



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 16. ročník | číslo 4 | prosinec 2012

www.caspy.cz



Posilujeme vleže

Plaveme s "vodní nudlí"

Rovnovážně na ledních bruslích

Metodická příloha:

Psychomotorické aktivity

Materiální oblast

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

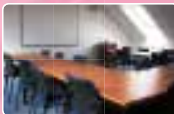
SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai - tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz



OBSAH

Zprávy

Senoři ČASPV v Montecatini Terme	4
4. ročník turnaje K + M + W	6
Olympijský den ve Zlíně	7



Z krajů

Sport Life 2012 v Brně	8
Veselá cesta s Ferdou Mravencem	8
Nábřeží sportu v Hradci Králové	9
Chyšecké úspěchy ve florbalu	10
Aletický Jindřicháček	10
S dětmi lesem do pohádky	11
Karlovarští slavili v pohybu	12
Oslava jubilea v Ostravě	13
Zdařilý seminář v Lednici	14
Oslavy jubilea v Chomutově	14



Důležité informace

Nebojme se novinek	15
Učme se managementu a marketingu	16
Ekonomika nejen v číslech	16
Kongres MOVE 2012	17



Sportujte a cvičte s námi

Posílujeme vleže	18
Plavecká pomůcka - vodní nудle	26
Nevážně, ale rovnovážně na ledních bruslích ..	29



Blahopřejeme

Jubilea cvičitelů RC Jindřichohradecko	32
Ocenění cvičitelů SPV v roce 2012	32
Osmdesátiny M. Liškové	33
M. Fuková slaví	33



Zdravá výživa

Dary podzimu	34
--------------------	----



Metodická příloha

PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY
MATERIÁLNÍ OBLAST

Fotosoutěž

Fotosoutěž časopisu Pohyb je život jde do finiš

Redakční rada časopisu Pohyb je život děkuje účastníkům soutěže za poslané fotografie a vzkazuje ostatním: Neváhejte a také posílejte. Fotografie s "Nejtipnějším snímkem z akce ČASPV" lze posílat nejdéle do konce roku 2012.

Ceny:

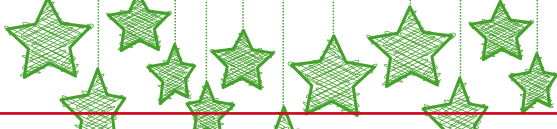
1. bezplatná účast na třech jednodenních odborných seminářích pořádaných Metodickou radou ČASPV podle vlastního výběru,
2. věcný dar vedení ČASPV,
3. roční předplatné časopisu Pohyb je život.

PF 2013

Přejeme vám klidné prožití
vánočních svátků a mnoho
sportovních i osobních úspěchů
v roce 2013

Vaše redakce PJŽ





Senioři ČASPV cvičili v Montecatini Terme

Text a foto:
Mgr. Vít Hanáček,
Mgr. Zdeněk Šneberger

aneb 3. ročník Golden Age Gym festivalu v pozdním létě se nám vydařil

A jak to vlastně všechno bylo? Dvě skupiny našich cvičenců se na mezinárodní vystoupení v pódiových skladbách pečlivě připravily. V půvabném lázeňském městě Montecatini Terme v Toskánsku v Itálii se totiž konal ve dnech 30. 9. až 6. 10. již 3. taneční festival „Golden Age“ (zlatý věk) pořádaný Evropskou gymnastickou unií (UEG) pro cvičence ve věku 50+. Organizace byla svěřena Italské gymnastické federaci.

Českou asociaci Sport pro všechny reprezentovala čtyřicetičlenná výprava. Na festivalu vystoupily dva pódiové bloky včetně našich skladeb Prázdniny a Forever young („navždy mlád“). První jmenovaná skladba ČASPV měla premiéru na světové gymnestrádě 2011 v Laussane a předvedla se také letos na Vseskolském sletu s více než 400 cvičenci. Skladbu pro vystoupení v Montecatini s osmnácti cvičenci (12 žen a 6 mužů) upravila a se skupinou nacvičila doc. Viléma Novotná. Pódiový blok Forever young (9 žen a 9 mužů) choreograficky připravila a se skupinou nacvičila mgr. Alena Přehnilová.

Poslední generálky proběhly těsně před odjezdem v pátek a sobotu. Výprava odjela pod rouškou tmy v očekávání, jak vše v Montecatini dopadne. Půldenní cesta pohodlným autobusem uběhla rychle, v přátelských rozhovorech a s veselými písničkami na rtech. Itálie nás přivítala slunečným počasím.

V Montecatini Terme se výprava akreditovala (Palazzo dei Congress) a ubytovala v objednané destinaci. Podle programu měly skupiny předvést svá vystoupení dva-

krát, a to v úterý a středu. V den příjezdu vpoledvečer se konal slavnostní průvod, na kterém defilovaly jednotlivé výpravy z osmnácti evropských států a Japonska, v čele s organizátory, kteří nesli názvy zúčastněných zemí. Státních vlajek se chopili zástupci účastníků.

Počasi předvedlo i svoji méně vřelou tvář a před sportovní halou, kam průvod dorazil, svažilo přítomné deštěm. Hala PalaTerme byla dějištěm konání - slavnostní zahájení, galavečer a slavnostní zakončení. Zahájení mělo slavnostní průběh s uvítacími proslovky a krátkým programem, v jehož průběhu se postupně představily všechny výpravy.

Následujícího dne volna využila česká výprava k poznávacímu zájezdu do 50km vzdálené Florencie.

V průběhu akce probíhaly vzdělávací workshopy (20 druhů rozmanitých sportovních aktivit). Workshopy se konaly venku i uvnitř (lázeňský park, lázeňské domy Tettuccio a tělocvičné sály v Palazzo dei Congress). Naši cvičenci absolvovali několik vybraných, jako například Gyrokinesis, Gymnastics with small apparatus, Tai-chi, Free body gymnastics a další podle programových možností. S některými zahraničními lektory jsme navázali spolupráci a budeme se těšit, že někteří vystoupí na akcích ČASPV v příštím roce.

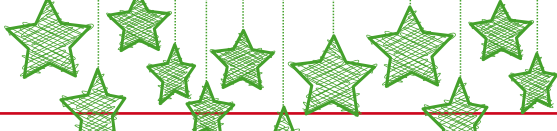
Po dva dny se také konala dvě diskusní fóra, zaměřená na problematiku seniorů:

1. Výživa, pohybové aktivity a zdraví
2. Na co musíme brát ohled při cvičení se seniory

Přehled důležitých témat:

- aerobní cvičení v interakci s intenzitou, frekvencí, dobou trvání, dlouhověkostí,
- zkušenost a plánování pohybové aktivity, zdraví a zdravý životní styl v Toskánsku,





- tréninková kritéria pro seniory: od vědy do praxe,
- hudba, pohyb a centrální nervový systém,
- socioekonomická role aktivně stárnoucí populace.

I my jsme samozřejmě byli přítom. Potěšitelná je skutečnost, že většina závěrů jednotlivých vystupujících je uplatňována také při tvorbě programů pohybových aktivit, které připravuje pro seniory ČASPV.

První vystoupení našich reprezentantů se uskutečnila v úterý před západem slunce, kdy obě skupiny vystoupily na pódiu Verdi u lázeňské kolonády. Italská premiéra byla úspěšná, naše skladby se velmi líbily, o čemž svědčily ovace obecnosti.



Druhý den vystoupení opět pokračovala na velkém pódiu přímo u majestátního vstupu do prostor lázní Tettucci a ohlas obecnosti na předvedené skladby ČASPV byl opět velmi zvučný a srdečný.

Skladba Forever young dokonce postoupila do čtvrtého galaprogramu v hale PalaTerme. Tady měla naše výprava také možnost zhlédnout i vystoupení ostatních

nejlepších skupin, protože s některými jsme se mýjeli vzhledem k časově náročnému programu probíhajícímu na třech pódiích (Tettucci, Verdi, Popolo).

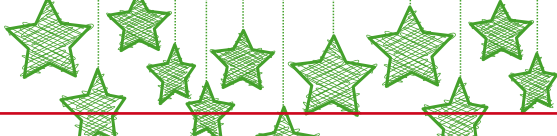
Týdenní pobyt české výpravy v Montecatini Terme umožnil našim cvičencům mimo samotný program festivalu i další kulturně-poznávací aktivity, například prohlídku historických měst Florencie a Lucci, návštěvu starého města s výjezdem stylovou historickou lanovkou či poslech živé hudby v lázeňských prostorách. Zůstala i trocha času na společenské večery s humorem a písničkami při posezení na terase hotelu, které svým folklórem příjemně pobavily i další hotelové hosty.

V pátek se naše výprava přišla rozloučit na slavnostní zakončení, kde zacvičili někteří účastníci v krátkých ukázkách z konaných workshopů s jejich oblíbenými lektory. Nakonec halou zaznělo první hodnocení festivalu, závěrečné proslovy a poděkování lektorům, organizátorům i účastníkům. Na plátně se v úvodní znělce objevila prezentace s pozváním na 4. ročník Golden Age Gym festivalu v francouzském Toulouse v roce 2014.

Úplnou tečkou se stal společný taneční happening na ploše v hale, kde účastníci tancem a máváním na rozloučenou vyjádřili poděkování těm, kdo se postarali o příjemnou atmosféru akce s 2 800 dočasnými návštěvníky malebného toskánského města.

Velké poděkování zasluží pořadatelé akce (vedení výpravy ČR předalo zástupcům OV GA a vedení UEG propagační materiály ČASPV), ale také všichni cvičenci, autorky a vedení výpravy v čele s dr. Němčíkovou, mgr. Zítkem, dr. Dobromilou Růžičkovou (organizátorka a cvičenka), mgr. Šnebergerem (kameraman), J. Rubešem (technický vedoucí) a autorem tohoto miničlánku (organizátor, tlumočník a cvičenec).





4. ročník mezinárodního turnaje K + M + W

Text a foto: Petr Kolář,
vedoucí komise rekreačních sportů

Ani náročnější ekonomické podmínky neodradily dobře připravená družstva od účasti na čtvrtém ročníku mezinárodního turnaje v hrách kubb, mňkky a woodball. Ke zmírnění ekonomické náročnosti přispěla výrazně sponzorsk obec Pasohlávky se starostou Tomášem Ingrem a společnost GARKO. Turnaj uspořádala komise RS MR ČASPV již tradičně pod Pálavou v kempu.

Moravské KASPV byly plně zastoupeny. České země zachraňovala svou účastí KASPV Vysočina s dvanácti družstvy, nejvíce družstev vyslaly Moravskoslezská KA (19), Zlínská KA (15) a Jižní Morava (9). Šest družstev ze Slovenska soutěžilo ve všech hrách a jedenáct družstev bylo bez členství v ČASPV.

Největší oblibě a účasti se těšila stále přitažlivější hra mňkky; soutěžilo v ní 22 družstev. Do finále se probojovalo družstvo Českého svazu mňkky, mistři Slovenska v mňkkách, družstvo z Velatic a nejmladší účastníci z Bílovce. Prvenství si odnesli Luboš Vlk a Milan Varga - ČSM 1, druhé místo obsadily Heda Chaloupková a Míla Urbánková - Velatice (KASPV JM), bronz si odvezli do Bílovce (MS KASPV) Jakub Hrnčíř a Tomáš Kratochvíl.

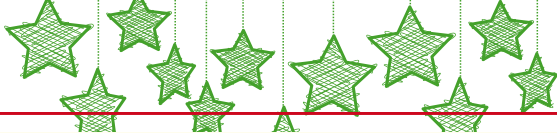
V hrách kubb a woodball se soutěžilo ve dvou kategoriích 90+ a 90-. V kategorii 90- ve hře kubb soutěžilo 9 družstev. Zvítězili Zdeněk Soukup a Michal Koudelka - SPV Domamil (KASPV Vysočina), 2. místo obsadili Miša a Michal Královi z Blanska (JM) a bronz putuje na Vysočinu zásluhou Víti Hlouška a Lukáše Odehnala - družstvo s největším věkovým rozdílem. Do kategorie 90+ nastoupilo 17 družstev. Na nejvyšší stupínky vystoupila družstva MS KASPV, 1. Jiří Trojka

a Vlastimil Bílek z Pustějova, 2. Evžen Smejkal a Ivo Mutina z Hladkých Živic. Bronzové medaile si odvezli Alena Mišenská a Jiří Skoupý do Blanska na jižní Moravu.

