



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 15. ročník | číslo 4 | prosinec 2011

www.caspv.cz



ZLÍNSKÁ
KRAJSKÁ ASOCIACE
SPORT PRO VŠECHNY

Potřebujeme cvičitele seniorů
Hrajeme kin-ball
Netradiční pohybové hry pro děti - 4. část

Metodická příloha:
Cvičení s pilates míčky

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY



FORCE[®]

COMPONENTS FOR YOU



SPORT



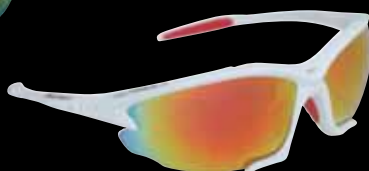
PRO



ULTRA



RIDE



LIGHT



RACE



OBSAH

Důležité informace



Ověřování kvality v odborech SPV.....	4
Proč se nedaří naplnit školení cvičitelů seniorů?	5

Zprávy



Město na kolech - září 2011	6
MOVE 2011, kongres na téma „Think global - Move local“	8
Valná hromada Evropského fóra psychomotoriky ..	9
Víkend v pohybu v Houštce	9
„Senioři a vnoučata“ v Krkonoších	10
Tradiční putování kol mlýna Klepáku	11

Z krajů



Letní a podzimní aktivity odboru ASPV Tři Dvory	12
Netradiční sporty v Jihomoravské KASPV	13
Úspěch šermířů ASPV SK Zlín v Hradci Králové ..	14
Pardubický halový turnaj ve florbalu	14
Tábor šikulínů na Janově hoře	15
Cvičitelský sraz v Jindřichově Hradci	16
Olympijský den zdraví v Uherském Brodě	17
Recepty z Uherského Brodu	18
Veletrh cestovního ruchu ITEP 2011 v Plzni.....	20
Rekondiční pobyt v lázních Kostelec.....	21
Kouzelná setkání na Ústecku po gymnastradě.....	22
Senioři v akci v Jeseníku	22



Foto: Jiří Hroza

Sportujte a cvičte s námi



Několik PRO hru kin-ball	23
Netradiční pohybové hry pro nejmenší, 4. část	26

Názory



Co s nezájmem o pohyb? Musíme vytrvat!	31
--	----

Blahopřejeme



Rudolf Řehůřek	32
Vlasta Bočková.....	33
Jindřiška Kneislová	33

Vzpomínáme



Jaroslav Fořt	34
Vlasta Bartoníčková	34

Metodická příloha

Cvičení s pilates míčky



Foto: Zdeňka Slavíková



Ověřování kvality v odborech SPV

Text: Jan Kalina, člen komise pro certifikaci kvality a člen koncepční komise VV ČASPV,
foto z předávání certifikátů: Pavel Panenka

V roce 2010 byl experimentálně ověřován systém managementu kvality (dále SMK) formou pilotního projektu ve čtyřech vybraných odborech sportu po všechny. Odbory SPV Gymklub Reda Praha, TJ Slovan Černá Pole Brno, TJ ZŠ SPV Chomutov a Flik flak Plzeň, po proškolení svých zástupců a za metodické pomoci komise pro certifikaci kvality, zpracovaly dokumentaci odboru v rozsahu požadovaném směrnici M - 11/2009. a podle předané vzorové Příručky kvality.

Komise pro certifikaci kvality (dále KCK) zpracovala po potřeby zavádění SMK do činnosti odborů SPV tři základní dokumenty: Směrnici M - 11/2009 Management kvality odboru SPV, směrnici M - 12/2009 Proověřování kvality v odboru SPV a vzorovou Příručku kvality.

KCK ve složení mgr. Miroslav Zítka, Jan Kalina, doc. PhDr. Vilma Novotná a nové kooptovaný člen prof. ing. Rudolf Jalovecký zajistila, kromě výše uvedených dokumentace a metodické pomoci, úvodní (zjišťovací) audity a následně začátkem roku 2011 certifikační audity ve třech odborech SPV. Zajistila také vyškolení prvních auditorů ČASPV.

Certifikační audity prokázaly ve všech třech prověřovaných odborech SPV, že SMK mají tyto odbory zaveden v souladu s požadavky směrnice M - 11/2009. Proto na základě výsledků certifikačních auditů a na doporučení KCK udělil VV ČASPV „Certifikát kvality“ odborům Gymklub Reda Praha, TJ Slovan Černá Pole Brno a TJ ZŠ SPV Chomutov (na snímku). Poprvé v historii tělovýchovného hnutí u nás od roku 1862 byl vytvořen, zaveden a prověřen systém managementu kvality činnosti v základním organizačním článku - odboru SPV.

Výše uvedeným odborům SPV byl na valné hromadě ČASPV, která se konala 16. 4. 2011, slavnostně předán „Certifikát kvality“, finanční odměna 10 000,- Kč a věcný dar Platnost „Certifikátu kvality“ je stanovena na tři roky. Certifikační audit ve sportovním klubu Flik flak Plzeň bude proveden dodatečně v dohodnutém termínu. Tím byla úspěšně zakončena první etapa zavádění a uplatňování SMK v činnosti těchto odborů SPV.

Ve druhé etapě, v roce 2012 a 2013, budou provedeny v souladu se směrnici M - 12/2009 v těchto odborech SPV tzv. dozorové audity.



Získané poznatky a zkušenosti z praxe ukazují, že poměrně velký počet našich evidovaných odborů SPV splňuje z větší části požadavky kladené na zavedení a uplatňování SMK ve své činnosti. První zkušenosti mimo jiné potvrdily, že se daří naplňovat očekávané přínosy po zavedení SMK v rozsahu uvedeném v článku „Od aktivity ke kvalitě v odborech SPV“ zveřejněném v časopise Pohyb je život č. 4, prosinec 2009, na straně 6.

Zavedení SMK do činnosti odboru SPV nevyžaduje téměř žádné finanční výdaje. Zavedení SMK přispívá nejen ke zvýšení kvality činnosti odboru SPV a jeho oddílů, ale také ke zvýšení jeho konkurenceschopnosti, stabilizaci, perspektivě a k zajišťování trvale udržitelného rozvoje odboru SPV.

Prakticky nic nebrání tomu, aby se do zavádění systému managementu kvality zapojily další odbory SPV. KCK proto vyzývá odpovědné vedoucí činovníky a cvičitele odborů SPV, evidovaných v ČASPV, aby zvážili možnost zavedení SMK ve svých odborech SPV a podali přihlášku, kterou získají u generálního sekretáře ČASPV. ■



Proč se nedaří naplnit školení cvičitelů seniorů?

Text a foto: JUDr. Milada Němčíková, vedoucí Komise seniorů MR ČASPV

Jedním z akreditovaných vzdělávacích programů České asociace Sport pro všechny (Akademie instruktorů a cvičitelů) je program Cvičitel seniorů. Jsme jedinou organizací s akreditací pro tuto formu vzdělávání. V roce 2009 se uskutečnil první běh školení a v současné době je vyškoleno 26 cvičitelů seniorů. Jednalo se vesměs o cvičitele, kteří se cvičitelské činnosti věnují dlouhá léta.

V současné době se zdá, jako by tím zájem o vzdělání v této specifické oblasti opadl nebo přímo upadl.

Klademe si otázku, proč.

V souvislosti s demografickými prognózami bude skupina obyvatel seniorů (rozdílnost klasifikací, kdo je považován za seniora, je dostatečně známá) prioritou moderní a vyspělé společnosti ve všech oblastech, tedy i v oblasti tělovýchovných aktivit a jejich nabídky.



Sledujte nabídky na školení a semináře na webových stránkách ČASPV:
<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/>

Souhrnný přehled všech akcí asociace najdete na
<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/terminovani-listina-centralnich-akci/>

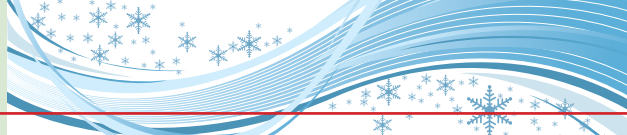
Další informace o Komisi seniorů najdete na
<http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicky-rady/komise-senioru/> ■



Práce se skupinou seniorů je velmi náročná. Široké věkové rozpětí, rozdílnost fyzických schopností, psychické změny v souvislosti se změnou sociálního postavení kladou vysoké nároky na cvičitele a organizátory ve smyslu vytvoření vnější a zejména vnitřní diferenciace nabídky pohybové činnosti a v neposlední řadě na schopnosti nabídnout vhodné (nejen pohybové) aktivity.

Nepodléhejme pocitu, že cvičitelem seniorů je a musí být vždy cvičitel v seniorském věku. Věříme, že budou přibývat i další zájemci o práci v této oblasti. Bez vzdělaných cvičitelů se neposuneme dál!





Město na kolech - září 2011

Text a foto: Eva Višková

Jubilejní desátý ročník tradiční akce „Město na kolech“ se konal v Hradci Králové v neděli 11. září za neskutečně teplého až tropického počasí. Start a cíl byl před budovou T-Mobile, kde se již před osmou hodinou ranní začali prezentovat první zájemci o jízdu. Pod heslem „nebude-me závodit, budeme si užívat“ se na letošní cca 6 km dlouhou trasu vydalo přes 900 účastníků na všem, co má kola a kolečka. Tuto akci uspořádala Královéhradecká krajská asociace Sport pro všechny ve spolupráci s Regionálním centrem SPV a statutárním městem Hradec Králové. Generálním partnerem akce již tradičně byla firma T-Mobile, dále Nadace VIA, Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra, statutární město Hradec Králové a další sponzoři a média.



kapela Do klobouku, své sestavy sportovního aerobiku předváděla děvčata z Aerobik klubu Jany Koláčkové a z Hip-hop klubu Gabriely Baškové. O dobrou náladu a informace účastníkům se postaral jako obvykle moderátor Rádia Blaník. Čekání na slavnostní start a potom i během průjezdu si mohli účastníci prohlédnout budovu T-Mobile v rámci Dne otevřených dveří. Velký zájem byl u stánku Policie ČR, kde v rámci preven-

Některá „vozidla“ byla opravdu originální včetně dobových kostýmů, vyjely též různé vozíky, vysoká kola atd.

Prvních 900 zaregistrovaných účastníků obdrželo trička s logem akce, děti navíc croissant od Českého rozhlasu HK, drobné sladkosti atd.

Úderem desáté hodiny přestřihl stuhu v barvách města primátor města Hradec Králové, pan Zdeněk Fink a ředitel firmy T-Mobile, pan Jiří Waldhans. V čele pelotonu se objevily známé osobnosti města, jako např. ministr zdravotnictví, pan Leoš Heger, náměstek primátora, pan Jindřich Vedlich a europoslanec pan Oldřich Vlasák.

Jízdu pelotonu zahájili invalidní spoluobčané, velmi vysoké kolo, a pak se již celý černofialový peloton vydal směrem do Šimkových sadů, kde se mohli zájemci zúčastnit lanových aktivit, pořádaných sdružením Prostor-Pro. Všichni si jeli užít jízdu po městě.

V prostoru startu a zároveň i cíle od rána vyhrávala





ce se seznamovali se vším, co se týká hlavně jízdy na kole, ale také s prací policie. Dalším zpestřením v místě startu byl stánek informačního centra Hradec Králové a stánek firmy Pharmaland s bonusovými kartami na nákup léků.

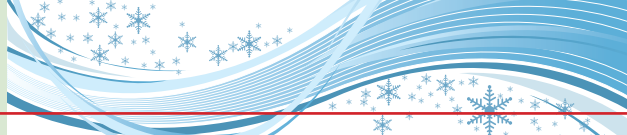
V Šimkových sadech se mohli malí i velcí účastníci vyzkoušet nízké i vysoké lanové aktivity, tradiční i netradiční hry a podívat se na ukázky sportů. Peloton pokračoval po třídě ČSA na pěší zónu na Masarykově náměstí, kde tradičně vyhrávala kapela Trio Rio. Toho využilo mnoho jezdců nejen k poslechu hudební produkce, ale také posezení v blízkých hospůdkách a zahrádkách. Na nábřeží hrála kapela Jazz band a bylo možné si prohlédnout nově nainstalované sochy v rámci akce Nábřeží sochařů. Podél Labe se účastníci dostali zpět k budově T-Mobilu.

Vzhledem k avizovanému slosování o zajímavé ceny a vyhlášení cen hlavních se většina účastníků dostavila ve 12 hodin do prostoru cíle. Drobné ceny byly losovány během akce, hlavní ceny předával ředitel firmy T-Mobile, pan Jiří Waldhans. Nejstaršími účastníky byli pan Rademacher (1928) a paní Helena Kohoutová (1927). Nejpočetnějším rodinným týmem se stala rodina Markových v počtu 10 účastníků. Nejmladšími účastníky byla Michaela Dohnalová (2008) a Morávek Tobiáš (2010). Ač je to k neuvěření, odjel celou trasu na odrážedle, do cíle přijel zmožen

a hned usnul, takže cenu převzali rodiče. Zvláštní cena byla udělena Vladimíru Galasovi za to, že přijel vlakem až z Mariánských Lázní. Všichni obdrželi ceny od firmy T-Mobile.

