



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 20. ročník | číslo 3 | září 2016

Na paddleboardu s přenocováním

www.casppv.cz

Hrudní kyfóza - cvičení pro děti

Posilování ve starším věku

Metodická příloha:

**EUROGYM 2016
České Budějovice**

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



10TH EUROGYM 2016

ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA
18. 7. – 24. 7.



ČASPV děkuje všem organizátorům,
dobrovolníkům, lektorům, instruktorům,
partnerům a účastníkům této
významné mezinárodní akce.

GET UP AND MOVE!

WWW.EUROGYM2016.ORG





OBSAH

Zprávy

Moving Age konference v Terstu



20. - 22. 5. 2016	4
EUCAPA 2016 v Olomouci	5
Klouby na celý život s Olgou Chválovou	6
3x3 Brno open a oslava 60 let od založení	
TJ Slovan Černá Pole Brno	8
Na šlapkách kolem Světa i světa	9

Sportujte a cvičte s námi



Na paddleboardu s přenocováním v přírodě	10
Hrudní kýřza - zdravotní cvičení	14
Proč ve stáří posilují	20

Z krajů



Plzeňská KASPV aktérem Olympijského parku Plzeň-Rio	23
Dětský den se sportem v Budišovicích	24
Chyšecký odbor na RS v atletickém víceboji	25
Noční turistický pochod okolím Ořešína	25
Konec Medvěďů na Olomoucku - nebo se blýská na lepší časy?	27
Západočeši a Move Week	28
Finíš před prázdninami ve Třech Dvorech	29
Relaxační víkend pro ženy, Zlínský kraj	29
6. ročník soutěže - woodball, kubb, mólky, Zlínský kraj	30

Blahopřejeme



Růžena Filipová slaví 80 let	31
Eliška Vichtová	31
Alena Cíastová-Vaníčková	32
Jiří Pokorný	32
Zdeněk Imlauf	32

Ze společnosti



Významná ocenění členek Královehradecké krajské asociace Sport pro všechny	33
--	----

Metodická příloha:
EUROGYM 2016
České Budějovice

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 Evy Víškové „Na šlapkách“ na str. 9. Autorka získává roční předplatné časopisu.



Eva Víšková: Na šlapkách

Odměna je nepříenosná.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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



Moving Age konference v Terstu 20. - 22. 5. 2016

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise Zdr. TV MR ČASPV, ilustrační foto

Letošní konference byla orientována převážně na aktivity ve vodě, velmi přínosné pro starší populaci. Pohyb v bazénu, ve volné přírodě, ať ve sladké vodě, v moři nebo oceánu, poskytuje celou řadu benefitů.

Hostitelská sportovní organizace „Lunga Vita Attiva“ v čele s Ariellou Cuk a jejím manželem, bývalým olympijským plavcem, nyní již ve věku přes 70 let, nás teoreticky i prakticky uvedla do tajů zdravého plavání. Italové rozhodně nepatří k příliš sportovním národům. 60 % nesportuje vůbec. Přitom evropský průměr nesportujících lidí se pohybuje kolem 42 %.

Terstská organizace průběžně realizuje program „Long Life Swimming“- plavání pro dlouhý život ve zdraví, který zahrnuje aktivity ve vodě, zásady správné výživy a kvalitní mezilidské vztahy. Společně se španělskými partnery a s univerzitou v portugalské Coimbre pravidelně organizují „H2Open Days“. V té době mají všichni návštěvníci nad 50 let zdarma vstupy do bazénů. Jsou pro ně připraveny přednášky o výživě i lékařský screening ohledně rizikových faktorů (krevní tlak, hladina krevního cukru, cholesterolu a tuků). Naposledy se zúčastnilo 117 lidí, mnohým bylo přes 80 let. Sami jsme měli možnost vyzkoušet si dvě aktivity v jejich překrásném komplexu bazénů.

„SLOW SWIMMING“- POMALÉ PLAVÁNÍ

Bývalý olympionik má filozofické vzdělání. Razí heslo, které říká, že plavání a filozofie jsou elixíry života. Volný styl je přirozený pohyb navozující harmonii podobně jako meditace, napomáhá orientaci o tělesném schématu a dynamické rovnováze. Komprese vodou přitom podporuje lymfatický systém.

„AQUA FITNESS“

se známou lektorkou Mimi Adami (její brožura Aqua fitness je přeložena i do češtiny) bylo velmi energeticky náročné. Opásali jsme se polystyrenovými pásy, které nás v hloubce nadnášely a umožňovaly udržet tělo ve vertikální poloze během cvičení.

„SEA WATER SWIMMING“

Plavání v moři v podání chorvatského zástupce bylo bohužel prezentováno pouze teoreticky. Přímořské státy jsou v tomto ohledu ve výhodě.



Tato aktivita má velmi dlouhou tradici. Jistý antický milenec přeplaval za svou dívkou Dardanely a po tomto hektickém výkonu zemřel vyčerpáním. Též lord Gordon Byron tento průplav kdysi přeplaval. Dnes má plavání v moři svou mezinárodní federaci a patří mezi olympijské disciplíny.

Její rekreační varianta je všeobecně považována za nejzdravější sport.

Mořská voda má podobnou osmolaritu a pH jako krev, podporuje imunitu, cirkulaci, otevírá kožní póry, odstraňuje toxiny. Thalassoterapie patří mezi balneologické procedury. Mediteránské klima navíc blahodárně působí na všechna alergická onemocnění. Moře obsahuje více minerálů než oceán.

Z dalších příspěvků je třeba zmínit prezentaci ČOS. Účastníci si vyzkoušeli testovací baterii síly, vytrvalosti a flexibility na modifikovaném PAR-Q-testu pro cvičence nad 60 let. Závěry testu mohou velmi pomoci instruktorům a konečně i lékařům.

Konference opět potvrdila již známé skutečnosti. Chceme-li propagovat pohybové aktivity pro starší generaci, je s výhodou k těmto účelům využít medi-

álně známou osobnost seniorského věku. Měli bychom mít připraveny konkrétní plány pro tuto generaci na několik let dopředu, dostatek tištěných propagačních materiálů. Naprosto nezbytné jsou kvalitní, dobře zdokumentované programy, díky kterým bude možno navázat spolupráci se zdravotníky a se sociálním sektorem. Jen tehdy můžeme získat finanční podporu, dokonce i od naší mezinárodní střešní organizace ISCA. Na tomto poli si velmi úspěšně vedou ve Slovinsku, Kostarice a nově i v Irsku. Tam existuje vládní národní program. Sport Ireland financuje 29 místních sportovních partnerů. Založili například organizaci starých mužů nebo Arthritis Ireland, která sdružuje jedince s podobnými problémy.

Přesto musím podotknout, že ČASPV není v problematice seniorů popelkou.

Závěrem touto cestou prosím čtenáře, aby nás informovali o všech akcích pro seniory v regionech, ať pravidelných nebo jednorázových. Velmi ráda budu naše zahraniční partnery informovat.

Přidávám ještě jedno heslo, které na konferenci zaznělo: „Cvičit je módní.“

EUCAPA 2016 v Olomouci

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise Zdr. TV MR ČASPV

European congress of adapted physical activity - EUCAPA letos opět hostila Olomouc ve dnech 15. - 17. června. Tato akce se koná od roku 1986 v různých evropských městech již potřinácté.

Obor APA - aplikované pohybové aktivity - lze studovat na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a též na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Absolventi jsou erudováni v problematice různých limitovaných jedinců. Pracují s tělesně postiženými, vozíčkáři, lidmi po amputacích končetin, po obrnách, dále s lidmi s mentálními problémy, například s autisty, s psychiatrickými onemocněními, dokonce s mládeží drogově i jinak závislou. Velkou část klientely tvoří zrakově a sluchově postižení lidé. I vývojové poruchy motoriky patří do jejich kompetence. V neposlední řadě lze do tohoto výčtu zařadit i určité skupiny seniorů. Všechny výše jmenované kategorie vykazují, stejně jako zdraví jedinci, nedostatek pohybové aktivity, kte-

rá zdaleka nedosahuje 60 minut denně, jak doporučuje WHO.

Kongresu jsem se zúčastnila jako čestný host a zástupce ČASPV, která na tomto poli s olomouckou APA spolupracuje. Námi vytvořený poster informoval účastníky o našich aktivitách se seniory. Těm byly věnovány i dvě prezentace. Jedna z univerzity v portugalské Coimbre, která se týkala evaluace komponent mentálního zdraví seniorů. Studie zahrnovala 1002 lidí, z nichž 41,5 % bylo starších 75 let. K zajímavým komponentám patří spánek a tělesná atraktivita.

J. Wittmannová prezentovala měření kvality života pomocí sebepoznávacích dotazníků kvality života IPAQ a SQUALA.



Řada dalších příspěvků s mentální problematikou poukazovala na well being koncept. Pět důležitých cest k dobrému pocitu tvoří spojení s lidmi, tělesná aktivita, zájem o okolí, snaha učit se nové věci a pomáhat potřebným.

Praktické workshopy „Jóga smíchu“ a „Izraelské lidové tance“ velmi obohatily program. Smích a tanec pomáhají zvládat stres a patří mezi preventivní i léči-

vé prostředky zvláště u lidí s psychickým onemocněním. Byla jsem potěšena nadšením účastníků, s nímž se snaží prostřednictvím APA zlepšit kvalitu života různě postiženým lidem.

Domnívám se, že by ČASPV byla schopna rozšířit své pole působnosti o některou oblast z této problematiky. Značně by se tím pozvedl kredit naší organizace v očích odborné i laické veřejnosti.