K soutěži ve woodballu v kategorii 90- nastoupilo 9 družstev. 1. místo získali Miroslav Fusek + Michal Bláha, Hladké Životic - MS KASPV, 2. místo Zdeněk Soukup + Milan Koudelka Domamil - KASPV Vysočina, 3. místo Jakub Hrnčíř + Tomáš Kratochvíl, Bílovec - MS KASPV. V kategorii 90+ "O pohár starosty Pasohlávek" nastoupilo 17 družstev. Zlato, stříbro i bronz si odvezla družstva MS KASPV. Zlato patří Antonínu Kotrlovi a Jaroslavu Koňárikovi z Bílovce, stříbro Evženu Smejkalovi a Ivo Mutinovi z Hladkých Živic, bronz Pavlu Tisovskému a Radomíru Královi rovněž z Bílovce.

Dobrý a klidný průběh celého turnaje ve velice přátelské atmosféře po oba dny nenarušily ani výkyvy v počasí. Družstva nastupovala vždy včas, ukázněně a dobře připravena. Velké poděkování patří také rozhodčím, ti se po oba dny téměř nezastavili. Při vyhodnocení byla vznesena připomínka k rozdělení kategorií nikoli na 90+ a 90-, ale na muže a ženy. Komise RS MR ČASPV se nad tím zamyslí a příští, pátý ročník připraví již inovovaně.





Olympijský den zdraví

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

Často si neuvědomujeme, že pohyb nás provází od rána do večera a kdo s ním rozumně nehospodaří, často prohospodaří. Proto je třeba občas si kondici prověřit.

Od roku 1992 jsme různé soutěže, jako Odznak zdatnosti, Zdatné děti, Cvičí celá rodina apod. v Uherském Brodě, nahradili soutěží Olympijský den zdraví, letos v rámci celostátní akce „Česko se hýbe“. Zpočátku to byl jen podnik pro malou část vyznavačů sportu pro všechny, ale během dvaceti let jsme se probojovali do současné, takřka masové podoby.

Tuto veřejně přístupnou akci bez věkových hranic uspořádaly jako společensko-sportovní setkání Zlínská krajská asociace Sport pro všechny, DDM Uherský Brod, SKM Výsluní ZŠ Uherský Brod a RČSPV Uherské Hradiště ve spolupráci a za finanční podpory města Uherský Brod, Zlínského kraje a Oborové zdravotní



kteří je v Uherském Brodě v provozu již čtyři roky a navštěvuje je ročně přes 3 000 zájemců.

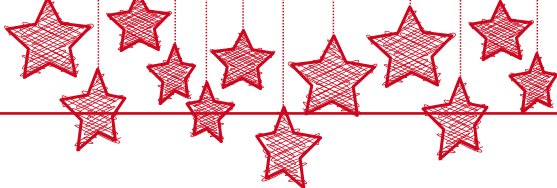
Dopolední soutěže byly zahájeny ukázkami aerobiku dětí z Ostrožské Nové Vsi a Březolup. Přítomní pak měli možnost si na krásné ploše atletického a fotbalového stadionu Lapač vyzkoušet zumbu. Pěkné počasí sice průběžně přilákalo více než čtyři sta návštěvníků, ale byli bychom zvládli i daleko větší počet. V jednotlivých kategoriích soutěžilo 155 účastníků. V tělocvičně ZŠ Na Výsluní se konaly disciplíny hluboký předklon, skok z místa, leh-sed, přeskok přes švihadlo a na stadionu Lapač sprint, skok daleký, člunkový běh a hod kriketovým míčkem. Dopoledne obohatil běh žáků uherskobrodských škol, děvčat na 800m a chlapců na 1000m, který se traduje od otevření nového areálu Lapač. Škoda, že záměr povznést v Uherském Brodě atletiku mládeže se doposud nepodařil (podmínky jsou ty nejlepší, ale chybí trenéři a vedoucí). Snad se někdy zdejší sláva atletiky 50. - 60. let minulého století obnoví. Význam akce podtrhla návštěva hejtmana Zlínského kraje, MVDr. Mišáka, který předával diplomy, a starosty Uherského Brodu, Patrika Kunčara, který startoval závod škol a taktéž předával ceny. Poděkování patří všem spolupracovníkům a organizátorům (bylo jich na čtyřicet, a to z regionů Uherské Hradiště, Zlín, Kroměříž a Vsetín).

Věřím, že do dalších let nezůstane zájem občanů o pohyb jen u počítače a televize. Pohyb je život. (Výsledky a informace o našich aktivitách najdete na www.caspv.cz - Kraje - Zlínská KASPV.)



pojišťovny zaměstnanců bank a stavebnictví. Zde si všichni přítomní mohli ověřit svou tělesnou zdatnost a využít přítomnosti zdravotníků, čili zdarma si nechat změřit krevní tlak, tělesný tuk a cholesterol. Jako bonbónek připravily profesionální kuchařky ve školní jídelně ZŠ Na Výsluní již podesáté ochutnávku zdravé výživy, kterou přítomní velmi ocenili, stejně jako nabídku receptů, z nichž některé uvádíme na straně 31. Poděkování patří vedoucí školní jídelny, Dagmar Trtkové, a jejímu vzornému kolektivu.

Dalším doprovodným programem tradičních soutěží byla atraktivní překážková lanová dráha pro děti i dospělé, nácvik chůze s trekingovými holemi (nordic walking) a oblíbené hry dospělých, kubb a woodball. Velký zájem se soustředil na dětské dopravní hřiště,



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Eva a Rudolf Jaloveckých

Sport Life 2012 - Move week

I v letošním roce měly RCSPV Brno-město a Dům sportu SPV Brno tu čest zúčastnit se sportovního veletrhu Sport Life v expozici Jihomoravského kraje. Kromě vlastního stánku, kde jsme měli možnost zájemcům nabídnout a poradit, kde v Brně najdou cvičení podle svých představ, jsme především již po šesté pomáhali připravit „pavilon v pohybu“.



Brněnský Sport Life - „pavilon v pohybu“ - byl zařazen do úvodního ročníku Move weeku - mezinárodního týdne pohybu, jehož garantem v ČR pro rok 2012 je ČASPV.

Přes padesát cvičitelů se vystříдалo při dopomoci návštěvníkům, kteří si chtěli vyzkoušet svoji pohybovou šikovnost na roztodivných „šlapohybech“. Každoročně je u těchto aktivit nabito a naši cvičitelé si dají pěkně do těla.

Jako obvykle sklídl největší úspěch aitrack. V sobotu se veřejnosti na tomto atraktivním nářadí věnovali cvičitelé ŠTJ Mláďi se svým družstvem TGJ Junior mini. Děvčátka několikrát předvedla své exhibiční vystoupení, které sledovali tentokrát i někteří naši olympionici: Petr Koukal, Ivana Večeřová, ale i Věra Růžičková a Šárka Kašpárková. Mezi těmi, kteří si aitrack rovněž vyzkoušeli, byla i Barbora Černošková, která celou sobotou provázela, nebo Romana Labounková, která zase prokázala, že správný bikrosař se nebojí ničeho, ani šlapadla. V neděli se role dopomoci ujali cvičitelé Moravské Slavie a Slovanu Černá Pole Brno.

Sportovní program zpestřila i dvě vystoupení sportovního tance junior I. ze Starletu Brno.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Eva Jalovecká, RC SPV Brno-město

Veselá cesta s Ferdou Mravencem

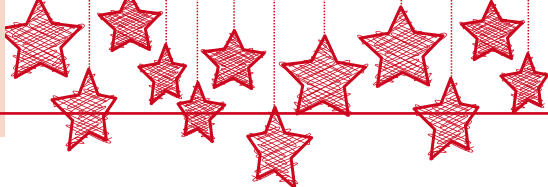
I v letošním, již 16. ročníku Brněnských dnů pro zdraví se Regionální centrum SPV Brno-město zapojilo do této celotýdenní akce, kterou - přes různé potíže v dřívějších dobách - Magistrát města Brna přijal a zařadil do programu také pro tento rok. V rámci akce připravilo RC Brno-město ve spolupráci s TJ Bystrc „Veselou cestu s Ferdou Mravencem“.

Hlavní organizátorka a především dobrá duše celé akce, Iva Mikšlová, tentokrát všechny cvičitele a další pomocníky pozvala do „Mraveniště“. Příchozí účastníci se na kraji lesa nad Bystrcem připravili na velkou výpravu. Při prezenci obdrželo každé dítě Ferdův červený šátek a během cesty mraveništěm získalo

za dobře splněný úkol černý puntík. Všechny úkoly, např. průchod pavoučí sítí, záchrana mravenčích vajíček, pohyb lesem jako mravenčí kuklínek, házení lasem a chytání mšic do lasa, ale i tvorba sluníčka z přírodnin a další, měly velký úspěch.

Letošní účast pořadající mile potěšila, ba až téměř zaskočila. Přece jen potkat za jedno dopoledne v lese skoro pět set osob je doopravdy velká porce. Přesto všichni účastníci odešli s drobnými odměnami a Veselá cesta se všem velice líbila.





Text a foto: Eva Víšková

Nábřeží sportu v Hradci Králové

První ročník akce „Nábřeží sportu“ v Hradci Králové, konaný v neděli 16. září 2012, se opravdu vyvedl. Od 13 do 18 hodin se na travnaté i asfaltové ploše předvedlo na 46 sportovních subjektů. Každý měl svůj stánek a prostor k prezentaci svých sportovních aktivit, ať již to bylo na velkém pódiu, kde i Královéhradecká krajská asociace Sport pro všechny měla své zastoupení čtyřmi úryvky ze skladby „Prázdniny“, tak na ploše před stánkem asociace, kde si děti i dospělí celé odpoledne zkoušeli pohybové a sportovní aktivity, nám známé pod pojmem VPA. Největší zájem byl jako obvykle o pedala (šlapadla) různých velikostí, chůdy a balanční pomůcky. Ještě v 18.00 odmítaly děti prostor opustit a stále bylo dost zájemců. Aktivity byly i na nábřeží, kde vodáci předváděli vodní sporty a vodní pólisté se dokonce do studeného Labe ponořili, aby ukázka byla stoprocentní.



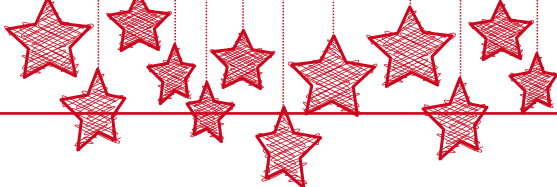
nic náhodě a celé odpoledne se staraly o spokojenost nejen sportovců, ale hlavně všech účastníků. I pan ministr zdravotnictví konstatoval, že důležitá je prezentace hlavně malých sportů a klubů, o kterých někteří Hradečáci nemají ani informace.

Vzhledem k velikému počtu účastníků a zájemců o pohyb všichni doufají, že tato Nábřeží sportu se stanou jednou z tradic města Hradec Králové, jako je Město na kolech, Nábřeží paromilů atd.



Díky za možnost prezentace patří magistrátu města, který zajistil jak plochy na sportování, tak stánky pro všechny sportovní organizace. Velký dík patří odboru kultury, sportu a cestovního ruchu, zvláště pak Radce Coufalové a Kateřině Rozsěvačové, které neponechaly





Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Chyšské úspěchy na celostátním turnaji ČASPV ve florbalu

V sobotu 20. října 2012 se v nafukovací hale v Pardubicích uskutečnil otevřený celostátní florbalový turnaj "O pohár Pardubické KASPV" v kategoriích mladších a starších žáků.

Hrálo se podle pravidel florbalu, v poli pět hráčů + brankář, v družstvech mohla hrát i děvčata.

V turnaji startovali také starší a mladší žáci odboru ASPV při TJ Chyšky.

Starší žáci v loňském ročníku nepoznali hořkost porážky a v konečném pořadí obsadili vynikající stříbrnou příčku.

Letos bylo v kategorii starších žáků devět družstev. Chyšští chlapi, zařazení do skupiny "B", porazili Jiskru Holice 2:1, TJ Harcov Liberec 4:0, FbC Alfa Pardubice 2:0 a podlehl White Dragons Heřmanův Městec 1:3. Ve skupině tak obsadili druhé místo za H. Městcem a před Libercem, Alfou Pardubice a Holice-mi. Skupinu A vyhrál Klub ASPV Pardubice před ASPV Lázněmi Bohdaneč, ZŠ Kolín a ASPV Týnec nad Sázavou.