Poděkování patří jak všem sponzorům, tak dobrovolníkům z regionálního centra Sport pro všechny Hradec Králové, konkrétně z TJ Meteor, TJ Slávie, TJ Dynamo, TJ Malšovice atd. Veliké díky patří práci městské policie, zdravotnické záchrané služby, technických služeb, Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti a médií.





MOVE 2011, kongres na téma "Think global - Move local"

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy, Mgr. Miroslav Zítko, generální sekretář, foto: Saška Benedičić Tomat

Přes 230 účastníků z celého světa, erudovaných v oblasti tělovýchovy, sportu, medicíny, výživy, managementu i práva, jednalo po tři dny o nezbytnosti pravidelné pohybové aktivity co největšího počtu lidí všech věkových kategorií, etnik a sociálních vrstev. Kongres v Paříži pořádala ISCA - mezinárodní sportovní a kulturní asociace ve spolupráci s francouzskými partnerskými organizacemi, které se zabývají sportem pro všechny - sportem ke zdraví.

Celosvětový, až epidemický výskyt nadváhy a obezity, cukrovky 2. typu, nádorů a dalších civilizačních chorob, z velké části zapříčiněných nedostatkem pohybu a nezdravým životním stylem vůbec, je pro lidstvo velkou hrozbou a rovněž nesmírně zatěžuje státní rozpočty. Po celém světě se hledají cesty, jak přimět k zvýšené míře pohybu děti, teenagery (zvláště dívky), mladé matky, znevýhodněné skupiny obyvatel, například minority, nízkopříjmové sociální skupiny a seniory. Řada projektů se orientuje na zvýšení kvality výuky tělesné výchovy už od základních škol. Dětem je prezentován tělesný pohyb jako nedílná součást každodenního programu pro celý další život. Zdaleka ne ve všech rodinách potomci tuto informaci obdrží. Zdravý životní styl, správná výživa a na zdravotní aspekt orientovaný pohybový režim by se měly vyučovat i v ostatních předmětech, např. v hodinách biologie, občanské nauky apod.

Některé projekty jsou orientovány na matky, neboť ty většinou určují životní styl rodin. Pro pubertální dívky jsou určeny různé taneční formy a venkovní aktivity. Narůstající stárnoucí populace se stává celosvětovým problémem. Většina seniorů pravidelný a organizovaný pohyb odmítá, zvláště žijí-li osaměle. Pokud však adekvátní pohybovou aktivitu "naordinuje" lékař nebo



ří vytipované jedince pravidelně oslovují a informují o vhodných, cenově dostupných aktivitách v blízkosti jejich bydliště, případně zahájí zdravotně orientované cvičení v jejich domácím prostředí.

Stále větší popularitu získávají venkovní aktivity pro všechny věkové kategorie. Urbanistické projekty počítají s plochami určenými pro venkovní fitness stroje, překážkové dráhy i tzv. "street-parkour" (soustavy překážek překonávaných na skateboartu, in-line bruslích apod.).

Všechny projekty či kampaně jsou podporovány vládami, místními orgány, sponzory a různými granty EU. Některé projekty se realizují v těsné spolupráci univerzit a sportovních organizací. Na všech programech se značnou měrou podílejí dobrovolníci, jimž se v mnoha zemích dostává odpovídajícího společenského uznání. Velké projekty často zaštiťují významné mediální osobnosti ze sportovního nebo politického prostředí. Krásným příkladem je celoamerická kampaň proti dětské obezitě, ve které se velmi angažuje první dáma USA, Michelle Obama.

Problém pohybové inaktivity je celosvětový. Nejlépe mu čelí vyspělé severské evropské státy, hůře USA, Kanada, státy jižní Ameriky a jižní Evropy.

Kongres probíhal ve velmi přátelském a vstřícném ovzduší. Přednášející, mnohdy osobnosti na vysokých univerzitních i politických (ministerských) postech, velmi ochotně předávali své zkušenosti i v kuloárních debatách.

Nás osobně přednášky inspirovaly k mnoha nápadům, které hodláme přizpůsobit našim podmínkám a některé z nich se pokusíme realizovat.

doporučí zdravotní sestra či lékař, tudíž obecně uznávaná autorita, jsou senioři ochotni některé formy cvičení, odstraňující nebo alespoň minimalizující jejich zdravotní problém, akceptovat.

Velmi novátorská metoda kontaktuje klienty seniorského věku telefonem, prostřednictvím dobrovolníků, kte-



Valná hromada Evropského fóra psychomotoriky

Text:
Mgr. Daniela Jonášová

Všech patnáct delegátů členských zemí Evropského fóra psychomotoriky se sešlo 23. - 25. září v Lucemburku. Přítomni byli i hosté z Polska, které se o členství uchází.

Nejprve delegáti hovořili o rozvoji psychomotoriky od setkání v Madridu 2010. Poté byl přijat program valné hromady včetně schválení zápisu madridského protokolu a zpráv o činnosti a finančních rozvazích. Itálie se omluvila za problémy způsobené zrušením plánovaného kongresu v roce 2012. Tuto záštitu převzala delegátka Španělska. Švédsko se potýká s úbytkem členů v asociaci psychomotoriky, avšak zájem o semináře v této oblasti stále roste, stejně jako publikování v časopisech. Dánsko se může pochlubit nárůstem státních škol a zanedlouho i vznikem soukromé školy se studijním oborem psychomotoriky.

ČR na 10. - 11. listopadu uchystala mezinárodní konferenci Sport and Quality of Life v rámci veletrhu Sport life v Brně, pořádanou Masarykovou univerzitou

Brno. Probíhá zde i seminář Psychomotorika a její role v pedagogickém procesu (<http://www.fsps.muni.cz/conference2011/>). Na konferenci přijali pozvání čerstvě zvolený prezident EFP, Rui Martins z Portugalska, a Hedi Roulin ze Švýcarska. Současně se zde koná i akce ČASPV „Psychomotorika pobrněnsku“, určená veřejnosti.

Další informace se týkaly výročních oslav vzniku psychomotoriky v zemích EFP. Důležité sdělení se vztahovalo k uznání akreditace pro VŠ programy vzdělávání v oblasti psychomotoriky v Německu a Portugalsku. Francouzský systém psychomotoriky byl uznán v USA. Zástupci komisí EFP referovali i o splněných úkolech a cílech pro rok 2012.

Příští zasedání komisí EFP včetně Studentské akademie se bude konat 28. 3. - 1. 4. 2012 v Paříži.

Víkend v pohybu v Houštce

Text: Viktor Beneš, účastník z Vysočiny

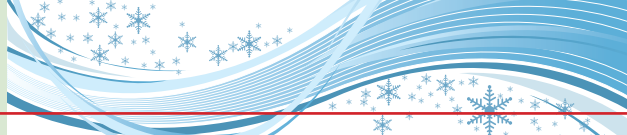
Nově vytvořená komise dospělých (spojením komise žen a komise mužů) uspořádala od 16. do 18. září 2011 ve Staré Boleslavi - Houštce víkend plný pohybu. Bylo nás celkem třináct. Všichni jsme měli tenisové rakety, přibližně polovina kola a druhá polovina kolečkové (in-line) brusle. Ti, kteří přijeli v pátek brzy, zahájili pobyt v pohybu již v pátek odpoledne tenisovou hrou nebo pinkáním na dvorcích v krásném prostředí lesoparku.

V sobotu celé dopoledne ti, kteří hrají tenis pravidelně a umí, dělali trenéry těm, kteří na kurtech jen pinkají nebo začínají. Odpoledne jsme se rozdělili, skupina cyklistů vyrazila na výlet do okolí a skupina bruslařů zkoušela napodobit Martinu Sáblíkovou na bruslařské dráze v Houštce. V pozdním odpolední jsme si opět zahráli většinou čtyřhry, protože na intenzivní běhání v singlech jsme už neměli moc sil. V neděli tenisté pokračovali na kurtech a bruslaři si vyjeli podél Labe po krásné cyklo/in-line stezce asi 7km tam a 7km zpět.

Po oba večery jsme si prodlužovali délku svých životů ochutnávkou kvalitních vín a především smíchem při vyprávění různých příhod a vtipů.

Na závěr jsme všichni poděkovali Dobrušce R. za zorganizování celého pobytu s přáním opakování tohoto druhu akce třeba s malými změnami (všichni s sebou kola) a možná i s větším počtem členů České asociace Sport pro všechny.

Byla to prima odpočinková akce.
Zkuste to příští rok i vy...



Jak jsme zakončili prázdniny, aneb „Senioři a vnoučata“ v Krkonoších

Text a foto: Anna Luxová, vedoucí akce

Senioři a vnoučata - celkem 38 účastníků, z toho 15 seniorek, 5 seniorů a 19 vnoučat ve věku od 4 do 72 let - prožili sportovně rekreační týden v penzionu Říp ve Velké Úpě. Akci připravila komise seniorů ČASPV. Krásný týden, snad jediný celý za slunečného počasí, se opravdu vyvedl. Všichni účastníci pěšky zdolali několik vrcholů, ti nejzdatnější i z Portásek Sněžku. Veselý týden, plný turistiky, sportování a koupání v řece, byl proložený dětským karnevalem, cvičením a relaxací babiček.

Nejlépe za všechny to stačila složit účastnice - babička Hanička na dětském karnevalu v masce hrozně vyhlížející baby:

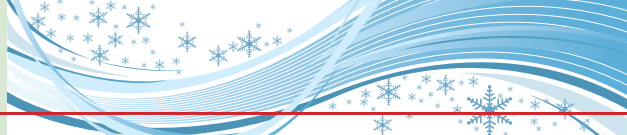
Já jsem babka z Krkonoš, posílá mě Krakonoš, že prý seniorky s vnoučaty zde jsou.

Ale vidím samé babičky a dědy s děťátkami, jak si hrají. Děťáčky soutěže vyhrávají a babičky za nimi pokulhávají. Krakonoš vás pozdravuje, počasí vám připravil, abyste se dobře měli, túry i hry si užívali a také Krakonoše milovali. Šéfová, ta Andulka, to je bezva šikulka, vše je přesně připraveno, hlavně ty hry na poleno, ty se nám moc líbily. Túry lehce zvládá-



me, protože je soutěžení proloženo máme. Krakonoš babičky obdivuje, jak cvičí - pod vedením Majky, poskakují jako laňky. A což teprve Patrik s Lenkou - naši dobří hostitelé jsou, samé dobroty nám vaří, proto se nám dobře daří a nemůžeme odmítnout.

Babička Hanka je z Vrchlabí, a tak zná dobře poměry a Krakonoše a vzkazuje všem: Přijďte a zase někdy na shledanou.



Tradiční putování kol mlýna Klepáku se vydařilo

Text a foto: Ing. Jaroslav Kaplan

Přispělo k tomu krásné počasí "babího léta" ve dnech 16. - 18. září, kdy se v chatové osadě "V ráji" u Brandlína, nedaleko Dačic, sešlo 36 cvičitelů pobytu v přírodě a jim spřízněných duší (a 3 nejmenších Pepáků) již potřiatřicáté. Cvičitelé přijeli z různých míst, Ota Polák opět přijel na kole až z Karviné.

Myšlenka na pravidelná setkání v krásném přírodním prostředí Vysočiny vznikla po dávných doškoleních v putování, která zde probíhala v polovině 70. let díky obětavým cvičitelkám MUDr. Jarce Vicenové a Boženě Šogorkové. Jejich účastníci si malebnou krajinu a její památky zamilovali a od té doby se tam rádi setkávají. Organizátor Trepík v pátečním podvečeru, který proběhl ve znamení oslavy čtyř jubilentů, seznámil účastníky s návrhem letošních tras, jejichž cílem byly starobylá Telč a blízký hrad Roštejn. Do Telče se všichni přepravili auty, po prohlídce města a zámku se zajímavou výstavou hraček různých období se vydali na desetikilometrovou stezku k hradu Roštejn, kde po prohlídce zámeckých komnat a výstupu na věž s dalekým rozhledem byla i možnost občerstvení na nádvoří. Zpátky bylo možno volit kratší cestu k vláčku do Hodic a zpět k autům do Telče, nebo delší trasu okolo zříceniny Štramberku a Pařezitých rybníků (celkem 25km) do Telče. Na tuto trasu si troufli jen dva nejzdatnější - Miloš a Olina. Cestou osvědčili své znalosti houbaři

a nasbírali dostatek jedlých hub do tradiční večerní bramboračky, kterou děvčata pod vedením Lídy opět v kuchyni rekreačního střediska připravila. Při závěrečném večerním hodnocení rozdál Trepík diplomy všem účastníkům. Mezi nimi byli i ti tři nejmladší z rodu Vacků a ti nejstarší věrní, Pepáci - Mirek Vlk z Bechyně, Karel Heřman z Blanska a Aleš Mansfeld z Liberce. Vzpomínky patřily i těm, kteří již neprijdou - Luboš Jufenovi, Jirkovi Brejškovi a od loňska i Maruše Kvapilové a Jardovi Luňákovi. Samozřejmě, že při setkání a vzpomínkách nechyběly ani tradiční a oblíbené písně za doprovodu flétníček (ty zněly i při ranním budičku před chatkami), foukacích harmonik a kytary. Nedělní ráno patřilo už jen próze - úklidu chat, výběru peněz, vrácení zapůjčených lůžkovin a zaplacení správci, panu Neradovi. A pak na úplný závěr tradiční rozloučení v kruhu, poslední zpěv pepácké hymny "Pepáci byli, Pepáci budou, Pepáci nikdy nezhytnou nudou...", slib, že za rok se opět všichni na tomto místě sejdou... - a odjezdy do různých stran a koutů Čech a Moravy.