Klouby na celý život s Olgou Chválovou

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise zdravotní TV Zlínské KASPV

Komise zdravotní TV při Zlínské krajské asociaci SPV uspořádala další z pravidelných seminářů. Proběhl ve Valašském Meziříčí 7. května 2016 a byl zaměřen na zdravý pohyb pro naše klouby a obratle. Lidské tělo se totiž chce hýbat! Nemůžeme se srovnávat se stroji či auty, ty se opotřebovávají stářím a výkonem, u lidí se klouby vytrvalým pohybem udržují.





Komise zdravotní TV při Zlínské krajské asociaci SPV uspořádala další z pravidelných seminářů. Proběhl ve Valašském Meziříčí 7. května 2016 a byl zaměřen na zdravý pohyb pro naše klouby a obrátle. Lidské tělo se totiž chce hýbat! Nemůžeme se srovnávat se stroji či auty, ty se opotřebovávají stářím a výkonem, u lidí se klouby vytrvalým pohybem udržují.

Děkujeme za hojnou účast - sešlo se nás 41, z toho dva muži. Není důležité, jestli je taková účast daná zajímavou náplní semináře - PaedDr. Olga Chválová, CSc. byla určitě velkým lákadlem - nebo tím, že připravujeme semináře pravidelně dvakrát za rok (jarní ve Valašském Meziříčí, podzimní v Otrokovicích), možná také hraje roli i to, že zveme nejen členy ČASPV, ale také ČOS a veřejnost.

Zahájili jsme čínským zdravotním cvičením čchi-kung na správné proudění vitální energie. Vyzkoušeli jsme sestavu „Osm kusů brokáty“ podle MUDr. Radomíra Růžičky, CSc. Každá z pozic působí na určité části těla - svaly, šlachy, klouby, nervy, orgány, systémy. Celá sestava tak přispěje ke zlepšení fyzického i duševního zdraví. Touto hodinou nás provedla Ing. Zdenka Kymlová, která se čínskému cvičení věnuje již patnáct let u zkušených učitelů, manželů Vladimíra Zemana a Jany Liberdové z Brna.



Pokračovali jsme zajímavým a zábavným cvičením s vodními nudlemi, které slouží hlavně jako náčiní do bazénu. Cvičení připravila lektorka Margita Škrhlová z Valašského Meziříčí. Domníváme se, že použití tohoto náčiní bude inspirací pro cvičební hodiny zdravotní TV. Nudle pomáhají při vyrovňovacích cvicích, slouží také k procvičení obratnosti, pružnosti, aktivují plosku nohy, atd.

Vyvrcholením semináře byla „Chůze jako z partesu“. Tato část patřila PaedDr. Olze Chválové a její unikátní Oscilačně-antigravitační metodě®, také známé pod názvem „Kocourí cviky“. Nevěřte teoriím, že se při chůzi vykračuje správně přes patu - naše tělo funguje jinak, vyhoupneme se přes špičku, lehce a přirozeně, klouby nebolí, regenerují se, z pohybu máme radost. A s radostí jsme si užili dvouhodinovku s Olgou. Jeden z mužů na semináři nejdříve trochu vzdoroval - prý ho bolí koleno. Oscilačně-antigravitační pohyb dokázal, že i koleno se



umoudřilo a přestalo bolet. Mě osobně velmi zaujalo cvičení na židli, které jsem měla možnost vyzkoušet již dříve. Není to totiž „cvičení na židli“, jak ho známe - kdy starší, případně handicapovaní klienti cvičí „bezpečněji“, ale je to promyšlený systém od nejjednodušších pohybů rukou a nohou začínajících na jejich periférii a postupně rozhybávajících celé tělo.

Děkujeme lektorkám - Olze, Gitě i Zdence - i za hojnou účast. Na viděnou na podzim 15. 10. 2016 v Otrokovicích na dalším semináři s názvem „Rovnováha pro zdraví“. Opět nás čeká zajímavá náplň - např. využití malých trampolínek jako balančních podložek. Nebudeme tedy skákat, ale využijeme balanční plochu pro zpevnění hlubokých stabilizačních svalů. Tím umožníme „užít si“ trampolínek i starší generaci, případně při problémech s klouby.



3x3 Brno open a oslava 60 let od založení TJ Slovan Černá Pole Brno

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

V neděli 5. 6. 2016 se na hřišti ZŠ Zemědělská v Brně konal basketbalový turnaj „3x3 Brno - Open“. Jeho součástí byla malá akademie k 60. výročí založení TJ Slovan Černá Pole, který je současně odborem SPV. O slavnostní zahájení se postarali starosta a místostarostka městské části Brno - sever, Mgr. Martin Maleček a Ing. Kateřina Kalinová, spolu s nimi pak místopředseda ČASPV Ing. Karel Coufal a předseda TJ František Ruský, který je také členem kontrolní komise ČASPV. Na následném setkání zakládajících členů TJ, cvičenců a cvičitelů z dob minulých všichni poděkovali současnému kolektivu cvičitelů za odvedenou práci pro rozvoj pohybových dovedností současné mladé generace.



Samotný turnaj se na zdejší hřišti uskutečnil již potřetí za pořádání TJ Slovan Černá Pole pod záštitou městské části Brno - sever a ve spolupráci s Českou basketbalovou federací.

Tímto turnajem chceme i nadále propagovat mladý rozvíjející se sport, basketbal 3x3. Díky podpoře ředitele školy, Mgr. Hrůzy, měli hráči kvalitní zázemí v prostorách školy, k dobré úrovni akce přispěli i rozhodčí, z nichž někteří rozhodují nejvyšší basketbalové soutěže v České republice.

Turnaje se zúčastnilo 32 družstev, o čtyři více než loni, kdy už se zdálo, že počet zvyšovat nelze. Mezi účastníky bylo poměrně značné množství hráčů z nejvyšší české soutěže, což prestiž turnaje ještě zvýšilo. Přihlásila se i družstva ze Slovenska a Rakouska, navíc se zúčast-

nili i nemalé množství studentů brněnských univerzit z Kazachstánu, Ruska, Arménie. Jako již tradičně hráči obdrželi dresy s logem turnaje a čísla, která prezentují rok založení TJ - 1956, a věcné ceny.

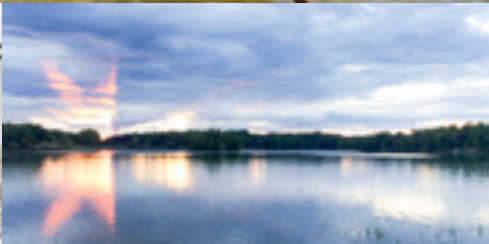
Vítězem jednotlivých kategorií se stala družstva „Nadace Martina Foukala“ (ženy), „Mastiči“ (chlapci) a „Machines“ (muži). V rámci turnaje se konaly také individuální soutěže ve střelbě „trojek“ a atraktivní „Slam Dunk“, soutěž ve smečování do koše.

Výsledky turnaje naleznete na stránkách www.tjslovancp\3x3\, fotografie pak na facebooku „3x3 Brno Open“.

Basketbal 3x3 se v současné době těší stále větší oblibě mezi hráči, kteří se věnují klasickému basketbalu s pěti hráči. 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 se tomuto mladému sportu věnovalo co nejvíce mladých lidí.

Finančně turnaji vypomohla městská část Brno - sever, Nadační fond Martina Foukala (podporující pravidelné lékařské prohlídky u mladých sportovců), kromě propagace vyslal do turnaje i dvě družstva, hrající nejvyšší dorostenecké soutěže. Zájem byl také o měření tělesných hodnot, poskytované firmou Energeia.

Poděkování patří dále organizátorům, rozhodčím, hráčům i divákům. Doufám, že příští rok se sejdeme v ještě větším počtu.



Text a foto: Eva Víšková, členka VV ČASPV

Velká spokojenost byla jak na straně účastníků, tak na straně lektorů, zejména pokud jde o disciplínu cyklistů. Následují snímky z jednotlivých dní tak, jak je parta seniorů prožívala.





Na paddleboardu s přenocováním v přírodě

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV pro metodiku

V dnešním uspěchané civilizaci hledají lidé příležitosti, jak si odpočinout od všedního života plného starostí, úkolů a vypjatých situací. Mnoho z nich upřednostňuje aktivní odpočinek s pobytem v přírodě. Více příležitostí nabízí letní období, protože není tak náročné splynout s přírodou a využít její vlnnou letní náruč. Ta nabízí za pěkného počasí příležitost aktivního pohybu, spojenou například s přenocováním v zeleném moři rostlin a otevřené arény živočišné říše.



Pohled ze SUPu

Jedním ze sportovních prostředků stále více využívaných v letní sezóně k vodním aktivitám je paddleboard / SUP. Čtenáři časopisu Pohyb je život byli seznámeni se SUPem již v minulosti (17. ročník / číslo 3/2013, str. 25, 19. ročník / číslo 3/2015, str. 12). Nyní nastala vhodná chvíle ukázat další možnosti, jak s paddleboardem cestovat, poznávat, odpočívat a rozvíjet tělesnou zdatnost, tentokrát formou výletu s přenocováním v přírodě. K takovému rozhodnutí je dobré naplánovat akci do detailů. O čem je vlastně potřebné přemýšlet před uskutečněním uvedeného záměru?

PŘÍPRAVA VÝLETU NA SUPU

V první řadě se vybere lokalita a určí časová osa akce. Nejspolehlivější je nákup mapy dané lokality nebo prostudování na internetu, například www.mapy.cz

(dnes je již dostupná ke stažení aplikace mapy.cz - off line do mobilních telefonů). Naplňuje se také trasa s výběrem zajímavých míst, pravděpodobným místem přenocování a nutnými body zájmů, kde lze nakoupit potraviny apod. Není ani od věci sledovat vývoj počasí, aby pokud možno i prožitek z plavání a teplých slunečních paprsků dokreslil celkovou atmosféru výletu.

