



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 19. ročník | číslo 4 | prosinec 2015

www.caspv.cz

MOVE Week 2015 za námi

EUROGYM 2016 se blíží

Netradiční hry v tělocvičně



Metodická příloha:
Netradiční hrátky se švihadly

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

STAŇ SE DOBROVOLNÍKEM NA MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ AKCI

Od 18. do 24. července 2016 bude v Českých Budějovicích probíhat EUROGYM 2016. V rámci něj přijede přes 4500 mladých sportovců.

Hledáme pro ně vrstevníky, kteří jim pomohou se vším, co EUROGYM obnáší.

Pokud chcete poznat nové lidi z celé Evropy a získat zkušenosti s prací pro mezinárodní sportovní akci, neváhejte a využijte možnost být v centru dění sportovní akce mezinárodního formátu.

Celá akce se může uskutečnit jenom díky dobrovolné práci velkého počtu lidí, proto vítáme každého, kdo chce přiložit ruku k dílu.



10TH EUROGYM 2016
ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA
18. 7. - 24. 7.

Zaregistrovat se můžete na odkazech:

<http://www.eurogym2016.org/cs/>
<http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/info-eurogym-dobrovolnici/>



OBSAH

Zprávy

MOVE Week 2015 je za námi	
- Pražské Řepy	4
- Hradec Králové	5
- Ostrava	6
- Olomouc	6
Setkání delegátů psychomotoriky v Rakousku	7
Zlínský kraj na gymnastařadě	9
37 návratů na Vysočinu	10
Za sportem a kulturou v Praze	11



EUROGYM

Přípravy na EUROGYM 2016 nabírají na obrátkách ... 8



Sportujte a cvičte s námi

Netradiční hry v tělocvičně 12



Z kraje

Sportovní gymnastika v brněnských odborech SPV ...	14
Aktuality z Jihomoravské KASPV	15
Veselá cesta - Indiánskou stopou v Bystrci	16
Osmý gymnastický Dráček v Praze	16
Vzdělávání gymnastických trenérů	
opět v Týnci nad Sázavou	17
Týnec nad Sázavou v pohybu	18
Seminář cvičitelů ČASPV z Českobudějovicka	19
Chyšečti sportovci stále v jednom kole	19
Město na kolech v Hradci Králové	20
Rodiče a děti na Janově hoře	21
Vzpomínky na tábor ASPV Slušovice	22
Harmonie v kruhu v Otrokovicích	23
Sokolovská překvapení aneb	
Sraz cvičitelů Karlovarského kraje	24
Cestou necestou z pohádky do pohádky	
ve Staré Bělé	25



Názory

J. Hroza: Sport jako problém..... 26



Blahopřejeme

Miroslav Kolář..... 28
Věra Marková 28
Ladislava Skalová..... 29



Vzpomínáme

Liduška Čapková..... 29



Metodická příloha:

Netradiční hrátky se švihadlem

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Zdenky Všetickéové „Veselá cesta“ na str. 16. Autorka získává roční předplatné časopisu.



Ing. Zdenka Všetická: Veselá cesta

Odměna je nepřenosná.

facebook

Sledujte ČASPV také a Facebooku:

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



MOVE Week 2015 je za námi a další ročníky před námi

Text: Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV

MOVE Week (Týden v pohybu) je součástí celoevropské kampaně „NowWeMOVE“ pořádané Mezinárodní asociací pro sport a kulturu (ISCA). Smyslem kampaně „NowWeMOVE“ je propagace pohybových aktivit a zdravého životního stylu. K hlavním pilířům této kampaně patří projekty MOVE Week a European No Elevator Day (evropský den bez výtahů).

V roce 2015 se konalo v Evropě přes čtyři tisíce akcí pod hlavičkou MOVE Week 2015 a dalších zhruba tisíc v USA a v Brazílii. V České republice organizátoři připravili šedesát devět akcí, z toho deset veřejně přístupných akcí připravili členové České asociace Sport pro všechny. Jak jsme již informovali v minulém čísle našeho časopisu Pohyb je život i na webu naší organizace - uskutečnily se dvě velké akce v Praze s účastí nad 300 osob na každé z nich, další krásné akce připravili organizátoři z Litoměřic (Pokratice), Štětí,

Hradec Králové, Brna, Ostravy, Benešova, Olomouce a Zlína. Všem MOVE agentům (organizátorům) i stovkám dobrovolníků, kteří jednotlivé akce zajišťovali děkujeme.

Pokud se vrátíme ke statistickým údajům zveřejněných na webu projektu MOVE Week 2015, pak nejvíce akcí uspořádaly tyto země: Bulharsko - 639, Maďarsko - 782, Polsko - 484, Portugalsko - 350, Irsko - 269, Slovensko - 146, Británie - 143, Dánsko - 153, Estonsko - 147 atd.

Pražské Řepy v pohybu již třetí rok

Text a foto: Mgr. Jitka Rosenbaumová, předsedkyně odboru Sportu pro všechny TJ Sokol Řepy

Již třetím rokem se nám podařilo zúčastnit kampaně MOVE Week aneb „100 milionů Evropanů aktivně zapojených do sportu a pohybových aktivit do roku 2020“.

Máme radost, že tentokrát se odpoledne pod názvem „Řepy v pohybu 2015“ opravdu vydařilo. Přípraveným programem na hřišti ZŠ genpor. Fr. Peřiny prošlo ve čtvrtek 24. září téměř 300 účastníků, kteří si na jednotlivých stanovištích vyzkoušeli připravené známé i méně známé disciplíny. Program byl nově obohacen o lukostřelbu, kterou zajistili kolegové z Vyšší odborné školy České unie sportu. A měli celé odpoledne oprav-



du plné ruce práce, protože o tuto disciplínu byl velký zájem. Kromě toho byl k dispozici pétanque, mólky,



woodball, bollo-ball, obrovský míč na kin-ball, nafukovací akrobatická dráha Air Track a další cizokrajné znějící aktivity, ale také staré známé chůdy a jednoduché testy ke zjištění odrazových schopností, postřehu i zdatnosti. Sluníčko svítilo, až do večera bylo příjemně, a tak si to děti i dospělí užili.

Mezi účastníky všech věkových kategorií nechyběli ani tentokrát řepští senioři, kteří měli největší zájem o mňolky, které je čekaly při letošní seniorské olympiádě. Parta Pepy Procházky má opět ambice na mnohá vítězství, a tak si potřebovali zatrénovat. Tentokrát zavítaly na hřiště však i děti ze školních družin, ze kterých jsme měli obzvlášť velkou radost, stejně jako z dětí v doprovodu rodičů či prarodičů. Každý, kdo ab-

soloval nabízené aktivity, měl možnost si u stánku za odměnu vybrat nějakou drobnost na památku a něco sladkého pro ještě lepší náladu.

Celý program byl zakončen již tradičně společným cvičením pohybové skladbičky „Flash Mob“, při kterém se nejvíce snažily řepské „Želvičky“, jinak oddíl gymnastiky TJ Sokol Řepy.

Díky všem dobrovolným organizátorům a spolupracovníkům, kteří pomohli celou akci uspořádat, zejména z České asociace Sport pro všechny, TJ Sokol Řepy a VOŠ ČUS. A díky také všem příchodím za účast. Bylo to příjemné aktivní odpoledne a věřme, že nebylo poslední. Takže za rok na shledanou.



MOVE Week 2015:

Kolečková brusle in-line V Hradci Králové

Text a foto: Mgr. Gabriela Doksanská, sekretář Královéhradecké krajské asociace Sport pro všechny

V rámci celoevropské akce MOVE Week 2015 se v Hradci Králové konala ve středu 23. 9. veřejně přístupná sportovní akce „Kolečková brusle in-line 2015. Spolupořadatelem byla Střední zdravotnická škola v Hradci Králové.

Přestože šlo o první ročník, zapojilo se do něj bezmála 260 bruslařů a 35 organizátorů. Akce byla nezávodním kláním, vyjžd'kou na asfaltovém 10km okruhu v královéhradeckých lesích. Byla vyhlášena také sou-

těž o nejpočetnější školní tým, kterou vyhrála ZŠ Štefcova. Akce byla okouřena bohatou tombolou, každý bruslař si odnesl účastnický list a papírový náramek s nápisem MOVE Week 2015.



Veselý MOVE Week v Ostravě

Text a foto: Milan Majstřík, RCSPV Ostrava

Dne 24. 9. 2015 se i Ostrava zapojila do každoroční celoevropské akce MOVE Week, která je centrálně řízena Mezinárodní asociací pro sport a kulturu (ISCA) a Evropskou cyklistickou federací (ECF). Letos se konala od 21. do 27. 9. za organizace RCSPV Ostrava a finanční podpory Moravskoslezského kraje.



Na tomto netradičním sportování a soutěžení pro širokou veřejnost se v Ostravě - Pustkovci hemžilo celkem 118 „mravenčků“ od jednoho až do osmdesátilet. Sluníčko se na nás smálo celé odpoledne, a tak si ti nejmenší mohli zahrát hry Člověče, nezlob se a Mikádo na čerstvém vzduchu, vyzkoušet svoji mušku při „krmení“ papírové hlavy klauna míčky, ti o něco málo větší dokazovali svou zručnost a šikovnost při chůzi na chůdách a při jízdě na šlapadlech. My, co už pamatujeme více zim, jsme si zasoutěžili ve woodballu a stále oblíbenější hře möllky. A jelikož se celé odpoledne ozýval jen a jen smích, byla tato akce psychickým občerstvením nejen pro všechny sportovce, ale i pro organizátory, kterým patří obrovské uznání a velké díky za uskutečnění této akce.

Bylo - nebylo aneb MOVE Week v Olomouci

Text a foto: Zdenka Vičíková, RCSPV Olomouc

Sobota 26. 9. 2015. Někteří cvičitelé olomouckého regionu zřejmě chodili ráno doma od okna k oknu a říkali si: „Tak přestane pršet?“

Měli totiž fungovat jako instruktoři na stanovištích při akci MOVE Week 2015. Pršet bohužel nepřestalo, ale přesto se v liduprázdných Smetanových sadech kolem 14. hodiny všichni sešli u aut, která byla až po střechu naplněna chůdami, rolopedy, sítkami, balančními plochami..., v obálkách byla připravena orientační



stezka pro děti, malý azimutový „pokus“ pro starší, diplomky, bonbony...

Bylo nám to líto, a nejvíc asi naši předsedkyně RCSPV,



Maruše Chrástové, která přípravě a organizaci této akce věnovala spoustu času a sil.

Ale říká se, že všechno zlé je pro něco dobré. Ověřili jsme si, že je pořád mezi námi cvičiteli dost takových, na které je spolehnutí, kterým není za těžko obětovat své volné sobotní odpoledne pro druhé a byť si to zřejmě ani neuvědomovali, také pro propagaci a zviditelnění celé ČASPV. Děkujeme.

Přišli ale cvičenci v puntíkatých bundách, kteří měli v rámci tohoto odpoledne předvést svoji skladbu z letošní WG v Helsinkách. Nenechali se odradit vytrvalým deštěm a s chutí si zacvičili jen tak pro radost a pro nepatrnou



hrstku diváků. A tak se z reproduktorů auta linula nám známá hudba o tom, jak je „svět nádherný“ i v dešti.

