



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 17. ročník | číslo 4 | prosinec 2013

www.caspv.cz

Tipy na hry v přírodě
Kristiánka, nebo carving?
Strava podle ájúrvédy

Příloha:
Cvičení s pilates
kruhem



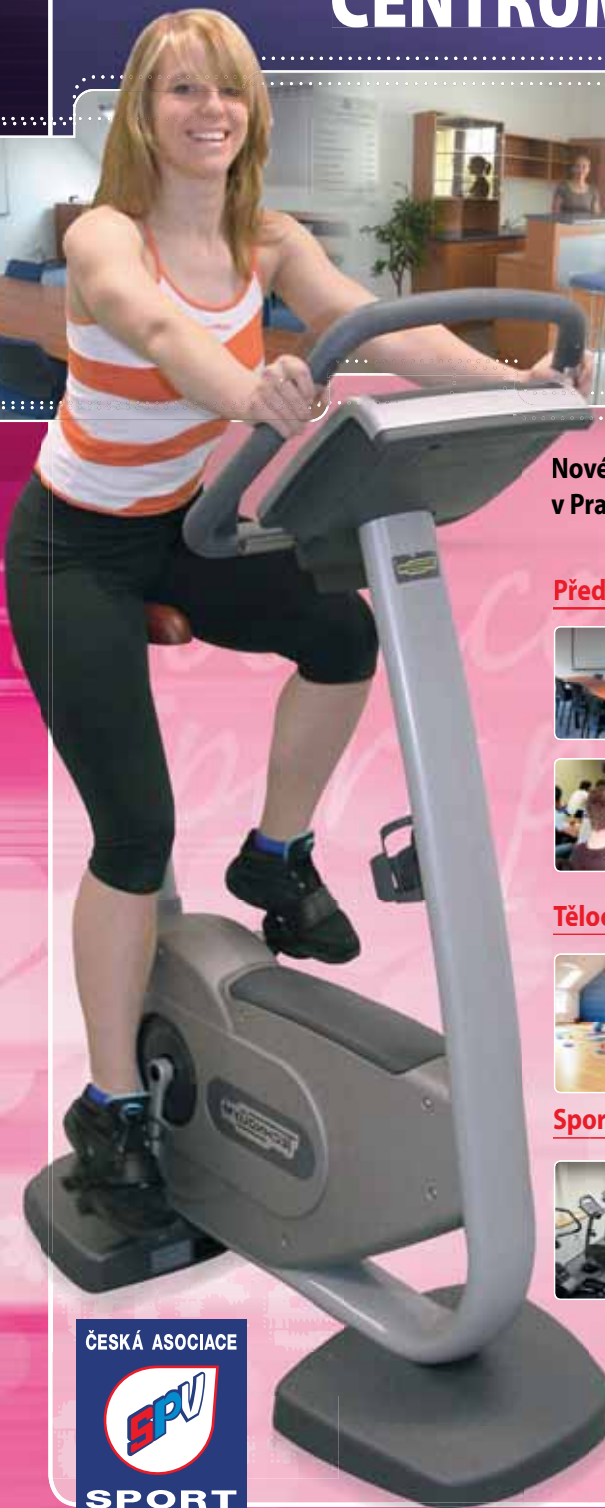
ISSN 1212-0669

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: hanacek@caspv.cz www.caspv.cz



OBSAH

Zprávy



Kongres MOVE 2013	4
Když Jižní Čechy, pak Sportkemp Doubí	5
Republiková soutěž ve florbalu	6
Kin-ball - prostředek pro spolupráci, prostředek pro integraci.....	7
Edukační konference Pohybový aparát a zdraví ...	8
3. Brněnské RekordOvál.....	10
Dobry nápad - senioři a vnoučata.....	11

Z krajů



Jihomoravská KASPV po prázdninách.....	12
Seminář seniorů v Jeseníkách.....	13
Z pohádky do pohádky	14
Odbor ASPV DIOSS Nýřany se má čím chlubit.....	15
Příjemné dny v Žinkovech	16
Do nového cvičebního roku v rytmu country	17
Ústecká KASPV v roce 2013.....	18
Move week v Brně	19

Zdravá výživa



Člověk je to, co jí (strava podle ájurvédy)	20
---	----

Sportujte a cvičte s námi



Kristiánka, nebo carving?	24
Seminář Činnosti v přírodě.....	27

Názory



Když se řekne "generace"	30
--------------------------------	----

Blahopřejeme



Oceněny cvičitelky z Písecka.....	31
Jubileum Evy Nováčkové.....	31
Kulatá výročí žen v Kunčicích p. O.	32
Poděkování rakovnickým cvičitelkám.....	32

Vzpomínáme



Libuše Němčíková.....	33
Marta Benešová.....	33
Eliška Pavlíková.....	33

Příloha:

Cvičení s Pilates kruhem



strana 24

FOTOSOUTĚŽ

Fotosoutěž časopisu Pohyb je život s názvem "Nejvtipnější snímek z volnočasové aktivity" pokračuje i letos. Každý autor může v jednom čtvrtletí zaslat až tři snímky, a to na e-mail: hanacek@caspv.cz. V předmětu elektronické zprávy je nutno uvést „Fotosoutěž ČASPV“. Podrobnější pravidla a výsledky loňského ročníku jsou zveřejněny na <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>. Vybrané snímky budou zveřejněny v časopise Pohyb je život a nejlepší 1x ročně oceněny.

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*.

NOVÁ FOTOSOUTĚŽ
V ROCE 2014

Fotosoutěž ponese v novém roce název "Nejlepší foto čísla", vyhodnocení proběhne v každém vydání časopisu a budou do ní zařazeny snímky zaslané jak do soutěže samotné, tak vybrané fotografie autorů příspěvků v časopise. Podrobná pravidla budou zveřejněna od 1. ledna na www.caspv.cz.

Přejeme dobré oko!

Odměna je nepřenosná.



MOVE Week 2013

a další zajímavosti ze světa sportu pro všechny

Text: Mgr. Miroslav Zítka

Mezinárodní sportovní a kulturní organizace ISCA uspořádala ve spolupráci s několika španělskými organizacemi a institucemi (UBAE, Eurofitness, CESS a dalšími) v polovině října tohoto roku v Barceloně kongres s názvem MOVE 2013.

Klíčovým tématem kongresu byla problematika „nalezení inovativních přístupů pro zapojení širokých vrstev obyvatelstva do pravidelných pohybových aktivit vedoucích k posílení zdraví“. Dvouapůldenní setkání téměř 300 odborníků z více než 40 zemí světa bylo organizováno v několika formách - plenární zasedání (hlavní přednášky), paralelní sekce, kulaté stoly a nově také „Open market program“ - prezentace pomocí posterů nebo prezentace prostřednictvím multimediálních technologií.

Iniciativy vedoucí k propagaci aktivního životního stylu v České republice prezentoval na Open market programu autor tohoto příspěvku. Prezentoval jsem více našich projektů (MOVE Week 2012, 2013, VPA apod.), ale dominantně jsem se soustředil na dvouletý vývoj kampaně „Česko se hýbe“ a hlavní akci letošního roku „Česko se hýbe, cvičí a tančí“, která se konala dne 1. 6. 2013 v O2 aréně, kde hlavním organizátorem byl Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. Dalšími partnery byly AŠSK, ČOS a Česká asociace Sport pro všechny. Většina přednášejících se snažila ukázat dobré příklady z jejich organizací, institucí či firem, které vedou ke změně filozofie od sedavého způsobu života k aktivnímu životnímu stylu. Někdo hovořil o systémech vzdělávání instruktorů/animátorů pro oblast „grassrootsport“, jak také často bývá nazývána oblast „sport for all“, někdo demonstroval vhodné aktivity pro specifické skupiny obyvatel (např. street games pro teenagery), další se zaměřili na nutnost strategického plánování v konkrétních oblastech (cyklostezky, parky v okolí sídlišť či obchodních domů), jiní hovořili na téma možnosti



medializace sportu pro všechny a někteří přednášející i velmi kriticky poukázali na problematiku výstavby finančně náročných staveb z veřejných zdrojů, které se následně využívají převážně pro „sportovní byznys“. Ihned jsem si vzpomněl na výstavbu SAZKA Arény a připravovaný projekt „národní fotbalový stadion“. Dopady na celé sportovní prostředí v naší republice není třeba připomínat. Podle příslibu organizátorů kongresu bude většina prezentací ke stažení na webu ISCA <http://isca-web.org/english/> nebo na webu kongresu <http://www.move2013.info/>.

V Barceloně jsem se zúčastnil ještě dalších čtyř důležitých jednání. Na workshopu „Active Age“ jsme připravovali výstupní materiál - „průvodce Active Age“ pro organizace, které se hodlají zabývat problematikou péče o „třetí věk“ (nedoporučuje se užívat slovo senior), na jednání se zástupci UEG jsme jednali o přípravách EUROGYM 2016, který se bude konat v Českých Budějovicích, na workshopu HESE (projekt ISCA) jsme jednali o systému vzdělávání instruktorů a uznávání kvalifikací, a na workshopu MOVE Week o zkušenostech z posledních dvou let a přípravě na rok 2014. Výsledným dojmem ze čtyř dnů plných jednání bylo jediné - oblast sportu pro všechny má budoucnost v celém pokrokovém světě a Česká republika nesmí být výjimkou.



Když jižní Čechy, pak Sportkemp ČASPV v Doubí u Třeboně

Text a foto: Emil Kintzl, Klub českých turistů

Klub českých turistů Kašperské Hory soustřeďuje kromě ostatních sportovních činností též oddíl cykloturistiky. Ten je tvořen převážnou většinou bývalými učiteli, dnes důchodci z Kašperských Hor, Sušice, Plzně, Prahy, Kolína. Své aktivity každoročně uskutečňujeme na společném týdenním pobytu v různých koutech naší vlasti.

Letošní pobyt se uskutečnil ve Sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně od 10. - 17. 8. 2013, a to především zásluhou Zdeňka Šnebergera, který nám vyšel vstříc a téměř 23členný tým dokázal ubytovat a zajistit mu též stravování přímo v Sportkempu, vzhledem ke každodennímu cestování, formou polopenze. Jídelna je prostorná, což vyhovuje kapacitě kempu i s možností venkovního občerstvení. Jídlo je kvalitní, chutné, v dostatečném množství, odpovídá zdravé výživě, včetně ovoce, zeleniny, mléčných výrobků a nabízených ovocných nápojů.

Perfektní bylo vlastní sociální vybavení chatků, což oceňujeme kvůli čistotě po celodenním šlapání do pedálů. Areál se nachází na břehu Opatovického rybníka, který bezprostředně sousedí s rybníkem Svět. Je prostorný, umístěný pod vzrostlými listnatými stromy, jež poskytují ochranu před parným sluncem. Spojovací cestičky jsou udržovány, stejně jako zatravněné plochy, které jsou posekány. Všude je naprostá čistota a pořádek. Jsou zde poskytovány služby jako např. parkování vozidel, společné místo pro úschovu a půjčení kol, sportovního a vodního náčiní. Dobré služby umožňují pobyt i rodinám s malými dětmi. (několik oplocených dětských hřišť). Nachází se zde tréninková hřiště pro soustředění sportovců kolektivních her, včetně kryté haly. V těsném sousedství se na oplocené ploše pasou koně, což umocňuje poklidnou idylku pobytu.

Nádherný je západ slunce nad hladinou rybníka. Létu budiž pochváleno. Děkujeme tedy za soustředění, ze kterého máme ty nejlepší zážitky a které můžeme vřele doporučit každému, i náročnému hostu. Dejte též přednost prostoru před přeplněnými kempy.



Republiková soutěž ČASPV ve florbalu

Text: redakce, foto: Vendula Opletalová

V sobotu 19. října 2013 se ve dvou halách v Pardubicích uskutečnila první oficiální republiková soutěž České asociace Sport pro všechny ve florbalu pro rok 2013 v kategoriích starších i mladších žáků. Pořadatelem byla Komise rekreačních sportů Metodické rady ČASPV ve spolupráci s Krajskou asociací Sport pro všechny Pardubice.

Hrálo se podle pravidel florbalu systémem pět hráčů v poli a brankář, v družstvech mohla být i děvčata. Sportovní hala Na Olšinkách hostila deset družstev starších žáků a sportovní hala Dukly sedm družstev mladších žáků. Mezi účastníky byla družstva z ČASPV, ale i z dalších sportovních klubů a oddílů. Hráči předvedli hodnotné výkony a celá soutěž měla kvalitní úroveň po stránce sportovní i organizační. Poděkování patří všem organizátorům z Pardubic: K. Pipkovi, V. Veverkové, V. Opletalové a dalším.