Ve čtvrtfinále přehrál Chyšky Kolín 2:1, ASPV Pardu-



Starší žáci ASPV Chyšky se „stříbrným“ pohárem.

bice porazila Alfou Pardubice 1:0, L. Bohdaneč vyhrál nad Libercem 4:0 a H. Městec nedal šanci Týnci n. Sázavou - 6:0.

Semifinále: Chyšky - ASPV Pardubice 3:0, L. Bohdaneč - H. Městec 1:0. O 3. místo: H. Městec - ASPV Pardubice 3:2. Finále: Chyšky - Lázně Bohdaneč 0:0 (0:2 na nájezdy). Chyšští tedy obhájili loňské stříbro.

V turnaji startovali také mladší žáci odboru ASPV při TJ Chyšky. V jejich kategorii bylo celkem pět družstev a po výhře 2:0 nad Týncem nad Sázavou, remíze 0:0 s ASPV Pardubice a prohrách 2:3 s Lázněmi Bohdaneč a 1:3 s Heřmanovým Městcem obsadili třetí místo. Zvítězil H. Městec, druhé byly Lázně Bohdaneč.

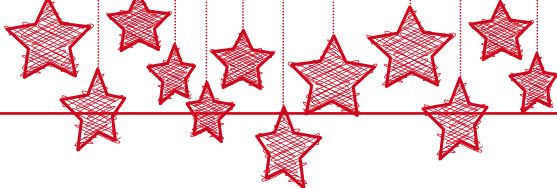


Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda odboru ASPV při TJ Chyšky

Závodníci ASPV Chyšky na Atletickém Jindřicháči

V pátek 28. září 2012 se na atletickém stadionu na Sídlíšti Vajgar v Jindřichově Hradci uskutečnily atletické závody pro širokou veřejnost pod názvem „Atletický Jindřicháč“. Soutěžilo se v atletickém trojboji na 60m, v hodu míčkem a ve skoku dalekém. Umístění v jednotlivých disciplínách se sčítala a vítězem byl soutěžící s nejnižším součtem umístění.

Kromě chyšských členů odboru ASPV při TJ Chyšky startoval také v „Atletickém Jindřicháči“ i bývalý chyšský člen Pavel Gocala, dnes atlet SK Čechova České Budějovice, který ve věkové kategorii roč. 1997-98 obsadil ve víceboji 1. místo (součet umístění 5). Ve skoku dalekém byl Gocala výkonem 443 cm druhý, v hodu míčkem skončil také druhý



za 56,05 m a v běhu na 60 m docílil nejlepšího času 7,1 s. Na druhém místě v této věkové kategorii pak skončil chybecký Vít Strouhal (součet umístění ve víceboji 6).

Za poměrně pěkného podzimního počasí se prezentovali i další závodníci a závodnice chybeckého odboru ASPV. V kategorii juniorů zvítězil Michal Fučík (100 m za 12,2 s, v hodu 150 g míčkem 74,34 m). Poprvé na „opravdových“ závodech startova-

la Markéta Vratislavská, která se v kategorii dívek roč. 2001-02 radovala z celkového 4. místa (50 m za 8,1 s, skoku daleký 329 cm, hodu 150 g míčkem 22,30 m). Stejně umístění ve víceboji získala i Monika Melkesová v kat. dívek 2003-04 (9,1 s, 300 cm, 14,10 m). Náš odbor ASPV ve svých kategoriích dobře reprezentovali také 5. Václav Strouhal, 7. Lukáš Kváča a 11. Natálie Miňhová a 14. Tereza Kváčová.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Svatava Zezulková

S dětmi lesem do pohádky

Lesík u starobělské myslivny se první poprázdni novou sobotu proměnil v pohádkové území. Starobělští připravili pro děti i dospělé Cestu pohádkovým lesem - odpoledne plné her a soutěží. Kdo obešel devět pohádkových stanovišť a splnil úkoly pohádkových bytostí, dostal za odměnu spoustu sladkostí i absolventský diplom.

Na děti čekali vodník, Popelka, loupežníci, Křemílek s Vochomůrkou, Rákosníček, včelka Májka a Vilík, poustevník, Cipísek s Rumcajsem i dračí sluj. „Děti poznávaly druhy hub, po vzoru Popelky třídily hrách, tedy v našem pojetí papír a plast, řešily pohádkový kvíz nebo házely na kruh,“ popisuje Svatava Zezulková některé z devíti pohádkových zastávek, jež organizátoři připravili. „Chtěli jsme vytáhnout děti i rodiče od televizí a počítačů. Ať vidí, že se v oddílu něco dělá a že je to zábava,“ dodává cvičitelka.

Cestu pohádkovým lesem nakonec zvládlo na 350 dětí a dospělých. Mezi nimi i Dana Matějová se sedmiletou Kristýnkou a mladší dcerou Kamilkou, které je rok a půl. „Kristýnce se líbily všechny disciplíny



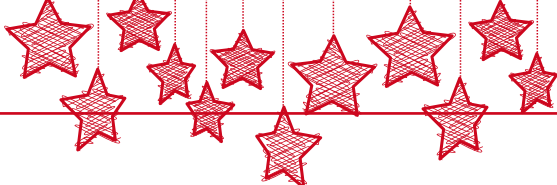
a taky Baba Jaga, která obsluhovala u občerstvení. Kamilka byla unešená z klouzačky, houpačky a dětské motorky.“

Nadšené byla i sedmiletá Starobělanka Vanesa Merťová a její o rok mladší kamarádka Kateřina Janků z Nové Bělé: „Moc se nám to líbilo. Nejstrašidelnější bylo skoro všecko. A nejtěžší? Asi hodit kruh na kužel. Dostaly jsme lízátko, tatranku, voskovky, omalovánku a diplom - ten si dáme doma na nástěnku.“

Akci připravili cvičitelé Asociace Sport pro všechny při TJ Sokol Stará Bělá, která se stará o pravidelná cvičení ve starobělské sokolovně. „Jsme tu všichni cvičitelé a pomoci přišli i skalní členové. Jsme moc rádi. Poděkovat chceme sponzorům, včetně České průmyslové zdravotní pojišťovny, která tu přistavila sanitku a kdo chtěl, mohl si ji podrobně prohlédnout,“ říká Svatava Zezulková. Sami organizátoři se převlékli do pohádkových oblečků. „Masky jsme volili podle vlastní fantazie a byla to pro nás pomyslná třesínka na dortu.“

A u návštěvníků měli velký úspěch: „Masky byly moc pěkné, nejhezčí byl podle nás vodník. A možná je to začátek nové starobělské pohádkové tradice,“ vzkazuje pořadatelům máma čtyřleté Terezky, Kateřina Klegová.





Text a foto: Mgr. Věra Pechmanová

Karlovarští slavili v pohybu a s úsměvem

Stejně jako ve všech koutech naší „áespévácké“ vlasti, i na Karlovarsku se slavilo 20. výročí založení ČASPV. K vsutku rozverným a pestrým oslavám jsme využili tradičního krajského srazu 14. - 16. září 2012 ve Skalné. Program byl nabitý zážitky. Sportovními, kulturními, společenskými a hlavně veselými.



Už páteční večer jsme rozezněli kytary a vylepšili tak náladu všech znavených po pracovním týdnu.

Po této duševní vzpruze jsme od sobotního rána podávali nevídané výkony. Za takové by se nestyděl ani místní rodák Pavel Nedvěd, jehož duch sportovních začátků, všudypřítomné fotografie a trofeje v místní hale přispívaly ke sportovnímu nadšení našich sportovců, zástupců všech tří regionů - RC Karlovy Vary, Sokolov a Cheb. Po nezbytné rozcvičce jsme při nenáročném cvičení rukou aktivizovali snad všechny funkce našich tělesných schránek a pak se hravě vžili do role přísných rodičů či roztomilých dětí, abychom si zadováděli v soutěživých hrách. Naše sportovní výkony dosáhly vrcholu na airtracku, kde se nám pokusily konkurovat místní malé gymnastky. Marně, ani senioři se nenechali zahanbit.

Odpoledne patřilo čtyřboji regionů na hřišti. Regionální družstva měřila síly v netradičních disciplínách, mólkách, woodballu, boocie a bollo-ballu. Většinu



her mnozí z nás hráli poprvé, ale ani to nezabránilo vysokému zápalu, vášnivým protestům a hlavně vynikajícím výkonům. Výsledky byly vyhlášeny na slavnostním sobotním večeru; vyhráli všichni. Hlavním programem večera však bylo ocenění dlouholetých a nejlepších cvičitelů naší krajské asociace. Nejen jim, ale všem účastníkům patřil i kulturní program, v němž se předvedli chebské Berušky, které vždycky mile překvapí, sokolovské hvězdy „Mezi hvězdami“, mariánskolázeňské „Štětky z Lausanne“ a karlovarští poetové s Chvilkou poezie. V nedělním dopoledni jsme pak byli vděční za trochu čerstvého povětří při procházce skalenským okolím. Co zbývá? Už jen zamáchnout slzu cestou do svých domovů vstříc všednímu starostem. Tak zase příště.

Karlovarská KASPV je sice rozsahem nejmenší a věkem nejmladší, ale rozhodně ne bezvýznamnou dcerou ČASPV. Oslavy 20. narozenin ve Skalné jsou toho důkazem. Přátelská atmosféra a výborná úroveň programu způsobily, že na tuto akci budeme dlouho a rádi vzpomínat. Kdo byl přítom, nelitoval. A vy, kterým je líto, že jste zůstali doma, příště neváhejte a přijed'te mezi nás!





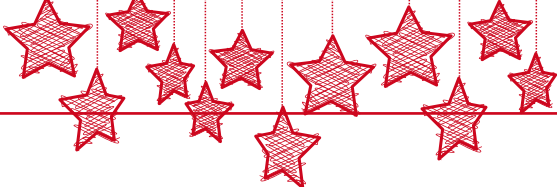
Text a foto: Vlastimil Adámek

Oslava jubilea v Ostravě

Regionální centrum SPV v Ostravě se v sobotu 6. října připojilo k oslavám 20. výročí asociace. A jak jinak, než pohybem. Ve sportovní hale v Pustkovci se sešli zástupci všech věkových kategorií, aby svým dílem přispěli k důstojnému připomenutí toho, co se za uplynulých dvacet let v naší organizaci podařilo. A zároveň šlo o to naznačit, kam bychom chtěli i v současné, ne zrovna příznivé době, napřít síly. Nebude jednoduché navázat na mnoho úspěšných let, kdy cvičenci a sportovci regionu byli vidět na mnoha akcích v rámci asociace. A vždy patřili k tomu lepšímu, co bylo k vidění na sportovištích, ať už doma, nebo v zahraničí. Všichni účastníci slavnostního dopoledne svými výkony a zanícením ukázali, že by na úspěchy svých předchůdců mohli úspěšně navázat.

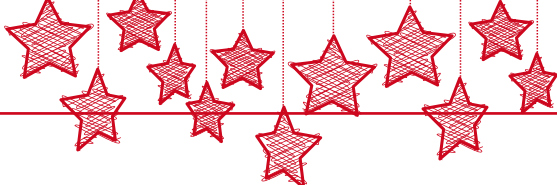


Divákům a zúčastněným se představili nejmladší členové domácího odboru v ukázkách cvičebních hodin rodičů a dětí, základy v gymnastice předvedli jejich starší kamarádi a krátkou pohybovou skladbu zacvičily i žákyně. Mezi ozdoby vydařeného dopoledne patřil blok vystoupení taneční skupiny Katlen, náležící pod křídla regionálního centra SPV. Před závěrečným



vystoupením cvičenců, účastníků skladby Prázdniny, která nás reprezentovala na loňské světové gymnestrádě ve Švýcarsku a na letošním všesokolském sletu, se všichni účastníci mohli aktivně zapojit do pohybu pod vedením cvičitelky aerobiku. Jednotlivá vystoupení byla prokládána oceněním těch, kteří se největší měrou přičinili o to, že naše organizace žije a má stále perspektivu plnit svoji úlohu v oblasti sportu pro všechny. Nebude však záležet jenom na ochotných a obětavých cvičitelích, ale i na tom, jaké podmínky pro jejich práci budeme schopni vytvořit.





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Mgr. Dagmar Košťálová, ASPV Břeclav

Zdařilý seminář v Lednici

„V zdravém těle zdravý duch.“ Toto heslo si 13. října 2012 připomněli cvičitelé a cvičenky ČASPV Jihomoravského kraje a sjeli se do sportovní haly Lednice na seminář „Cvičení pro zdraví“. Program byl velmi bohatý a vyčerpávající. Své nápady zde předvedli výborně připravení lektori.