Setkání delegátů psychomotoriky v Rakousku

Text a foto: Mgr. Daniela Jonášová, vedoucí komise psychomotoriky

Letošní ročník setkání delegátů Evropského fóra psychomotoriky (EFP) proběhl od 23. do 25. 9. ve Vídni. Právě letos měla valná hromada velký pracovní úspěch včetně radosti z významné události: k ostatním čtrnácti zemím již sdruženým v EFP přistoupila Albánie. Uvítání nové členské země proběhlo v příjemně přátelské pracovní atmosféře s nadšením všech delegátů.

Rekapitulace provedené SWOT analýzy a odhlasování její finální podoby proběhlo s menšími názorovými odlišnostmi. Finální podoba stanov na roky 2016 - 2019 zde byla také úspěšně poupravena a odhlasována. Dánská viceprezidentka Anne-Marie Olsen prezentovala pozvání do své královské země na Studentskou akademii 2016. Ve dnech 5. - 7. 2. 2016 se mohou naši studenti i pedagogové profilovaní oborem psychomotorika plánované Studentské akademie v Dánsku zúčastnit (viz www.psychomot.cz).

Pro širší zájem veřejnosti i členských zemí EFP se bude konat v květnu 2016 velký Kongres EFP ve švý-



carském Lucernu pod názvem „Pohyb a celoživotní rozvoj - Psychomotorika v každém věku a životní situaci“ (<http://www.efp-lucerne2016.ch/>, www.psychomot.cz).

Velmi významným dnem a hodnotou pro celé EFP i další nečlenské země bude 19. září 2016, oficiálně vyhlášený Den psychomotoriky pro Evropu. Reflektuje datum 19. 9. 1996, kdy se pořádal první kongres psychomotoriky v Marburku (Německo), kde se o rok dříve podařilo podepsat i dohodu o vzniku EFP. Toto 20. výročí bude v roce 2016 provázet množství radostných workshopů a seminářů nabízejících nahlédnutí do psychomotoriky. Například i chystaný letní mezinárodní sportovní svátek Eurogym 2016 v Českých Budějovicích očekává spoustu lákavých seminářů včetně psychomotoriky (pořádá ČASPV). Jen pro zajímavost - další vyhlášené dny psychomotoriky jsou 28. 7. v Argentině a 19. 4. v Brazílii.

V příštím roce bude mít příležitost pozvat delegáty EFP na valnou hromadu Česká republika, a to po osmi letech: 23. - 25. 9. 2016 se bude setkání delegátů konat v Brně.



Přípravy na EUROGYM 2016 nabírají na obrátkách

Text: Mgr. Vít Hanáček, předseda Metodické rady ČASPV

Metodická rada ČASPV má na starosti v rámci EUROGYMu 2016 přípravu důležitých programových částí:

- **Parade (Průvod)**
- **Opening Ceremony (Slavnostní zahájení)**
- **Workshopy**
- **Vzdělávací fóra**
- **Closing Ceremony (Slavnostní zakončení)**

MR ČASPV představí cca 60 workshopů, které se uskuteční v Českých Budějovicích, Hluboké nad Vltavou a v Doubi u Třeboně.

Každý účastník má možnost se zúčastnit alespoň čtyř workshopů, které jsou zaměřené například na gymnastiku, hudební pohybové formy, venkovní pohybové aktivity, hry, adrenalinové aktivity apod. Podrobné rozdělení workshopů a jejich anotace lze nalézt v Bulletinu č. 2: <http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/bulletiny-eurogym/>. Do Bulletinu v anglické a české verzi lze také nahlédnout na webu EUROGYMu: <http://www.eurogym2016.org/cs/bulletin-c-2/>. ČASPV připravuje také vzdělávací fóra určené prioritně pro trenéry přihlášených skupin:

TĚLO A MYSL A DUŠE - JSEM SVÉ TĚLO

Vysvětlení a ukázky různých typů seminářů psychomotoriky v České republice. Malá ochutnávka seminářů z různých zemí světa.

Lektoři: Daniela Jonášová, Jaroslav Vrbas - asistenti na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity Brno

MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA PRO MLÁDEŽ

- od principů k praxi

V úvodu představíme teoretická východiska motoricko-funkční přípravy v gymnastickém tréninku. Vysvětlíme její výhody a principy ve vztahu k organizaci tréninkové jednotky. V praktické části se budeme věnovat ukázkám jednotlivých cvičení z příprav zpev-

ňovací, podporové, odrazové, poskokové, rotační i z průpravy pohyblivosti. Ukážeme si různé organizační formy a jak využívat běžné vybavení tělocvičny včetně atypických pomůcek.

Lektor: Jan Chrudimský - lektor FIG - Gymnastika pro všechny, je zaměstnán na katedře gymnastiky Univerzity Karlovy v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

JÓGA SMÍCHU

Teoretická část: Co je jóga smíchu. Pozitivní účinky jógy smíchu. Praktická část: Rozcvička, cvičení smíchu, meditace smíchu, relaxace.

Lektor: Lucie Lauermanová, jedna ze dvou učitelů jógy smíchu v České republice, absolvovala kurz jógy smíchu v Indii, který vedl Madan Kataria (zakladatel jógy smíchu). Členka mezinárodní organizace učitelů jógy smíchu Laughter Yoga International.

Zájemci z České republiky mají možnost se zúčastnit této významné akce za zvýhodněných podmínek. Účastnický poplatek byl stanoven ve výši 3200,- Kč na osobu. Počet je však omezen tak, že za každou z participujících organizací: ČGF, ČASPV, ČOS, AŠSK lze přihlásit max. 100 zájemců (celkem 400 osob).

Hledáme také další dobrovolníky, kteří jsou ochotni zapojit se do pohybového festivalu jedinečného svým evropským rozměrem poprvé v České republice. Další podrobnosti naleznete v souborech ke stažení:

<http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/info-eurogym-dobrovolnici/>

Další zajímavosti a podrobnosti z příprav EUROGYM 2016 sledujte na:

<http://www.eurogym2016.org/cs/>

<https://www.facebook.com/pages/Euro-gym2016/1414397295526077>

<http://www.caspv.cz/cz/wg-2015-eurogym-2016/>

<http://www.gymfed.cz/vseobecna-gymnastika/>



Zlínský kraj měl své zástupce na Světové gymnestrádě 2015 Helsinkách

Text: Lydie Staroveská, foto: Lydie Staroveská a Anna Hájková

V Helsinkách na srazu gymnastů celého světa „World Gymnaestrada 2015 Helsinki“ nás reprezentovalo 835 českých cvičenců a nadšenců pohybu od juniorů až po seniory. Byli to zástupci České asociace Sport pro všechny, sokolové a vysokoškoláci. ČASPV se prezentovala hromadnou skladbou „Nádherný svět“, kterou cvičilo asi 350 cvičenců z různých krajů České republiky

Sedm žen ze Zlínské KASPV spolu se dvěma muži z kraje Jihomoravského a Severomoravského nacvičovalo v průběhu jednoho roku choreografii skladby autorů Vilémy Novotné, Ivety Šimůnkové a Jaroslava Sauera. Děkujeme všem, bylo to pěkné i když náročné. Cvičilo se na sestřih skladby Louise Armstronga a Elly Fitzgeraldové. Hlavní myšlenka skladby byla „Když společně neztratíme rytmus a elán, půjdeme životem s úsměvem“. Charakteristika obsahu a tématické zaměření gymnastické skladby s využitím náčiní (lehké obruče, medicíny a mikiny) dotvářelo výtvarnou složku skladby a tanečních prvků. Skladba byla zaměřená na ovlivnění kladného vztahu k pohybové aktivitě. U vystupujících byla vidět radost z pohybu.

Světová gymnestráda je událost s historií více než 60 let. Koná se každé čtyři roky vždy v jiném státě. Prvním hostitelem byl nizozemský Rotterdam roku 1953. Ta helsinská byla již patnáctá. Finsko hostilo 23 000 mezinárodních gymnastů, gymnastek a dalších cvičenců hromadných skladeb. Na organizaci se



podílelo 1000 dobrovolníků. Celkem se akce zúčastnilo 25 000 gymnastů z 49 států celého světa.

Barevné teplákové soupravy zářily městem v zahajovacím průvodu. Nástup na Olympijský stadión v Helsinkách byl velkolepý. Zástupci všech účastnických zemí spolu s vlajkonoši vpluli do prostorů stadiónu, následoval velký aplaus z tribun, vlny rukou a velký ohlas a povzbuzování. Během týdne jsme mohli vidět přes 700 představení.

Naši skladbu ČASPV jsme během týdne cvičili třikrát. Spontánní povzbuzování z tribun nás zbavovalo trémy a dodalo sebedůvěry. V celém městě se konala různá vystoupení, a to třeba na náměstí Senátu, na Paavo Nurmi náměstí, na plaveckém stadionu a v Hesperia Parku. Volný přístup byl na všechny workshopy či na zábavné dílny, kde si kdokoliv mohl vyzkoušet nové druhy tance či gymnastiky. V areálech hrála živá hudba. Do Messukeskus Expo a Convention Centra jsme chodili na jídlo a také toto centrum poskytovalo devět arén s více než 50 hodinami gymnastiky. Nadšeně jsme sledovali vystoupení tanečníků z Jihoafrické republiky,





také se nám líbila exhibice německých, dánských, francouzských, portugalských, kanadských i dalších gymnastů. Skladba rakouských gymnastů spojená s postiženými dětmi nás dojala až k slzám. Ze cvičenců vyzařovala radost a láska k těmto lidem. Také v Národním odpoledni České republiky v Amfi hale sklídila naše galashow velký úspěch. Navzájem jsme se povzbuzovali s cvičenci Sokola i vysokoškolačky. Také se nám velmi líbila hromadná skladba Slovenské republiky. Atmosféru při vystoupení lze těžko popsat. Kdo to neprožil, nepochopí.

Když jsme měli volno, nelenili jsme a rozjeli se za poznáním do okolí. Navštívili jsme místní muzeum v Národním parku, skanzen, několik kostelů a chrámů, areál lunaparku. Trajektem jsme se podívali do Tallinnu v Estonsku.

Gymnaestráda 2015 v Helsinkách byla úžasná, nezapomenutelná, velkolepá, emocionální a rušná. Bylo to jako velké rodinné setkání lidí z různých zemí, milujících pohyb, gymnastiku, tanec a lidi všech národností. I když byl tento výlet finančně náročný, slíbili jsme si, že za čtyři roky v Rakousku se opět zúčastníme.

Klepák - 37 návratů na Vysočinu

Text a foto: Ing. Jaroslav Kaplan, spoluorganizátor akce

Zhruba před čtyřiceti léty zorganizovala tehdejší komise CPP pro cvičitele ve dvouleté pomlce dvě doškolení v putování krásnou Vysočinou v okolí Dačic, Telče a Slavonic. Účastníci pod vedením tehdejšího předsedy komise, Luboše Juřena, dostali zabrat při denních i nočních pochodech, ale vraceli se do svých jednot nejen s mnoha novými poznatky a zkušenostmi, také nadšení nádherou Vysočiny a dobrou partou.

Od těch dob se tam mnozí z nich každoročně vracejí, přibírají i další zájemce z řad cvičitelů, berou s sebou i své potomky...