Výsledky republikové soutěže ČASPV ve florbalu 2013 (19.10.2013, Pardubice)

Mladší žáci

1.	TJ ASPV Chyšky	Jihočeský kraj
2.	Eden Blansko	Jihomoravský kraj
3.	TJ Týnec nad Sázavou	Středočeský kraj
4.	TJ Albrechtice	Moravskoslezský kraj
5.	Klub SPV Pardubice	Pardubický kraj
6.	TJ Sokol Dolní Ředice	Pardubický kraj
7.	SPV Hanušováček	Olomoucký kraj

Starší žáci

1.	DDM Chlumec nad Cidlinou	Královéhradecký kraj
2.	TJ ASPV Chyšky	Jihočeský kraj
3.	TJ Sokol Lázně Bohdaneč	Pardubický kraj
4.	Klub SPV Pardubice	Pardubický kraj
5. - 8.	SPV Hanušováček, Olomoucký kraj; DDM Delta Pardubice, Pardubický kraj; Eden Blansko, Jihomoravský kraj; TJ Albrechtice, Moravskoslezský kraj	
9.	Lb KASPV	Liberecký kraj
10.	TJ Týnec nad Sázavou	Středočeský kraj



Kin-ball - prostředek pro spolupráci, prostředek pro integraci

Text a foto: Lucie Kellerová

Při plánování oslav 95. výročí založení orelské jednoty ve Veřovicích jsme se rozhodli udělat něco nového, netradičního a zajímavého. Velký míč a kanadská hra kin-ball nám skvěle vyhovovaly.

S vedením Domu sportu ČASPV v Brně stačilo vyměnit několik emailů a kin-ball už mířil do Veřovic. Kin-ball byl prostředkem pro spolupráci tím, že v červnu jsme učili hrát žáky na ZŠ ve Veřovicích. Poté byl v rámci oslav uspořádán turnaj na orelském hřišti. Žáci se tak seznamovali s novou aktivitou, která sklídila obrovský úspěch. Kin-ball byl tak prostředkem ke spolupráci orelské jednoty a místní základní školy. Tato spolupráce bude mít přesah snad i do dalších činností a aktivit.

A proč prostředek integrace?

Kin-ball měl v letošním roce své místo také na integračním táboře. Integračním proto, že se na jednom místě potkávají lidé s postižením, jejich asistenti a „kamarádi“ - skupina dětí bez postižení, které se účastní tábora, absolvují svou velkou táborovou hru, ale také integrované aktivity. Integrace neprobíhá násilně, ale na pozadí celého tábora. Jen tak mimochodem, přirozeně a skrze aktivity herní i skrze běžné úkony, jako pomoc



při přesunech nebo s jídlem. Asistenti sice slouží jako „nohy“ osob upoutaných na mechanický nebo elektrický vozík, to ale nebrání tomu, aby se všech padesát účastníků potkávalo při táborových „bojovkách“, výletech a hrách.

Kin-ball u této integrace byl. Není větší radosti, než když se po hřišti prohánějí integrované týmy s jedním cílem - a kupodivu to ani není „vyhrát za každou cenu“, ale „zahrát si za každou cenu“. A věřte, že to jde. Integrované týmy našly cestu, jak do hry zapojit všechny členy, a to bylo to největší vítězství.

Kin-ball si získal obrovskou oblibu a každou volnou chvíli doprovázely výkřiky a snaha o zkrocení neposlušného obřího míče.

Nic z toho by ale neproběhlo, kdyby nebyli ochotní lidé z České asociace Sport pro všechny, kteří nám sadu na kin-ball půjčili. Milé a vstřícné jednání, pohotovost a výborná spolupráce umožnila využít sadu po dva měsíce. Za půjčení touto cestou ještě jednou opravdu moc děkujeme a těšíme se na další odehrané hry.



ČASPV zařadila Kin-ball do programu herních činností již před třemi lety.



Edukační konference

Pohybový aparát a zdraví

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní TV, foto: pořadatel akce

Česká společnost tělovýchovného lékařství a Vysoké učení technické v Brně - Centrum sportovních aktivit (CESA) uspořádaly ve dnech 13. - 14. 9. 2013 ve Fit centru Machina v Brně edukační konferenci Pohybový aparát a zdraví. Z padesáti účastníků byla většina lékařů, fyzioterapeutů, sportovně pedagogických pracovníků a studentů.

Doc. MUDr. Luboš Hrazdíra, CSc. přednesl zajímavou prezentaci na téma postižení pohybového aparátu sportovců. Příčinami problémů při velmi intenzivní pohybové zátěži bývají nejčastěji úrazy, přetížení, mikrotraumata a degenerace hlezna, kolena, ramena. Dochází k poranění vazů, svalových úponů, šlach, jejich pochev a přilehlých burz. Na těchto zraněních se často podílí chybný pohybový stereotyp. Každý úraz je nutno řádně doléčit. Například vazy se hojí 6 - 8 týdnů.

V léčbě mají nezastupitelné místo i různé ortézy a bandáže, například U-bandáž pately, sloužící ke stimulaci m. vastus medialis quadricepsu. Vyvrátil mylný názor, že ortéza oslabuje svaly. Slouží ke stimulaci propriocepce.

Byli jsme též poučeni o možnostech použití tapingu a kineziotapingu, jejich účincích a způsobech aplikace.

Mnoho prostoru bylo věnováno kloubním náhradám. MUDr. Tomáš tuto problematiku probral z hlediska indikací, materiálů, operačních postupů, následné rehabilitace i návratu ke sportovním aktivitám. Dnes se operují jak mladí sportovci, tak starší jedinci, aby bylo možno udržovat jejich adekvátní fyzickou kondici. Používané materiály, kov, keramika, polyetylén, jsou neustále zdokonalovány povrchovými úpravami, aby se snížil otěr, který negativně ovlivňuje kost. Statistiky ukazují, že více než 90% pacientů je po totální náhradě kyčelního kloubu spokojeno se zlepšenou funkcí a ústupem bolestí i po 15 letech od výkonu.

Velmi důležitou se jeví následná pooperační rehabilitace. V případě totální náhrady kyčle je jejím cílem v první řadě posílení oslabených abduktorů, které během chůze a běžných aktivit zajišťují ne-

utrální pozici pánve a posílení quadricepsu v případě operací kolenního kloubu. Návrat ke sportovním aktivitám je možný po 3 - 6 měsících. Doporučují se méně zátěžové pohybové činnosti jako jízda na rotopedu, chůze, plavání (styl prsa až později), nenáročná cyklistika a turistika, tenis čtyřhra. V případě operací kolene jsou operatéri při doporučování vhodných aktivit zdrženlivější. Tenis dvouhra a sjezdové lyžování jsou považovány za vysoce zátěžové aktivity. Vždy je nutno znovu bezchybně nacvičit stereotyp chůze. Je všeobecná tendence poměrně brzy zatížit operovanou končetinu bez použití berlí. MUDr. Tomáš se krátce zmínil i o artroskopických miniinvasivních operacích bez použití umělých náhrad při méně závažných degenerativních změnách kloubních ploch.

Podrobně se rozebíraly možnosti diagnostiky pohybového systému. Obvyklý postup začíná rentgenem, ultrazvukem, dále následuje magnetická rezonance a CT.

MUDr. Jana Martínková se ve svém příspěvku zabývala moderními metodami fyzioterapie a rehabilitace ve sportovní medicíně. Zahrnují léčebnou tělesnou výchovu, senzomotorický trénink, nácvik správných pohybových stereotypů, posilování oslabených svalových skupin, cvičení s pomůckami, reflexní metody (Vojta, Kabat), vodoléčebné procedury, lymfodrenáž, měkké techniky a různé masáže. V přístrojové rehabilitaci se nyní velmi osvědčují lasery.

Prof. MUDr. Václav Zeman ze Západočeské univerzity v Plzni pojednal o cvičení jako léčebné metodě. Existuje program pro doporučené aktivity při různých onemocněních, jako například metabolický syndrom nebo ischemická choroba srdeční. Když si postěžoval, že není všeobecně známo, kam tyto pa-



cienty posílat na cvičení pod vedením erudovaných instruktorů, přihlásila se Eva Jalovecká, vedoucí Domu sportu v Brně, a všem vysvětlila, jaké možnosti v tomto směru poskytuje ČASPV se svými cvičiteli zdravotní TV, seniorů a ostatních specializací. Znovu jsem si uvědomila, jak potřebné je zmonitorovat naše cvičení po celé ČR a jednoduše jejich seznam dle lokalit a cvičebního programu nabídnout veřejnosti na našich webových stránkách. MUDr. Zeman zmínil německý příklad „Rezept für Bewegung“ (předpis na pohyb), na jehož základě pacient absolvuje příslušné cvičení, poté odevzdá kopii s potvrzením o absolvování zdravotní pojišťovně a dle toho obdrží určité bonusy. Přesně toto je náš dosud nesplněný sen!

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD. se věnovala blahodárnému vlivu pohybu na duševní zdraví. Pavel Stejskal ve svém příspěvku vyzdvihl prospěšnost chůze a nordic walkingu. Sportovní pedagogové, Pavel Korvas a Vladka Botlíková, referovali o školním, hlavně vysokoškolském sportu a jeho webové podpoře. MUDr. Martin Matoulek, PhD., předseda

České společnosti tělovýchovného lékařství, hovořil o obezitě jakožto jedné z příčin poškození pohybového aparátu.

Celá konference, teoretické i rozsáhlé praktické prezentace se odehrávaly v nádherně vybaveném Fit centru Machina, které umožňuje provozování aktivit všech věkových kategorií. Je zde dobře vybavená posilovna, sál pro spinning, tělocvičny i zázemí pro teoretické přednášky.

PaedDr. Jitka Dýrová a Mgr. Matuš Svinčák představili účastníkům harmonizaci pohybového systému s použitím stroje Fiveriders.

Bylo mi velkým potěšením vyslechnout, kolik jednotlivců a institucí se snaží prosadit zvýšení pohybové aktivity naší populace, která stále zaujímá nepříliš lichotivé místo v evropském měřítku. Apeľuje se na rodiny, lékaře a zdravotní pojišťovny. Zazněl velmi zajímavý názor: Až nebude dost peněz na bezplatnou lékařskou péči, konečně prý budeme mít šanci přimět nesportující populaci k pohybu. Finanční motivace ji donutí starat se aktivně o své zdraví.



3. Brněnské RekordOvál

Text a foto: Jiří Fiala

Již 3. ročník Brněnského RekordOvalu, pořádaný TJ Slovan Černá Pole Brno, která je současně odborem ČASPV, se konal 21. září na Velodromu Brno. V letošním roce se akce zařadila do Evropského týdne mobility v rámci kalendáře Brno - zdravé město.

O množství rekordů na historických kolech a jejich replikách soupeřilo deset závodníků a závodnic. Na vše pečlivě dohlížel zástupce agentury Dobrý den z Pelhřimova se svými pomocníky a všechny takto ujeté rekordy se staly platnými pro ČR. Vytrvalostní rekordy na 100 mil jak na vysokém historickém kole, tak na kole z 30. let, rekordy při jízdě vzad či na minikolech měly vysokou sportovní hodnotu a nasadily laťku hodně vysoko pro případné snahy jiných závodníků o jejich překonání. Člen pořádajícího oddílu, který závodil na historickém kostitrasu, bohužel nedojel celou plánovanou hodinu z důvodu zlomeného krku svého sto let starého stroje, přesto vytvořil nový rekord a vyzval tak ostatní cyklisty k jeho překonání. Pro zajištění měření souběžných pokusů o rekordy bylo třeba mnoha dobrovolníků na postech pomocných rozhodčích, časoměřičů a organizátorů.

Současně připravené dětské sportovní odpoledne pro veřejnost mělo velmi kladnou odezvu mezi návštěvníky, v době několika menších přeháněk se využil i náhradní program - děti si pod střechem malovaly vlastní trička a zdobily rámečky na fotografie.

Mimo soutěžní disciplíny měly děti, ale i jejich rodiče, možnost vyzkoušet si repliky historických kol



a udělat si tak představu o náročnosti cyklistiky před více než 120 - 130 lety, kdy po silnicích jezdily kostitrasy a vysoká kola.

Na základě letošních zkušeností věříme, že se tato akce zapsala do povědomí Brňanů natolik, aby v ještě větším počtu přišli závodníci povzbudit za rok, popohnat je k lepším výkonům ve snaze o překonání stávajících rekordů - a tím jít příkladem dětem, které už se dalšího ročníku nemohou dočkat.