Co vzít s sebou? Základem je vybavení pro paddleboarding a pobyt v přírodě. Další vybavení je obdobné jako u vodní turistiky s ohledem na délku výletu. Připravené věci se uloží do dvacetilitrové umělohmotné zahradní konve s vodotěsným víkem. Zmíněný objem je dostačující pro vybavení na akci. Konev se připevní na SUP pomocí upínacích gum s háčky.



Vybavení na výlet SUPem



VYBAVENÍ NA PÁDLOVÁNÍ:

- plavky, čepice proti slunci, triko proti slunci (nejlépe s UV ochranou), šušťáková bunda, tenké neoprénové boty (nejdou podmínkou), sluneční brýle, láhev s pitím.

VYBAVENÍ DO KONVE:

- oblečení a boty - funkční prádlo, oděv na převlečení po jízdě na vodě a spaní (objem a počet nutno minimalizovat), pláštěnka nebo pončo z nepromokavého materiálu (ideální kombinace s možným využitím na postavení přístřešku), boty (lehké sandály nebo boty „five fingers“)
- nocleh - spací pytel, karimatka (vzhledem k objemu je vhodná alumatka), podložka pod přístřešek/malý objem
- přístřešek - více funkční, ultralehká pláštěnka / pončo (s použitím 36 cm dlouhých sestavitelných prutů lze vybudovat přístřešek do 10 min)
- věci nezbytné - nůž, malá lékárnička, čelovka, věci na osobní hygienu (minimalizovat), repellent, jelení lůj, toaletní papír, vodotěsná pouzdra na peníze mobil, apod. (varianta malého příručního vodního pytle), olej na opalování

- věci méně zbytné - mobil (nouzové volání, pořízení fotodokumentace...) power banka na dobíjení mobilu.

Důležité je, aby měl paddleboardista za jízdy dostatek tekutin, chránil exponované části těla před slunkem. Doporučuje se neopomenout mít při ruce také základní výživové doplňky jako například energetické tyčinky.

JÍZDA KOLEM VODNÍ PŘEHRADY NA SUPU ANEB JAK TO VYPADÁ V PRAXI

A jak to všechno bylo? Červencový výlet na paddleboardu byl praktikován na vodní nádrži Hracholusky nedaleko Plzně. Přehrada vznikla v roce 1964 zaplavením malebného údolí řeky Mže. Celková délka vodního díla od jezu pod parkem ve Stříbře až k hrázi je 22 km. Součástí vodního díla jsou dva významné přítoky, a to Úterský potok a Žebrácký potok. Přes přehradu vedou dva mosty (silniční a železniční). Na obou březích přehrady se nachází několik kempů. Mezi nejvýznamnější patří kemp na Butově. Nachází se na těsném začátku přehrady, hned pod Stříbrem.

1. den - výjezd: proběhl v podvečer z kempu Keramika, který se nachází poblíž hráze vodní nádrže Hracholusky. Po dvou kilometrech bylo nalezeno vy-





Graf: vzdálenost, mezičas, rychlost, nadm. výška, teplota

tipované místo k přenocování - vylovení a příprava místa na nocleh. Byl postaven přístřešek - z materiálu uvedeného v části Vybavení do konve. Poznámka: při volbě místa je dobré zvažovat některé skutečnosti, jako například zda je místo chráněno před větrem případně i před deštěm, nejsou-li poblíž staré stromy hrozící pádem, zvolit vhodné uložení SUPu s pádlem (u přístřešku by se nemělo například nacházet mraveniště 6). Není na škodu vybrat nejenom bezpečné místo, ale i takové, které nabídne hezké pohledy při západu/východu slunce nebo na panorama krajiny.

2. den/dopoledne - pokračování ve „vodní cestě“ (cesta vedla proti proudu řeky Mže) po vodní nádrži s krásnými pohledy na přírodní scenérie v okolí. Cílem byl kemp na Butově pod městem Stříbro. Součástí trasy se stal i průzkum Úterského potoka, přítoku vodní nádrže Hracholusky. Během jízdy bylo potřebné dělat krátké přestávky s dodržováním pitného režimu a doplňováním energie vhodnými tyčinkami. Po cestě byl dostatek příležitostí pohovořit s rybáři, zastavit se u mostu, kde měli horolezci na instalovaný skok s lanem s mostní konstrukce - bungee jumping. Na trase se několikrát objevil parník s věčně mávajícím turisty, kteří neponechají bez odezvy žádnou z atrakcí na vodní ploše. V závěru dopoledního pádlování zvlnili vodní plochu kromě větru ještě rychlostní kajakáři, kteří měli na Butově tréninkový kemp. V Butově - kempu následovala pauza na teplé jídlo v místním hostinci a siesta s přípravou na zpáteční cestu.



Cesta tam

2.den/odpoledne - po siestě byla zahájena jízda zpět (po proudu řeky Mže) po vodní nádrži. Tentokrát, na rozdíl od dopolední jízdy, paddleboard lemoval převážně druhý okraj přehrady. Odpolední jízda se stala příjemnější z hlediska tělesné zátěže, protože nefoukal protivítr a zklidnila se i vodní plocha. V průběhu pádlování zbyl také čas na odpočinek proložený plaváním a sluněním na místech, kam lidská noha vkročí málokdy, ovšem s mobilitou SUPu není žádná potíž zmíněná místa navštívit. Závěr cesty zpříjemnila i zastávka v kempu Radost a rozhovor s místními rekreanty při odpoledním tea.



Cesta zpět



METODIKA JÍZDY NA OTEVŘENÝCH VODNÍCH NÁDRŽÍCH ANEB CENNÉ RADY SE HODÍ

Jízda paddleboardisty na SUPu po velké vodní ploše je kombinací technických dovedností, tělesné zdatnosti, znalosti lokality (otázka plánování), poznání nových míst, hezkých prožitků, aktivního odpočinku jako je plavání nebo oddychu bez pádlování přímo na prkně.

Pro zmíněný výlet se předpokládá, že paddleboardista je již pokročilý. Zátěž SUPu se zvýší o vybavení na pobyt v přírodě. Bagáž/konev se musí upevnit do přední poloviny SUPu (zde jsou také oka na uchycení) do osy prkna a zároveň tak, aby při pádlování byla před' mírně zvednuta. Doporčením je, aby nápoj a energetické tyčinky měl jezdec při ruce nejlépe mimo hermeticky uzavřenou konev. Pro jídlo, peníze, mobilní telefon se hodí příruční malý lodní pytel nebo malá vodotěsná nádoba (např. hermetické krabičky na potravu různých objemů). Důležité je, aby veškeré vybavení mimo konev bylo nějakým způsobem uchyceno proti samovolnému pádu do vody.

Při jízdě na rozlehlé vodní ploše je někdy nutné vyrovnat se s vlivy počasí jako je vítr. Ten dovede velmi nepříjemnit jízdu, protože vytváří vlny, a pokud fouká čelně, klade vyšší nároky na tělesné úsilí při pádlování. Někdy se vyplatí jízda při břehu, kde je intenzita větru menší i za cenu více najetých stovek metrů. Při silném větru, jde-li z boku, má prkno tendenci se stáčet do směru větru. Vzhledem k délce času strávené pádlováním a potřeby vyváženosti svalové práce se doporučuje měnit pravidelně (stejný počet záběrů) stranu pádlování. S najetým počtem kilometrů se zvyšuje únava, proto jsou důležité krátké přestávky na pití a občerstvení, které se odehrávají většinou vsedě na prkně. Jako

výborný aktivní odpočinek a od pádlování je vklouznutí do vody a desetiminutové relaxační plavání za prknem. Paddleboardista by měl mít spojení se SUPem pomocí „spirálového-pružného bovdenů“, jehož jednu část má upevněno náramkem nad kotníkem a druhý konec je připraven k prknu, které má pro tento případ připravený úchyt/oko. Nikdy se nesmí podceňovat působení slunečního záření, které je na vodě velmi intenzivní. Jezdec by se měl mazat vhodným ochranným krémem nebo olejem a používat sluneční brýle i pokrývku hlavy. Při nebezpečí spálení sluníčkem by měl použít triko s případným dlouhým rukávem (dnes se již vyrábí trika z materiálů proti UV záření). I když je na SUPu příjemná jízda naboso, vystupování z prkna v neznámé vodě je vždy určitým rizikem. Proto se doporučují neoprenové boty nebo sandály jako ochrana proti poranění chodidel. Na velkých vodních plochách může být velký provoz: motorové čluny, skútry, plachetnice apod. Paddleboardista se svým SUPem musí dbát na to, aby svojí neopatrností nezpůsobil kolizi, která by pro něj jistě nedopadla dobře.

Není od věci, když je využit přístroj, který zaznamená data o jízdě na paddleboardu a případně i monitoruje úroveň fyziologického zatížení paddleboardisty v průběhu jízdy, pokud sleduje dlouhodobě úroveň svojí tělesné kondice ve vazbě na zdravý způsob života. V tomto případě byly použity hodinky Suunto - Ambit 2.

Na závěr nezbývá než popřát všem, kteří se rozhodnou zkusit cestovat na paddleboardu, mnoho zážitků, které mimo jiné vedou k utužení zdraví a zvýšení tělesné zdatnosti.

S vodáckým AHÓÓÓÓ...J.





Hrudní kyfóza

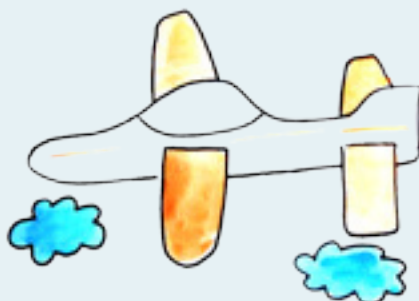
Vybraná zdravotní cvičení pro děti předškolního věku

Text a foto: Bc. Renata Strejcová

LETADLO

ZP: sed mírně roznožný na overballu - upažit, dlaně dopředu.