Seminář začal rozehrátím cvičební jednotkou Chi-toning, kterou předcvičoval bc. Josef Pilipčinec, následovalo protažení kocouřími cviky s mgr. Jarmilou Mrázovou a potom nás roztančila „Zumbou Gold“ bc. Lucie Košťálová.

Poté nás čekala přestávka se zdravým a krásně barevným občerstvením, které připravily Růženka Šuldesová a Ludmila Burýšková ze školní jídelny ZŠ Lednice.

Seminář pokračoval rozdělením do skupin a cvičenci si mohli vybrat a sestavit program podle sebe: posi-



lování v posilovně, které vedl opět Josef Pilipčinec, cvičení na balanční podložce bosu s mgr. Mirkou Pekárkovou, mohli si zahrát squash nebo si jít zaplavat. V teplém bazénu v Lázních Lednice se pokračovalo aquazumbou, taneční část patřila bc. Yvetě Košťálové a posilování ve vodě vedl mgr. Antonín Košťál. Protože bylo krásné, slunečné počasí, většina cvičenců se přesunula do nádherného podzimního zámeckého parku na nordic walking, nebo se jeli projet na kole po LVA.

Seminář splnil očekávání, všichni odjžděli domů po pozitivně naladěni.

Děkujeme všem a těšíme se na další setkání.



ÚSTECKÝ KRAJ

Jindřich Dubina, Ústecká KASPV

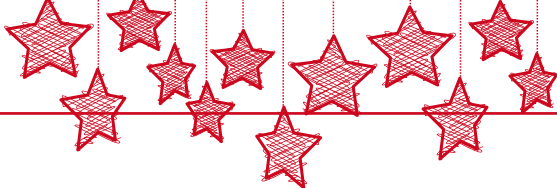
Oslavy jubilea v Chomutově

Letos na jaře se výkonný výbor Ústecké KASPV rozhodl v rámci oslav 20. výročí založení naší asociace uspořádat akci „Česko se hýbe“ formou předvedení ukázek naší sportovní činnosti v celé šíři. Akce byla stanovena na neděli 21. října do chomutovské sportovní haly Na Březenecé.

S přípravou vystoupení nám v sobotu večer pomohli členové prezentační skupiny Hoběři. V neděli dopoledne přijížděli účastníci a podle harmonogramu se zapojovali do zkoušek. Slavnostní zahájení proběhlo ve 14 hodin nástupem cvičenců skladby „Mezi hvězdami“ a naší státní hymnou. Celé odpoledne modeloval předseda KASPV, Jan Ruboš.



První byla k vidění hromadná skladba „Mezi hvězdami“, se kterou jsme hostovali na XV. Vsesokolském sletu. Tento celek byl sestaven ze cvičenců z Ústeckého kraje a Odolena Vody. Následovaly pódiové skladby. S nejmenšími dětmi se přijely ukázat odbory z Klášterce nad Ohří a Mostu. Starší žactvo vystoupilo ve skladbách odborů z Chomutova, Klášterce, Mostu a Rumburku. Chomutovské dorostenky se předvedly ve dvou skladbách. Jako hosté vystoupily mistryně



světa z Taneční školy Chomutov se skladbou Star dance a moderní gymnastky z SC 80 Chomutov. Chomutovští Hoběři pobavili svým cvičením publikum dvakrát. Velmi zajímavé bylo vystoupení členů Baníku Ohnič v power bockingu (skákáci boty). Naše členky z Mostu nám ukázaly sokolskou skladbu Suita. Poslední vystoupili cvičenci našeho kraje a hosté z Odolena Vody v hromadné skladbě „Prázdniny“.

Během programu byla ing. Janu Hrkalovi u příležitosti jeho životního jubilea za práci ve prospěch ČASPV předána medaile dr. Miroslava Tyrše.

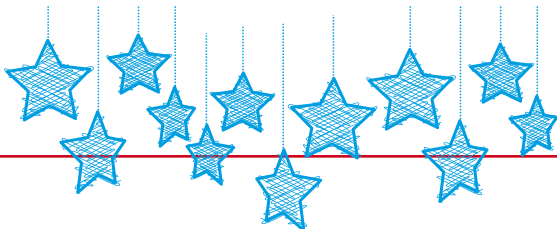
Na závěr si více než tři sta účastníků pod vedením Lucie Slabyhoudové společně zacvičilo. Jak se vyjádřil jeden z mnoha nadšených diváků: „Bylo to spontánní a nádherné, opravdový vrchol celé akce, taková třesinka na dortu, celá hala se hýbala.“



Chtěli bychom touto cestou moc poděkovat za podporu KÚ Ústeckého kraje a ústecké pobočce OZP, dále všem dobrovolníkům za pomoc při organizaci a vedoucím skladeb a účinkujícím za příjemně strávené nedělní odpoledne.



DŮLEŽITÉ INFORMACE



Nebojme se novinek

Text a foto: Iva Čemusová, členka komise PD a RD

Míče různých velikostí i materiálů používáme v hodinách cvičení s dětmi všichni a velmi často. Od nejmenších míčků, které se i těm nejmladším dětem schovají v dlaní, až po ty velké, například gymbally.

My jsme v hodinách cvičení předškoláků vyzkoušeli dva, nejen pro děti zcela nové typy míčů, dá-li se tak toho náčiní nazvat.

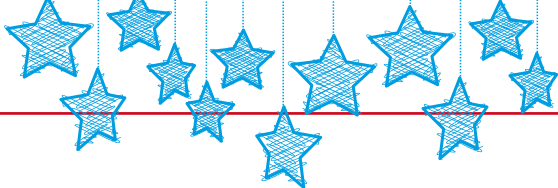
Pod názvem „jumbo balón s okny“ je ukryta jakási prvotina zorbingové koule. Míč je nafukovací, o průměru 130 cm. Je složený z několika na sobě nezávislých dílů a napříč celým míčem vede 50 cm široký tunel. Tím se dá s míčem nejen běžně manipulovat, dá se jím též bezpečně prolézat a odvážnější děti se v něm mohou i přemísťovat (kutálet) jako v zorbingové kouli.

Druhé náčiní děti samy nazvaly „kolo pro křečky“. Obrovské nafukovací kolo má průměr 125 cm a nezvyklá šířka jeho stěn 85 cm umožňuje se v něm opravdu koulet jako křeček v kroužku. Lze jej použít k prolézání, přelézání, položené kolo může sloužit i k házení na cíl, postavené pak k prohazování.

S některými nápady, jak využít těchto netradičních pomůcek, vás seznámíme na semináři „Dítě a pohyb 2012“, který připravuje komise PD a RD na prosinec 2012 v pražském sídle ČASPV. ■

Kolo „pro křečky“





Učme se managementu a marketingu

Text: Jan Kalina, vedoucí komise školení MR ČASPV

Dnes již nestačí, aby činovníci a cvičitelé pouze mechanicky organizovali činnost odboru SPV a jeho oddílů. Dnes musí tuto činnost řídit s osvojením nezbytných znalostí dotýkajících se řízení organizace, tj. managementu a marketingu.

MR ČASPV proto zařadila do plánu centrálních akcí na rok 2013 seminář zaměřený na základy managementu a marketingu pro potřeby ČASPV. Tento seminář je určen především pro činovníky vykonávající řídicí funkce v ČASPV, KASPV, RCSPV, odborech SPV, lektory L1, L2 všech kvalifikací a také pro ostatní zájemce z řad členů ČASPV.

Účastníci semináře budou seznámeni s řízením a strategickým plánováním, sedmi faktory rozhodování,

procesním přístupem k řízení, řízením podle cílů, řízením kvality činnosti v odboru SPV, příklady realizačních plánů, marketingovým řízením, orientací ČASPV na sportovním trhu v ČR, marketingovými koncepcemi a navrhováním marketingových strategií, analýzou SWOT, cyklem řízeného marketingu, životním cyklem poskytované služby, marketingovým mixem, ekonomikou odboru SPV, faktory ovlivňující úspěch a dalšími poznatky, které lze uplatnit na všech stupních řízení činnosti ČASPV. Seminář je naplánován na sobotu 2. února do Brna a neděli 3. února do Prahy. Na <http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/>; rok 2013, u semináře MANAGEMENT A MARKETING naleznete zájemci podrobnou pozvánku a přihlášku. ■

Ekonomika nejen v číslech

Text: Bronislava Kubíková, vedoucí ekonomického oddělení ČASPV

Rokem 2012 jsme vstoupili do velmi náročného ekonomického období. Naše finanční zdroje se zásadně zúžily. V souvislosti s prodejem Sazka a.s. nejsme financováni z titulu akcionářského podílu, a tak jsme závislí čistě na vlastních zdrojích a státních dotacích.

Jak všichni víme, stát se snaží maximálně šetřit, a tak finance jsou kráceny ve všech resortech včetně školství a tělovýchovy. K potřebnému chodu celého našeho sdružení po stránce administrativní, údržby majetku a hlavně sportovně-metodické, pro kterou je ČASPV založena, je však potřeba finanční zdroje zajistit.

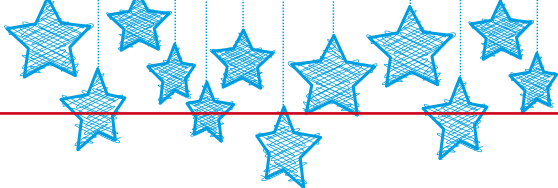
Letos budou ještě zajištěny finanční prostředky ze státních dotací pro KASPV a RCSPV na uspořádání veřejně přístupné akce, pro odbory SPV pak na uspořádání VPA, sportovní vybavení a nájemné pro mládež a seniory.

Dále za naše členy hradíme úrazové pojištění, povinné autorské poplatky OSA a Intergram, vydáváme časopis Pohyb je život, akce pořádané ústředím nemalou měrou financujeme v oblasti nákupu cen, zajišťujeme odborné lektory, přispíváme na dopravu, dotujeme školení atd. Jaký však bude rok 2013 a následující? Odpověď je těžká. Už nyní je třeba zvážit všechny varianty, které mohou nastat, počínaje hledáním nových finančních zdrojů,

a to i v našich řadách, a konče „zmrazením“ naší činnosti, což by byla velmi smutná situace. Naše poslání je velmi aktuální a pokrokové a je nutné jeho význam zdůrazňovat v řadách celé populace od předškolních dětí po seniory.

Z ekonomických dat ale bohužel také vyplývá, že se naše řady tenčí. Úbytek od r. 2010 k 31. 12. 2011 činil 3 645 členů a obáváme se, že rok 2012 přinese další pokles členské základny. Je potřeba se nad tím vážně zamyslet. - Ráda bych zdůraznila, že státní dotace našemu sdružení je poskytována na základě počtu členů a hodnoty majetku. Pokud bude toto kritérium platné i v dalších letech, je třeba si uvědomit, že každý nový člen, který zaplatí členský příspěvek 50,- nebo 100,- Kč, přinese do našich odborů mnohem více, protože bude o to větší i státní dotace.

Co říci na závěr? Pomáhejme si navzájem, věřme ve zdravý rozum a hledejme nové, moderní cesty. ■



Kongres MOVE 2012

Text: MUDr. Vlasta Syslová

Ve dnech 24. - 27. 10. probíhal v dalekém Sao Paulu v Brazílii kongres MOVE 2012 iniciovaný organizací ISCA, jejímž je ČASPV členem. Režie této události se zhostila partnerská brazilská organizace SEsc. Pozvání přijalo kolem 500 účastníků z 30 organizací v 27 zemích světa.

Náplní kongresu byla prezentace a výměna zkušeností mezi institucemi spojujícími veřejný a soukromý sektor a s neziskovými organizacemi se sportovním zaměřením i mimo ně, a to prostřednictvím přednášek, diskusních panelů a posterů pod heslem „Akce v současnosti, studie pro budoucnost“.

Kongres byl pojat v interkontinentálním konceptu, a tak začal filosofickou úvahou o správnosti respektování odlišnosti různých kultur, o tom, že rozdílnost znamená bohatství, a jak je významné navázat spíše spolupráci než soutěživost, a to i mimo sportovní sektor. Sport sám je vhodným komunikačním a socializačním nástrojem a náleží k základním lidským právům. Sport a pohybová aktivita by měly být prostředky k dosažení vzdělání, sociální integrace, prevence kriminality a propagace zdraví a zdravého životního stylu.

