

Pohyb je život

Zlato z MS v aerobiku

Sportujeme s mírou nejen s Mírou

Metodika atletických startů

Metodická příloha:

**Cvičební jednotky pro předškolní
děti a rodiče s dětmi**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 1 | březen 2023 | ISSN 1212-0669 | www.caspy.cz



IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz



IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

obsah



ZPRÁVY

Zdravý pohyb, zábava, vzdělávání a další aktivity s projektem Sport pro všechny a životní prostředí (SforAE)	4
Zlato z MS v aerobiku	5
Pražské pódiovky 2022	6
Rodina Zápolení na dálku se rozšiřuje – DUO	6
„Pánev – křižovatka zdraví, díl druhý“ – seminář SPV Praha	7



BLAHOPŘEJEME

Jubileum Mgr. Hany Krškové	30
Ing. Karel Vondruš slaví 70	31



VZPOMÍNÁME

Rozloučení s Janou Stránskou	31
------------------------------------	----



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Sportujeme s mírou nejen s Mírou	9
Atletické starty	10
Využití hvězd v Medvědí stezce	12
Díastáza u žen	15
Výživová a pohybová doporučení nejen pro děti (2. díl)	17
TOP TEN – 10 psychomotorických her použitých pro Evropské fórum psychomotoriky	20
Jak po svátcích dostat tělo rychle do formy	24



Z KRAJŮ

Sraz cvičitelů Regionálního centra Náchod	25
26. ročník soutěže Aerobik mladých v Blansku	26
XXIII. Novoroční turnaj ve stolním tenisu v TJ ZŠ Chabry	26
30 let ČASPV v Louce	27
Adventní cvičení v Obrnicích	27
Seminář Bezpečí aneb Ubráním se!	27
Volejbalový turnaj smíšených družstev v Napajedlích podvacáté	28
Oslavy „30 let spolu“ v Plzni	29
Adventní setkání „plzeňáků“	29



METODICKÁ PŘÍLOHA

Cvičební jednotky pro předškolní děti a rodiče s dětmi	33
--	----

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 „Houpy hou“ autorky Mgr. Jolany Láskové, ze strany 25. Autorka získává odměnu podle pravidel fotosoutěže.



PRAVIDLA SOUTĚŽE



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008

ZOBRAZIT

JSME ÁČKA

Váš časopis PJZ je ve standardním „A“ formátu. Můžete si jej vytisknout na jakékoliv tiskárně.

Zdravý pohyb, zábava, vzdělávání a další aktivity s projektem Sport pro všechny a životní prostředí (SforAE)

Text: Radka Mothejzíklová, místopředsdkyně ČASPV, foto: archiv

Projekt Sport pro všechny a životní prostředí (SforAE) podporuje „zelené myšlení“ a udržitelný přístup ve sportu ve všech akcích. Je koordinován polskou nadací RECAL ve spolupráci se sportovními organizacemi z České republiky, Lotyšska a Slovenska. Za ČR se projektu účastní Česká asociace Sport pro všechny. Také my na našich akcích dbáme na to, abychom se chovali k životnímu prostředí šetrně, informujeme účastníky o možnostech třídění a recyklace a o dalších aspektech negativního vlivu lidské činnosti na přírodu. Zaměřujeme se hlavně na osvětu v rámci separace hliníkových obalů od nápojů. Součástí této mezinárodní spolupráce je také příprava „Zelených pravidel“ s doporučením pro organizátory sportovních akcí, kteří



mají zájem omezit negativní dopad na životní prostředí. Jedním z dalších kroků bude vydání brožury „Nejlepší doporučení“ s deseti vzorovými udržitelnými událostmi.



Více informací na www.sforae.eu



Zlato z MS v aerobiku

Text: Bc. Tereza Fajfrlíková, SPV Aerobik klub Plzeň, foto: archiv

Mistrovství světa ve sportovním aerobiku a fitness týmech se konalo 2.–4. 11. 2022 v Ostravě v industriálních prostorách ostravské multifunkční auly Gong. Po osmi letech jej pořádal Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz.

Po dlouhé pauze (v roce 2021 proběhl šampionát z důvodu pandemie pouze on-line) to byl velice očekávaný a vytoužený šampionát.

Zúčastnilo se jej 520 závodníků z jedenácti zemí světa, špičku tvořili převážně zástupci České republiky, Austrálie a Belgie. Soutěžilo se v sedmi soutěžních kategoriích. Šampionát byl jedinečný také v počtu účastníků z jednotlivých zemí, po úpravě pravidel se mohlo účastnit pět místo původních tří zástupců v každé kategorii.

Mezi reprezentanty ČR se nominovaly i členky ČASPV a závodnice Aerobik klubu LADY Plzeň a domů ze šampionátu přivezly titul mistryň světa v kategorii Adult duo.

Plzeňské duo ve složení Barbora Bucháčková a Eliška Fajfrlíková slavilo již v minulosti nemalé úspěchy na mezinárodních závodech. Eliška Fajfrlíková v kategorii jednotlivců získala první medaili na mezinárodním poli v roce 2012, ale vytouženého zlata se dočkala až nyní.

„Je to pro nás neskutečná odměna za tréninky, které závodnice absolvují. Příprava je náročná i vzhledem k tomu, že Barbora je studentkou Lékařské fakulty v Plzni a Eliška Fakulty biomedicínského inženýrství v Kladně. Děvčata přesto prokázala velké zlepšení hlavně v synchronizaci,“ prozradila trenérka týmu Tereza Fajfrlíková.

Barbora Bucháčková byla navíc zraněná, proto se děvčata nemohla zúčastnit ani mistrovství ČR a všechnu přípravu tedy směřovala k účasti na světovém šampionátu. „Být ve finále, to byl náš

cíl, a ono je z toho zlato. Stále tomu nemohu uvěřit. Děvčata předvedla krásnou sestavu, jsou to bojovnice a mám velkou radost, že tento boj nevzdala,“ říká Eva Fajfrlíková, druhá z trenérek a předsedkyně AK LADY Plzeň. Na šampionátu měl plzeňský klub LADY zastoupení i v kategorii Aerobik fitness grande, který s choreografií DJ BOBO ve složení Barbora Bucháčková, Eliška Fajfrlíková, Barbora Hajžmanová, Hana Malánová, Kateřina Jiskrová, Adéla Duchková, Anežka Havlíková vybojoval krásné 6. místo.

„I z tohoto umístění máme velkou radost, konkurence australských a belgických týmů byla obrovská. Radovali jsme se již z postupu do finále, a umístění v top šestce je veliký úspěch. Ani příprava tohoto týmu nebyla jednoduchá, po MČR 2. 10. 2022 jej opustily dvě členky z osobních důvodů, proto se musela celá choreografie předělávat na menší počet členů, zatímco konkurence pilovala detaily,“ pochválila tým trenérka Tereza Fajfrlíková.



Pražské pódiovky 2022

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretářka Sport pro všechny Praha, foto: Grafixon

Pražská KASPV oslavila 30 let založení ČASPV tradičními pražskými pódiovkami. Na závěr roku 2022 šlo vlastně o hlavní akci SPV Praha k tomu-to výročí. Také proto, že šlo již o jubilejní 45. ročník. Pod názvem „Festival pohybových skladeb Praha open 2022“ byla celá akce také součástí projektu ČUS Tipsport Sportuj s námi, což náležitě zdůraznilo její význam.

5. listopadu se do nové haly Sportovního centra Praha Řepy sjelo 26 skladeb z celé republiky. Program byl pestrý, žánrově různorodý, od mažoretek až po moderní gymnastiku, a také cvičenci byli všech věkových kategorií od nejmenších dětí až po seniory. Uvítali jsme v programu také reprezentační skladbu ČASPV, která se nedávno vrátila z mezinárodního festivalu Golden Age na Madeiře.

Měli jsme radost, že právě jubilejní ročník pódiovek jsme mohli uspořádat v nové velké řepské hale. Ale mohli jsme si to dovolit jen díky podpoře ČUS, komise VG České gymnastické federace a naší ČASPV. A měli jsme také významného sponzora, „Divadlo image“. Zní to tajemně, ale jde prakticky o syntézu černého divadla, moderního tance, soudobé hudby a pantomimy. Zkrátka základem divadelní tvorby tohoto souboru je pohyb na hudbu, takže naše pojetí pohybových skladeb má k tomuto divadlu hodně blízko. Di-



vadlo Image má za sebou i před sebou mnoho krásných a divácky úspěšných představení a můžeme všem našim autorům i cvičencům skladeb jeho návštěvu doporučit. Není vyloučeno, že právě tam načerpáte nějakou inspiraci pro svoji další tvorbu.

Sestřih videozáznamu celého programu letošního Festivalu pohybových skladeb je k dispozici na webových stránkách ČASPV (www.caspv.cz) kraj Praha a sociálních sítích SPV Praha. A najdete tam také podrobnou informaci o zmíněném Divadle image a kontakty pro zájemce o jejich představení.

Pražské pódiovky jsou za námi. Díky všem za účast, podporu a spolupráci a budeme se těšit na ty příští.

Rodina Zápolení na dálku se rozšiřuje – DUO

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

Zápolení na dálku dovoluje porovnávat sportovní výkony malých i velkých sportovců již od roku

2017. Jsme rádi, že obliba této formy soutěže trvá, a proto se naše komise rozhodla vyslyšet hla-



sy mladých členů ČASPV a nabídla již v loňském roce novou soutěž – Zápolení na dálku DUO. Nicméně Zápolení, jak ho dosud známe, své kouzlo neztrácí, pouze se stalo variantou KLASIK.

A proč ta DUA? Protože je pro nás hlas zápolících důležitý. Protože máme rádi osvěžení již fungujících projektů. Protože nás to baví. Protože chceme našim mladým nabídnout další zajímavou formu sportovních aktivit. Protože chceme zapojit všechny bez ohledu na aktuální výkonnost. Protože ve dvou se to lépe táhne. A spousta dalších protože...

Zápolení na dálku DUO nabízí standard soutěže KLASIK, jako jsou jednoduchost, využití jednoduchých pomůcek, snadná měřitelnost, možnost se zapojit i bez velkého předchozího tréninku, možnost zařadit soutěže i jako rozvíčku. A to vše v tandemové variantě. Stačí najít přibližně stejně starého partáka, a už je možné začít. Jednotlivé disciplíny jsou navrženy pro dvojice – od roku 2023 již nezáleží na tom, zda zápolí dívka s chlapcem, ale otevíráme možnosti také pro dvojice dívka a dívka nebo dva chlapci. A jaké disciplíny mohou soutěžící očekávat? Tradiční i netradiční. **Obratnostní test** potrápí prakticky celé tělo – soutěžící stojí proti sobě, jeden má v ruce tyč a po kolébce a provléknutí tyče pod nohama může tyč předat spolubojovníkovi... a to vše na čas. **Skok z místa** je tradiční disciplínou Zápolení KLASIK, zde však navazuje-

me jednoho na druhého, tedy každý centimetr se počítá. **Skoky přes švihadlo** patří k tradičně problematickým disciplínám i v případě jednoho skokana. Což teprve když jsou dva? To je pak mnohem zajímavější. Ani na **běh** jsme nezapomněli – jen jsme ho trochu oživili. Soutěžící se obíhají, přihrávají si při tom míč a každá desetinka vteřiny se hodí. No a pro siláky máme v nabídce **trakaře** – jak jinak. A vystřídají se hezky oba dva.

Ale soutěž DUO není jedinou novinkou. Neustále se snažíme o zkvalitnění soutěže, pravidla průběžně revidujeme a zpřesňujeme, aby byla zajištěna maximální objektivita. Další novinkou, která se osvědčila již v podzimním kole, je nový vyhodnocovací systém autora Rudolfa Jaloveckého a jeho nový program na zaznamenávání výsledků. Důvodem byla snaha eliminovat neúplné nebo špatně zaznamenané výsledky a tím také výrazně urychlit vyhodnocení. A podzimní kolo 2022 již potvrdilo, že se nám to povedlo. Věříme, že Zápolení inspiruje i v budoucnu řadu dalších sportovců, že si najde své místo i v dalších odborech, které se zatím nezapojily, a že se můžeme těšit na rostoucí počet účastníků a jejich stále lepší výkony. A třeba se někde potkáme v rámci Zápolení na blízko, které mělo svou premiéru v listopadu 2022 v Trutnově a které bychom rádi někde zopakovali (třeba právě u vás).

„Pánev – křižovatka zdraví,

díl druhý“ – seminář SPV Praha

Text: Kateřina Jeřábková a Zdena Matoušková, Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, foto: Zdena Matoušková

Jako každý rok pořádala Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha 12. listopadu 2022 podzimní seminář pod názvem „Pánev – křižovatka zdraví, díl druhý“ v tělocvičně Sokola Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně. Semináře se zú-

častnilo 33 platících cvičitelek z celé republiky. První lektorkou byla Štěpánka Halamová. Se Štěpánkou jsme byly domluvené na lekci již na podzim r. 2020. Jenže nám to překazil lockdown kvůli covidu. Domluvily jsme se tedy na pod-



zim r. 2021. Bohužel, několik dní před konáním semináře Štěpánka onemocněla covidem. Díky náhradnímu programu obětavých kamarádek cvičitelů proběhl seminář předloni v listopadu ke všeobecné spokojenosti. Tentokrát to vyšlo, a i proto tento název letošního semináře...

Štěpánka Halamová, diplomovaná fyzioterapeutka, je majitelkou cvičebního studia fyzioStudio ve Strakoniciích, kde se již více než čtrnáct let zabývá zdravotním cvičením ve spojení s kondičním cvičením, jako doplněk radí svým klientům s výživou. Je rovněž instruktorkou metody Pilates a absolventkou množství navazujících vzdělávacích kurzů. Jak píše ve svém blogu, všemi jejími lekcemi prostupuje velmi důležité téma pánevního dna, kterému se dlouhodobě věnuje. Štěpánka Halamová ve své části semináře zdůraznila, že pánevní dno by mělo být pružné a pevné, a může být nejen oslabené, ale také přetížené. Dále vysvětlila, jaké jsou funkce pánevního dna a jaké mohou být potíže spojené s oslabením či přetížením pánevního dna. Sdělila nám, že v dnešní době existují fyzioterapeutky, které se na tuto problematiku specializují (stejně jako ona), jakým způsobem je možno tyto potíže řešit a jaké pomůcky se mohou při této terapii používat. Na konci své lekce, nazvané „Jak na pánevní dno“, předvedla řadu cviků zaměřených na toto téma. Její lekce byla velmi zajímavá a přínosná pro všechny přítomné.