POHYB: výdrž v dané poloze.



POZNÁMKA: V případě, že má dítě zkrácené svaly na DK, musí lehce pokrčit nohy. Dítě při sedu na overballu musí neustále „balancovat“, vyrovnávat těžiště a tím aktivuje svaly, které, pokud jsou posílené, přispívají k lepšímu držení těla. Neustále dítěti připomínáme rovný sed, tah ramen dolů a vtažené břicho. Pokud má dítě zkrácené svaly na zadní straně dolních končetin, nedokáže provést rovný sed, ale má zakulacená záda!

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: posilování tzv. hlubokého stabilizačního svalového systému (správné držení těla, zpevňování, rovnováha).

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Přiletělo letadlo, copak by tě napadlo, že nás vezme mezi ptáčky, zamáváme na obláčky.





KOPRETINA

ZP: sed zkřížený skrčmo (tzv. turecký sed) - zapažit, dlaně opřené o podložku, prsty směřují dozadu od těla

POHYB: vzpřímený sed, hlava v ose páteře, při opření celých chodidel o podložku je možný lehký náklon trupu dozadu, v této poloze krátká výdrž, s výdechem se uvolnit a trup i hlavu předklonit

POZNÁMKA: Při aktivaci zad nestahovat lopatky k sobě, chybou je zvedání ramen a předsun hlavy. Při předklonu jsou stále dlaně opřené o podložku.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: nácvik správného sedu - aktivace a relaxace zádového svalstva

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Vyrostla nám krásná kopretina (krásný rovný sed), ale zahradník ji zapomněl zalévat, kytička uvadla (předklonit hlavu), přišel zahradník a kopretinu zalil (zpět zase do správného sedu).





KRÁL

ZP: sed zkřížený skrčmo (tzv. turecký sed) - připažit, dlaně dopředu.

POHYB: s nádechem vytáhnout ramena vzhůru k uším, s výdechem pomalu stahovat ramena vzad dolů



POZNÁMKA: Pro zdůraznění vytaženého držení hlavy má dítě na hlavě například kostičku, která představuje královskou korunu - zvolte takovou, která hned nespadne. Při stahu ramen dolů palce rukou vytočit zevně a dlaně směřují vpřed. Dítě se učí správnému držení ramen, rozložených do stran.



FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: posilování zádočných a mezilopatkových svalů

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Vzácný náklad nesu, kampak já ho dám? Pomalinku na hlavičku, bude ze mě král.

POZVÁNKA

„NA VĚDOMÍ SE DÁVÁ
DŮLEŽITÁ ZPRÁVA!“



Zveme Vás na otevřenou republikovou soutěž ČASPV v kubb, mōlkkách a woodballu:

Od pátku 30. září do neděle 2. října se koná na břehu Novomlýnských nádrží pod Pálavou setkání všech příznivců netradičních her kubb, mōlky a woodball při republikové soutěži dvojic. Přijďte v jakémkoli dvoučlenném složení prožít jemně netradiční, sportovně společenský a velmi zajímavý víkend na jižní Moravu. Všechny informace naleznete opět na odkazu:

<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/675-republikova-soutez-kubb-molkky-woodball.html>

Benefit k soutěži:

Účastníkům - členům ČASPV bude zaplacen příspěvek na dopravu (cestovné) podle platných směrnic ČASPV.

Těšíme se na setkání s Vámi
Komise rekreačních sportů MR ČASPV



NUDLE



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

POHYB: s výdechem předklon hlavy, pomalým obloukovitým pohybem postupně odvíjet páteř se současným rolováním „nudle“ po stehnech ke kolenům, s nádechem pokládat postupně obloukovitě páteř zpět do základní polohy, hlavu s lehkým přitažením brady pokládat na podložku jako poslední.

POZNÁMKA: Sledujeme, aby dítě začalo pohyb předklonem hlavy, mělo zatažená ramena (od uší), podsaznou pánev (aktivace břicha a zadečku). Při slabých břišních svazech bude mít snahu zvedat dolní končetiny nad podložku, bude provádět pohyb rychle s odrazem od podložky se „šklubnutím“.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: posilování břišních svalů (horní části) a svalů na přední části krku

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Válím, válím nudle, do polévky dobré. Až ty nudle doválím, tak se pěkně pochválím.



LUK



ZP: leh roznožný skrčmo, nafouklý overball pod hrudníkem

POHYB: v základní poloze umístíme dítěti pod hrudní páteř nafouklý overball a motivujeme dítě, aby zůstalo uvolněné a cítilo s v této poloze příjemně a plynule dýchalo

POZNÁMKA: Dbejte na to, aby nebyl míč příliš měkký, protože jinak by nebyl kontakt zad (lopatky) s míčem dostatečně silný.



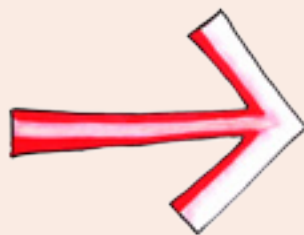
FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: protažení hrudní páteře

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Já mám šipy, já mám luk, jako každý správný luk. O prázdninách lovím v lese, schovajte se, schovajte se.



ŠIPKA

ZP: leh na břiše mírně roznožný, čelo na podložce, složený ručník podpirá oblast pánve - připažit, v rukou molitanové míčky dlaněmi dolů



POHYB: s výdechem zdvih, zapažení paží nad podložku cca 5cm, stah paží (ramen) směrem ke kolenům podél boků, s nádechem uvolnit, paže položit zpět na podložku.

POZNÁMKA: dítě během cvičení má protažené tělo v podélné ose. Nezvedá hlavu a oddaluje ramena od uší směrem k pánvi. Ručník pod pánví by měl zabránit prohnutí v oblasti bederní páteře.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: posilování dolních fixátorů lopatek

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Plavou děti jako šipky, předhonily všechny rybky, za chvíli jsi Jeníčku až na konci rybníčku.



MOTÝLEK

ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, overball podpirá krční páteř - připažit, dlaně vzhůru, v každé dlani kuželka

POHYB: při vdechu pomalu obloukem sunout paže po hřbetech ruky po podložce do vzpažení zevnitř (napodobení letu motýlka), při výdechu stejným způsobem sunout paže zpět do připažení





POZNÁMKA: U dítěte zkontrolujeme správnost základní polohy. Ve vzpažení dát pozor na prohýbání v bedrech a vytahování ramen k uším. Neoddalovat paže od podložky. Nezaklánět hlavu.

FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: protahování prsních svalů a svalů horních končetin

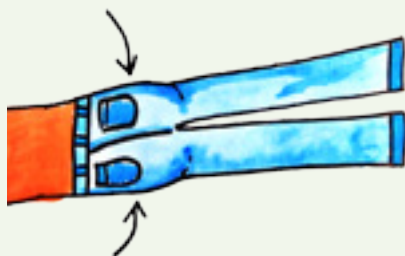
MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Poletuje motýl tiše, křídla má jako z plyše. Dosedne na kytičku, odpočívá chvíličku, pak poletí zase dál, jako by se děti bál.



PŮLKY ZADEČKU SE SBLÍŽILY

ZP: leh na břicho, overball podpírá oblast pánve - skrčit upažmo povyš, čelo na hřbetech složených rukou

POHYB: při výdechu stáhnout zadeček (půlky k sobě), chvílku vydržet v kontrakci, při nádechu zadeček uvolnit (půlky od sebe)



POZNÁMKA: Bederní prohnutí můžeme zmírnit podložením pánve složeným ručníkem, nebo téměř vyfouklým overballem. Po zdárné aktivaci hýždí je možno současně zapojit i břicho.



FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK: nácvik pod-sazení pánve - fixace pánve břišními a hýžd'ovými svaly

MOTIVAČNÍ ŘÍKADLO: Tanyyny, tany-ny, tanyny, půlky zadečku se spojily.



Proč ve stáří posiluji

Text: Mgr. Rudolf Šimek, foto: Ing. Ivan Mach

O STÁŘÍ A SPORTU

Kdysi jsem na asfaltové stezce podél Labe předběhl dva tlusté pány jedoucí na kole. Na soutoku Labe s Cidlinou jsem se otočil a běžel zpět do Poděbrad, takže jsme se znovu potkali. Jeden z nich řekl: „Kluku, ty jsi magor, až ti bude čtyřicet jako mně, tak nebudeš k potřebě!“ Tím mne potěšil, protože už mi bylo čtyřicet osm. Ve dvaapadesáti jsem musel s běháním přestat kvůli artróze kolenních kloubů. Z toho vyplývá, že

- stáří je pojem relativní,
- pýcha předchází pád,
- není dobré běhat bez speciálně odpružené obuvi (tenkrát u nás nebyla) po tvrdém povrchu.

Na sport jsem ovšem nezanavřel, dělal jsem rekreačně skoro všechno, jen místo toho, abych chodil běhat, jsem chodil chodit. Paradoxně nejhorší kondici jsem

měl v době svého působení v ČASPV, pro kterou jsem v různých orgánech na nesčetných schůzích zajišťoval prostor a peníze. K pravidelnému sportování jsem se vrátil až v důchodu, kdy jsem měl na sebe více času a začal přemýšlet o své cestě do stáří.