Letošní setkání v chatové osadě za Brandlínem - mezi Telčí a Dačicemi - si vytklo za cíl poznání městečka Počátek a jeho okolí. Při zahajovacím sezení v pátek večer byly rozdány podrobné mapy, připravené Lubošem, a organizátorka Olina účastníky seznámila s programem sobotní výpravy a zajímavostmi v cíli. Poté byla na programu blahopřání několika jubilantům ve věku 60 - 70 let, mezi nimiž dominoval zkušený a oblíbený cvičitel Mirek Vlček z Bechyně, který se v říjnu chystal oslavit devadesátku! Svou dobrou tělesnou i duševní kondici osvědčil i při sobotní výpravě do Počátek a blízkého léčebného areálu, Resortu Svaté Kateřiny, s nedalekými léčivými prameny a kamenným okruhem druidů. Počasí přálo, spokojenost vládla i s ubytováním v chatkách. Zklamání byli jen ti, kdo - jako obvykle - očekávali úrodu hub v okolních lesích. Jedinou útěchou jim byl ojedinělý nález velké koule kotrče kadeřavého, z něhož pilná děvčata v kuchyni připravila výborný guláš. Při večerním závěrečném hodnocení obdržel každý účastník (bylo nás opět 31, jako loni) diplom s připomenutím



různých osobních zásluh během akce. Samozřejmě že nikdy večer nechyběl zpěv, zahajovaný tradičním „Pepáci byli, Pepáci budou - Pepáci nikdy nezhytnou nudou...“. Nedělní loučení v kruhu bylo trochu smutnější, ale všichni odjížděli s vírou, že se za rok zase sejdou.



Za sportem a kulturou v Praze

Text a foto: Alena Kuchařová

Komise seniorů MR ČASPV pozvala sportovně-kulturní fanoušky na víkend 18. - 20. září 2015 do Prahy. Nabídkový program mě natolik zaujal, že jsem se rozhodla vyjet i se svým manželem. To, co jsme zažili nejenom my, ale všichni, kdo přijeli, se dá označit jedním slovem - super!

Prohlídka večerní nasvícené Prahy s návratem v cca 22.00 hodin se vydařila nejen počasím, ale i výkladem našeho průvodce. Usínali jsme s pocitem blaha na duši a s očekáváním příštího dne. V sobotu nás probudila vůně smažené cibulky, dobrot z udirny a hluk příprav „něčeho“ na náměstí před budovou ČASPV. Při perfektně připraveném dopoledním bloku v tělocvičně nám otevřenými okny dráždila chuťové buňky vůně. Na náměstíčku se totiž konal Festival jídla a my - protažené, uvolněné, hladové a žíznlivé, jsme se ochotně pustili do ochutnávání všeho dobrého. Odpoledne, s pocitem „v bříšku jako v pokojíčku“, jsme se věnovaly dalšímu programu. Prohlídka Slovanské epopeje Alfonse Muchy ve Veletržním paláci nás doslova očarovala. A pak už následoval volný program každého. Nedělní dopoledne jsme zahájili ranním protažením a přípravou na cca devítikilometrovou procházku Prokopským údolím s výkladem

Mirka Kopřivy. Cestou jsme se seznamovali s rostlinami, kameny a začínající podzimní přírodou. Nevěřili jsme, že to mají lidé z blízkého sídliště jen kousek do doslova panenské přírody.

Když jsme se loučili s lektory Miladou Němčíkovou, Marií Skopovou a Mirkem Kopřivou, slíbili jsme si, že pokud se na webu objeví pozvánka na akci „Sport a kultura v Praze,“ nebudeme váhat.





Netradiční hry v tělocvičně

Text a schémata: Jaroslav Sauer,
místopředseda MR ČASPV

„PŘEHAZOVANÁ S PLNÝM MÍČEM“

Náčiní:

- 1 plný míč, váha míče úměrná k fyzické zdatnosti cvičenců (1, 2 nebo 3 kg)
- síť na volejbal nebo lano ve výši 2 až 2,5 metru (dle výšky hráčů)

Rozhodčí:

- řídí hru, počítá body a dohlíží na dodržování pravidel

Pravidla:

- hrají dvě družstva proti sobě na volejbalovém hřišti

Průběh hry:

- uvedení míče do hry provede hráč jednoho družstva z vymezeného prostoru svého hřiště přehozením míče přes síť (prostor určit dle zdatnosti hráčů)
- některý z hráčů soupeře míč chytí, nesmí se s ním pohybovat z místa a do 3 vteřin může míč buď vrátit na soupeřovu stranu, nebo přihrát spoluhráči
- ten má stejné možnosti jako první hráč
- po případné druhé přihrávce už musí hráč míč přehodit k soupeři
- míč přecházející přes síť musí nejdříve stoupat (nelze tedy „smečovat“)
- smečování lze povolit pouze u velmi vyspělých cvičenců
- bod získává družstvo tehdy, když míč zahráný na soupeřovu polovinu dopadne na zem v prostoru hřiště
- když se soupeř dopustí chyby proti pravidlům (např. 3 přihrávky)
- když soupeř zahraje míč mimo prostor hřiště nebo míč nepřejde přes síť
- hraje se na dva vítězné sety, do 11 nebo 15 bodů

„ČLOVĚČE NEZLOB SE“

Náčiní:

- hrací kostky (nejlépe velké molitanové) pro každé družstvo jednu
- vyznačení prostoru (viz plánek)

Rozhodčí:

podle počtu družstev

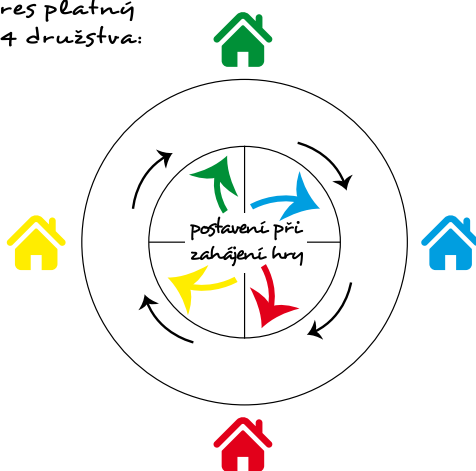
Pravidla:

- počet družstev 4, max. 8
- počet hráčů v každém družstvu 3 až 8 (minimální počet hráčů pro hru je 12)

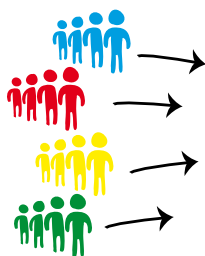
Průběh hry:

- hráči stojí v zástupech uvnitř prostoru, první hráč z každého družstva hodí kostkou, vyběhne doprava a obíhá tolik okruhů, kolik je hozených bodů na kostce
- když oběhne daný počet okruhů, zaběhne do „domečku“ vně prostoru a pokračuje ve hře další hráč (kdo hodí šestku, jde přímo do domečku)
- pokud se však stane, že ho v průběhu obíhání dožene a vyřadí dotelem některý ze soupeřů, doběhne ve směru běhu ke svému družstvu, zařadí se na konec zástupu a pokračuje další hráč
- vyřadit soupeře může vybihající hráč, až když přeběhne prostor družstva po pravé straně
- hráč musí vyběhnout ze svého stanoviště až po zastavení hozené kostky a nejdéle do 3 vteřin
- vítězí družstvo, jehož všichni členové se dostanou jako první do „domečku“

Nákres platný
pro 4 družstva:



Nákres platný
pro 4 družstva:



„MÍČOVÁ VÁLKA S TENISÁKY“

Náčíní:

- 15 až 29 tenisáků (lichý počet)

Rozhodčí:

- dva sledují dodržování pravidel, zastavení činnosti hráčů při signálu „štronzo“ a počítají tenisáky, které u každého družstva zbyly

Pravidla:

- hrají dvě družstva proti sobě v počtu 5 až 12 hráčů
- rozhodčí rozdělí tenisáky ve stejném množství na každou polovinu tělocvičny (zbývající (lichý) tenisák vhodí do hry po jejím zahájení)

Průběh hry:

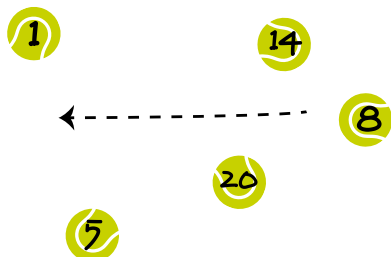
- na pokyn rozhodčího se všichni hráči snaží odkopnutím dostat tenisáky na druhou polovinu hřiště (k soupeřům)
- délka hry jednoho kola je přibližně 30 až 90 vteřin
- signál k ukončení každého kola dá rozhodčí a v tomto okamžiku musí všichni hráči zastavit veškerý pohyb („štronzo“),
- tenisák, který je ještě v pohybu, nikdo nesmí zastavovat
- vítězí družstvo, na jehož straně je méně tenisáků a tím získává bod
- hraje se na lichý počet kol

Poznámka:

- je možné použít i jiné míče (molitanové, měkké gumové, volejbalové atp.) a místo kopání házet či obě možnosti kombinovat

Alternativa této hry pro zdatnější cvičence:

- místo tenisáků použít malé kilové či větší dvou nebo tříkilové plné míče (medicínabaly) podle fyzické zdatnosti cvičenců
- místo kopání se hází, nebo kombinuje jak házení, tak i kopání



„ČÍSLOVANÁ S TENISÁKY“

Náčíní:

- asi 30 očíslovaných tenisáků, záznam hry, do kterého rozhodčí zapisuje
- počty bodů jednotlivých družstev a odepisuje úspěšně použitá čísla tenisáků

Rozhodčí:

- dva (jeden zapisuje a vyvolává čísla, druhý dohlíží na průběh hry)

Pravidla:

- 2 až 6 družstev se čtyřmi až osmi hráči, družstva stojí v zástupu na jedné straně tělocvičny
- všechny tenisáky jsou nepravidelně rozhozeny ve druhé polovině tělocvičny (viz nákres)

Průběh hry:

- rozhodčí vyvolá číslo, vyběhají první hráči z každého družstva a snaží se tento tenisák objevit
- v okamžiku, kdy některý z hráčů tenisák objeví, zavolá „mám“ a všichni ostatní hráči zůstanou stát na místě
- hráč, který našel tenisák, hází ho spoluhráči, stojícímu na prvním místě zástupu, ten ho musí chytit a tím družstvo získává bod
- rozhodčí tenisák vyřadí ze hry
- pokud hráč tenisák nechytí, vrátí ho rozhodčí zpět do hry
- po odehrání tenisáku se všichni hráči z prostoru vracejí zpět ke svému družstvu a zařadí se na konec zástupu
- rozhodčí vyvoláním dalšího čísla zahájí další kolo hry
- vítězí družstvo, které na konci hry získalo nejvíce bodů

Doporučení:

- rozhodčí ukončí hru v okamžiku, kdy v prostoru zůstává přibližně 5 tenisáků



Text a foto: Soňa Procházková, RCSPV Brno-město

Sportovní gymnastika v brněnských odborech SPV

Rádi bychom se v tomto článku zamysleli nad vývojem sportovní gymnastiky v našich odborech a podělili se s vámi o naše problémy a zkušenosti. Jistě nejsme sami, kdo v posledních několika letech zaznamenal úbytek žactva a tím i menší účast nejen v gymnastických soutěžích.