Druhou lektorkou byla Vladka Botlíková. Vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu UK v Praze a je odbornou asistentkou Ústavu tělesné výchovy a sportu ČVUT Praha, kde vyučuje zdravotní tělesnou výchovu pro studenty všech fakult. Vladka absolvovala nespočet vzdělávacích kurzů a seminářů a na jejich základě, i na základě svých zkušeností, předává

své znalosti dále. Vede kurzy „Zdravá záda“ pro zaměstnance ČVUT, posluchače Univerzity třetího věku a pro seniory kurs „Masters“. Webové stránky Vladky Botlíkové, které si sama tvoří, jsou velmi pěkně zpracované a plné návodů na jednoduché a účinné cvičení. Poslední roky se věnuje hlavně tématu „Zdravé nohy“. Jak sama říká, baví ji „učit lidi zbavit se bolesti a opět si užívat zdravé tělo a lehký krok“. Po rázné rozvíčce v pochodu, kdy rozhýbala v těle každý sval, předvedla cvičební lekci na židli. Jako poslední část uvedla „Cvičení pod peřinkou“, kam zařadila protahovací i posilovací cviky v lehu. Vladka Botlíková předvedla krásnou, svižnou lekci plnou energie a pohybu, kterou nazvala „Může nám postavení pánve ubrat roky i bolesti?“. Jak se shodly všechny přítomné cvičitelky, v jejím pojetí ano, může...

Posledním lektorem byl všem dobře známý Jarek Kučera: absolvent konzervatoře, dlouholetý instruktor a lektor hudebně pohybových forem, zdravotní tělesné výchovy, rozhodčí soutěží sportovního aerobiku, donedávna první místonáčelník ČOS, nyní náčelník sokolské župy Barákovy. Působí jako lektor v Sokole Český Brod. Je výjimečný svým velkým přehledem o hudbě, kterou citlivě zařazuje do svých pohybových etud. Jarek zakončil seminář třiceti minutami pohodového cvičení na známé české hity a svojí, jako vždy perfektně připravenou lekcí strhl všechny přítomné k spontánnímu radostnému pohybu.

I tento seminář skončil úspěšně. Ocenily ho i cvičitelky v pozdějších e-mailech, čehož si velice vážíme. Poděkování patří Štěpánce, Vladce a Jarkovi za profesionální i příjemné vystoupení, rovněž členkám Komise zdravotní tělesné výchovy i sekretariátu SPV Praha za bezchybnou organizaci semináře. Děkujeme také cvičitelkám z celé republiky za tradičně vstřícnou a přátelskou atmosféru, jež je, jak si dovoluujeme poznamenat, pro naše semináře charakteristická. Těšíme se na shledání na příštím semináři 4. listopadu 2023, který již připravujeme. P.S.: Na přání V. Botlíkové připojujeme tipy na rozvíčku u počítače:



[Tipy na rozvíčku u počítače](#)



Sportujeme s mírou nejen s Mírou

Text: Radka Mothejzíková, místopředsedkyně ČASPV

Představujeme vám novou rubriku časopisu Pohyb je život. Propagační komise ve spolupráci s Metodickou radou ČASPV vám prostřednictvím těchto stránek bude přinášet aktuální informace k těm nejzajímavějším akcím. Průvodcem bude náš maskot Míra, se kterým jste se už potkávali v letech minulých. Rubrika dostala název „Sportuj s mírou“. Hlavní náplní naší činnosti jsou přiměřené pohybové aktivity, proto jsme si vypůjčili tuhle malou slovní hříčku, která naznačuje, že všechno v našem životě bychom měli dělat přiměřeně. Ostatně, tuto myšlenku zrcadlí i samotný název naší organizace, České asociace Sport pro všechny, jež je zde právě pro ty, kteří chtějí sportovat pro radost a pro zdraví, prostě s mírou! Aby sport byl přístupný všem, i těm méně pohybově nadaným a zdatným – právě to je naším cílem. Podívejte se tedy na první letošní upoutávku a vyberte si akci, která vás nejvíce zaujme. Tentokrát oslovujeme zejména mladší zájemce z řad ČASPV i veřejnosti.

NENECHTE SI UJÍT ADVENTURE ACADEMY (31. 3. – 2. 4. 2023)

Je ti 16 – 30 let? Vydej se s námi na dobrodružnou výpravu do jednoho malebného středověkého městečka s bohatou historií, které má hodně co nabídnout. Těšíme se na tebe v Týnci nad Sázavou!



ADVENTURE...

Těšit se můžeš na nevyzpytatelný orientační závod po městě ve stylu Amazing race – každý nachystaný úkol ti dá náповědu, kam se vydat dál, a tam bude zase nový úkol s další náповědou. Kam tě všechno dovede? Nech se překvapit!

Součástí adventure bloku budou i terénní hry s bojovou náplní.

ACADEMY...

Jestli máš dost odvahy vyzkoušet si lektorování, dostaneš prostor. Můžeš ostatním ukázat, jaké činnosti se u vás věnujete a poskytnout jim možnost si to také vyzkoušet. Budeme tak mezi sebou sdílet zkušenosti „z dobré praxe“ a navzájem se inspirujeme.

ADVENTURE ACADEMY

Kdy: 31. 3. – 2. 4. 2023

Kde: Týnec nad Sázavou

Datum uzávěrky přihlášek do (včetně): 15. 3. 2023



OSTROV POKLADŮ

Letní slavnosti dětí a mládeže (16. – 18. 6. 2023) Tradiční a oblíbená akce s nadupaným programem se uskuteční opět ve Sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně. Těšit se můžete na disciplíny vyžadující samostatnost, strategické i kreativní myšlení a týmovou spolupráci. Soutěžit se bude ve dvou věkových kategoriích, ve 4 – 6 členných družstvech, věková hranice 8 – 18 let. Připraven bude i doplňkový program, několik workshopů a velký zásobník aktivit „na souši, ve vodě i ve vzduchu“.

LETNÍ SLAVNOSTI DĚTÍ A MLÁDEŽE

Kdy: 16. – 18. 6. 2023

Kde: Sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně

Datum uzávěrky přihlášek do (včetně): 15. 5. 2023
Bonusem na obou akcích bude spousta zábavy se skvělou partou.



Více na www.caspv.cz





Atletické starty

Text: Mgr. Dana Sečkářová, trenérka mládeže v atletice, oddíl PSK Olymp Praha,
foto: Mgr. Vít Hanáček

Ve sportovním prostředí se setkáváme s použitím slova start v mnoha sportovních odvětvích, a to jako se začátkem plnění určité pohybové činnosti. Některé soutěžní disciplíny začínají „startem“, například cyklistický závod a orientační běh. Svůj vnitřní význam mají i úsloví, jako jsou „pokazil start“, „přepálil start“, „startovní horečka“ a podobně. Vždy ale „start“ významně ovlivňuje průběh a výsledek sportovního výkonu. V atletických bězích má nácvik startů zvlášť důležité místo. Podle délky tratě se liší zahájení běhu polohou, která je optimální pro získání potřebné rychlosti. Jsou rozlišovány čtyři druhy startů: vysoký, polovysoký, polonízký a nízký. V regulérních soutěžích jsou pravidly stanoveny pro určité tratě dané polohy, u nízkých startů použití startovních bloků. Současně pravidla uvádějí, jaké povely – při kterém startu – je nutno používat. Vlastní start není jen reakcí na povel (výstřel nebo jiný zvukový povel), ale podílejí se na něm i další pohybové schopnosti a dovednosti, které je třeba trénovat. Vedle reakční a startovní rychlosti (rychlosti reakce založené na zvládnutí správné techniky pohybu), jsou to akcelerace a dynamické schopnosti, běžecká rychlost, ko-

ordinační schopnost – obratnost, dynamická síla dolních i horních končetin a orientační schopnost. Optimální souhra všech podmínek vytváří předpoklad, že závodník uvědoměle zvládne určený vstupní pohybový úkol a předvede svůj nejlepší individuální výkon.

Než se začne nacvičovat technika jednotlivých typů startů, je vhodné jednotlivě dovednosti rozvíjet a nacvičovat formou různých průpravných cvičení (startů) a her, postupně je propojovat do pohybových činností, které budou vytvářet předpoklady pro osvojení správného provedení vlastního startu. Běhy na delší trať a přespolní běhy se startují z vysokého nebo polovysokého startu. Nízký start z bloků se používá u sprinterských tratí: 60 m, 100 m, 150 m, 200 m, 300 m a 400 m, dále u překážkových běhů na krátké vzdálenosti (u žactva 60 m překážek, dále 100 m překážek) a na prvním úseku štafetových běhů.

NÁCVIK NÍZKÉHO STARTU

Nízký start je celkově náročná dovednost, kterou nacvičujeme postupně a dlouhodobě. Proto se snažíme cvičence k této činnosti vhodně mo-



tivovat a vytváříme v tréninku takové podmínky, aby se cvičenec na nácvik dostatečně soustředil. Starty nezařazujeme, pokud jsou cvičenci unaveni.

Pro děti a mládež využíváme průpravná cvičení a pohybové hry pro rozvoj rychlosti startovní reakce a běžecké rychlosti. Uvádíme několik příkladů pohybových her a soutěží, trenér (učitel, instruktor) si může podle své potřeby vybírat a upravovat i další hry, které jsou uvedeny v odborné literatuře.

Honičky dvojic – cvičenci klušou za sebou v rozestupu 1 – 1,5 m. První běžec vystartuje na libovolném místě vpřed, zadní běžec se snaží zachytit nástup, popřípadě dosáhnout prvního a doběhnout do vyznačeného cíle.

Červení a bílí – hřiště je rozděleno na dvě poloviny. 2 m od středové čáry jsou vyznačeny na obou stranách startovní čáry. Na nich stojí, klečí, nebo leží družstva cvičenců čelem k sobě (červení a bílí). Na povel trenéra, který vyvolá jednu barvu, vyběhají obě družstva. Vyvolané družstvo pronásleduje to druhé, které se snaží co nejrychleji se obrátit a běžet ke své zadní metě. Kdo je při střihání chyčen, je vyřazen ze hry.

Závod dvou družstev v zástupu – nácvik polovysokého startu. Dvojice cvičenců je připravena na čáře. Na povel vyběhají dvojice na označenou metu ve vzdálenosti 20 – 30 m. Kdo přiběhne první, získává pro své družstvo bod. Získané body se počítají.

Vyvolávání čísel s přebíháním mety – dvě družstva stojí na startovní čáře proti sobě. Každý cvičenec má určeno své číslo. Mezi nimi uprostřed je ve vzdálenosti 20 – 30 m vyznačena meta. Trenér vyvolá číslo a z každého družstva vyběhne cvičenec s tímto číslem a běží k metě. Kdo doběhne dříve, získá pro své družstvo bod.

PRŮPRAVA NA ZVLÁDNUTÍ NÍZKÉHO STARTU

Starty z různých poloh: Cvičenci jsou seřazeni vedle sebe na startovní čáře v různých polohách. Na povel se rychle zvednou a běží do cíle vzdáleného 20 – 30 m. Pro zlepšení koordinace pohybu se zařazují starty z lehu na zádech, na boku, z dřepu kotoulem nebo ze „svíčky“. Pro nácvik samotného startu jsou vhodné polohy: z lehu

na břicho, ruce opřené o podložku vedle ramen, z kleku jedno nož, z výpadu, ze vzporu ležmo.

Vysoký start: Cvičenci vyběhají na povel ze stoje – jedna noha je mírně vykročena.

Polovysoký start: Jedna noha je vzadu na jednu stopu od paty nohy vpředu, obě nohy jsou pokrčené. Trup je lehce nakloněn vpřed, paže jsou připraveny k běžeckému pohybu.

Padavý start: Cvičenec stojí na startovní čáře. Chodidla jsou vzdálena od sebe na šíři chodidla, špička nohy vzadu je u paty nohy vpředu. Na povel „padá“ cvičenec toporně vpřed, rychlým vyběhnutím zabraňuje pádu.

Starty z nízkého postoje (polonízky start): Cvičenec začíná z dřepu výkročno, noha vpředu je více pokrčena (v podřepu), jedna ruka (proti noze) se lehce opírá o dráhu, váha je převážně na noze vpředu. Tento start se používá v průběhu štafetového běhu.

Nácvik nízkého startu z bloků – zásady: Běhá se v tretrách. Start je vždy realizován na zvukový signál (na závodech z pistole, na tréninku používáme tlesknutí nebo výhodněji startovací klapku). Podmínky: Hřeben je umístěn asi stopu před startovní čarou, přední blok jednu a půl až dvě stopy od startovní čáry, zadní blok tři stopy. Takové postavení je standardní, je možno ho upravovat podle výšky, délky končetin a silových schopností jedince.

Závody. Vzhledem k tomu, že se oficiálních soutěží zúčastňuje už mladší žactvo, je nutno běžce naučit, z čeho se bloky skládají a jak se používají. Dále musí znát povely: 1. Připravte se – zakleknout správně do bloků, 2. Pozor! – zvednout boky nad úroveň ramen, ruce natažené, prsty se opírají o zem těsně před startovní čarou. Na zvukový signál vyběhnout co nejrychleji. Nesmí ale porušit pravidlo o startovní reakci – potom je start neplatný, tzv. ulitý. Start se v kategorii žactva opakuje, je povolen jeden chybný start.

TECHNIKA NÍZKÉHO STARTU

Když máme správně umístěné bloky, učíme děti správné postavení v blocích, dle jednotlivých povelů. Zadní blok je nastaven více kolmo než



přední. Běžec se nejprve opře o paže a postupně opře o blok nohu vzadu, potom nohu vpředu. Poté si upraví polohu rukou tak, aby se nedotýkaly startovní čáry. Kleno nohy vzadu je opřeno o zem, přední část chodidla je opřena o zadní blok, špička se dotýká země. Noha vpředu je pokrčena a opírá se o přední blok. Paže jsou nataženy, ve vzdálenosti od sebe přibližně v šíři ramen, ruce se opírají o prsty. Osa ramen je nad rukama, váha těla je optimálně rozložena na paže a nohy, hlava je v prodloužení trupu. Tuto základní polohu zaujme běžec na povel: „Připravte se“. Na povel „Pozor!“ následuje střehová poloha – boky se zvednou těsně nad úroveň ramen, úhel v koleni nohy vpředu je menší (asi 90°) než úhel v koleni nohy vzadu (více než 120°). Velikost úhlů odpovídá vyspělosti závodníka, délce jeho končetin a silovým předpokladům.

Až cvičenci zvládnou správné postavení v blocích, můžeme začít trénovat start – aktivní výběh z bloků. Skládá se z odrazu a švih nohy vzadu, ostrým kolenem vpřed. Následuje odraz nohy vpředu a švih (první krátký rozmkhi) pokrčenými pažemi. Trup je mírně nakloněn vpřed,

postupně se narovnává. Po celou dobu nácviku sleduje trenér jednotlivé cvičence a opravuje je, správně provedené části chválí. Nejčastější chyby u začátečníků jsou: napřimování trupu již po prvním kroku, špatná práce paží (malý rozsah pohybu), běh po patách.

TRÉNINK

Do tréninku dětí je možno zařazovat i nácvik a výběh z nízkého startu bez bloků.

