



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 18. ročník | číslo 4 | prosinec 2014



Hry s overbally pro děti

Za pohybem do přírody

**Metodická příloha:
Prevence a pohybová aktivita
při osteoporóze**

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

**LION SPORT****Prodejny adidas:**

PRAHA 4, Centrum Chodov / PRAHA 10,
 NO Edén / ČESKÉ BUDĚJOVICE, OC IGY /
 JIHLAVA, OC City Park / KARLOVY VARY,
 OC VARIÁDA / LIBEREC, NO Gěčko /
 MLADÁ BOLESLAV, Bondy Centrum /
 OLDMOUC, vzorková prodejna / PŘÍBRAM,
 OC Skalka / PLZEN, Hájkova 1056 /
 ÚSTÍ NAD LABEM, OC Fórum /

**LION SPORT**

- Hrdý partner České asociace Sport pro Všechny
- Největší teamsportový partner značky adidas v ČR
- Největší provozovatel značkových prodejen adidas v ČR
- Největší autorizovaný e-shop adidas v ČR

Nakupujte zboží adidas s 30% slevou na www.lionsport.cz!

Zadáním přihlašovacího jména a hesla se vám automaticky přepočítají ceny dle výše vaší slevy.
 Sleva se nevztahuje na již zlevněné zboží a zboží v akci.
 Sleva je z doporučené MOC.

VAŠE PŘIHLAŠOVACÍ JMÉNO: caspv2014
VAŠE HESLO: caspv2014

Využijte slevu 30% na zboží adidas také v kamenných prodejnách.
 Vyžádejte si svou věrnostní kartu na sekretariat@caspv.cz.



Nejlepší dárek je dárek pro zdraví

Omládněte zlepšením kvality své kůže, vlasů, nehtů, kostí a kloubů účinkem přírodních kapek Silidyn.

Zcela přírodní přípravek Silidyn výrazně zlepšuje kvalitu kůže, nehtů, vlasů, chrupavek, kloubů a kostí. Obsahuje bio-dostupnou a nejlépe vstřebatelnou formu křemíku. Moderní člověk trpí nedostatkem křemíku, což se projevuje vyšší lámavostí nehtů a vlasů a stárnutím kůže. Křemík v organismu aktivuje tvorbu keratinu a kolagenu, základních částí pojivových tkání. Doplnění křemíku každodenním užíváním kapek Silidyn se pozitivně projeví na kvalitě kůže, vlasů i nehtů, ale i uvnitř těla na kloubech, vazech a kostích, a to již po pár týdnech užívání. 1 lahvička Silidynu stačí na dva měsíce užívání.

Využijte nyní vánoční slevy ve výši až 30%.
www.ceemed.cz. tel: 607 728 616





OBSAH

Zprávy

Kongres MOVE 2014 Řím.....	4
4. ročník Festivalu Golden Age.....	5
9. Eurogym 2014 v Helsingborgu	6
Republiková soutěž ČASPV ve florbalu	7
Senioři s vnučaty na Šumavě.....	7
Delegáti EFP v Dánsku	8
Po stopách Pepáků kol mlýna Klepáku.....	8



Sportujte a cvičte s námi

Hry s overbally pro děti mladšího školního věku	9
Zacvičte si netradičně - při cvičení s dětmi	16
Za pohybem do přírody	19



Z krajů

Move Week v Brně	21
Středočeští trenéři gymnastiky v Týnci	22
Naše léto s möllky	23
Seminář cvičitelů v Poslově Mlýně.....	23
Za poznáním Poodří	24
Seminář seniorů Moravskoslezské KASPV	24
Stříbrný úspěch zákupských kin-ballistů.....	25
Move Week v Žichlicích	25
Jihomoravané po prázdninách	26
„Tah na nové členy“ v Kopřivnici.....	27
Loučení s prázdninami ve staré Bělé	28
Den pohybu a zdraví v Týnci n. Sázavou	29
SPV Tři Dvory: Stále žijeme pohybem	30



Blahopřejeme

Jan Rubeš.....	31
Magra Kloudová.....	31
Luďmila Hejnová	32
Zdena Wachová.....	32
Alice Břízová, Jarka Stehlíková, Lenka Bobáková, Květa Neckářová, Růžena Fialová, Růžena Vávrová, Hana Tichá ...	33



Vzpomínáme

Vladimír Rozmahel.....	33
Anna Kožichová	34
Karel Lauda	34

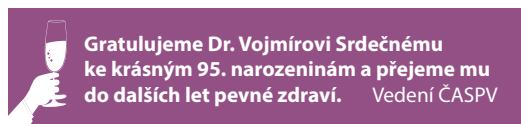


Příloha: Prevence a pohybová aktivita při osteoporóze



ČASPV využila grantu Evropského sociálního fondu

Odborný pracovník v administrativě a správě naší organizace - marketingový specialista - byl financován od 1. 1. 2014 do 31. 8. 2014 z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.



Gratulujeme Dr. Vojmírovi Srdečnému ke krásným 95. narozeninám a přejeme mu do dalších let pevné zdraví. Vedení ČASPV

FOTOSOUTĚŽ

Podle nových pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Václavy Veselé na straně 23. Autorka získává roční předplatné časopisu.

Odměna je nepřenosná.



"Valná hromada cvičitelů v Poslově Mlýně"



Kongres MOVE 2014 Řím, 22. - 24. 10.

V Římě se na kongresu Move 2014 tradičně rozpoutal nelítostný boj téměř tři set účastníků z padesáti zemí s větrnými mlýny - línými lidmi všech věkových kategorií, ras i postavení.

Text: MUDr. Vlasta Syslová, členka mezinárodní komise ČASPV a vedoucí Komise zdravotní TV MR ČASPV.

Naplnit motto „Do roku 2020 přivést k pravidelné pohybové aktivitě 100 milionů dosud nesportujících Evropanů“ je velmi těžký, ale doufejme, že neřešitelný problém.

Kongres Move 2014 si tentokrát vzal na pomoc i architektu. Veškerá jednání i workshopy se konaly na Fakultě architektury. Vhodné urbanistické řešení městských částí by totiž mělo vytvořit příznivé podmínky pro outdoorové pohybové aktivity, zejména pro starší generaci a mládež. Ideálem je například bezpečná pěší cesta do školy se zábavnými zastávkami a možnostmi pohybu o přestávkách. Schůdné chodníky pro pěší i cyklisty pomohou zredukovat emise v ulicích. Pěší trasy vedou kolem významných památek, v prospektech je uvedena jejich délka i nabídka zjišťování hodnot fyzické kondice (MBI nebo spotřeba tuků). To vše má značný motivační efekt. Podobné značené a velmi rozmanité cesty si může každý vyzkoušet třeba ve Florencii, kolem řeky Arno. Zajímavý projekt v Birminghamu je zacílen na národnostní menšiny, zahrnuje též cyklistiku, vodní sporty, tai-chi a různé obratnostní disciplíny v parcích. My sami jsme si prošli zajímavou trasu Římem, která končila na náměstí Campidoglio velkou propagační akcí s projevy organizátorů kongresu a zástupců města jako partnera. Série tanečních vystoupení (flash mob) potěšila nejen nás, účastníky kongresu, ale i přihlížející turisty.

Výzkumem s následnou realizací se zabývají vysoké školy tělovýchovného zaměření ve spolupráci s architekturou. Své projekty potom implementují do tělovýchovných organizací a klubů.

Otevřené město - aktivní město z urbanistické perspektivy nebo Urbanistické plánování - město bez bariér - v tomto duchu se nesly přednáškové bloky.

Celá řada prezentací byla věnována aktivnímu stárnutí. V německém DTB běží dvouletý projekt pod názvem AUF (aktivní a fit život). Je určen velmi starým lidem a jedincům s počínající demencí. Spolupracují na něm sportovní kluby, místní komunity a další partneři, kteří zajišťují transport minibusy a potřebný materiál. Projekt, realizovaný v Terstu v kooperaci Italů, Britů

a Nizozemců, se nazývá „Zdravé stárnutí prostřednictvím plavání“. Tváří projektu je velmi elegantní starší dáma, bývalá významná italská plavkyně Ariella Cuk, partnery jsou lékaři tamního kardiovaskulárního centra. Senioři plavání hojně holdují, zejména pro malé riziko zranění a pro příznivý zdravotní efekt.

Profesorka Siu-yin Cheung z Hong Kongu informovala o velmi komplexní péči o seniory v tomto městě. Sítí institucí, od zdravotních, sociálních, vzdělávacích, kulturních až po sportovní, se účinně podílí na realizaci fyzické a společenské pohody starších občanů, jejichž počet vzroste do roku 2020 o celých 18%. Asijská kulturní tradice s rodinným generačním modelem vkládá značný podíl péče na rodiny, které spolupracují s ostatními institucemi. Starých spoluobčanů si společnost velice váží, jsou jim poskytovány různé slevy, dokonce bezplatné rekreační pobyty, pořádají se pro ně dny zábavy, testování motorických dovedností i různé pohybové programy (chůze v délce půl míle aj.). Tento přístup ke generaci seniorů je velmi příkladný pro euroamerickou kulturu.

Profesor Herbert Hartmann, vedoucí projektu EPAAS - evropská platforma sportu aktivního stárnutí, jehož zahajovací jednání probíhalo zároveň s MOVE 2014, shrnul všechny aspekty, týkající se péče o seniory. Prodlužuje se průměrná délka života z 65,5 v roce 1950 na 79,4 v roce 2008 a dále o více než 20% zdravotní péče je finančně nákladnější, starší generace se často potýká s chudobou a sociální izolací. Starší jedinci mají mnohdy zastaralý tradiční pohled na sport. Cítí se příliš staří, aby se zapojili, mylně se domnívají, že jde jen o soutěžení a podávání výkonů, obávají se zranění, chybí jim partneři pro pohybové aktivity. Proto je zapotřebí důkladná osvěta, citliví a erudovaní instruktoři seniorských skupin, dobře vybavená sportoviště blízko jejich bydliště a spolupráce všech výše zmínovaných institucí i zapojení privátního sektoru.

Závěrem uvádím jeden vše říkající slogan.

„Nepřestávejte, protože jste staří. Jste staří, protože jste přestali.“



Reprezentace ČASPV na 4. ročníku Festivalu Golden Age

Text a foto: Milada Němčíková, Komise seniorů MR ČASPV

Maspalomas, Portimao, Montecatini, Toulouse - ve všech těchto městech uspořádala Evropská gymnastická federace UEG Festival Golden Age, určený pro cvičence, milovníky pohybu a odborníky ve věkové kategorii 50+. Česká asociace Sport pro všechny se zúčastnila všech ročníků, vždy velmi úspěšně.

Toulouse leží v jihozápadní Francii na řece Garonně, 580 km jižně od Paříže. Procházela jím historie a dnes je multikulturním městem i centrem leteckého a kosmického průmyslu. Právě sem ve dnech 25. 9. - 3. 10. 2014 sjelo na 2 000 účastníků Festivalu GA ze sedmnácti zemí, včetně členů ČASPV (autobusem nám to trvalo osmnáct hodin).

Program festivalu tvořila prezentace pohybových skladeb na třech pódii, workshopy, festivalový průvod, úvodní a závěrečný ceremoniál, galaprogram, odborný seminář a představení dalšího ročníku GA, tentokrát zástupci Slovinské gymnastické federace.

V rámci pódiových vystoupení jsme se v letošním roce představili celkem ve třech koedukovaných skladbách: „Na vlnách řeky Vltavy z Prahy do Toulouse“ (autorka Alena Přehnilová, 16 cvičenců), „Promenáda“ (Marie Skopová - 21 cvičenců) a „Život na dlani“ (Alena Přehnilová - 14 cvičenců). Někteří cvičili i ve dvou skladbách. Nestaršímu z nás je 75 roků, nejmladšímu 51. Všechny skladby měly velký úspěch.

Majka Skopová se svými cvičenci pracuje celý rok - pravidelně cvičí a pořádají komentované procházky



Prahou s Mirkem Kopřivou. Pro cvičení zvolila modré balanční plochy.

Skladby Alenky Přehnilové, na kterých se v mužské části podílí Mirek Zítka, jsou vždy velmi dobře přijímány, mají příběh a humor. Volba náčiní padla tentokrát na stuhu a „cirkusácké náčiní“ včetně chůd, ze kterých se postupně staly hrazdy a bradla. Skladbu předvedla skupina vybraných cvičenců od Havířova po Chomutov.

Čtyři dny jsme se také zúčastňovali workshopů, zaměřených na různé formy tance, sebeobrany, kondičního cvičení, raketových her atd. K odbornému semináři na téma aktivní stárnutí snad jen toto - všechny zásadní informace, které zazněly, předáváme cvičitelům a účastníkům seminářů. Nicméně novinky, zejména z workshopů, přeneseme dál mezi naše členy. Aktivně jsme se zúčastnili i vystoupení Gala a závěrečného ceremoniálu. Zástupci skupiny byli také přijati v prostorách krásné historické radnice starostou města Toulouse a delegací UEG. Byl to týden plný zážitků, setkání a nových poznatků. Nezbyvá než všem poděkovat za vynikající reprezentaci ČASPV. Věříme, že i ve slovinském Portoroži v roce 2016 budeme stejně úspěšní.





9. Eurogym 2014 v Helsingborgu

Text a foto: Dagmar a Eliška Kavanovy, TJ Sport pro všechny Nové Město nad Metují

Největší gymnastický svátek určený mladým lidem od dvanácti let pod názvem Eurogym 2014 se konal 13. - 18. července ve švédském Helsingborgu.