Když se ohlédneme zpět, jen s lítostí se díváme do výsledkových listin ze závodů v SG, kdy nebyly výjimkou počty startujících pohybujících se kolem 150. Příčin je jistě víc, počínaje celkovým poklesem populace a konče čím dál menším zájmem dětí o sport jako takový. To tady ale rozhodně rozebírat nechceme. Věnujme se konkrétně Brnu. Z našeho pohledu patří k hlavním příčinám tohoto úbytku zcela jistě celkové snížení počtu odborů, kde se cvičí s dětmi (z těch gymnastice se věnujících zbyly v podstatě jen tři). Z toho samozřejmě pramenila malá konkurence na závodech a často se stávalo, že regionální soutěž se nakonec stala soutěží oddílovou. Ještě horší situace nastala, když byl v roce 2008 ukončen, v Brně velmi populární, závod Praha - Brno - Bratislava, který byl vždy silným motivačním prvkem jak pro cvičitele, tak pro děti. Kromě toho se stále více začala do popředí gymnastického zájmu žactva a dorostu dostávat soutěž v Eurotýmu (dnes Teamgym).

Co s tím? Přece nenecháme klasickou sportovní gymnastiku v Brně zajít na úbytě! Zkoušeli jsme všechno možné. Stali jsme se pořadatelem krajských soutěží. Zvali jsme na soutěže družstva, která měla chuť přijet i z jiných krajů. To vše, jen aby měli naši závodníci větší konkurenci a cvičitelé větší motivaci k jejich přípravě. Regionální soutěž jsme začali pořádat jako dvojboj s možností výběru disciplín (bohužel jsme ale zjistili, že tím ze hry skoro vždy vypadly kladina a hrazda). Zkusili jsme tedy další variantu dvojboje, kdy jsme jako povinné nářadí dali do jedné dvojice hrazdu a do druhé kladinu. Nic z těchto pokusů nám však moc velký úspěch nepřineslo. Žactva stále ubývalo.

A pak jsme k naší velké radosti začali v tělocvičnách zaznamenávat nárůst dětí v předškolním věku. Neváhali jsme a chopili se příležitosti začít si budovat novou gymnastickou základnu. Vytvořili jsme si interní gymnastické sestavy pro předškoláky a umístili je na našem webu, aby byly dostupné všem. V roce 2008 jsme pak poprvé vypsalí regionální soutěž ve SG i pro předškolní děti. Jen pro ilustraci - v této nové kategorii startovaly tři děti a osmnáct jich závodilo v kategoriích ml. a st. žactva. V následujících letech se zvyšoval počet závodících předškolních dětí zcela lineárně, až jsme v letošním roce dospěli ke krásnému číslu 30. Co nás ale potěšilo ještě víc, je fakt, že odrostlí předškoláci s gymnastikou neskončili, a tak jsme letos zaznamenali i 32 závodníků v kategoriích mladšího žactva. Do staršího žactva nám děti zatím ještě nedorostly. My jsme ale přesvědčeni, že jsme zvolili tu správnou cestu, a že gymnastika v Brně na úbytě nezahyne.





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně Jihomoravské KASPV

Aktuality z Jihomoravské KASPV

VOLEJBAL

Hned po prázdninách jeli naši volejbalisté na RS ve volejbalu, tradičně do Dřevěnice. Náš kraj reprezentovala hned tři družstva, družstvo žen z Poštorné a dvě smíšená družstva z ASK Blansko. Na tuto soutěž se vždy těší a máme radost, že i letos jsme byli úspěšní. Ženy obsadily 3. místo, mixy 2. a 3. místo. Obdrželi jsme také putovní pohár. Škoda, že je o tuto soutěž stále menší zájem. Přesto věříme, že i v roce 2016 se uskuteční.

TOULAVÉ KOLO

Letošní zářijové „Toulavé kolo“ křižovalo cyklostezky Tišnovska. Náš dočasný vikendový domov, rekreační středisko Prudká, ukryté v zeleni stromů, nabízel pěkné, komfortní ubytování i široké zázemí pro různé sportovní aktivity, ale zejména strategickou železniční zastávku. Z tohoto směru se také postupně trousily usměvavé tváře tradičních účastníků. Jejich náladu neovlivnilo ani počasí, vhodnější spíše pro sledování televize. První kilometry se začaly počítat výletem na hrad Pernštejn. Vcelku rovinatý terén byl zpestřen výstupem po původní kamenité cestě. Kdysi ji zdolávaly kočáry, my netradičně tlačení kola. Nahoře hradní občerstvení a sešup do údolí. Kdo ošidil oblečení, poznal, jak masíruje patnáctistupňový vánek. Krátce před dojezdem nás zdržela neplánovaná rarita - stavění máje za pomoci techniky. Sobotním výjezdem jsme se - nic netušící - trefili do Dne evropského dědictví. Lomnické organizátory jsme překvapili při stavění stánků, což jim nebránilo v tom, aby nám otevřeli synagógu a přidali

něco informací k historii opravy přilehlého náměstí. Údiv neskrývali ani další občané, jež jsme zaskočili dotazem na židovský hřbitov. Z pietního místa hurá po krásné cyklostezce do sluncem zalitého Předklášteří. Zdejší historická chloubka se jmenuje Porta coeli a my ji poznali i zevnitř. Krásný klášterní komplex stavěný sice s chybami (to nám prozradila skvělá průvodkyně), ale dominantní a funkční již několik staletí. Cesta zpět vyžadovala soustředění hlavně kolem Svatky, kde je stezka s mokřými kameny zrádná a jakoby stahovala do vody. Nás ale zelený mužíček nedostal. Následovalo vederní veselí. Krásná scenerie tohoto kraje byla důvodem ke změně nedělního itineráře. Šlapalo se až do Kuřimi s rozlučkou na nádraží. A protože bylo vysloveno přání na opakování celé akce ve stejném místě i v příštím roce, není k hodnocení co dodávat.

KUBB A MÖLKKY

Po přestávce, kdy jsme z technických důvodů nepořádali soutěže v hrách kubb a mölkky, se nám 19. září podařilo uspořádat soutěž v krásném prostředí v Ráječku, a to ve spolupráci s RCSPV Blansko. Na propůjčené „Hasičské louce“ proběhla za krásného podzimního počasí krajská soutěž v K+M. Zúčastnilo se jí celkem 10 družstev v mölkkách a 8 družstev v kubbu. Soutěžní dvojice přijely z RC Brno, Vyškov a Blansko. Jsme rádi, že všichni zúčastnění odjížděli spokojeni a můžeme se opět do Ráječku vrátit. Na RS v Mušově pak odjelo sedm družstev z RC Brno, Vyškov a Blansko reprezentovat naši asociaci. Získali jsme jednu stříbrnou medaili.

FLORBAL ŽÁKYŇ

Zatím poslední akcí byla soutěž ve florbalu žákyň. Ta se již tradičně konala v hale Slavoje Podivín. Osm družstev z RC Blansko, Vyškov a Břeclav a dvě družstva nečlenů sehrála zápasy ve dvou skupinách a potom hrály o 1. až 4. místo. Při vyhlášení výsledků obdržely děti medaile a diplomy. Až na menší zranění soutěž probíhala za velkého fandění všech účastníků. Členky odboru SPV nachystaly občerstvení a postarali se o pěkný průběh soutěže.

Poslední soutěží v letošním roce je RS ve florbalu žáků, které se zúčastníme.

Vůbec poslední akcí pak je na konci roku výjezdní seminář funkcionářů kraje a zástupců regionu, kde zhodnotíme rok 2015 a naplánujeme akce v roce 2016.

Závěrem bych chtěla poděkovat všem účastníkům, organizátorům i členům asociace za jejich podíl na práci i reprezentaci naší krajské asociace.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Ing. Zdenka Všeticková, vedoucí odboru SPV Brno-Bystrc

Veselá cesta - tentokrát Indiánskou stopou

Tradiční akce Veselá cesta pro děti ve věku 1 - 8 let, kterou pořádá náš bystrcký odbor SPV, proběhla v sobotu 3. 10. 2015 jako obvykle v Brně v lesíku nad Bystrcí U křivé borovice.

Letos byla již pátým rokem součástí Brněnských dnů pro zdraví.

Veselá cesta se tentokrát nesla v duchu indiánském, takže na stanovištích se plnily úkoly typu „poskládej známé souhvězdí podle předlohy, zkouška odhadu váhy a zkouška postřehu, střelba na bizona, překážková dráha na vyrobeném koni atd.“

Počasí nám opět přálo, takže se sešlo téměř 190 dětí (nepočítaje ty v kočárcích) v doprovodu asi 160 dospělých. Všichni dětské účastníci v cíli získali na památku drobnosti s logem Brno - zdravé město, pěkný diplom,



omalovánku a hlavně indiánskou členku, která byla plná razítek za splněné úkoly. Věříme, že si odnesli hlavně pěkný pocit z příjemně stráveného dne.

Že jste ještě nebyli na Veselé cestě v Bystrci? Nevěšte hlavu, příští rok touhle dobou můžete přijít a vyzkoušet ji na vlastní kůži.

Za pomoc při chodu celé akce děkuji RCSPV Brno-město, ale hlavně chci poděkovat všem organizátorům z pořádající TJ Bystrc za precizní přípravu, a to především děvčatům Bc. Ivě Mikšlové a Aleně Trubákové.



HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

Text a foto: Andrea Kudličková, SPV SK Velká Ohrada

Osmý gymnastický „Dráček“

SK Velká Ohrada, členský odbor ČASPV, uspořádal 4. 10. 2015 ve spolupráci se ZŠ Janského již 8. ročník gymnastického závodu dívek. „Dráček“. Většina dětí, které se soutěže zúčastnily, jsou také registrovanými závodníky ČASPV.

Vzhledem k tomu, že se snažíme, aby se závodu mohlo zúčastnit co nejvíce dětí, rozdělili jsme jej letos do dvou výkonnostních a tří věkových kategorií. V kategorii A cvičily gymnastky, které se nezúčastnily žádných kvalifikačních závodů pořádaných ČGF, naopak kategorie B byla pro gymnastky cvičící

v obyčejných školních tělocvičnách. Závodu se letos zúčastnilo 174 dětí z 21 oddílů z celé České republiky. Asi nejdál to měly gymnastky z Vítkovic. Ve věkové kategorii 1 cvičila děvčátka narozená v roce 2005, v kategorii 2 závodnice ročníku 2006-2007 a v kategorii 3 děti ročníku 2008 a mladší. Protože je v našem zájmu oslovit co nejvíce malých gymnastických nadějí, uspořádali jsme i vložený závod batolat pro děti roč. 2010 a mladší. Všechny tyto malé gymnastky obdržely medaili. Abychom neochudily chlapce, zařadili jsme i vložený závod chlapců, kterého se zúčastnilo 13 závodníků. Byli skvělí a zasloužili si medaile, diplomy i velký potlesk přítomných diváků. Vítězové jednotlivých kategorií si odnesli poháry, medale i diplomy a jak jinak než cenu - létajícího podzimního dráčka. V soutěži družstev pak získaly závodnice medaili, družstvo pohár a ovocný dort. Nejdůležitější ale je, že gymnastika děti baví a rádi soutěží. Moc se těšíme a doufáme, že se s nejméně stejným počtem nadšených gymnastek a gymnastů setkáme i v příštím roce.



