Den bez výtahů). Letošní ročník Move Week se uskuteční v České republice od **21. do 27. 9. 2015.** Stejně jako v loňském roce jsou koordinací Move Weeku v rámci České republiky pověřeny Česká asociace Sport pro všechny a Česká obec sokolská. V tomto týdnu uspořádá ČASPV přes 10 VPA, neboť podstatou všech akcí Move Weeku je propagace pohybových aktivit a jejich otevřenost pro širokou veřejnost. Loňský ročník Move Weeku byl již třetím ročníkem, zapojilo se do něj více než 1 000 000 účastníků z 38 zemí, uskutečnilo se 5 601 akcí ve spolupráci s 2 350 Move Agenty (organizátory jednotlivých akcí). Pevně věříme, že letošní ročník bude minimálně tak úspěšný jako ročník minulý nejen v celé Evropě, ale také v České republice. ČASPV, resp. nižší organizační články připravují akce v Praze, Brně, Ostravě, Hradci Králové, Zlíně, Štětí, Litoměřicích, Pokraticích, Benešově s více než zajímavými názvy např.: „Přijď se hýbat“, „Školáci cvičí s předškoláky“, „Řepy v pohybu“, „Sportuj s námi“, Václavské dovádění“, „Pohyb je život“ a další. Děkujeme všem organizátorům (Move agentům), kteří připravují konkrétní propagačně osvětovou akci.

Remember when exercise was fun? It can be again if you join us, and millions across Europe, for MOVE Week on 21 - 27 September 2015. During MOVE Week you'll rediscover the pure fun of running, leaping, climbing, dancing and being active together. So find the event, group, team, sport or activity that moves you at moveweek.eu and join in.

Organisers: ISCA ECF

With the support of: #BEACTIVE

Coca-Cola movement is happiness

NOW WE MOVE

Join us at: MOVEWEEK.EU

TIRÁŽ

Náklad: 1 700 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

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

Fotografie na 1. straně obálky: Michal Novák

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

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

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.
Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

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

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

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

POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
19. ročník | číslo 3 | září 2015

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 01 6910: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo lépe e-mailem na adresu pa.panenka@seznam.cz a také hanacek@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. 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.

© ČASPV, ® Pohyb je život

Společné foto všech účastníků z České republiky

XV. Světová gymnaestráda obrazem

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

POHYB JE ŽIVOT

časopis pro všechny
příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

OD DĚTÍ 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.: 242 480 313, 777 700 491. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.