Závěrem lze akci hodnotit pozitivně, všem se velice líbila a naše TJ již nyní začala připravovat 4. Brněnské RekordOvál, na který se všichni, jak závodníci, tak diváci, velmi těší.



Dobrý nápad: Senioři a vnoučata

Text a foto: Hana Procházková

Opravdu dobrý nápad měl před lety ten, kdo vymyslel společnou akci Senioři a vnoučata pořádanou Komisí seniorů MR ČASPV. Nevím, kolikátý ročník se v Novém Městě na Moravě letos konal, ale jistě to byl pro 26 účastníků krásný týden. Babičky a dědové si „vypůjčili“ vnučky a vnuky, zapomněli na rok svého narození a celých sedm dní si s dětmi hráli, závodili a soutěžili v nejrůznějších disciplínách na hřišti, v lese i v klubovně. To vše pod vedením zkušené vedoucí Aničky Luxové a její kolegyně Majky Skopové, které se vzorně staraly, aby se děti ani chvíli nenudily, protože kdo si hraje - nezlobí. Patří jim obdiv i poděkování. Páteční večer se všichni - děti i senioři - proměnili na odvážné

námořníky, piráty, půvabné rusalky či vodní víly a při karnevalovém rejsi si užívali tance i posledního cvičení. V sobotu při loučení netekly slzičky a všichni si slibovali, že se příští rok zase sejdou na stejné akci, tentokrát na Šumavě.

Heslo akce: Vnoučata jsou pro prarodiče odměnou za to, že nezabíli vlastní děti...





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Ing. Marie Lvová, Hana Drdlová

Jihomoravská KASPV po prázdninách

Hned po prázdninách - 7. září - zahájila naše krajská asociace činnost. Za krásného slunečného počasí a v pěkném prostředí stadionu Brno Pisárky jsme uspořádali 4. ročník krajské soutěže v hrách kubb - woodball - möllky. Soutěžilo šest družstev v möllkách a woodballu, čtyři družstva v kubbu. Všichni účastníci si soutěž chválili a přislíbili účast i v příštím roce. Nejlepší obdrželi medaile a diplomy.



Za týden měla čtyři nejlepší družstva reprezentovat náš kraj na republikové soutěži, ale tato soutěž byla bohužel pro malý zájem zrušena.

Současně o víkendu 7. - 9. září probíhala republiková soutěž ve volejbalu. Této soutěže se zúčastňujeme již tradičně. Krajskou výpravu reprezentovalo po jednom družstvu TJ Tatran Poštorná (muži a ženy) a dvě družstva ASK Blansko (mixy). Také le-



tos se nám dařilo. Po loňském vítězství v kategorii muži, letos byli zlatí hráči mixů. V kategorii muži jsme obsadili 3. místo, ženy a druhé družstvo mixů pak 5. místo. Přestože účastníkům kraj zaplatil jen startovné, všichni hráči byli spokojeni, k čemuž jistě přispělo i krásné počasí. Všem děkujeme za reprezentaci naší krajské asociace a gratulujeme k dosaženým výsledkům.

Dále jsme uspořádali akci Toulavé kolo. Letošní 12. ročník „Toulavky“ měl netradiční termín i program. V pátek 13. září se do Křižanova sjela čtyřladvacetičlenná skupina sportovních nadšenců JMKASPV. Zdatné ženy pod vedením Zdeny Horníčkové hned na počátku akce zdolaly i s bagáží pořádné kopce z Tišnova do 500metrové nadmořské výšky naše-
ho přechodného pobytu. A to, prosím, při vydatném dešti. V sobotu od brzkého rána stále pršelo a i po 10. hodině se na nás obloha stále mračila. Břeclavský „spolek“ dlouho neváhal a vydal se s velkým košíkem do lesa. Ostatním nejsou houby až tak vzácné a na kolech jsme z rekreačního střediska vyrazili - sluníčko se na nás po delší době přece jen pouсмálo. V sobotu odpoledne byl program splněn - 45 praváků, suchohříby, václavky a ujetých 45 kilometrů. Hurál! Společné posezení se zpěvem, vtipy a vzpomínáním byl určitě pro všechny odměnou. Tak za rok opět, ale bez deště.





MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text: Jarmila Kliková, metodička MSKASPV,
foto: Hana Těhanová

Seminář seniorů v Jeseníkách

Jubilejní 10. ročník semináře seniorů Moravskoslezské krajské asociace SPV proběhl ve dnech 20. - 22. září za finanční podpory Moravskoslezského kraje v hotelu Kamzík Karlov - Jeseníky.

Čtyřicet účastníků si mohlo v pohybově různorodém programu semináře ověřit a zdokonalit své pohybové dovednosti a někteří poznat i nové formy cvičení. Na harmonizaci a kultivaci vitálních energií bylo zaměřeno Súfijské cvičení a harmonizační sestava - 7 lotosových květů. Značným zpestřením semináře bylo cvičení aquagymnastiky. Při pohybových aktivitách s elastickými kroužky, krokových variací s hudbou, cvičení na gymballech s overbally, Port de Bras se cvičenci nejen příjemně unavili, ale také dostatečně pobavili. Za mírného deště se uskutečnila poznáva-



cí turistická vycházka v údolí lyžařských sjezdovek v Karlově. Ušli jsme 5,93 km, 9 738 kroků, spálili jsme 218 kcal a úbytek váhy byl 135 gramů. Tato informace byla značně úsměvná. V neděli dopoledne se uskutečnil turnaj v mōlkkách a účastníci si také zahráli petangue.

Děkujeme všem lektorům a organizátorům, kteří přispěli ke zdárnému průběhu tohoto semináře. Všichni přítomní obdrželi účastnické listy a ve svém hodnocení vyjádřili spokojenost s obsahem i organizací akce a těší se na další seminář.



Text a foto: Svatava Zezulková

Z pohádky do pohádky

V sobotu 31. 8. 2013 změnil lesík u starobělské myslivny svou tvář. Na stromech se objevila různá strašidla, za kmenem vykukoval ze sloje drak, na louce byl postaven hrad, u potůčku vznikl rybníček a v lese pařezová chaloupka. Zkrátka les plný překvapení a pohádkových postavíček.



Cvičitelé starobělské jednoty ASPV si pro děti a dospělé na závěr prázdnin připravili Cestu pohádkovým lesem, odpoledne plné her a soutěží. Kdo prošel jedenácti stanovišti a splnil úkoly pohádkových bytostí, dostal sladkou odměnu. Čekali na ně čert s čertíci, Bílá paní s duchem hradu, princezna s princem, motýl Emanuel a Maková panenka, ježibaby rovnou dvě, poustevník, Večerníček, vodníci otec se synem, Křemílek s Vochoomůrkou, Bořek stavitel a loupežníci. Děti musely např. navozit pár polínek pod kotel, složit čepičku z papíru, poznat houby nebo rostlinky,



ulovit z rybníčku ryby, postavit hrad, hodit kruhem, projít stezkou odvahy a mnoho dalšího. Po zdolání trasy a splnění úkolů dostaly diplom za statečnost a malou odměnu. U Rumcajse a Cipíška si mohly zastřílet z laserové vzduchovky a na plácku před myslivnou zařadit s Bobem a Bobkem na šlapadlech, chůdách, zajezdit si na motokáře nebo se sklouznout na skluzavce. Nechybělo ani bohaté občerstvení pro všechny. Přestože nám na začátku pršelo, mnohé to neodradilo a nakonec přišlo přes 300 dětí a dospělých, kteří si užili příjemné odpoledne.



Děkujeme České průmyslové zdravotní pojišťovně za poskytnutí odměn pro děti a přistavení sanitky, kterou bylo možno si prohlédnout. Pomyslnou třesničkou na dortu bylo přestrojení do masek podle vlastní fantazie včetně skalních členů odboru, kteří se nebáli na pár chvil přenést se zpět do dob dítěte a starali se o vše potřebné v prostoru startu a cíle. Patří jim za to velký dík.

A kdo akci nestihl a chtěl by přijít mezi nás, už teď můžeme prozradit, že další Pohádkový les se bude konat v sobotu 30. 8. 2014.



Text: Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně
Plzeňské KASPV, předsedkyně odboru SPV DIOSS
Nýřany, foto: archiv

Odbor ASPV DIOSS Nýřany se má čím chlubit

Jestliže dobře pracují základní články asociace - odbory, nemá krajská asociace problém vytvořit bohatý plán činnosti. Má totiž díky nim zajištěnu například dostatečnou účast závodníků na vyhlášených soutěžích i dalších aktivitách. Proto dnes chci ve svém příspěvku prezentovat činnost jednoho odboru. Možná, že po přečtení si řada cvičitelů řekne - vždyť nám nenapsala nic mimořádného, tohle všechno my přece také děláme. A v tom případě myslím, že je dobré mimo informování členstva o vrcholných akcích, zahraničních úspěších apod. také pravidelně seznamovat v našem časopisu cvičitelskou obec s dalšími odbory, kde to žije, kde se vytváří základ pro rozvoj další činnosti, protože dobrých příkladů není nikdy dost.



Odbor, který chci představit, pracuje v tělovýchovné jednotě DIOSS Nýřany. Není držitelem certifikátu, nebyl zařazen v žádném hodnocení, a přesto dlouhodobě patří mezi největší a neaktivnější odbory regionu Plzeň sever. Kolektiv cvičitelů a spolupracovníků tvoří 24 žen a jeden muž, v tomto počtu zajišťuje týdně v patnácti hodinách, které má odbor k dispozici, cvičení složek rodiče a děti, předškoláci, mladší a starší žactvo, ženy, muži.



Pracují tu oddíly všeobecné gymnastiky, sportovní gymnastiky, zdravotního cvičení, rekreačních sportů. V regionálních soutěžích v atletickém čtyřboji, ve sportovní gymnastice, Medvědí stezkou, brännballu, vybíjené žactva, plavání, při přehlídkách pohybových skladeb atd. cvičenci z Nýřan nikdy nechybí. Řada soutěží má domácí předkolo, postup nejlepších až do republikové soutěže není výjimkou. Protože v našem odboru má např. sportovní gymnastika velkou tradici, pořádá odbor vlastní memoriál v gymnastice jako vzpomínku na dlouholetou vynikající cvičitelku, Marii Liškovou.

Cvičitelé kromě pravidelného cvičení a přípravy cvičenců na účast ve výše vyjmenovaných soutěžích zpestřují náplň dalšími aktivitami, jakými jsou dobrodružné vikendy předškoláků, drakiády, velikonoční a mikulášské besídky spojené s veřejnými cvičebními hodinami atd. Pro širokou veřejnost připravuje odbor další akce, například pohádkovým lesem se každoročně projde kolem pěti set návštěvníků, v roce 2013 jsme uspořádali už 21. ročník. Velmi oblíbené jsou maškarní reje, které odbor připravuje pro nejmenší děti, cvičitelky vyhlásí vždy tematický okruh soutěží a zapojí do pohybu i přítomné rodiče. Každé dva roky připravuje odbor tělovýchovnou akademii, kde cvičenci předvedou to, co se ve cvičení naučili a co bývá po většinu roku skryto za zdi sokolovny. Mohla bych pokračovat ve vyjmenovávání dalších aktivit, plán činnosti je opravdu bohatý a to, co si na valné hromadě schválíme, opravdu realizujeme.

Za to všechno patří poděkování cvičitelskému kolektivu, lidem, bez jejichž záslužné a dobrovolné práce bychom si mohli v dnešní složité době o asociaci už jenom vyprávět.



PLZEŇSKÝ KRAJ

Text a foto: Anna Luxová, cvičitelka seniorek

Příjemné dny v Žinkovech

Vydařenou akci jsme uspořádali ve všední dny - byla totiž určena seniorům, kteří mají, jak známo, nejvíce času v týdnu.



Přes veškeré problémy s financemi se podařilo zajistit sponzory a tím vytvořit podmínky pro 41 seniorek z Plzně a okolí, které strávily tři dny v našem tělovýchovném středisku Žinkovy. Náplní bylo devět cvičebních hodin zajištěných lektorsky cvičitelkami



seniorů z Plzně, olympiáda seniorů s 10 disciplínami na hřišti i v tělocvičně, procházka přírodou s plněním 40 testů - hlavolamů, otázek a odpovědí. Nechybělo večerní posezení s příjemnou atmosférou, jež upevnila jednotlivé kolektivy, které spolu chodí do tělocvičen.