Text a foto: Rudolf Řehůřek

Letní a podzimní aktivity odboru ASPV Tři Dvory

Po vrcholné akci letošního roku, čímž určité byla XIV. světová gymnastařada ve švýcarském Lausanne, strávilo šest našich členů kromě všech vystoupení ve společné skladbě „Prázdniny“ volné chvíle i různými poznávacími a kulturními akcemi v krásném prostředí švýcarské přírody v okolí Ženevského jezera.

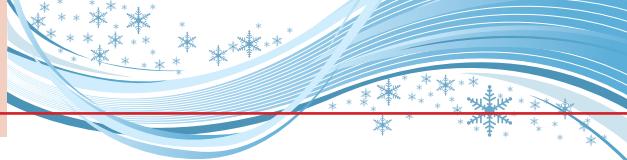
Začátek srpna patří již tradičně k pořádání tenisového turnaje o pohár starostky obce. Letošního již V. ročníku Open turnaje ve čtyřhrách dospělých se ve dvou skupinách zúčastnilo celkem 11 dvojic. Vítězem se stala již potřetí dvojice Roman a David Bruncloví.



Ovšem za ještě prospěšnější - po loňském ustavení tenisového kroužku v počtu deseti dětí pod vedením cvičitele Radka Nehasila a po vybudování tréninkové zdi - bylo uspořádání 1. ročníku turnaje v baby-tenisu. Šest účastníků turnaje, trvajícím přes 6 hodin, bojovalo systémem každý s každým ve velmi vyrovnaných zápasech o premiérového vítěze. Tím se stal devítiletý David Nehasil. A protože chceme i v příštích letech udržet a rozšířit tuto tradici, zúčastnil se Radek Nehasil 16. - 18. září v Houštce u Staré Boleslavi akce „Víkend v pohybu“, zaměřené právě na výuku tenisu.

Poprvé se též naše cvičitelka Milada Polická zúčastnila akce s názvem „Senioři a vnučata“. Se svými dvěma vnučaty strávila zdařilý týden od 22. do 27. srpna v krásném prostředí Velké Upy a okolí. Poslední srpnový víkend proběhla ve spolupráci všech místních zájmových organizací pod patronací zastupitelstva obce prázdninová rozlučková akce „Železná rodina“ zakončená procházkou Pohádkovým lesem. Zahájení nového cvičebního roku předcházela účast dvou našich cvičitelek na I. nácvikném srazu na hromadnou skladbu žactva „Mezi hvězdami“ 16. - 18. září v Hradci Králové. A již 30. září začínáme s nácvikem





dvanácti zákyň s výhledem na doplnění kompletního celku na šestnáctku. Zpestřením nácvičných hodin je i příprava na krajský přebor ve vybíjené žactva, který se uskuteční 5. 11. v Neratovicích i s naší účastí. Letních měsíců jsme využívali i k přípravě na vyhlášenou republikovou open soutěž v hrách kubb, woodball a mölkky. 14. září jsme se v rámci přípravy zúčastnili v Kamenném Zboží v okrese Nymburk velmi dobře připraveného turnaje RC Nymburk a Kolín. Tři naši členové pak absolvovali v termínu 30. 9. - 2. 10.

v kempu Merkur v Mušově - Pasohlávkách na jižní Moravě republikovou soutěž s velmi dobrými výsledky: 1. místo v kubbu, 4. místo ve woodballu a 9. místo v mölkkách.

Za krásného počasí se 28. září deset našich členů zúčastnilo již 11. ročníku cyklistických závodů v sousedních Konárovicích v konkurenci 144 závodníků.

Koncem října začínáme i s přípravou na již tradiční turnaje mužů ve dvouhrách (vánoční) a čtyřhrách (velikonoční) ve stolním tenisu.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Drdlová

Netradiční sporty v Jihomoravské KASPV

Jihomoravská KASPV uspořádala 24. září 2. ročník otevřené mezinárodní krajské soutěže netradičních sportů - kubb a woodball. Navázali jsme tak na 1. ročník, který byl uspořádán v roce 2010 v rámci evropského fondu malých projektů Jižní Morava - Dolní Rakousko.



Soutěž probíhala na stadionu Brno - Pisárky za krásného počasí a účasti 21 družstev. Přijela za námi také tři družstva z Rakouska. Dvoučlenná družstva byla rozdělena do dvou kategorií podle věku závodníku na 90+ a 90-. První tři družstva obdržela medaile a diplomy, všichni účastníci dostali pamětní list. Za týden ti nejlepší reprezentovali náš kraj na republikovém finále.

Všem organizátorům náleží za jejich práci poděkování a již se těšíme na další ročník v roce 2012, který uspořádáme v rámci oslav 20. výročí založení ČASPV.



Text a foto: Robert Schindler

Úspěch šermířů ASPV SK Zlín v Hradci Králové

Jako mimořádně úspěšnou a zajímavou mohou šermíři z oddílu ASPV SK Zlín považovat svou účast na Turnaji veteránů „Stará garda 2011“ v Hradci Králové, pořádaném jako jubilejní 10. ročník šermířským oddílem Orel Hradec Králové.



Radim Vajda byl při zahájení turnaje vyhlášen jako třetí nejlepší šavlista v republikové soutěži veteránů v kategorii AK III., 60+ let za minulou sezonu.

V průběhu turnaje pak Radim Vajda dosáhl na stříbrnou medaili v šavli veteránů AK III, 60+ let. Je jen škoda, že organizační chybou ředitele turnaje mu nebyl umožněn start ve zbrani kord a nemohl přispět případně k dalšímu dobrému výsledku šermířů z ASPV SK Zlín.

S dobrou šermířskou formou se potkal pan Robert Schindler, který se ve své kategorii AK III, 60+ let vybojoval 3. místo ve zbrani fleret a 2. místo ve zbrani kord. Rovněž jeho bratr Jan Schindler vybojoval několik pěkných utkání se zajímavým výsledkem (5. místo v kordu a 4. ve fleretu).



Text a foto: Vendula Opletalová, sekretářka Pardubické KASPV

Halový turnaj ve florbalu

V sobotu 22. října uspořádala Pardubická krajská asociace SPV s finanční podporou Pardubického kraje tradiční florbalový turnaj, tentokrát však s několika změnami. Vsadili jsme na změnu prostředí a přestěhovali turnaj do nové nafukovací haly TJ Sokol Pardubice a poprvé akci vyhlásili jako otevřený turnaj. Obojí se ke spokojenosti všech opravdu vyplatilo. Mezi účastníky jsme přivítali družstva z jihočeské TJ ASPV Chyšky, TJ ASPV Harcov Liberec, TJ ASPV Jiskra Holice, ASPV Sokola Lázně Bohdaneč, Klubu SPV Pardubice, z DDM v Heřmanově Městci a DDM Alfa v Pardubicích.

Dokonalé technické zázemí haly, profesionální rozhodčí, skvělá nálada, fair-play hra všech účastníků, to vše přispělo ke skvělým sportovním zážitkům.

Vyhráli samozřejmě ti nejlepší, ale bez ocenění neodjeli ani ti z opačného konce výsledkové listiny. Organizátoři z Pardubické KASPV děkují všem účastníkům za skvělou atmosféru a těší se na další ročník turnaje. Přijďte zjistit, zač je v Pardubicích perník! Nejen vítězství totiž chutná sladce.





Text a foto: Josefa Kýblová

Tábor šikulínů na Janově hoře

Letos již třetím rokem proběhl tábor ASPV SK Zlín pro rodiče a děti, a to 8. - 14. srpna. Tábor pořádáme na naší chatové základně na Janově hoře. Je to krásný kout přírody, který se nachází jen kousek od civilizace, města Vizovice. Kdo tuhle lokalitu navštíví, musí si ji okamžitě zamilovat. Děti jsou celý den na čerstvém vzduchu, ti větší i v noci, protože spí ve stanech. Pokud nám zaprší, najdeme útočiště uvnitř chaty, která nám skýtá dostatek prostoru na přecházení nepohody.

Po úspěšné loňské Letní olympiádě jsem zvolila téma „Tábor šikulínů“. Už název nám říká, že děti si mohly vyzkoušet spoustu dovedností - malování čepic, triček, pro rodiče pak vznikl malovaný hrníček. Všichni pracovali s nadšením, rodiče trochu pomáhali, ale výtvarná originalita patřila dětem. Tatínkové dostali za úkol sestavit krmítka. Svého úkolu se zhostili na výbornou a pochopitelně byli pochváleni. Snad budou krmítka ptáčkům sloužit i v zimě.

Umělecké dovednosti jsme kombinovali také s pohybem. Branná hra, kde rodiče i děti plnili různé úkoly (a některé daly zabrat i dospělákům) proběhla ke spokojenosti všech. Do cíle se vrátili všichni, sice špinaví, hladoví a unavení, ale nadšení. Opičí dráhu, měřenou na čas každému jednotlivci, si proběhli také rodiče.

Zápolení rodičů bylo dosti urputné, v boji o prvenství rozhodovaly vteřiny.

Jako každý rok pořádáme také karnevalový rej. Podmínkou je, že maska se vytváří až na táboře. Všichni jsme se pobavili nad bezednou studnicí nápadů jak dětí, tak dospělých. Mohli jsme tak vidět lesní skřítky a víly, přijeli k nám popeláři, objevila se i mumie z Egypta, navštívil nás americký voják a Mic-

key Mouse, z pekla přiběhl i malý čertík, předvedli se Mach a Šebestová s Jonatánem a kouzelným sluchátkem, ukázala se Bílá paní, vyrostl strom Oplatkovník. Prostě bylo se na co dívat. Na závěr dne se konal táborák s opékáním burtů a nějakou tou písničkou.

Uskutečnili jsme také jednu turistickou vycházku - na Spletený vrch. Druhá do Vizovic byla tak trochu kulturní a byla spojena s plněním úkolů. A ne lehkých. Všichni je splnili na výbornou, za což byli pochváleni a také odměněni.

Ačkoliv nám letos počasí moc neprálo, všichni se vrátili domů spokojení, ale i unavení a nevyspaní (hlavně vedoucí), děti si odvážely spousty diplomů a odměn, ale také nových poznatků a zážitků. Po celou dobu konání tábora vládla pohoda a nádherná atmosféra, kterou vytvořili všichni zúčastnění, jimž tímto velmi děkuji a už se těším na příští rok.

Kromě tábora vystupujeme na regionálních pódiových skladbách. Letos jsme soutěžili s Opičí kapelou a dopadli jsme dobře, v krajském kole jsme získali pohár za nejlepší skladbu. V říjnu jsem byla oslovena, zda bychom mohli s touto skladbou vystoupit na Univerzitě T. Bati při příležitosti pořádání Noci vědců. Myslím, že jsme se líbili a svým vystoupením jsme vědcům poskytli na chvilku oddych.





Text a foto: Marie Jedličková

Cvičitel'ský sraz v Jindřichově Hradci se vydařil

O oblibě akce, pořádané každoročně Regionálním centrem SPV Jindřichohradecko, svědčí dobrá účast. Ze čtrnácti odborů bylo přítomno deset (Nová Bystřice, Slovan J. Hradec, Popelín, Dačice, Deštná, Lomnice n. L., Č. Velenice, Třeboň, Stráž n. N. a Studená). Dostavilo se celkem 37 cvičitelů, z toho byli čtyři lektoři z vlastních řad regionu.

Sraz zahájila předsedkyně RC SPV, Jaroslava Nováková, a v úvodu předala ocenění zasloužilým cvičilům (seznam viz níže).

O zahřátí organismu se pak postarala temperamentní rozvíčkou Petra Špalová. Sraz pokračoval podle programu hodinou Pilatesu s ručníkem vedenou za velice kvalitního slovního doprovodu Nikolý Zvonarové. Následně se cvičitelé rozdělili do dvou skupin, které se v průběhu hodiny vystřídaly u nácviku hry mňolky se Zdenou Filáčkovou a hry kubb s Michalem Tesařem. Michal Tesař pak hodinou s výkladem posilovacích cviků na koberečkách a ve dvojicích (kde mu jako demonstrátorky asistovaly obě jeho dcery) prokázal kvality kantora, který dokáže výkladem a ukázkami opravdu zaujmout. Závěrem byl plánován nácvik country tanců s Irenou Pišanovou. Ta však těsně před srazem onemocněla. Ale i tady hodinu pohotově zachránil Michal Tesař s demonstrátorkou, babičkou Ivou, kterým za jejich akceschopnost vyslovujeme dík.