Text a foto: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí
Komise ŽCML MR ČASPV

Vzdělávání gymnastických trenérů opět v Týnci nad Sázavou



Je neděle 20. září 2015, většina lidí pospává nebo se pomalu probouzí do ospalého rána - všude, jenom ne v Týnci nad Sázavou. Místní oddíl sportovní gymnastiky odboru SPV při TJ Týnec nad Sázavou navázal na loňský úspěch a opět pod záštitou Středočeské KASPV uspořádal na začátku sportovní sezóny seminář pro cvičitele sportovní gymnastiky. Ten byl vypsán již letos na jaře a ukázalo se to jako dobrý tah, protože zájem překonal loňský rok i očekávání organizátorů.

Celkem se sjelo úctyhodných 40 účastníků z 12 odborů SPV nejen ze Středočeského kraje, dokonce se přihlásilo i několik účastníků mimo ČASPV. Skladba trenérů i demonstrátorů byla pestrá a začátek vypadal spíše jako velké rodinné setkání. Většina trenérů se potkává pouze na závodech pořádaných nejenom týneckým odborem, ale zde měli možnost se potkat trochu v jiné situaci a bez „konkurenčních bojů“. Všichni měli stejný cíl - něco nového se naučit a získat inspiraci pro další sezonu s dětmi v tělocvičně. Seminář byl rozdělen na dvě části - klasicky gymnastickou a zdravotně osvětovou. První část se stala doménou dvou kvalitních a zkušených lektorů, kterými se stejně jako loni stali Miroslav Zítka a Jan Chrudimský. Tato osvědčená dvojice opět předvedla to nejlepší, tentokrát na téma „od přemetu po salto“, takže trenéři si na svých demonstrátorech mohli vyzkoušet

záchranu a pomoc při nácviku fliků vpřed i vzad a různých salt. Trenéři se dozvěděli spoustu cenných rad pro praxi a také si vyzkoušeli některá zpevňovací a průpravná cvičení. Některým ukápla i kapka potu. Ani na rozcvičku a drobné mezihry se nezapomnělo, a tak byl ve tvářích všech zúčastněných vidět nejen soustředěný výraz, ale také milý úsměv. Velice zajímavé bylo také představení nafukovacích žíněnek, které mohou trenéři použít při nácviku nejen těchto vyšších prvků.

Druhou část měl pod patronátem Petr Maroušek, mladý fyzioterapeut s praxí i ze sportovního prostředí. Jeho doménou byla především diagnostika dětí a mládeže a možnosti nápravy v rámci cvičební jednotky. Petr v praktické ukázce na dvou demonstrátorech představil základní diagnostické znaky, čím by se trenéři měli zabývat, jakmile děti na cvičení přijdou. Upozornil na důležitost těchto základních diagnostických metod a vyvrátil některé zažité mýty. Trenéři a cvičitelé měli také řadu dotazů, které byly zodpovězeny na vysoké profesionální úrovni a přesto přístupně i pro cvičitele bez univerzitního vzdělání. V poslední části se trenéři mohli inspirovat v malém rychlokurzu o tom, jak tejpovat například záda nebo kotník. To vzbudilo vlnu zájmu, a proto je budoucí spolupráce s Petrem více než pravděpodobná.

Co říci na závěr? Že velký zájem o takovéto semináře je velice potěšitelný, protože trenér/cvičitel, který se dále nevzdělává, není kvalitním cvičitelem. A fakt, že účastníci odjeli plni dojmů, inspirace a chuti do další práce, je největší odměnou pro lektory i organizátory. Tak zase za rok na semináři na viděnou. ☺





Text a foto: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí
Komise ŽcML MR ČASPV

Týnec nad Sázavou v pohybu

Že to v Týnci nad Sázavou žije sportem, to už vědí mnozí. I v letošním roce, tentokrát již popáté, se týnečtí cvičitelé spolu s ostatními partnery pokusili rozšířit nabídku aktivit tohoto malého města v dolním Posázaví i blízkého okolí. Den pohybu a zdraví, pořádaný v rámci kampaně České unie sportu Sportuj s námi, se stal tradičním zastavením při podzimních aktivitách. A opět bylo na co se koukat a co si vyzkoušet.

Týden před svatým Václavem všichni organizátoři upínali své zraky k nebi a přáli si teplé a příjemné počasí. Jejich prosby byly vyslyšeny a v pondělí 28. 9. se sluníčko usmálo na tenisové a volejbalové kurty u mostu i areál II. ZŠ, kde se tato tradiční akce po loňském úspěchu konala znovu. ZŠ nabízí snadný přístup pro veřejnost i důležité zázemí pro akci tohoto formátu - travnaté plochy na outdoorové sporty a vystoupení, betonové hřiště, multifunkční hřiště, dvě tělocvičny a dostatek zákoutí a přirozených prostředí pro jednotlivá stanoviště.

Letos organizátoři pro návštěvníky připravili spoustu sportovních stanovišť, improvizované pódium, orientační závod po areálu a nově také občerstvovací stánek. K vyzkoušení byly tradiční sporty jako fotbal, softball, badminton nebo stolní tenis, a to díky instruktorům odboru SPV při TJ Týnec nad Sázavou, TJ JAWA Pecerady a TJ Zbořený Kostelec. Účastníci si mohli zkusit i sporty netradiční a veřejnosti méně známé, například woodball, mólky, boccia-petanque nebo kriket. Velcí i malí neodolali střelbě ze vzduchovky a díky skautům z oddílu TYSAN ani lukostřelbě. Místní skauti se této akci účastní každoročně a letos kromě lukostřelby připravili také slackline a hamaky. Dalšími partnery byli místní rybáři, kteří přinesli pruty a vyzkoušeli účastníky z nahazování a znalosti našich ryb. Týnecká škola Taekwon-do Hwa-Rang, kromě vystoupení a ukázky bojových technik na pódium, učila zájemce pořádně si kopnout do lap a základům sebeobrany. A ti, kteří si chtěli jen zařadit, měli spoustu možností v rámci „cirkusu“, který nabídl různorodé

pomůcky používané především oddíly místního odboru SPV, jako například balanční čocky, pedala, dvojlyže, padák nebo aerobary. Tradičním stanovištěm byla také vibrační plošina BD studia v Týnci. Odbor SPV představil i novinku v podobě posilovací pomůcky TRX. Inovací letošního roku byla zdravotní část programu - zdravotní pohybové meditace a možnost konzultace s fyzioterapeutem, což se těšilo velkému zájmu příchozích. Většinu dětí také velmi potěšila jízda na ponících nebo bludiště od hasičů SDH Týnec nad Sázavou.

Kromě stanovišť poutalo největší pozornost tradičně improvizované pódium, kde se na travnaté ploše mezi školními pavilony představilo celkem 7 oddílů a jednotlivců s úctyhodným počtem 11 vystoupení, a to ve dvou blocích. K vidění byla netradiční vystoupení týneckých gymnastek, pódiové skladby netvořických gymnastek a tanečnic nebo malé roztomilé Čiperky, které rozhýbaly přihlížející děti i některé rodiče. Škola Hwa-Rang předvedla ukázky bojových technik a cvičitelky z Týnce i Bystrice ukázaly cvičení s gymbally nebo tae-bo. Závěr vždy patřil ukázce parkouru a freerun.

A čísla? Celkem 24 sportovních stanovišť, 17 stanovišť v rámci orientačního závodu pro děti, na kurtech volejbalový turnaj pro cca 20 dětí a zdarma využití dvou tenisových kurtů včetně vybavení. Dohromady 530 návštěvníků a 60 organizátorů z řad dobrovolných trenérů a cvičitelů a nespočetné upoceně úsměvy. Akce měla celkově velký úspěch a doufáme, že i příští rok pokoříme rekord v návštěvnosti.



Největší dík patří trenérům, cvičitelům a všem, kdo se fyzicky podílel na přípravě této akce, protože najít tolik ochotných lidí, kteří se dobrovolně přijdou postarat o příchozí pouze za malou svačinu, to není úplná samozřejmost. Děkujeme také partnerům, kteří se podíleli především finančně, a to konkrétně Středočeské krajské asociaci Sportu pro všechny, České unii sportu, Všeobecné zdravotní pojišťovně a městu Týnec nad Sázavou.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Alena Peerová, RCSPV České Budějovice

Seminář cvičitelů ČASPV z Českobudějovicka

Každoročně první víkend v září pořádá regionální centrum České Budějovice svůj seminář, vždy na jiném místě Jihočeského kraje. V letošním roce jsme si vybrali penzion Keramika v Děbolíně, kde v létě otevřeli novou rozhlednu, a tu jsme chtěli vidět.

Část účastníků absolvovala cyklovýlet do okolí, zastavila se v muzeu hub, v Jindřichově Hradci překročila 15. poledník, zajela se podívat na zpívající fontánu a kolem nové rozhledny dojela zpět do Děbolína. Trasa měřila celkem 30 km.



Pěší turisté si vybrali vycházku kolem nové rozhledny, odkud byl krásný výhled do okolí. Zastavili se u kostela, který je v soukromých rukou. Přes Velký Ratmírov se pak vrátili do Děbolína a ušli 10 km. Seminář je malou odměnou za celoroční práci cvičitelů a členů metodické rady.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Chyšečtí sportovci stále v jednom kole

Ve čtvrtek 10. září 2015 se na Městském stadiónu v Nové Včelnici uskutečnil krajský závod, již 44. ročník „Večerního běhu“, který pořádal místní atletický oddíl TJ Nová Včelnice ve spolupráci s míst-

ní ZŠ. Závodu se zúčastnili také čtyři členové ASPV při TJ Chyšky, kteří sice medaile nezískali, ale v početném poli startujících se neztratili - v běhu na 200 m byla Markéta Komarovská devátá, na stejné trati doběhl Marek Čermák dvanáctý, v závodě na 500 m skončila Helena Komarovská pátá, stejně jako Dominik Dubský na 1000 m.

V sobotu 19. září se družstvo chlapců florbalového oddílu ASPV TJ Chyšky zúčastnilo florbalového turnaje Kardaška Open Cup pro chlapce a dívky v Kardašově Řečici. Hoši z Chyšek mezi družstvy SK Kardašova Řečice, FK Drž si kozy Kardašova Řečice a FBC Benešov nad Černou nenašli přemohitele a po výborných výkonech si odvezli pohár a diplom za první místo. Navíc Václav Dvořák se stal nejlepším střelcem turnaje s 19 brankami a jeho bratr Vlastimil byl jasnou jedničkou mezi brankáři.

V pondělí 28. září se na atletickém stadiónu v sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci uskutečnily závody „Atletický Jindřicháč“. Pořádal je domácí atletický oddíl Skok ve spolupráci s ČÚS, městem J. Hradec, ČAS, ČASPV, ČSRS aj. jako součást Her usměvavých srdcí. Startérem byl bývalý atletický reprezentant Karel Kolář. Chyšeckou minivýpravu ASPV tvořili Jakub Štván (ml. žák, 9. místo ve čtyřboji - běhy 60 a 400 m, vrh koulí, skok daleký), Jan Matuška (st.