Děkujeme sponzorům, členům SK Spartak Škoda Plzeň, za finanční podporu.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Vstup do nového cvičebního roku v rytmu country

Prázdninové měsíce vyplnil odbor SPV Tři Dvory několika cyklovýlety po Středočeském kraji, s návštěvou lázeňského města Poděbrady, soutoku řeky Labe s Cidlinou, prohlídkou obory na kopci Oškovrh i posezením v nejvyšším, 22m vysokém vigvamu v obci Němčice.

V neděli 28. července jsme se v roli pozorovatelů zúčastnili na Kmochově ostrově v Kolíně nového netradičního sportu s názvem discgolf. Turnaje na devítikošovém hřišti se zúčastnilo 21 hráčů.

Poutová neděle 11. srpna patřila již tradičně vyvrcholení turnaje v babytenisu, letos zpestřeným o sehrání propagačního utkání ve volejbalu mezi družstvy Tří Dvorů a Agra Kolín. Vítězkou turnaje v babytenisu se stala Lucie Seifertová před loňským šampionem, Davidem Nehasilem.

Poslední srpnový týden a celé září patřilo nácviku šesti country tanců na připravovaný první country bál v naší obci. Celkem 50 našich členů od nejmladšího žactva po seniory se scházelo dvakrát týdně k výuce tanců pro vystoupení na country bále, který se uskutečnil v sobotu 28. září za účasti 160 občanů. K tanci i poslechu hrál Postřižinský country expres. Součástí



akce bylo i malování dětí na obličeje v podání Gábiny Černé.

Také celý svatováclavský víkend u nás patřil sportu. Již 13. ročníku cyklistických závodů v sousedních Konárovicích se zúčastnila dvacítká našich členů od žactva po dospělé. A opět jsme na našem hřišti sehráli volejbalové utkání mezi družstvy Tři Dvory a Agro Kolín.

V rámci oslav 100. výročí založení města Kosmonos se naše družstvo v neděli 15. září zúčastnilo krajské soutěže ASPV v netradičních sportech kubb, woodball a mölkky. Družstvo ve složení R. Řehůřek a Z. Kukul získalo dvě třetí místa.

Na předběžnou přihlášku dvaceti cvičenců z RC Kolín na nácvik hromadné skladby pro XV. Světovou gymnestrádu v Helsinkách jsme reagovali i účastí naší cvičitelky M. Polické na akci „Víkend pro ženy a muže“ pro první seznámení s ukázkami skladby od autorů V. Novotné a J. Sauera.





ÚSTECKÝ KRAJ

Text: Jindřich Dubina, foto: Mgr. Věra Šárová

Činnost Ústecké KASPV v roce 2013

Díky podpoře Krajského úřadu Ústeckého kraje a ústecké pobočky OZP se nám podařilo uskutečnit tradiční krajské soutěže mládeže a reprezentovat náš kraj na republikových soutěžích a akcích naší asociace. Naše aktivity se nezaměřují pouze na žákovské a mládežnické kategorie, ale snažíme se zapojit i ostatní věkové skupiny.

Krajská soutěž ve sportovní gymnastice se konala 14. dubna v Chomutově, kde startovalo 56 závodníků a závodnic ze čtyř regionů. Na republikové open soutěži, která se uskutečnila 17. až 19. května v Doubi u Třeboně, reprezentovalo náš kraj 33 závodníků a závodnic, jsme získali 1. místo. Krajskou soutěž „Medvědí stezkou“ jsme uspořádali 25. května v Ohniči. Zúčastnilo se 64 závodníků ze tří regionů, 28 pak reprezentovalo náš kraj na republikové open soutěži Medvědí stezkou v Kounici u Vlastějovic. Krajská soutěž v brännballu se konala 29. září za účasti tří družstev ze dvou regionů, třetí region nepřijel. O akci „Kraj na kolech“ jsme se již zmínili v minulém čísle. Svůj kraj jsme také reprezentovali na Letních slavnostech v Doubi u Třeboně 21. až 23.



června, kde jsme v soutěžích získali 3. a 4. místo z 12 krajů.

Děkujeme touto cestou Krajskému úřadu Ústeckého kraje a ústecké pobočce OZP za finanční podporu, která byla pro naši krajskou asociaci velkým přínosem. Díky ní jsme se mohli zúčastnit republikových soutěží a akcí, na kterých se naši členové, reprezentanti kraje, neztratili. Děkujeme také všem závodníkům, organizátorům, rozhodčím a vedoucím, kteří se na organizaci soutěží a akcí podíleli.





Text a foto: Eva a Rudolf Jaloveckých

Move week v Brně Veselá cesta - tentokrát Z pohádky do pohádky

Sobotní den 5. října se probudil do chladného větrného rána. Všichni organizátoři Veselé cesty se již v 8.00 ráno sešli na kraji lesa „U křivé borovice“. Museli připravit osm stanovišť, z nichž každé bylo inspirováno jinou pohádkou jako třeba Obušku z pytle ven, O Červené Karkulce, O Popelce atd.



Po loňských zkušenostech, kdy se na stanovištích vytvářela drobná zdržení, byla všechna zdvojena. Poslední upoutávka na naši akci proběhla v televizi na D-čce v pořadu Tamtam v sobotu ráno.

Všechny příchozí na Veselou cestu upozorňovaly bannery Brněnských dnů pro zdraví. Akce SPV bývají v poslední době jejich tradiční součástí. V letošním roce byla tato akce současně akcí celoevropského Move weeku.

Mnohem dříve, než byl stanoven čas prezenze, přicházeli první účastníci. Ti si velice užili oblíbené trampolínky, aby se zahřáli nebo si jen tak zaskočili.

I přes naše obavy z chladu přišlo nakonec 190 dětí se svými rodiči nebo prarodiči. Všichni účastníci v cíli získali na památku dnešní Veselé cesty a především díky zapojení do Move weeku bezvadné posilovací gumičky a vkusné samolepky. Kromě toho získali různé drobnosti s logem Brno - zdravé město.



Převážná většina účastníků odcházela spokojeně a s úsměvem. Občasný pláč byl jen ze smutku, že už vše skončilo.

Dovolte mi, abych poděkovala jménem všech 360 příchozích všem 24 organizátorům především z pořadající TJ Bystrc a z RC SPV Brno-město za precizní přípravu.

Druhou akcí, kterou RC SPV Brno-město připravilo do týdne Move week, byl florbalový turnaj pro všechny, kteří mají rádi pohyb. Turnaje se nakonec zúčastnila tři družstva mladších a čtyři družstva starších žáků. Všichni si pohybového dopoledne včetně vložených soutěží ve střelbě velice užili. Je třeba poděkovat odboru SPV SKP Kometa za vzornou přípravu akce pro 70 účastníků. Výsledky našli zájemci na webových stránkách RC.





Člověk je to, co jí (strava podle ájúrvédy)

Text: Mgr. Radomíra Hloušková, lektor poweryogy a Pilates, poradce pro zelené potraviny GW, wellness konzultant

Souvislost našeho zdraví, celkové fyzické, psychické i mentální kondice se stylem našeho života je více než patrná. Ájúrvéda („věděni o životě“ - systém tradičního indického lékařství, praktizovaný ve více zemích) je založena na principech ověřovaných po několik tisíc let na generacích našich předků - na životě v souladu s přírodou a přírodními zákony. Není ovlivňována tím, co věda po staletí přinášela a co záviselo na nestálosti vědeckých poznání, ale naopak na neměnných přírodních a přirozených zákonitostech, které se staly základem celého systému ájúrvédy. Nezaměřuje se na potlačování příznaků jako klasická západní medicína, ale na hledání podstaty a příčin našich nemocí a jejich léčení.

Ájúrvéda je celostním léčebným systémem, vše je podle ní vzájemně propojeno a spolu souvisí. Vše v nás i okolo nás by mělo být v rovnováze. Pokud dojde k vychýlení v jedné oblasti, dojde k nerovnováze v celém organismu. Mysl ovlivňuje náš fyzický stav a naopak fyzické zatížení a procesy v těle působí na naše myšlení. Při velké fyzické či psychické zátěži dojde k vychýlení z rovnováhy a naše tělo je zaplavováno toxiny. Toxiny pak ovlivňují jak naše fyzické tělo, tak i myšlení a postoj k okolnímu světu a dochází ke vzniku nemoci.

Základní možností, jak můžeme v ájúrvédě tento proces ovlivnit, je naše strava.

Potrava jako zdroj energie

Podle ájúrvédské nauky potřebuje naše tělo ke svému fungování životní energii. Potřebuje ji pro každý druh aktivity, pro tvorbu tepla i pro činnost orgánů v klidu. Dodavatelem energie je potrava, která se trávením přeměňuje na potřebné substance. Za přeměnu a transformaci energie v našem těle jsou zodpovědné trávicí oheň „agni“ a váta. „Agni“ je udržovatelem života, díky jemu se v těle vše neustále přeměňuje, tráví a zpracovává. Váta, jedna ze tří základních dš (energetických charakteristik), je silou pohybu nejen pro fyzické procesy, ale také pro duševní pohyblivost a poznání. Působí jako energie - v každé buňce lidského těla, stejně jako v přírodě. Její sídlo je v tlustém střevě. Další dš, Pitta, je, příslušná pro zažívání,

látkovou přeměnu a produkci tepla v těle a současně ovlivňuje naše intelektuální schopnosti. Její sídlo je v podbřišku, v oblasti dvanáctníku a tenkého střeva. Poslední dš, Kapha, je tvůrcem hmoty v našem těle a zpevňuje ho. Reguluje hospodaření s tekutinami, zodpovídá za přirozenou obranyschopnost a stabilizuje naše pocity. Sídlo Kaphy je v hrudníku.

Trávicí oheň „agni“ závisí na mnoha činitelích, zejména na individuální konstituci, na celkovém zdravotním stavu, na hodině (denní době) i předchozím jídle, na počasí i konkrétní situaci. Je-li narušen něčím nepříznivým (nepříjemná zpráva, zlost, strach...), i ta nejkvalitnější strava se změní ve zdraví poškozující hmotu. Začnou vznikat toxiny, které se časem usazují ve tkáních a postupně to vede k nemoci. Naše potrava tak ovlivňuje všechny tkáně a proces její přeměny a zásobování tkání probíhá v sedmi stupních:

1. plazma, buněčná tekutina
2. krev
3. svalstvo
4. tuková tkáň
5. kosti
6. mozek
7. rozmnožovací buňky

Celý proces zpracování potravy a její přenesení do tkání trvá 30 dní. Pokud během této doby dojde k poruše na některém z těchto stupňů, může strava ještě po 30 dnech ovlivnit naše zdraví.



Prostřednictvím těchto 7 tkání probíhá přeměna potravy na tělesné úrovni. Podstatný podíl tohoto procesu probíhá ale na úrovni nemateriální jako konečný produkt vznikající z potravy - životní energie „óždas“. A právě posílení této životní energie dosáhneme životem v souladu s přírodou - dýcháním čerstvého vzduchu, dotykem slunce na kůži, plaváním v přírodě, klidem a pravidelností v našich aktivitách, meditací, jógou a posilujícími potravinami.

Jídlo jako lék

Ájúrvéda považuje za léčivo všechno, co se nás týká - kvalitu prostředí, ve kterém žijeme, způsob našeho jednání a chování, naše myšlenky, a samozřejmě kvalitu naší stravy. Terapie v ájúrvédě kombinuje vnitřní a zevní očistu, masáže, příjem léčivých substancí, pohyb, jógu a meditaci a změnu výživy. Na to pak navazují postupy, které působí pomocí smyslů - např. aromaterapie, zvuková terapie, barevná terapie a speciální výživa. V obou skupinách tedy najdeme oblasti týkající se výživy.

Ájúrvéda jednoznačně upřednostňuje průmyslově nezpracované a čerstvé potraviny a dává přednost vegetariánské stravě. Rostlinná strava by měla odpovídat ročnímu období, ve kterém je konzumována, a pocházet z té oblasti, ve které žijeme. Všechny potraviny, které jsou nějakým způsobem zpracovány, ztrácejí svou vlastní životní energii a logicky ji tedy nemohou předávat ani našim buňkám a našemu tělu. Takováto strava narušuje přirozenou rovnováhu a začínou vznikat odpadové toxické látky. Ty pak vedou k oslabení imunity a nakonec k nemoci.

Zásady stravování

Nejjednodušším a nejdůležitějším způsobem, jak ovlivnit naše zdraví, je právě naše strava a způsob stravování. Ájúrvéda upřednostňuje zcela individuální přístup k jednotlivci, ale zároveň má zásady, které jsou pro všechny společné:

Zásada umírněnosti

Není založena na zákazech a příkazech jako jiné systémy, ale nedoporučeních, která by se měla dodržovat na 70 - 90%. Neumírněnost může dlouhodobě více či méně vést k poruchám v organismu.