Cílem srazů je setkání a vzájemné poznání cvičitelů regionu a doškolení nových metodiků. Cvičitelé odcházeli velice spokojeni, stejně jako členové metodické rady RC, kteří sraz připravili.



Ocenění dobrovolné práce pro tělovýchovu 2011

Text: Jaroslava Nováková, předsedkyně RC SPV Jindřichohradecko

Regionální centrum Sport pro všechny Jindřichohradecko (SPV) 22. října jako každoročně na cvičitelském srazu regionu ocenilo dobrovolnou kvalitní cvičitelskou práci osob, které věnují svůj volný čas bez nároku na odměnu vedení cvičebních hodin všech věkových kategorií (od rodičů a dětí až po seniorský věk). Ke sportu přivádějí děti od nejútlejšího mládí, neboť se řídí heslem "kdo začal cvičit v dětství, tomu vztah k sportu a potřeba pohybu přetrvávají až do zralého věku".

Letos obdrželi u příležitosti životních jubileí ocenění SPV níže uvedení cvičitelé:

Nejvyšší ocenění ČASPV „Zlatá medaile Dr. Tyrše“

Vlasta Bočková	TJ Jiskra Třeboň
----------------	------------------

Vysoké vyznamenání ČASPV „Medaile Dr. Tyrše“

Jana Mráčková	TJ Slovan J. Hradec
---------------	---------------------

Odznak „Vzorný cvičitel - bronz“

Vladimíra Palasová	TJ Centropen Dačice
--------------------	---------------------

Romana Stieblerová	TJ Popelín
--------------------	------------

Radka Šilhavá	TJ Slovan J. Hradec
---------------	---------------------

„Čestné uznání Jihočeské KASPV“

Jan Kössl	TJ Slovan J. Hradec
-----------	---------------------

Jana Zemanová	TJ Slovan J. Hradec
---------------	---------------------

„Poděkování Jihočeské KASPV s dárkem“ u příležitosti životního jubilea převzali stále aktivní dříve narození cvičitelé:

Jaromíra Jannová	TJ Slovan J. Hradec
------------------	---------------------

Zdena Filáčková	TJ Slovan J. Hradec
-----------------	---------------------

Věra Tůmová	TJ Slovan J. Hradec
-------------	---------------------

Karel Zvonovec	TJ Tatra Lomnice n. Luž.
----------------	--------------------------

Regionální centrum SPV nezapomíná ani na výročí cvičitelů, kteří věnovali sportu celý svůj život, dnes již necvičí, ale v oblasti sportu jsou stále platnými metodickými poradci a působí při vedení evidence a administrativy.

„Poděkování s dárkem“ převzali při osobních návštěvách členů MR:

Jiří Hloušek	TJ Jiskra Chlum u Třeboně
--------------	---------------------------

Zdeňka Musilová	TJ Slovan J. Hradec
-----------------	---------------------

Regionální centrum SPV Jindřichohradecka si nesmírně dobrovolné práce všech cvičitelů váží a všem činnostníkům děkuje.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text: PaedDr. Zdeňka Slavíková, Mgr. Jan Hýžd'al,
foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Olympijský den zdraví - Česko se hýbe - Evropský den dobrovolnictví

Atletický stadion v Uherském Brodě a přilehlém okolí se staly v sobotu 17. září dějištěm největší sportovní události roku 2011 v rámci Zlínské krajské asociace Sport pro všechny.



Olympijský den zdraví doplnily v tomto roce také akce Česko se hýbe a Evropský den dobrovolnictví. Již od časného rána se na stadionu scházeli malí i velcí sportovci, registrovaly se celé rodiny i sportovní kolektivy.



Pro všechny byly na celé ploše i v okolí areálu připraveny sportovní soutěže, tradiční i netradiční hry, nordic walking, lanové aktivity i ukázky aerobiku a cvičení při hudbě pro příchozí. Žáci obou stupňů základních škol soutěžili o Pohár starosty města v atletice tříčlenných družstev, čímž pořádající KASPV

Česko se hýbe



usiluje o zvýšení zájmu žáků o organizovanou atletiku, která ve městě před několika lety zašla na úbytě. V jídelně základní školy se činily paní kuchařky v čele s Dagmar Trtkovou, která je propagátorkou zdravé výživy a se svým sedmičlenným kolektivem v roce 2010 získala první místo v republikové soutěži "O nejlepší oběd ve školní jídelně"..Stoly se zaplnily talíři s ochutnávkami produktů zdravé výživy, které chutnaly bez rozdílu všem příchozím. Nejedna maminka se ptala po receptech na zdravé pomazánky z luštěnin, zeleniny a další dobroty. Dagmar Trtková slíbila pro náš časopis malý návod, jak na to (najdete jej na následující straně).

Nádherné počasí jen umocnilo radost z příjemně stráveného dne. Všichni dobrovolníci konali svoji práci nezištně a s chutí a i ti, kdo šli jen náhodou okolo, nakonec neodolali a vyzkoušeli nové hry - mólky, woodball - nebo severskou chůzi s holemi.

Všichni účastníci obdrželi krásné pamětní listy a medailisté při závěrečném vyhlášení vítězů také diplomy. Všechny potěšila účast handicapovaných sportovců, kteří se podle svých možností zapojili do soutěží. Petra Málková a Vratislav Charvát ml. pak přišli s nabídkou další spolupráce, zejména v organizování drobných zábavných her a dalších společných akcí. Do organizace akce se zapojila celá metodická rada Zlínské krajské asociace Sport pro všechny, základní škola Na Výsluní, Dům dětí a mládeže Uherský Brod a spousta dobrovolníků.

Olympijský den zdraví podpořila Oborová zdravotní pojišťovna, jejíž pracovnice nabízely jednoduché testy zdravotního stavu - měření tlaku a množství tuku, záštitu převzaly město Uherský Brod a Zlínský kraj.



Text: Dagmar Trtková, foto: PaedDr.
Zdeňka Slavíková

Olympijský den zdraví - recepty

Olympijský den zdraví je jedinečná akce pořádaná Českou asociací Sport pro všechny. Pořádá se bohužel jen jednou ročně a podle mě má mimořádný význam v tom, že se zde může zapojit společně celá rodina, rodiče se mohou ukázat před dětmi, kamarádi soutěžit mezi sebou..., prostě je to báječný sportovní den.

Jedním bodem programu tohoto konání ke zdravému životnímu stylu u nás, v Uherském Brodě, je také konzultace o racionální výživě. To je parketa pracovníků školní jídelny ZŠ Na Výsluní. Paní kuchařky ve svém volném čase připraví až kolem 40 druhů pokrmů, skládajících se především z těch zdravějších potravin - zeleniny, ovoce, luštěnin.

Nabízí se:

- pomazánky ze všech druhů luštěnin (čočková, fazolová, hrachová, cizrnová, sójová) v různých kombinacích se zeleninou např. hrachová s mrkví, s květákem, ředkvičkou, pórkem, brokolici, rajčaty, paprikou
- luštěninové saláty v kombinaci se zeleninou
- pomazánky ze zeleniny (mrkvová, brokolicová, květáková, žampionová, celerová)
- pomazánky a saláty z obilovin - pohanka, jáhly, oves, vločky
- zeleninové saláty - netradiční - mrkvový s celerem, s ananasem, s kokosem, z červené řepy, z květáku, řapíkatého celeru, hlívy ústříčné, zelí
- ovocný salát
- sladké pokrmy - jahelník se švestkami, mrkvánky, jablkové, cuketové řezy

Samozřejmě všechny jsou připraveny podle zásad zdravé výživy. Nejsou zde vůbec zastoupeny živočišné bílkoviny, tj. maso, masové výrobky, vejce. Nechci říci, že by nepatřily do jídelníčku, ale těch jíme určitě dostatek.

Chceme tady propagovat, jak lze výživu obohatit o široký sortiment luštěnin a zeleniny. Máme radost, že zúčastnění sportovci i přihlížející diváci jsou těmito

Česko se hýbe



pokrmami přímo nadšeni. Plesají nad čočkovou či cizrnovou pomazánkou a ochutnávkou zjišťují, že s konzumací těchto surovin nemají žádné problémy. Pomazánky jsou připraveny na plátcích celozrnného pečiva, saláty si přichází sami nabírají do misek a na tácky. Mohou se občerstvit také různými druhy naporcovaného ovoce a zeleniny. Zajištěn je rovněž pitný režim, voda, bylinkový čaj, ovocný nápoj. Během degustace podáváme informace, vysvětlujeme význam a účinnost nabízených pokrmů. Mnozí po nás chtějí recepty na všechny tyto skvělé, neobvyklé ná pady. My recepty nerozdáváme. Odůvodňuji to tím, že je to hodně nákladné, pracné a co víc, takový leták končí obvykle zmuchlaný v teplácích nebo v batohu. Kdo však má skutečný zájem, může si recept zapsat, celou přípravu mu vysvětlím, nebo si jej může opsat z kuchařských knih, které jsou zde k dispozici. V dnešní době je spousta možností takový recept získat. Mnozí návštěvníci se přiznávají, že si dávali předsevzetí, že se takto budou občas stravovat, ale zase to zůstalo až na náš Olympijský den zdraví...

Celé toto dění se koná již 19 let, vidíme, že získává stále více příznivců a zájemců o zdravý životní styl, a to je dobře.

Dnes zde pro inspiraci uvedeme několik receptů; snad konečně zlidoví. Rozpisy jsou na čtyři porce.

Čočková pomazánka se zeleninou

200g čočky, 3 lžíce majonézy, 1 zelená paprika, 2 rajčata, 1 sterilovaná (čerstvá) okurka, 1 cibule, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, ocet, špetka cukru. Uvařenou čočku rozmačkáme vidličkou. Majonézu promícháme s česnekem, přidáme čočku, nakrájenou zeleninu, cibuli a dochutíme.

Fazolová pomazánka se zeleninou

200g bílých fazolí, 1 červená paprika, 1 zelená paprika, kousek vařeného celeru, 1 cibule, 3 lžíce kečupu, ocet, sůl, pepř, 2 lžíce olivového oleje. Uvařené fazole umeleme, přidáme nadrobno nakrájenou zeleninu, dochutíme.



Pomazánka ze sójových bobů s droždím

200g sójových bobů, 3 lžíce oleje, 1 cibule, 1 kostka (42g) droždí, 2 vejce, sůl, pepř, 1 lžíce hořčice, pažitka.

Sójové boby rozmixujeme. Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme droždí a osmahneme, přidáme vejce a za stálého míchání je necháme srazit. Po vychladnutí rozmícháme s mletými boby a dochutíme.

Mrkvová pomazánka (brokolicová, květáková, celerová, špenátová)

300g měkkého tvarohu, 100g másla (pomazánkové máslo, Rama, tavený sýr, 1 lžíce kysané smetany),

sůl, 200g strouhané mrkve (brokolice, květáku, celeru, rajčat, dušeného špenátu).

Celerová pomazánka se sýrem

1 menší celer, 100g taveného sýra, 2 lžíce zakysané smetany (jogurtu), citrónová šťáva, sůl.

Rozmícháme sýr se smetanou, přidáme jemně strouhaný celer a dochutíme.

Žampionová pomazánka s tvarohem a sýrem

200g čerstvých žampionů, 100g měkkého tvarohu, 1 tavený sýr, 1 větší cibule, olej, sůl, mletý pepř.

Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme drobně nakrájené žampiony, osolíme, opepříme, dusíme doměkka. Po vychladnutí smícháme s tvarohem a sýrem.

Salát ze syrového zeli

1/4 hlávky bílého a 1/4 červeného zelí, 2 mrkve, 1 červená cibule, zelená petrželka, majonéza, ocet, sůl, pepř, moučkový cukr.

Zelí, mrkev a cibuli nastrouháme na jemné plátky, přidáme ochucovadla a petrželku a necháme 30 minut odležet.



Cuketová buchta

3 vejce, 350g jemného krystalového cukru, vanilkový cukr, 200ml oleje, 600g strouhané cukety, 100g sekaných ořechů, rozinky, 1 lžíce mleté skořice, 1 kávová lžička sody, 1/2 prášku do pečiva, 1 kávová lžička soli, 500 - 600g polohrubé mouky.

Do mísy dáme šlehat vejce s cukrem a vanilkovým cukrem, pak přidáme olej, rozinky, skořici, sůl, ořechy a mouku spolu se sodou a práškem do pečiva, vše důkladně zamícháme a pečeme na plechu při teplotě 170°C asi 30 minut.