Půldenní „workshop“ vyhodnotil naši evropskou pilotní akci „Move Week 2012“. Byla úspěšná a přinesla řadu podnětů pro další ročníky. 125 tisíc účastníků na 118 dílčích akcích ve 23 zemích není málo! S přípravou MOVE WEEK 2013 bude nutno začít již na jaře, aby se mohlo zapojit co možná nejvíc partnerů, politiků a médií. Termín je znovu stanoven na začátek října. Pokusíme se opět emocionálně působit na potenciální účastníky, aby toužili stát se součástí tak významné a rozsáhlé akce. Řada dobrých příkladů z akce MOVE WEEK byla prezentována videoklipy. Rodinný biatlon, 1,5 km běh a 5 km jízda na kole se těšily velké oblibě, „street football“ pro všechny věkové kategorie, chlapce i dívky, bez rozhodčích, s jednoduchými pravidly také zaujal. Dostalo se nám též informací o řadě dalších iniciativ mimo Move Week. Například tenisové kempy s výukou jazyků a kulturním programem pro děti - zajímavý nápad realizovaný v Kolumbii. V neděli dopoledne se uzavrou některé komunikace pro transport a provozují se tam pohybové aktivity za vydatné pomoci dobrovolníků. Jinde se věnují integraci migrantů a náboženských minorit do společnosti. V Itálii provozují kriket pro Asiaty, mají vyhrazeny určité hodiny v bazénech pro muslimské ženy.

Televizní kanál Eurosport, jeden ze sponzorů, 360krát vysílal krátký spot, který zhlédlo 34 milionů diváků.

Zelení panáčky z pouličních semaforů skákali do vody, běhali a prováděli různé další pohybové aktivity pod heslem Move Week 2012.

Opět se hovořilo o hrůzném celosvětovém situaci ohledně inaktivity. Naděje v tomto ohledu se vkládá mj. do pozitivního příkladu a osvěty ze strany rodičů, škol a médií. Potřeba pohybu je pro děti zcela přirozená, je-li vhodně podporována. U sportujících dětí jsou statisticky ověřeny signifikantně lepší školní výsledky. Rodiny by měly trávit volný čas společně a aktivně.

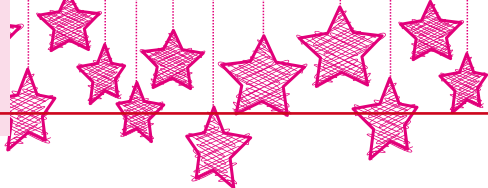
Zaujalo mě sdělení zástupce Eurosport o příznivém vlivu tohoto média na aktivní participaci diváků ve sportovních aktivitách. Také neagresivní protikuřácká kampaň Eurosportu za spolupráce FC Barcelona byla velmi inspirativní.

Alarmující byla fakta z projevu kanadské účastnice. Jen 15 % lidí pravidelně sportuje. Spousta dětí tráví až 8 hodin denně sledováním televize. V Kanadě se daří zapojit do propagace pohybu zdravotní sektor a hlavní média. Také spolupráce se sportovním zaměřenými univerzitami a jejich vědeckým výzkumem je leckde efektivnější než u nás.

V dnešní době, kdy se většina organizací potýká s finančními problémy, je práce dobrovolníků neocenitelná. I naše činnost je významnou měrou realizována nadšenými a ochotnými dobrovolníky.

Závěrem ještě apel na čtenáře našeho časopisu. „Move Week 2013“ je před námi. Zapojte se ve svých lokálních organizacích! Přemýšlejte o atraktivních sportovních aktivitách, které by přitáhly k pravidelnému sportování dosud neaktivní jedince! Orientujme se na celé rodiny, takový je nyní trend! ■





Posilujeme vleže

Text a foto: PaedDr. Marta Muchová, PhDr. Karla Tománková, CSc.

Proč se v praxi tak často setkáváme s omezením pohybového rozsahu až bolestmi v ramenním kloubu? Které klouby svaly v oblasti ramen využívají? Jaké pohyby nám pletenec ramenní zajišťuje? Které další svaly na pohybech v ramenním kloubu participují? Tyto a další otázky jsme si kladly, než jsme se rozhodly sepsat na ně odpovědi. Odpovědi, které by uspokojily seniory, se kterými úzce spolupracujeme v U3V na VUT v Brně. Bolavá ramena jsou častou příčinou nechuti k pohybu. Pohybu, který je tak potřebný v každém věku, v tom „zralém“ nevyjímaje. Problémy v ramenou velmi úzce souvisí s bolestmi v oblasti šíje.

Abychom mohli tyto problémy pomocí vhodného cvičení odstranit, či aspoň zmírnit, musíme znát na výše uvedené otázky odpovědi. Tyto vyžadují, abychom si nejprve uvědomili některé základní anatomické poznatky spojené s oblastí ramene.

1. Která kloubní spojení v oblasti ramen svaly při pohybu využívají a které svaly klouby zpevňují a udržují je v optimálním postavení?

Oblast pletence ramenního je komplikovaný útvar, který zahrnuje několik kloubních spojení:

- Hlavice kosti pažní s jamkou lopatky, tj. **kloub ramenní (articulatio humeri)**. Kloub je kulovitý, volný a hlavice je asi 3 x větší než jamka. Je to nepohyblivější kloub v lidském těle, který umožňuje pohyb ve třech rovinách a rotaci kolem všech tří os.
- Klíční kosti a kosti hrudní (**sternoclavicularis**), předělené kloubní destičkou. Je to kloub kulovitý, složený. Také umožňuje pohyb všemi směry.
- Nadpažku lopatky a vnějšího konce klíční kosti (**acromioclavicularis**). Má oválný obrys, vloženou kloubní destičku a dovolí v malém rozsahu pohybu ve třech rovinách. Lopatka je spojena s kostrou osovou pomocí klíční kosti a svalů.

2. Jaké pohyby nám svaly v oblasti ramen zajišťují? Jsou to pohyby paže v kloubu ramenním a pohyby lopatky.

A. Pohyby paže v ramenním kloubu

Pohyb z **připažení** do **upažení** je pohyb v rovině frontální (addukce a abdukce v rozsahu 80 - 90 stupňů).

Pohyb z **upažení předpažit** je pohyb v rovině horizontální dovnitř a **upažit z předpažení** je pohyb ve stejné rovině, ale směrem ven (addukce a abdukce 90 stupňů).

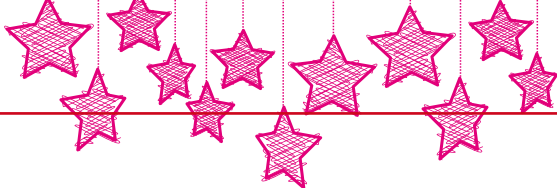
Přitažení loktů k mediální rovině je hyperaddukce. Připažení, dlaně k tělu, je základní, nulová poloha. Kyvadlový pohyb vpřed je **předpažit** (flexe bez souhybu lopatky má rozsah 80 - 90 stupňů a se souhybem lopatky až 150 stupňů). Je to pohyb v rovině předozadní, sagitální. Pohyb v této rovině, ale směrem dozadu, je **zapažit** (dorzální flexe, či extenze, s fixovanou lopatkou jde do 20 stupňů a s lopatkou uvolněnou až 40 stupňů).

Otačení kosti pažní kolem vertikální osy je **zevní** a **vnitřní rotace** v celkovém rozsahu do 130 stupňů. Popsané pohyby paže v ramenním kloubu (kloubní spojení lopatky a kosti pažní) končí ve výši ramen. Následný pohyb vzhůru nad tuto osu je umožněn souhybem lopatky.

Následující tabulka (tab. 1) shrnuje přehled hlavních svalů a míru jejich podílu na jednotlivých typech pohybu v ramenním kloubu.

Z přehledu svalů, které se na pohybu v oblasti ramen podílejí, je patrné, že jich není málo. Vzhledem k tomuto počtu u nich může dojít, a také často dochází, ke svalové nerovnováze, dysbalanci. Např. připažení a vnitřní rotaci zajišťují velké a četné svalové skupiny. Tento druh pohybu patří v denním životě mezi běžně používané. Proto jsou tyto svaly silnější, ale často i zkrácené.

Opakem jsou svalové skupiny zajišťující upažení a vnější rotaci. Tyto pohyby v našem denním životě tak časté nejsou a svaly, které pohyb zajišťují, bývají především oslabené. Nedivme se, že si např. oslabe-



Tab. 1: Podíl svalů na pohybech paže v ramenním kloubu do horizontální roviny (zpracováno dle Čiháka a Fleischmanna):

	připažit	předpažit (ventrální flexe)	zapažit (dorzální flexe)	upažit	zevní rotace rotace	vnitřní rotace rotace
Velký sval prsní (m. pectoralis major)	X	• (klíčková část - pars clavicularis)	• (střední část - pars sternocostalis)	• (klíčková část - pars clavicularis)		•
Deltový sval (m. deltoideus)		X (klíčková část - klavikulární)	X (hřebenová část - spinální)	X (nadpažková část - akromiální)	• (hřebenová část - spinální)	• (klíčková část - klavikulární)
Sval nadhřebenový (m. supraspinatus)	•			X		
Sval podhřebenový (m. infraspinatus)				X	X	
Malý sval oblý (m. teres minor)	•		•		X	
Velký sval oblý (m. teres major)	X		X			X
Sval podlopatkový (m. subscapularis)			•			X
Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)	• (dlouhá hlava - caput longum)		• (dlouhá hlava - caput longum)			
Široký sval zádový (m. latissimus dorsi)	X		X			X
Sval hákovitý (m. coracobrachialis)		X				•
Dvojhavý sval pažní (m. biceps brachii)	• (krátká hlava - caput breve)	• (krátká hlava - caput breve)		• (dlouhá hlava - caput longum)		•

X - hlavní svaly; • - pomocné svaly.

ný delt při své práci (při upažení), pozve na pomoc horní vlákna trapézu, která by měla na pohybu participovat až nad osou ramenní, při vzpažování. Není-li hlavní sval, který zajišťuje žádaný pohyb, dostatečně silný, hledá pohybový aparát náhradní řešení, aby svůj úkol, v našem případě upažit, vyřešil. Není to ovšem řešení bez následků, pohyb v kloubu není optimální a kloubu neprospívá.

To byl příklad z oblasti nežádoucího souhybu. Příkladem pozitivní spolupráce svalových skupin může být pohyb z upažení do předpažení. Při tomto pohybu si předávají štafetu svaly deltový, část nadpažková s částí klíčkovou a prsními svaly. A i když se prioritně jedná o pohyb v kloubu ramenním, přidává se pohyb lopatky a klíčku. Jak je vidět, není koordinace práce svalů pletence ramenního jednoduchá. Je tedy přirozené, že pokud chceme udržet optimální pohybový rozsah a bezchybný (bezbolestný) pohyb v ramenním kloubu, neobejdeme se bez posilování skupin oslabených a protahování skupin zkrácených.

B. Pohyby lopatky po hrudníku

Chybělo vám ve výčtu pohybů horní končetiny vzpažení? Zatím jsme hovořili jen o pohybu v kloubu ramenním. Dalšími pohyby, které souvisejí prací svalů v oblasti ramenního kloubu, jsou pohyby lopatky.

Přirozené pohyby lopatky po hrudníku jsou kombinací pohybů posuvných a otáčivých.

Mezi pohyby posuvné řadíme

- zvednutí lopatky vzhůru (elevace ramene),
- pokles lopatky dolů (deprese ramene),
- posun lopatky po hrudníku dovnitř, lopatky k sobě (addukce lopatek, retrakce ramene),
- posun lopatky po hrudníku dopředu, lopatky od sebe (abdukce lopatky, protrakce ramene).

Pohyby otáčivé jsou:

- rotace dolních úhlů lopatky (zevně a vzhůru),
- rotace dolních úhlů lopatky (dovnitř k sobě).

Lopatka je v součinnosti se všemi pohyby ramenního kloubu. Její účast na pohybu stoupá, když se poloha kloubu blíží krajní poloze. Nejlépe si to můžeme ukázat na příkladu:

Pohyb z připažení do vzpažení - když paže překročí horizontální rovinu a dosáhne polohy upažení nebo předpažení, objeví se pohyb lopatky. Jeho rozsah roste až do krajní polohy paže, tj. vzpažení. Dolní úhel lopatky se posouvá do strany a vzhůru v rozsahu až 60 stupňů.



V následující tabulce (tab. 2) je výčet hlavních svalů a míra jejich podílu na jednotlivých pohybech lopatky.

3. Jak volit cviky pro posilování?

Víme, že posilovat jen jeden izolovaný sval je v praxi nereálné. Jak je z tabulek patrné, na většině pohybů se podílí svalů více. Můžeme však určit, které svaly a jakou měrou na pohybu participují (agomisté, synergisté, antagonisté).