Zásada klidu a pohody

Je důležité nejen to, co jíme, ale i jak to jíme. Jídlo by mělo být rituál, věnovat bychom se měli jen jedné věci a ničemu jinému. Jíst v klidném a příjemném prostředí s příjemnými lidmi. Vkusně si upravit stůl i jídlo na talíři, popř. i za jídlo poděkovat.

Dostatečný čas pro trávení

Trávení většího jídla trvá cca 3 - 4 hodiny a po tuto dobu bychom neměli svůj trávicí trakt zatěžovat jiným jídlem. Předchozí jídlo se pak nestráví a dochází ke vzniku a ukládání toxinů. Nejúčinnější trávení je v době mezi 12.-14. hodinou, kdy bychom měli jíst hlavní jídlo dne (50% denního jídla). Večeře by měla být kolem 18.00, aby jídlo mohlo být dobře stráveno. Snídaně je pak nevhodnější mezi 7.00 - 8.00. Snídaně by měly být spíše lehké, nebo je lze nahradit syrovým ovocem či úplně vypustit. Při větší fyzické zátěži může být snídaně vydatnější.

Zásada hlavních jídel

Náš organismus považuje za jídlo každý kousek, každé uzobnutí či kousnutí. Je lepší se toho během dne vyvarovat, což nám zlepší i celkový proces trávení. Tohle je asi největší omezení v ájúrvédském přístupu ke stravování.

Zásada stravování dle konstituce - této otázce budeme se věnovat dále

Zásada zdravých, čistých potravin

Při přípravě jídla volíme co nejčistší a nejčerstvější potraviny. Vyhýbáme se zpracovaným a upravovaným potravinám, především margarínům, taveným sýrům, rafinovanému cukru, náhradním sladidlům a tzv. light potravinám.



Zásada jezení, pokud máme hlad

Nejíst, pokud nemáme hlad, nepít, pokud nemáme žížeň. Máme-li hlad, nepijme, máme-li žížeň, nejme. Cítíme-li hlad, je rozničen náš trávicí oheň, a když se pak napijeme, tento oheň uhasíme, trávicí enzymy se naředí a trávení je zpomaleno.

Zásada kombinace potravin

Některé potraviny by se neměly kombinovat. Nejdůležitější je nekombinovat ovoce s jinými potravinami (ovoce se tráví cca 1 hodinu). Nevhodné jsou kombinace např. jogurt a ryba, jogurt a banán nebo citrusy, mléčné výrobky a maso (včetně ryb), mléko a kvasnicový chléb, rýže a ocet.

Zásada pití při jídle

Pijeme 30 minut až 1 hodinu před a po jídle. Větší množství tekutiny naředí trávicí enzymy a prodlouží proces trávení. Během jídla se doporučuje pít pouze malé doušky teplé vody, teplý čaj nebo pramenitou vodu pokojové teploty do množství 2 dl.

Zásady ostatní

Jídlo důkladně kousáme.

Při jídle sedíme narovnáni a nekřížíme nohy, aby energie mohla lépe proudit.

V ideálním případě má jídlo obsahovat všech 6 chutí. Při přípravě jídla nekombinujeme příliš mnoho surovin.

Nejíme bezprostředně po cvičení, sexu, koupeli a fyzické námaze.

Nepouštíme se do jídla, když jsme nějak rozladěni.

Dáveme přednost vařené stravě, pokud jsme typ Váta a Kapha. Syrová strava je vhodná hlavně v létě a pro typ Pitta.

Chutě podle ájúrvédy

Přijem potravy vnímáme nejprve chuťovými buňkami. Ájúrvéda rozlišuje šest chuťových vjemů a přiřazuje k nim vlastnosti pět živlů. V latině je chuť „sapor“ a od ní je odvozeno slovo „sapienta“ - moudrost. Působením chuti k nám tedy skrze pět elementů promlouvá moudrost přírody.

Ájúrvéda rozlišuje tyto chuťové vjemy: sladký, kyselý, slaný, ostrý, hořký a trpký.

Každá potravina obsahuje dvě a více chutí a každá chuť má také jiné účinky.

Vedle chuti má každá potravina své energetické

účinky - zahřívající nebo ochlazující (virja), konečné účinky po natravení (vipák) a často i specifický účinek (prabhav). Každé jídlo svou specifickou chutí ovlivňuje dříve a celý organismus. Zaměření chutí je svými vlastnostmi (vlhký, suchý, studený, teplý, lehký, těžký) přiřazováno k pěti živlům. Pokud víme, jaký jsme konstituční typ, je nám jasné, proč dáváme určité potraviny přednost a jiné ne.

Pro rozpoznání chuti je nutná voda, tedy vlhký jazyk. Významně působí také emoce, které jsou pak zpětně ovlivňovány chutí. Proto je nutné mít při jídle pohodu, aby špatné emoce neovlivnily nepříznivě chuť našeho jídla.

U zdravého člověka by mělo mít hlavní denní jídlo vyvážený poměr všech šesti chutí. Při prvních příznacích nerovnováhy v organismu se ájúrvédký lékař snaží vyrovnat poruchu individuálním jídelníčkem.

Sladká chuť

Sladká chuť se skládá ze živlů země a vody. Je chladná, mastná a těžká a zpomaluje trávení. Sladké potraviny vitalizují tělo, ducha i duši a podporují v mládí růst a kvalitu vlasů, kostí i kůže a dobrou pohodu. Sladká chuť je vhodná zejména v rekonvalescenci, pro starší lidi a nemocné. Do těla ji dostáváme od narození mateřským mlékem. Typy Váta a Pitta jsou sladkou chutí harmonizovány, naopak Kapha při příliš sladkém jídle reaguje podrážděností, letargií, přírůstkem váhy. Je potřebné najít vhodné zdroje sladké chuti jako jsou: většina masa, mléko, ořechy, některé oleje, produkty z obilovin, rýže, fenykl, skořice a zelenina, zejména vařená. Vyhýbáme se však rafinovaným potravinám, cukru, náhradním sladidlům, které nahrazujeme třtinovým cukrem či nezpracovaným medem.

Nadměrná konzumace sladkého vede k závislosti a ke zvýšení Kaphy. Může se projevit cukrovkou, obezitou, špatným trávením a zvětšením štítné žlázy. Podporuje také vznik častého nachlazení, kašle, záležitosti a tvorbu nádorů a poškození cév.

Kyselá chuť

Kyselá chuť je přiřazena živlům země a oheň a je horká, mastná a lehká. Je oblíbená zejména u lidí s převažující Váta dōšou, Kaphu a Pittu zvyšuje. Vátě přesouvá stagnující energii do pánve. Podporuje trávení a činnost srdce. Mezi kyselé potraviny patří sýry, zakysané mléčné výrobky, tvaroh, jogurty, mnohé ovoce, zejména citrusy, ocet a v octu naložené potraviny. V přiměřeném množství působí kyselá chuť



příznivě na mysl. V nadměrném množství naopak zvyšuje kyselost organismu a množství toxinů v krvi a projevuje se často jako kožní choroba.

Velké překyselení vede ke ztrátě síly, závratím, svědění, podrážděnosti, pálení žáhy, žíznivosti a horečce, zánětům močového měchýře a dýchacích cest.

Slaná chuť

Slané chuti přísluší živly oheň a voda. Je horká, mastná a těžká. Pročišťuje zanesené kanály a póry, podporuje trávení a slinění, v malém množství má projímavý účinek, upravuje stolici, zmírňuje bolest. Příznivě působí na vylučování pohlavních tekutin. Zvyšuje chuť k jídlu. V malém množství mysl podporuje, v nadbytku oslabuje. Přílišná konzumace slaných jídel může vést k předčasnému vypadávání vlasů, k šedivění, vráskám, žíznivosti a ztrátě tělesné síly. Může také vést ke zvýšení krevního tlaku a zahuštění krve. Je nejvhodnější chutí pro typ Váta, Pittu a Kapahu zvyšuje. Jsou-li dvě poslední drážděny příliš slavným jídlem, dostavuje se velká žízeň, otoky, podráždění kůže a žaludeční potíže.

Mezi slané potraviny patří: mořské řasy, mořské produkty, všechny druhy solí a silně solené produkty.

Ostrá chuť

K ostré chuti patří živly oheň a vzduch, je horká, suchá a lehká. Nejvhodnější je pro typ Kapha, protože urychluje trávení. Pro Vátu příliš vhodná není, protože by ještě více vysušovala kůži. Je to extrovertní chuť, může vést k hněvu až k zuřivosti a netrpělivosti. Zvyšuje hlad a „Agni“. V přiměřeném množství podporuje trávení, tvorbu slin a slz, pomáhá při detoxikaci. Čistí krev, podporuje krevní oběh a vylučování stolice. Naopak v nadměrném množství zvětšuje žížeň, vyčerpání pohlavních orgánů a pohlavních buněk. Často může vést k tvorbě zánětů, podporovat horečku, bolest v zádech i v břiše, průjem a pocit na zvracení. Podporuje vznik astmatu.

Mezi ostré produkty patří: koření - pepř, zázvor, bobkový list, hořčice, hřebíček, kmín, nové koření, paprika. Ze zeleniny jsou to ředkvičky, křen, tuřín, rajčata, papriky, cibule, česnek.

Hořká chuť

Hořká chuť se přiřazuje k živlům vzduch a prostor. Je studená, suchá a lehká. Harmonizuje poruchy u typů Kapha a Pitta a může být u nich použita k regulaci trávení. Nejvhodnější je pro Pittu. Vysouší vlhkost

ve svazech, čistí ústa a zhoršuje vnímání chuti. Vyrovnává ostatní chuti. V přiměřeném množství léčí ústní dutinu, léčí záněty, zmírňuje únavu, působí proti toxinům a snižuje horečku. Posiluje svaly a dává pevnost kůži. Příznivě působí při léčbě anorexie a parazitů.

V nadměrném množství zvyšuje Vátu, snižuje množství krve, moči a všechny tekutiny v těle. Způsobuje vyhublost, suchost a unavenost, způsobuje bolest hlavy a třes. Nadbytek těchto potravin vede k celkovému pocitu nespokojenosti, potřeby neustálé změny až k zoufalství.

Mezi potraviny hořké chuti patří: kurkuma, muškátový květ, šafrán, káva, pampeliška, aloe, brokolice, květák, čekanka, listová zelenina.

Trpká chuť

Trpké chuti náleží živly země a vzduch. Je studená, suchá a těžká. U typu Pitta reguluje trávicí proces, Kapahu snižuje. Nejvhodnější je tato chuť pro Pittu. Čistí krev a léčí vředy, vysušuje a může způsobovat zácpu a znesnadňovat trávení nestrávených zbytků jídla. Bývá spojována se strachem a úzkostí. Přiměřená konzumace působí příznivě na hojení vředů, podporuje tvorbu krevních destiček, vstřebává vodu. Její nadbytek naopak způsobuje špatné trávení, nadýmání, bolest v oblasti srdce, vyhublost a zácpu.

Mezi trpké potraviny patří: granátové jablko, avokádo, méně zralé banány, broskve, brusinky, hrušky, většina luštěnin, brambory, dýně, chřest, špenát a černý čaj.

Při přípravě každého jídla bychom měli přihlížet k typu dóši a harmonické jídlo by mělo obsahovat všechny chutě ve správném poměru. Upřednostňování určité chuti nám ukazuje, že v těle není něco v pořádku. Pokud tuto chuť budeme preferovat, povede to dříve či později k vytvoření nerovnováhy a vzniku nemoci. Především naše intuice při přípravě jídla by nás měla vést tak, aby náš organismus byl vždy v rovnováze. Vždyť naše zdraví je z více než 70% ovlivňováno tím, co jíme! ■

Literatura:

Frej, D.: Ájúrvéda, Eminent, 2007

Hložka, P.: Ájúrvéda česky, Fontána, 2002

Wenglerová, G., Mittwede M.: Základy ájúrvédy, NS Svoboda, 2007



Kristiánka, nebo carving?

Text: Mgr. Vít Hanáček, foto: Petr Bouda, PhDr. Petra Matošková, Ph.D.