žák, 3. místo ve čtyřboji - 60 a 800 m, koule, dálka) a Dominik Dubský (st. žák, 8. místo ve čtyřboji).

Za účasti chyšeckých členů ASPV při TJ Chyšky se v neděli 4. října uskutečnil 33. ročník „Běhu kolem

Lužnice“ ve Veselí nad Lužnicí, jehož pořadatelem byl místní atletický oddíl TJ Lokomotiva. Mezi mnoha dívkami v běhu na 600 m se Kristýna Matušková z Chyšek umístila dvanáctá, o bronz skvěle bojoval na trati 1650 m její oddílový kolega, starší žák Dominik Dubský a skončil čtvrtý.

Ve středu 28. října 2015 uspořádala TJ Chyšky a její florbalový oddíl ASPV v rámci republikové akce „Sportuj s námi“ 1. ročník florbalového turnaje „O pohár Čertovy hrbatiny“ v kategorii staršího žactva - juniorů (roč. 2001 - 1997). V den výročí vzniku samostatného Československého státu se v milevské hale střetla družstva TJ Sokol Vlachovo Březí, ALADYN Bla Bla Bla Opařany, FBC Kaplice, FBC Písek (smíšené družstvo), FBC Sokol Jistebnice, FBC Došvich Milevsko (dívký) a domácí ASPV TJ Chyšky. Zvítězila Kaplice před Chýškami a Pískem.



KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Eva Višková, sekretářka RCSPV
Hradec Králové

Město na kolech v Hradci Králové

Čtrnáctý ročník tradiční akce „Město na kolech“ se konal v Hradci Králové v neděli 13. září za krásného slunečného počasí. Start a cíl byl před budovou plaveckého bazénu, kde se již před osmou hodinou ranní začali prezentovat první zájemci o jízdu. Pod heslem „nebudeme závodit, budeme si užívat“ se na letošní cca 6 km dlouhou trasu vydalo přes 500 účastníků na všem, co má kola a kolečka. Akci uspořádala Královéhradecká krajská asociace Sport pro všechny ve spolupráci s Regionálním centrem SPV a statutárním městem Hradec Králové.

Hlavními partnery byly Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra (ceny), Česká unie sportu, Královéhradecká unie sportu, firma Krčmář a syn, prodejna Kola Kulhánek, KARO, Murelservis, Labská stezka, TN TRADE, firma Rekola, CP elektro kola, Zdravotní obuv Pohodličko a další.

Úderem desáté hodiny přestříhli stuhu v barvách města náměstek primátora Jindřich Vedlich, radní města

Milan Sommer, zastupitel města Pavel Marek a poslanec Leoš Heger. Jízdu pelotonu zahájili invalidní spoluobčané, a pak se již celý zářivý peloton vydal směrem do šimkových sadů a dále po okruhu městem.

V prostoru startu a cíle od rána tradičně vyhrávala country kapela, své sestavy sportovního aerobiku předváděla děvčata z AC Hip-Hop Gabriely Baškové. O dobrou náladu a informace účastníkům se tentokrát musela postarat jako moderátorka hlavní organizátorka akce a manažerka Královéhradecké krajské asociace Sport pro všechny Eva Višková. Čekání na slavnostní start si účastníci krátili u stánků s elektro koly, kolo-běžkami, velký zájem byl o Rekola, stánek Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra, u stánku Rádía Magic si malé děti nechaly malovat obrázky na obličej atd.





Peloton pokračoval po třídě ČSA na pěší zónu na Masarykově náměstí, kde tradičně vyhrávala kapela Trio Rio, toho využilo mnoho jezdců nejen k poslechu hudební produkce, ale také k posezení v blízkých hospůdkách a zahrádkách. Na nábřeží bylo možné si prohlédnout nově nainstalované sochy v rámci akce Nábřeží sochařů a poslechnout si Art Jazz Band. Po dél Labe se účastníci dostali zpět k lázním. Vzhledem k avizovanému slosování o zajímavé ceny a vyhlášení cen hlavních se většina účastníků dostavila ve 12 hodin do prostoru cíle. Zde byly vyhlášeny

ceny pro nejmladšího chlapce a dívku, nejstarší ženu a muže a nejpočetnější rodinný tým. Další ceny od sponzorů byly losovány.

Po ukončení akce se účastníci přesunuli na Nábřeží sportu, kde využili nabídky čtyřiceti sportovních organizací. Poděkování patří nejen všem sponzorům, projektu Sportuj námi, ale i všem dobrovolníkům z Regionálního centra Sport pro všechny Hradec Králové a ČOS. Veliké díky práci Městské policie, Zdravotnické záchranné službě, Technickým službám, Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti a médiím.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Michaela Kýblová

Rodiče a děti na Janově hoře

Po roce k nám opět dorazily velké prázdniny a s nimi i dlouho očekávaný tábor rodičů a dětí, pořádaný ASPV Zlín na Janově hoře, kousek od Vizovic, rodného města Bolka Polívky. Z domovů jsme vyrazili plni obav, zda se setkáme s kamarády z loňského roku a zda nám rodiče nabalili všechno potřebné pro týdenní pobyt v přírodě. Zatím jsme netušili, jaká dobrodružství na nás letos čekají. Letošní tábor měl název „Indiáni z Janovy hory“, a tak nás vůbec nepřekvapilo, že nás nevíkala naše vedoucí tábora Jožka, nýbrž náčelník „Velké péro“ se svou tříčlennou družinou, a to byla „Malá péra“. Nebojácní a otužilí se ubytovali ve stanech, zbytek zůstal v chatě, která nám také skýtala zázemí v případě deště. Program byl bohatý a pestrý. Museli jsme si vyrobit indiánskou čelenku, vymalovat tričko a zhotovit totem. Za pomoci tatínek jsme vyrobili prak, a také z něj vyzkoušeli střelbu na cíl pomocí papírových kuliček - za přísných bezpečnostních opatření. Dokázali jsme si uvařit kotlíkový guláš, kdy jsme všechny potřebné ingredience očistili a nakrájeli sami. Jen u ohně asistovali tátové. Společně jsme pak čelili spoustě nástrah, které nás jako indiány nesměly zaskočit. Museli jsme zvládnout brannou hru, kde na nás čekala spousta záluďných otázek a úkolů. Každý si mohl ověřit své sportovní nadání a zdatnost v překážkové dráze. V indiánském duchu se uskutečnila také noční stezka odvahy, která letos vedla ke zřícenině

Janova hradu. I ty nejmenší děti absolvovaly cestu po světýlkách samy. V cíli na nás čekala odměna. Nechyběl také - jako každoročně - karneval, letošní masky byly obzvláště povedené. Pobyt na Janovce byl zpestřen výletem do malé sklárny ve Vizovicích. Tam jsme v přímém přenosu viděli výrobu vázy a malého barevného ptáčka. Každý si mohl na památku koupit skleněnou maličkost. Cestou zpět na chatu jsme ještě stihli proběhnout zámecký park, někdo navštívit zdejší čokoládovnu. Letošním bonusem byla vycházka na rozhlednu Doubava, kam jsme krásnou přírodou Vizovických vrchů dorazili všichni. Také jsme navštívili rekreační středisko Revika, kde jsme se posilnili a svá těla osvěžili v bazénu. Pobyt jsme ukončili s posezením u táboráku s písničkou. Prožili jsme nádherný týden v krásném koutě přírody, načerpali spoustu nových poznatků, odváželi si také několik diplomů a dárků. Už se těšíme na další rok.





ZLÍNSKÝ KRAJ

Text: Lydie Staroveská, foto: Petr Jaroň

Vzpomínky na tábor ASPV Slušovice v RS Trnava

Asociace Sport pro všechny (ASPV) Slušovice letos pořádala letní tábor v Rekreačním středisku v Trnavě. Účastnilo se ho 38 dětí od šestiletých až po patnáctileté. Program byl zaměřen na sportovní a táborové hry, turistiku, výtvarnou tvorbu, hry v lese i na hřišti. K dispozici jsme měli bazén, venkovní hřiště a celý areál. Ubytování bylo přepychové, i rodičům se hodně líbilo.

Letošní název byl „Skřítek a jeho poklady“. A opravdu se denně nějaké poklady hledaly. Už ráno před rozvíčkou bylo schováno pro ranní ptáčata několik dřevěných trpaslíků po celém areálu. Nálezci získávali bod pro své družstvo do celotáborové hry. Díky krásnému letnímu počasí se děti denně koupaly v místním bazénu. Vzhledem k velkému horku trávily hodně času především v lese. Zde pro ně vedoucí připravovali hry jako Pašeráci, Za poklady skřítků, Rýžování zlata nebo oblíbené stavění domečků. Také bowling na Všemíně se dětem líbil, večer pak Hra Svíčková nebo Vrchní, prchni. Rovněž jsme využívali krásné víceúčelové hřiště v areálu Trnava, jak pro sporty, tak pro diskotéku či večerní promítání filmu.

Dole pod sjezdovkou, kde byl v dopoledních hodinách stín, jsme hráli bránball nebo kin-ball (nová míčová hra). Stezka odvahy a závěrečná diskotéka završily týdenní pobyt dětí na sportovním táboře. Poslední večer bylo vyhodnocení celotáborové hry i olympiády. Ceny byly rozděleny a začalo velké loučení. Průběh tábora byl velmi klidný a spokojenost byla vidět i na dětech při loučení, kdy u některých došlo i na slzičky. Také odezva od rodičů byla velmi kladná. Proto jsme se rozhodli, že příští sportovní tábor bude opět v areálu rekreačního střediska v Trnavě. Poděkování patří všem sponzorům, kteří nám přispěli na tábor, všem vedoucím tábora, kteří zajistili pestrý program, a panu Rudolfu Tomšů i jeho rodině. Pochvala patří také dětem - účastníkům tábora. Byly skvělé. Těšíme se s nimi na další setkání.

A kdo už chce plánovat dovolenou, pak termín tábora bude od 30. 7. do 6. 8. 2016 opět v RS Trnava. Téma se dovíte později.





Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, předsedkyně Komise zdravotní TV Zlínské KASPV, vedoucí semináře

Harmonie v kruhu v Otrokovcích

V sobotu 3. 10. 2015 se v otrokovické sokolovně sešla rovná dvacítká žen, které zaujal název i náplň semináře pořádaného Zlínskou KASPV, komisí zdravotní TV.

Název semináře napovídá, že bylo naší snahou uvést účastnice do harmonie, do rovnováhy. Kruh je totiž obrazem přirozeného řádu. Cvičily jsme převážně v kruhu - ať na sebe hezky vidíme, zpevnilly si tělo při kruhovém tréninku, využívaly kulatého náčiní, namalovaly si mandalu. Také jsme zařadily novinku - okénko ze zdravotní TV, tentokrát na téma „zvýšená bederní lordóza“, a hlavně jaké cviky volit, aby nás v bedrech nebolelo. Pro účastnice semináře byl připraven stručný metodický materiál.