Pokud si děti osvojí základní dovednosti startu (z bloků i bez bloků), můžeme využít jejich soutěživost a nechat je na dané povely vybíhat společně jako při závodech, ale jen na vzdálenost 20 – 30 m. Děti si současně zvykají na různé dlouhé pauzy při povelu „pozor“.

U starších dětí, především u těch, které mají předpoklady pro sprinty, můžeme k hodnocení techniky startu použít videozáznam. Při zpomalení záběru pohybu může trenér lépe ukázat a rozebrat hlavní chyby v provedení, upozornit vždy jen na ty zásadní. Je ale důležité, aby děti nebyly zahlceny přemírou informací. Vhodnou pomocí je správná názorná ukázka.

Využití hvězd v Medvědí stezce

Text a foto: Jana Patočková, Komise Cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV

A jsem tu zase. Tentokrát s dalším tématem v přípravách k Medvědí stezce, kde se objevují hvězdy, souhvězdí, vesmírné zajímavosti, planety Sluneční soustavy, astrologie propojená s numerologií. Ptáte se, proč souhvězdí v MS? Rozhodně proto, že nebe a jeho tajemství velice úzce s přírodou souvisí a ovlivňují nejen člověka, ale i veškerý život na Zemi.

Začnu Měsícem. Je známý a tajemný. Svítí v noci na cestu, vrhá stíny. Kolem něj to večer a v noci vše začíná a točí se během jeho fází. Ty zajisté většina z nás zná a někdo jejich vliv pociťuje.

Hvězdy jsou lákavá světélka za jasné a temné noci. Světélka, která nás obklopují. My je rádi pozorujeme a spojujeme s mýtickými jevy. Také s historií.

Měsíc, planety a hvězdy jsou přirozené dominanty noční krajiny. Slouží jako orientační body. A ty nás v MS zajímají. Reagují na ně i živočichové. Ptáci v noci migrují, predátoři využívají noční světelnou parádu ke sledování kořisti. Navíc v noci bývá chladnější a tišeji než za dne. Zvířatům se lépe pohybuje, vylézají z houští a skrýší a jejich orientace pomocí smyslu je mnohem lepší. Problém zvířátkům a ptákům dělá umělé osvětlení. Jejich orientaci dosti mate. Hmyz umělé světélko neuvěřitelně přitahuje. Bzučení a zmatené nařazení hmyzu do lamp, jejichž teple zářící světélko je magnetem, dokud nepadnou nebo se nespálí. To mi mimochodem připomíná návrat pobudů z hospůdek domů večerní ulicí. Také se kolikrát motají a narážejí, než někam za-



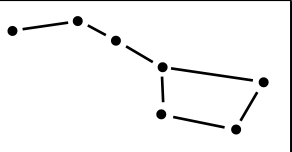
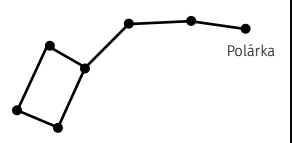
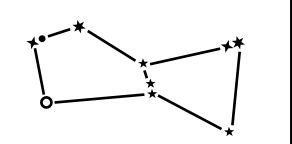
padnou. To sem ale nepatří. Na světě už vyšla spousta knih o hvězdném nebi, planetách a Měsíci. Spousta článků a myšlenek o vesmíru. Mě zajímá víc spojení hvězd v souhvězdí. Dále jejich propojení s lidskou představou a vliv na povahy osob. Co nám říkají horoskopy? Horoskop je tzv. „Obrazec postavení nebeských těles pro daný okamžik a konkrétní místo na Zemi.“ Dočetla jsem se, že původ slova „horoskop“ vychází ze znamení času. „Zvěrokruh neboli zodiak je pás, ve kterém se z pohledu od Země pohybují známé planety Sluneční soustavy.“ Řecké „Zodiakus“ od slova zoe-oduševnělá bytost. Váže se k představě, že nebeská tělesa jsou obdařena vlastní duší. Počet znamení vyplývá z kalendářů, které používali ve starověké Mezopotámii k zemědělským účelům. Beran byl prvním, protože začínal jarní rovnodenností k datu 20. 3. – 21. 3. 2023. Musím konstatovat, že znalosti osobních horoskopů v životě ulehčují lidem v množství problémů. I po pracovní stránce. Nedávno jsem na tuto souvislost narazila ve skupině lidí, se kterou spolupracuji. Teoretický průzkum jednotlivých znamení mi prozradil, proč lidé reagují na podnět tak, jak reagují, jejich způsob jednání i přístup k jednotlivým nečekaným úkolům. Nejednalo se v tu chvíli o jejich návyky ani výchovu, ale o jejich vlastní úsudek, myšlení a způsob jednání v tu danou dobu. Astrologie má opravdu svou kouzelnou moc.

A co teprve Slunce! Hvězda, která má své osobní a silné kouzlo. Plynná koule, která navíc je zdraví prospěšná. Žářící koule, jenž nás provází každým dnem. Někdy kratší dobu (v zimě) a jindy delší (v létě). Pomocí paprsků mění čtyři roční období, barevné spektrum přírody, život a náladu nás všech. Řídí nám nejen čas, ale doprovází nás i na cestách. Je to hvězda plná energie.

A proč tedy zařazujeme hvězdy a jejich uskupení do MS? Především pro orientaci v čase – jarní, letní, podzimní a zimní oblohy. V době při setmění, v noci i za rozbřesku. Napovídají nám, jak se v tu dobu chovají zvířata a ptáci, na co si my lidé máme při pobytu v přírodě dávat pozor. Například při nočních hrách, výpravách nebo přespání pod otevřeným nebem. No a jak se lze orientovat pomocí hvězd, když známe alespoň nějaký základ, si ukážeme v následujících hrách a případně tvorbě s dětmi.

Fotečky a hry jsem vybírala z vlastních zdrojů během pobytu na letních táborech.

Malý průzkum vědomostí může zjistit třeba podobný testík:

	1. a) Herkules b) Lyra c) Velký vůz
	2. a) Delfín b) Malý vůz c) Velký vůz
	3. a) Orion b) Casiopea c) Lev

HRY:

1) Sestavování souhvězdí pomocí lampiček

Při setmění si zástupce dětí ze skupinek namátkou vybere kartu s vyznačeným souhvězdím. Kartu nechá obrazcem otočenou dolů tak, aby nebylo uskupení hvězd vidět. Po odstartování vedoucím kartu otočí a v co nejrychlejší čas se skupinka snaží sestavit pomocí rozsvícených malých lampiček vylosované souhvězdí. Bonus (sladká odměna) náleží za název souhvězdí.

2) Soutěž ve skupinkách o největší planetu

Pomocí oblečení po odstartování časomíry se skupinka dětí pokusí navrstvit co největší planetu. Jádrem planety přitom je nafouknutý a zauzlovaný balónek. Vítězí to družstvo, které v časovém limitu vytvoří největší průměr.



3) Slunce + planety alias hra pomocí petangue

Týmy stojí po obvodu elipsy tvořící oběžnou dráhu kolem Slunce pomocí lana. Sluncem je nejmenší koule. Vzdálenost lana volíme podle kategorií dětí. Hrají vždy 2 hráči z různých týmů naproti sobě. Jednotlivé hody se zaměřují měřítkem a zapisují se do karty jednotlivých skupin. Ten hráč, který svou planetu (hodem koulí) přiblíží ke Slunci nejbližší, získává pro svůj tým bod. Vítězí skupina s největším počtem získaných bodů.



4) Tajemná noční říše – výpravný úkol v terénu

Vše, co podnikneme za tmy, nabírá jiné zbarvení než ve dne. Tato drobná hra získá zvláštní noční kouzlo. Za tmy dostane hlídka úkol svolat vedoucí skupin. Příkaz získají za tři minuty při sešlosti ve společenské místnosti. „Probudte své týmy a připravte se na odchod z tábora. Nikdo však nesmí použít žádné světlo, prozradilo by vás. Mluvit jen šepem! Všichni musí mít sbalený obsah věcí na dvoudenní výlet. V jídelně bude sraz ke kontrole. Pospěšte si, čas vám právě TEĎ začal běžet!“ Po splnění požadované výbavy u všech dětí bude tým teprve vypuštěn. Není jednoduché potmě najít to, co právě potřebujete. Záleží nyní na každém, v jakém pořádku si udržuje své věci a jaký v nich má přehled. Vedoucí skupin následně dostane třimetrový provaz a krátkou zprávu. „Hleďte světlo proti řece. Od chvíle východu z brány tábora se musí celá skupina držet lana a nikdo ho nesmí za žádnou cenu pustit!“

Za určitou vzdáleností lesem, proti proudu v dálce blíká světélko. Při příchodu blíž září na ostrůvku uprostřed mělké řeky. Až pod lampičkou, ke které se stálým držením za provaz musí celá skupinka přebrodit, tzn. zout se, vyhnout nohavice a přebrodit se bez puštění, leží dopis s dalším pokynem. „Vystupte na vrchol kopce k zřícenině.“ U zříceniny již stojí rozhodčí. Má zde rozhled na hvězdné nebe. Jednotlivě přicházejícím týmům zadá příkaz, aby určily a ukázaly tři souhvězdí. K dispozici má i náhled do mapy hvězdné oblohy pro ty, které souhvězdí moc neznají... ovšem, to zdržuje. Hra zde totiž ještě nekončí. Vítězem se stane ta skupina, která se co nejdříve vrátí do tábora.

TVORBA:

1) Mimozemšťan – tričko a tykadla

Pomůcky: Různě barevné triko, barvy na textil nebo akrylové barvy, čelenka, drátky, alobal, polystyrenové kuličky střední velikosti.

2) Znamení zvěrokruhu

Pomůcky: Tvrdé čtvercové bílé karty, zmizík, modrý inkoust.

Celou kartičku přetřete neředěným inkoustem a nechte uschnout. Zmizíkem podle předlohy na kartu namalujte puntíky a spojte čarou. Během chvilky se vám vyjasní vaše hvězdné znamení.

3) Pozdrav z vesmíru

Pomůcky: svítilny tyčinky, světélka

Pomocí světélek za tmy sestavujte různé názvy planet, hvězd, souhvězdí, vesmírných vzkazů. Moc krásné je pozorování z vyššího místa směrem dolů, kde se skládají slova. Nám se vyplatilo sestavování slov na malé stránce. Z oken chaty se pak daly krásně přečíst a rozluštit různé nápisy.



Podívejte se dále na odkazy CPP, naše metodické přílohy k pobytu v přírodě, výpravné články v časopisu „Pohyb je život“ anebo si pohlídejte semináře, které naše parta CPP pořádá. O orientaci jsme se již zmiňovali v minulých číslech. Pracujeme i nadále na nových a zajímavých činnostech provázených pobyt a pohybem v přírodě.

Zajímavé odkazy:

[Expedice příroda: 50 nebeských objektů](#)

[Pikle-Malý hvězdář](#)

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Zv%C4%9Brokruh>



Diastáza u žen

Text: Štěpánka Hrbková, lektorka zdravotního cvičení pro ženy a specialista na oslabení pánevního dna, obrázky: viz odkazy

V tomto článku se podíváme na diastázu především u žen – v těhotenství a po porodu.

Diastáza (lat. Diastasis Recti) se týká přímých břišních svalů (musculus rectus abdominis), tedy oblasti našeho břicha. Kde jsou přímé břišní svaly? To jsou ty svaly, které vidíte na vysportovaných jedincích s pekáčem buchet na břicho alias six pack. Diastázu mohou mít i muži, miminka, děti... O co tedy vlastně jde?

Diastáza není trhlina, díra ani kýla. Mezi levou a pravou stranou přímého břišního svalu najdeme pojivovou tkáň (**linea alba**), které tyto strany uprostřed spojuje. A právě tato linea alba je náchylná k rozpínání, rozšiřování, rozestupu.

V „normálním“ stavu jsou přímé břišní svaly spojeny linea albou v šířce asi 0,5 cm.

Pokud je mezi pravou a levou stranou přímého břišního svalu mezera cca 0,6-1,9 cm, mluvíme o **rozestupu přímých břišních svalů**. Tady záleží, jestli je **kompenzovaný**, to znamená, že sice je jeho šířka větší než „přirozený“ stav (0,5 cm), ale **břišní stěna funguje** bez potíží.

Nebo máme **rozestup dekompenzovaný**, kdy je břišní stěna oslabená a při zátěži břicha dochází k **vyklenutí břicha nahoru** (stříška) nebo se břicho v místě oslabené linea alby **propadne dovnitř**. Takový rozestup se může po čase zvětšit, jakoby rozjet a **přejít do diastázy**.

Diastázou označujeme rozestup přímých břišních svalů na 2 a více cm.

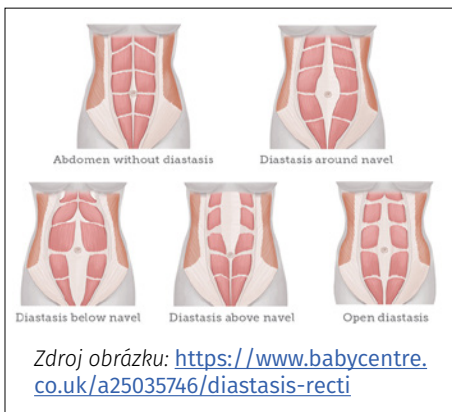
CO SE DĚJE S BŘICHEM V TĚHOTENSTVÍ?

Právě díky schopnosti linea alby vytvořit více prostoru mezi přímými břišními svaly může těhotenské břicho růst tak, jak potřebuje! Linea alba se ztenčí a natáhne, aby se uzpůsobila rostoucímu plodu. Je to přirozené.

Výzkum z roku 2016 ukázal, že až 100 % těhotných žen mělo v posledním trimestru rozestup větší než 16 mm.*

Co se děje s břichem v období po porodu, je hodně individuální. Na základě další studie, které se účastnily novopečené maminky, mělo 6 týdnů po porodu 60 % žen diastázu o velikosti 2 cm. Do jednoho roku už se diastáza (na 2 a více prstů) týkala jen 32,6 % maminek. **

Jednoduše řečeno: U mnoha žen se tyto změny časem vyřeší samy. U jiných mohou fyzické změny trvat déle. První obrázek je běžný stav. Vpra-



Zdroj obrázku: <https://www.babycentre.co.uk/a25035746/diastasis-recti>



vo nahoře diastáza kolem pupíku. Vlevo dole diastáza pod pupíkem. Dole uprostřed diastáza nad pupíkem. Vpravo dole diastáza od shora (od hrudníku ke spodnímu břichu).

Diastáza se měří na základě šířky mezery mezi svaly (kolik prstů se mi vejde mezi hrany pravého a levého přímého břišního svalu) a na základě hloubky (jak moc se mi prsty zaboří dovnitř břicha).