Je-li pohybovým obsahem cviku např. zapažení, pak ty svaly, které se na něm podílejí, rozvíjejí cvičením svou funkčnost včetně síly. Můžeme postup i otočit. Když víme, který sval potřebujeme posílit, podíváme se, při kterém pohybu je prioritně zatěžován, a podle toho zvolíme pohybový obsah cviku.

Po tomto nezbytném teoretickém přehledu se dostáváme k základní otázce z praxe.

4. Jak udržovat optimální rozsah v ramenním kloubu a jak nemít odstávající a nepohyblivé lopatky?

Ke splnění tohoto úkolu předkládáme v dalším pokračování nabídku konkrétních posilovacích a protahovacích cviků pro svaly zajišťující pohyb ramen.

Proč jsme zvolili pro posilování pletence ramenního a ostatních svalů, které se podílejí na práci ramen, polohy vleže na zádech, na břiše, na boku, existuje několik základních důvodů:

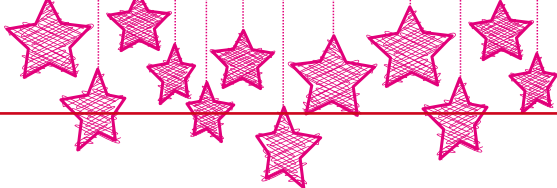
Zejména jde o možnost nastavení základního postavení a pro zpětnou informaci o jeho správnosti:

- v lehu na zádech je možné kontrolovat neutrální polohu pánve a páteře, lopatek a ramen,
- v lehu na boku s využitím opory zad o stěnu je možné korigovat správnou posturu,
- v lehu na břiše stejně jako v lehu na zádech snáze dosáhneme správného postavení jednotlivých částí trupu (pánev, páteř, ramena, hlava).

Tab.2. Podíl svalů na jednotlivých pohybech lopatky (zpracováno dle Clippingerové a Čiháka)

	zvednutí lopatky vzhůru (elevace ramene)	pokles lopatky dolů (deprese ramene)	posun lopatky po hrudníku dovnitř, k sobě (addukce lopatek, retrakce ramene)	posun lopatky po hrudníku dopředu, od sebe (abdukce lopatky, protrakce ramene)	rotace dolních úhlů lopatky - zevně a vzhůru	rotace dolních úhlů lopatky - dovnitř k sobě
Sval kápovitý (m. trapezius)	X		•		X	•
horní část, (sestupné snopce)						
Sval kápovitý (m. trapezius)			X			•
střední část (příčné snopce)						
Sval kápovitý (m. trapezius)		X	•		X	X
dolní část (vzestupné snopce)						
Přední sval pilovitý (m. serratus anterior)		• dolní nopce		•	X	
Malý sval prsní (m. pectoralis minor)		•		•		
Sval podklíčkový (m.subclavius)						
Zvedač lopatky	X		•			•
(m. levator scapulae)						
Svaly romboické	•		X			X
(mm. rhomboidei)						
M.sternocleidomastoideus	•					

X - hlavní svaly, • - pomocné svaly.



Polohy vleže uvolňují posturální napětí svalů. Pohybový obsah cviků tak může být přesnější zaměřen na cílené posilování vybraných svalových skupin. Je při nich také snazší specifikace pohybového obsahu cviku s vyloučením nežádoucích souhybů i nácvik optimálního průběhu pohybu u zvoleného cviku a kontrola techniky provedení cviku (rozsah pohybu, trajektorie pohybu).

Navíc, což je zejména v případě seniorů velmi důležité, lze přesněji stanovit zatížení (volba hmotnosti činky) s menším rizikem zranění a korigovat základní postavení ve vztahu k aktuálním zdravotním hendikepům, např. podložení hlavy ručníkem v lehu na zádech (nadměrná hrudní kýfóza) aj.

Zásobník základních cviků pro posilování vleže s činkami

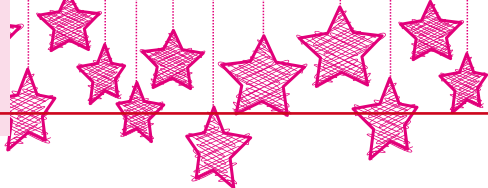
ZP: Leh pokrčmo roznožmo, chodidla na šířku pánve.

1. Z připažení činky v rukou, dlaněmi k tělu s výdechem předpažit, následuje nádech a s výdechem vzpažit. Ve vzpažení nádech a s výdechem zpět připažit. Toto je verze vhodná pro začátečníky, kdy v poloze předpažení je možné provést korekci polohy trupu a ramen. Pokročilí mohou vzpažit plynuce bez nádechu v předpažení.



2. Z připažení činky v rukou, dlaně ke stropu s výdechem upažením vzpažit s vnitřní rotací v ramenním kloubu do polohy dlaněmi k sobě. Paže vedeme těsně nad zemí. Následuje nádech a s výdechem vracíme paže po stejné dráze do základního postavení.





3. Z upažení, činky v rukou dlaněmi ke stropu s výdechem předpažíme dlaněmi k sobě, následuje nádech a s výdechem vracíme do základního postavení.

2. Z upažení pokrčmo („svícen“), dlaněmi k tělu s výdechem vzpažit dlaněmi k sobě, nádech a s výdechem návrat do základního postavení. Paže nepokládat, ale udržet nad podložkou.

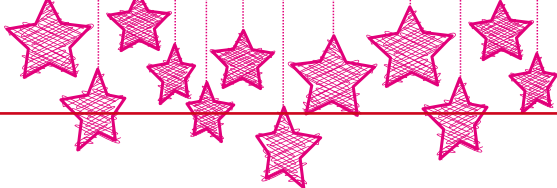


ZP: Leh na břicho, břišní lis aktivní.

1. Z připažení, činky v rukou dlaněmi k podložce s výdechem upažit, nádech a s výdechem návrat do základního postavení.

3. Z připažení, paže těsně nad podložkou, činky v rukou, dlaněmi k položce s výdechem vzpažit, dlaně zůstávají otočené k podložce, nádech a s výdechem vrátit do připažení.





ZP: Leh na boku pokrčmo, spodní paže pod hlavou, břišní lis aktivní (pod pasem je mezera).

1. Z připázení pokrčmo, činka v ruce, předloktí na břicho, s výdechem zevní rotace v ramenním kloubu, zvedat pouze předloktí, loket zůstává u těla, nádech a s výdechem zpět.

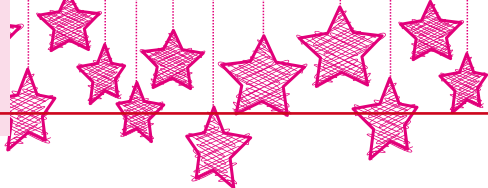


3. Z předpažení, činka v ruce, s výdechem upažit (důsledně držet ramena od uší), nádech a s výdechem zpět do základního postavení. Nepokládat ruku na podložku.



2. Z připázení, činka v ruce, paže těsně nad trupem, dlaň k tělu, s výdechem upažit, nezvedáme rameno, pouze paži; nádech a s výdechem připážit, nepokládat ruku na tělo.





Zásobník základních cviků pro strečink pletence ramenního

ZP: Leh pokrčmo roznožmo, chodidla na podložce na šířku kyčlí:

1. Vzpažit, činky v rukou dlaněmi ke stropu, výdrž v této poloze 30 s.



2. Upažit pokrčmo, činky v rukou, předloktí vzhůru. S výdechem položit předloktí hřbetem ruky na podložku. Výdrž v této poloze 30 s.



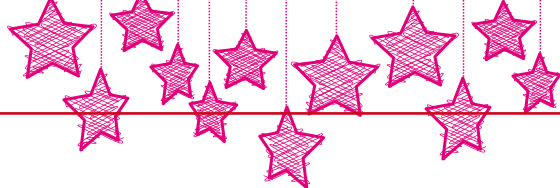
3. Upažit pokrčmo, činky v rukou, předloktí ke stropu. S výdechem položit předloktí dlaněmi na podložku. Výdrž v této poloze 30 s.



ZP: Leh na břiše, břišní lis aktivní.

1. V připažení pokrčmo, předloktí se záloktím svírá pravý úhel, loket u těla. S výdechem cíleně přitlačujeme lokty k podložce. Výdrž 30 s.





2. Zapažit skrčmo, hřbety sevřených rukou položit vedle páteře, palce směřují k lopatkám, (kontrolujeme stejnou výšku rukou), výdrž 30 s.



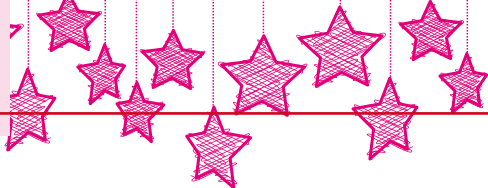
ZP: Leh na boku pokrčmo, spodní paže pod hlavou, břišní lis aktivní (pod pasem je mezera).

1. Bočné kruhy paží vpřed i vzad. Pohyb vedeme v maximálním rozsahu. Počet opakování 3 - 4x.



Několik slov závěrem. V úvodní části článku jsme se pokusili shrnout informace z teorie, které jsou nutné pro pochopení základní funkčnosti ramene. Na základě svých zkušeností, které máme z dlouholeté praxe s cvičením seniorů v rámci Univerzity třetího věku VUT v Brně, nabízíme vám možnosti, jak pozitivně ovlivnit užitek (funkční) rozsah ramenního kloubu, a sice způsobem nám nejblíže a vám dostupným, tj. cvičením. Předkládaný zásobník cviků je určen především těm, kteří se cvičením ramen začínají. Teprve poznávají, jaké možnosti pohybu ramenní kloub má a snaží se preventivně bolesti v ramenou odstranit. ■

Literatura: Fleischmann, J. - Linc, R.: *Anatomie člověka 1. SPN*, Praha 1964. Čihák, R.: *Anatomie 1*, Grada Publishing, 2001 ISBN 80-7169-970-5. Clippinger, K.: *Dance Anatomy and Kinesiology, Human Kinetics*, USA 2007, ISBN- 10:0-88011-531-9.



Vodní nudle

oblíbená plavecká pomůcka

Text a foto: Mgr. Babeta Chrzanowská

Pohybové činnosti organizované ve vodním prostředí patří v současné době k nejoblíbenějším mezi veřejností. Dokazuje to nepřeborná nabídka kurzů pro děti, pro dospělé, ale např. i pro zdravotně handicapované. Spolu s rozvojem a vývojem programových činností ve vodě dochází zároveň k neustálému rozšiřování nabídky plaveckých pomůcek. Proto také nezbytnou součástí technického zázemí každého plaveckého bazénu, ve kterém se kurzy organizují by měly být prostory pro uskladnění vodních či plaveckých pomůcek. Plavecké pomůcky se uplatňují v rámci různých činností ve vodě na všech úrovních věkových, výkonnostních i dovednostních.

Pro výše uvedené účely zaznamenaly největší vývoj v posledních letech nadlehčovací pomůcky. Pestrost nabídky spočívá především v jejich materiálech, velikostech, tvarech i barvách.

Nadlehčovací pomůcky jsou dnes součástí základního materiálního vybavení každé plavecké školy. Pokud se plavecká výuka organizuje na hluboké vodě, jsou uvedené pomůcky naprostou nezbytností.

Učitelé plavání využívají při své práci celou řadu nadlehčovacích pomůcek podle účelnosti pohybového úkolu ve vodě. Pokud ale necháte zvolit si nadlehčovací pomůcku děti, je pravděpodobné, že si vyberou tzv. „vodní nudli“.

Vodní nudle bývá nazývána velmi různě, např. had, žížala, tyč, vodní noodle, woogle, měkký válec atd. V zájmu účelného provádění řady pohybových činností ve vodě byly vyvinuty různé spojky a držáky, které umožňují s vodní nudlí řadu modifikací.

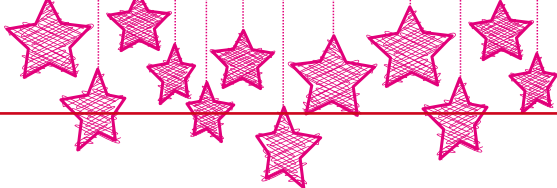
Proč je vodní nudle mezi dětmi tak oblíbená? Zcela jistě proto, že je vyrobena z měkkého materiálu a má příjemný válcovitý tvar o průměru 10 cm a děti ji mohou dobře uchopit jednou či oběma rukama. Délka vodní nudle je 160 cm a tím se nabízí její proměny při tvarování a spojování. Atraktivita vodní nudle je podtržena barevnou škálou, která je v nabídce a která se stále rozšiřuje. Je potřeba zdůraznit její lehkost a schopnost nadnášet. Význam a využití vodní nudle spatřujeme především v oblasti plavecké výuky, v aquafitness a ve zdravotním plavání.