Text a foto: PhDr. Jiří Hroza

Mezinárodní veletrh cestovního ruchu ITEP 2011 v Plzni

Je pozoruhodné a chvályhodné, že v turismu má stále širší prostor sport pro všechny. Z mezinárodního plzeňského veletrhu ve dnech 20. - 22. října jsem si přinesl čtyři kilogramy propagačních materiálů, které se přímo či nepřímo týkají volnočasových pohybových aktivit.

Slavnostní zahájení pod záštitou ministra pro místní rozvoj České republiky, Kamila Jankovského, provedli hejtmán Plzeňského kraje, Kamil Chovanec, a radní pro oblast kultury, památkové péče a cestovního ruchu, Václav Koubík.

Plzeňský kraj, další regiony a mikroregiony, cestovní kanceláře či ubytovací zařízení preferují zejména pěší turistiku, jízdu na kolech a koních, lyžování sjezdové i běžecké, plavání a další vodní hrátky. Cílovými skupinami jsou především rodiny s dětmi, pohybově aktivní mládež i dospělí a důchodci.

Plzeňský mezinárodní veletrh byl zaměřen samozřejmě především na západní Čechy, Bavorsko, Šumavu, Český les. Nechyběly ale ani některé další české regiony, bohaté zastoupení měla Morava a v jednom ze slovenských stánků, Zbojnické krčmě, prodávali za 50,- Kč bryndzové halušky. Nechyběla specializovaná vydavatelství a nakladatelství nebo Klub českých turistů.

Dvakrát denně se zadarmo čepovalo plzeňské pivo, což okamžitě vystihli místní bezdomovci.



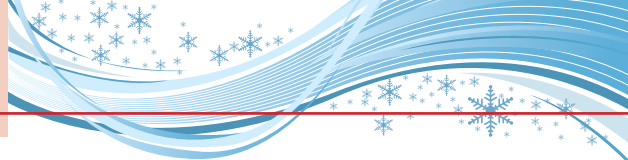
Návštěvníci si ale mohli užít také boulderingu. Mnoho rozdáváných materiálů mělo přímo metodický charakter. Kromě map, kontaktů na opravny kol, informací o stravovacích a ubytovacích možnostech, obsahovaly některé skládačky, brožurky a malá CD/DVD i základní údaje o vhodné pohybové zátěži, výkonnostních normách a praktické rady k vybavení.



Namátkou uvádím bohaté informace pro cyklisty a pěší:

Panevropská cyklotrasa Paris-Nürnberg-Praha,
Greenways Praha-Wien,
Evropská poutní cesta Via nova, (mimochoodem - církevní organizace v širokém měřítku rozvíjejí své programy pohybových aktivit, zejména poutí a putování),
Svatojanská cesta v Plzeňském kraji, severní větev,
Naučná stezka Lnáře,
Blatenskem na kole,
Labská stezka,
Greenway Jizera,





Na kole z Čech do Bavor,
Bavorsko-česká stezka přátelství, Radtouren rund um
Wundsiedel,
Pandur Trenck rund - Waldmünchen,
Oberpfälzer Wald.

Pro lyžaře:

Bílá stopa na Šumavě - Pláně,
Šumava - užijte si zimní radovánky,
Skiareál Lipno - nej pohodlnější rodinné lyžování
v Čechách,
Langlauf und wandern - Bayerische Wald,
Loipen führer Bayerischen Wald,
Informace na zimu - Zwiesel,
a pro sjezdaře Arber - nejvyšší v Bavorském lese.

Toto není vyčerpávající nabídka pro pěší putování,
cyklistiku a lyžování v daném regionu. Jsou to jen in-
formace z plzeňského veletrhu cestovního ruchu ITEP,
jejichž systémový charakter a úsilí propagátorů na-
svědčují vysoké úrovni služeb a očekávaných zážitků.
Také nám dávají velkou naději na zhubnutí.



KRAJ VYSOČINA

Text a foto: Marcela Lanková

Rekondiční pobyt v lázních

Cvičitelky ASPV z Havlíčkova Brodu letos zauja-
la nabídka Komise seniorů Metodické rady ČASPV
na rekondiční pobyt v Kostelci u Zlína. V silném za-
stoupení (17 žen) pak koncem září spolu s kolegy-
němi z Nymburku a Vrchlabí strávily nádherný pro-
dloužený víkend v tamním lázeňském hotelu.

V rámci pobytu absolvovaly všechny účastnice balíček
lázeňských procedur, k němuž si přidaly spoustu dal-
ších aktivit. Každé ráno například začínaly den hodin-
kou protahovacích cvičení v režii vedoucí akce, Věry
Dvořáčkové. Tato neuvěřitelně vitální cvičitelka nám
připravila nejenom další příjemné večerní cvičení
s overbally, ale i výlet do Zlína s exkurzí do Muzea
obuvi a na Baťovu „Jedenadvacítku“, výšlap na zří-
ceninu hradu Lukov i k Mariánskému kostelu ve Štípe,
to vše s náležitě zasvěceným výkladem.
Jeden z pěkných večerů byl ve znamení country tanců



pod vedením Lydie Staroveské s dcerou Evou, s vel-
kým zájmem se setkala i nabídka služby kosmetiček
a účast na hotelové módní přehlídce. Snad nejsilnější
dojem pak ve všech zanechala návštěva úchvatné Zoo
Lešná. A díky nádhernému slunečnému počasí bylo
jednoznačně nejoblíbenější činností plavání ve vyhří-
vaném venkovním bazénu, u něhož cvičitelky trávily
veškeré zbývající volné chvíle.

Na výborně zorganizovaném pobytu tak všechny
účastnice nabraly nové síly i inspiraci k další práci
v dobrovolné tělovýchově.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text: Jarmila Kliková, foto: JUDr. Karel Svoboda,
KASPV Moravskoslezský kraj

Senioři v akci v Jeseníku

Za krásného slunečného počasí v příjemném prostředí TJ Slavoj Jeseník nad Odrou a jeho okolí ve dnech 16. - 18. září proběhl seminář seniorů Moravskoslezské asociace SPV.



Lektorky Mila Řeháková, Jana Hupková, Věra Moravcová, Dáňa Matřová, Zdeňka Kvitová, Jarmila Kliková a Zdeněk Všolek připravili pro devětadvacet žen a tři muže pestrý, pohybově různorodý program. Cvičení s tyčemi, overbally, terabendy a malými míčky byla aktivnější částí víkendu. Při pohybové aktivitě brokáty, sestavě sedm lotosových květů či cvičení na židlích se lektorky zaměřily na harmonizaci a kultivaci vitálních energií.

Cílem sobotní pěší túry (10km) byl památník J. G. Mendela, přírodovědce a biologa, který se zabýval výzkumem genetiky. Celým zajímavým areálem nás provedl starosta obce.

Večerní program byl zaměřen na psychomotoriku, herní formy pro seniory a část večera proběhla v tanečním rytmu. Při večerním posezení jsme si promítli DVD - přehledku pódiových skladeb Moravskoslezského kraje 2011 a hromadnou skladbu „Prázdniny“, kterou se prezentovala ČASPV v Lausanne na Světové gymnestrádě 2011.

V neděli ráno se uskutečnil turnaj v mólkách. Mnozí hráli tuto dovezenou hru poprvé a byli nadšeni svými dovednostmi i výsledky v turnaji.

Účastníci nad průběhem a organizací vyjádřili značnou spokojenost a těší se na příští seminář.



ÚSTECKÝ KRAJ

Text: Jindřich Dubina, foto: Věra Šárová

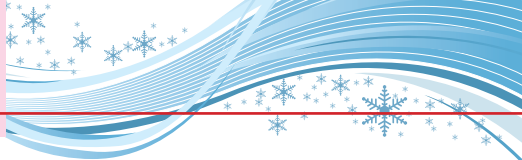
„Meet the Magic“ (Kouzelná setkání) motto 14. světové gymnestrády

14. světové gymnestrády ve Švýcarsku se zúčastnilo přes šedesát účinkujících našeho kraje. Ve skladbě ČASPV „Prázdniny“ jich vystoupilo osmatřicet z chomutovského, litoměřického, teplického a ústeckého regionu. Před odjezdem z Lausanne jsme si slíbili, že se koncem srpna sejdeme v pokratické sokolovně, abychom si připomněli skladbu a zároveň zhodnotili naši účast na gymnestrádě. Slib jsme dodrželi. Na našem setkání jsme si skladbu několikrát zacvičili, při posezení se podívali na fotky některých účastníků a popřáli naši „šéfové“ k jejímu životnímu jubileu.



Také bychom chtěli poděkovat KÚ Ústeckého kraje za podporu, z jehož prostředků jsme mohli uhradit dopravu cvičenců na generálku do Prahy, odkud se pak na WG do Lausanne odjíždělo.

Již se těšíme, že skladbu předvedeme příští rok na župních sletech v našem kraji a Všesokolském sletu v Praze.



Nové pohybové aktivity aneb... několik PRO hru kin-ball

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

V každé vývojové etapě života společnosti se objevují nové, často však pouze modifikované nabídky pohybových aktivit. Zamysleme se nad problematikou atraktivity nových sportů přenesených ze zahraničí, které mohou ovlivnit míru zájmu a zvýšit počet členů sportujících v odborech SPV.

Charakter pohybových aktivit může být zaměřen na rozvoj individuality cvičence, například: gymnastika, atletika, plavání, nordic walking (severská chůze) apod., nebo se může jednat o cvičení ve skupinách (aerobní cvičení, pódiové skladby, tělovýchovná vystoupení...) či zápolení družstev při sportovních soutěžích (kubb, mňolky, florbal, volejbal...).

Jedno by ale měly mít společné - zdravotní prospěch, zvyšování zdatnosti, sociální kontext a atraktivitu pro cvičence (sportuji, protože mě daná činnost baví a má pro mě přínos). Stojí snad za to připomenout, že některé aktivity jsou obecně vhodné pro všechny věkové kategorie, jako je chůze, a u dalších, při větší účtce k našemu „já“, je zřejmá - vzhledem k věku cvičence časově omezená - možnost „zdravého a zároveň plnohodnotného pohybu“ (srovnání: florbal, basketbal - méně vhodný sport pro seniory, kubb, mňolky - ideální sport pro seniory).

Při řešení základní nastolené otázky je důležitá interakce mezi nabídkou nových sportů z metodické oblasti jako reakce na aktuální potřeby cvičenců. Snahou Metodické rady ČASPV a metodiků na všech organizačních stupních je hledání pohybových aktivit, které cvičence ČASPV zaujmou. V uvedené problematice nám jde přednostně o kategorii žactva a mládeže.

V této souvislosti uvádím ukázkou propagace a realizace nové míčové hry kin-ball. Hra oslavila v povědomí české sportovní veřejnosti první rok trvání (v ČASPV byla poprvé předvedena v říjnu 2010).

A nyní několik „pro“ hru kin-ball:

1. pro... (hra pro všechny)

Nejjednodušší a nejpřístupnější pohybová aktivita je běh. Nová aktivita je zábavná a nestresující. Moti-



vací k jejímu provozování je také kolektivní činnost ve sportu, u mládeže velmi populární. Lze ji hrát i redukovane. Zároveň je hra nenáročná na technické vybavení a na získání potřebných dovedností. To jsou benefity nám ve sportu známé. Na uvedených principech vznikla na univerzitě Quebec nová hra kin-ball (devadesátá léta 20. století - program kanadské vlády v boji pohybem proti civilizačním chorobám přednostně u mladé populace).

2. pro... (podstata a principy hry)

Hraje se s lehkým balónem o průměru 122 cm. Hrají 3 týmy o 4 hráčích. Dá se hrát v běžné tělocvičně i venku na louce. Nemusíte být sportovní talent, ale užijte si i vrcholový sportovec. V pravidlech jsou ustanovení, která brání potlačování individuality. Nezáleží na tělesné stavbě, jak je kdo malý, velký, tlustý nebo hubený. Kin-ball je založen především na spolupráci všech hráčů. Zároveň může být vynikající



přípravou pro ostatní sporty. Podle výzkumu Auburn Univerzity v Alabamě je každý člen týmu v pohybu nejméně 72% herního času, což je daleko nejvíc ze všech kolektivních her.

3. pro... (ČASPV mezi prvními)

Vám, kteří jste ještě neměli možnost, představím ve zkratce historii vývoje hry kin-ballu v ČASPV. Kin-ball je již rok prezentován Českou asociací Sport pro všechny ve spolupráci s Českým svazem kin-ballu. Podotýkám, že někteří členové naší organizace měli možnost se s kin-ballem setkat a případně si hru vyzkoušet v praxi.

V minulém roce byl kin-ball poprvé v ČASPV předveden na semináři Metodické rady ČASPV v Doubí (lektorka mgr. Zdeňka Horčíčková, v současné době místopředsedkyně Českého svazu kin-ballu). V říjnu 2010 přijel hru předvést kanadský lektor kin-ballu se zástupci firmy Jipast (smluvní obchodní partner ČASPV) do Žďáru nad Sázavou na republikový sraz cvičitelů mužů, žen a seniorů.