Samovyšetření můžete provést v lehu na zádech, kdy nohy dáte výše, například opřete o židli a přizvednete hlavu k hrudníku. Tím vytvoříme dostatečnou zátěž na břicho a můžeme pozorovat, jestli se někde nevyboulilo, nebo naopak propadá. Právě v této poloze testujeme šířku a hloubku směrem od hrudní kosti k pupíku a dále ke spodnímu břichu.

Diastáza může být spouštěčem dalších **přidružených potíží**. Nejčastější tři jsou: Například nedostatečnou oporu pro vnitřní orgány, které se mají možnost klenout ven a vy se nemůžete zbavit **vypouklého břicha** i několik let po porodu.

Nemůžete se vrátit ke svému předchozímu tréninku nebo aktivnímu sportu, protože při zátěži (běh, skákání, ale někdy i běžný kašel) se objevil nechtěný **únik moči** (inkontinence).

Trpíte **bolestmi zad**, které se mohou objevit právě jako důsledek, kdy se zádové svaly snaží vyrovnat oslabenou funkci břišní stěny.

MOHU DIASTÁZU VYLÉČIT?

Zbavit se diastázy znamená pro každou ženu trochu něco jiného. Pro sportovkyni „zahojení“ diastázy znamená, že se bude moci vrátit ke zvedání těžkých vah jako součást své cvičební rutiny a obě strany její břišní stěny budou opět fungovat optimálně. Jiná žena bude zaměřená na vzhled a pocity, které se objevují, když se dívá na svoje břicho do zrcadla.

Kolik rehabilitačního a léčebného času vaše diastáza vyžaduje, závisí na celé řadě faktorů, (např. genetika, věk, počet těhotenství, šířka a hloubka diastázy), stejně jako na vašich cílech. Cestu k funkčnímu břichu velmi usnadníte, když se naučíte pozorovat, jak v určitých polohách vypadá vaše postavení těla a jestli má břicho vůbec šanci začít se aktivovat. Protože pokud mu dopřejete pár minut cvičení, ale během dne budete sedět zapadnuté v gauči, ohýbat se na zahrádce nebo hrbít se po počítače, budete pořád na startovní čáře. Nemáte-li možnost individuální konzultace va-

šeho fyzioterapeuta, doporučuji se **vyhýbat pohybům, které způsobují vyklenutí, vyboulení nebo pokles v linea alba a které spouštějí příznaky dysfunkce pánevního dna** (např. inkontinence, tíha v pochvě). Tyto příznaky mohou naznačovat neúčinné zvládání nitrobřišního tlaku a neschopnost koordinovat hlubší svalový systém přiměřeně pro práci, kterou děláte.

Pokud máte diastázu, svět se vám nehroutlí, jen pravděpodobně nenaskočíte do plného tréninku hned, jak byste chtěly. Neznamená to, že už nikdy nebudete běhat. Ale je potřeba si svoje tělo více uvědomovat a sledovat signály. Vyhodnotit, co už je moc. A hledat ke svým oblíbeným cvikům různé modifikace, které napomáhají k regeneraci těla po porodu (i když už je to mnoho, mnoho let). Ideálním začátkem je zařadit do svého programu takové zdravotní cvičení pro ženy, které zahrnuje práci s **dechem a napřimením, naučí vás aktivovat a relaxovat pánevní dno, citlivě zařazuje cviky respektující oslabený střed těla a pozvolna navrácí ženě fyzickou sílu i sebevědomí**, které je často s oslabeným tělem sraženo dolů.

Doporučení ženám: máte-li diastázu nebo si nejste jisté samovyšetřením, případně trpíte některou z výše popsaných potíží, vyhledejte specialistu. Obraťte se na urogynekologického fyzioterapeuta, který se specializuje na ženy v těhotenství a po porodu.

Každopádně, buďte na svoje břicho pyšné, co všechno dokázalo, a buďte trpělivé, protože se často nebude jednat o týdny, až se „to“ spraví. Cílem je naučit se aktivovat břicho nejen na povel, ale zautomatizovat si pohybové návyky i při běžných denních činnostech, když sedíte, když jdete.

Dřím vám palce.

ZDROJE:

***Sperstad JB, Tennfjord MK, Hilde G, Ellström-Engh M, Bø K. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. Br J Sports Med. 2016 Sep; 50(17): 1092–6.**

****Sperstad JB, Tennfjord MK, Hilde G, Ellström-Engh M, Bø K. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. Br J Sports Med. 2016 Sep; 50(17): 1092–6.**



Výživová a pohybová doporučení nejen pro děti (pokračování)

Text a obrázky: PhDr. Leona Mužíková, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, Brno, Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV

V návaznosti na minulé číslo časopisu, ve kterém byla zveřejněna doporučení z oblasti výživy, představujeme v tomto čísle druhou část pojednání o doporučeních (nejen pro děti) - tentokrát se zaměřením na tělesný pohyb. Obdobně jako v předchozím díle přejeme všem čtenářům, aby se jim dařilo získaná doporučení uvést do praxe.

POHYBOVÁ DOPORUČENÍ NEJEN PRO DĚTI

Tělesný pohyb je základní životní potřebou člověka. Je nepostradatelný pro správný vývoj všech orgánů lidského těla a jejich správnou funkci, úzce souvisí s mentálními funkcemi, vývojem řeči apod. Od prvního dne života se díky přirozenému pohybu vyvíjí svalový korzet dítěte. Připomeňme si, že v prvním roce života projde

pohybový aparát mohutnými změnami – již na konci prvního měsíce je dítě schopné zvedat hlavičku, v šesti měsících sedí a přibližně od devátého měsíce se pokouší o lokomoci – nejdříve o lezení a později o chůzi. S vertikalizací postoje úzce souvisí další rozvoj poznávání a manipulace s předměty.

Pro dítě batolecího věku (1–3 roky) slouží pohyb k dalšímu získávání pohybových dovedností, které dále opakuje a zpřesňuje, čímž dítě získává jistotu a vyhledává další, náročnější pohybové úkoly. Tím se dítě stává samostatnějším a postupně objevuje čím dál širší okolí. Pokud však dítě nemá v tomto období dostatek podnětů k pohybovým aktivitám, může dojít ke zhoršení jeho motorického vývoje. V období docházky do mateřské školy, tzv. předškolního věku (3–6 nebo 7 let) se dítě dále osamostatňuje, jeho pohyby se dále zpřesňují a koordinují, zlepšuje se hrubá i jemná motorika (poskoky, stoj na jedné noze, navlékání korálků, zavazování tkaniček apod.). Dítě tohoto věku miluje hry, jejichž aplikací dochází k dalšímu rozvoji pohybových dovedností, myšlení, k učení se dodržování pravidel, rozvoji fantazie a učení. V tomto období je potřeba pohybu velmi silná (6–7 hodin denně), zejména pohyb na čerstvém vzduchu působí příznivě na celkový vývoj a růst dítěte. S nástupem do školy se množství spontánního pohybu snižuje a začíná převládat sedavý způsob života. Zhoršuje se tak celková tělesná zdatnost dítěte a oslabuje se svalový aparát. Nedostatek pohybu a uvedený životní styl mohou podporovat vznik svalových dysbalancí, které se projeví vadami v držení těla s následným vývojem ortopedických potíží v pozdějším věku. Neopominutelným problémem je také vysoký výskyt nadváhy a obezity v souvislosti s inaktivitou. Autoři se shodují, že děti mladšího školního věku (7–12 let) by měly



mít 90 minut pohybu střední až vysoké intenzity denně s tím, že celou dávku lze rozložit do úseků po cca 10 minutách. V tomto období se dále zdokonaluje motorika, rozvíjí se rychlost, obratnost a koordinace. Právě z tohoto důvodu by měly být děti podporovány nejen ve sportovních aktivitách, ale především v přirozených pohybových aktivitách, jako jsou např. chůze, běh, překonávání překážek, jízda na kole apod.



Ve starším školním věku (12–16 let, pubescence) se prohlubují rozdíly v pohybových schopnostech z hlediska pohlaví a dochází k rozdílu preferencí výběru pohybových aktivit mezi chlapci a dívkami. Vlivem značného tělesného vývoje dochází v mnoha případech ke zhoršení nervosvalové koordinace, což může některé děti odrazovat od pohybových činností. V adolescenci se motorika dostává na svůj vrchol. Dívky preferují cvičení s hudbou, tanec a aktivity ovlivňující tělesný vzhled, chlapci preferují sportovní hry a silová cvičení. V tomto období často dochází k ukončení výkonnostní sportovní aktivity a přechodu k rekreačnímu sportu.

Zaměříme-li pozornost na tělesnou zdatnost ve spojitosti se zdravím (označováno jako **zdravotně orientovaná zdatnost**) u všech věkových skupin, můžeme se zaměřit na tři celky:

- 1) složení těla,
- 2) svalovou zdatnost a flexibilitu,
- 3) aerobní (kardiovaskulární) zdatnost.

Složení těla je dáno poměrem tukové tkáně, svalové tkáně a ostatní tělesné hmoty. Je ovlivněno somatotypem jedince (geneticky podmíněno) a poměrem příjmu a výdeje energie (složení stravy a množství pohybu). Problematice výživy se věnujeme v první části našeho článku.

Svalová zdatnost zahrnuje svalovou sílu, svalovou vytrvalost a flexibilitu (kloubní pohyblivost). Pokud podpůrně pohybový aparát (a potažmo svaly) nepracuje v optimálním režimu, objevuje se nesprávné držení těla a svalové dysbalance (nerovnováhy), které jsou výsledkem nesprávné spolupráce svalů s tendencí ke zkracování a ochabování. Následkem pak jsou bolesti a oslabení podpůrně pohybového systému a poruchy jeho funkčnosti, problémy s kardiovaskulárním systémem, respiračním systémem, gynekologické problémy atd. Tento trend navíc umocňuje sedavý způsob života.

Aerobní neboli kardiovaskulární zdatnost spočívá ve schopnosti organismu účelně přijímat, přenášet a využívat kyslík při pohybové činnosti, čímž je umožněno svalům vykonávat práci vytrvalostního charakteru. Pro udržení nebo zlepšování aerobní zdatnosti je třeba provozovat pravidelnou a časově dostatečně dlouhou pohybovou činnost (např. rychlou chůzi, jízdu na kole, aerobik...), při níž dosáhneme střední intenzity zatížení – dýcháme zhluboka nosem i ústy. U dětí by tato činnost měla trvat opakovaně nejméně 5–10 minut tak, aby naplnila potřebu celkem 90 minut denně, u dospělého by měla dosáhnout minimálně 30 minut denně. Není žádoucí, aby jedinec celodenně setrval pouze v pásnu nízkého zatížení, protože pak klesá schopnost jeho organismu přenášet kyslík a zvyšuje se riziko kardiorespiračních onemocnění. Pro netrénované jedince je rizikové i déletrvající (více jak 20 s) zatížení ve vysoké intenzitě, protože může způsobit kolaps. Krátkodobé vysoké zatížení je však prospěšné (pozitivně ovlivňuje nervosvalovou koordinaci a rychlostně silové schopnosti).

Pohybový režim dětí by měl splňovat několik důležitých základních požadavků, které jsou velmi dobře a přehledně zpracovány v edukačním



programu Pohyb a výživa (2014) a také v elektro-
nické publikaci Abeceda pohybové aktivity dětí
(2019). Jedná se o tzv. 6P – šest priorit:

- 1) **Pravidelnost** (pohyb denně),
- 2) **Pestrost** (výběr různých pohybových aktivit),
- 3) **Přiměřenost** (zadýchat se je zdravé, přiměřená námaha),
- 4) **Příprava** (pravidla přípravy na činnost, bezpečnosti, hygieny),
- 5) **Pravdivost** (pohyb pro zdraví, zdatnost, radost apod.)
- 6) **Pitný režim** při pohybových aktivitách.

Při dodržení 6P by měla celková pohybová aktivita zahrnovat pohybové aktivity nízkého, středního i vysokého zatížení.

V níže uvedené Pohybové pyramidě představují jednotlivé kostky „pohybové porce“ (jedna porce = pohybové aktivity s obdobnou intenzitou zatížení v délce trvání 20-30 minut). Pyramida představuje součet denních porcí pohybu. Spodní patro pyramidy zahrnuje činnosti s nízkou intenzitou zatížení v celkové délce 3 x 20–30 minut. Jedná se např. o chůzi (děti by měly vykonat nejméně 12 000–14 000 kroků denně, dospělí 10 000), práce v domácnosti, venčení domácích mazlíčků a další nenáročné činnosti. Druhé patro zahrnuje činnosti se střední intenzitou zatí-

žení (běh, jízda na koloběžce, na kole, domácí práce intenzivnějšího charakteru, práce na zahradě apod.), při kterých se člověk zadýchá, ale příliš neunaví. Tyto činnosti by měly být doto-
vány 2 x 20–30 minutami denně. Třetí patro zahrnuje činnosti s vyšší intenzitou zatížení (např. rychlý běh, rychlá jízda na kole, intenzivnější pohybové aktivity apod.) v celkové délce 20–30 minut. Stříška na vrcholu pyramidy zobrazuje krátkodobou aktivitu s vysokou intenzitou zatížení do 20 sekund trvání (např. sprinty, šplh na tyči či laně, běh do schodů apod.). Vysoce intenzivní činnosti lze po odpočinku v průběhu dne opakovat.

Podobně uspořádanou pyramidu pohybu by se měly děti naučit si vytvořit samy, ze svých oblíbených pohybových činností.

Malé děti se pohybují spontánně, ale čím jsou děti starší, tím více ovlivňují výběr pohybových aktivit možnosti a zájmy. Děti by si ale také měly uvědomovat, proč danou pohybovou činnost dělají, jaké jsou její benefity či naopak negativa. Jednostranné sportovní tréninky a výkony i dlouhé statické polohy by měly, s podporou dospělých (a je jedno jestli pedagogů, cvičitelů nebo rodičů), prokládat kompenzačními a relaxačními cvičeními. Pohyb jako takový by se děti měly naučit vnímat jako nezbytnou součást svého života a měl by je pohltnout natolik, aby v něm pokračovaly a vyhledávaly ho i v dospělém a seniorském věku. Udržováním zdravotně orientované zdatnosti po celý život lze totiž předejít mnoha zdravotním komplikacím.



Obr.: Pyramida pohybu pro děti podle Mužíka a Mužíkové (Pohyb a výživa, 2014)



Použitě zdroje:
KOŠTÁLOVÁ, A. a MUŽÍKOVÁ, L. Výživa na vlastní pěst: základy výživy jednoduše pro každého. 1. vyd.



Praha: Státní zdravotní ústav, 2018. 27 s. ISBN 978-80-7071-381-5.

MUŽÍK, V., ŠERÁKOVÁ, H. a JANOŠKOVÁ, H. *Abeceda pohybové aktivity dětí* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1549777>. ISBN 978-80-210-9405-5. ISSN 1802-128X.

Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. 168 s. ISBN 978-80-7481-069-5. www.pav.rvp.cz

<https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzyvy-jednoduse-pro-kazdeho>

TOP TEN – 10 psychomotorických her použitých pro Evropské fórum psychomotoriky

Autorky: Mgr. Daniela Jonášová, delegátka EFP za ČR, Mgr. Pavla Andrlíková, členka pracovní skupiny EFP, obě členky Subkomise psychomotoriky MR ČASPV

1) TAJNÁ LISTINA

POPIS HRY

- sedni si na zem (na židli) do kruhu
- nedotýkej se listiny (pivní tácky či kousek papíru) rukama, pro předání listiny využij vždy kolíček
- přichází-li listina z pravé strany, využij pravé ruky k převzetí, levé ruky k předání tajné listiny

OBMĚNA HRY

- postupně lze přidat tácek navíc
- předávání v kožených, zimních rukavicích, palčácích (ztížení funkce jemné motoriky, vcičení se do motoriky předškoláků)

MOTIVACE

Jaké překvapení může obsahovat tajná listina? Prozkoumej ji a poděl se s ostatními o poselství. Pošli ji dál. Ale pozor, listina je příliš křehká, než abychom na ni sahali rukama. Pro předání listiny využij vždy nástroje (kolíček), který jí neublíží.

ZPĚTNÁ VAZBA

1. Co musí obsahovat tajná listina pro tebe?
2. Zkus odhadnout, kolik listin (táček) bylo během celé hry předáno nejvíce?
3. Jakou rukou (L/P) se ti lépe pracovalo?
4. Bylo lepší listinu (tácek) přijímat/posílat?
5. Jaké množství listin (táček) bylo pro tebe snažší/těžší předávat/přijímat?





POMŮCKY

- pivní tácky (různé nápisy a barvy, lze je nahradit hracími kartami, novinami, kousky papíru), kolíčky

2) DIVADLO

POPIS HRY

- každý si vybere šátek, o kterém zkusí vymyslet příběh (kdo ho ztratil, komu patřil, kdo ho našel podle:

1. barvy

2. struktury

3. materiálu...)

- každý zkusí udělat na šátku uzel
- ze zauzlovaného šátku zkusí vymyslet vlastní loutku, se kterou si může zkusit zahrát improvizovanou scénku nebo ve spolupráci s dalším účastníkem předvést dialog

MOTIVACE

Nominace na cenu Thálie. Zkuste se ponořit do role režisérů, dramaturgů či scénáristů. Můžeme, pak vytvořit dílo vhodné na nominaci i ocenění.

3) STAVBA

POPIS HRY/MOTIVACE

Úkolem hráčů je vytvořit společné dílo (stavbu), do kterého je tematicky zakomponován alespoň jeden z hráčů. Téma díla (stavby) může být např. sport (obraz cyklisty – hráč leží na zemi jako cyklista a ostatní vytvoří z kolíčků k němu obraz – kolo. Téma si zvolí každá skupina vlastní (prostor pro tvořivost a samostatnost). Popiš „obraz“ jiných skupin. Zkus odhadnout koho, co nebo co dalšího v daném obraze navíc vidíš u jiných skupin.

OBMĚNY

- do obrazu je začleněno více jednotlivců
- můžeme zadat konkrétní téma, např. kultura, tradice, sport...

POMŮCKY

- barevné kolíčky na prádlo

ZPĚTNÁ VAZBA

- Jak probíhala diskuse ve skupině?
- Shodli jste se na jednom díle, tématu?
- Co tě překvapilo, co ses naučil, co tě pobavilo...?
- Čemu ses zasmál?

4) MALOVÁNÍ

POPIS HRY

- zkus vytvořit, vyrobit, ztvárnit cokoliv na zemi, na ploše, na stole ze švihadla
 - vyzkoušej pracovat se zavřenými očima
- Co ti materiál švihadla připomíná? (svou délkou, materiálem, barevností)

Zkus jen pomocí jedné ruky udělat na švihadle:

1. uzel

2. mašličku

3. přeložit je na třetiny, poloviny

POMŮCKY

- švihadla, relaxační hudba

MOTIVACE

Mistrovské dílo pro malíře a umělce. Zkuste v ponoření se do tmy vytvořit dílo, které bude procítěné všemi smysly vyjma zraku.

REFLEXE

- Jaká byla konfrontace tvé představy a výsledku? Povedlo se ti to přesně tak, jak sis představoval?
- Vytvořil sis představu o obrazu hned na zpočátku, či až v průběhu tvoření?
- Co ses naučil nebo tě něco překvapilo?
- Vnímá jsi zvuk, materiál, lákalo tě otvírat oči?

5) DOMEČEK

POPIS HRY

1. Uprostřed místnosti jsou rozsypaná víčka a jednotlivci se k nim dostanou plazením (stojí po obvodu místnosti).
2. Poté si vezmou jedno víčko, položí je na své břicho a ve změněné pozici „raka“ jdou zpět k obvodu stěny.



MOTIVACE

Vytvořte si ve Zverimexu podél stěn v místnosti terárium (nošením materiálu na těle) – pro hady a želvičky. Každý tým si vytvoří své vlastní terárium (domeček) pro své zvířátko.

POMŮCKY

- víčka od PET lahví
- cokoli na vyznačení kruhu (švihadlo, křída...)

ZPĚTNÁ VAZBA

1. Co tě zaujalo při tvoření či sbírání materiálu?
2. Raději jsi stavěl, či nosil materiál?
3. Co ses naučil nového?
4. Co tě překvapilo při nošení materiálu?
5. Měl jsi tendenci spěchat?

MODIFIKACE

(pro starší školní věk tvoření obrazu bez mluvení)

6) JEŽEK

POPIS HRY

1. Za doprovodu hudby po místnosti hledej připnuté položené kolíčky (bodliny), mohou být kdekoli.
2. Když nějaký kolíček (bodlinu) najdeš, odepni ho a připni na své oblečení.
3. Následně si všichni ukážeme množství nalezených kolíčků (bodlinek). Přijď ukázat ostatním, kolik jsi našel kolíčků (bodlin). Zkus z výsledného počtu kolíčků (bodlinek) složit obraz ježka či jiného zvířete nebo digitální číslici daného počtu získaných kolíčků (bodlin).
4. Další možností je za pomoci kolíčků (bodlin) vytvořit s kamarády různé obrázky (ježka, sluníčko apod.).

MOTIVACE

Oblékni si bodlinky.

Každý ježek/dinosaurus má své bodliny/ostny. Hledej bodlinky/ostny (kolíčky) po místnosti. Až nějakou bodlinku/osten najdeš, odepni ji/ho a připni na své oblečení (kůži). Postupně se z tebe stane ježek/dinosaurus s bodlinami/ostny.

POMŮCKY

- kolíčky (nejlépe barevné)
- hudba (ideálně rytmická a u dětí oblíbená)

OBMĚNA HRY

- změna pohybových dovedností (sed, leh, rak)
- rozřídí kolíčky dle barev
- zjistí, kolik je kolíčků od každé barvy
- organizace hry – děti rozdělíme na několik skupin (např. dle barvy triček), každá skupina vytvoří svůj obrázek z kolíčků, druhá skupina tipuje, co daný obrázek může abstraktně znázorňovat

7) ZMAČKANÝ PAPÍR

POPŮCKY

- barevné papíry A4, pastelky

MOTIVACE

Můžeme využít pomalovaný papír? Ano. Pojďme si s ním hrát.

Vezmi si papír libovolné barvy do rukou, zavři oči a vnímej, co se děje. Zkus ho mačkat, hladit, muchlat, ovoň papír a naslouchej mu. Co vše jsi objevil a co ti vše připomínalo?

POPIS HRY

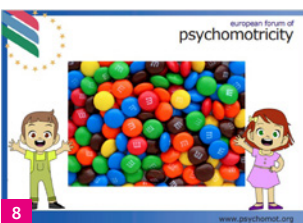
Asociace, co ti manipulace s papírem připomíná. Co ti připomíná práce s papírem tvarem, zvukem, na dotyk (všemi smysly)?

Na co si vzpomeneš, když papír mačkáš do kuličky, co ti připomíná daný tvar? Co ti připomínají zvuky, když papír mačkáš? Cítíš, jak se papír proměňuje pod rukama? Co ti připomíná tvar? Možná cítíš i vůni papíru. Jako co voní?

REFLEXE

- Tvé pocity při muchlání papíru.
- Jaké jsi měl pocity, když jsi mačkal papír do kuličky?
- Proč sis vybral tuto barvu papíru?
- Zkus hodit nezmuchlaným a zmuchlaným papírem. Jaký je v tom rozdíl? A proč?

MODIFIKACE HRY: NAROVNANÝ PAPÍR



- Papír poskládej a zkus popsat, co vidíš? Jaké tvary se na poskládaném papíru vyskytly? (čáry, lomené čáry, trojúhelníky, mnohoúhelníky...)
- Nalezený vzor obtáhni a vymaluj.

KOULOVANÁ

- Přehazujte si papírem s kamarádem/kamarádou.
- Házej si s papírem se všemi kamarády.
- Rozdělte se na dva týmy a házejte proti sobě papírem ve skupinách.
- Vyhodte papíry na signál všichni do vzduchu.

8) LENTILKY

MOTIVACE

V mém balíčku bylo hodně sladkostí. Bohužel jsem to rozsypal po podlaze.

Pomůžete mi posbírat bonbóny a vrátit je zpět do balíčku?

POPIS HRY

- běžící hráč, který chytá ostatní (prázdná krabička od lentilek), chytá ostatní hráče (lentilky, bonbóny)
- ostatní hráči utíkají v prostoru
- chytač (krabička) musí chytit volné hráče
- pokud chytač (krabička) chytí hráče (lentilku, bonbón), drží se za ruce a pronásledují spolu ostatní hráče

ZPĚTNÁ VAZBA

- Která role ti nejvíce vyhovovala?
- Zadýchal ses u hry? Co se dělo a proč? Rozumíš tomu, zkusíš to vysvětlit?
- Co se stalo, když se vás s chytačem drželo více za ruce (byla krabička plná lentilek/bonbónů)?
- Bylo snadné utéct od chytače (krabičky)?

9) FAKÍR

POPIS HRY

Jeden hráč je si zvolí roli (fakíra) nebo může být na základě žlutého či hnědého trička vybrán jako fakír. Cílem ostatních hráčů je vymyslet a vytvořit fakírovi lůžko z nafukovacích balónků tak, aby se na něj fakír mohl položit a balónky nepraskly. Ve hře je velmi důležitá spolupráce a komunikace.

POMŮCKY

- různobarevné nafukovací balónky

MODIFIKACE

- zkuste použití maximálního počtu balónků
- zkuste použít co nejmenší počet balónků

ZPĚTNÁ VAZBA

- Kolik balónků jste museli použít, aby bylo lůžko pevné?
- Co se dělo, mohlo vám něco vadit?
- Byl někdo, kdo stavbu lůžka organizoval?
- Co tě ve skupině bavilo?
- Byla role fakíra lákavá a jak jste se ve skupině domluvili pro tuto roli?
- Co chtěl zkusit podruhé?

10) LEPIKY

POPIS HRY

- odhadni, promysli, vyzkoušej, jak jsi vysoký, znáš svou výšku v centimetrech, metrech
- stoupni si pevně zády ke zdi a zkus odhadnout svou výšku postavy
- zkus zrakem odhadnout délku své postavy na zemi, označ odhad lepíkem
- svůj tip označ jednou barvou lepíku (žlutá) a vyznač první barvu odhadu na zem (žlutý lepík polož – někam v odhadu na zem), následně si lehni na zem s patami plně u zdi a druhý lepík jiné barvy nalep ve správné velikosti postavy na zem
- porovnej rozdíl v tipu, který jsi sám odhadl

OBMĚNA HRY

Pokus se odhadnout obvod 1,5 l PET lahve (vázy, koše) znázorněním smyčky švihadla. Následně ověř přesný odhad postavením lahve (vázy) do smyčky na zem či na stůl, kde si odhad ověříš.

REFLEXE

- Co tě při prvním odhadu překvapilo?
- Jak náročné či snadné ti přišlo zadání vytvořit odhad tvé délky postavy?
- Je pro tebe těžší či lehčí uvést výšku postavy v pozici horizontální či vertikální?
- Co tě udivilo při konfrontaci odhadu s realitou?



Jak po svátcích dostat tělo rychle do formy

Text a obrázky: MUDr. Marie Lukášová

Vánoce a Nový rok jsou svátky radosti, pohody a setkávání a k tomu samozřejmě patří také dobré jídlo a pití. Jenže co dělat, abychom v lednu „nezplakali nad výdělkem“, či spíše nad přístrojem zvaným váha?

Zkusíme si napsat pár zásadních bodů.

1. Po svátcích nekompromisně uklidíme všechny pochutiny ze stolu, aby nás nelákaly k nevědomému užídobování. Přebytek cukroví bud rozdáme, nebo zamrazíme (uvidíte, že i za pár měsíců se může hodit pro neočekávanou návštěvu).
2. Alkoholické nápoje jsou zdrojem nadbytečných kalorií a nepřítelem nejen našich jater, ale i štíhlé postavy. Ideálně se jich zříci na určitou dobu úplně, a kdo to nevydrží, ať zůstane pouze u malého množství. Čím vyšší obsahu alkoholu, tím vyšší kalorická zátěž. Tj. pivo – víno – destiláty. Pozor – i zde záleží na množství, takže lépe si dát 2 dcl vína než dvě půllitrová piva. Speciální kategorii tvoří likéry a míchané nápoje. Zde kromě alkoholu je většinou přidán cukr a mnohdy i např. smetana (= tuk), čímž se kalorická hodnota dále navyšuje.
3. Je dobré zvýšit množství tekutin. Ideální je voda, lépe voda teplejší, a to zejména poránu (chladné nápoje i potraviny zhoršují vstřebávání a přeměnu živin), v zimním období to mohou být např. různé čaje. Spotřeba tekutin je individuální, je dobré zmapovat, kolik tekutin denně vypijeme a přidat třeba 1 – 2 sklenice.
4. Během svátků dostala naše játra docela zabrat, a tak je dobré jim pomoci odlehčenou stravou. Ideální je bílé maso, dušená nebo rychle orestovaná zelenina a menší množství příloh (brambory, rýže), luštěniny. Na talíři by mělo být jídlo rozloženo následovně – první polovina = zelenina a druhá polovina = stejné díly maso a příloha. Místo zákusků jsou vhod-

né kompoty, např. rychle podušená jablka s citronem, skořicí a hřebíčkem (koření má zahřívací vlastnosti, zvláště vhodné pro zimní období).