O stáří je mnoho vědeckých teorií, které si však vzájemně protiřečí, z čehož vyplývá, že všechny vědecké být nemohou. Osobně si myslím, že mnohé změny ve fungování našeho těla, které se přisuzují stáří, mají svůj původ především ve změně způsobu našeho života. Dvěma poznatky se ovšem řídím. Věřím, že

- funkce tvoří orgán (bez pohybu atrofují svaly i kosterní a oběhová soustava),
- energii nelze zničit, ani z něho získat (z vody se nedá tloušťnout v mládí ani ve stáří a přebytečného tuku se lze zbavit jedině pohybem, tedy prací svalů).

A tak se dostáváme k heslu ČASPV **Pohyb je život**. Kdysi jsem věřil, že jsem ho pro naši organizaci vymyslel, teď vím, že ho před námi použil již Baťa. Byl to prostě ve všech směrech chytrý pán.

Lidé, kteří toto heslo uplatňují v praxi, se záhy rozdělí do dvou skupin:

- jedni mají dobré výsledky,
- druzí mají dobré výmluvy.



Ve stáří musíme ovšem svůj sportovní program přizpůsobit a na bývalé výkony raději zapomenout. Svaly i šlachy ztrácejí svou pružnost. V sedmdesáti dvou letech jsem naposledy udělal při odbíjené rybičku. Prostě jsem v zápale hry na svůj věk zapomněl a při dopadu si poškodil rameno. Pak jsem si při tenisu natrhl lýtkový sval. A tak jsem raději skočil i se sjezdovým lyžováním a košíkovou. Zbyly mi běžky, plavání, turistika, stolní tenis a posilování.

PROČ JSEM SE VRÁTIL KE KULTURISTICE

O kulturistiku jsem se začal zajímat ještě před založením příslušného svazu ČSTV v souvislosti se snahou zvýšit výskok karlovarských volejbalistů a později i basketbalistů PF Plzeň. Roku 1975 jsem vydal v nakladatelství Olympia jednu z prvních československých publikací věnovaných kulturistice mužů. Další, vydaná roku 1984, se již zabývala i kondiční kulturistikou žen. Sam jsem systematicky posiloval vždy jen od listopadu do ledna, kdy byla přestávka v soutěžních sportech. Nikdy mne však nelákaly soutěžní pózy ani přehnané svalové objemy nedosažitelné bez celoročního tréninku, speciálního stravování a podpurných prostředků. Občas jsem zvedl činku i po šedesátce. Ale v souvis-

losti se zraněním ramene mi zjistili i artrózu ramenního kloubu, následkem které mi ochabl prsní sval. Ortoped naplánoval operaci a doporučil, abych před tím rameno cíleně posiloval. Při předoperační kontrole mi řekl. „Když vidím, co jste s těmi rameny udělal, tak vám to operovat nebudu. Tyhle svaly to udrží.“

A tak jsem pokračoval dál. Deltý mi drží ramenní klouby, stehenní svaly (které ve stáří atrofují nejrychleji) drží artrotická kolena. Cvičím dvakrát až třikrát týdně lehké celé rok, přičemž za trénink považuji i těžší práce na chalupě, na zahradě nebo v lese. Po šedesátce již ovšem preferuji posilovací stroje před velkou činkou. Neposilují sice stabilizační svaly jako činka, ale jsou mnohem bezpečnější. Mám doma základní vybavení a jednou týdně chodím do fitka, protože přístroj na posilování stehů (leg-press) se mi do bytu opravdu nevejde, i kdybych na něj měl. Na rozdíl od jiných sportů je při kondičním posilování riziko úrazu minimální. Nehrozí, že vás někdo zraní nebo že to v zápale hry sami přezene. Záleží jen na vás, na kdy si trénink načasujete a jakou váhu si naložíte. Oproti mladým létům se ovšem musíte před cvičením více zahřát, rozcvičit a neza-





nedbávat strečink a následnou relaxaci. Velmi důležité je při cvičení rytmicky dýchat a nezadržovat dech při snaze zvednout větší váhu. To nebezpečně zvýší vnitřní tlak.

V každém tréninku posilují jiné svalové skupiny. Zkoušel jsem, tak jako v mládí, procvičit v jednom dni celé tělo, ale není to efektivní. V tom případě musím totiž snížit počet sérií i použitou váhu natolik, že cvičení není pro udržení svalové síly a hmoty dostatečně účinné. Má spíše vytrvalostní charakter.

To neznamená, že vytrvalost podceňuji. Právě naopak! Kdo chce posilovat i ve stáří, musí mít srdce a oběhovou soustavu v pořádku. Ale toho lze snáze dosáhnout pomocí aerobního cvičení, běhu na lyžích, intenzivní chůze, jízdy na kole, na rotopedu, veslování nebo plavání na delší vzdálenost.

Pro větší motivaci jsem se v sedmdesáti šesti letech přihlásil do soutěže „Do formy“, vyhlášené každoročně časopisem Muscle & Fitness. Stal jsem se rázem nejstarším účastníkem, který splnil kritéria této soutěže ve změně postavy za tři měsíce, v celé její his-

torii. Letos jsem to zkusil potřetí. Výsledky mne vždy potěšily, protože

- jsou vidět (a to se začátkem léta hodí),
- jsem v lepší kondici,
- mne chválí nejen ortoped, ale i kardiolog a praktická lékařka mne požádala, abych jí dělal trenéra,
- mne respektují i o dvě generace mladší spolucvičenci,
- jsem poprvé v životě dostal od kulturistického časopisu pohár a jejich spolupracovník ing. Ivan Mach se mnou udělal dvoustránkový rozhovor. Vnoučata jen zírала.

Přiložené fotografie jsou ze zmíněné soutěže a tréninku na ni.

Je třeba dodat, že v období soutěže měním jídelníček (žádné sladkosti a pivo, žádné výrobky z pšeničné mouky, jen málo žitného chleba, dostatek bílkovin a zeleniny, dostatek neslazených tekutin). Bez toho se tukové pneumatiky okolo pasu, která nevadí při silovém tréninku, nezbavím. Jinak jím během roku normálně, a tak moje váha kolísá mezi 96 a 88 kg. Celoroční intenzivní trénink bych už nezvládl fyzicky ani psychicky.

Vím, že to s přibývajícím věkem půjde stále hůř, ale ještě se mi nechce ten předem prohraný boj s časem vzdávat.

Lékaři se při kontrolách podivují dvěma věcem,

- že se mi i ve stáří během intenzivního tréninku zvětší svalová hmota (měřeno na přístroji Inbody nebo speciální váze Omron),
- že se mi během intenzivního tréninku významně zlepšil krevní tlak až na optimální hodnotu, což přetrvává téměř další dva měsíce po jeho skončení.

Člověk je velmi adaptabilní, jinak by nepřežil stravu ze supermarketů a současný stres, ale pohyb mu nelze beztrápně odebrat. Pohyb musí být přiměřeně intenzivní, aby tělo dostatečně stimuloval, ale nepoškodil. Problém je najít tu správnou hranici. Ta je individuální, ale myslím, že více než na genech záleží na životním stylu a soustavnosti vašeho snažení.

Přeji čtenářům časopisu Pohyb je život a všem členům ČASPV, pro kterou jsem pracoval s nasazením i potěšením, hodně úspěchů. Hledejte svoji vlastní cestu!

Poznámka redakce: Pan Rudolf Šímek letos slaví 80 let. Gratulujeme, a v této kondici dvojnásob!





PLZEŇSKÝ KRAJ

Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně
Plzeňské KASPV

Plzeňská KASPV aktérem Olympijského parku Plzeň-Rio

V areálu bývalého plzeňského výstaviště za OC Plaza v prostoru u řeky Mže byl v pátek 5. srpna ve 20.00 hodin oficiálně zahájen Olympijský park Plzeň 2016. Západočeská metropole se tak připojila k Ostravě, Pardubicím a Lipnu, kde se tyto sportovní a společenské aktivity směřované k olympiádě v Rio také konaly. Olympijský park Plzeň podle slov primátora Martina Zrzaveckého byl dosud největším plzeňským sportovním projektem.

Plzeňská krajská asociace Sport pro všechny byla jedním z mnoha plzeňských klubů a spolků, které využily nabídku k účasti, ke své prezentaci a k seznámení veřejnosti s náplní své činnosti.

V prostoru bývalého amfiteátru mohli účastníci sledovat přímé přenosy z Ria, popř. besedy se známými sportovci. Prostor za řekou Mží nabídl rodinný program, možnost vyzkoušet si v jedenácti sektorech mnoho sportovních odvětví, včetně neolympijských sportů a dalších zajímavých aktivit.

Hned v sobotu 6. srpna se v areálu vystřídalo mnoho návštěvníků, kteří určitě odcházeli spokojeni. Mnozí prošli celým parkem a jen sledovali ostatní, jak se

jim daří ten který sportovní výkon, ale většina, nejen děti, ale i dospělých si pod vedením zkušených instruktorů ráda vyzkoušela svoji fyzickou zdatnost či šikovnost. Naše asociace připravila na prostoru vyhrazeném pro doprovodné aktivity netradiční a široké veřejnosti většinou zcela neznámé sportovní hry, nářadí i náčiní. Připraveno bylo stanoviště i pro nejmenší děti, různé prolézačky, provazový žebřík, skákadla. Hrou, která zaujala hned po prvním házení všechny, byly mólky, obdobně kubke či woodball. Zejména mladší ročníky velice dobře hned napoprvé ovládly jízdu na trikke, naopak jen za pomoci instruktorů mnozí zvládli osidnou, i když na naprvní pohled jednoduchou jízdu na dřevěných šlapadlech. Mladí snad ani neznají chůdy, na nichž se ti dříve narození ve svém dětství dovedli prohánět a závodit. Na stanovištích naši asociace si mohli přichodit i takovéto zdánlivě jednoduché sportovní nářadí vyzkoušet a věřte, že pro mnohé to byla docela fuška. Za zvládnutí disciplín si hlavně děti nezapomínali vyzvednout účastnické razítko do sportovní karty.