V dubnu 2011 byly uspořádány dva semináře pro zájemce o hru kin-ball. Absolventi získali certifikát I. stupně, opravňující k výuce kin-ballu na základní úrovni. Zúčastnili se i někteří naši cvičitelé.

Český kin-ballový svaz uspořádal ve spolupráci s Českou asociací Sport pro všechny pod záštitou primátora Hradce Králové první mezinárodní turnaj v kin-ballu (pro základní a střední školy).

V kategorii základních škol se umístil na třetím místě odbor ASPV Zákupy (Liberecká KASPV).

4. pro... (atraktivita - zájem)

Při rozhovoru s cvičiteli odborů SPV, kde kin-ball zařazují do cvičebních hodin, lze konstatovat proka-



zatelný zájem ze strany cvičenců, především z řad mládeže.

5. PRO... (pilotní odbor SPV, který hraje kin-ball)

Výhody:

- sleva 40% při nákupu kin-ballového míče (výsledná cena 5000 Kč vč. DPH)
- sleva 10% při nákupu kin-ballového vybavení:
<http://eshop.jipast.cz/index.php?ref=80&q=kin-ball>

Podmínky:

- propagace kin-ballu jako míčové kolektivní hry
- propagace www.kin-ball.cz na webových stránkách odboru SPV (odkaz)
- účast na školeních nebo seminářích pořádaných Českým svazem kin-ballu: min. 1x ročně, min. jeden člen odboru SPV

Vážení čtenáři, seznámil jsem vás s dosavadním vývojem realizace hry kin-ball v podmínkách ČASPV. V době, kdy budete číst tyto řádky, bude mít za se-

bou kin-ball další „osvětu“ (součást programu republikového srazu SPV ve Žďáru nad Sázavou v listopadu a druhý vzdělávací seminář pro začátečníky a pokročilé, pořádaný na přelomu listopadu a prosince Českým svazem kin-ballu).

Naše organizace má zapůjčeny kin-ballové sety (míč OMNIKIN, rozlišovací dresy, fukar), které si lze za podmínek uvedených na stránkách www.caspv.cz zapůjčit.

Přímý odkaz k zapůjčení kin-ballového setu: <http://www.caspv.cz/cz/airtrack-kin-ball/kin-ball/>. Mateřskou organizací kin-ballu je Český kin-ballový svaz. Byl založen na podzim roku 2010 a zároveň se stal členem světové federace IKBF se sídlem v Kanadě.

Jak být v obraze a dozvědět se co nejvíce o kin-ballu?

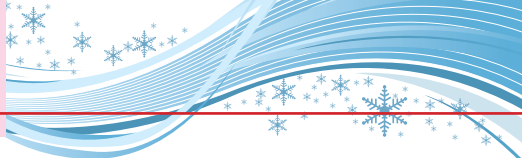
Na webových stránkách svazu <http://www.kin-ball.cz/> naleznete vše potřebné k tomu, abyste se seznámili podrobně s pravidly, metodikou výuky, manuálem pro organizaci soutěží atd. Neméně důležité jsou informace o pořádaných akcích, které jsou často zveřejňovány i v aktualitách na www.caspv.cz. Česká asociace Sport pro všechny není jedinou sportovní organizací, která se seznamuje s kin-ballem a propaguje hru ve svých řadách. Český svaz kin-ballu ve spolupráci s Asociací školních sportovních

klubů zavádí hru do školního prostředí. Momentálně je do „kin-ballového projektu“ zapojeno celkem asi sto základních a středních škol. Ovšem my víme, že i naše žactvo a mládež, členové ČASPV, jsou „školáky“ základních škol, středních škol a středních odborných učilišť. Také oni se seznamují v rámci školní TV s novými sporty a tělesnými cvičeními. Jednotlivé pohybové dovednosti ze školní výuky dále rozvíjejí a zdokonalují se svými cvičiteli na půdě ČASPV. Nahlédněme do školní TV a zjistíme například, jak rozšířený a oblíbený je florbal, který se hraje v některých odbořech naší organizace a jsou pořádaný i soutěže na úrovni RČSPV a KASPV.

Vážení sportovní příznivci, dáte mi jistě zapravdu, že existuje mnoho tradičních sportovních her, které nelze opomíjet v běžném sportovním životě: fotbal, volejbal, basketbal..., ovšem měli bychom orientovat naši pozornost a zájem v dostatečné míře na nové sportovní činnosti. Takovou může být i míčová hra kin-ball.

Při úvaze o nových perspektivních a pro cvičence atraktivních pohybových aktivitách bychom se mohli v budoucnu dočkat, že se také kin-ball stane v žákovských a mládežnických kategoriích celorepublikově rozšířenou míčovou hrou. A cvičitelé České asociace Sport pro všechny budou moci s úsměvem konstatovat: „Ano, byli jsme od počátku a jsme i nyní aktivními aktéry.“ ■





Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku

(výťah z monografie - 4. část)

Autoři: Mgr. Erik Sigmund, Ph.D., Romana Šnoblová

Hry s nafukovacími rukavicemi

ČÍŠNÍCI A ČÍŠNICE

Počet hráčů:	5 - 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	3 - 8 minut
Pomůcky:	nafukovací kruhy a nafukovací, balóny, švihadla
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Jsmo na slavnostním plese, hraje hudba, všichni kolem nás tančí a číšníci a číšnice roznášejí výborné pokrmy....

Popis:

Každá skupinka dostane nafukovací kruh = táč, na kterém jsou pravidelně uvázaná 4 švihadla. Na kruhu je posazen nafukovací balón, který představuje slavnostní pokrm. Každý člen družstva drží švihadlo tak, aby byl „táč s pokrmem“ ve vzduchu, to znamená, že všechna švihadla jsou napnutá. Úkolem skupinky je:

- táhnout pokrm po zemi tak, aby nespadl,
- projít tanečním parketem (tělocvičnou) co nejrychleji tam a zpět tak, aby slavnostní pokrm (balón) nespadl,
- projít co nejrychleji tanečním parketem mezi stoly (překážky v tělocvičně),
- pohybovat se mezi tančícími páry po tanečním parketu tak, aby slavnostní pokrm nespadl, tzn. snažit se udržet co nejdéle balón v kruhu a zároveň shodit balón druhého družstva. Skupinka, které pokrm spadne, si započítá trestný bod, nasadí balón zpět na nafukovací kruh a pokračuje ve hře. Ostatní skupinky nesmí ohrožovat skupinku, která si nasazuje lahodný pokrm na táč. Vyhrává to družstvo, kterému pokrm spadl nejméněkrát.

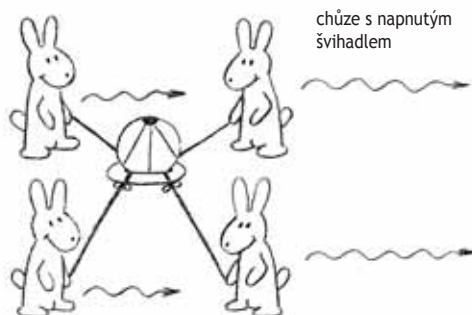
Další obměny:

Zkoušíme různé velikosti nafukovacích balónů, čím větší balón, tím je hra náročnější. Měníme překážky. Místo nafukovacích kruhů a švihadel můžeme využít i kartonový tácek. Hru hrajeme předchozími způsoby, ale nafukovací míč přenášíme na kartonovém táčku.

Bezpečnost a upozornění:

Družstva do sebe nesmí narážet.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):
spolupráce, trpělivost, souhra.



Hry s vršky od PET-lahví, plachtami a dalšími pomůckami

MRAVENIŠTĚ

Počet hráčů:	10 - 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	3 minuty
Pomůcky:	vršky od PET-lahví
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Procházíme lesem, sbíráme borůvky, hledáme houby a při tom narazíme na veliké mraveniště. Na chvíli se zastavíme a sledujeme, jak pilní mravenci pracují....

Popis a pravidla:

Jsou určeny 2 skupiny mravenců, úkolem každé z nich je přemístit co nejvíce vršků ke stavbě mraveniště do svého domečku. Po zapískání hra končí a nikdo z hráčů se již ani NEPOHNE, „ZKAMENÍ“. Vršky se spočítají a vítězí družstvo, které má více vršků v mraveništi.

Další obměny:

Jsou dány pouze určité barvy vršků, které mravenci sbírají. Lze obměňovat způsob přemísťování vršků do domečku (lezení po čtyřech, „rači“ lezení nebo se vršky sbírají na žíněnku, kterou mravenci tahají sebou).

Bezpečnost a upozornění:

Je potřeba dbát na opatrnost při hře, vršky mohou na podlaze klouzat. Skupiny si navzájem nesmí nijak bránit v přemísťování vršků!

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

vytrvalost, spolupráce.



Reflexe - ověření v praxi:

Hra byla ověřena u skupinky 12 dětí. Tuto hru je vhodné zařadit po hře „Velký úklid“, kdy už máme všechny vršky rozsypané po tělocvičně. Děti sbíraly vršky do trička, potom je nosily na žíněnky. Během 3 minut je stihly skoro všechny vysbírat. Děti měly většinou rozdělené role - některé děti sbíraly pouze v blízkosti domečku, ostatní běžaly po tělocvičně a sbíraly vzdálenější vršky.

VELKÝ ÚKLID

Počet hráčů: 10 - 30

Obtížnost přípravy: 😊 😊 😊 😊 😊

Obtížnost hry: 😊 😊 😊 😊 😊

Doba trvání hry: 3 minuty

Pomůcky: vršky od PET-lahví

Ročník: ověřeno u 6-7letých dětí
prvního ročníku
(vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Je všední den odpoledne, my sedíme u televize a sledujeme náš oblíbený seriál. Najednou se podíváme na hodinky a zjistíme, že za 10 minut se rodiče vrací z práce domů. Vtom v nás trhne: nenapsané úkoly, neuklizený pokoj.... Rychle začneme všechny věci házet do skříní, zasouvat pod postel, co se nikam nevejde, hodíme do bráchova pokoje. Když rodiče přijdou domů, my máme vzorně uklizený pokoj!

Popis a pravidla:

Jsou určena 2 družstva, úkolem každého z nich je přemístit co nejvíce vršků rozsypaných po tělocvičně do soupeřova domečku a zároveň ve svém jich mít co nejméně. Po zapískání hra končí a nikdo z hráčů se již ani NEPOHNE, „ZKAMENÍ“. Vršky se spočítají a vítězí družstvo, které má nejlépe uklizený domeček.

Další obměny:

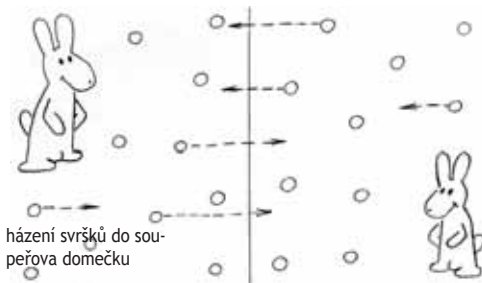
Lze měnit počet družstev a způsob přemísťování vršků (házet, odpalovat, kopat, posouvat florbalovými holemi). Hru lze hrát také jako obměnu známé hry „Čištění doupěte“ s papírovými koulemi a malými míčky (Sigmund, 2007, 56).

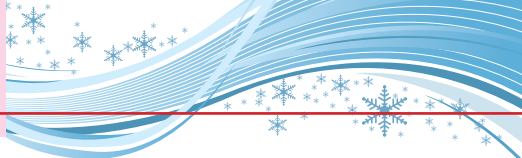
Bezpečnost a upozornění:

Při hře je potřeba být opatrný, vršky mohou na podlaze klouzat. Hráč se nesmí protihráče dotknout, narážet ani tělem protihráči záměrně clonit.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

házení, kopání, vytrvalost.





Reflexe - ověření v praxi:

Hra byla ověřována u skupinky 11 dětí s 1 a ½ ige- litovou taškou vršků od PET-lahví. Vršky při dopadu na podlahu tělocvičny vydávají „zvláštní“ zvuk, od- rážejí se a rychle se rozkutálí po celé tělocvičně. Nejrychlejší bylo házení vršků po hrstech. Děti vršky sbíraly buď do trička a odhazovaly je až při větším množství nebo je sbíraly do rukou a rovnou je odhazo- valy. Děti bavilo odklizení vršků z domečku kopáním nebo florbalovými holemi. Hřiště bylo při ověřování rozděleno gumou na poloviny. Lavičkami položenými na střední čáře tělocvičny, lze hráče donutit vršky „pouze“ házet a ne je jen posouvat a kopat po zemi. Při takovém množství vršků nebylo možno na konci hry jednoznačně určit, které družstvo vyhrálo. Při ta- kovéto situaci je vhodné hru opakovat a jednou při- soudit vítězství jednomu, podruhé druhému družstvu.