5. Tělo je potřeba rozhýbat, rozproudit krev, aby látková přeměna začala dobře pracovat. Každý den 30 minut rychlé chůze je pro náš organismus ten pravý očistný rituál. A pokud jdeme do přírody, navíc se pokocháme flórou a někdy i faunou, což nám přivodí tvorbu protistresových hormonů a dobrou náladu.
6. Pokud si můžeme užívat trochu volna, máme štěstí, protože si na svoje potřeby můžeme udělat čas. Pokud již musíme do práce, zkusme si najít volnou chvilku večer, kdy se můžeme uzavřít do příběhu naší oblíbené knížky nebo filmu a zkusme zkoumat svoje pocity. Vědomí toho, kdy je nám vnitřně dobře a spokojeně, to je něco, co bychom si v naší mysli měli cíleně uchovat a vzpomenout si na tento moment, až to budeme potřebovat.
7. Zima je podle tradiční čínské medicíny element ledvin, to je chlad, tma, uzavření se do sebe. Je to klid, kdy příroda spí. I naše tělo je součástí přírody, takže celkové zklidnění je jen logický důsledek. S tím samozřejmě souvisí i spánek. Pokud ho máme dostatek, přirozeně se snižuje stresový hormon kortizol a tím lépe odoláváme stresu. A stres, ten není jen v práci nebo v rodině, stres je pro nás i například nedostatek slunečního světla, což si mnohdy neuvědomujeme. Dostatek kvalitního spánku podporuje regeneraci organismu a má výrazný protivráskový efekt.

Kdo chce svému tělu dopřát opravdový detox nebo regeneraci, může využít některé doplňky stravy, které mohou řadu očistných procesů v těle dobře a efektivně podpořit.

Probiotika doplňují nebo regenerují naši střevní mikroflóru. Mikroflóra, mikrobiom nebo mi-



krobiota je systém mikroorganismů ve střevě, které odpovídají nejen za naši celkovou imunitu, ale který produkuje i některé důležité látky, např. některé vitamíny.

Mikroflóru si můžeme významně narušit antibiotiky, ale i potravinami, které obsahují konzervanty a jiné chemické přísady (uzeniny, pochutiny, apod.). A protože o svátcích se jí více laskomín, je větší šance pozřít i více těchto nám nepřírozených a často nepříznivých látek. Tzv. střevní diskomfort (nadýmání, zhoršené trávení, škrouchání, poruchy vyprazdňování typu zácpa, průjem aj.) naznačuje, kdy je dobré probiotika ihned nasadit.

Ostropestřec na játra. Ostropestřec je bylina, která velmi dobře regeneruje jaterní tkáň. Mám zkušenost, že velmi dobře a rychle odstraňuje i tuk z jater i u starších osob, čímž zrychluje celkový metabolismus. Účinnější bývá lihová tinktura. Opatrnější by měli být lidé s vyšším krevním tlakem, a lidé, kteří nemohou líh z různých důvodů.

Omega-3 mastné kyseliny. Rybí tuk zlepšuje v těle poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Omega-6 MK jsou silně prozánětlivé a v současné stravě jich máme velký nadbytek. Kvalitní rybí tuk s dostatkem EPA a DHA (dvou druhů omega-3 mastných kyselin: kyselina eikosapentaenová – EPA a kyselina dokosaheptaenová – DHA) má opačný, tedy protizánětlivý účinek, a snižuje tak riziko civilizačních chorob, zejména chorob srdečně cévních. Podporuje tukový metabolismus.



Rozchodnice na nervy. Zimní období je náročné na náš nervový systém. Pokud chceme sáhnout po nějakém bylinném produktu který nemá vedlejší účinky a není návykový, pak si zcela jistě vybereme rozchodnici růžovou. Má mírné protidepresivní účinky a jako adaptogen posiluje nejen ducha, ale i tělo. Tzn. lépe zvládneme běžný denní režim a při dlouhodobějším používání jsme připraveni i na závažnější stresové situace. Přeji vám, abyste letošní rok zvládli bez větších zdravotních problémů a při pohybových aktivitách jej prožili v radosti a spokojenosti. Máte-li zájem o komplexní diagnostiku aktuálního stavu a kondice těla a posouzení stavu vnitřních orgánů diagnostickými přístroji, využijte nabídky ČASPV.



MÁM ZÁJEM O KOMPLETNÍ DIAGNOSTIKU

Královéhradecký kraj

Sraz cvičitelů Regionálního centra Náchod

Text a foto: Mgr. Jolana Lásková, SPV Nové Město nad Metují

Sokolovna v Novém Městě nad Metují se v neděli 13. 11. 2022 stala místem setkání cvičitelů okresu Náchod. Pro účastníky byl připraven bohatý program v podobě námětů na cvičení všech věkových kategorií. Na začátku Jarda Láška účastníkům předvedl několik variant vy-



bíjené. Cvičitelé se aktivně seznámili a zahráli si např. tajnou, dotykovou, americkou a německou vybíjenou. Bylo zajímavé vyzkoušet si



a pak porovnat všechny varianty. Hana Smolová si připravila cvičení na téma „Netradiční závodivé hry pro děti i mládež“, při němž si cvičitelé obohatili svůj zásobník cvičení o hry, které mohou snadno zařadit do svých hodin. Petra Menclová se ve svém vystoupení inspirovala Mikulášem. Cvičení plné písniček, sportování a závodění bylo zaměřeno na skupinu rodičů a dětí, ale s velmi malými úpravami se hodina může realizovat s jakoukoli dětskou

kategorií. Jolana Lásková se zaměřila na zdravotní cvičení, jímž se kompenzují různé svalové dysbalance.

Celkový počet účastníků byl 14. Cvičitelé z TJ Slavoj Teplice nad Metují, SPV Náchod, SPV Bohuslavice, SPV Nové Město nad Metují a TJ Sokol Starkoč načerpali mnoho inspirativních námětů, které mohou uplatnit ve svých odborech, lektori byli rádi, že je o pravidelný podzimní seminář zájem. Těšíme se na další ročník! ■

Jihomoravský kraj

26. ročník soutěže Aerobik mladých v Blansku

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně RCSPV Blansko

Aerobik stále láká! Po roce se ve sváteční den – 17. listopadu 2022 – stal i svátkem pro téměř 200 soutěžících v sedmi věkových kategoriích od 6 do 16 roků.

Sportovní halou v Blansku se nesla svižná hudba a povely lektorek pro děvčata v trikotech s čísly. Soutěžící předváděli skvělé výkony a urputně bojovali o postup do finálových kol. V publiku fandili rodiče, babičky i dědečkové, tleskali a povzbuzovali. I na chodbách bylo živo – dívky se připravovaly, rozcvičovaly a chystaly prodat vše, co se naučily ve svých oddílech v Blansku,



Rájci-Jestřebí, Ráječku... A že se jim to povedlo, ocenili všichni- soutěžící, publikum, rozhodčí i organizátoři.

A víte, kdo byl pořadatelem nejen tohoto jubilejního ročníku, ale i všech předcházejících? Co znamená zkratka SPV? Vysvětlení není náročné. SPV – SPORT PRO VŠECHNY – organizace, která sdružuje sportující veřejnost všech věkových kategorií od nejmenších, školkových dětí až po seniory. Jejím cílem není výkonnostní a tudíž ani vrcholový sport, ale pravidelná, pestrá pohybová aktivita... ■

Hlavní město Praha

XXIII. Novoroční turnaj ve stolním tenisu v TJ ZŠ Chabry

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry

V sobotu 7. ledna 2023 proběhl v tělocvičně základní školy v Dolních Chabrech XXIII. Novoroční turnaj ve stolním tenisu. Moc si ceníme toho, že byla opět vytvořena příjemná atmosféra, která provázela celou akci. Za ženy získala



zlato Jana V., stříbro Lucie K. a bronz Andrea H. Mezi muži na 1. místě Justinas P., 2. místo Pavel F. a 3. místo obsadil Tomáš Š. Gratulujeme vítězům a všem hráčům děkujeme za účast. Jsme rádi,



že jste se zapojili a soutěžili do poslední chvíle. Zúčastnění se těší na další turnaj, a to Velikonoční, který se bude konat 1. 4. 2023 od 9 hodin v tělocvičně základní školy, Spořická 400, Dolní

Chabry. Všechny, kteří touží zahrát si s námi ping pong, vítáme a zveme i členy ČASPV k nám do Dolních Chaběr v Praze 8. Příhlášky posílejte na emailovou adresu tjzschabry@seznam.cz. ■

Ústecký kraj

30 let ČASPV v Louce

u Litvínova

Text a foto: Pavla Vadlejchová, SPV TJ BANÍK Louka

V sobotu 17. 12. 2022 proběhlo v Louce u Litvínova připomenutí 30. výročí České asociace Sport pro všechny. Program začal ukázkou cvičení Rodičů s dětmi v sokolovně TJ BANÍK Louka a pokračoval na sále Kulturního domu poděkováním těm, kteří se o chod cvičení v obci celá desetiletí starají. Pokračoval soutěžemi pro děti s bohatými odměnami a pohoštěním, na které finančně přispěl Obecní úřad Louka. Při Romanově závěrečné diskotéce se velmi dobře bavili všichni přítomní. ■

Ústecký kraj

Adventní cvičení

v Obrnicích

Text a foto: Jitka Kyselová

V sobotu 26. 11. 2022 pořádalo RCSPV Most adventní cvičení ve sportovní hale TJ Sokol Obrnice. Tradiční akci nám tentokrát zpestřila lektorka Mgr. Alena Hozáková – cvičení s 1/2 kg zátěží, které se všem velmi líbilo. Následovalo hodnocení u prostřeného stolu. Na další jarní cvičení se těšíme stejně jako na další program ČASPV. ■



Zlínský kraj

Seminář Bezpečí aneb

Ubráním se!

Text a foto: Bc. Jitka Florecová, ASPV Loukov z.s.

Komise HPF Zlínské krajské asociace Sport pro všechny připravila seminář „Bezpečí aneb Ubráním se!“ V neděli 15. 11. 2023 se v kulturním domě v Loukově již podruhé (první se konal 2016) uskutečnil seminář sebeobraně. Akce se zúčastnilo třináct žen a sedm mužů, většinou mladých lidí z regionu

Kroměříž, Vsetín a Zlín. Seminář zahájila lektorka Martina Florecová z Loukova protažením pohybového systému s prvky Spiraldynamik (v roce 2022 absolvovala celoroční kurz „Spiraldynamik R Basic“ pod vedením Lenky Kazmanové v Praze). Jde o koncept, který se zabývá držením a koordinací pohybového aparátu a jeho trojrozměrnou hybností, vhodný pro všechny věkové kategorie. Část semináře věnovaná samotné sebeobraně byla pod taktovkou lektora Ing. Michaela Netolickeho z Pardubic (4. DAN karate, 2. DAN kobudo).

Jeho motto:

- „Zvyšujte si sebevědomí, naučte se bránit a předcházet krizovým situacím.“



■ „Je lepší umět a nepotřebovat, než neumět a potřebovat.“

■ „Je lepší být připraven, než překvapen.“

Úvodní hodina se zabývala teoretickými základy sebeobrany. Účastníci získali ucelený přehled rad a doporučení, jak se nestát obětí běžných trestných činů. Další dvě hodiny byly věnovány praxi. Na vlastní kůži si všichni přítomní měli možnost vyzkoušet prvky pasivní i aktivní ochrany při odvrácení hrožícího nebo trvajících útoku. Pod dohledem lektora si vyzkoušeli své vlastní reakce a mnohdy byli překvapeni svými možnostmi.

Seminář byl velmi úspěšný, účastníci odcházeli se spoustou nových informací, ale především s vědomím, že v každé situaci mají šanci se efektivně bránit. Lektorům děkujeme za perfektní přípravu celého semináře a příjemnou pohodu na celé akci. Všem pořadatelům patří



díky za příjemné prostředí a posezení při kávě a moučníku. ■

Zlínský kraj

Volejbalový turnaj

smíšených družstev

v Napajedlích podvacáté

Text: Pavel Uhrmacher, ASPV Napajedla, foto: Miroslav Baleja



V sobotu 17. 12. 2022 se v tělocvičně II. základní školy konal již 20. ročník amatérského volejbalového turnaje „O betlémskou hvězdu“, který pořádá Asociace Sport pro všechny (ASPV) Napajedla. Letos bylo pozváno osm týmů z blízkého okolí (ze Zlína, Otrokovic a Napajedel), které měly, podle původního plánu, dopoledne hrát ve dvou skupinách – každý s každým – o postup do odpoledního semifinále a finále.

Vínou jakési urputné pandemie se v den turnaje prezentovaly pouze čtyři týmy, přičemž poslední omluvenky byly řediteli turnaje doručeny večer před a ráno v den turnaje. Na místě jsme tudíž měnili hrací plán a hráli jsme nakonec každý s každým. Tým napajedelského ASPV pak prošel celým kláním bez ztráty setu a zaslouženě zvítězil. Na druhém místě se umístila Jiskra Otrokovice, třetí byli hráči GMG Zlín a čtvrtí Recí z Napajedel.

V sestavě vítězů hráli: Oldřiška Pátková, Zuzana Špetlová, Iva Havlátová a Dáša Kouřilová, za chlapy pak Zdeněk Blahuš, Erik Bačík, Zbyněk Abrhám, Ondra Rožnovský a Pavel Uhrmacher – chyběl nám pouze Petr Dvořák, skolený v předvečer turnaje výše uvedenou pandemií, ale i ten se na nás přišel aspoň podívat.

Turnaj formou finančního příspěvku na provoz tělocvičny podporuje město Napajedla, hodnotné ceny jsme pořídili za svoje (vyšlo nám to na dobrý rum a nezdravou uzeninu pro každého). O organizační zajištění a bezproblémový průběh turnaje se i letos postarali Zbyněk Abrhám, Pavel Uhrmacher a Jaroslav Tobola (všichni ASPV Napajedla), bezchybnou obsluhu večírkového bufetu zajistily Renata Skrášková a Jana Šišperová. Děkujeme jim, i všem ostatním, kteří přidali ruku k dílu. ■



Plzeňský kraj

Oslavy „30 let spolu“

v Plzni

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, členka VV Plzeňské KASPV

V roce 2022 si i Plzeňská krajská asociace Sport pro všechny při sportovních soutěžích i dalších akcích otevřených pro veřejnost připomínala, že „30 let táhneme spolu“.

Aktivít nebylo málo, ať to byly soutěže v atletice, Medvědí stezce, sportovní gymnastice, brännballu, discgolfru, či semináře zdravotní TV, seniorů, PD a RD, běžeckého a sjezdového lyžování. Hlavním příspěvkem k významnému výročí ČASPV byla Přehlídka pohybových skladeb, která se konala 13. listopadu 2022 ve Sportovní hale Slavoje Plzeň. V sedmnácti skladbách se představilo 173 cvičenců. Sčítaně se ale na ploše vystřídalo více než 250 cvičících, protože někteří vystupovali ve více skladbách. O to složitější bylo sestavit program tak, aby se cvičenci stihli převléknout a připravit pro další vystoupení. Organizátorky se při tvorbě programu dále řídily požadavkem pestrosti, čehož dosáhly střídáním skladeb tanečního charakteru, sportovní a umělecké gymnastiky, pohybových skladeb s příběhem či vystoupení mažoretek. Posuzováno podle věku se na ploše vystřídali nejmenší cvičenci v doprovodu rodičů, mladší i starší žactvo, dorost i dospělí.