Instruktoři, kteří po celé odpoledne předváděli na svých stanovištích uvedené aktivity, sice razítka neobdrželi, ale sportovní výkony určitě podávali. Například Libor, který se s přichodími na šlapadlech něco naběhal, či Martin a Jirka s chůdami, i další. Během dne se na stanovištích vystřídalo 20 instruktorů plzeňské asociace Sport pro všechny. Domů jsme odcházeli s příjemným pocitem krásně prožitého dne, to nejen díky slunečnému počasí, ale hlavně díky pozitivním reakcím návštěvníků, s pocitem, že jsme dokázali předat i jim trochu toho našeho nadšení pro pohyb a sportování.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text: Edita Karkošková a Šárka Kopřivová, foto: Denisa Řezáčová

Dětský den se sportem v Budiškovících

Jako každoročně uspořádaly Sokol s odborem SPV a obecní knihovna v Budiškovících dětský den v zámeckém parku. Poslední víkend před prázdninami si mohly děti užít krásný den plný soutěží a sportovních klání. Sešlo se jich téměř sto. I počasí bylo velice příznivé.



Děti plnily soutěžní úkoly na dvanácti stanovištích. Organizátoři připravili klasické disciplíny jako chytání rybiček, hod na cíl, střílení ze vzduchovky, kuželky, skok v pytli, chůze na chůdách... Nově si také mohl každý zkusit různé druhy sportů - judo pod záštitou trenéra Milana Malého, mažoret-

kový sport pod vedením Marie Linhartové a Lenky Hronové, jógu pro děti s Michaelou Přivětivou, gymnastiku vedenou Šárkou Mátlovou, lukostřelbu předvedla Anežka Zelenková z Jindřichova Hradce.



Součástí byl také program červeného kříže, hasičů i policistů, kteří vystavili svá auta i jejich vybavení. Děti si u dobrovolných hasičů Budiškovice zkusily srazit plechovky a kuželky proudem vody. Dámy z červeného kříže učily děti poskytnout první pomoc. U každé soutěže na děti čekala za splnění úkolu malá odměna. Kdo nevynechal žádné stanoviště, mohl si nakonec opéci voňavý špekáček.

Celé odpoledne předváděli v parku svoji práci kováři, děti si zdarma vyrobily šperk z korálků, mohly si zaskákat v nafukovacím hradu a nechat si pomalovat obličej. Součástí doprovodného programu byla i bi-ketrialová show Lukáše Müllera, vicemistra ČR v kategorii Elite. Velkou pozornost upoutala a úžas vzbudila letová ukázka dravců a sov Eduarda Školouda. Pořadatelé děkují všem, kteří věnovali svůj volný čas, služby a výrobky k zajištění vydařeného odpoledne.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Chyšecký odbor na RS v atletickém víceboji v Třebíči

Sobota 11. června patřila na atletickém stadionu TJ Spartak Třebíč atletům České asociace Sport pro všechny. Konala se tu Republiková soutěž ČASPV v atletickém víceboji pro rok 2016, který obsahoval dle jednotlivých věkových kategorií sprint na 50, 60 či 100 m, skok daleký, hod míčkem 150 g či 350 g a běh na 400, 800, 1000 či 1500 m.

Do moravského městečka dorazili atleti všech věkových kategorií z jednotlivých krajů ČR. Mezi nimi byli i mladí sportovci z odboru ASPV při TJ Chyšky, kteří reprezentovali také RCSPV Písecko a Jihočeskou KASPV. Jako rozhodčí běhů byl přítomen Josef Fuka, cvičitel odboru ASPV a předseda TJ Chyšky i RCSPV. Za příjemného počasí všichni závodili s maximálním nasazením a ukázkovou kázní. Poděkování patří všem závodníkům a jejich vedoucím, ale také rozhodčím, vodičům a organizátorům, kteří vynaložili nemalé úsilí, aby průběh závodu probíhal bez závad. Velké poděkování patří zástupcům RCSPV Třebíč a atletického oddílu TJ Spartak Třebíč, kteří připravili bezvadné zázemí a soutěžní podmínky.

Mimo soutěž byli hodnoceni chyšečtí starší žáci Jan Matuška a Patrik Bouška. Jan Matuška by přitom svou kategorii starších žáků IV. (roč. 2001-2) vyhrál, když

získal 901,40 bodu za výkony 60 m - 7,75 s (3. místo), dálka - 480 cm (3.), hod 350 g míčkem - 43,73 m (7.), 800 m - 2:19,50 min. (4.). Patrik Bouška v téže kategorii ve víceboji získal 881,58 bodů a skončil by tak čtvrtý za výkony 7,93 s, 468 cm, 44,41 m a 2:15,20 min. Chyšecká dorostenka Tāňa Ryantová ve víceboji obhájila loňské 4. místo. Součtu 785,90 bodu docílila výkony 100 m za 14,61 s, dálka 423 cm, hod 350 g míčkem 37,93 m a 1000 m za 4:20,00.



V mladších dívkách II (roč. 2005-6) obsadila Kristýna Matušková z Chyšek celkově 18. místo. V nejmladších dívkách I (roč. 2007-8) skončily chyšecké Nela Miňhová patnáctá a Štěpánka Prášková osmnáctá. V pořadí krajů ČR pak šestice chyšeckých závodníků získala pro jižní Čechy dělené 8. - 10. místo.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: MVDr. František Pokorný

Noční turistický pochod okolím Ořešína

Jednou z řady akcí, které pro veřejnost pořádá TJ Sokol Ořešín z Brna a jeho odbor SPV, je Noční turistický pochod. Od ostatních se ten náš odlišuje tím, že v sobě kombinuje pochod noční krajinou,

překážkový pochod a pochod pohádkovým lesem. Účastníci se v lese, kudy trasa převážně probíhá, musejí vypořádat nejen s tmou, ale překonávat i přírodní nebo nastražené umělé překážky, místy na ně číhají živé i neživé pohádkové bytosti.

Letošní ročník pochodu se konal 28. května. Ačkoliv start byl až po setmění ve 21.30, my pořadatelé jsme se, pro náročnost přípravy, sešli již v časných odpoledních hodinách. Trasy vedou i volným terénem, a tak jsme museli cestu vyznačit barevnými šipkami a letos i svítícími lampy. Po lese jsme natahali provázkové „pavučiny“, nastražili překážky a rozmístili straši-



dýlka, čarodějnice a draky. Nezbytný čas si vyžádala i příprava masek a místa, kde jsme chtěli na účastníky číhat. Neustále jsme také s obavami sledovali nebe, které nevěstilo nic dobrého. Jak se později ukázalo, naše obavy byly zcela oprávněné. Již v odpoledních hodinách začalo pršet a déšť vydržel až do nočních hodin, jen jeho intenzita se měnila - od drobného „zahradnického deštíku“ až po vlny přívalemého deště.

Od půl osmé večer se za stálého, ale mírného deště začali scházet první účastníci. Při registraci již tradičně obdrželi svítící tyčinku, mohli se zdarma občerstvit teplým čajem. Rovněž se mohli zahrát u ohně, který jsme stále s nejvyšším úsilím udržovali. S blížící se dobou startu pochodu liják neustále zesiloval. Místnost registrace již byla plná účastníků, z nichž někteří také přišli v maskách, většina však byla maskována pláštěnkami. Naštěstí krátce po uplynutí doby startu déšť značně polevil a skupiny odhodlaných účastníků se vydaly na 4 až 7,5 km trasy. V tu dobu již byli v terénu i maskovaní pořadatelé. Pravda, lesní víla se s uroasanou sukničkou a zplihlým závojičkem více podobala rusalce, z hejkala kapala voda jak z vodníka, psi „baskervillští“ se snažili zahrabat co nejvíce pod keře, i čert měl provlhlý kožíšek. Všichni však setrvali hrdinně na svých pozicích a čekali na účastníky.

Pár minut poté, co se poslední turisté vydrápali kluzkým svahem do lesa po cestě vyznačené čajovými svíčkami a lampiony, spustil se prudký až přívalemý déšť. Všichni však již byli v terénu, a tak se vydali na dobrodružnou trasu. Putovali po příkré stezce po úbočí svahu, přelézali nebo podlézali natažené provázky, proplétali se mezi visícími pavouky a netopýry a vyhýbali se skloněným větvím a spadlým stromům. Na cestě na ně čekal trojhlavý drak s šlehajícím oh-

něm z tlam, několik vycpaných postaviček čarodějnic, živá víla, obrovský žabí král (čekající na políbení), dva vycpaní a jeden živý čert, ohnivý býk, živý hejkal a dva živí psi baskervillští (irští vlkodavové). Mezi stromy byly natažené pavučiny s pavouky, provazové sítě, na příhodných místech byly z větví stromů vytvořeny tunely nebo obtížně proniknutelné mříže. Vlhké listy a jehličí na úzké stezce navíc komplikované překážkami bylo příčinou častých uklouznutí a někdy i drobných pádů. Naštěstí se vše odehrálo bez jakýchkoliv následků. Lesem putovaly blikající skupiny čelních svítilen a baterek, které sem tam zastavily, když dorazily k složitější překážce nebo narazily na živé strašidlo. Naše strašidla jsou velmi hodná, ale i tak občas některým malým turistům z úleku ukápla slzička.

Nakonec všichni účastníci zdárně dorazili do cíle. Zde na ně každého kromě teplého nápoje čekal i hezký pamětní list. I když promoklí, uroasaní a někteří i mírně umazaní, hodnotili letošní ročník velmi pozitivně a pěkně si ho užili. A i my jsme byli spokojeni, neboť i přes pozdní hodinu startu a hlavně obrovskou nepřízeň počasí se naší akce zúčastnilo téměř 60 turistů.