DĚŠT

Počet hráčů:	10 - 30 (závisí na počtu košů, na které děti střílí)
Obtížnost přípravy:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Doba trvání hry:	3 - 5 minut
Pomůcky:	vršky od PET-lahví, koše
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Venku se hustě rozpršelo. Posloucháme, jak do střechy bubnují dešťové kapky, a sledujeme, jak voda stéká z okapu do sudu.

Popis a pravidla:

Utvoříme 2 skupinky hráčů. Jejich úkolem je nahá- zet co nejvíce vršků od PET-lahví (dešťových kapek) rozházených po tělocvičně do svého kbelíku. Ten je umístěn uprostřed kruhu, do kterého nesmí nikdo při házení vkročit. Vyhrává družstvo, které nahromadí více dešťových kapek.

Další obměny:

Každá skupinka má přidělenou svou barvu vršků. Házi se pouze do jednoho kbelíku. Můžeme měnit počet skupinek. Hru lze hrát také jako obměnu známé hry „Na veverky a kuny“ (Mazal, 1994, 11).

Bezpečnost a upozornění:

Vršky od PET-lahví po ploše tělocvičny lehce kloužou. Je potřeba být opatrný! Děti si při sbírání a házení

vršků nesmí navzájem nijak bránit! Kbelíky je možné umístit do rohu tělocvičny a od dětí je oddělit lavič- kou.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

vytrvalost, rychlost, házení na cíl.



Reflexe - ověření v praxi:

Hru jsme hráli s jedenácti dětmi a použili jsme tři ba- revně odlišené koše. 2 - 3 metry před koši byla nata- žená guma, aby děti nemohly chodit až do jejich bez- prostřední blízkosti. Děti házely vršky jak po jednom, tak i po hrstech. V druhém případě byly úspěšnější. Starším dětem bychom mohli hru ztížit tím, že by do barevných košů házely jen vršky odpovídající barvy. Pokud se vršky rozkutálí po tělocvičně, rychlý je úklid s pomocí žíněnky (držíme ji nadzvednutou, spodní stranu táhneme po zemi a tím vršky shrnujeme). Tuto hru je vhodné zařadit před hrou „Vinnetou“.

BAREVNÉ MOZAIKY

Počet hráčů:	10 - 30
Obtížnost přípravy:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Doba trvání hry:	10 - 15 minut
Pomůcky:	vršky od PET-lahví, koše
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Procházíme chrámem, jsou slyšet tóny varhan a z oken, které jsou zdobeny barevnými mozaikami, prosvítá světlo....

Popis a pravidla:

Uprostřed tělocvičny jsou umístěny vršky od PET-lah- ví. Děti jsou rozděleny do 4 družstev (každé v jednom

rohu tělocvičny), která mají za úkol v daném čase:

- skládat vršky do barevné mozaiky podle šablony,
- nasbírat co nejvíce vršků různých barev a vytvořit svůj vlastní obrazec,
- nasbírat co nejvíce vršků jedné barvy do koše (motivace k třídění odpadu),
- zakrýt vršky spolužáků tak, aby byl co nejméně vidět,
- z nasbíraných vršků vytvořit jednoduché geometrické obrazce, číslice, loga aut, apod.

Hráči vybíhají buď všichni najednou a poté nasbírané vršky stavi nebo si rozdělí role přepravců a stavitelů a vybíhají jeden po druhém. Hráči také mohou vytvořit dlouhého hada a vršek dopravovat ke stavitelům přehazováním od jednoho k druhému. Cílem hry je však co nejrychleji sestavit daný obrazec nebo splnit určitý úkol.

Další obměny:

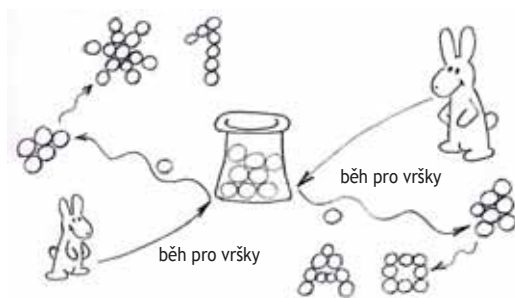
Měníme role přepravců a stavitelů, měníme šablony.

Bezpečnost a upozornění:

Družstva v prostoru tělocvičny rozmístěte tak, aby si hráči při sbírání vršků vzájemně nepřekáželi a při běhu nekřížili dráhy. Je zakázáno do sebe narážet nebo jiným způsobem znemožňovat protějším družstvu přenos vršků!

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

rychlost, originalita, spolupráce.



Reflexe - ověření v praxi:

Tuto hru je vhodné zařadit po hře „Mravenišť“, kdy máme všechny vršky umístěné na žíněnkách. Děti z vršků skládaly číslici 1, potom stavěli obrazce podle své fantazie - znak, pyramidu, pevnost, hrad, srdíčko, jméno, sněhovou vločku, název školy, dominovou kostku. Někteří stavěli jednotlivě, další ve skupinkách. Využívali i barevné rozmanitosti vršků. Na konci učitel hádal, kdo co postavil.

ČERNÝ PETR

Počet hráčů: 8 - 30

Obtížnost přípravy: ● ● ● ● ● ●

Obtížnost hry: ● ● ● ● ● ●

Doba trvání hry: 5 minut

Pomůcky: vršky od PET-lahví

Ročník: ověřeno u 6-7letých dětí
prvního ročníku
(vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Stanujeme v kempu u rybníka. Těšili jsme se na koupání, ale pořád jen prší a my posloucháme, jak kapky bubnují na stan. Jak se zabavit? Zahrajeme si Černého Petra....

Popis a pravidla:

Vršky od PET-lahví předem rozdělíme tak, aby jich bylo přesně tolik, kolik je účastníků hry a aby všechny až na jeden měly stejnou barvu. Poté si každý vylosuje 1 vršek. Ten, kdo má barvu vršku odlišnou od ostatních (např. červenou), se pro tuto chvíli stává Černým Petrem. Všichni si sednou do jednoho velkého kruhu blízko sebe a vršek si položí před sebe. Začneme říkat říkanku: „Pošlete to dále, pošlete to dále, pošlete to dále a nepoplettejte to“. V rytmu této říkanky posíláme vršek sousedovi pořád dokola. Na znamení učitele ten, kdo zrovna dostal vršek červené barvy, musí co nejrychleji vstát, oběhnout kruh dokola a posadit se zpátky na své místo. Nesmí ho ale při tom chytit Černý Petr, jinak přebírá jeho roli honiče na další kolo. Hra pokračuje, říkanku pořád zrychlujeme.

Další obměny:

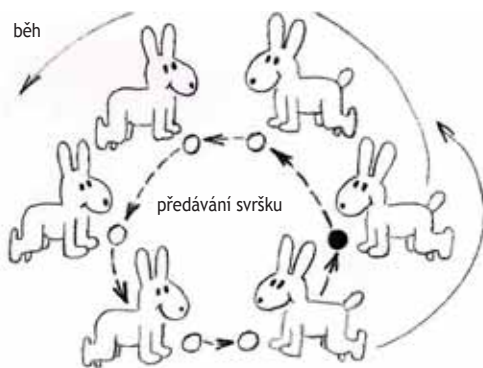
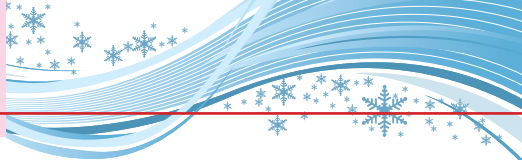
Přidejme další vršek červené barvy. Měníme pozice, při kterých se říkanka odřikává a čeká se na vyběhnutí. Pozice mohou směřovat k posílení nebo protažení těla.

Bezpečnost a upozornění:

Je třeba dbát na opatrnost při hře. Nikdo ze sedících hráčů nesmí nijak bránit hráčům, kteří běží okolo nich. Černý Petr nesmí při chytání do hráče strkat, stačí pouze dotek.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

rychlost, postřeh.



Reflexe - ověření v praxi:

S mladšími žáky tvoříme jednodušší obměny této hry. Vršky si můžeme posílat za zády tak, aby nikdo neviděl, kdo má červený vršek. Na pokyn učitele všichni vršky položí před sebe. Hráč s červeným vrškem se snaží oběhnout kruh ze spoluhráčů co nejrychleji, aby ho Černý Petr nechytil. Do hry můžeme také zařadit více červených vršků. Při hře s malým počtem žáků lze přidávat různé pohybové úkoly, např. „Utíkej na druhý konec tělocvičny a přiběhni zpět tak, aby tě Černý Petr nechytil.“ V prvním ročníku můžeme také použít různobarevné vršky a vybírat barvu vršku, která představuje Černého Petra.

VINNETOU

Počet hráčů:	10 - 30
Obtížnost přípravy:	😊 😊 😊 😊 😊
Obtížnost hry:	😊 😊 😊 😊 😊
Doba trvání hry:	3 - 5 minut
Pomůcky:	vršky od PET-lahví, švihadla
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Přeneseme se do dalekých prérií, na jejichž území žili kdysi dávno indiáni a také Vinnetou, náčelník Apačů....

Popis a pravidla:

U kůlu (sloupek na volejbalovou síť, žebřiny) je švihadlem (lanem) přivázaný Vinnetou, který střeží poklad = barevné vršky od PET-lahví. Ostatní jsou indiáni, kteří se snaží poklad Vinnetouovi uloupit. Vinnetou se může pohybovat pouze na dosah švihadla (lana). Koho chytí, musí poklad odevzdat do truhlice (krabi-

ce). Vyhrává ten, kdo se zmocnil největší části pokladu (největšího počtu vršků). Vinnetou vyhrává v případě, že je v truhlici více vršků, než má kterýkoliv jiný indián. Vršky se mohou brát pouze po jednom, každý si je odnáší na předem stanovené místo.

Další obměny:

U kůlu jsou přivázaní 2 hráči - Vinnetou a Old Shatterhand (případně volíme více hráčů) a ostatní indiáni tentokrát loupi poklad společně. Musí si zvolit správnou strategii, jak poklad získat. Indiáni vyhrávají, pokud mají po časovém limitu více vršků, než zůstalo u kůlu, v opačném případě vyhrávají Vinnetou a Old Shatterhand.

Bezpečnost a upozornění:

Je potřeba dbát na opatrnost při hře, vršky mohou na podlaze klouzat. Vinnetou nesmí do „loupežníků“ kopat - platí pouze dotek dlaní! K jednomu kůlu nesmíme přivázat více než jednoho hráče! Pokud bychom chtěli roli Vinnetoua přiřadit více hráčům, musíme je přivázat k žebřinám s většími rozestupy tak, aby si navzájem nekřížili dráhu a nemohli se zamotat do švihadel!

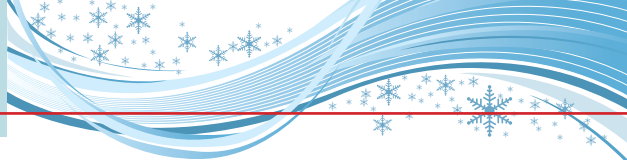
Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

rychlost, pohotovost, spolupráce, rozvoj taktického myšlení.



Reflexe - ověření v praxi:

Hra byla ověřována u skupinky 11 dětí. Tuto hru je vhodné zařadit po hře „Děšť“, kdy máme vršky rozsypané pouze v jedné části tělocvičny. Vršky rozmístíme k Vinnetouovi do oblasti, která je v dosahu délky lana, za které je ke kůlu přivázaný. Vhodné je hru hrát několikrát po sobě, děti si chtějí měnit hráčské role. Hráli jsme se 4 indiány, ostatních 7 dětí vršky loupilo. Indiány je potřeba rozmístit do takových vzdáleností po délce žebřin, aby si nekřížili dráhu a nemohli se do sebe zamotat! ■



Co s nezájmem o pohyb?

Musíme vytrvat!

Text: Mgr. Jan Hýžd'al

Ilustrační foto: Marie Nedvědová

Mnohokrát se mi v hlavě honí myšlenka, proč zájem občanů o sdružování v kolektivech zaměřených na určitou činnost, ať sportovní nebo různorodých zájmů, se poněkud vytrácí. Sám jsem více než čtyřicet let cvičil, organizoval a řídil tělovýchovné aktivity jak u mládeže, tak u dospělých. Vštěpoval jsem svým svěřencům, že úsilí vynaložené na jakýkoliv pohyb se několikanásobně vrátí v pohotovosti, mrštnosti, předvídatosti, postřehu a především ve zvládnutí i nečekaných událostí. Kolegům, přátelům a spolkovým členům jsem připomínal, že nejlépe je vsadit na životní zkušenosti a osobní příklad. Je-li vůdčí osobností rybář, podporuje rybáře, je-li sportovec, má sport zelenou v jakékoliv podobě, a má-li děti, je pravděpodobné, že se zapojí do práce s dětmi. Takové zájmy musíme rozpoznat a všemi možnými způsoby získat pro naše občanské sdružení.