Plné hlediště nadšeně aplaudovalo jak gymnastickým skladbám s náročnou choreografií, tak veselým skladbičkám s příběhem. Téměř dvouhodinový program uzavřelo optimisticky laděné závěrečné vystoupení třiceti cvičenců od nejmenších až po dospělé, ve skladbě vyjadřující radost z pohybu v partě stejně naladěných jedinců.

A odkud autorky a trenérky své svěřence přivezly? Z Nýran pět vystoupení, Junior club dovezl čtyři skladby, Tlučná tři, Horšovský Týn dvě a po jedné Zruč, Chrást a 22. ZŠ Plzeň. Po každém vystoupení byly představeny autorky a cvičitelky, těch bylo devatenáct.

O pohodový průběh celého dopoledne, kdy probíhaly zkoušky, i vlastního odpoledního programu se postaralo dvanáct organizátorů, kteří zúročili své dřívější zkušenosti z pořádání podobných akcí. ■



Plzeňský kraj

Adventní setkání „plzeňáků“

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, členka VV Plzeňské KASPV

Tradice adventních setkávání členů Plzeňské krajské asociace Sport pro všechny je dlouhá, činovníci a cvičitelé se scházeli už v dobách Západočeského kraje, tedy před rozdělením na kraje Plzeňský a Karlovarský.

Koncem roku se finišuje v zaměstnáních i domácnostech, stejně tak v odborech, kdy se konají besídky, vystoupení cvičenců na místních akcích pro veřejnost apod.

Přesto, nebo možná právě proto se těšíme, že se sejdeme s kamarády z tělovýchovného hnutí, které jsme případně během roku neviděli.

Ještě jednu tradici na těchto adventních setkáních dodržujeme, sedm regionů Plzeňského kraje se pravidelně střídá v přípravách setkávání. Účelem je mimo jiné i poznání zajímavých míst jednotlivých regionů. Místní tedy připraví program, zahrnující nejprve návštěvu méně frekventovaného místa daného regionu, potom následuje oběd, trochu jiná schůze, kdy si sdělíme, co jsme v tom kterém regionu zvládli, a zhruba si nastíníme plány na následující rok. Tradicí je také to, že většina zúčastněných donese k odpolední kávě ukázkou svého vánočního pečiva, je přece adventní čas a vánoční cukroví



je už napečené. Na odpoledne bývá naplánován lehčí sportovní program, jako je například bowling, menší výšlap, plavání... Jen namátkou, kde jsme se v posledních letech sešli: Tachov – exkurze v pivovaru Chodovar, Plzeň-město – s průvodcem centrum Plzně, synagoga, exkurze v tiskárně, Rokycany – rozhledna Kotel, Dobřív – hamr, zámek Zbiroh, Domažlice – zámek Horšovský Týn, Domažlice věž, pivovar, Plzeň jih – Starý Plzenec, rotunda, exkurze v Bohemii, Plzeň sever – statek Býkov, Červené jezírko, Nýřany muzeum, Nevřeň, muzeum kaolinu, Klatovy – barokní lékárna, hrad Švihov, Sušice, muzeum. Za ta léta toho bylo samozřejmě podstatně více, vždy přínosné pro všechny zúčastněné.

Naposledy, tedy v prosinci 2022, jsme se sešli na zámku mecenáše Josefa Hlávky v Lužanech, po velmi zajímavé prohlídce jsme se přesunuli do blízkých Přestic. Zástupci regionů se sešlo osmadvacet, při následné hodnotící schůzi jsme odsouhlasili návrh plánu činnosti na rok 2023 a závěrem si popřáli pohodový celý příští rok, dostatek elánu k tělovýchovné práci a abychom



se za rok v podobném složení opět ve zdraví všichni sešli. ■

Jubileum Mgr. Hany Krškové

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Další oslavenec v našich řadách – Hanka Kršková z TJ Jiskra Třeboň – oslaví letos v únoru už 80. narozeniny. Šedesát let v tělocvičnách! To je nějakých cvičenců, kteří prošli Hančinými cvičebními hodinami a které vedla nenásilnou formou k lásce ke sportu. Cvičení pomáhala vést od svých patnácti let, kdy se stala pomocnou cvičitelkou žactva v TJ Jiskra Třeboň. V roce 1964 absolvovala školení VG III. třídy a od té doby vedla hodiny žactva, dorostu i žen. Čas v letech 1980, 1985 a 1990 věnovala hlavně nácvikům spartakiádních skladeb žen, a kromě toho dlouhá léta pracovala ve funkci předsedkyně SPV v TJ Jiskra Třeboň, kde je platná dodnes. Přinesla do hodin žen i mládeže hudbu a oživovala hodiny prvky moderních forem výuky. Cvičení mládeže vedla až do roku 2000, kdy ji bohužel zradilo zdraví a musela na čas ubrat ze sportovních

aktivit. Potíže se jí podařilo překonat, do tělocvičny se po čtyřech letech vrátila, alespoň jako cvičenka. V rekreačním volejbalovém kolektivu se s ní můžeme setkávat na hřišti každý týden. Za svou dlouholetou dobrovolnou práci obdržela řadu ocenění tělovýchovných

i městských orgánů a v roce 2013 převzala v Praze na návrh Regionálního centra SPV Jindřichohradecko a krajské ASPV nejvyšší morální ocenění ČASPV – Zlatou medaili Dr. Tyrše. Hance právem patří naše poděkování za odvedenou práci. Přejeme jí do dalších let pevně zdraví a stále veselou mysl. ■



Ing. Karel Vondruš slaví 70

Text: Marie Jedličková za Výkonný výbor JČKASPV, foto: archiv

Čas ukrájí všem lidem stejně, ale přibývající roky přesto na někom nejsou na pohled tolik patrné. 10. února oslavil kulatiny náš krajský předseda SPV Ing. Karel Vondruš. Cvičí celý život a vedoucí práci pro sport se věnuje stejně obětavě a pečlivě jako své profesní – ekonom a IT specialista. Je předsedou velké TJ Lokomotiva Č. Budějovice (1000 členů). Na republikové úrovni byl mnoho let členem VV ČASPV a místopředsedou pro ekonomiku. Zpracoval v roce 1989 a poté byl správcem/editoval první evidenci členské základny, která v roce 2020 přešla na online zpracování. Od roku 1980 působil jako člen komise školení, nyní je několik let vedoucím Komise školení MR ČASPV a členem Metodické rady ČASPV. Je zkušeným lektorem na vzdělávacích akcích.

Školení cvičitele ZRTV III. třídy absolvoval již v roce 1971 v Doubi u Třeboně. V Lokomotivě se specializuje především na sportovní gymnasti-

ku. Ve vedení Jihočeské KASPV pracuje už přes třicet let a byl oceněn jako aktivní a dlouhodobě pracující předseda Jihočeské KASPV na slavnostním setkání konaném k 30. výročí ČASPV v Hradci Králové. Je držitelem Medaile Dr. Tyrše a mnoha ocenění v rámci okresu i kraje. Organizuje školení instruktorů sportu pro všechny, je poradcem vedoucím regionálních center.

Kolektiv VV JČKASPV blahopřeje Karlu Vondrušovi k jeho životnímu jubileu také jménem odborů i regionů a přeje mu pevné zdraví, štěstí a pohodu do dalších let. Věří, že ke sportovní gymnastice přivede za pět let i svou milovanou – dnes ještě malinkou, roční – pravnučku. ■



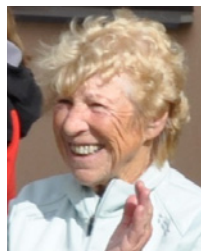
Rozloučení s Janou Stránskou

Text: Blanka Porcalová, předsedkyně RCSPV Trutnov, foto: rodinný archiv

Dne 14. 1. 2023 nás navždy opustila stále usměvavá Jana Stránská, naše cvičitelka a organizátorka všech sportovních činností nejen v TJ Jiskra Dolní Brusnice, ale také v okrese Trutnov, nositelka všech tělovýchovných ocenění. Sport a pohyb provázel Janu celý její život. Jako dobrovolná cvičitelka bez nároku na odměnu se pohybovala v tělocvičnách od svého mládí. V roce 1959 byla u zrodu odboru ZTV v obci a zde se věnovala střídavě snad všem složkám od nejmenších dětí až po seniory. Pochopitelně se zúčastnila jako cvičenka i cvičitelka všech spartakiád a po obnově ČOS zvládla také některé slety. Připravila skupinu dětí v hromadné skladbě i pro Festival SPV v Olomouci, kam s nimi přijela. Své bohaté

zkušenosti předávala nejen cvičitelům v místní TJ, ale jako členka okresního výboru ZTV, ZRTV a nakonec i ASPV cvičitelům celého okresu. Byla hnací silou mnohých soutěží pořádaných nejen TJ, ale i vyššími sportovními složkami. Za svého aktivního působení vychovala řadu nástupců, kteří se pokoušejí jít v jejích stopách.

Odchod Jany nás všechny zarmoutil, bude nám velmi chybět. A tak všichni, kdo jste ji znali, vzpomínejte na její usmívající se tvář. ■



Jak na povánoční kila?

Hubněte bez hladu!

S koncem roku přichází období bilancování a předsevzetí. Jedním z nejčastějších bývá hubnutí nejen povánočních kil. Vyjma sportu, jehož praktikování je v zimních měsících ztížené povětrnostními podmínkami, ale i únavou, lze váhu redukovat také s pomocí doplňků stravy s glukomananem. Jedná se o druh vlákniny, který zaplní žaludek a dodá pocit sytosti, čímž umožní snížit příjem kalorií. Lze tak efektivně hubnout bez nepříjemného pocitu hladu.

Glukomanan je ve vodě rozpustný polysacharid, který můžeme nalézt v hlízách rostliny Zmijovec indický, nebo-li Konjac. Kořen Konjacu pochází z jihovýchodní Asie a je známý svojí úžasnou schopností vstřebávat vodu, díky čemuž se mění na gel. Od ostatních druhů rozpustné vlákniny se liší svojí vysokou viskozitou, proto je tak účinný při hubnutí. Mimoto je zcela přírodní, nízkokalorický a snižuje vstřebávání proteinů a tuků.

Klinické studie

Glukomanan má zdokumentované účinky na snížení váhy za dodržení nízkoeenergetické diety. Několik náhodných řízených testů zkoumalo účinky Glukomananu ve spojitosti s hubnutím. V nejrozsáhlejším výzkumu byl 176 osobám s nadváhou, kteří drželi nízkokalorickou dietu, podáván buďto doplněk stravy s obsahem Glukomananu, nebo placebo. Výsledky ukázaly, že



NaturaMed®
PHARMACEUTICALS



všechny testované skupiny, jimž byl podáván Glukomanan, ztratily po pěti týdnech na váze více, než skupiny, jimž bylo podáváno placebo.

Snižuje chuť na sladké

Další účinnou látkou při hubnutí je **chrom**, který přispívá k tomu, aby měl metabolismus dostatek makroživin a ke správné hladině glukózy v krvi. Reguluje hladinu krevního cukru, a tím pádem klesá chuť na sladké.

Podporuje metabolismus a energetickou hladinu

Vitamíny **B3** a **B12** naopak podporují trávení a energetický metabolismus, čímž přispívají ke snížení únavy. Spolu s glukomananem a chromem tak tvoří perfektní trojici přísad pro úspěšné hubnutí! Kombinaci všech tří složek lze nalézt například v doplňku stravy **ReduXin**.

„Jedná se o zcela přírodní produkt s obsahem glukomananu. Kapsle s glukomananem se užívají před jídlem, vláknina v žaludku nabobtná a díky tomu se cítíte zasycení, i když sníte menší porci jídla,“ říká Jan Řepa, PR Manager značky NaturaMed Pharmaceuticals s.r.o.



Více na www.reduxin.cz

O společnosti

V České republice začala působit společnost NaturaMed Pharmaceuticals v roce 2006. Jejím sídlem se staly České Budějovice. O necelé tři roky později začala dodávat produkty také zákazníkům na Slovensku. Od této doby vyzkoušelo doplňky stravy NaturaMed více než 2 500 000 zákazníků.

METODICKÁ PŘÍLOHA 100

CVIČEBNÍ JEDNOTKY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI A RODIČE S DĚTMI

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 1 | březen 2023
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz



Cvičební jednotky pro předškolní děti a rodiče s dětmi

Výběr prací účastníků školení instruktorů předškolních dětí a rodičů s dětmi III. třídy

Předškolní děti 1

Úvodní část

Pomůcky: malé obruče, červené šátečky
Obruče máme libovolně rozmístěné po tělocvičně, jejich počet odpovídá počtu dětí + cvičitele ve cvičební hodině.

Motivace: „Hrajeme si na piloty a obruče jsou naše letiště, kde mohou piloti s letadlem přistát.“ Děti se volně pohybují po prostoru, měníme druhy letadel, na povel „Blíží se bouře!“ si všichni najdou letiště (obruč) pro přistání. Létáme jako tryskáč (= rychle, paže představují křídla), plachták (= potichu, po špičkách), akrobatické letadlo (= rychle měníme směr pohybu, více pracuje tělo a paže), vrtulník (= ruce v upažení dělají kroužky).