Krátce z historie lyžování

Lyžování je odnepaměti pohybovou aktivitou spojenou s existencí člověka. Historické výzkumy uvádějí, že už před 10 000 lety, ve starší době kamenné, používali lidé k chůzi po sněhu sněžnice. Postupem doby dochází k jejich zúžení a prodloužení. Sněžnice se mění v lyže a chůze v klouzání. Lyže neslouží už pouze k původnímu účelu jako pomocník k přežití a obživě, ale dále se proměňují (tvar, materiál). V novodobé historii, ve II. polovině 19. stol., se lyžování stává zábavou a sportovním odvětvím. Za počátek rozvoje sportovního lyžování jsou všeobecně pokládány lyžařské závody v Tromsø v Norsku, které se konaly v roce 1843 a jako první v lyžařské historii měly charakter novodobých lyžařských závodů. V roce 1877 byl v Kristiinii (dnešní Oslo) založen první lyžařský klub na světě. V českých zemích byl průkopníkem lyžování Josef Rössler-Ořovský, který v roce 1887 zakládá v Praze lyžařský kroužek při tehdejší pražském bruslařském klubu. Tento lyžařský spolek byl po Skandinávii prvním na území Evropy.

Technika lyžování se postupně vyvíjela od telemarku a kristiánky až k dnešnímu carvingu. Velký podíl na vývoji lyžařských technik mají alpské země, kde před II. světovou válkou vznikaly první lyžařské školy (Francie, Rakousko, Švýcarsko). V současnosti je výuka lyžování propracovanou metodikou, která zahrnuje svojí komplexností rekreační a závodní lyžování.

Srovnání lyžařských technik

Často se objevují otázky spojené s tím, jakou vhodnou techniku lyžování zvolit. Nejoblíbenějšími oblouky mezi rekreačními lyžaři jsou snožné oblouky (kristiánka). Díky současnému tvaru vyráběných lyží lyžaři jezdí anebo se snaží o carvingový oblouk (lyžař jedoucí po hranách lyží). Odlišnosti uvedených způsobů jízdy jsou patrné na první pohled. Klasický lyžař jedoucí snožným obloukem se pohybuje převážně dolů po spádnicí a změna směru je prováděna smýkaným obloukem. Při carvingu lyžař „krájí“ oblouky jízdou po hranách lyží. S obdobou se setkáme také u jízdy snowboardisty, který rovněž využívá jízdy po hra-

ně prkna. Carver a snowboardista vyjíždějí oblouky do vrstevnice až protisvahu. Jízda po hraně je rychlejší než po skluznici a zároveň klade vyšší požadavky na překonání odstředivé síly. Carver není schopen změnit směr v určitém časovém úseku - „nevystoupí z hran“. Při každém výjezdu z oblouku zrychluje - klasický lyžař v závěru oblouku lyžemi většinou smýkne a rychlost sníží. Při carvingu je potřebné regulovat velikost (poloměr - rádius) oblouku vzhledem k upravenosti a šíři sjezdovky. Nelze podceňovat ani překážky na sjezdovce jako například sloupky lanovky, blízkost lesního porostu apod. Optimální podmínky pro jízdu carvera ve srovnání s klasickým lyžařem jsou zaručeny větším prostorem na sjezdovce s menší četností lyžařů.

K přesnějšímu vymezení pohybové činnosti lyžaře jedoucího snožným obloukem nebo carving obloukem uvádím podrobný popis techniky snožného a carvingového oblouku.

Snožný oblouk (úzká stopa) - oblouk zahájíme jízdou šikmo svahem. Plynulým vertikálním pohybem těžiště nahoru současně přenášíme hmotnost těla z vnější lyže na vnitřní.

Pro dokončení přenesení hmotnosti si pomůžeme zapíchnutím hole. V okamžiku, kdy je těžiště těla nejvýše, zahájíme pohyb pánve a kolen dopředu a dovnitř vyjížděného oblouku. Následuje vertikální pohyb těžiště dolů. V oblouku pokračujeme pohybem pánve a kolen dopředu a dovnitř oblouku. Vnitřní bok



a vnitřní lyže jsou mírně přesunutě. Po přejezdu spádnice plynulým pohybem těžiště dolů zatěžujeme vnější lyži a dokončíme oblouk. Během celého oblouku vedeme lyže v paralelním postavení.

Carvingový oblouk (širší stopy min. na šířku pánve)

- snížený sjezdový postoj, hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě lyže. Oblouk zahájíme současným postavením lyží na hrany (autokinetika) a pokračujeme plynulým vkloněním kolen, pánve a trupu dovnitř oblouku. V oblouku dodržujeme rovnoběžné postavení os ramen - kolen - boků. Pohyb těžiště ve vertikálním směru je minimální. Snahou carvera je, aby při zahájení oblouku nedocházelo k rotaci nebo protirotaci. Následný oblouk zahajujeme přehraňením lyží (překlopení přes skluznice).

Důležitým momentem změny techniky jízdy byl vývoj v technologii tvarování lyží, a to z klasického telemarkovského tvaru (vykrojení lyže mělo rádius cca 45 m) na carvingový. Výroba carvingových lyží byla zahájena počátkem osmdesátých let 20. století. Ženy přitom přenesly carving do závodního prostředí dříve než muži. V současnosti se sjezdové lyže k rekreačnímu a sportovnímu využití vyrábějí s carvingovým vykrojením. Jednoduše řečeno - na krátký, střední nebo dlouhý oblouk jsou určeny lyže s různými velikostmi rádiu, s kterými koresponduje ideální délka oblouku.

Doporučení:

- krátké oblouky = lyže s rádiusem o poloměru do 14 m,
- střední oblouky = lyže s rádiusem o poloměru od 14 do 17 m,
- dlouhé oblouky = lyže s rádiusem o poloměru nad 17 m.

Většina obchodníků tvrdí, že s carvingovým tvarem lyží se naučí jezdit snadno a rychle každý zájemce. Tak jednoduché to opravdu není a kdo nedá na doporučení a zkušenosti odborníků, může zažít i mírné rozčarování nad tím, že nebude jezdit ideální carvingovou technikou ihned. Na druhou stranu i s lyžemi carvingového tvaru se dají jezdit smýkané oblouky.

Tělesná zdatnost a základní lyžařské dovednosti

S lyžováním úzce souvisí dobrá úroveň tělesné zdatnosti. Jedinec, který má v plánu zahájení „lyžařské



kariéry“, by měl přemýšlet s předstihem. Cílené posilování dolních končetin a udržování tělesné zdatnosti je předpokladem pro kvalitní zvládnutí techniky lyžování a zároveň jistou prevencí před úrazy z lyžování jako jsou natržené kolenní vazy, poškozené menisky apod. Vhodnými sporty pro mimosezónní přípravu jsou například cyklistika, in-line bruslení, jízda na trikke, cvičení s aktivací HSSP (hluboký stabilizační systém páteře) zaměřené na posilování dolních končetin (balanční úseče, medicinbaly...), anebo jízda na lyžařském trenažeru v některých fitcentrech. K posilování a zábavě může posloužit i samotná příroda. Příklad cvičení v přírodě: na podzim se dá ve svahu listnatého lesa „jezdit/skákat“ slalom mezi stromy se sjezdovými holemi. Po vydýchání vyběhneme na start liftinkem. Spadané listy spolehlivě působí jako polštář k tlumení nárazů při doskocích.

Praktická znalost základních lyžařských dovedností by měla vždy předcházet základům výuky sjezdového lyžování. Nerozhoduje, zda hodlá lyžař jezdit klasicky, carvingem, nebo zvolí jiné pojetí jízdy, ale je nutné před výukou konkrétní techniky lyžování ovládat základní lyžařské dovednosti.

Vybrané příklady z metodiky výuky základních lyžařských dovedností:

- rovnováha bez lyží (náklony těla s pomocí holí),
- koloběžka (jedna lyže),
- základní postoj na lyžích (bez holí - dřepy, úklony...),
- základní lyžařský postoj (s holemi),
- rovnováha (střídavé zvedání lyží - pata, špička, celá lyže...),
- vstávání,
- chůze na lyžích,



- obraty,
- výstupy (odvrat/V, přívrat/A),
- bruslení, bruslení s přehraněním.

Po zvládnutí vyjmenovaných dovedností většinou v další fázi výuky následují základy sjíždění. Zde je možné již uplatnit odlišný metodický přístup ve výuce klasiky a carvingu. U carvingu se k výuce používají například snowblade (krátké lyže v délce do 1 m). V současnosti nelze hovořit o jednoznačném doporučení ideální techniky lyžování pro rekreační lyžaře. Na sjezdovkách je možné sledovat různé techniky, jako například klasické lyžování, carving, telemark - oblouk v pokleku apod. Dalším hlediskem je zaměření lyžaře, tedy zda jezdí na upravených sjezdovkách v terénu, nebo se věnuje volnému stylu - trikům, skokům, jízdě se zdoláváním překážek, jízdě v U - rampě nebo jiným technikám.

Vliv objektivních a subjektivních podmínek na kvalitu jízdy

Nelze opomenout působení objektivních a subjektivních podmínek, které v mají v konečném důsledku vliv na bezpečné a radostné lyžování.

Objektivní podmínky:

- terén,
- kvalita sněhu,
- sklon svahu,
- nadmořská výška,
- počasí.

Subjektivní podmínky:

- nedostatečná fyzická příprava před výkonem,
- nedostatečné rozcvičení,
- přílišné sebevědomí, nesprávný odhad vlastních schopností a lyžařských dovedností,
- nerespektování bezpečnostních zásad na lyžařských tratích (FIS - Bílý kodex - pravidla chování na sjezdových tratích),
- bezohlednost k pokynům Horské služby,
- podcenění objektivního nebezpečí.

Lyžařské vybavení

Bez kvalitního sportovního vybavení to nejde. Proto není od věci se při nákupu vybavení poradit s odborníkem (není-li spotřebitel dostatečně znalý v problematice lyžování). Výběr lyží by měl být v návaznos-

ti na upřednostňovanou délkou oblouku, lyžařskou techniku, charakter lyžování (sjezd, slalom, volný styl...) a terén. Také volba lyžařských holí a bot by měla odpovídat představám lyžaře. V dnešní době jsou při nákupu samozřejmostí také přilba a lyžařské brýle.

Nastavení, ošetření a údržba lyží - jedná se především o nastavení vypínacího momentu u vázání (DIN), impregnace a voskování skluznice, broušení hran, konzervace a vhodné skladování po ukončení sezóny. Broušení hran je některými lyžaři podceňováno. Skutečností je však, že žádný lyžař nemůže na zledovatělém povrchu jezdit dobře s tupými hranami. Každý materiál má svoji životnost a po určité době je vhodné ho obměňovat novým. I sebelepší lyže se časem opotřebují, ztratí mechanické vlastnosti, díky kterým byly tvrdé, rychlé a dynamicky reagovaly na jezdcův pohyb. Dříve se starší lyže používaly jako tzv. „práskáčky“ do horších podmínek, ale tím se v mnoha případech zvyšovalo riziko zranění. Není zanedbatelné, že s novým sportovním vybavením se zvyšuje motivace k provádění pohybových aktivit.

Shrnutí a potvrzení - ideálním postupem k docílení očekávaných zážitků z lyžování, bez rozdílu uplatnění techniky sjezdového oblouku, carvingu nebo jiných lyžařských technik, jsou následující doporučení:

1. Výběr vhodného lyžařského vybavení
2. Dostatečná úroveň tělesné zdatnosti
3. Kondiční příprava před zimní sezónou zaměřená na lyžování
4. Zvládnutí základních lyžařských dovedností
5. Výuka základů sjíždění (nejlépe s lyžařským instruktorem) - volba techniky lyžování
6. Respektování objektivních a subjektivních podmínek při lyžování
7. Nastavení, ošetření a údržba lyží ■

NEPŘEHLÉDNĚTE

Pro zájemce o lyžování připravuje Komise rekreačních sportů MR ČASPV tradiční seminář sjezdového lyžování a snowboardingu:

Termín: 18. - 22. 1.2014

Místo: Velká Úpa, penzion Říp

Jezdíme ve skiareálech: Pec pod Sněžkou, Portášky, Černá Hora.

Přihlášení: <http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/>



Seminář Činnosti v přírodě

Text a foto: Ing. Petr Polášek, vedoucí Komise CPP MR ČASPV

Seminář zaměřený na činnosti v podzimní přírodě připravila pro zájemce komise Cvičení a pobytu v přírodě Metodické rady ČASPV. Seminář se uskutečnil v nádherné přírodě nad Berounkou poblíž Žloutkovic v termínu 18. - 20. října 2013. Bydleli jsme v chatě v poněkud drsnějších podmínkách, jaké zvládnou jen „pobyťáci“. Oproti tomu jídlo bylo vynikající kvality a hojného množství. Moc nás nebylo, ale všechno jsme zvládli tak, jak bylo naplánováno.