Měly jsme tu příležitost být u toho. Nabídku podílet se na organizaci této jedinečné evropské akce jsme dostaly začátkem května od České gymnastické federace, která nám nabídla zúčastnit se jako dobrovolníci. Neváhaly jsme ani minutu a hned se přihlásily. Netrvalo dlouho a 11. července jsme seděly v letadle a plny očekávání jsme ještě s dalšími dvěma dobrovolnicemi - Monikou Vojáčkovou z Prahy a Eliškou Popelkovou z Českých Budějovic - letěly směr Kodaň. Zde jsme nastoupily do vlaku a za necelé dvě hodiny vystoupily v Helsingborgu. Hned po příjezdu jsme se pustily do práce a chystaly batůžky, do kterých jsme vkládaly ponožky, sušenku a láhev na pití pro všech 5 000 účastníků z 22 zemí Evropy. Dále jsme pomáhaly při soutěžní přehlídce gymnastických týmů, v jídelně pro zhruba 1 000 hostů, při workshopech, galavečeru a zahajovacím i závěrečném ceremoniálu. Samotný 9. Eurogym 2014 byl zahájen v neděli 13. července průvodem všech účastníků a zahajovacím ceremoniálem. Tomuto ceremoniálu předcházela přehlídka gymnastických pódiových skladeb. Zde se představili zástupci jednotlivých států a soutěžili zejména o možnost předvést svou skladbu na veřejném vystoupení - tzv. Gala.

Od pondělí do čtvrtka bylo každé dopoledne pro účastníky připraveno množství workshopů. Tyto dílny byly rozděleny do čtyř kategorií - gymnastika/akrobacie, tanec, fitness a alternativní aktivity. Při těchto aktivitách se účastníci zdokonaľovali ve svých dovednostech, nebo se učili úplně nové. Výsledky své týdenní práce měli možnost předvést na ukončovacím ceremoniálu.



Odpoledne se jednotlivé gymnastické skupiny účastníků střídaly na čtyřech pódiiích umístěných po celém městě. Obyvatelé a návštěvníci města měli možnost vidět gymnastické umění z různých koutů Evropy. Ve středu odpoledne a večer se konalo vystoupení Gala, kde se ti nejlepší z každého státu předvedli laické i odborné veřejnosti.

Celý gymnastický týden zakončil ceremoniál, kde štafetu pro pořádání dalšího, jubilejního 10. ročníku, který se uskuteční v roce 2016 v Českých Budějovicích, převzala delegace ČASPV (předseda organizačního výboru 10. WG, Karel Coufal), ČGF a města samotného za zvuků Vltavy od Bedřicha Smetany.

Budeme rádi, když se se všemi příznivci gymnastiky, a nejen s nimi, za dva roky v Českých Budějovicích setkáme.





Republiková soutěž ČASPV ve florbalu

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

Druhý ročník republikové soutěže ČASPV ve florbalu mladších a starších žáků byl uspořádán ve spolupráci komise rekreačních sportů MR ČASPV a Pardubické KASPV v sobotu 25. října. Ve Sportovní hale Dukla hrálo pět družstev mladších žáků a v hale na Olšinkách devět družstev starších žáků.

Všechna družstva sehrála vzájemné zápasy na 1x 10 min. Organizátoři připravili akci pečlivě, program plynul bez problémů od zahájení až po slavnostní vyhlášení. Poděkování patří především řediteli soutěže, K. Pipkovi, předsedovi Pardubické KASPV, a celému organizačnímu týmu (V. Veverková, V. Opletalová a další). Rozhodčí z ČFU posuzovali hru bezchybně a profesionálně. Samotní hráči od nejmenších po ty nejstarší předváděli skvělé sportovní výkony a v duchu fair-play. Všichni si zaslouží také poděkování, včetně trenérů, kteří je do Pardubic „přivezli“.

Konečné pořadí RS - mladší žáci: 1. ASPV TJ Chyžky, 2. ASPV TJ Albrechtice, 3. ASPV Hladké Životice, 4. ASPV Pardubice, 5. ASPV Dolní Ředice. Konečné



pořadí RS - starší žáci: 1. ASPV Blansko, 2. ASPV Albrechtice, 3. ASPV Chyžky, 4. ASPV Jindřichův Hradec, 5. Hladké Životice, 6. ASPV Pardubice, 7. ASPV Týnec nad Sázavou, 8. ASPV Dolní Ředice, 9. ASPV Hostovice.

Senioři s vnoučaty na Šumavě

Text: Hana Procházková

Komise seniorů ČASPV si pro pořádání tradiční akce České asociace Sport pro všechny vybrala pro setkání seniorů s vnoučaty Šumavu. Akce se konala v posledním prázdninovém týdnu a do hotelu Širotek v Železně Rudě přijely babičky - některé i s dědečky - s vnoučaty ve věku od tří do třinácti let, aby společně prožili báječných šest dní při hrách, soutěžích a zábavě.

Přestože pro tak věkově rozdílnou skupinu je velmi obtížné najít týdenní náplň, naše vedoucí Anička Luxová a Majka Skopová si s tím hravě poradily. Na závody a soutěže byly děti rozděleny do tří skupin podle věku. A tak prvních, druhých a třetích míst bylo hodně a vlastně vítězi byly nakonec všechny děti. Denně se po večeri při hodnocení rozdávaly ceny - drobné dárky, které v hojném počtu přivezly babičky. Vycházky a túry po okolí zvládali všichni, děti možná

lépe. Počasí prálo, houby rostly, prostě paráda. Krásná šumavská příroda, úžasný personál a kuchyně hotelu Širotek, to vše přispělo k tomu, že se účastníci neradi vraceli do svých domovů tak, aby jim 1. září začaly všední školní, pracovní nebo důchodcovské povinnosti. Týden na Šumavě si užila mládež i senioři a všichni se loučili s tím, že se těší na setkání v roce 2015. Velké poděkování Aničce a Majce za kreativitu a trpělivost.



EFP v Dánsku

Pracovní setkání delegátů Evropského fóra psychomotoriky (EFP) proběhlo na konci září 2014 v dánské Kodani. Pro nemoc chyběli delegáti Švédska a Finska. Počátečním bodem bylo dokončení vypracované SWOT analýzy zadané jednotlivým členům komise. Delegáti na jednání vypracovali jednu z finálních metod pro dokončení analýzy. Závěr bude vyhodnocen a popsán v dokumentu Strategie a plány EFP 2015.

Následně se kontrolovaly splněné úkoly zadané komisím edukace, vědy a výzkumu a komisi profesní. Dále se konala diskuse s vedoucími jednotlivých komisí po Skypu. Z tohoto bodu vyplynuly další dílčí úkoly, které byly splněny. EFP tak bude moci od ledna 2015 uvítat nového člena, Albánie s dlouholetou historií psychomotoriky. ČR navrhla za dalšího člena Slovensko pro jeho aktivní zájem o EFP.

Text: Mgr. Daniela Jonášová, vedoucí Komise psychomotoriky MR ČASPV foto: EFP



„Jak vhodně dostat změny a vývoj EFP do jednotlivých zemí“ - tento cíl se stal hlavním a dlouze diskutovaným. Byl znovu zařazen k dalšímu řešení. Seznámení s místem a organizací Studentské akademie pro rok 2015 přednesla delegátka z Belgie. V roce 2016 se očekává velký Kongres psychomotoriky ve švýcarském Lucernu. Hostitelem setkání delegátů a valné hromady EFP v r. 2015 bude Vídeň. V České republice se pak v roce 2016 oslaví 20. výročí založení EFP - konkrétně v Brně.

Po stopách Pepáků kol mlýna Klepáku

Text: Ing. Jaroslav Kaplan, foto: Vladimír Budák

Již 36. ročník Pochodu po stopách Pepáků kol mlýna Klepáku se konal 12. - 14. září 2014 za účasti jedenatřiceti cvičitelů Komise cvičení a pobytu v přírodě z celé republiky za pořádání Liberecké KASPV. Za všechny ročníky činí celková účast 2 115 pochodníků!

Účastníci se sešli v pátek v chatové osadě Brandlín (kraj Vysočina), která leží poblíž někdejšího útočiště, Klepákov mlýna.

V sobotu se auty přesunuli do obce Nová Říše s krásným premonstrátským klášterem a kostelem sv. Petra a Pavla, kde absolvovali prohlídku. Nová Říše je známá i pobytem básníka Otokara Březiny.

Mezitím začalo silně pršet, a tak na trasu podle mapky se vydala jen trojice statečných. Ostatní se vrátili k chatkám a oddali se houbářské vášni.

Trasa pochodu vedla k samotě Magdalena (původně barokní kaple, přestavěná na myslivnu) do Bohosoudova, kolem vrchu Divizna k myslivně V Koutech



do údolí Vápovky a Červenohrádeckého údolí, dále kolem někdejší tvrze Červený Hrádek kolem bývalého mlýna u osady Pazderna zpět do Nové Říše - celkem 14,5 km v terénu.



Hry s overbally pro děti mladšího školního věku

Text: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Tereza Tihelková, foto: Mgr. Tereza Tihelková

Přestože byl měkký míč (dále overball) původně určen pro fyzioterapeutickou praxi, můžeme se s ním v současnosti setkat i ve fitness centrech, ve školách, na pracovištích nejružnějšího zaměření, v domácnostech i v rámci volnočasových aktivit. Jeho plošné rozšíření podpořily nejen jeho vlastnosti (lehkost, nosnost, pružnost, skladnost, omyvatelnost, nízké pořizovací náklady), ale především široká využitelnost. Kromě nejčastějšího pohybového využití - uvolňování, protahování a posilování svalů těla - jej lze využít i jako hračky, sportovní pomůcky jiného než původního zaměření (např. jako metu, plnohodnotný míč, psychomotorickou pomůcku apod.), antistresového prostředku i sedací a polohovací pomůcky.

Naším záměrem bylo využít overballů jako cvičební a herní pomůcky pro děti mladšího školního věku a tyto aktivity ověřit v průběhu výuky tělesné výchovy přímo ve školním prostředí. Všechny předložené náměty se u dětí setkaly s pozitivní odezvou. Níže představujeme výběr z ověřovaných aktivit, jejichž ucelený přehled bude dostupný v připravovaných učebních textech: Janošková, H. a Tihelková, T. Cvičení a hry s overballem pro děti mladšího školního věku (Brno: PdF MU, předpokládaný rok vydání 2014). K výběru her nás inspirovala nejen praxe, ale i nápady z publikací Miče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let (Borová, 2001) a Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti (Zapletal, 1975). Hry inspirované výše uvedenými autory byly upraveny dle potřeby práce s overbally. Děti mladšího školního věku jsme motivovaly pomocí představ a vyprávění, což umocnilo prožitek a zápal pro hru.

Součástí vytvořených učebních textů je zásobník her s overballem. Je už na každém z nás, jakým způsobem tento metodický materiál uchopí. Se zásobníkem cviků a her lze pracovat z několika hledisek:

- obohacení běžné hodiny tělesné výchovy vybranými cviky či hrami,
- sestavení hodiny tělesné výchovy s výhradním použitím overballů,
- zařazení jednotlivých cviků a her do ostatních vyučovacích hodin formou tělovýchovných chviliek, za účelem zaktivizování či uvolnění žáků.

Při hrách s overballem bychom měli dodržovat následující zásady:

- hry provádíme v takovém prostředí, abychom předešli úrazům a jiným zdravotním komplikacím (bezprašné, bezpečné prostředí),
- výběr her přizpůsobujeme aktuálnímu zdravotnímu stavu, úrovni a náladě cvičenců,
- vysvětlíme a dodržujeme pravidla her,
- před začátkem zkontrolujeme a připravíme overbally a případné další pomůcky (např. mety apod.),
- nahuštění overballů by mělo odpovídat zvoleným činnostem,
- hry absolvujeme ve sportovním oblečení a obuvi.

Zásobník her s overballem

Hra 1: Cirkus

Počet žáků: libovolný

Čas: 3 minuty

Zaměření: koordinace pohybů, házení, chytání, celková obratnost

Pomůcky: stejný počet overballů jako hráčů

Motivace: Ocitneme se v cirkuse, kde budeme jako cvičené opice přesně opakovat to, co nám říkáže cvičitel.

Popis činnosti:

Všichni žáci se rozmistí po tělocvičně tak, aby dobře viděli na učitele. Každý má v ruce jeden overball.



Všichni žáci plní úkoly, které jim zadá učitel (cvičitel). Ještě před zahájením je dobré žáky upozornit, že až daný úkol splní, zůstanou stát na místě a počkají, až budou hotovi i ostatní. Během celé hry jim nesmí overball upadnout na zem. Náročnost úkolů se stále stupňuje. Veškeré úkoly pětikrát opakují.

Žáci:

- dribluje pravou rukou
- dribluje levou rukou
- vyhodí overball nad hlavou, tlesknou a chytí ho
- vyhodí overball, udělají dřep a chytí ho
- vyhodí overball, udělají dřep, tlesknou a chytí ho
- vyhodí overball, dlaněmi plesknou o stehna a chytí ho
- vyhodí overball, rukama znázorní mletí na mlýnku (pravá i levá ruka je sevřená v pěst a před hrudníkem v horizontální poloze znázorňuje mletí) a chytí ho
- vyhodí overball, rukama znázorní mletí na mlýnku, dlaněmi plesknou o stehna a chytí ho
- vyhodí overball, otočí se kolem své osy a chytí ho



Obměny:

Místo vyhazování budou žáci míč odrážet o zeď, úkoly a jejich posloupnost zůstávají stejné.