OLOMOUCKÝ KRAJ

Text a foto: Zdenka Vičíková, vedoucí komise CPP Olomoucké KASPV

Konec Medvěďů na Olomoucku - nebo se blýská na lepší časy?

První část otázky mě trápí už několik let. V našem regionu to opravdu vypadalo na „vymření“ tohoto živočicha.

Pro nezavěšené - „Medvědi“ je zkrácený název soutěže v přírodě pro mládež - Medvědí stezku - kde mají dvoučlenné hlídky proběhnout co nejrychleji až šestikilometrovou trať, která vede v ideálním případě členitým a zalesněným terénem (už jsme ale dokázali zorganizovat závody i ve městě) a plnit různé úkoly na stanovištích. Děti musejí mít znalosti např. o přírodě, naší vlasti, ze zdravotvědy a specifické dovednosti - např. vázání uzlů, práce s mapou a buzolou, tábornické dovednosti, spolupráce s kamarádem. Vše je dáno dokonale propracovaným soutěžním řádem.

A teď znovu k titulku článku. Na vždy pečlivě připravené Medvědy se v našem regionu poslední dobou hlásili minimální počet závodníků a kdybychom je nepořádkali společně s komisí PP Sokolské Olomoucké župy Smrčkovy, určitě bychom museli soutěž zrušit. A bohužel to takhle občas dopadlo i s krajskými koly.

Proč? Vždyť ten, kdo jednou Medvědy zažil a dostal se tak mezi prima partu dětí a cvičitelů, „lovil“ je pořád - pokud se vešel do nějaké věkové kategorie. Důvod? Ubývá oddílů a odborů, kde žactvo cvičí. Máme přeplněné tělocvičny rodičů a dětí, trochu méně předškoláků, a potom jako když mávneš kouzelným proutkem - téměř nikdo. Platíme za pronájem tělocvičny opravdu velké peníze a nemůžeme si dovolit cvičit s pár dětmi. Víím, že namítnete - pokud je dobrý cvičitel, jsou i děti. Ale to bohužel platí na vesnicích a v malých městech. V těch jen trochu větších je tolik jiných sportovních lákadel, že rodiče, pokud vůbec mají zájem o pohyb svých dětí, jich využijí bez toho, aby si uvědomili, že všestrannost je pro začátek sportování dětí opravdu tím nejlepším. Možná mají pocit, že ji dítě už má za sebou, protože přece chodí cvičit už od tří let!

Ubývá i cvičitelů, kteří se specializují na cvičení a pobyt v přírodě, a to pro velkou odbornou a fyzickou



a časovou náročnost. Ti „obyčejní“ zřejmě pak nejsou schopni a ochotni děti na tak náročnou soutěž připravit (na rozdíl např. od atletiky - vždyť běhat, skákat a házet nějak umí každý).

A tak jsme řekli dost. Musíme to zkusit jinak. A protože „Pepák“ (cvičitel pobytu v přírodě) má kama-rády všude, domluvili jsme se se Zlínským krajem, kde mají podobné problémy, že se budeme v pořádání krajských kol střídat.

A tak 21. 5. 2016 vyrazil z Olomouce autobus, který vzl závodníky do Žlutavy blízko Otrokovic, kde byla

připravena soutěž Medvědí stezkou i pro náš kraj. Jaké to bylo? Prima. Krásná příroda, pěkný sportovní areál, příjemní lidé kolem, možnost objednat si předem oběd také nebyla špatná, přiměřeně náročná trať, která vedla převážně kouzelným bukovým lesem... Jen poněkud dlouhé čekání na vyhlášení výsledků, které si ale děti mohly zkrátit řízeným sportováním - hrál se brännball, kubb aj.

Letos jsme tedy byli bez práce. Těšíme se na příští rok, že „Zlíňáci“ poznají, jak děláme Medvědy my. A jak je to u Vás?



Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně Plzeňské KASPV

Západočeši a Move Week

Také v letošním roce se Plzeňská krajská asociace Sport pro všechny připojila k projektu Move Week, propagujícího zapojení Evropanů do pohybových aktivit.

Plzeňská KASPV tak pokračuje v tradici pořádání náborových akcí pro veřejnost, jakými byly Dny sportu, konané pravidelně v mnoha městech a obcích.

Move Week jsme pořádali v roce 2012 a 2013 v krajském městě Plzeň, v roce 2014 jsme se přesunuli do menší obce regionu Plzeň sever Žichlic.

V sobotu 28. května letošního roku jsme se sešli v nádherném prostředí krajinného reliéfu Sedmihoří, v malebné obci Mezholezy.



Organizátoři, cvičitelé krajské asociace, připravili na pěkném místním hřišti fotbalového oddílu jednotlivá stanoviště, kde se přichozí mohli zapojit do řady netradičních sportů. Vyzkoušeli si svoji šikovnost a tělesnou kondici při sportech kubb, mölky, woodball, jízde na trikke, zahráli si další jim doposud zcela neznámé soutěže. Zkrátka možností k zapojení se do pohybu bylo dost. Na správné provedení dohlíželi a k seznámení s těmito vyjmenovanými aktivitami byli po celé odpoledne k dispozici školení cvičitelé asociace. Přestože se akce konala v malé obci na Domažlicku, účastníci byli nejen místní, ale přijeli i z blízkých obcí tohoto regionu.

Akce pořádáná Plzeňskou KASPV tak splnila účel, jímž je zapojit do aktivního pohybu nově přichozí. Přičemž doufáme, že někteří získali chuť účastnit se cvičení trvale, možnosti v okolí byly také vhodně prezentovány.





STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Finiš před prázdninami ve Třech Dvorech

Bohatý úvod květnových dnů odstartoval pro odbor SPV Tři Dvory v sobotu 7. 5. okresní přebor „Lesní stezka“ v kolínských Borkách. Tříkilometrovou trať s osmi dovednostními a vědomostními stanovišti absolvovalo 23 dvojčlenných hlídek od nejmladšího žactva po dorost. Vítězové jednotlivých kategorií si vybojovali postup do krajského kola.

V neděli 8. 5. jsme uspořádali na asfaltové silnici v Májové ulici pro předškolní děti cyklozávody na kolech a odstrkovadlech za účasti 22 dětí.

V pátek 13. 5. si naše členky vyjely do Prahy na výlet s prohlídkou hradčanských zahrad a návštěvou divadla ABC s hrou V+W Vest pocket revue.

V prostoru Kmochova ostrova si v sobotu 21. 5. zahrálo deset našich členů novou hru na devítikošovém hřišti s názvem „Disco golf“.

Poslední květnový víkend 27. - 29. 5. jsme strávili na chatě „Orel“ v Dolních Mísečkách v Krkonoších. Sou-

části turistických výslapů po trasách v nejbližším okolí (Horní Mísečky - Vrbatova bouda - Dvoračky), jsme se zúčastnili i charitativní akce s názvem „Výstup na Sněžku pro Leontýnku“ z Pece pod Sněžkou na vrchol Sněžky a dále po trase Luční bouda - Martinovka - Kozi hřbety zpět na Horní Mísečky.

Středa 8. června patřila sportovnímu klání dětí třídivorské MŠ „Pastelka“ v přeboru mateřských škol Středočeského kraje na kolínském atletickém stadionu Mirka Tučka. Za účasti sedmi 14členných družstev, složených vždy ze 7 dívek a 7 chlapců, si nejlépe vedly děti z MŠ Týnec nad Sázavou.

Poslední akcí před prázdninami byl zájezd za našimi přáteli do Tří Dvorů u Litovle s koly. Třidenní pobyt od středy 22. 6. do pátku 24. 6. , zaměřený hlavně na poznávací výjezdy na kolech po litovelském regionu, doplnily i další sportovní aktivity. Cílem celkového počtu naježděných 120 km byla nádherná místa hanáckého kraje: Mladečské jeskyně, arboretum Bílá Lhota, zámek Náměšť na Hané, ale i návštěva městečka Loštice, výrobního místa tradičních olomouckých tvarůžků s ochutnávkou specialit, včetně tvarůžkové zmrzliny. Dalšími sportovními aktivitami byly středeční večerní turnaj v kužkách a páteční sportovní odpoledne na hřišti Tří Dvorů ve volejbalu, nohejbalu, stolním tenisu a tenisu. Unavení, ale velmi spokojeni jsme se navečer vraceli vlakem zpět do Kolína.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Eva Staroveská

Relaxační víkend pro ženy

Poslední květnový víkend pořádala ASPV Slušovice již tradiční víkend pro ženy v krásném prostředí RS Trnava.

Účastnice si mohly vybírat z velkého množství aktivit. K dispozici jim byli dva maséři (Pavel Zapletal, Soňa Malaníková), kosmetička (Bohunka Juříková), kadeřnice (Anička Polachová), pedikérka (Ivana Foretová) a samozřejmě lektorky kondičního cvičení ze Slušovic, Zlína a Napajedel (Lydie Staroveská, Eva Staroveská, Aneta Kupcová, Hanka Polášková, Jiřina Muchová, Pavlína Lukešová). Kdo chtěl posilovat, vybral si kruhový trénink, cvičení na velkých míčích, cvičení s balančními podložkami či pilates kruhy. Z klidnějších forem



byly na výběr pilates, jóga a port de bras. Dále si mohly cvičenky vyzkoušet cvičení na stepech, zumbu a břís-

ni tance. Nechyběla ani relaxace v místním wellness centru s vířivkou, saunou, infra saunou a bazénem. Na závěr dostala od ASPV Slušovice každá účastnice malou sportovní tašku, které zajišťovala paní Vrchovská z firmy REDA.