Rozcvičení a zahřátí se ujala lektorka Margita Škrhlová z Valašského Meziříčí. Následovala kondiční hodina - Kruhový trénink. Jedná se o nápadité využití náčiní a narádí pro rozvoj kondice a posílení celého těla. Každá hodina může být jiná - záleží na kreativitě cvičitele a na jeho odborných znalostech - tak, aby cvičení bylo účinné a přitom nebyly přetěžovány některé svalové skupiny. Cvičební hodina je vhodná pro ženy i muže, mohou tedy chodit společně sportovat i partnerské dvojice. Velmi vhodné je využití různých balančních podložek,



flexibarů, činek, těžkých míčů, overballů, trampolínek, atd. Hodinou nás provedla lektorka Mgr. Martina Vlaclová - Doleschalová, cvičitelka z Otrokovic.

Po přestávce k občerstvení a předání zkušeností nás čekalo Okénko ze zdravotní TV. Lektorka Ing. Zdenka Kymlová ze Zlína s účastnicemi zopakovala, co způsobuje bolesti v bederní části zad. Ty jsou ve většině případů způsobeny svalovou nerovnováhou v této oblasti (zvětšená bederní lordóza). Jednak je zkrácené a nepružné svalstvo bederní (čtyřhranný sval bederní a vzpřimovače trupu v oblasti beder), a pak také mohou být ochablé břišní a hýžděvé svaly. Připomněly jsme si, že mezi vhodné cviky patří předklony, kolébky vzad, plazení, lezení, protažení zkrácených a posílení ochablých svalů. Mezi nevhodné cviky se řadí bederní záklony (mosty, hnízda), dlouhotrvající skoky a poskoky, skoky do hloubky, dlouhé stání, zvedání těžkých předmětů. Cviky je třeba provádět s pávní fixovanou ve správné poloze. Také jsme upozornily účastnice, že tyto informace a všechna další oslabení pohybového aparátu naleznou v metodickém materiálu ČASPV „Pomoc hledej v pohybu“ (Výběr cviků ke zlepšení funkce pohybového systému - autorský kolektiv Adamírová, Čermák, Pivonková, Syslová, Srdečný; vydala Komise zdravotní TV a PSM, Praha 2007).

Následovala ukázka cvičení na balanční podložce Donut ball, která napomáhá k rozvoji koordinace pohybu, aktivizaci a posílení stabilizačních svalových partií, uložených v hlubších vrstvách, které se jinak procvičují velmi obtížně. Metoda balančního cvičení napomáhá při odstraňování bolestí zad, kloubů a dochází při ní ke zpevnění celého těla. Pomůcka je vhodná i pro cvičení s dět-





mi, při kterém se využívá i zábavnou formou - koulení, válení, přenášení podložky, závodivé hry - a tím přispívá k rozvoji motorických dovedností.

Závěr semináře patřil Kruhové relaxaci. Psychickým napětím - stresem - je narušena vnitřní rovnováha projevující se zvýšeným svalovým napětím, negativně jsou ovlivněny i dýchací funkce a funkce vnitřních orgánů. Stres patří k životu, organismus se působením stresu „otužuje“. Stres se stává rizikovým, škodlivým faktorem teprve tehdy, když je příliš častý nebo dlouhodobý a když nemáme příležitost relaxovat. Pak nás obírá o energii a v konečném důsledku vede k nemocem a celkovému selhání organismu. Tentokrát jsme zvolily

zábavnější formu relaxace s nejrůznějšími netradičními pomůckami - použily jsme např. i plastové vidličky a houbičky na nádobí. Relaxace se odehrává v kruhu při hudbě - polovina zúčastněných masíruje ležící kolegyně, pak se vystřídají. Je zajímavé pozorovat, jak je pro někoho těžké se uvolnit, svěřit se do péče druhých, nemluvit a prostě vypnout. Postupně se to však podařilo všem. Cvičení na Donut ballech a relaxaci prováděla také Ing. Zdenka Kymlová.

Seminář se vydařil, rozcházely jsme se po čtyřech hodinách příjemně unavené a současně pozitivně naladěné. Další seminář zdravotní TV chystáme na květen 2016 do Valašského Meziříčí.



KARLOVARSKÝ KRAJ

Text: Věra Pechmanová, foto: Hynek Horák

Sokolovská překvapení aneb Sraz cvičitelů Karlovarského kraje

Tradiční setkání karlovarských cvičitelů se tentokrát uskutečnilo 17. září 2015 v sokolovském regionu. Ačkoliv město Sokolov vzbuzuje představu především horníků a chemického průmyslu, byli jsme mile překvapeni, ba nadšeni nově upraveným prostředím, moderními sportovišti i stadionem, na němž jsme byli ubytováni. Milým překvapením bylo

už páteční zahájení akce při grilovacím večírku na golfovém hřišti, odkud jsme si odnesli nejen nevšední gastronomické zážitky, ale kde jsme si i protáhli tělo tancem a nočním pochodem zpět na ubytovnu. Za ranního kurování jsme rozděleni na pěší a cykloturisty vyrazili obdivovat krásy samotného města, v posledních letech upraveného a rekonstruovaného do neočekávané krásy. Největší obdiv našich cvičitelů si však zasloužilo nově budované jezero Medard a rekultivace přírody kolem něj. Je to důstojný bratr svého staršího sourozence jezera Michal a oba stojí za návštěvu. Sokolov už není jen tím pověstným hornickým městem, ale také zajímavým turistickým cílem. Karlovarští cvičitelé si ho užili s největší radostí a jen neradi ho po dvou dnech opouštěli.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text: Svatava Zezulková, členka rady RCSPV
Ostrava, foto: Martin Zálesný

Cestou necestou z pohádky do pohádky

V sobotu 29. 8. se lesík u myslivny ve Staré Bělé proměnil v říši pohádkových bytostí. Cvičitelé ASPV starobělské jednoty zde připravili svou tradiční a oblíbenou „Cestu pohádkovým lesem“.

K pohádkovým hrátkám se nechalo lákat přibližně 650 dětí a dospělých. Čekala na ně procházka lesem v délce 1 km, kde bylo připraveno jedenáct stanovišť s různými úkoly. Po splnění dostali razítko do strašidelného lístku a malou odměnu, v cíli pak diplom pohádkového hrdiny a drobnost od ČPZP.

Cestou jste mohli narazit na peklo s čerty, kde děti vozily polínka pod kotel, a překvapením byl čert, který těm, kteří se ho nebáli, i zazpíval. U pejsků pro-

kázaly svou šikovnost v házení na cíl, hradní pán si připravil shazování dráček koněm, Maková panenka a motýl Emanuel pomohli dětem projít hrou „Člověče, nezlób se“ a ježibaby potřebovaly ozdobit „papírový perník“, připevnit ho na střechu a hodit ježibabu do pece. O kousek dál navštívily děti i Karkulku s babičkou, kde házely míčky do tlamy nenasytnému vlkovi. Pod kopcem na ně čekal vodník, kde se lovily rybky, a u Robina Hooda střílely na terč. U středověkého platněře si mohly vyrobit vlastní pečeť a ptáci Ohniváci si nachystali chůzi s loutkami ptáků a housenek přes překážky. Nechyběli ani indiáni, kde děti střílely z kuše, a kdo měl chuť, mohl si i zazpívat. U myslivny pak na ně čekal Rumcajs s Cipíškem, kde si mohly zastřílet z laserové vzduchovky, a na plácku si pod taktovkou včelky Máji a Vilíka zařadit na šlapadlech, chůdách, projet se na minikáře, sklouznout na skluzavce, nechyběla ani oblíbená trampolína. Lákadlem bylo i bludiště „U čmeláka“, kde i mnohým dospělým dělalo problém najít cestu ven. Je vidět, že fantazii se meze nekladou a nápadů je stále dost. Mnoho účastníků také ocenilo poutavost, pestrost, propracovanost a zajímavost každého detailu pohádkové cesty.

Nechybělo bohaté občerstvení pro všechny, o které se postarali skalní členové ASPV. 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 Revírní bratrské a České průmyslové pojišťovně za poskytnutí odměn pro děti a za přistavení sanitky, kterou bylo možno si prohlédnout.

Nesmím zapomenout ani na všech 38 lidiček, bez jejichž elánu a nadšení pro úspěch akce by ji nebylo možno vůbec uskutečnit. Nejlepší odměnou všem byly rozzářené oči dětí, šťastný úsměv a slova díky. Takže příští rok v sobotu 27. 8. opět hurá do lesa!





Sport jako problém

Text: PhDr. Jiří Hroza

Sport je v současné době bezesporu jedním z nejúspěšnějších společenských odvětví, včetně podnikání. Sport se stal módou.

Přesto však roste počet obézních, klesá tělesná i psychická zdatnost, odolnost a výkonnost. Vzhledem k transferu těchto vlastností a schopností ze sportu zejména do zdravotní a pracovní sféry, do bezpečnosti (brannosti), je to existenční problém. Problémy měl sport už dříve, např. na konci 4. století n. l. zakázal císař Theodosius olympijské hry jako nemravnost.

Věhlasný filosof Johan Huitzinga předpokládal, že sport je ve své podstatě hrou. Pokud jde o sport jako celek, evidentně to už neplatí.

Zásadní zvrat v chápání sportu nastal ve třicátých letech minulého století, kdy si sport jako nástroj propagandy osvojilo nacistické Německo. Olympijské hry v Berlíně 1936 byly ukázkou tohoto pojetí. Po druhé světové válce pak SSSR propagandisticky dokonale vytvářel falešné obrazy skutečnosti také o sportu. Pak také někteří další usilovali o vítězství v mezinárodních sportovních soutěžích, ať to daňové poplatníky stojí cokoliv. Navíc se enormně rozvinula reklama a „firemní sport“. Že to přispělo sportovní výkonnosti, je jiná otázka. A otázka je, za jakou cenu - kolik je asi sportovců postižených dopingem a zdravotně nesprávným tréninkem?

Je tedy zřejmě více druhů sportu a nabízí se otázka, co to vlastně sport je. Teorie i praxe v definování pojmu sport, stanovení, či ustálení příslušných termínů v podstatě spí. Málokdo se pokouší o diferenciaci obsahu, rozsahu a struktury pojmu sport. Žongluje se s termíny tělesná kultura, vrcholový - výkonnostní sport, sport pro všechny, turistika, základní, školní a jiná tělesná výchova, tělesná příprava silových složek atd. (Jaroslav Žák ve třicátých letech minulého století, kdy se u nás o tělocviku přetahovaly ministerstvo zdravotnictví s ministerstvem školství, napsal, že „tělesná výchova je nepřesné opisování nejasného pojmu“.) Jestliže v teorii i praxi sportu jsou nejasnosti a problémy, musíme hledat příčiny a východiska. Jednou z příčin tohoto stavu je naprosto nepřijatelné směřování principů amatérismu a profesionalismu,

nebo jejich zamlžování v příslušných zákonech a nařízeních, v organizaci a řízení, ve financování atd.

Zatímco roste nemocnost kvůli nedostatku pohybu, zatímco narůstají problémy s volným časem, odměny ve fotbale, tenisu i jinde dosahují vcelku i v jednotlivých platbách takové úrovně, o kterých se průměrným pracujícím může jen zdát, což přispívá k „rozevírání nůžek“ v sociálním postavení se všemi důsledky.