Poznátky z praxe:

Tato hra žáky velmi bavila a chtěli si ji při každé následující hodině tělesné výchovy zopakovat. Po dokončení úkolu žáci s nadšením čekali na nové zadání. Bylo vidět, že měli radost, když se jim povedlo zvládnout i těžší varianty úkolů.

Hra 2 : Autíčka

Počet žáků: libovolný

Čas: 3 minuty

Zaměření: vedení míče nohou, prostorová orientace, rychlost, obratnost

Pomůcky: stejný počet overballů jako hráčů, kartičky s názvy měst (Paříž, Vídeň, Oslo, Benátky, Bern, Berlín, ...)

Motivace: Stanou se z nás turisté, kteří jedou autem na výlet do zahraničí.



Popis činnosti:

Každý žák má overball, který povede nohou. Upozorníme žáky, že je zakázáno kopání. Před zahájením hry rovnoměrně rozmístíme po celé tělocvičně kartičky s nápisy měst. Tato města si společně s žáky přečteme a ukážeme, kde se nacházejí. Učitel zahájí hru a žáci se volně pohybují po celé tělocvičně, overball vedou nohou. Po vyslovení jednoho z měst, je úkolem turistů co nejrychleji přijet autem do cílové destinace - míč opět vedou pouze nohou. Žáci se nejprve musí zorientovat v prostoru a uvědomit si, kde se dané město nachází. Hra končí, až turisté navštíví všechna města.

Obměny:

- změna vedení míče - dribling, koulení
- vyřazování - tři turisté, kteří přijeli do daného města jako poslední, vypadávají ze hry
- změna ukončení hry - konec hry nastane po vypršení časového limitu, kdy sledujeme, který turista stihl projet nejvíce městy
- skupinky turistů - všichni žáci se pohybují po hrací ploše. Po vyslovení města a barvy se rozjedou pouze auta s danou barvou overballů (modrá, červená, žlutá). Ostatní žáci se posadí.

Poznatzky z praxe:

Zpočátku se žáci zdržovali u některé z kartiček, takže jsem je povzbudila k rychlejší jízdě autem. Po vyslovení města se předháněli v tom, kdo bude nejrychlejší. Při této hře bylo vidět, že chlapci mají větší zkušenosti s vedením míče nohou, než děvčata. Sami žáci mi nabídli pomoc s rozmisťováním a sesbíráním kartiček z hrací plochy.

Hra 3 : Koleje

Počet žáků: libovolný počet žáků, minimálně pět

Čas: 4 minuty

Zaměření: pohotovost, obratnost, rychlost, podávání míče

Pomůcky: jeden overball

Motivace: Z žáků se stanou koleje, po kterých se bude převážet náklad.

Popis činnosti:

Ve hře je jeden overball - ten představuje náklad, který musí být dopraven na určené místo. Úkolem žáků je ze svých těl vytvořit koleje, po kterých bude možné náklad převézt. Koleje se utvoří tím způsobem,

že si žáci lehnou na záda těsně za sebe. Učitel jasně označí místo, na které má být míč dopraven. Hra začíná u hráče, který leží vpředu - ten dostane do rukou overball. Na znamení učitele je míč co nejrychleji předáván až na konec koleje. Když se míč dostane do rukou poslednímu žákovi v řadě, co nejrychleji se postaví a běží s overballem na začátek koleje, kde si lehne a opět overball pošle. Během hry se míč nesmí házet. Hra končí, až je náklad dopraven na místo určení.

Obměny:

- změna směru hry - hra začíná u posledního hráče v řadě a míč se pohybuje ve směru zezadu dopředu
- ztížení trasy - na hrací plochu jsou umístěny překážky, mezi kterými musí koleje procházet
- změna ukončení hry - konec hry nastane po vypršení časového limitu, kdy sledujeme, kolikrát byl náklad převezen (míč se pohybuje ve směru zepředu dozadu a naopak - žáci po celou dobu hry leží)

Poznatzky z praxe:

Hra žáky velmi bavila. Po zahájení se spoluhráči navzájem povzbuzovali, aby jejich skupina dosáhla co nejlepšího výsledku. Bylo zde patrné, že některým činilo potíže provádět požadované pohyby. Byl zřetelný rozdíl mezi pohybovými schopnostmi jednotlivých žáků.

Hra 4 : Horký brambor

Počet žáků: minimálně deset

Čas: 1 minuta

Zaměření: rychlost, obratnost, uchopování míče, podávání míče

Pomůcky: jeden overball

Motivace: Overball představuje horký brambor, kterého se každý z žáků snaží co nejdříve zbavit předáním dál.

Popis činnosti:

Žáci se postaví za sebe do kruhu (pravý bok směruje ke středu kruhu). Jeden z žáků dostane do rukou overball. Úkolem je co nejrychleji předat míč spolužákovi za sebou. Předávání míče nad hlavou. Žáci si představí, že overball je horký brambor, který pálí, a proto se ho snaží co nejrychleji předat dál. Hra





je ukončena signálem po vypršení stanoveného času (kontroluje učitel).

Obměny:

- změna postoje - žáci stojí v kruhu vedle sebe, popř. levý bok směřuje ke středu kruhu, dřep, klek, atpod.
- změna předáváníí overballu - předáváníí bokem (zleva, zprava), předáváníí mezi nohama
- změna stanoveného času - hra je u konce, když overball oběhne třikrát dokola (učitel stopuje čas)
- změna počtu míčů - do hry je možné zapojit dva a více míčů najednou

Poznátky z praxe:

Hra je velmi jednoduchá, ale i přes to dokázala žáky zaujmout. Silnou motivací pro ně byl časový limit - každý ze žáků se snažil overball co nejrychleji předávat, a to především před ukončením hry. Nikdo nechtěl, aby overball skončil v jeho ruce. Během hry se žáci povzbuzovali, což je velmi kladné z hlediska podpory a pozitivních vztahů v třídním kolektivu.

Popis činnosti:

Každý žák má overball. Na hrací ploše je umístěno pět obručí různých barev. Po zahájení hry žáci koulí overbally po zemi a pohybují se po celé hrací ploše. Po chvíli učitel vykřikne barvu jedné obruče. Žáci se následně snaží co nejrychleji dokoulet svoji kuličku do důlku dané barvy (do obruče). Žáky je třeba upozornit, že s overbalem manipulují pouze kutálením po zemi.

Obměny:

- změna vedení míče - overball vedou nohou, driblují, ...
- vyřazování - tři hráči, kteří dokouleli kuličku do důlku jako poslední, vypadávají ze hry
- změna pohybu po hrací ploše - žáci se pohybují jako raci, běhají pozpátku, skáčou po jedné noze, apod.



Poznátky z praxe:

U této hry bylo vidět, že děti mají potřebu překonat ostatní. První vždy okamžitě hlásil, že byl nejrychlejší. Tohoto žáka jsem pochválila, ale zároveň povzbudila ostatní. Po ukončení byli žáci dostatečně zadýcháni, proto bych hru zařadila do dynamické části běžné hodiny tělesné výchovy.

Hra 5: Kuličky

Počet žáků: libovolný

Čas: 2 minuty

Zaměření: kutálení míče, rychlost, obratnost, prostorová orientace

Pomůcky: stejný počet overballů jako hráčů, pět obručí různých barev

Motivace: Overbally představují kuličky, které „cvrnkáme“ do důlku.

Hra 6 : Sběr hub

Počet žáků: libovolný

Čas: 2 minuty

Zaměření: rychlost, prostorová orientace, pohotovost, manipulační schopnosti

Pomůcky: stejný počet overballů jako žáků

Motivace: Overbally představují houby, které rostou v lese. Z žáků se stávají houbaři, kteří se vydali tyto houby sesbírat.



Popis činnosti:

Každý žák dostane svůj overball. Na pokyn učitele se veškeré míče rozhodí do celého prostoru tělocvičny a jeden z overballů je z hrací plochy odebrán - v této chvíli je na hřišti o jeden overball (houbu) méně, než je počet hráčů. Úkolem žáků je volně se pohybovat po hřišti a na znamení učitele co nejrychleji „utrhnout“ jednu houbu. Po utržení houby zůstávají žáci stát na místě a čekají, až všichni houbaři (kromě jednoho) sesbírají zbytek hub. Houbař, který nezískal žádnou houbu, udělá pět dřepů.

Obměny:

- změna počtu overballů - na hrací ploše jsou například pouze dvě třetiny míčů vzhledem k počtu hráčů
- vyřazování - hráči, kteří neutrhli ani jednu houbu, jsou vyřazeni a ve hře dále nepokračují
- změna pohybu po hrací ploše - žáci se pohybují jako raci, běhají pozpátku, skáčou po jedné noze, apod.

Poznatky z praxe:

Po zahájení hry se žáci po hrací ploše pohybovali s opatrností - snažili se vždy být v blízkosti nějaké houby. Bylo třeba je povzbuzovat, aby běhali po celé tělocvičně. Po signálu se všichni s nadšením snažili co nejrychleji zmocnit některého z overballů. Musíme pečlivě sledovat, aby si žáci navzájem overbally nebrali a nehádkali se o ně.

Hra 7: Rozsypané korále

Počet žáků: libovolný počet žáků, nejlépe však minimálně deset

Čas: 4 minuty

Zaměření: rychlost, uchopování míče, obratnost, manipulační schopnosti

Pomůcky: větší nebo stejný počet overballů jako hráčů

Motivace: Učitel si společně s žáky řekne následující básničku:

Princeznička na bále,
poztrácela korále.
Její táta, mocný král,
Honzíka si zavolal.
„Honzíku, máš na mále,
přines nám ty korále!“
Honzík běžel za hory,
nakopal tam brambory
Vysypal je před krále.
„Nesu vám ty korále,
větší už tam neměli,
snědli je už v neděli.“





Popis činnosti:

Učitel žáky nejprve namotivuje básničkou, kterou si společně v kruhu odříkají. Overbally jsou vlastně korále, které se princezně rozsypaly. Úkolem žáků je všechny korále sesbírat a sestavit z nich pomyslný náhrdelník. Poté se, za pomoci žáků, rozmístí overbally po celé ploše tělocvičny pokud je jich málo, mohou se použít např. také volejbalové míče. Učitel jasně žákům ukáže, na jaké místo a jakým způsobem se budou umisťovat. Po zaznění signálu se žáci rozběhnou vždy pouze pro jeden míč, a ten „navléknou“ na náhrdelník - když míč umístí, mohou běžet pro další. Hra končí sesbíráním všech míčů a sestavením náhrdelníku.



Obměny:

- změna pohybu po hrací ploše - žáci chodí jako raci nebo kačenky, skáčou po jedné noze, ...
- změna ukončení hry - konec hry nastane po vypršení časového limitu
- změna vedení míče - žáci míče kutálejí po zemi, dribling

Poznatky z praxe:

U této hry se potvrdilo, že motivace je velmi dobrý pomocník učitele. I když jsem hru realizovala ve čtvrtém a pátém ročníku, všichni žáci nadšeně sestavovali náhrdelník. Překvapením pro mě bylo i to, že se ve velké míře zapojili také chlapci. Při této hře se nabízelo pozorovat, jak mezi sebou žáci komunikují při skládání overballů do řady. Bylo zřejmé, že v této skupině byly dominantní děti, které vše organizovaly.

Hra 8: Míčový petanque

Počet žáků:	libovolný
Čas:	přibližně 5 minut (podle počtu žáků)
Zaměření:	přesnost, kutálení na cíl
Pomůcky:	stejný počet overballů jako hráčů, jedna kovová koule nebo těžký předmět
Motivace:	Žáci se ocitnou na mistrovství světa v petanque. Jejich úkolem je co nejvíce přiblížit svůj overball k „prasátku“.

Popis činnosti:

Doprostřed tělocvičny se umístí kovová koule, která označuje „prasátko“. Žáci se shromáždí okolo této koule, otočí se k ní zády a udělají deset kroků - tím se vytvoří kruh. Poté se otočí čelem ke kouli. Každý žák má v ruce jeden overball, kterým se bude snažit kutálením po zemi co nejvíce přiblížit ke kovové kouli. Postupujeme tak, že vždy kutálí pouze jeden žák - lze tak jednoduše kontrolovat, čím overball je nejbližší. Hra končí poté, když jsou všichni hráči bez overballů.

Obměny:

- změna postojů - žáci při koulení sedí, leží, sedí v „tureckém sedu“, ...
- hra v týmu - učitel žáky rozdělí na dva týmy (změna pravidel: hráči z obou týmů se při házení střídají; každý má pouze jeden hod; overbally je možné „vyřážet“ - možnost herní strategie; každý tým má overbally stejné barvy)



Poznatzky z praxe:

Hra vyvolávala obavy, aby se žáci nenudili. Týká se těch, kteří odehrají - to se nestalo. Po odehrání pečlivě sledovali, který z overballů se nejvíce přiblíží ke kovové kouli. Hra byla velmi napínavá, protože do poslední chvíle nebylo jasné, kdo zvítězí. Po ukončení a vyhlášení vítěze mu žáci ochotně zatleskali.

Hra 9: Had

Počet žáků: libovolný

Čas: 2 minuty

Zaměření: kutálení, vedení míče, obratnost

Pomůcky: stejný počet overballů jako žáků

Motivace: Všichni se seřadíme do zástupu. Ten- to zástup představuje tělo hada.