Dřevo v pohybu

Této hře dal kdysi jméno Luboš Juřen. Probíhala vždy na začátku školení cvičitelů. Úkolem soutěžících družstev bylo nanosit z lesa dřevo, naporcovat ho podle různých kalibrů tak, aby se jím dalo topit v táborové kuchyni. Hodnotit se to dalo podle různých parametrů - délka klád, přesnost nařezání na polínka a podobně. My jsme si vyzkoušeli noční variantu. Seminář jsme zahájili v 19 hodin, a to už byla tma. Dřevo bylo potřeba, abychom zútulnili 12 stupňů ve společenské místnosti. Z bezpečnostních důvodů jsme v lese nepoužívali žádné nářadí. A tak všichni měli za úkol přinést co nejvíc a co nejkvalitnějšího dříví. V noci a po letní sezóně to byl docela zajímavý úkol. Naporcování jsme potom zvládli společně pod lampou u chaty, kde se dala použít sekera, pila nebo i ruční řetězová pila. A tak se kamna začala docela brzy hezky rozpalovat.

Noční orientační hra

V chatě už bylo útulno, naladili jsme hudební nástroje, ale na všech bylo vidět napětí z očekávané noční hry. Pro ni jsme použili vysílačky, buzoly, mapy a fotoaparáty. Dala by se použít mapa na orientační běh, katastrální nebo jiná podrobná mapa. Příprava hry byla velice jednoduchá. Spočívala v označení jednoho místa v terénu, kde byl na stromě obrázek prasátka a vyznačení tohoto místa do mapy. Prasátko tam bylo proto, že v lese se to docela hemžilo divočáky. Označené místo by se mělo dát nalézt asi do půl hodiny. Účastníci byli rozděleni na dvě družstva a každé z nich se ještě rozdělilo na dvě poloviny. První polovina prvního družstva obdržela mapu s vyznačeným „prasátkem“, buzolu a vysílačku. Jejím úkolem bylo najít v terénu „prasátko“ a společně se s ním vyfotit na důkaz, že tam všichni byli. Současně se ale museli

starat o navigaci druhé poloviny družstva. Ta měla též najít „prasátko“ a vyfotit se s ním. Startovala 10 minut po první skupině a u startu dostala jen vysílačku. Vysílačky PMR mají v terénu omezený dosah, a tak obě poloviny družstva musely počítat s tím, že se mohou dostat do vlnového stínu. Strategie už byla na nich. Nezáleželo na tom, zda na sebe počkají a půjdou společně, nebo se budou přes vysílačky domlouvat. Měřili jsme čas zvláště první a zvláště druhé poloviny družstva a tyto časy se potom sčítaly. Každá skupina přitom musela v cíli vrátit věci, které obdržela na startu. První skupina po návratu a započtení času mohla ještě vysílačkou navigovat skupinu druhou. Frekvenci vysílaček mělo druhé družstvo soupeře jinou.

Dopadlo to dobře, měli jsme nakonec čtyři fotografie s papírovým prasátkem a žádnou se skutečným. Divočáci jsou hodně plachá zvířata, která se lidem raději vyhnou. Výjimkou je pouze doba, kdy mají mladé. To bývá v dubnu. Jakmile bachyně cítí nebezpečí pro svá mláďata, může zaútočit. Většinou ale předem vydává výstražné zamručení. A to by měl být signál k okamžitému ústupu.

Hry v lese pro mladší žactvo

Tento blok her pro nás připravila nová členka komise CPP MR ČASPV, Jitka Lukášová. Samozřejmě podmínky mírně upravila pro nás, dospělé, abychom si to víc užili. Opět proti sobě soutěžila dvě družstva. Hry probíhaly ve vzrostlém lese. Následuje několik ukázek.

Lov zvířátek

Hra se uskutečnila na svahu. Fáborky jsme vyznačili území, kde byly umístěny obrázky různých živočichů. Postupně jsme do tohoto území vybíhali a sna-



žili se zapamatovat co nejvíce obrázků. Po návratu na stanoviště jsme zapsali, co jsme si zapamatovali, a po odevzdání papíru se nám změřil čas. Děti, které ještě neumějí psát, by dostaly tabulku se zmenšeními obrázků, kde by ale bylo obrázků více než v terénu, a správné obrázky by zakroužkovaly. Hodnotil se počet správných obrázků a čas. Zároveň se někteří z nás dověděli, jak vypadá muflon.

Lesní vybíjení

Zahráli jsme si i vybíjenou. Čárou na zemi byl vyznačen kruh. Uvnitř bylo jedno družstvo, vně kruhu druhé. Cvičenci vně postupně volejbalovým míčem vybíjeli cvičence uvnitř kruhu. Museli mít od spoluhráčů nabito. Měřil se čas, za který se podařilo zasáhnout všechny hráče soupeře. Potom se role vyměnily. Řeklo by se obyčejná varianta vybíjení. Ale mezi stromy v lese to zase taková legrace není. Podle stáří a zdatnosti cvičenců můžeme vybrat různě hustý les. Je však třeba dát velký pozor na to, aby na kmenech stromů nebyly větve, o které bychom si mohli způsobit zranění. Kromě protihráčů a míče je třeba sledovat i stromy, za které se můžeme schovat, ale také je proto, abychom se jim mohli vyhnout. Varianta - hráči uvnitř kruhu zůstávají v kruhu i po zásahu, počítá se počet zásahů za stanovený čas.

Vrány

Tato hra nás doopravdy zaujala. Na svahu bylo opět fáborky vyznačeno území, kde jedno družstvo - vrány - mělo své hnízdo. V území bylo rozmístěno asi 20 malých míčků - vajec. Druhé družstvo - pytláci - mělo za úkol do hnízda vnikat, sebrat co nejvíc vajec a odnést je do svého úkrytu. Pokud vrána ve vyznačeném území pytláka dostihla a klovla (dotek), musel pytlák vejce vrátit a běžet si s kopce do úkrytu pro nový život. Hrál se 15 minut, potom se role vyměnily. Protože je tato hra vyžaduje především rychlost a obratnost, je třeba pro ni vybrat podle zdatnosti cvičenců vhodný terén. Pro nás, na rozdíl od mladšího žactva, byl vybrán poněkud náročný terén...

Tábornické dovednosti

Významnou obsahovou součástí CPP jsou jistě tábornické dovednosti. Například i v soutěži Medvědí stezkou mají své místo. Často se ale setkáváme pouze

s teorií. Proto jsme do programu našeho semináře zařadili právě praktické ukázky. A to hned tu nejatraktivnější část - ohně a ohniště. A tak si účastníci semináře vyzkoušeli přípravu a použití ohně lenochů, kanadského krbu, strážního ohně, ohně do deště, finské svíce, zapalovacího ježka a třeba i to, jak zapálit oheň pomocí vaty, čokolády a baterky. Zde je několik ukázek:

Oheň v dešti

Pro tento oheň jsme použili špalek o průměru asi 40cm, dlouhý zhruba metr. Špalek jsme podélně rozštípli na dvě poloviny. Jednu jsme položili kulatou stranou na zem a pomocí kamenů a dřeva jsme ji zajistili tak, aby se nepřekulila. Na rovnou stranu jsme položili dva špalíky o průměru asi 12cm. Na dvou stranách byly špalíky sesekané do plošek, aby se nekutálely. Na tyto špalíky se položila druhá půlka velkého špalku, tentokrát kulatou stranou nahoru. A vlastně bylo hotovo. Teď už se jen v mezeře mezi oběma polovinami špalku klasicky rozdělá oheň. Tento oheň nás ohřeje, osuší, do stran se šíří velké teplo. Ale co je hlavní, hoří i v dešti. Nám na semináři přálo počasí a bylo celkem slunečno, tak jsme museli důkaz o odolnosti proti dešti provést vodou z ešusu.





Finská svíce

Pro tento oheň jsme použili podobný špalek jako pro oheň v dešti, jen rozštěpený na čtvrtiny. Vnitřní hranu každé čtvrtiny jsme sekyrou otesali přibližně o 4cm. Potom jsme celý špalek zase poskládali dohromady a převázali pevně drátem. Vznikla tedy jakási trubka. Dovnitř jsme vložili drobné větvičky. Špalek jsme postavili na kameny na výšku, naklonili a pomocí březové kůry nebo "ježka" jsme větvičky uvnitř špalku zespodu zapálili. Následně jsme špalek postavili na kameny tak, aby se nemohl převrátit.



Takto v kolmé poloze větvičky uvnitř špalku prohořely a špalek začal uvnitř hořet. Plamen této svíce nám může posloužit například pro vaření. Finská svíce hoří docela dlouho bez přikládání.

Zapálení ohně pomocí vaty, čokolády a baterky

V přírodě pro zapálení ohně použijeme nejčastěji zápalky nebo zapalovač. Do mokra jsou vhodné i různá křesadla, která nám dají dostatek žhavých jisker. Nebo se můžeme vydat cestou našich předků a vyzkoušet si různé typy třecích dřivek. To již vyžaduje velkou zručnost. My jsme si na semináři vyzkoušeli netradiční zapálení ohně. K tomu jsme potřebovali staniol z čokolády, dvě tužkové baterie z baterky a kousek vaty. Postup je jednoduchý. Na podložku položíme širší proužek z několikrát přeloženého staniolu a na něj postavíme tužkové baterie, jednu pólem + nahoru a druhou pólem - nahoru. Odstříhneme úzký proužek staniolu, opatrně ho zabalíme do vaty a oba

jeho konce shora přiložíme k bateriím a přimáčkne. Úzký proužek staniolu se rozzhává a vata kolem něj se žářem vznítí. Je ovšem třeba dát pozor na to, abychom si nespálili prsty.

Sobotní večer byl věnován písňím. K dispozici byly tři kytary, mandolína, pětistrunné banjo, flétna, basová kytara a různá chrastítka. A tak nebylo divu, že se program poněkud protáhl.

Nedělní dopoledne jsme vyhradili hrám na louce. Protože se nad přilehlou loukou vznášel mlžný opar, který na trávě způsobil značný obsah vláh, a protože byla navíc louka značně rozrytá od divokých prasat, udělali jsme si umělou louku na líně v klubovně. Tam jsme si vyzkoušeli řadu her. Několik příkladů uvádím níže.

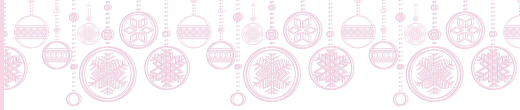
Australský fotbal

Jak známo, v Austrálii jsou protinožci - lidé z našeho pohledu nohama vzhůru. Cvičenci v této hře si tedy lehnou do řady na záda, zvednou nohy a trup do „svíčky“, trup podepřou předloktím, a štafetově si předávají nohama míč nebo jiný předmět.

Jojo

Ve dvoučlenném družstvu si každý cvičenec vhodným uzlem uváže kolem pasu jeden konec asi 10metrového lana, postaví se tak, aby lano bylo natažené a zadní cvičenec stál na startovní čáře. Přední cvičenec stojí před ním směrem k cílové metě. Zadní cvičenec se na startovní povel začne točit kolem své osy. Tím na sebe namotává lano a přibližuje se k přednímu cvičenci. Jakmile se s lanem přimotá až k němu, obejde ho, začne rotovat kolem své osy opačným směrem





a tím se od druhého cvičence zase vzdaluje - směrem k metě. Lano je stále napnuté. Když je úplně rozmotané, cvičenec, který se točil, se zastaví a stejným způsobem se roztočí druhý cvičenec. Takto postupně překonávají vzdálenost ke stanovené metě. Jakmile jí jeden z nich dosáhne, stopne se čas. Protože je občas hlava zamotaná víc než lano, nemělo by na louce být nic, o co by se cvičenci mohli zranit.

Prolézačka

Ruce spojíme před tělem, přes spojené ruce přešlápneme jednou nohou ze zadu dopředu, potom druhou nohou a potom zase nazpět. Ruce se při tom nesmějí rozpojit. Provádí družstvo štafetově.

Rafani

Sed roznožný, mezi kolena se postaví papír A4 přeložený v polovině do stříšky, ruce se spojí za zády. Úkolem je ústy papír sebrat, vstát do stoje, opět se dostat do sedu roznožného a papír vrátit ústy zase mezi ko-

lena. Ruce zůstávají po celou dobu spojené za zády. Spousta cvičenců sebrání papíru ústy nezládně, ale je zajímavé je pozorovat, jak se o to snaží.

Hovnivál

Hrajeme na rovné ploše, například na cestě. Větší kelímek propícháme uprostřed dna a pomocí uzlíku k němu přivážeme provázek tak dlouhý, aby cvičencům sahal přibližně po prsa. Na zem položíme ping-pongový míček nebo kouli ze zmačkaného papíru, přiklopíme kelímkem a snažíme se kouli přesouvat po stanovené dráze. Kelímek posouváme pouze pomocí provázku, který držíme za druhý konec. Družstvo si kouli předává jako štafetu.