Obecně jsou plavecké pomůcky předměty, které využíváme k usnadnění výuky ve vodě.

Jako nadlehčovací pomůcka pro výuku nás vodní nudle zajímá především v přípravné a základní etapě plavecké výuky jejichž cílem je osvojit si techniku alespoň jednoho z plaveckých způsobů kraul, znak či prsa, po předchozím zvládnutí základních plaveckých



1



2



5



6



3



7

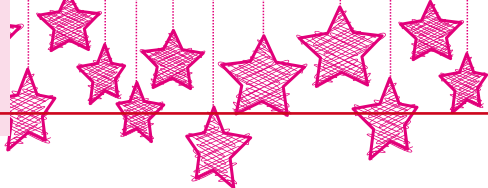


4



8





9



například sed na vodní nudli (obr.7), klek na vodní nudli (obr.8), stoj na vodní nudli (obr.9).

Aby děti zvládly potápění a orientaci pod hladinou, mohou vodní nudli podplavávat, provádět přes nudli kotouly vpřed atd. Pro překonání strachu z hloubky děti mohou provádět skoky a pády s držením vodní nudle přičemž uchopení vodní nudle lze měnit a střídat. Po odstranění strachu ze skoků do vody může vodní nudli učitel přidržovat na hladině a děti ji mohou přeskakovat na různé vzdálenosti.

Pro nácvik např. plaveckého způsobu kral je výhodné nejprve zvládnout splývavý pohyb na pravém i levém boku nejlépe i střídavě s mírnou rotací na levý či pravý bok.

S pomocí vodní nudle lze zkoušet pohyb na boku s kralovými kopy nohou zároveň i s dýcháním na stranu. (obr.10 a obr.11).

10



dovedností. Pro tyto účely uvádíme příklad některých cvičení s využitím vodní nudle.

Nácvik plaveckého **dýchání** lze provádět na hladině ve svislé či vodorovné poloze - nudli držíme v rukou nebo na ní ležíme. (obr.1 a obr.2)

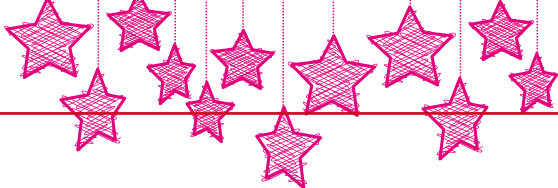
Základní plaveckou dovedností je také **vznášení** na hladině (floating). Cílem je zaujmout vodorovnou polohu na hladině v poloze na prsou nebo na zádech. Pro usnadnění vznášení můžeme s využitím vodní nudle provádět cvičení, při kterých je vodní nudle umístěná pod hlavou (obr.3), pod rameny (obr.4), pod bedry (obr.5), pod lopatkami s držením (obr.6).

Pro zdokonalení a rozšíření počtu pohybových dovedností lze využít různá rovnovážná cvičení a hry jako

Na závěr je třeba upozornit, že cvičení s vodní nudlí popř. s jinými nadlehčovacími pomůckami musí pouze podpořit plaveckou výuku a ne vytvořit závislost na nich. ■

11





Nevážně, ale rovnovážně na ledních bruslích

Text: Mgr. Vít Hanáček, foto: Irena Kníezková

Nastalo zimní období, kdy se meluzína opět prohání za okny a my přemýšlíme, jakými pohybovými aktivitami obohatíme svůj volný čas. K oblíbeným patří již odedávna bruslení na leď (první zmínky - archeologické nálezy bruslí vyrobených z kostí 3000 př.n.l.). Z historie také víme, že naši předkové bruslili již ve dvanáctém století na zamrzlých vodních plochách s železky připevněnými (nejdříve naplocho, později svisle) pod botami. A tak se lední brusle postupně vyvíjely až do dnešní podoby.

Dříve bylo k bruslení nutné, aby díky nízké teplotě zamrzaly venkovní vodní toky: potoky, rybníky, jezera a přehrady. Již na konci 19. stol. se možnosti ledního bruslení rozšířily o znalost výroby umělých kluzišť (Londýn 1876). A tak byla postupně zahájena éra výstavby otevřených kluzišť a zastřešených zimních stadiónů. Tím se sezóna pro lední bruslení výrazně prodloužila. Přesto i dnes mají zamrzlé přírodní vodní plochy vhodné pro bruslení své neopakovatelné kouzlo.

Většina z nás se naučila bruslit za pomoci rodičů nebo jako samouci při zimních radovánkách s kamarády formou pokusu a omylu. V dnešní době lze ovšem také využít odborníka na výuku ledního bruslení, a tak se vyhnout chybám a špatným návykům, které mohou bránit kvalitnímu zdokonalení základních bruslařských dovedností a radostných prožitků z bruslení.

Specifika ledního bruslení spočívá v méně stabilní opoře nože brusle na ledu oproti běžné chůzi nebo běhu. K jízdě/skluzu na bruslích používáme plochu, vnitřní a vnější hranu ocelového nože, které jsou tvořeny vybroušeným podélným žlábkem. U bruslí na krasobruslení jsou ještě na čelní straně nože zoubky, které slouží k odrazu. Lední bruslení rozvíjí a formuje u jedince schopnosti a dovednosti, které lze uplatnit i v dalších sportech, mezi které patří například:

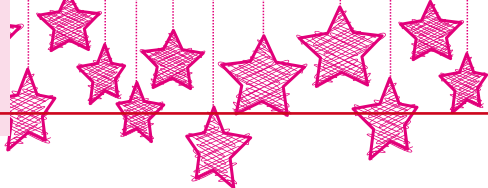
- lední hokej
- krasobruslení
- rychlobruslení
- dálkové bruslení na přírodním ledu
- in-line bruslení
- lyžování

Před zahájením bruslení bychom se měli zábavnou formou rozcvičit. Vhodné jsou například hry na honěnou s obměnami. Především na začátku bruslení by měla být „hra hrou“ více než prestižním zápolením, protože organismus bruslaře je potřebné také připravit na specifickou pohybovou činnost tak, aby nedošlo ke zranění.

Příklady her na honěnou - úvodní část bruslení:

1. „Rybíčky a rybáři“ - začíná chytat jeden hráč - „rybář“. Ten hráč, kterého se dotkl při přemístění na druhou stranu plochy rozdělené na dvě půle, se k němu připojí. Hra končí, když zbude jen jeden hráč. Hráč postupuje na pozici rybáře v další hře.
2. „Sochy“ - začíná chytat jeden hráč. Ten, koho se dotkne, musí zastavit a ztuhnout v poloze, ve které byl chycen. Hra končí, když zůstane jediný hráč.
Doporučená obměna: k vysvobození sochy dojde, když nechycený hráč objede okolo sochy a dotkne se rukou jejího kotníku.
3. „Kradení stuh“ - na vymezené ploše krademe ostatním hráčům praporky, které mají zastrčené vzadu za kalhotami. Část k zachycení by měla mít délku alespoň 30 cm. Vítězem se stává hráč s nejvíce stuhami v určitém čase.

Hrou na honěnou můžeme ale také rozvíjet jednotlivé bruslařské dovednosti v průběhu bruslení. Při honěné určíme, jakým způsobem se bude bruslař pohybovat, například jízdou vzad nebo předáním „baby“ ve stoji na jedné brusli atd.



Ukázky cvičení k rozvoji rovnováhy a mobility při ledním bruslení

Cíl: nestejnoměrné zatěžování bruslí, váha těla pouze na jedné brusli.

Zároveň lze tato cvičení považovat za průpravu pro rozvoj rovnováhy při jízdě v obloucích: in-line bruslení, lyžování.

Prostředí:

- lední plocha,
- 1. dráha - mety položené v ose, stejnoměrné rozteče met cca 3m, délka mezi metami - vliv kvality ledu a bruslařských dovedností jedince (viz obrázky),
- 2. dráha - dvojice met položených vedle sebe, střídavě úzké a široké postavení (viz obrázky). Vzdálenost mezi dvojicemi met je obdobná jako u 1. dráhy.

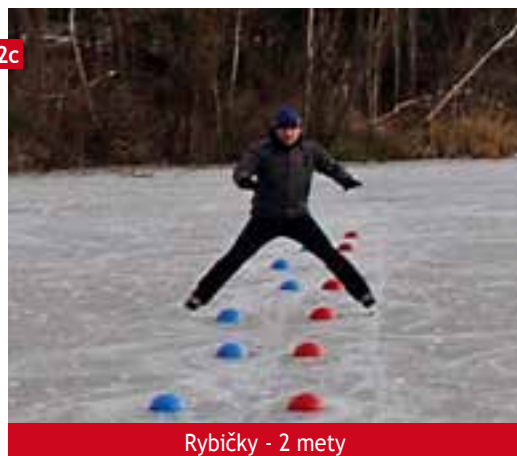
Pojmy - zkratky:

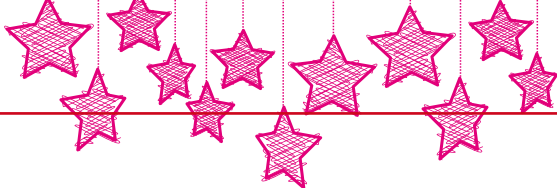
- Základní bruslařský postoj - nohy rovnoběžně vedle sebe, brusle jsou od sebe na šíři pánve, pevné kotníky. Mírný podřep, pánev lehce protlačit vpřed. Tělo je nakloněno dopředu, hlava je rovně a pohled cca 10m vpřed. Paže v poloze upažit poníž.
- Levá/pravá brusle - L brusle/P brusle
- Přivrat - postavení bruslí do tvaru „A“
- Odvrat - postavení bruslí do tvaru „V“
- Oblouk - velikost oblouku je závislá na rozteči postavených met

1. **Koloběžka** - L brusle ve skluzu, jízda podél mety, P brusle v odvratu - odraz nohy z vnitřní hrany

brusle mezi metami. Překročit metu, přenesení váhy těla nad L brusli, výdrž. Zvýšení obtížnosti provedení spočívá v překročení mety a délky výdrže - noha v zanožení/přednožení pokrčmo. Opakování cvičení prováděné se změnou činnosti P a L brusle.

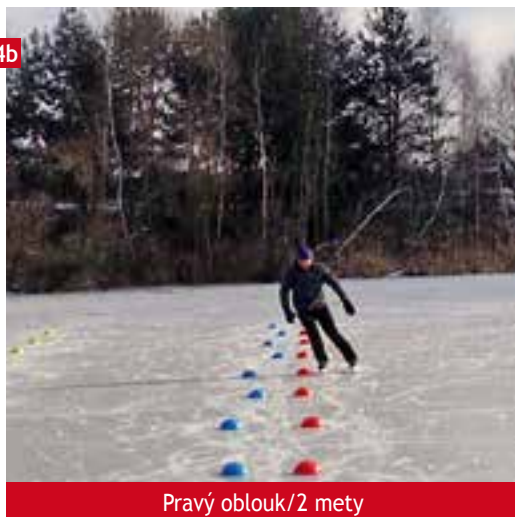
2. **Oboustranný oblouk (rybičky)** - 1 meta - rozbruslení před metami, skluz bruslí do odvratu, pokrčít nohy, v úrovni mety odraz nohy a přechod bruslí do přivratu. V rozteči mezi metami se bruslař vrací do základního postavení. Cvik se dá provádět ve vyšší obtížnosti, když do odvratu klouže bruslař po vnějších hranách P a L brusle. Následuje přehranění a přivrat bruslí po vnitřních hranách. Zdvojení met také nutí bruslaře k provedení cviku ve větším pohybovém rozsahu.





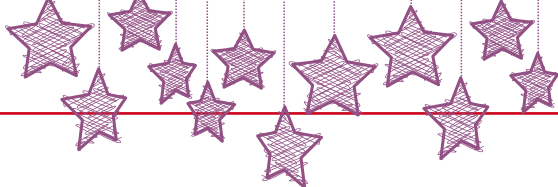
3. Jednostranný oblouk - 1 meta - L brusle v přímém skluzu mezi metami, P brusle skluz do odvratu a odrazem nohy přechod do přivrátu. Váha na L brusli (60 - 70 %). Použitím dvou met vedle sebe zvětšíme rozsah pohybu a tím i nároky na rovnováhu při jízdě.

provedení (změna velikosti oblouků, rychlosti odrazu nohou a náklonu do oblouku). Cvičení je vhodné jako průprava na carvingový oblouk při alpském lyžování.