Pátečním večerním programem byla diskotéka ve stylu hippies. DJ Renny roztančila všechny a udržela je na parketě do pozdních nočních hodin.

Všichni si pochvalovali i výbornou místní kuchyň, skvělé ubytování i celkovou pohodu v rekreačním středisku Rudolfa Tomšů a jeho rodiny. Počasí bylo dobře objednáno, takže se mohlo cvičit i venku na čerstvém vzduchu nebo opalovat v odpolední sestě.

V neděli účastnice víkendu odjížděly s úsměvem na rtech a odpočaté od všedních starostí. Poděkování od cvičenek, spokojenost a radost z krásně prožitého víkendu byl odměnou i pro hlavní organizátorku Lydii Staroveskou a všechny lektorky cvičebních hodin. Již teď se účastnice ptaly na termín v příštím roce. Ten je od 26. do 28. 5. 2017. Poděkování patří všem, kdo se podíleli na chodu tohoto báječného víkendu!



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Marie Florecová, předsedkyně RCSPV Kroměříž

6. ročník soutěže pro dospělé woodball, kubb, mōlky

ASPV Loukov z.s. ve spolupráci s KASPV Zlín připravil 6. ročník soutěže pro dospělé ve sportech woodball, kubb a mōlky, již tradičně v areálu hřiště a výletišťě Loukov - Libosváry. Oblíbené soutěže dospělých se účastnili soutěžící ze všech regionů Zlínského kraje - oddíly Loukov, Kyselovice, Otrokovice, Zlín, Havříce a Nivnice.

V letošním ročníku soutěžilo 14 dvoučlenných družstev, přičemž všichni hráči se zúčastnili každé ze soutěží. Jednotlivé hry se hrály neskutečných devět hodin, od 9.00 do 18. 00. Hry woodball a mōlky soutěžící dohráli v obvyklém čase. Vyčerpávající a nekonečně dlouhý byl tentokrát kubb. Vzájemná utkání nebrala konce, všichni chtěli zvítězit. Věkový průměr soutěže se snížil účastí šesti třicátníků z Kyselovic, kteří urputně bojovali o kaž-

dý bod, avšak Lady (družstvo seniorek) ASPV Loukov jim nedarovaly žádné utkání.

Dokonalý servis zajistil oddíl ASPV Loukov, soutěžící se mezi jednotlivými hrami mohli dobře občerstvit a doplnit si tak energii na další utkání. Koordinace všech 28 soutěžících, pěti rozhodčích a zajištění celé akce bylo náročné, ale pořadatelé tento úkol zvládli na výbornou. Počasí bylo proměnlivé, drobný déšť trval naštěstí jen krátce. Vzájemná utkání provázela dobrá nálada, celá soutěž se tak nesla v přátelském duchu.

Za všechny soutěžící si dovoluji říct, že už se velmi těšíme na Republikovou soutěž woodball, kubb, mōlky, která se uskuteční ve dnech 30. 9. - 2. 10. 2016 v areálu kempu Mušov - Pasohlávky.



Naše oblíbená cvičitelka
Růžena Filiová oslavila
7. 7. 2016 již 80. naroze-
niny. Cvičit začala v roce
1954 v TJ Jiskra Bechy-
ně, kde jako cvičitelka
III. třídy vedla oddíl CPP,
se kterým absolvovala

V 90. letech se přestěhovala do Prachatic, kde ve cvičitelské práci pokračovala. Byla zvolena předsedkyní RCSPV Prachaticko, kterou vykonává dodnes. Pro cvi-

Na seminářích pořádaných regionálním i krajským centrem SPV připravuje jako lektorka hodiny taneční gymnastiky nebo cvičení ZdrTV.

Její největší zálibou je v létě kolo a v zimě běžky. Také svoje děti i vnoučata vedla ke sportu.

Růženko, přejeme Ti ještě hodně úspěšných let s cvičenkami, které si bez Tebe cvičení nedovedou představit.



předsedy. Jako cvičitelka vede oddíl předškolních dětí, každý čtvrtek cvičení žen a v úterý dopoledne zdravotní cvičení.

K příležitosti krásného životního výročí Ti, Eliško, přeje-me do dalších let pevné zdraví i štěstí v osobním životě. Děkuje Ti za Tvoji práci v naší TJ SPV i v dalších organizačních článcích ČASPV. Bez Tebe by to nešlo!

Alena Ciastová-Vaničková

Paní Alena Ciastová-Vaničková oslavila 12. srpna 80. narozeniny.

Od roku 1952 je cvičitelkou žákyň v odboru ZRTV TJ Spartak Nové Město nad Metují. Zde byla v roce 1963 zvolena náčelnicí.

Vedla spartakiádní nácviky žen v letech 1965, 1970, 1975, 1980 a 1985. V roce 1992 vznikla v Novém Městě nad Metují Tělovýchovná jednota Sport pro všechny, kde až do roku 2005 byla vedoucí oddílu žen. Aktivně se podílela na celém dění TJ SPV Nové Město nad Metují. Alena Ciastová-Vaničková je cvičitelkou III. třídy všeobecné gymnastiky (SPV) a II. třídy Zdravotní TV. Své zkušenosti předávala mnoho let ve cvičení žen dalším generacím. Má mnoho ocenění za cvičitelskou práci včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše.

Při příležitosti krásného životního výročí přejeme Aleně do dalších let pevné zdraví i štěstí v osobním životě.

Aleno, děkujeme Ti za Tvoji práci v naší TJ SPV.



Jiří Pokorný

Pan Jiří Pokorný letos oslaví významné jubileum - 80. narozeniny. Již jako žák se zúčastnil v roce 1948 Vsesokolského sletu. Od roku 1955 cvičil na všech spartakiádách. Dlouhá léta vedl nácvik novoměstských mužů a ještě v roce



1990 na tělovýchovných slavnostech a 1994 na sletu působil jako okresní a krajský vedoucí. V roce 1991 se zúčastnil 9. Světové gymnastřady v Amsterdamu a napomohl reprezentaci tehdy ještě Československa v zahraničí.

Do roku 1991 vedl rekreační cvičení mužů zaměřené na gymnastiku, které v Novém Městě v roce 1962 sám zavedl. První rok dokonce chodil cvičit pravidelně sám. Byl vzorem mnoha generací mužů, u nichž měl naprosto přirozenou autoritu. Vždy plný optimismu předával své zkušenosti mladým.

Je cvičitelem II. třídy všeobecné gymnastiky a rekreačních sportů. Získal mnoho ocenění za cvičitelskou práci včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše.

Přejeme Ti, Jirko, stále zdraví a dobrou náladu, máš náš obdiv!

Děkujeme za Tvoji práci v naší jednotě i v celé tělovýchově. Jsi nám vzorem.

Zdeněk Imlauf

Pan Zdenek Imlauf letos oslaví neuvěřitelné jubileum - 85. narozeniny.

Od roku 1968 až do roku 1984 vedl cvičení žáků. Pod jeho vedením vyrostlo několik generací chlapců, kterým vtiskl do života lásku k pohybu.

V letech 1965 až

1985 cvičil na všech spartakiádách, v roce 1990 na tělovýchovných slavnostech a 1994 na sokolském sletu. Byl vždy aktivním cvičencem a spolu s Jirkou Pokorným dokázal stmelovat celý kolektiv mužů TJ SPV Nové Město nad Metují.

Nelze zapomenout na jeho úlohu při počátcích běhů Ceny Metuje. Mnoho let značkoval trasu a vždy před závodem celou trasu prošel a zkontroloval.

Je cvičitelem III. třídy, má mnoho ocenění za svou práci v tělovýchově.

Při příležitosti krásného životního výročí Ti, Zdeňku, přejeme hlavně pevné zdraví a spokojenost v osobním životě. Moc děkujeme za Tvoji práci v naší tělovýchovné jednotě.





Významná ocenění členek Královéhradecké krajské asociace Sport pro všechny

Text a foto: Eva Višková, KASPV Hradec Králové

Jako každý rok byli i letos vyhlášováni vynikající sportovci, trenéři, instruktoři a dobrovolníci na prestižní akci „Nejlepší sportovec kraje za rok 2015“. Konala se poslední březnový den v Hradci Králové. V kategorii Osobnost svazů byla oceněna předsedkyně Královéhradecké KASPV a členka VV ČASPV, Mgr. Zdeňka Horčíčková. V kategorii Dobrovolný trenér - instruktor si ocenění odnesla další členka VV KH-KASPV, Mgr. Jana Trýznová z Vrchlabí. Dalšího ocenění se dostalo členkám KHKASPV na akci „Zlatá Koruna Královéhradeckého kraje 2016“, kterou pořádal krajský úřad dne 7. 4. 2016. Mezi patnácti vyhodnocenými byla opět Mgr. Jana Trýznová a jako další Olga Lehká z Baníku Žacléř. Mezi čtyřicítkou nominovaných byla rovněž členka SPV Nové Město nad Metují, Hana Smolová. Všem moc gratulujeme a přejeme hodně sil do další práce pro ČASPV.





TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

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

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

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

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

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

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

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
20. ročník | číslo 3 | září 2016

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. "Pro štěstí"),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabelátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší - příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. "Olomouc pódiový", nikoli třeba "Článek do časopisu" (to kvůli lepšímu přehledu redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

**Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně**

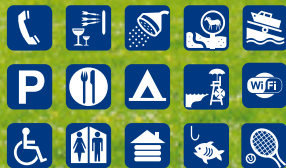
www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

Fax: 384 721 703

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



**Sportcentrum
ČASPV Žinkovy**

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

časopis pro všechny příznivce zdravého a aktivního způsobu života

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

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



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč
*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu na náklady inzerenta	

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



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