Popis činnosti:

Žáci se seřadí do zástupu za sebe a udělají dřep. Každý z nich má v ruce overball, který si položí na zem před sebe. Po zahájení hry budou hráči overball kutálet před sebou. První v zástupu je hlavou hada, která určuje směr jeho pohybu. Tento žák má právo zvolit si jakoukoliv cestu - vede ostatní žáky. Všichni ostatní následují hlavu hada, respektive spoluhráče před sebou. Na znamení učitele první v zástupu vyrazí směrem vpřed a libovolně si volí cestu, ostatní se za něj postupně přidávají. Upozorníme žáky, že si musí mezi sebou nechat malé rozestupy, aby se nesráželi. Mezery ale také nesmí být moc velké, aby se tělo hada „nerozpadlo“. Hra končí, až se had dostane na dané místo (určeno učitelem před zahájením hry).

Obměny:

- změna vedení míče - žáci míč vedou nohou
- ztížení trasy - na hrací plochu jsou umístěny překážky, mezi kterými musí had projít
- změna ukončení hry - konec hry nastane po vypršení časového limitu, kdy sledujeme, jak daleko se had dostal

Poznatzky z praxe:

I když se to možná zprvu nezdá, hra je pro žáky celkem namáhavá. Náročnost také zvýšilo rychlejší tempo pohybu, které jsem během hry udávala slovním doprovodem. Po ukončení byli žáci zadýcháni, takže ji lze zařadit do dynamické části hodiny. Hra žáky bavila a chtěli ji několikrát opakovat - zvolila jsem jiného vedoucího. ■

LITERATURA:

1. Borová, Blanka. Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 160 s. ISBN 80-7178-538-5.
2. Dvořáková, Hana. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN 978-80-247-3733-1.
3. Hošková, Blanka a kol. Jak zlepšit zdraví dítěte pohybem. [Praha]: Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky, 2003. 25 s.
4. Janošková, Hana a Muchová, Marta. Cvičení na míči pro celou rodinu. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2011. 120 s. ISBN 978-80-251-3173-2.
5. Muchová, Marta a Tománková, Karla. Cvičení s měkkým míčem. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 157 s. ISBN 978-80-247-3115-5.
6. Tůma, Martin a Tkadlec, Jiří. Hry s míčem pro děti. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 96 s. ISBN 80-247-0707-1.
7. Zapletal, Miloš. Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti. 2. vyd. Praha: Olympia, 1975. 242 s.

Milí čtenáři, děkujeme Vám za zájem především o metodické články v časopisu PJŽ.

Pan mgr. Hlávko nás upozornil na možná rizika úrazů při cvičení v přírodě v čl. Posilování v přírodě: PJŽ 3/2014. Autor článku a redakční rada se přiklání k názoru, že v tomto případě je před zahájením cvičení nezbytná kontrola zabezpečení klád.



Zacvičte si netradičně při cvičení s dětmi

Text a foto: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Katedra tělesné výchovy, Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, Brno

V současnosti se stále více začíná hovořit o zdravém aktivním životním stylu, ve kterém důležitou část zaujímá také pohybová aktivita jedince ve volnočasových aktivitách.

Pro velkou časovou vytíženost rodičů přivádějí děti na různé kroužky a řízené pohybové aktivity často jejich prarodiče. Spontánní pohybové aktivity však mohou senioři uskutečňovat s dětmi také sami v domácím nebo přírodním prostředí. V těchto podmínkách mohou senioři pracovat nejen na svém zdraví, ale také na zdraví vnoučete. Podle doporučení odborníků pravidelná, přiměřená a vhodně zvolená pohybová aktivita u seniorů zpomaluje do jisté míry procesy stárnutí organismu (ovlivnění kvality a množství svalové hmoty, základních motorických dovedností, výkonnosti a vytrvalosti, zpomalení řídnutí kostí - to vše má pozitivní účinky na psychiku, zvyšuje odolnost vůči stresu, zlepšuje kvalitu spánku). Dětem potom společné cvičení přináší rozvoj v oblasti obratnostních, silových, vytrvalostních a rychlostních schopností a dovedností, učí je vzájemné komunikaci a spolupráci, uvolňuje stresovou zátěž nasbíranou během celého dne.

V následující části jsou uvedeny náměty pro jednoduché pohybové činnosti seniorů a dětí, které lze provádět v domácím nebo venkovním prostředí. Na základě zkušeností doporučujeme dodržovat následující zásady:

- 1) cvičení by mělo probíhat spontánně a hravou formou,
- 2) pro cvičení potřebujeme dostatek volného prostoru, příp. dobře větranou místnost,
- 3) mít vhodné oblečení a obuv,
- 4) cvičení vícekrát opakovat - záleží na pohodě a radosti cvičenců.

Protahovací cvičení s básničkou

Básničku doplňujeme pohybem, uvedené cviky se snažíme provádět pomalu a v co největším rozsahu.

Žába leze po žebříku

ve stoji rozkročeném střídavě vzpažujeme a připazujeme pravou a levou paži

natahuje elektriku.

ze vzpažení upažíme a protáhneme paže co nejvíce do stran

Nejde to, nejde to,

v upažení přetáčení dlaní vzhůru a dolů, totéž v pokrčení předpažmo

necháme to na léto.

oblouk vzad pravou a levou, oblouk vpřed pravou a levou paží

Kondiční cvičení s písničkou

Utíkej Káčo utíkej, utíkej,

běh na místě nebo vpřed

honí tě kocour divokej, divokej,

poskoky snožmo na místě nebo z místa

honí tě kocour divokej.

poskoky roznožmo střídavě pravou a levou vpřed, na poslední slabiku tlesknout

Káča utíká, co může, co může,

běh na místě nebo pozpátku

kocour ji chytit nemůže, nemůže,

poskoky snožmo do stran

kocour ji chytit nemůže.

zadupat a obrát o 360°

Hrátky s klacký při pobytu v přírodě

Z nasbíraných klacků vytvoříme překážkovou dráhu, kterou děti i senioři zdolávají přeskoky, poskoky, podlézáním, obíháním, během (slalomem, zúžené prostory...), balancováním na klacku atd. Nakonec můžeme dráhu doplnit hodem klacku na cíl. Jednou



z dalších možností je využití klacků jako hudebních nástrojů k doprovodu pochodové písně, na kterou si pořádně zapochodujeme a případně ji doplníme dalšími pohybovými kreacemi.

Psychomotorické hrátky s chrastítky

Jednoduchá chrastítka lze vytvořit poměrně rychle z nejruznějších krabiček, plastových nebo plechových nádob, do nichž nasypeme několik kamínků, čočku, fazole, písek apod. Chrastítka zabezpečíme proti vysypání obsahu a můžeme se dát do cvičení. Např.:

1. pohybujeme se podle intenzity zvuku - hlasitější - běh, tiché - chůze,
2. pohybujeme se podle rychlosti chrastění,
3. pohybujeme se za zvukem (ten, který následuje zvuk, má zavřené nebo zavázané oči),
4. chrastítkem vytvoříme krátkou rytmickou sekvenci a na jejím základě se pokusíme sestavit pohybovou sekvenci,
5. zahrajeme si na šamany a podle chrastění tančíme bojový tanec, obřadní tanec, tanec vyvolávající určité počasí apod.,
6. kompenzační cvičení s využitím chrastítka jako motivačního činitele.

Kelímky od jogurtů

Kelímky lze využít k mnoha pohybovým hrátkám. Můžeme je mít místo met (např. ve slalomové dráze), branek (např. ve fotbale), používat je jako náčiní k přehazování míčků (chytání a házení pingpongových nebo tenisových míčků), můžeme je zkoušet balancovat na tyči (klacku, smetákové holi apod.), sestavit z nich „hrad“ a sestřelovat ho míčky, příp. je můžeme používat jako motivaci při kompenzačních cvičeních (např. sed, kelímek na prsty pravé nohy, předklon pro kelímek, vzpažit s kelímkem, předklon a navléci ho na prsty levé nohy apod.) či pěstování návyku správného držení těla (chůze s kelímkem na hlavě, změny poloh s kelímkem na hlavě apod.).

Cvičení s šátkem

Tato cvičení jsou u dětí velmi oblíbená. Se šátkem můžeme manipulovat v rozloženém nebo složeném tvaru, můžeme jím mávat, nechat ho vlát (např. nad hlavou nebo jako vlajku při běhu), dělat vlny, bubliny (vhodné jsou jemné lehké šátky), nebo ho můžeme držet obouřuč a použít „jako tyč“ při jednoduchých kompenzačních cvičeních. Dále můžeme šátek vyu-

žít jako rekvizitu (sukně, závoj, uvázaný kolem krku jako kovboj apod.), případně jako pomůcku ke ztižení původního cvičení (např. k zavázání očí, svázání končetin apod.) nebo jako „spojovací materiál“ pro cvičení ve dvojici.

Cvičení v domácím prostředí

Mezi vhodné pohybové aktivity pro seniory patří kompenzační cvičení (uvolňovací, protahovací, posilovací, dechová, rovnovážná, vytrvalostní a relaxační cvičení) bez náčiní nebo s náčiním (na balančních míčích, s overballem, s nafukovacími balónky). Pro názornost uvádíme několik cviků:

Cvičení na velkém míči

Cvičení na velkém míči může být zaměřeno nejen na posilování, ale i na nácvik a rozvoj rovnováhy.





Cvičení ve dvojici

Při cvičení ve dvojici můžete využít nejen společného volného času, ale vyzkoušet i netradiční cviky a pomůcky. ■



Použité zdroje:

Adamírová, J. et al. (2005). Zdravotní tělesná výchova, II. část. 2. upravené vydání. Praha: ČASPV, 2005. ISBN 80-86586-15-4.

Blahutková, M. Psychomotorika. Brno: PdF MU, 2007. 92 s. ISBN 978-80-210-3067-4.

Blahutková, M., Janošková, H., Muchová, M., Tománková, K. (2013). V dobré kondici i po šedesátce. 1. vyd. Brno: Albatros Media, 2013. ISBN 978-80-264-0163-6. *Ukázky cviků v článku jsou použity z této publikace.*

Muchová, M., Tománková, K. (2013). Cvičení s ručníkem pro seniory. Pohyb je život - časopis ČASPV, 2013, roč. 17, č. 2, s. 26 - 32. [cit. 2014-03-06]. Dostupné z: <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>.

Šeráková, H., Janošková, H. V kondici i po šedesátce. 5. Mezinárodní konference psychomotoriky. Psychomotorická terapie v péči o seniory. Ústí nad Labem: UJEP, 2014. s. 58 - 66.

Štilec, M. (2004). Program aktivního stylu života pro seniory. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

Za pohybem do přírody

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

Říká se, že nejlepší tělocvičnou je příroda, a rozhodně na tom něco bude. Pohyb na čerstvém vzduchu nám určitě prospěje. A velmi vhodné je zpestřit cvičební rok nějakým výletem i v případě oddílu, nebo odboru, který se specializuje na jinou činnost, například na gymnastiku. Navíc v přírodě uvidíme spoustu zajímavých věcí. Některé vytvořila sama příroda, některé člověk a některá místa jsou zahalena tajemstvím nebo opředená pověstmi. Komise CPP postupně nabídne několik námětů na výlety nebo vycházky. Uvítali bychom, pokud někdo cíl znáte nebo ho navštívíte, abyste nám poslali své postřehy nebo doplnění informací z našeho článku či zajímavou fotografii, a my je připojíme k článku v příštím čísle časopisu.

Kamenná záhada

Výlet je vhodný pro všechny věkové kategorie.

Délka pěší trasy: 6,2 km

Nejvyšší místo trasy: 526 m n. m.

Nejnižší místo trasy: 402 m n. m.

V lese oblíž obce Kounov na Rakovnicku se nacházejí záhadné řady kamenů. Říká se jim Kounovské kamenné řady. Orientované jsou od severu k jihu, napočítat jich můžeme čtrnáct a jsou složené z několika tisíc křemencových kamenů různých velikostí. A některé jsou opravdu obrovské. Vysvětlit původ těchto řad nebo i původ a stáří těchto kamenů se pokoušelo již mnoho vědců. Podle některých by se mohlo jednat o hranice polí. Ale kdo by se s tím takto stavěl? Podle jiných se zaručeně jedná o nějakou pravěkou observatoř či kalendář. Nebo snad si zde řady vystavěli pro svou orientaci mimozemšťané? Pokuste se záhadu rozluštit i vy.

Dobrym výchozím místem k řadám je stanice Mutěžovice na železniční trati Rakovník - Most. Od nádraží se vydáme po žluté turistické značce do kopce a asi po 1 kilometru se dostaneme na náhorní plošinu. Cesta vede lesem, na začátku je kopec trochu prudší. Nahoře nás čeká přímá cesta po rovině, po které po dalším kilometru mezi poli ke kamenným řadám dojdeme. V tomto úseku je vhodné cestu okořenit pochodoými hrami nebo vhodnou motivací k řadám, to hlavně u mladších cvičenců.

Potom už nás čeká lesní úsek, kde se kamenné řady nacházejí. Zde zřejmě strávíme více času, protože je potřeba řady důkladně prozkoumat. V okolí řad ještě



můžeme objevit několik velikých balvanů, které mají dokonce i své jméno. Po prozkoumání řad pokračujeme po žluté. Asi po čtvrt kilometru se dostaneme na křižovatku s modrou turistickou značkou, ale pokračujeme po žluté. Cesta vede kolem ohrad, a když budete mít štěstí, uvidíte pasoucí se koně.