4. Paralelní oblouk (slalom) - rozbruslení před metami. Základní postoj (paralelní postavení bruslí), náklon pokrčených nohou do levého oblouku - L brusle/vnější hrana, P brusle/vnitřní hrana a naopak pravý oblouk (viz obrázky). Rychlost oblouků mezi metami můžeme měnit časem a rozsahem

Možná, že připomenutí a drobná ukázka cviků pro zdokonalení pohybových dovedností ledního bruslení bude pro některé čtenáře inspirací k rozšíření bruslařské obce. Vždyť takhle možná někde začínali světem uznávaní sportovci jako krasobruslaři H. Mašková, O. Nepela, T. Verner, M. Březina, rychlobruslařka M. Sáblíková, hokejista J. Jágř a další. Na závěr nezbyvá než popřát příznivou a mrazivou zimu pro „lední pohybové radovánky“ v přírodě. ■



Kulatá jubilea cvičitelek RC Jindřichohradecko

Text: Marie Jedličková,
Regionální centrum
Jindřichohradecko,
foto: archiv

Letos v březnu oslavila v plné duševní svěžesti sedmý křížek cvičitelka III. tř. SPV a držitelka medaile dr. Tyrše, paní Jana Starková. Protože je původním povoláním pedagožka, měla vždy ke sportu blízko - jak k mládeži, tak dospělým. Dodnes vede zdravotní cvičení žen a seniorů v TJ Centropen Dačice, kde současně od roku 2008 vykonává funkci předsedy odboru SPV. Podílí se organizačně na akcích, pořádaných TJ Centropen, a aktivně spolupracuje s regionálním centrem SPV. Pro svou pohodovou povahu je v kolektivu velice oblíbená.

V září oslavila padesátku paní Naděžda Hradilová z odboru SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec. Je předsedkyní odboru, cvičitelkou III. tř. SPV, instruktorkou lyžování, plavání a aquagymnastiky. Založila a vede oddíl plavání SPV a hlavně jejím přičiněním se každoročně pro oddíl plavání koná sjezdění Vltavy na raftech i výcvik plavání v Chorvatsku.



J. Starková



N. Hradilová

Nad'a je živel a sluníčko - stále usměvavá a vždy kantorsky důsledná při cestě za vytčeným cílem. Je hnacím motorem odboru SPV TJ Slovan J. Hradec, přichází s nápady pro oživení činnosti odboru SPV a pracuje i jako metodik v oblasti rekreačního sportu. Oběma cvičitelkám děkujeme za dosavadní práci a přejeme jim do dalších let hlavně pevné zdraví, štěstí a pohodu. Jsme rádi, že jsou součástí našeho cvičitelského týmu. ■

Ocenění cvičitelů SPV v roce 2012

Text: Jaroslava Nováková, předsedkyně RČSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Regionální centrum Sportu pro všechny Jindřichohradecka každoročně oceňuje práci dobrovolných cvičitelů. Letos získaly u příležitosti životního jubilea ocenění:

Marie Jedličková - Zlatý Tyrš (ASPV TJ Slovan J. Hradec) - nejvyšší morální ocenění práce cvičitele, které uděluje Česká asociace Sport pro všechny Praha za práci cvičitele a angažovanost v místních, regionálních a krajských orgánech ČASPV, Naděžda Hradilová - Vzorný cvičitel - stříbro (ASPV TJ Slovan J. Hradec), Jitka Kuršová - Vzorný cvičitel - bronz (ASPV TJ Tatra Lomnice nad Lužnicí).

„Poděkování Regionálního centra SPV a Jihočeské krajské asociace SPV“ za dobrovolnou práci s drobnou pozorností a květinou u příležitosti životního jubilea převzala držitelka medaile dr. Tyrše a cvičitelka III.

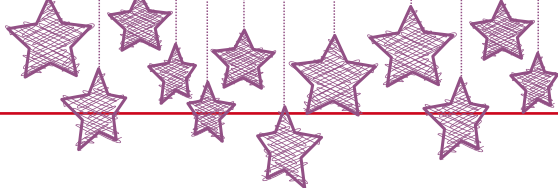


M. Jedličková



J. Krušová

tř. SPV, Jana Starková z ASPV TJ Centropen Dačice. I když se jedná pouze o morální ocenění, regionální centrum SPV si jejich dobrovolné práce nesmírně váží, všem oceněným činovnicím blahopřeje a ještě jednou děkuje za práci, kterou odvádějí pravidelně ve cvičebních hodinách zdarma na úkor svého volného času. ■



Marie Fuková slaví pětapadesátiny

Text: výbor ASPV TJ Chyšky, foto: archiv



Letos o prázdninách oslavila své jubileum 55 let dlouholetá členka TJ Chyšky, Marie Fuková. Byla zakládající členkou TJ, oddílu atletiky, odboru ZRTV (dnes ČASPV) v r. 1981 a později i fotbalového oddílu. V dobrovolné tělovýchovné a sportovní činnosti pracovala jako cvičitelka a vedoucí žákovských kategorií. Jejím velkým přínosem pro chyšickou tělovýchovu a sport byly, a stále jsou, její organizační schopnosti. Podílela se na organizaci mnoha soutěží a přeborů, např. Běh Čertovou hrbatinou, Špihoun Čertovy hrbatiny, Chyšická laťka, okresní přebory ČASPV v atletice, plavání, florbalu,...

V posledních letech se podílí i na organizaci a zajištění běhu do vrchu Sedlecko-Prčický trháč na trase Sedlec - Javorová skála.

Z rukou předsedy TJ pak převzala významné tělovýchovné vyznamenání ČASPV, zlatý odznak "Vzorný cvičitel", které ji na návrh Jihočeské KASPV udělil VV ČASPV.

Za její kvalitní a dlouholetou práci ve výboru odboru ASPV při TJ, ale i ve výboru TJ, jí chce poděkovat i výbor TJ. Přejeme mnoho zdraví a úspěchů jak v osobním, tak ve sportovním životě. ■

Osmdesátiny cvičitelky MUDr. Mileny Liškové

Text a foto: Hana Procházková,
cvičenci a cvičitelky ASPV TJ
Sokol Třebeš

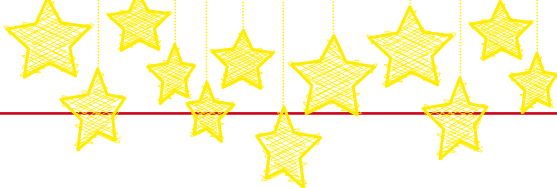
Průměrný věk obyvatel u nás se stále prodlužuje, ale být ještě v osmdesáti aktivní cvičitelkou ASPV, to je opravdový výkon hodný obdivu! A taková vzorná aktivní cvičitelka je naší kolegyní v TJ Třebeš v Hradci Králové. Vede smíšený oddíl zdravotní tělesné výchovy seniorů a spolu s další cvičitelkou se podílí na cvičení předškolních dětí. Má úctu i respekt nejen nás, které ji celá léta známe, ale hlavně svých svěřenců a jejich rodičů. Je živým dokladem platnosti hesla „ve zdravém těle zdravý duch“.

Každé jubileum v pokročilejším věku vede k jistému bilancování. Za naši Milenou - jak ji všichni oslovujeme - stojí kromě let strávených v tělocvičně se cvičenci nejrozumnějšího věku ještě další významný přínos. Ze svých vnoučat - Marušky a Davida - osobním příkladem vychovala další cvičitele naší již 110 let staré tělovýchovné jednoty. Dobrovolný cvičitel má jedinou odměnu - uznání cvičenců, vlastní radost ze



cvičení a pocit užitečnosti. Všichni víme, jak je těžké v době orientované hlavně na finance, shánět mladé nástupce pro tuto zodpovědnou dobrovolnickou a málo i veřejností oceňovanou úlohu. A naší Mileně se to podařilo hned dvojnásobně.

Děkujeme a přejeme další léta do stovky ve zdraví! ■



Dary podzimu

Text: Dagmar Trtková, vedoucí školní jídelny
ZŠ Na Výsluní, Uherský Brod

Na podzim minulého roku jsem se vám poprvé přihlásila s rubrikou zdravá výživa při sportu - zdravém životním stylu. Seznámili jsme se s jedinečnou akcí pořádanou Asociací sportu pro všechny v Uherském Brodě - Olympijský den zdraví 2011. Přivítali jsme jaro na zelených listech, obohatili jsme se produkty léta a nyní je tu podzim. Období sklizní, hojnost ovoce a zeleniny, příprava na zimní období, zásobení se vitamíny a minerálními látkami.

Hodně těchto zdrojů nyní dozrává a shromažďuje ty nejvyšší hodnoty. V našem klimatu jsou pro nás velmi důležité a snadno dostupné:

Mrkev - největší zdroj vitamínu A - chrání zrak, posiluje sliznice, srdce, látkovou přeměnu, imunitní systém. Chuťově oblíbená pro svou nasládlou chuť, konzumuje se syrová, v salátech i v kombinacích různých zelenin a ovoce, v nápojích, tepelně upravená (uchovává si stále biologickou hodnotu).

Červená řepa - obsahuje vápník, fosfor, železo, mnoho kyseliny listové, je krvečistivá, antioxidant, čistí cévy, konzumuje se syrová (saláty, nápoje - kombinované s mrkví, jablky).

Vařená - saláty, které se dají i skladovat sterilováním bez zničení významných látek.

Zelí bílé - zdroj vitamínů C a B12, povzbuzuje nervy a mozek, podporuje hubnutí, je nízkokalorické.

Na skladování děláme **zelí kysané** nebo sterilované zelí, které má biologickou hodnotu a kladné účinky na organismus ještě daleko koncentrovanější i jako obrana proti nachlazení v zimním počasí.

Jablka - nejvýznamnější domácí ovoce - vysoký obsah vitamínu C, draslík, hořčík, karoteny, železo. Snižují krevní tlak, hladinu cholesterolu, stabilizují hladinu cukru v krvi, čistí střeva, posilují dásně.

Nejlépe je konzumovat je syrová. Při tepelných úpravách ztrácí až 70% vitamínu C.

Vláknina pektin však zůstává a plní svůj blahodárný význam.

Podzimních zdrojů se nabízí další škála: kapusta, celer, cibule, česnek, křen, petržel, kukuřice, kapusta, hrušky, švestky, všechny luštěniny.

Využívejme vždy co nejvíce sezónní úrody, neboť čerstvé, je to nejlepší.

A jako vždy nějaký recept na inspiraci.

Mrkvový salát

3 mrkve, 2 jablka, citrónová šťáva

2 lžičky medu

Postup: Jablko oloupeme, nastrouháme na hrubším struhadle. Mrkev očistíme a také nastrouháme. Zakapeme citrónovou šťávou, přidáme med a lehce promícháme.

Salát z červené řepy

Postup: 3 středně velké vařené bulvy červené řepy nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme 1 ks mrkve, 3 ks kyselých okurek, sůl, 2 lžice olivového oleje, mletý pepř.

Zelný salát s mrkví

200g bílého zelí, sůl, 1 mrkev, 2 lž. oleje, 1. lž. octa, mletý pepř, cukr

Postup: Hlávkové zelí nakrájíme na nudličky, osolíme a rukou promneme, aby zkřehlo. Přidáme na hrubo nastrouhanou mrkev, zakapeme olejem, octem, dochutíme pepřem a cukrem. Necháme odležet v chladu.



Jablečné muffiny

400g polohrubé mouky, 125g cukr krupice, 1 lžička prášku do pečiva, citrónová kůra, 1 vejce, 100ml mléka, 100ml oleje, 3 jablka.

Postup: V jedné misce smícháme všechny sypké suroviny a na drobné kousky nakrájená jablka.

V druhé misce rozmícháme tekuté suroviny, nakonec smícháme dohromady, netřít jenom rychle promíchat. těsto dáme do papírových košíčků, pečeme 20 min. při 200 °C.



TIRÁŽ

Náklad: 1 850 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:

Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

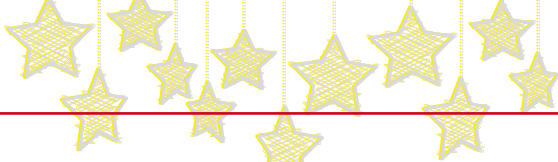
Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2012 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 16. ročník | číslo 4 | prosinec 2012



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