Nejde o to, někomu brát. Vrcholový sportovní trénink je maximální dřina a odříkání, na horečnaté odměny dosáhnou jen někteří po krátkou část svého produktivního života. Moderní trénink je vědecky řízený a zabezpečovaný proces, který také něco stojí. Kromě toho je sportovní živnost něco jiného než státní sportovní reprezentace, včetně výběru a přípravy sportovních talentů. Jenže - nárok na státní podporu má mít více než devadesát registrovaných sportovní odvětví v ČR?

Takže vrcholový, špičkový, profesionální sport vzkvétá nejen z vlastních příjmů, ale také z peněz daňových poplatníků, které by měly směřovat do výchovy, vzdělání a ozdravení celé populace. Proč to funguje takto problematičtě? Možná zásadním důvodem je nekompetentnost příliš velké části těch, kteří politicky, v organizaci a řízení, ve financování, v legislativě rozhodují. (Což se ostatně zdaleka netýká jen sportu.)

V příslušném zákoně, v organizaci a řízení, v personálním zabezpečení, v hospodaření a financování, musí být tedy mj. jasně rozlišeny profesionální a amatérská sféra.

- Měli bychom se konečně vzdát marné snahy řídit a podporovat stejným způsobem všechny aktivity, které mají jako společného jmenovatele tělesné cvičení.

Jednotlivé oblasti něčeho, co se chápe jako celek tělesné kultury, mají dnes už natolik odlišné cíle, metody a prostředky, že by měly být ponechány tra-



dičním oborům, např. tělesná výchova školství (ale s odpovědností za dosahování určitých výchovných a vzdělávacích cílů, s obnovením maturity z tělesné výchovy také na státních školách), profesní tělesná příprava ozbrojených složek, hasičů apod. patří příslušným ministerstvům a složkám.

- Sport jako specifikum je v podstatě organizován a řízen mezinárodními a národními federacemi, svazy apod., které stanovují závazná a sankcionovaná pravidla a řády. Z hlediska českého státu nejde tedy ani tak o řízení sportu, jako o podporu. Také zde musí dojít k rozlišení komerce (fitcentra, ale hlavně podnikatelské subjekty, což jsou např. fotbalové či hokejové kluby, a jednotliví sportovci se svými podpůrnými týmy) a tzv. volunteerů, amatérů.
- Amatérský sport, amatérské tělocvičné, gymnastické, turistické a další spolky jsou specifické. Jsou to spontánní společenské aktivity zaměřené na prožitek, zdraví, zvyšování či udržování celkové kondice, na rekreaci apod. (Např. v USA jsou si toho již po desetiletí plně vědomi, vysokoškolsky vzdělávají „recreation leader’s“ a často fúzí s organizacemi „pro zdraví“.) Amatérský sport je cenný také tím, že je provozován dlouhodobě, čím dál tím více systematicky a metodicky, je relativně nenáročný po všech stránkách. Amatérská sdružení jsou zpravidla početná, a proto zajímavější než profesionálové pro výrobu, obchod, dopravu, turismus apod. Amatérský sport v tomto smyslu by měl být v mezích možnosti podporován nejen symbolicky, ale tak, aby to zajišťovalo jeho činnost. A to nejen finančně, ale také speciální strukturou orgánů státní správy a samosprávy se samostatnou rozpočtovou kapitolou. Samozřejmě za předpokladu, že amatérské spolky, sdružení apod. prokážou měřitelné výsledky své systematické a dlouhodobé práce. Jednorázovými, byť efektními kampaněmi a akcemi ničeho nedosáhneme. Vynikající úspěch by byl, kdyby jejich členové alespoň zhubli!



a vzpěračů. Že se to netýká jen „horních pater“ sportovních odvětví dokládá např. způsob získávání financí v českém ledním hokeji, nebo to, že sami fotbalisté označují své rozhodčí za „černé svině“. Jedno s druhým to připomíná zmíněné zrušení olympijských her pro nemravnost. Nebo střepy zrcadla, jehož rám se bortí, nastaveného výkonnostním sportem „výkonnostní společnosti“. Nezuofejme, mnoho se změnilo k lepšímu - boxeři si už nedávají do rukavic kusy železa a mrtvých diváků fotbalových utkání podstatně ubylo. Doufejme, že ve světě sportu dojde ke katarzi, po které budeme mít čistý amatérský sport, cvičení pro zdraví a komerční profesionální sport jako součást showbyznysu. Sport jako podnikání bude podléhat ekonomickým zákonům, včetně trhu, a nebudou si jej platit občané daněmi. A všechno to, co nejasně označujeme jako sport a házíme do jednoho pytle, bude podléhat společenským zákonům morálky a etiky. Pokud taková společnost bude existovat.

Tyto problémy blednou ve světle nedávných korupčních afér FIFA a dopingových skandálů IAAF



Přání Miroslavu Kolářovi

Text: Alena Peerová, RCSPV České Budějovice, foto: archiv

V letošním roce se náš metodik a cvičitel II. třídy Mirek Kolář z RCSPV České Budějovice dožil v plné svě-
žesti 85 let.

Začínal v Sokole, po založení ZTV nepřestal cvičit, pokračoval i v ZRTV a ČASPV. Je věrným členem Lokomotivy České Budějovice.

Nezůstal jen u gymnastických cvičení, ale zapojil se později i jako cvičitel a okresní náčelník svazu ZRTV

v Českých Budějovicích. V roce 1990 pokračuje jako metodik do dnešních dnů, vždy připraven vést schůzi naší metodické rady.

Jako organizátor se věnuje všem soutěžím a seminářům v regionu, rozhoduje u soutěží v gymnastice, atletice a nechýbí ani u medvědí stezky.

Jako gymnasta lektoroval na školeních cvičitelů III. třídy v Jihočeském kraji.

Přejeme mu do dalších aktivních let mnoho zdraví a ať nám nadále velí.



Věra Marková slaví

Text: Marcela Lanková, RCSPV Havlíčkův Brod, foto: archiv

Každé pondělí a čtvrtek spěchá vpodvečer dvacítká „starších žen“ ve Ždírci nad Doubravou do školní tělocvičny, aby byly včas „na značkách“, jinak se na ně bude jejich cvičitelka Věra Marková mračit. Potrpí si totiž na disciplínu a ze svých léta utužovaných cvičebních návyků nehodlá nic slevit, a to přesto, že 13. října 2015 oslavila už 80 let! A že jí asi bylo cvičení dvakrát týdně málo, zavedla ještě v místním domě s pečovatelskou službou pravidelné středeční cvičení na židličkách - to aby její vrstevnice netrpěly nedostatkem pohybu.

Této dlouholeté cvičitelce a funkcionářce oborů ZTV, později ZTRV a současného SPV tělocvična učarovala již v žákovském věku, v tehdejší Sokole. Její cvičitelská éra začala v TJ Tatran Ždírec nad Doubravou u žactva a dorostu. Po absolvování cvičitelských kurzů pohybové a rytmické gymnastiky a zdravotního cvičení založila cvičení žen v tamní TJ. Podílela se samozřejmě i na nácvičku a organizování spartakiád, a to již od roku 1955 - nejprve u dorostu, ale pak už jí učarovaly skladby pro ženy. Při všech dalších spartakiádách dovedla své cvičenky jako okresní vedoucí až na Strahov. Od začátku se také v různých funkcích zapojila do sportovního dění v okrese Havlíčkův Brod, např. jako okresní vedoucí žen, náčelnice a později i předsedky-

ně okresního svazu ZRTV. V této funkci se průběžně střídala s manželem Zdeňkem a od jeho úmrtí (2007) vede naši regionální organizaci SPV dodnes. Své bohaté zkušenosti vytrvale předává na školeních a seminářích v okrese, rovněž žádá akce či soutěže, pořádané v okrese a v TJ, se neobejde bez její pomoci. Je stále aktivní cvičitelkou a organizátorkou. Za svoji dlouholetou činnost dostala mnoho vyznamenání, nejvíce si ale cení Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše za celoživotní činnost v oblasti sportu, jejíž držitelkou je od roku 1995.

Milá Věro, děkujeme Ti za všechnu vykonanou práci, letité kamarádství i za to, že nás stále ještě dovedeš pěkně prohnat. Přejeme Ti především pevné zdraví, hodně spokojenosti a mnoho elánu do dalších let.





Gratulace Ladislavě Skalové

Text: Alena Peerová, RCSPV České Budějovice, foto: archiv

Ladislavu Skalovou z odboru SPV SK Rudolfov všichni známe jako pečlivou a stále usměvavou cvičitelku a lektorku. Nechce se nám věřit, že dne 7. října 2015 oslavila sedmdesátku.

Tělovýchově se věnuje už od osmnácti let. Začínala jako cvičitelka VG III. třídy již v roce 1963, kdy vedla oddíl žákyní, později si doplnila vzdělání a získala VG a PDaRD II. tř., dále ZdrTV a RG III. tř. Nezůstala jen v tělocvičně, kde vede cvičení předškolních dětí, žákyň, žen a seniorů, ale zapojila se do organizačské práce, v roce 1975 byla zvolena okresní náčelnicí ZRTV a po roce 2000 pokračovala jako metodička Regionálního centra SPV České Budějovice až do června 2011. Nechyběla při nácviu spartakiádních skladeb předškolních dětí, stále organizuje řadu soutěží v odboru a regionu, jako lektorka působí na seminářích a školeních v okrese i kraji. Za svou poctivou a nezištnou práci v tělovýchově obdržela v roce 2010 nejvyšší tělovýchovné vyznamenání, Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše.



Jejími koníčky jsou především vnoučata, její zahrádka a pes u rodinného domu, a také si volné chvíle užívá na chatě u Lipenského jezera. Do dalších aktivních let jí přejeme jen to nejlepší.



VZPOMÍNÁME



Odešla legenda - paní Liduška Čapková

Text: Vladimír Budák, RCSPV Mělník, Věra Benešová, Středočeská KASPV, foto: archiv

Dne 4. září 2015 jsme se rozloučili s nenahraditelnou členkou ČASPV paní Lidušou Čapkovou, členkou TJ Dynamo Nelahozeves a Regionálního centra SPV Mělník. Liduška se narodila před 80 roky do vlastenecké sokolské rodiny. Ona i členové její velké rodiny se po celý

život věnovali tělovýchově, sportu a kultuře. Po obnovení Sokola v roce 1945 se začala aktivně věnovat tělovýchově. Stala se cvičitelkou a později náčelnicí odboru ZTV. Byla iniciátorkou a organizačskou tělovýchovných vystoupení, závodů, nácviu na slety a spartakiády.



Liduška byla velice oblíbená a spolehlivá. Zastávala řadu funkcí v odboru SPV TJ Nelahozeves, v Regionálním centru SPV Mělník i v rámci Středočeského kraje.

S nemocí bojovala delší dobu. Přesto až do posledních dnů života na sobě nedala nic znát a plně se věnovala cvičení Rodičů a dětí. Čest její památce!



TIRÁŽ

Náklad: 1 700 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:

Vít Hanáček, členové redakční rady:

Viléma Novotná, Pavel Panenka,

Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

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

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

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

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

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

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 19. ročník | číslo 4 | prosinec 2015



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 016910: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4500 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 našší) 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 pa.panenka@seznam.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.



PF 2016

ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ A RADOST Z POHYBU
VÁM PŘEJE ČASPV

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

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.: 242 480 313, 777 700 491. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.