Na závěr proběhlo vyhodnocení všech her a soutěží. Každý obdržel cenu, kterou si sám vybral. K dispozici byla čokoláda, omalovánky, mandarinka, svítilná nárameník, pastelka a tak podobně. Potom zbývalo už jen uklidit objekt a okolí a rozloučit se s panem správcem. ■



NÁZORY



Když se řekne „generace“

Text: Hana Procházková, cvičitelka SPV TJ Třebeš

Generace - často používané slovo, ale co se za ním skrývá? Odpověď každého z nás bude trochu jiná, ale i tělovýchovného hnutí se tato otázka týká. Na každém pracovišti - tedy i v tělovýchovných organizacích - se setkávají dobrovolní cvičitelé různého věku, od těch, kteří „přežili“ všechny změny ve společnosti odshora až dolů a dosud odvádějí kus povíť práce, až po ty nejmladší. Ti přináší do tělocvičny svůj elán, mládí a novou energii, a často i jiný pohled na dosavadní činnost. Je to přirozený vývoj a tak by měl být chápán. Skutečnost je ale někdy taková - a v nemalé míře se na tom podílí i atmosféra celé naší společnosti postavené na kultu

mládí a znevažující vše minulé - že místo vzájemné spolupráce a pochopení dochází k nedorozumění provázenému zklamáním starší generace. Každý cvičitel je především ČLOVĚK, se všemi dobrými i méně dobrými vlastnostmi, a je dobré si občas „nastavit zrcadlo“. Abychom se podívali na vztahy kolem sebe citlivěji a spojili to, co za pokračování stojí, s novým pohledem mladé generace. Budme rádi, že vůbec mladí lidé do našeho tělovýchovného hnutí jako dobrovolní cvičitelé přicházejí - oni pochopí, že čas se nezastaví...

Protože: to, co jste dnes vy, byli jsme i my - a co jsme dnes my, budete i vy! ■



M. Honzíková a H. Dušková oceněny

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, RCSPV Písecko

Ve středu 23. října 2013 se v písecké restauraci Poho-da uskutečnila 23. valná hromada Okresního sportovního sdružení ČSTV Písek, při které přítomní delegáti TJ a SK odsouhlasili změnu názvu svého Okresního sportovního sdružení ČSTV na Českou unii sportu.

Valné hromady se také zúčastnili členové ČASPV. Z Rady RC Písecko to byl předseda RC, Josef Fuka z odboru ASPV při TJ Chyšky, metodik RC Martin Strouhal z odboru ASPV při TJ Chyšky, členka Okresní metodické rady RC, Jiřina Bártová z odboru ASPV při TJ Spartak Písek, a čestné členky Rady RC Písecko, Marie Honzíková z odboru při TJ Slavoj Protivín a Helena Dušková z odboru při TJ Sokol Bernartice.

Během Valné hromady byly, při dvacetiletém výročí vzniku samostatné České asociace Sportu pro všechny, také oceněny dlouholetá předsedkyně Rady RC



Zleva: Marie Honzíková, Josef Fuka a Helena Dušková

Písecko Marie Honzíková a dlouholetá členka Rady RC Písecko Helena Dušková, a to za obětavou, nezištnou a společensky velmi významnou práci, kterou věnovali ve prospěch této organizace.

Ocenění a kytice převzaly z rukou předsedkyně Rady ČUS Písek, Romany Halamové, místopředsedy Rady ČUS Písek, Aloise Schwarze, a předsedy Rady RC Písecko, Josefa Fuky. ■

Jubileum cvičitelky Evy Nováčkové

Text: Marie Chrástová, RCSPV Olomouc,
foto: archiv

Léta přibývají všem stejně rychle a než jsme se nadáli, je tady krásné životní výročí naší cvičitelky Evy Nováčkové. Oslavila v říjnu - v plné síle a svěžesti - krásné 85. narozeniny.

Několik období pracovala jako předsedkyně olomouckého regionu, od roku 1997 je předsedkyní TJ Radost Olomouc.

Za dobu své činnosti stihla získat řadu cvičitelských kvalifikací - od cvičitelky ZdrTV a CPP III. třídy až po II. třídu SPV, RG a PD.

V TJ Radost je stále předsedkyní a aktivní cvičitelkou žen a dětí.



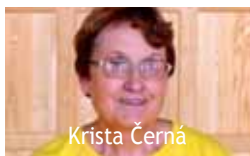
Za svou aktivní dobrovolnou práci obdržela řadu vyznamenání, je dokonce držitelkou Zlaté medaile dr. M. Tyrše.

RCSPV Olomouc Ti, Evičko, děkuje za všechnu práci pro tělovýchovu a do dalších let Ti přejeme hlavně pevné zdraví a pohodu! ■

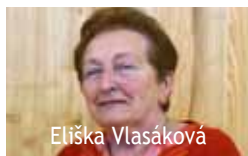


Kulatá výročí žen v Kunčicích pod Ondřejníkem

Text a foto: Zdeňka Křenková,
odbor SPV při TJ Kunčice p. O.



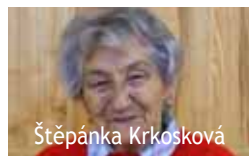
Krista Černá



Eliška Vlasáková



Marie Majerková



Štěpánka Krkosková

Jsme vesnická tělovýchovná jednota s dlouholetou tradicí. Rok 2013 je pro čtyři naše bývalé i současné cvičitelky významný jejich životními výročími.

V září oslavila sedmdesát let paní Krista Černá. Cvičení žen u nás vede od roku 2006 a i když se přestěhovala do sousední vesnice Čeladná, zůstala nám věrná. Pravidelně navštěvuje semináře a do svých hodin zařazuje vždy něco nového, překvapivého.

Osmdesátiny pak v září oslavila naše bývalá dlouholetá cvičitelka a náčelnice žen, paní Eliška Valášková. Stále je platnou členkou výboru SPV a ochotně pomáhá při každé akci. Obdiv sklízí za to, jak se pevnou vůlí a životním elánem „vyhrabala“ z velmi nepříznivého zdravotního stavu.

V prosinci oslaví osmdesátku současná velmi oblíbená cvičitelka, paní Marie Majerková. Ženy ji mají rády proto, že její cvičební hodiny jsou na vysoké úrovni a přinášejí pohodu a radost z pohybu.

Vysoké životní jubileum - devadesát let - oslavuje v prosinci skromná, milá paní, Štěpánka Krkosková. Je to bývalá dlouholetá cvičitelka žaček a žen. Cvičení se věnovala od útlého dětství. Byla jednou z mladých gymnastek - tenkrát ještě Uhlářová, které se v Praze připravovaly na olympiádu do Londýna v roce 1948. Na mnoha domácích soutěžích stávala na stupních vítězů. Své znalosti pak předávala mladším generacím a sportovního ducha svým dětem, vnoučatům i pravnoučatům. Všem vám, naše milé ženy, blahopřejeme a ze srdce děkujeme. ■

Blahopřání a poděkování rakovnickým cvičitelkám

Text a foto: Eva Amlerová, kolektiv cvičitelek SPV Rakovník

V letošním roce oslavily dvě cvičitelky odboru SPV TJ Lokomotiva Rakovník 70. narozeniny. Obě se věnují přes čtyřicet let jako cvičitelky hlavně dětem.

Paní Helena Karbanová (na snímku vlevo) vedla dlouhá léta nejen hodiny gymnastiky staršího žactva, ale učila lásce ke sportu i předškolní děti.

Dětem se také léta věnovala paní Jana Remarová. Její doménou je hlavně nejmladší generace, u níž je důležité v raném věku probudit sportovního ducha.

Oběma děkujeme za velmi záslužnou práci s nejmladší generací, která si pod jejich vedením osvojuje pohybové dovednosti.



Jelikož se stále aktivně podílejí na výchově těch nejmladších, přejeme do dalších let hodně elánu, síly a veselou mysl. ■



Libuše Němčíková se devedesátky nedožila

Text: Marie Havrlantová, foto: archiv



Devadesáti let by se 9. listopadu 2013 dožila paní Libuše Němčíková, cvičitelská osobnost z Ostravy, dlouholetá členka sboru žen Svazu základní a rekreační tělesné výchovy. Nepostradatelná byla při organizaci republikových cvičitelských srazů žen, nezapomenutelná pak jako vedoucí nástupů na Strahově při mno-

ha spartakiádách. V pokročilém věku se pak věnovala starším cvičenkám a byla spoluautorkou prvních metodických dopisů pro věkovou kategorii seniorů. Odešla do cvičebního nebe dne 30. října 2013. Čest její památce.

Odešla Marta Benešová...

Text: Marie Havrlantová, komise dospělých MR ČASPV, foto: archiv



Vzdejme úctu paní Martě Benešové, která opustila řady cvičitelek naší asociace ve věku nedožitých 81 let.

Svůj život zasvětila ženám - cvičenkám, a to jak v jejím Novém Městě na Moravě, tak v celé naší vlasti. Byla dlouholetou členkou sborů žen a dospělých, plodnou autorkou metodických materiálů především v oblasti pohybové výchovy, zakladatelkou a autorkou

cvičebních lekcí akvagymanstiky. Podílela se na nácvicích spartakiádních skladeb pro ženy, organizovala pobytové sportovní akce ve Žďáru nad Sázavou, jihomoravských Hustopečích i v Hrotovicích na Vysočině. Její úžasná osobnost nám bude už navždy chybět. Čest její památce.

Eliška Pavlíková již není mezi námi

Text: Dana Šťastná, foto: archiv



Chtěli bychom všem sdělit a připomenout, že v dubnu 2013 nás opustila naše výborná kamarádka a cvičitelka, paní Eliška Pavlíková. Celý život zasvětila práci pro tělovýchovu, marně byste hledali akci, které se neúčastnila.

Dlouhá léta pracovala jako členka pražského sboru žen ASPV. Hlavně však chybí svým svěřenkyním v jednotě PSK Olymp Praha 7, které přivedla k lásce k pravidelnému cvičení. Bude chybět i na pravidelném volejbalovém turnaji Praha-Open. Věnujme jí tichou vzpomínku.



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

Fotografie na 1. straně obálky:
PhDr. Petra Matošková, Ph.D.

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce 2013 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 17. ročník | číslo 4 | prosinec 2013



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

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



ŠTĚSTÍ A RADOST Z POHYBU
VÁM PŘEJE ČASPV

P F 2014



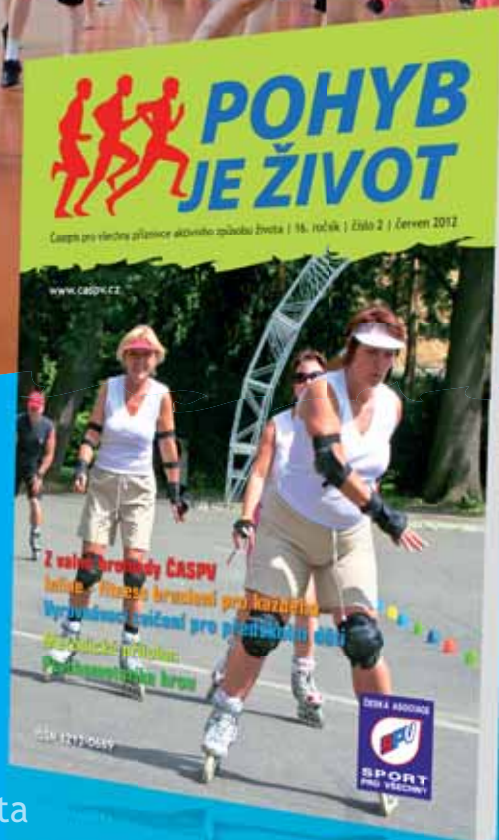
**OSLOVTE NADŠENCE
SPORTU PRO VŠECHNY
OD DĚTÍ
AŽ PO SENIORY**

**A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY**

INZERUJTE V ČASOPISE

 **POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce
zdravého a aktivního způsobu života



Výhodné ceny inzerce na rok 2014

Formát	Cena	ZVYHODNĚNÁ CENA
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč	500,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč	1000,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč	4000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč	5000,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč	2000,- Kč

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

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

1. číslo roku 2014 vychází 1. března 2014

**DÁREK
DO NOVÉHO
ROKU**

**PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS
SPECIÁLNÍ DÁREK - SNIŽENÉ CENY
JEDNOTLIVÝCH FORMÁTŮ
INZERCE V ROCE 2014.
PLATÍ OD PRVNÍHO ČÍSLA.**