Po dalších 600 metrech se před námi objeví zajímavé poutní místo - kaple sv. Vojtěcha se studánkou. Potom už vede cesta dolů s kopce, přejdeme železniční trať a dostaneme se až do Kounova. Od kaple jsou to necelé dva kilometry. V tomto úseku opět budou vhodné pochodoové hry.

V Kounově máme možnost občerstvení v restauraci, ale hlavně zde můžeme navštívit v muzeu expozici věnovanou Kounovským kamenným řadám a dovědět se něco víc o zkoumání této zajímavé lokality. Kounovem potom projdeme na železniční stanici, od mu-



zea je to přibližně kilometr. Samozřejmě si můžeme trasu různě upravit, třeba se od řad i vrátit na stanici v Mutějovicích.

Podle věku účastníků výletu si můžeme připravit i různé soutěže na téma Kounovské záhady. Například:

- Kolik řad se zde nachází?
- Jak dlouhá je nejdelší řada?
- Jak se nazývají velké balvany?
- Jak jsou řady vzdáleny od sebe?
- Odkud kam směřují?
- Vymyslete, jak se tu řady objevily a k čemu sloužily (zde se zvláště u mladších cvičenců projeví jejich bujná fantazie při hře na badatele).
- Nakreslete vlastní plán řad.

Pro úseky pěší trasy, kde je to vhodné, si připravíme několik pochodových her.

POCHODOVÁ OSA

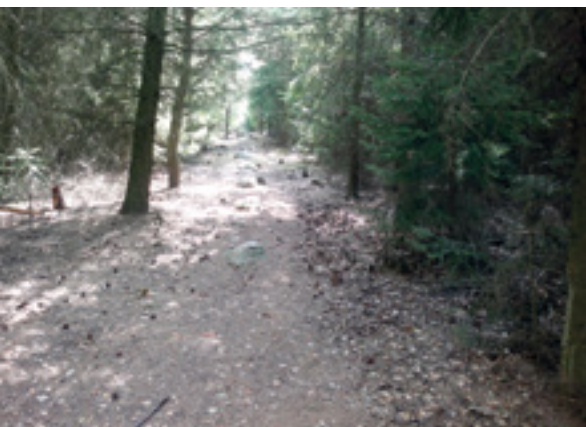
Pomůcky: listy papíru A4, tužky

Na určitém úseku cesty zakreslují účastníci na papír pomocí mapových značek terén tak, jak ho postupně vidí. Uprostřed papíru je čára, nalevo od ní se zakresluje terén od cesty vlevo, obdobně napravo. Cvičitel vyhodnotí počet správně nakreslených značek.

HLEDÁNÍ SKRÝŠÍ

Pomůcky: papírové kartičky

Hru můžeme hrát tehdy, pokud se vracíme stejnou cestou. Při cestě tam schovává vedoucí kartičky na různá místa tak, aby to všichni viděli. Při zpáteční cestě účastníci kartičky hledají.



LÍSTEČKY

Pomůcky: 50 - 100 malých lístečků

Celá skupina jde pohromadě. Vedoucí se snaží občas nenápadně utrousit nějaký lísteček. Např. upoutá pozornost na něco v korunách stromů, zadá nějaký jiný úkol apod. Vyhrává ten, kdo nejvíc sebere. Když jsou na lístečcích čísla 1 - 10, lze provést další varianty ve vyhodnocení.

SLEDOVÁNÍ PAŠERÁKŮ

Cesta v terénu

4 hráči - pašeráci - dostanou nápadné předměty, např. malé polínko, krabičku od zápalek atd. Úkolem pašeráků je svého předmětu se nenápadně zbavit. Ostatní - celníci - jdou po cestě 15 m za nimi a pašeráky sledují. Pašeráci vítězí, když se jim podaří na stanoveném úseku nebo v časovém limitu nepozorovaně odhodit alespoň polovinu věcí.

BÁSNĚ

Připravíme si nějakou vhodnou básničku, např. od Jiřího Žáčka, a na kartičky napíšeme vždy jen první, třetí, pátý ... verš. Úkolem je dotvořit podle vlastní fantazie sudé verše. Výsledek porovnáme s originálem, vyhrává nejtipnější.

Poznámky k trase:

Trasa je celkem bezpečná, pozor je třeba dát při cestě kolem kaple, kde je prudší sestup a za mokra hrozí uklouznutí. Cvičitel nesmí zapomenout na občasnou zastávku a pitný režim. S sebou je dobré vzít buzoly, papíry a psací a kreslicí potřeby a další potřeby pro hry. ■



Text a foto: Eva Jalovecká, předsedkyně MR RCSPV
Brno - město

Václavské dovádění a Veselá cesta = Move Week v Brně

V sobotu 27. 9. 2014 ráno se na rekonstruovaném hřišti ZŠ Zemědělská v Brně začali scházet nejprve organizátoři a posléze i očekávaní účastníci. RCSPV Brno-město zde připravilo Václavské dovádění s ASPV. Vedoucí akce, Soňa Procházková, pro příchozí připravila disciplíny z oblasti atletiky,



sportovních her, pálkovacích her a vytrvalosti.

Protože však šlo hlavně o dovádění a radost z pohybu, bylo vše pojato poněkud netradičně.

V atletickém bloku se například skákalo do výšky tak, aby se podařilo co nejvýš rozhoupat zavěšený balóněk, házelo se kladivem za použití malého dětského kladívka, diskem, který nahradil pivní tácek (aby si užili také tatínkové). Podobně to probíhalo i u dalších atletických disciplín. Ve sportovních hrách si účastníci vyzkoušeli hody s různými míči, např. hod na koš (prádelní), probíhali slalom s florbalovou hokejkou a míčkem nebo se střídaly góly.

U pálkovacích her nemohly chybět naše oblíbené mólky a další různé dovednosti se všemi možnými pálkami. K vytrvalosti jsme využili schodů, které určitě nebylo nijak lehké zdolat předepsanými způsoby. K naší radosti se do „dovádění“ zapojily nejen děti, ale i většina rodičů, kteří je přivedli.

Všichni přítomní obdrželi kromě drobných dárků i diplom za Absolutní, Stoprocentní, Perfektní a Vynikající výkon a domů jistě odcházeli s pocitem příjemně stráveného sobotního dopoledne.

Druhou akcí pořádanou v rámci projektu Move Week byla již čtvrtá Veselá cesta - tentokrát na motto „Letem světem za zvířetem“. Nevím, jak je to možné, ale stává se tradicí, že první říjnové sobotní ráno s Veselou cestou je vždycky studené, skoro mrazivé. Ani to letošní nebylo výjimkou.

A tak se organizátoři již v 8.00 hodin ráno na kraji lesa U křivé borovice třepali zimou. Největšího ocenění se tak dostalo kávě z termosky.

Všechny příchozí na Veselou cestu upozorňovaly bannery Move Weeku, RCSPV Brno-město a Brněnských dnů pro zdraví, jichž jsou naše akce tradiční součástí. Mnohem dříve, než byl stanoven čas prezenze, přicházeli první účastníci. Ti si velice užili oblíbených trampolínek, aby se zahřáli nebo si jen tak zaskočili.

Samotná Veselá cesta pak nabídla účastníkům devět stanovišť. Osm z nich bylo inspirováno určitým zvířetem a jeho charakteristickým pohybem. Všechny přítomné svým pohybovým úkolem zaujal nejvíce gepard, následovaný želvou a pštrossem. Líbila se ale i ostatní zvířátka - ježek, klokani, opice, slon, veverka, gorila. Deváté stanoviště bylo tzv. průchozí a průkopnické. Společně jsme na to, že všichni hrají poctivě a úkol splní i bez kontroly cvičitele.

Přes naše obavy z chladu přišlo nakonec 140 dětí se svými rodiči nebo prarodiči. Všichni v cíli získali diplom a na památku také různé drobnosti s logem Brno - zdravé město a díky zapojení se do Move Weeku také bezvadné posilovací gumičky.

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

Jménem tří set příchozích děkuji všem šestnácti organizátorům, především z pořadající TJ Bystrc a z RCSPV Brno-město za precizní přípravu.





STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV

Středočeští trenéři gymnastiky se školili v Týnci

Oddíl sportovní gymnastiky při odboru SPV TJ Týnec nad Sázavou patří v rámci Středočeského kraje mezi ty aktivnější. Podílí se na tom především organizací čtyř závodů pro malé i velké gymnastky a gymnasty do roka. Některé mají více než třicetiletou tradici, jako například Mikulášské závody, jiné jsou netradiční, jako již vyhlášené Týnecké tandemy, až po pořádání krajského přeboru ASPV pro Středočeský kraj. A právě ze setkání středočeských trenérů na jednotlivých závodech vznikla potřeba dalšího vzdělávání cvičitelů. Vždyť cvičitel, který se není ochoten dále vzdělávat, se nemůže považovat za kvalitního a nemůže bezpečně vést hodiny nejen všeobecné gymnastiky.

Dne 20. 9. 2014 se proto cvičitelé sjeli do týnecké tělocvičny. Původní pozvánka počítala pouze s jedním lektorem, ale počet přihlášek předčil očekávání, a tak se lektorský sbor nakonec dostavil v tříčlenné sestavě: Lenka Rosenbaumová, Miroslav Zítka a Jan Chrudimský. Z původně 45 přihlášených účastníků nakonec kvůli různým nemocem a rodinným záležitostem dorazilo pouze 36, nicméně všichni byli vysoce motivovaní a dychtiví oprášení starých a získání nových poznatků.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: cvičenky SPV Bystrc

Naše léto s mólky

Jsmo členkami SPV při TJ Bystrc o.s. (Bystrc je okrajovou částí Brna) a už pěknou řádku let v tomto sportovním společenství navštěvujeme ZdrTV. Letošní léto jsme se nadchly pro mólky. Na naši první soutěži v květnu na turnaji Česko-moravského poháru v Brně, který pořádal Český svaz mólky, jsme byly spíše do počtu. Také v červnu v nedalekých Velaticích nás místní z klubu důchodců porazi-



Účastníci byli rozděleni do tří stejně početných skupin, které se protočily na třech dopoledních a třech odpoledních blocích. Cvičitelé i jejich demonstrátoři si dopoledne osvěžili základní průpravná a zpevňovací cvičení s Lenkou, základy přeskoků s Mirkem a akrobatická cvičení s Honzou. Velký zájem mezi trenéry i jejich demonstrátory vzbudila nafukovací žíněnka od firmy Jipast a možnost jejího využití pro přeskokovou průpravu. Odpoledne pak bylo ve znamení cvičení na kladině s Lenkou, Mirek ukázal nácvik základních prvků na hrazdě a Honza pokračoval na akrobacii. Nakonec ještě Mirek stručně pomohl s prvky na kruzích.

Poznatků bylo dost, lektori špičkoví, ale čas plynul neúspěšně. Po šesti hodinách výkladu byli všichni unavení, ale velmi pozitivně naladěni, motivováni do další práce s dětmi a plni staronových informací o technice nácviku a dopomoci prvků na všech náradích. Všichni si velmi pochvalovali kvalitu lektorů a také možnost zakoupení jejich metodických materiálů. Dokonce padla i přání uspořádat podobně orientovaný seminář se specifickou tematikou.

li na celé čáře. To nás ale neodradilo, celé prázdniny jsme poctivě trénovaly a začátkem září kurážně vyrazily ve dvou týmech rovnou na 3. ročník otevřeného mistrovství ČR 2014 do Prahy. Šampionátu se účastnilo 24 týmů z Česka i Evropy a naši protihráči byli mistři Česka, mistři Německa a současně mistři Evropy, mistři Slovenska... A k tomu pár takových odvážných Davidů jako my. Skončily jsme na 14. a 21. místě a odjížděly s dobrým pocitem - nebyly jsme poslední. Koncem září jsme vyrazily do Bratislavy na turnaj Kuchajda cup, tentokrát s jedním družstvem. Na účastnické listině bylo 13 týmů, z toho tři z Česka. Tady jsme obsadily 3. místo a z poháru jsme měly obrovskou radost.



Na republikovou soutěž ASPV do Pasohlávek začátkem října jsme odjízďely ve dvou družstvech s velkými nadějemi. Na hodně náročném povrchu jsme se nakonec radovaly z 5. a 24. místa z celkového počtu 35 družstev z ČR a Slovenska. Náš tým Bystrc I obdržel pohár za 1. místo v kategorii žen! V polovině října jsme pak vlastním miniturnajem za krásného babího léta ukončily letošní sezónu s mölkky.

Naše „holčičí“ - prozatím sedmičlenná - skupina je věkově hodně rozmanitá, ale spojuje nás společná radost - mölkky. Někdy se nám daří, někdy ne, vzájemně se povzbuzujeme, společně se zasmějeme. Zkrátka, je nám spolu dobře.

Jana, Květa, Liba, Maruška, Markéta, Věra a Zdena.



LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Václava Veselá, sekretářka Liberecké KASPV

Seminář cvičitelů v Poslově Mlýně

Liberecká KASPV pořádala dvoudenní seminář cvičitelů v rekreačním areálu Poslův Mlýn. V sobotu ráno se zde sjelo celkem třiadvacet cvičitelů z deseti oddílů. Dopoledne byl na programu pro větší skupinu účastníků pěší výlet okolo Máchova jezera, který měl dokonale připravený Petr. Trasa vedla převážně lesem, kde někteří nasbírali plno hub a jiní se kochali krásami podzimu. Zastávka na oběd v Doksech přišla všem vhod. Menší skupina vyrazila na kolech a zdolala více než 35km trasu po okolí. Po návratu jsme se sešli



v tělocvičně, kde si pro nás Jana připravila zdravotní cvičení. Nejprve nás seznámila s výchozími polohami podle akrální koaktivní terapie. Poté jsme se již všichni pěkně protáhli a zapotili při posilování. Po večeri jsme se všichni sešli u velkého stolu a povyprávěli si o zážitcích z dnešního výletu i plánech do budoucna. V neděli ráno jsme opět nastoupili do tělocvičny, kde



si pro nás Jarmila připravila množství her na zvládnutí agresivity. Všichni se při nich příjemně pobavili a užili spoustu legrace. Následovalo přivítání s dlouholetým cvičitelem z Doks, Vaškem Mandou, kterého jsme pozvali. Poslední hodinu měla připravenou Alena, kde jsme procvičovali i velice náročná psychomotorická cvičení. I tato hodina byla všemi účastníky velice pozitivně hodnocena, a tak není divu, že se po obědě nikomu ani nechtělo odjízďet domů. Za rok se těšíme opět na viděnou!



Text a foto: Vlastimil Adámek

Za poznáním Poodří v rámci akce „Ostrava - Evropské město sportu 2014“ a kampaně Move Week 2014

Sobota 4. října 2014 byla dnem, kdy i regionální centrum SPV v Ostravě se rozhodlo připojit k evropskému projektu Move Week, který propaguje výhody pravidelné účasti na pohybových aktivitách.

V zajímavém prostředí okolí řeky Odry se tak mohlo 72 zájemců zúčastnit aktivit, které pro ně připravila desítky organizátorů z řad regionálního vedení. Kromě mnoha pohybových činností v centru konání, jemuž nikdo z domácích neřekne jinak než „Honcul“, byly pro účastníky připraveny dva druhy pochodů. Jeden provedl polovinu účastníků oblastí Polan-



ského lesa a okolí Odry. Na celé trase měli připravená stanoviště s otázkami, které se týkaly přírodních zajímavostí této pro mnohé neznámé oblasti Ostravska. V cíli pochodu se mohli setkat s druhou skupinou, která mezitím absolvovala komentovanou prohlídku části Chráněné krajinné oblasti Poodří. Komentář si mohli poslechnout přímo z úst pracovnice správy CHKO. Spokojenost všech zúčastněných nemohlo změnit ani ne právě vlnivé počasí. Spokojeni byli i organizátoři, kteří se tak mohli připojit k účasti na této významné evropské akci.



Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Moravskoslezské KASPV

Seminář seniorů Moravskoslezské KASPV

Již jubilejní desátý ročník semináře seniorů MsKASPV se uskutečnil na Těrlicku ve dnech 26. - 28. září 2014. Jako každý ročník se již v červnu přihlásilo třicet účastníků, což byla maximální kvóta. Účastníci byli z celého Moravskoslezského kraje.

Program byl zaměřen na zdravý styl života pod heslem „Pohyb je život“, a proto se cvičilo s popruhy, gymnastiky, overbally, ale zařazena byla také harmonizační rozcvička či cvičení na gymballech s terabendy. Součástí semináře je také celodenní vycházka s plněním úkolů na téma dané lokality. A proto jsme vybrali jednu z básniček, kterou skupiny měly za úkol složit: Vidíme žlutou jedničku, ukáže nám cestičku.



Turistická značka není žádná hračka. Kostel, hrad či nemocnice, vždyť my víme ještě více. Kolem padá listí, duši nám to čistí, to si buďme jisti. Pes nás vítá svým štěkotem, dobře, že je až za plotem. Skládačka se zdařila, přehrada se líbila. Kytky zdobí celá zem, je nám s nimi dobře všem. Díky patří hlavně lektorkám Jarmile Klikové, Věře Moravcové, Janě Hupkové, Božence Krupníkové, Dagmar Pipekové a Drahomíře Maťové, které byly pro cvičitelky přínosem. Doufáme, že budeme moci uskutečnit další desítku seminářů pro seniory, kterou si cvičitelé financovali z vlastních zdrojů.



LIBERECKÝ KRAJ

Text a foto: Nikola Melichaříková, ASPV Zákupy

Stříbrný úspěch zákupských kin-ballistů

Se začátkem školního roku začaly také tréninky zákupského kin-ballu. Po dvouměsíční pauze nebylo vůbec jednoduché vrátit se do loňské formy, ale šli jsme do toho od začátku naplno a tvrdý trénink se nám vyplatil.

15. října se konal 4. ročník prestižního turnaje Inter G Cup Hradec Králové. Z předchozích ročníků jsme si odvezli postupně zlato a bronz, jen ten loňský jsme se vraceli bez medailí. Letos jsme měli jasný cíl - vrátit se mezi českou kin-ballovou špičku. Nebylo to snadné. Týmy byly vyrovnané, předváděly nové triky a každá chyba se trestala. Zákupáci ovšem ukázali, jak se hraje kin-ball v jejich městě, a po základní části se dělili o druhé místo s mistry ČR! Ve finále, do kterého postupují vždy tři nejlepší týmy ze základní části, se všechny body mažou



a začíná se od nuly. Finálový zápas přinesl divákům skvělou podívanou, k vidění byl opravdu kvalitní kin-ball s bojem o každý bod. Celkovým vítězem se nakonec stal dvojnásobný mistr ČR z Pardubic, v těsném závěsu za ním se udrželi zákupští a třetí skončila ASPV Borohrádek. Zákupáci se tak stali jediným českým týmem s kompletní medailovou sbírkou!

Poděkování za tento úspěch zaslouží náš tým ve složení Pavla Jeřábková, Dominika Petrová, Sára Kadlecová, Barbora Sukovatá, Šimon Kohout, Tobiáš Košťál, Matyáš Brůžek a Jakub Kovalovský. Velký dík patří také městu Zákupy a firmě IAC Group Czech za zajištění dopravy na turnaj. Těšíme se na shledání při turnaji Kin-ball Cup Zákupy 15. ledna.



PLZEŇSKÝ KRAJ

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně Plzeňské KASPV

Move Week v Žichlicích

V neděli 5. 10. 2014 se na novém hřišti u Základní školy v Žichlicích konalo sportovní odpoledne. Tato veřejně přístupná akce byla zařazena do projektu Move Week, který vyhlásila mezinárodní sportovní a kulturní organizace (ISCA) jako kampaň, propagující aktivní zapojení 100 milionů Evropanů do sportu a pohybových aktivit. Garantem jejího konání je u nás ČASPV.

V Žichlicích se přichází - dospělí i děti - zapojili do řady netradičních sportů, vyzkoušeli si svoji šikovnost a tělesnou kondici při hrách kubb, mölkky, woodball, jízdě na trikke, zahráli si disgolf - výběr byl veliký. Na správné provedení dohlíželi a k seznámení s jmenovanými aktivitami byli k dispozici školení cvičitelé asociace.



Součástí odpoledne byl 9. ročník turnaje v boccie - „Svatováclavské koulení“ - jak akci nazývají pořadatelé, RCSPPV Plzeň-sever a odbor SPV Žichlice.

Přestože se akce konala v malé obci regionu Plzeň-sever, účastníci byli nejen místní, ale přijeli i z dalších obcí Plzeňska a Rokycanska.

Akce pořádaná Plzeňskou Krajskou asociací Sport pro všechny a odborem SPV Žichlice byla zcela určitě přínosná a splnila účel - zapojení řady nově přichozích do aktivního pohybu nejen tento den.



Text a foto: Jaroslav Lev a Hana Drdlová, předsedkyně Jihomoravské KASPV

Jihomoravané po prázdninách

Toulavé kolo tentokrát na Nesměři

Jižní Morava zahájila po prázdninách seminářem na kole. Obloha nad naším víkendovým domovem na Nesměři neslibovala žádné sluneční potěšení. Začali jsme se tak trochu rouhat konstatováním, že si asi zopakujeme loňský propřsený pobyt cyklistických nadšenců na akci Toulavé kolo. Zde však příroda naservírovala jiný šok - dva kbelíky pravých hřibů v rukou zdejší kuchařky právě přicházející ze štědrého lesa. V tu chvíli měly naše cyklotoulky vážného konkurenta. Nicméně následující den jsme ctili připravený itinerář a vyrazili na Mlynářskou stezku podél kouzelné řeky Osavy. Vlnitý terén nebyl nikterak nad naše síly. Promočené lesní cesty sice vyžadovaly pozornost při výběru stopy, ale zase potěšily kapitálními úlovky hřibů, jako vymodelovaných z atlasu. To také mnohé přimělo, aby načas vyměnili řídítka za houbařské nože. V cíli se pak střídaly zážitky z cesty s poměřováním úlovků pravých hřibů. Odpoledne se těšilo jiným druhem soutěžení: kubu. Naše dvě výskolené rozhodly si vzaly zaslé vysvětlení pravidel, a pak již jen odečítaly sražené hranoly. Pohříchu předčasně padali i králové, což nekompromisně ukončovalo hru. Zaujetí naprostých nováčků vyvrcholilo navečer vyhodnocením nejlepších - de facto všech hráčů. Den plný lesního překvapení sliboval krásné noční snění, leč klidnému spánku evidentně nefandila vyprahlá parta mládežníků jedné firmy, která do ranních hodin předváděla svůj neidentifikovatelný hlučný folklór. Nedělní pochmurné ráno vyvolávalo dilema rozhodnutí: vyjet, či ne. Zvítězila touha po poznání Balinského údolí, která byla již vloni kvůli dešti zapovězena. Tentokrát vše vyšlo a kromě lehkých pádů do promočeného pažitů lučních cest nebylo jiného úskalí. Zkrátka, letošní Toulavé kolo se opravdu vydařilo a navíc bylo umocněno dary lesa. Devatenáctičlenná parta cyklistů z Jihomoravského kraje nezapomněla ani na výběr příští trasy. Asi je rozhodnuto - podíváme se na Tišnovsko.

O víkendu 7. - 9. září probíhala RS ve volejbalu. Této soutěže se zúčastňujeme již tradičně. Krajskou vý-



pravu reprezentovalo jedno družstvo žen z TJ Tatran Poštorná a tři družstva mixů: jedno družstvo z TJ Poštorná a dvě družstva z ASK Blansko. V letošním roce se nám nepodařilo obhájit vítězství z loňského ročníku. Družstvo ASK Blansko B získalo bronzovou příčku. Přestože účastníkům platíme jen startovné, zájem je v našem kraji veliký. Všichni byli spokojeni a těší se na další ročník.

V letošním roce jsme z organizačních důvodů bohužel neuspořádali krajskou soutěž v K+M+W. Přesto jsme se zúčastnili RS. Za náš kraj se zúčastnilo šest družstev. Také tato soutěž byla hodnocena kladně. Medaile jsme sice nezískali, naše umístění byla od páté příčky.

Poslední krajskou soutěží v tomto roce, která se uskutečnila, byla soutěž ve florbalu žákyň, ve sportovní hale v Podivíně, ve spolupráci s RC Břeclav. Účastnili se osm družstev ČASPV - šest z RC Blansko a po jednom z Břeclavi a Vyškova - a dvě z veřejnosti - Hamry Brno a Gymnázium Břeclav. Zvítězilo družstvo gymnázia, druhá skončila děvčata z Relax Rájec - Jestřebí a třetí domácí družstvo z Podivína. Děkujeme TJ Podivín, že nám každoročně sponzorsky poskytne halu. Vítězné družstvo krajské soutěže ve florbalu kategorie starších žáků (EDEN Blansko) se 25. října účastnilo RS v Pardubicích.

Poslední akcí tohoto roku bude dvoudenní zasedání funkcionářů kraje a RC v Penzionu na Suchém. Zhodnotíme činnost za rok 2014 a připravíme plán akcí na rok 2015.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem organizátorům i soutěžícím, kteří se podíleli na našich akcích a přispěli ke zdárnému průběhu naší celoroční činnosti. Bez jejich dobrovolné práce bychom si nemohli dovolit organizovat žádnou akci. Věříme, že i v budoucnu se nám bude dařit uspořádat soutěže a jiné aktivity a budeme i patřit k aktivním krajům naší organizace.



Lucie Kostelníková, hospodářka ASPV Kopřivnice

„Tah na nové členy“ v Kopřivnici

Pro získání nových členů jsme se rozhodli uspořádat netradiční propagaci naší organizace, a to na Bartolomějské pouti, která proběhla v Kopřivnici ve dnech 23. - 24. srpna 2014.

Jak jsme se snažili zaujmout? Postavili jsme skromný, ale pěkný „poutový stánek“ a nabízeli naše „služby“ všem kolemjdoucím.

Připravili jsme něco o oddílu ASPV v Kopřivnici, o České asociaci Sport pro všechny, aktuální informace, co nás v letošním roce čeká - jak sportovní akce, tak semináře či školení. K nahlédnutí byly také časopisy Pohyb je život, „ochutnávka“ netradičních světových her, ve kterých se soutěží až na republikové úrovni, nesměla chybět ani kronika, která nám mapuje dlouhou historii. Samozřejmě jsme rozdávali letáčky a vizitky se cvičebními hodinami všech kategorií. Představovali jsme cvičení od rodičů s dětmi, přes žactvo až po dospělé, kteří navštěvují aerobik či volejbal, dále jsme nabízeli nově zařazené cvičení pro střední a seniorský věk se zaměřením na zdravotní tělocvik či netradiční hry.