To bylo mezi námi zakořeněno mnoho desítek let, ale v dnešním společenském soužití se mi zdá, že to neplatí. Pozornost se věnuje především tomu, co vyčnívá nad věci ostatní, co si musíme zaplatit a s čím je spojen komfort služeb (nebudu se přece podřizovat zájmu kolektivu, vidím sám sebe). Každý směr i cíl má své výhody a nevýhody. Není to jen problém našeho občanského sdružení, připadá mně to jako nemoc společnosti.

Tak před deseti lety měla v našem městě velkou popularitu „Hospodská fotbalová liga“. Každá známější restaurace měla svůj klub a na čestném místě v ní byla umístěna tabulka s výsledky, které byly středem zájmu. Když jsem tato neformální sdružení žádal, aby se stala členy ČASPV, bylo mi řečeno, že nic proti

tomuto spolku nemají, že někteří i členy jsou, ale že se organizovat nechťejí, chtějí být svobodomyšlní. A bylo jich hodně. Ted' upadá zájem i o tuto činnost, je na okraji zájmu mladých. Je to tím, že ti zakladatelé mají již kolem šedesátky, těm mladším je čtyřicet, ale ti, kteří by se měli zapojit, uznávají spíše návykové počítačové hry.

Je běžné, že tělocvičny - ve školách, městech - si na určitý den a hodinu v týdnu mohou občané pronajmout. Tím se sice řeší snaha zvýšení příjmů škol a také pohyb určité skupiny, mnohdy je to však na úkor počtu volných hodin pro cvičení, organizovaná tělovýchovnými a sportovními organizacemi. Bylo by velmi vhodné, ba nutné urychleně řešit koncepčnější přístup pomoci sportovním organizacím, třeba





i ve zvýšení dotací na pronájmy sálů a dalších zařízení, která spravují obce nebo kraje.

To všechno souvisí i s postoji politických stran, obsaženými v jejich volebních programech před blížícími se volbami, a jejich reprezentantů, pánů senátorů a poslanců, k novému zákonu o sportu, loterijnímu zákonu i k projektům do Evropské unie v oblasti školství. Využití těchto zdrojů pro tělovýchovu a sport silně pokulhává za možnostmi, které se nabízejí, nebo jsou využity méně účelově. Nedá se přitom říci, že mezi ministerskými úředníky, kteří o podpoře sportu rozhodují, nejsou zástupci podporující a fandící sportu. Např. ředitelem oddělení sportu na MŠMT je náš bývalý sekretář ZRTV.

Jedno z mnoha řešení by se našlo v návratu zdravotní

tělesné výchovy zpět do výuky na školách a zvýšení počtu hodin TV na tři týdně. To je jen troška z mnoha nápadů, které by určitě přispěly ke zvýšení pohybové aktivity u občanů.

Musíme o tom stále mluvit, snad se někdy té Evropě v tomto směru přiblížíme.

Na závěr bych rád uvedl, že mě jako organizátora turnajů v malé kopané velmi potěšilo, že samy kraje si vyžádaly další ročník turnaje o pohár VZP a ČASPV. O místní akce v rámci kampaně „Olympijský den zdraví“ a „Česko se hýbe“ je rovněž nebyvalý zájem, stejně jako o pódiová vystoupení, kde bývají kulturní domy a haly téměř vyprodány.

Zájem by byl, jen to lidem ještě lépe předložit, ukázat a připomínat. Musíme vytrvat! ■



BLAHOPŘEJEME

Poděkování Rudolfu Řehůřkovi



Text a foto: RC SPV Kolín

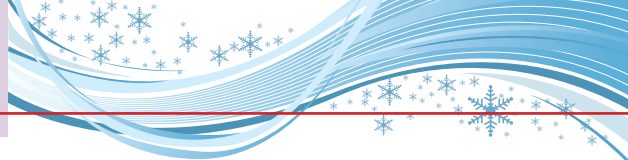
Jak poděkovat člověku, který má tolik aktivit, že snad ani on sám si nedokáže na všechny vzpomenout. Nelze hodnotit a neřici: jsi big, super, výjimečný, obětavý, jsi prostě „velký“ člověk.

Ruda je člověk, který se zapsal do historie práce ZRTV a Sportu pro všechny, a to jak v místě bydliště v obci Tři Dvory, tak v Kolíně, Kutné Hoře či Nymburce. Je velmi schopným pracovníkem oblastního výboru. Jeho působení je vskutku dlouhé, plných čtyřicet let. Jednou z nejdůležitějších složek jeho činnosti je zvyšování sportovní aktivity dětí, žen i mužů v místě bydliště a dlouhá řada účastí na spartakiádách a jako člen SPV i na sletových srazech. Jeho práce byla oceněna řadou vyznamenání.

Ve výčtu jeho aktivit nesmíme zapomenout na gymnestrády, jichž se účastní již od roku 1991. Jeho zatím poslední účast v Lausanne byla opět perfektní.

To je náš kamarád Ruda Řehůřek.

Rudo, u příležitosti Tvých kulatých narozenin Ti všichni přejeme hodně zdraví, zdraví a zase zdraví. Všechno ostatní už máš. ■



Jubilantka Vlasta Bočková z Třeboně

Text: Marie Jedličková,
RC SPV Jindřichohradecko

Vlastička je od svých dvaceti let členkou TJ Jiskra Třeboň a dne 8. září 2011 oslavila už 80. narozeniny. Je cvičitelkou III. třídy všeobecné gymnastiky a cvičitelské práci pro Sport pro všechny (dříve ZRTV) se věnovala 52 roků. S aktivní činností skončila ze zdravotních důvodů ve svých 72 letech. Přitom však dosud pomáhá odboru SPV nejen s administrativní prací (vede evidenci členské základny SPV), ale dochází pravidelně do tělocvičny a zajišťuje dozor nad dětmi, které se převlékají do cvičební hodiny, až do příchodu cvičitelky.

Věnovala neskutečně hodin svého volného času pro cvičení žen a mládeže. Nacvičovala skladby žen i rodičů a dětí pro všechny spartakiády. Za dobrovolnou práci obdržela řadu ocenění města i okresních a krajských orgánů SPV. V letošním roce jí bylo ústředím České asociace Sport pro všechny v Praze uděleno nejvyšší možné morální ocenění, Zlatá medaile doktora Tyrše.

Regionální centrum Sportu pro všechny Jindřichohradecko spolu s Jihočeskou krajskou asociací SPV děkují Vlastě Bočkové za odvedenou práci a do dalších let jí přejí hlavně pevné zdraví a stále čilou mysl. I u Vlastičky platí nepsané pravidlo: „cvičitelé nestárnou, ale zrají“ (jen je občas přitom někde bolí tělo). ■

Slavíme 80 Jindřišky Kneislové

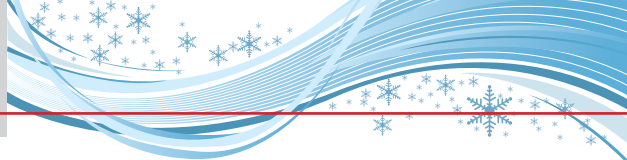


Text a foto: Hana Jedlíková,
cvičitelský sbor TJ Union Plzeň

Po roce slavíme v TJ Union Plzeň v oddílu nejmenších dětí další kulaté narozeniny. Je to osmdesátka naší milé Jindřišky Kneislové, cvičitelky III. třídy.

Skoro celý život prožila v tělocvičně. Nejprve jako cvičenka, po narození dvou dcer jako vedoucí oddílu žákyň. Se staršími žákyňami nacvičila skladby pro několik spartakiád. Pracovala jako vychovatelka v mateřské škole. Ve starším věku se stala cvičitelkou oddílu nejmenších dětí, kde pracuje dodnes. Aby toho neměla málo, vykonává v odboru funkci náčelnice, a to od roku 1978. Za práci cvičitelky obdržela před několika lety Zlatý odznak dr. Miroslava Tyrše. V loňském roce byla městským obvodem Plzeň 3 vyhodnocena jako druhá nejlepší pracovnice v tělovýchově a oceněna za dlouholetou práci ve svazu důchodců Plzeň - Skvrňany.

Celý cvičitelský sbor našeho odboru přeje Jindřišce hodně a hodně zdraví, štěstí a dobré pohody do dalších let. ■



Za Jaroslavem Fořtem

Text:

doc. Ing. Jiří Laurenc, CSc.

V pátek 2. září 2011 se velká obřadní síň plzeňského krematoria zaplnila do posledního místa. Spolu s rodinou se přišli rozloučit s panem Jaroslavem Fořtem, činovníkem plzeňské dobrovolné tělovýchovy, jeho přátelé a kamarádi.

Všichni ho znali jako upřímného, skromného, důsledného, spravedlivého a obětavého člověka, který celý svůj život věnoval dobrovolné tělovýchově a sportu. Začínal jako všestranný sportovec v rodných Přeštích, kde se věnoval sportovní gymnastice, atletice, lednímu hokeji i házené. Po skončení aktivní kariéry se milovanému sportu začal věnovat jako cvičitel, rozhodčí a dobrovolný funkcionář.

Základy cvičitelské práce, zkušenosti a vynikající znalosti předal jako vedoucí mnoha školení a kurzů pěkně řádce svých kolegů. Do posledních chvil pracoval jako rozhodčí sportovní gymnastiky i atletiky. Své zkušenosti a postřehy uplatňoval ve spolupráci s mladými cvičiteli a organizátory pestré škály aktivit, od organizování soutěží, tělovýchovných akademií, už vzpomenuť školení, veřejně přístupných sportovních akcí. Byl vždy přísný a náročný, nepostrádal však smysl pro humor, který si zachoval až do posledních dnů.

Byl „chodící encyklopedií“, historii organizované tělovýchovy znal jako málokdo, spolupracoval proto také při vydávání různých publikací, mapujících tělovýchovné hnutí, a to jak v místě svého bydliště,

ve Zruči, tak v rámci krajské organizace, v jejímž čele stál jako náčelník a později jako předseda dlouhá léta. Zastupoval Západočeský kraj i v republikovém vedení, pomáhal v pozdějších letech díky svým profesním znalostem i při rekonstrukcích tělovýchovných zařízení České asociace Sport pro všechny. Bylo by ještě třeba mnoho k připomenutí aktivit Jaroslava Fořta v dobrovolné tělovýchově, za které byl oceněn mnoha vyznamenáními, z nichž nejvyšší je Zlatá medaile Dr. Miroslava Tyrše.

Jarda bude chybět určitě v mateřském odboru Sportu pro všechny ve Zruči, kde pracoval až do posledních chvil svého života. Budeme na něj vzpomínat v regionu i „na kraji“. A nezapomenou ani senioři, bývalí cvičitelé Základní a rekreační tělesné výchovy i odboru Sportu pro všechny. Byl totiž u zrodu myšlenky pravidelného setkávání těchto, většinou už méně aktivních cvičitelů, ale duší stále členů velkého cvičitelského kolektivu. Děkuje. ■



Zemřela Vlasta Bartoníčková

Se zármutkem oznamujeme, že v září letošního roku odešla dlouholetá cvičitelka a funkcionářka Asociace Sport pro všechny, paní Vlasta Bartoníčková, ve věku nedožitých 92 let.

Text a foto:
Jana Dufková

Od roku 1936 pracovala jako náčelnice DTJ Plzeň-Božkov, v roce 1956 se stala členkou TJ Slavoj Plzeň, kde se ihned zapojila do cvičitelské práce a stala se náčelnicí odboru. Jako cvičitelka 2. třídy vedla v TJ oddíl žen a rodičů s dětmi. Na okresní i krajské úrovni organizovala nácvik sportovních skladeb žen i dětí a sama aktivně vystupovala jako cvičenka.

V samotné TJ byla dlouhodobě členkou výboru odboru, ale i výboru TJ. Byla rovněž výbornou kronikářkou odboru ASPV.

Její obětavá práce byla oceněna nejvyššími tělovýchovnými vyznamenáními, včetně ocenění Českého olympijského výboru.

Sport a tělovýchova se staly pro „naši Vlastu“ nezbytnou součástí života, i v pozdním věku stále aktivně cvičila v oddílu seniorek.

Odchodem paní Vlasty Bartoníčkové ztrácí odbor SPV obětavou cvičitelku a funkcionářku, a my všichni výbornou kamarádku a přítelkyni. Bude nám všem velice chybět. Čest její památce. ■



TIRÁŽ

Náklad: 2 050 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky:

Zdeňka Slavíková

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

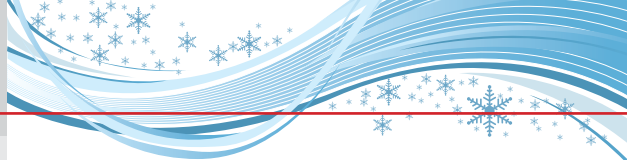
Čtyři čísla v roce 2011 v celkové ceně 200,- Kč.

Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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

© ČASPV, © Pohyb je život



POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 15. ročník | číslo 4 | prosinec 2011



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4 500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo e-mailem na adresu panenka@principdc.cz, nebo sekretariat@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. pérovky.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.



1992 - 2012

20 LET ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

www.casppv.cz