Přestože náš stánek nestál přímo uprostřed dění, našli se i takoví, kteří o naši organizaci projevili zájem s údivem, že naše působnost v Kopřivnici je mnoháletá. Dokonce jevila zájem i kopřivnická mládež! Potěšilo nás, že velký zájem jsme postřehli zejména u starší generace, a to hlavně u starších mužů, na kterých bylo zřejmé, že jim v našem městě cvičení tohoto druhu chybí.



Zjistili jsme, že Kopřivničané o nás nemají téměř žádné povědomí! Že o nás NEVĚDÍ! Při častých otázkách "Najdeme Vás na facebooku?" jsme se rozhodli, kromě webové stránky, začít působit i na této sociální síti.

Byl to dobrý, nebo špatný nápad? Odpovědi se dočkáme na našich prvních cvičebních hodinách na zimním stadionu v Kopřivnici.

Tím ale naše propagace neskončila. Další „tah na členy“ proběhl 22. září a bylo to přímo v hodinách rodičů a dětí, žactva a aerobiku žen s názvem „Sportovní den v ASPV neboli Den otevřených dveří v ASPV“ na zimním stadionu v Kopřivnici, ve velké tělocvičně, od 16.00 do 19.00 hodin, s ukázkou našich cvičebních hodin. K nahlédnutí byla historie v kronikách i připravované akce v rámci ČASPV - semináře či školení. A jakou krásnou možnost jsme ještě na poslední chvíli dostali od města Kopřivnice? Přizvali nás jako hosty s možností ukázat netradiční hry v rámci sportovní akce s názvem „Aktivní senior 2014“ s podtitulem „Přijďte se k nám pěšky či na kole - za sportem, zábavou a poznáním“. Tato aktivita je jednou z akcí celoročního programu Aktivní senior 2014 aneb I stárnutí může být zábava (nejedná se jen o sportovní akce, ale i ruční práce, seznámení se s internetem aj.). Seniorský dopolední sportovní den 2. října pořádaný městem pro občany Kopřivnice se nám velice líbil a zároveň i vydařil, jelikož i kopřivničtí senioři mají své rodiny a známé, kterým mohou o asociaci Sport pro všechny říci a účast okolo padesáti aktivních seniorů byla veliká, stejně jako zájem o hry. Proto jsme se ihned začali domlouvat s městem o zařazení netradičních her woodball, kubb i möllky na některý jarní den, kdy bychom mohli uspořádat soutěž.

Fotky z akce budou jak na našich webových stránkách „www.aspvkoprivnice.webnode.cz“, tak na www.facebook.com/aspvkoprivnice.webnode.cz.



Svatava Zezulková, členka rady RCSPV Ostrava

Loučení s prázdninami aneb Cestou necestou z pohádky do pohádky

Již tradiční a oblíbenou „Cestu pohádkovým lesem“ si připravili cvičitelé ASPV starobělské jednoty na sobotu 30. 8. v okolí myslivecké chaty. Jako každá akce, pořádaná pod širým nebem, byla i tato zcela závislá na počasí. Termín je dán dlouho dopředu, vždy na poslední prázdninovou sobotu, a kvůli vytiženosti myslivny se posouvat nedá. A tak, vzhledem k průběhu počasí v srpnu, nezbylo organizátorům než se modlit a doufat, že to vyjde. Neskutečné se stalo skutkem a vyšlo to nádherně. Od rána svítilo sluníčko, bylo i příjemně teplo a tak se všichni pustili s elánem do příprav tak, aby se vše stihlo a les se proměnil v pohádkovou říši. Povedlo se.



Úderem 14. hodiny se dětem i dospělým otevřela pomyslná brána do světa pohádek. Čekala na ně procházka lesem v délce 1 km, kde bylo připraveno 12 stanovišť s různými úkoly. Za splnění dostávaly razítka a sladkou odměnu, v cíli pak diplom a nějakou drobnost od ČPZP. Cestou mohly narazit na peklo s čerty, kde vozily čertům polínka pod kotel a zpestřením byl čert, který, pokud se překonal strach a byl pohlazen, začal mluvit. U pejsků zase prokázaly svou šikovnost v házení na terč, bílá paní s duchem hradu měla při-



praveno shazování dráček koněm, Makové panence a motýlovi Emanuelovi pomáhaly třídit podle barvy kytičky a ježibaby potřebovaly ozdobit „papírový perník“ a připevnit na střechu. O kousek dál navštívily i Karkulku s babičkou, kde házely míčky do tlamy nenasytnému vlkovi. Pod kopcem je už zdálky vítal poutevník a zkoušel děti ze znalostí rostlin, hřibů a jiných lesních plodů. Nemohl chybět ani vodník s vodničky, kde se lovily rybky a u loupežníků házely kruhem. Křemílek s Vochomůrkou si nachystali stezku odvahy a ptáci Ohniváci chůzi s loutkami ptáků a housenek. Letos poprvé se v lese objevili i indiáni, u kterých se děti učily střílet z kuše na terč a kdo chtěl, mohl si i zazpívat. U myslivny pak na ně čekal Rumcajs s Cipískem, kde si mohly zastřílet z laserové vzduchovky a pod taktovkou Flinstounů zařadit na plácku na šlapadlech, chůdách, projet se na motokáře, sklouznout na skluzavce a nechyběla ani tolik oblíbená trampolína. Velkým lákadlem bylo lesní bludiště „U čmeláka“, kde i mnohým dospělým dělalo problém najít cestu ven. Je vidět, že fantazii se meze nekladou a nápadů je stále dost.

Nechybělo ani bohaté občerstvení pro všechny, o které se postarali skalní členové Sokola. A ani ti neváhali, převlékli se do masek dle vlastní fantazie a na pár hodin se vrátili do dětství. Za to vše jim patří velký dík. Děkujeme České průmyslové zdravotní pojišťovně za poskytnutí odměn pro děti a přistavení sanitky, kterou bylo možno si prohlédnout. Nesmím zapomenout ani na všech 37 lidiček, bez jejichž elánu a nadšení pro úspěch akce by to nešlo vůbec uskutečnit. Nejlepší odměnou pro všechny organizátory byly rozzářené oči dětí, šťastný úsměv a slova díků. A kdo den plný překvapení nestihl a chtěl by přijít, mohu prozradit, že další „Pohádkový les“ bude v sobotu 29. 8. 2015.



Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV

Den pohybu a zdraví

To, že státní svátky jsou tradičně dny odpočinku, rozhodně neplatí pro cvičitele, trenéry a instruktory odboru SPV TJ Týnec nad Sázavou. A pro Týneckáky a obyvatele okolních obcí také ne. Svátek Václava se již počtvrté stal dnem plným pohybu a zdraví.

Tradice „Dne pohybu a zdraví“ začala v roce 2011 jako jedna z akcí kampaně „Česko se hýbe“. Letos jsme se přidali k celostátní kampani „Sportuj s námi“, ale název „Den pohybu a zdraví“ i cíl zůstaly stejné - ukázat veřejnosti, že sport a pohyb je nejen zdravý, ale i krásný a příjemný způsob trávení volného času. Zakotvenou tradici dokazuje vynikající organizace i rostoucí zájem veřejnosti a partnerů. Letos se akce již podruhé konala v jedinečném areálu II. ZŠ Týnec nad Sázavou, kam se všichni sportující naučili chodit jak na pravidelné hodiny cvičení v rámci odboru SPV, tak díky otevření nových sportovišť pro veřejnost.

Na Svátého Václava LP 2014 se tedy za krásného počasí již od dopoledne po celém areálu pohybovali dobrovolníci ČASPV a připravovali sportoviště, aby vše mohlo vypuknout ve 13.00. A k přípravám toho bylo opravdu dost - celkem 22 sportovišť a stánovišť a k tomu improvizované travnaté pódium, dětský koutek - orientační závod rodin s dalšími 17 stánovišti. Návštěvníci měli opravdu z čeho vybírat. Na ukázkou a vyzkoušení byly připraveny sporty tradiční i netradiční - florbal, stolní tenis, mňolky, woodball, pétanque, střelba ze vzduchovky, pedala a další pomůcky jako padáky, skákací pytle, chůdly, balanční pomůcky aj. Partnerské kluby také připravily své stánky či aktivity. TJ JAWA Pecerady softbalový a fotbalový trénink, TJ Zbořený Kostelec badminton, BD studio vibrační plošinu, ve stánku VZP probíhalo měření krevního tlaku, tuku a tepové frekvence, sbor dobrovolných hasičů z Týnce postavil bludiště a připravil ukázkou hasičské výstroje a škola Hwa-Rang Taekwon-Do vedla minikurz sebeobrany. Týnecký skautský oddíl TYSAN připravil střelbu z luku, slackline a nově hamaky. Oriační závod rodin se sedmnácti drobnými úkoly měl především mezi malý-

mi účastníky velký úspěch. Zapojeni byli i další partneři po celém Týnci, konkrétně vodácké a turistické centrum BISPORT půjčovalo všem účastníkům zdarma lodě na projížďku po Sázavě. Zdarma byly pro účastníky otevřeny i tenisové dvorce u řeky a na volejbalových kurtech se konal turnaj dětí.

Na travnatém pódium se představily sportovní a taneční oddíly z Týnce i okolí. Některá vystoupení byla pouze pro zpříjemnění odpoledne, například vystoupení týneckých gymnastek se cvičením akrobacie i na trampolině, vystoupení tanečního kroužku při ZŠ Týnec nad Sázavou s ukázkou moderního tance, pódiová skladba gymnastek z Netvořic, odvážné akrobatické



kousky týneckých parkouristů či ukázkou a představení základních technik Taekwon-Do školy Hwa-Rang. Jiná vystoupení ale byla orientována více na diváky a dovolovala zapojit se aktivně do cvičení - dětská zumba či cvičení na gymballech. Největší úspěch ale měly naše nejmenší „Čiperky“, které svými veselými písničkami a cvičením nadchly ostatní děti i rodiče. A kolik nás vlastně bylo? Cca 60 organizátorů se postaralo o 460 účastníků. Z celkem 257 dětí si 80 prošlo orientačním závodem. Mimin bylo nespočet a nejstarší účastníci bylo 88 let.

Ale nic z toho by se nedalo realizovat bez podpory a hlavně dobré vůle dobrovolníků a finanční pomoci partnerů. Na přípravě tradičně podíleli dobrovolníci cvičitelé odboru SPV a další partneři. Děkujeme vedení ZŠ za bezplatný pronájem areálu a vedoucí školní jídelny za dobrou svačinku, za finanční pomoc pak České unii sportu, Českým drahám, MěÚ v Týnci nad Sázavou, Středočeské KASPV a rovněž Všeobecné zdravotní pojišťovně. A samozřejmě bez sportujících veřejnosti, která organizátory a vystupující odměnila účastí, potleskem, kladnými reakcemi a úsměvem, by se takováto akce nemohla již po tak krátké době stát tradicí.



Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda RCSPV Kolín

SPV Tři Dvory: Stále žijeme pohybem

Druhou akcí okurkové sezony prázdninových měsíců byl po cyklovýletě Stezkou českých králů podél Berounky dvoudenní zájezd 1. a 2. srpna do jižních Čech. Pátek byl věnován prohlídce památek krásného města Český Krumlov se závěrečnou návštěvou divadelní hry „Divotvorný hrnec“ na otáčivém hledišti. Sobotní den patřil sportovním aktivitám v areálu Lipno. Čtyřicet spokojených účastníků - většinou seniorského věku - se vracelo v odpoledních hodinách do svých domovů plno krásných zážitků.



Na akce nejbohatším měsícem končící letní sezony bylo září. V sobotu 6. 9. jsme za účasti 51 dospělých a 37 dětí uspořádali již druhou letošní plavbu parníkem „Kolinea“, tentokrát směrem na Poděbrady se zastávkou na soutoku Labe a Cidliny, opět s hudebním doprovodem kapely Vladislava Banasinského. V pátek 19. září jsme cestu na první nácvikový sraz WG 2015 využili k zastávkám a prohlídkám měst Jindřichův Hradec a Třeboň. Páteční večer, sobota a nedělní dopoledne již patřily nácviku skladby v areálu ČASPV Doubí.

Sobotní dopoledne 27. září jsme se podíleli na přípravě a průběhu již 14. ročníku cyklistických závodů v sousední obci Konárovice. V kategoriích od předškolních dětí po seniory se závodů zúčastnila více než stovka účastníků.



Sobotní večer ve třídvorské Staré hospodě patřil tanečnickům při druhém ročníku „Country bálu“ za doprovodu kapely Druhá míza. Pro zpestření večera jsme připravili několik ukázek country tanců a jiných pohybových aktivit. V pěti ukázkových blocích se v průběhu večera představily naše nejmenší děti s tanečkem „Datel“, mládež s tanečkem „Slepička“ a country tancem „Rufus“, dále vystoupily skupiny „Domino Cheerleaders“ a „Srdíčko“ se svými programy. Závěrečný blok patřil našim seniorům s ukázkami country tanců „Zuzana“, „Čtverylka“ a „Marieta“. Stovka dospělých a šedesát dětí se v zaplněném sále příjemně pobavilo.

V sobotu 18. října jsme ke 130. výročí založení sokolské župy Tyršovy navštívili v kolínském divadle představení „Prodaná nevěsta“ v podání sokolských souborů.

A zatím poslední sportovní akcí října byl turnaj v bowlingu mezi obcemi Tři Dvory a Konárovice v kategoriích starších žáků a žákyň a smíšených družstev mužů a žen v areálu „Vigvam“ v obci Němčice.





Náš jubilant - Jan Rubeš

Text: kolektiv vedení Ústecké KASPV, foto: archiv

13. listopadu se náš kamarád a předseda Ústecké Krajské asociace Sport pro všechny, Jan Rubeš, zvaný „Rubín“, dožil 75 let.



Motto: „Ředitel sportu v ČR“ je jeho věrná charakteristika. Celý život se věnoval sportu, cvičitelské a organizační činnosti. Sport byl a je jeho životem. Plaval, hrál basket, věnoval se rekreačním sportům. Ve svém rodném městě Roudnici n. L. byl náčelníkem ZRTV, cvičitelem rekreačních sportů a později i organizátorem nácíku spartakiád. V 70. letech budoval Račický kanál a po jeho dokončení se stal ředitelem sportovního areálu v Roudnici n. L. Od té doby se věnuje tělovýchově na 200 %.

Byl členem krajského výboru ZRTV v komisi rekreačních sportů a v komisi žáků. Při přeměně ZRTV na ČASPV se stal placeným funkcionářem naší asociace až do odchodu na „rentu“. Dál však pokračoval v různých komisích. V současné době pracuje jako člen investiční komise a organizátor gymnastik. Ve svém kraji je již osm let předsedou. Tělovýchovná a organizační činnost jeho život naplňuje.

Za naši krajskou asociaci mu chceme touto cestou popřát do další let hlavně zdraví a plno radosti ze života. ■

Blahopřání Magdě Kloudové

Text: Marie Havrlantová, vedoucí Komise dospělých MR ČASPV

Milá Magdo, je to sice neuvěřitelné, ale krásné. Vždyť kolik lidí oslaví životní jubileum se šťastnou sedmičkou v číslovce v takové kondici a stále aktivně, jako Ty?



Mgr. Magda Kloudová, metodička, které vystudovaná specializace plavání a rekreačního sportu na FTVS předurčila celoživotní profesní dráhu. Její působnost v tělovýchovném prostředí charakterizovaly především vysoká odbornost, spolehlivost, organizační schopnosti a také výborný vztah k dobrovolným cvičitelům a trenérům.

Pracovala na metodickém oddělení ČUV ČSTV, oddělení masového rozvoje ČUV ČSTV na Kozím náměstí, poté dlouhá léta ve svazu ZRTV na Strahově a konečně také v novém sídle ČASPV na Ohradském náměstí.

K blahopřání přidávám díky za práci v metodické radě a jejím vedení, díky za výbornou práci v komisi rekreačních sportů, za skvělé odborné vedení komise zdravotní TV, za vzdělávání, přípravu metodických materiálů... a tak bych mohla psát dlouho.

Je úžasné, že také po odchodu ze zaměstnání stále učíš děti i dospělé plavat, setkáváš se s bývalými kamarády a kolegy z odborných komisí ČASPV a jsi stále usměvavá. Ještě přidám přání stálého zdraví a radosti ze života. Za celou metodickou radu Majka Havrlantová ■



Gratulace Ludmile Hejnové

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda RCSPV Písecko

V minulých dnech se dožila svého jubilea, 55 let, dlouholetá členka odboru České asociace Sport pro všechny při TJ Chyšky, Ludmila Hejnová. Jmenovaná je rovněž hospodářkou odboru a TJ, byla i dlouholetou členkou OVV RC Písecko, kde zastávala funkci organizačního pracovníka. Na návrh Jihočeské krajské asociace Sport pro všechny jí ČASPV udělila tělovýchovné vyznamenání za její dosavadní činnost a práci v tělovýchovném hnutí. Při jejím životním jubileu jí předal předseda RC Písecko, Josef Fuka, stříbrný odznak "Vzorný cvičitel". Popřát jí přišly i další současné a bývalé členky výkonného výboru RCSPV Písecko, Dana Růžicková, místopředsedkyně RC, Marie Ťupová a Helena Dušková, bývalé členky VV RCSPV. Ludmila Hejnová se kromě vedení hospodářské činnosti podílela i na pořádání mnoha okresních akcí a soutěží ČASPV, např. v plavání či atletice. Jako bývalá aktivní sportovní gymnastka a plavkyně v chýšeckém odboru dlouhou dobu vykonávala také funkci cvičitelky zákyň sportovní gymnastiky a připravovala děti na plavecké soutěže.



Výkonný výbor RCSPV Písecko jí chce touto cestou ještě jednou poblahopřát k životnímu jubileu, poděkovat za její činnost v tělovýchovném hnutí a popřát mnoho dalších úspěšných let v osobním i sportovním životě. ■

Zdena Wachová oslavila 85

Výbor odboru Sportu pro všechny TJ Lokomotiva Liberec 1

Blahopřejeme Zdeně Wachové, vedoucí cvičitelce odboru SPV TJ Lokomotiva Liberec 1, která 27. 10. oslavila významné životní jubileum 85 let. V TJ Lokomotiva Liberec 1 je členkou od poloviny padesátých let, kdy mimo cvičitelskou práci vykonávala i administrativu v sekretariátu TJ. Velice aktivně se zúčastňovala nácviků na všechny spartakiády, a to jako cvičenka i vedoucí nácvičných na okresní i krajské úrovni, včetně celostátních vystoupení na Strahově. Je také vysoce kvalifikovanou cvičitelkou s kvalifikací II. tř. SG a ZdrTV. Po mnoho let pravidelně organizovala velice oblíbené a především ženami hojně navštěvované cvičební akce, např. „Víkendy pro ženy“ a „Cvičí celý Liberec“. V současné době v letních prázdninách organizuje Letní cvičební aktivity u moře.

Zdena Wachová je dlouholetou členkou výboru odboru SPV a je také vedoucí všech ženských a dětských složek odboru. Aktivně vede cvičení zdravotní TV a velká návštěvnost těchto lekcí svědčí o jejich popularitě. Je také nositelkou celé řady tělových vyznamenání včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše. Při této příležitosti děkujeme Zdeně nejen za její tělovýchovnou práci, ale i za příklad pro všechny. Příklad, na kterém vidíme, že aktivní život není výsadou mladého věku, ale mladého ducha. Přejeme jí do dalších let zejména pevné zdraví, optimismus a další cvičitelskou aktivitu. ■





Ocenění práce dobrovolných cvičitelů RC SPV Jindřichohradecko v roce 2014

Text: Marie Jedličková,
sekretářka RCSPV Jindřichohradecko

Regionální centrum SPV Jindřichohradecko sdružuje dvanáct odborů a nesmírně si váží dobrovolné práce cvičitelů.

V letošním roce obdržely u příležitosti životního jubilea na Metodické radě RC SPV Jindřichohradecko ocenění:

Oznak „Vzorný cvičitel - stříbro“ k padesátinám

Alice Břízová (TJ Slovan J. Hradec)

Jarka Stehlíková (TJ Lokomotiva České Velenice)

Lenka Bobáková (Sokol Deštná)

„Poděkování RC SPV a JČKASPV“ převzaly

Květa Neckářová (TJ Slovan J. Hradec) - 90 let

Růžena Fialová (Sokol Deštná) - 80 let

Růžena Vávrová (TJ Slovan J. Hradec) - 75 let

Nejvyšší morální ocenění „Zlatá medaile Dr. Tyrše“ bylo předáno na valné hromadě ČASPV v Praze v dubnu **Hance Tiché z TJ Studená.**

O cvičitelích je všeobecně známo, že svou práci milují a nelitují obětovat vlastní volný čas ve prospěch cvičenců - od těch nejmenších až po seniory. Regionální centrum SPV Jindřichohradecko spolu s Jihočeskou KASPV cvičitelkám i touto cestou děkuje a přeje do dalších let pevně zdraví a výdrž ve cvičení (už i proto, že se nám stále nedaří získávat mladé dobrovolníky pro cvičitelskou práci).



VZPOMÍNÁME

Vzpomínka na Vl. Rozmahela

Text: Eva Jalovecká, předsedkyně MR RCSPV Brno - město

V září nás opustil dlouholetý člen RC SPV Brno-město, pan Ing. Vladimír Rozmahel.

Cvičit začal jako devítiletý chlapec v Sokole Svítavy (později ZRTV Svítavy). V patnácti letech se stal cvičitelem. Po studiu na stavební průmyslovce v Brně se odstěhoval do Chodova. Jako vystudovaný stavební inženýr osvědčil svoje znalosti v zakládání TJ Vřesová. Zde vedl oddíl mužů, a těm zůstal věrný po celou dobu své cvičitelské praxe. V roce 1978 se přestěhoval do Brna, kde působil několik let v TJ Starý Lískovec. Jeho poslední a nejmilejší štací však byl od-

díl mužů při VSK Universita Brno.

Byl také dlouholetým členem MR RC Brno-město a bez jeho rozhledu, přehledu a klidu se neobešla žádná soutěž ve sportovní gymnastice na všech úrovních SPV.

Jeho stavařských vědomostí a hlavně jeho specializace, stavební dozor, plně využívala stavební komise ČASPV, jejímž byl dlouholetým členem. **Vladimíre, budeš nám chybět.** ■





Aničko, nikdy nezapomeneme!

Text: Pavel Cabadaj, odbor SPV Žirovnice, foto: archiv

S hlubokým smutkem oznamujeme, že dne 13. 10. 2014 nás ve věku 76 let navždy opustila paní Anna Kožichová, zakladatelka a hnací síla SPV Žirovnice.

Sportovala od dětství, první cvičitelské zkušenosti získala hned po absolvování Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích. Na začátku 60. let začala učit na žirovnické škole a hned se zapojila jako cvičitelka a organizátorka do ZRTV Slavoje Žirovnice. Všichni vzpomínáme na nacvičování spartakiád, gymnastické přebory, sáňkařské a bruslařské závody. Jako členka Slavoje byla jednou ze zakladatelek cvičení pro rodiče s dětmi. V roce 1992 stála u zrodu SPV Žirovnice, v jejímž čele pracovala až do roku 2010, zároveň byla i aktivní cvičitelkou. Celý život dělala dobrovolně mnoho pro druhé, svou čínorodostí a laskavostí strhla pro cvičení v podstatě všechny současné cvičitele SPV Žirovnice. Za společných schůzí u sklenky vína se zrodily nápady na akce, které již neodmyslitelně patří do života našeho města (Víkend plný pohybu, Tělovýchovná akademie, Nejzdatnější prvňáček). Při-

pomeňme i Běh naděje, který v Žirovnici organizuje naše SPV a kde pravidelně od účastníků a dárců získáváme jeden z největších příspěvků v republice na boj proti rakovině.

Anička nikdy nemluvil o svých zásluhách, vždycky jmenovala ty, s nimiž spolupracovala a jejichž pomoci si cenila. Ti ji také přišli doprovodit na její poslední cestě a mnohým se při písničkách, které měla Anička ráda, zaleskly slzy v očích. Její heslo „Sportu zdar a lenochům zmar!“ s námi zůstává. ■



Náš Karel odešel

Už neuslyšíme jeho zvučný, avšak klidný a rozhodný hlas, harmoniku, laskavá slova i to: „Holky, tak už nebrepetejte!“ - V neděli 5. října 2014 zemřel v úctyhodném věku nedožitých 94 let pan Karel Lauda. Poslední rozloučení se konalo 13. 10. v Novém Boru a my vás prosíme o tichou vzpomínku na dobrého člověka.

Narodil se ve Skalici u Nového Boru a život zasvětil sportu v regionu. Cvičil již v Sokole, FTJ, DTJ, ZTV, byl spoluzakladatelem Sokola Prusk, v r. 1950 se stal zaměstnancem OV Sokola v Novém Boru, v letech 1960-81 byl ve funkci metodika. Poté se stal předsedou OV ZRTV a r. 1983 i předsedou místní ZRTV v Novém Boru. Od roku 1955 byl cvičencem i zacvičovatelem všech spartakiádních skladeb mužů. V okrese Česká Lípa v 70. letech propagoval a zahájil organizované cvičení rodičů a dětí. Na sportovní odpočinek odešel v 80 letech, ale stále mezi nás chodil, sledoval děti

Text: Alena Kuchařová, RCSPV Česká Lípa, foto: archiv

a události v rekreačním sportování. I v devadesáti si zatančil, popil vínka a měl rád společnost. V Novém Boru byl členem TJ Jiskra, měl mnoho přátel a předával své zkušenosti. Jeho oblíbený volejbalový a basketbalový míč, tělovýchovné nářadí a tělocvičny osiří.

Všichni si jeho přínosu pro sport velmi vážíme. Svou pílí získal kvalifikaci metodika TV, cvičitele II. tř. ZRTV, trenéra kopané III. tř., rozhodčího atletiky III. tř. Mezi jeho nejvyšší vyznamenání patří Zlatá medaile Dr. Miroslava Týrše. ■





TIRÁŽ

Náklad: 1 850 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny,
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.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

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

Grafika a tisk: GRAFIXON, s.r.o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.

Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:

Vít Hanáček, členové redakční rady:

Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky: V. Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

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

Předplatné na adrese vydavatele:

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

Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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

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

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 18. ročník | číslo 4 | prosinec 2014



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 01 6910: 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. pérovy.
- 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.

facebook

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



časopis pro všechny
příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY A TAKÉ LEKTORY INSTRUKTORY CVIČITELE A TRENÉRY

**INZERUJTE
V ČASOPISE**



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč

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

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