Na závěr úvodní části říkanka, během níž cvičitelky dají do každé obruče červený šáteček: „Letí, letí letadlo, jen aby nám nespadlo.“
(volný běh po tělocvičně, upažit)
Bzučí, vrčí jako drak, černý čmelák bombardák.
(malá křídélka – skrčit paže, ruce na ramena)
Přistane nám na letiště rozkvetlého jeteliště,
(přiběhnout k některé z obručí, kroužit kolem ní)
rovnou dolů na maják, na červený vlčí mák.“
(sed do obruče, klid)

Průpravná část

Pomůcky: šátečky, obruče, podložky

1. stoj rozkročný, uchopíme obouřuč obruč vodorovně nad hlavou – „jsme vzpěrači“ – střídavě vzpažit a skrčit paže, při skrčení prostrčit hlavu obručí
2. stoj, vzpažit, obouřuč držíme obruč – „jsme květiny, fouká do nás vítr, ohýbáme se“ – úklony, kontrolujeme správnost provedení
3. stoj, vzpažit, obruč nad hlavou vodorovně – předpažit, „uděláme si okénko“, vzpažit, hluboký předklon, celé opakujeme

4. na podložce sed zkřížný skrčmo – vzpažit, obruč nad hlavou vodorovně – úklony, dbáme na správné provedení
5. na podložce sed zkřížný skrčmo – obruč vodorovně držíme ve výši ramen (hlava je prostrčená obručí) – rotace trupu vpravo a vlevo – pomalé tempo, až do krajních poloh, dbáme na udržení vzpřímeného postavení trupu
6. sed zkřížný skrčmo – předpažit povýš pokrčmo se šátečkem – výdechy – foukáme, abychom rozhýbali šáteček – říkanka „foukej, foukej větříčku“ – nácvik správné techniky výdechu
7. sed zkřížný skrčmo – šáteček sbalíme do dlaně – hod vzhůru jednoruč, chyt obouřuč
8. sed, šáteček na stehnech, držíme ho oběma rukama – posouváme ho po nohách až ke špičkám – předklon, zpět do sedu
9. sed, předpažit poníž s obručí – skrčením přednožmo provléci nohu obručí, sed a zpět – nohy střídáme
10. leh pokrčmo, předpažit, obruč před tělem rovně – opřením chodidla o obruč přednožit jedno nož a zpět – střídáme nohy – dbáme na přitisknutí zad k podložce po celou dobu
11. stoj, vzpažit s obručí – provlékáme tělo obručí až do dřepu a zpět
12. obruč na zemi – chůze stranou po obručí vlevo i vpravo

Hlavní část

Pomůcky: koberec, 2 švédské bedny, 4 žíněnky, 2 lavičky, guma, závesný koš, pěnové míčky, ribstole, lano, míče

Organizace: děti rozděleny do malých skupinek, střídání náradí na pokyn cvičitele

1. švédská bedna, žíněnka – dva díly bedny ponecháme na místě, zbytek posuneme – „prolézáme jako krtek nebo žížala“ (možno doplnit stanoviště příslušným plyškem)
2. koberec, dvě lavičky, mezi nimi provléknutá

guma – děti překračují, zašlapují, přeskakují (možno s dopomocí), podlézají

3. závěsný koš (pták) na ribstolích, pěnové míčky – „házíme pelikánovi rybičky, aby neměl hlad“ – nácvik techniky hodu vrchem – cvičitelka
4. švédská bedna (3 horní díly) – nácvik výskoku na bednu – nejprve z místa, postupně s rozběhem – zpočátku na kolena, postupně do dřepu (individuální tempo postupu v závislosti na dovednosti cvičence) – cvičitelka
5. lano navázané na ribstolech (3 vedle sebe) ve výšce cca ve vzpažení dospělého člověka, pod ribstoly žíněnky – „horolezci“ – děti ručkováním přelézají z jedné strany na druhou
6. 2 lavičky, míče – ve dvou sed proti sobě, koulení míče po lavičce, hod míčem s meziodrazem

Závěrečná část

Pomůcky: padák (malý, 3 m)

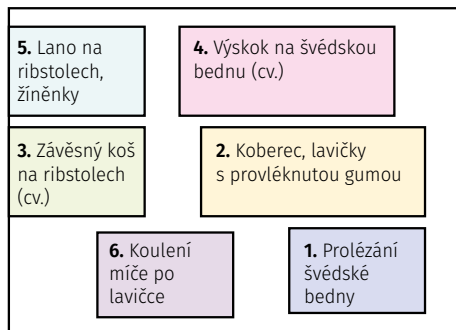
Říkanka Kolotoč – „*Hola děti, hola, roztočíme kola, už se rychle točí děti v kolotoči, už se rychle točí děti v kolotoči*“ – stojíme bokem k padáku, jednou rukou se ho držíme a běžíme dokola, zrychlujeme, „*pomalů se toč, zastavíme kolotoč*“ zastavíme se, otočíme čelem k padáku a uchopíme ho oběma rukama, „*raz a dva, raz a dva*“ do vzpažení zvedáme padák, na konci „*už skončila naše hra*“ padák rozvlníme.

Položíme padák na zem, klekneme si kolem něj a postupně po dvou usteleme všem dětem „obláčkovou postýlku“ – všechny děti pohybují padákem nahoru, dolů a vytvářejí vlnky.

Cvičební hodinu ukončíme závěrečným rozloučením a pozdravem.

Rozmístění stanovišť v tělocvičně

Velikost tělocvičny cca 20 x 10 m.



Předškolní děti 2

Stanovené cíle: Rozvoj obratnosti a rovnováhy

1. Úvodní část (5 minut)

► Uvítání (2 minuty)

Stojíme v kroužku a uvítáme se básničkou:

Dobrý den, dobrý den (2x se ukloníme)

dneska máme krásný den. (zatočíme se dokola na místě)

Dobrý den, dobrý den, (2x se ukloníme)

pěkně si ho užijem. (výskok)

► Seznámení dětí s dnešním zvířátkem – tygr (3 minuty)

Formou nápodoby děti dovedu k uhodnutí dnešního zvířátka. Po uhodnutí jim ukáži obrázek tygra a doptám se na další jeho vlastnosti a aktivity.

2. Rušná část (10 minut)

► Zahřívací hra – Tygří les

Na zemi jsou položeny malé barevné obruče. Tygřík běhá po lese, k tomu mu hraje písnička. Ale pokud písnička přestane hrát, musí se honem schovat do domečku. Domečkem jsou tyto obruče. V každém domečku může být jenom jeden tygřík.

► Kouzelník

Jsem kouzelník a začarovávám děti ve zvířátka. „Čary, máry fuk, ať jsou z vás... (kačenky, žirafy, pejsci, hadi, sloni, vrabečci)“

3. Průpravná část (10 minut)

► Vydýchání – uvolnění: sed, obruč držíme v obou rukou a střídáme vzpažení a předpažení

► Obruč držíme v jedné ruce, upažíme a pomalu předáváme do druhé ruky nad hlavou

► Chytíme obruč do obou rukou, předpažíme a otáčíme jako volantem

► Sed široký, obruč držíme oběma rukama a střídavě se natahujeme ke špičkám

► Stoj, protáhneme tělo obručí od hlavy dolů a zpět

► Obruč dát na zem, přeskoky přes obruč

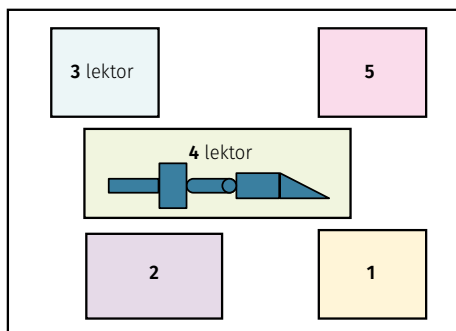
► Skoky do obruče a ven

4. Hlavní část (20 minut)

► S využitím nářadí vytvořím tzv. překážkovou dráhu. Bude se skládat z 5 stanovišť, která jsou uspořádána do kruhu. Dítě prochází celou dráhu několikrát samo. U žebřin a u molitanových objektů je pod zvýšeným dozorem (nebezpečí úra-

zu – pád). Vše popíši v duchu tygřika, co každé stanoviště představuje za aktivitu tygra.

- 1. stanoviště: Tygřík umí skákat – přeskočí přes nízké překážky
- 2. stanoviště: Tygřík se také plazí – plazení pod gumou nataženou mezi dvěma lavičkami
- 3. stanoviště: Tygřík rád leze na strom – žebřiny, žíněnky (dopomoc lektora)
- 4. stanoviště: Tygřík umí překonat jakékoliv překážky – molitanové objekty, gymnastický koberec (dopomoc lektora)
- 5. stanoviště: Tygřík dokáže držet rovnováhu – koordinace pohybu na ježkách



5. Závěrečná část (5 minut)

- S dětmi si zopakujeme, co jsme dnes dělali. Povídám básničku o tom, co tygřík všechno během dne dělá. Ke každému verši, uděláme pohybové předvedení. Básnička končí na zemi, kdy tygřík jde spát.

Den tygřika

Tygr vstává z postele (ležíme na zemi, vstáváme)
Pěkně si ji ustele

A pak cvičí rozcvičku

Tygrí pozdrav sluníčku (zamáváme slunci, výpon na špičkách)

Máma tygra umyje (myjeme se)

At je chloubou Indie

Pak mu chlupy učeše (češeme si chlupy)

At je k světu k potěše

Hopla hop a dupy dup (malé výskoky a dupání)

Tygr běží na nákup

Veselo je v pralese

Tygr palmou zatřeše (třešeme palmou)

Kokosové ořechy

Padaj domům na střechy (padají ořechy)

Tygr domů metelí

Za laskavou postelí (lehne si na zem)

Na dobrou noc hubičku

Pak se stulí v klubičku (stulíme se)

Předškolní děti 3

Cíl: Rozvoj obratnosti, rovnováhy, manipulace s předměty



Úvodní část (5 minut)

Přivítání s dětmi a představení průběhu hodiny

Při příchodu do tělocvičny si děti položí své láhve s pitím na místo tomu určené. Následovně se samostatně a libovolně proběhnou po celé tělocvičně. Když zazní hlasité zatleskání a zavolání „stačí“, děti přiběhnou doprostřed tělocvičny a vytvoří kružek. Proběhne pozdravení s dětmi a rychlé představení a nastínění toho, co je v dnešní hodině ve cvičení bude čekat.

Rušná část (10 minut)

Rozcvička na písničku „Dáme ruku sem, dáme ruku tam“

Děti spolu s cvičitelkami vytvoří kružek. Všichni se pohybují podle slov v písničce a společně si ji také zpívají. Cvičitelka obměňuje různé části lidského těla, aby byly děti dostatečně protažené a měly z pohybu radost. Písnička se opakuje stále dokola, dokud se nevystřídá většina částí těla.

Text:

Dáme ruku sem natáhnout pravou paži do středu kruhu

a dáme ruku tam půlobrat celého těla (žády ke

středu kruhu), natáhnout pravou paži ven z kruhu **a dáme ruku sem a tak s ní zatřeseš!** půlobrat celého těla (do středu kruhu), natáhnout pravou paži do středu kruhu a zatřást s ní

Uděláme rutý, šuty, rotaci celý obrat po levé ruce v rytmu, paže upažmo skrčit vzhůru, ruce v pěst, ukazováčky vzhůru

ať máme legraci! skok na místě, tleskání rukama

Hra „Čertovská honička“

Hra je zaměřena na běh, koordinaci a orientaci v prostoru. Všechny děti obdrží jednu stužku (provázek, švihadlo...), kterou si zastrčí za kalhoty vzadu v pase a stanou se tak čertíky. Čertíci se pohybují během sem a tam v předem vyznačeném prostoru a jejich úkolem je získat co nejvíce stužek (ocásků) tak, aby to druhý kamarád nezapozoroval. Získané ocásky si dítě zastrkává vzadu za pas, ale ukrást může pouze jeden. Vyhrává dítě s nejvíce ulopenými stužkami. Jiná varianta této hry je, že se naopak čertíci musí svých stužek zbavovat a vyhraje dítě bez stužky.

Průpravná část (15 minut)

Všichni cvičenci obdrží bílou žínku na mytí těla, která bude pro dnešní cvičení představovat sněhovou vločku. S žínkou budeme po celou dobu průpravné části cvičit.

- 1. Seznámení s vločkou** – stoj spojný, uchopit žínku oběma rukama, mačkání žínky – střídání silného a slabého mačkání (krátkého a dlouhého)
- 2. Padání vločky** (vyhazování) – stoj spojný, uchopit žínku oběma rukama, mírný podřep, paže z předpažení poníž do vzpažení, vyhození žínky vzhůru, výskok, poté snaha chybní zpět do rukou
- 3. Mrazík** – stoj spojný, ruce v bok, žínka položena na hlavě (nošení), chůze vpřed po kruhu, důležitá rovná záda, které dětem Mrazík zmrazil
- 4. Vločka na saních** – vzpor vzadu ležmo, nohy pokrčit přednožmo dolů – žínka na břicho, chůze vzad kdekoli po tělocvičně (obměna známého raka)
- 5. Koulení vločky** – podpor na pažích podřepmo, žínka na zemi, hlavou válení žínky směrem vpřed různými směry v tělocvičně, dbát na bezpečnost a opatrnost

6. Válení vločky – turecký sed, v pravé ruce žínka, levou ruku předpažit, žínka masíruje nataženou ruku (pomalé válení) až k rameni tam a zpět, poté ruce vystřídát

7. Vločka jede po ledě – sed snožný, napjaté nohy, uchopit žínku oběma rukama, pomalé válení žínky po natažených nohou až ke špičkám a zpátky

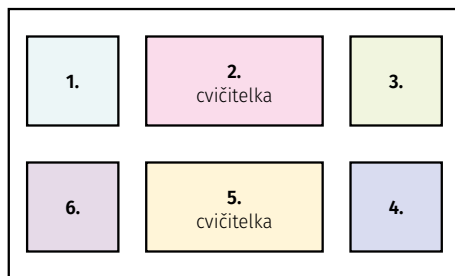
8. Zvedání vločky chodidly – podpor na pažích vzadu, sedmo pokrčmo přednožný, žínku uchopit mezi chodidly, zvedání žínky nahoru a dolů

9. Kolébání vločky – sed skrčmo, žínka položená na břichu, paže objímají dolní končetiny pod kolena, bradu tlačit na hrudník, zhoupnutí na záda a zpět

10. Masírování ve dvojicích – děti utvoří dvojice, jeden z dvojice leh na břicho, uvolnění a správné dýchání, druhé dítě drží v rukou žínku, masírování kamaráda vločkou

Hlavní část (25 minut)

- 1. Žínka (vločka) + kužely** – nošení žínky na hlavě, slalom mezi kužely
- 2. Žebřiny + lavička + 4 žíněny + žínka** – vylezení po žebřinách s žínkou, žínku nechat nahore zaklíněnou v žebřinách, lezení bokem po žebřinách až k lavičce, která je zavěšená na žebřinách a následně sklouznout po ní dolů až na žíněny
- 3. skok v pytli od mety k metě a zpět**
- 4. chůze po laně**
- 5. všechny díly švédské bedny + odrazová můstek + žíněna** – prolézání a podlézání všech rozložených dílů ze švédské bedny, ke konci výskok přes odrazový můstek na vrchní díl švédské bedny, poté seskok dolů na žíněnu
- 6. víčka z PET lahví různých barev a druhů** – skládání obrázců dle vlastní fantazie s použitím víček od PET lahví



Závěrečná část (5 minut)

Cvičení s padákem

Děti se spolu s cvičitelkami chytí padáku uprostřed tělocvičny tak, aby měl každý své místo a prostor na cvičení. Nejprve se s padákem lehce seznámíme. Všichni stojí čelem do středu padáku, stoj spojný, padák v obou rukou. Ruce lehce hýbají padákem, jako by dělaly vlnky na moři. Po menších vlnkách následují vlny větší (silnější hýbání padákem) až je z toho veliké vlnobití. Po vlnách přijde na řadu kolotoč. Cvičenci ve stoj spojném bokem k padáku, v pravé ruce držení padáku, klus vpřed ve směru hodinových ručiček. Poté výměna – padák v levé ruce a klus vpřed proti směru hodinových ručiček. Jako další cvik je klus přeměnný vpravo (tělo směrem do středu padáku) a pak vlevo. Ke konci cvičení s padákem se dají všechny žínky, se kterými jsme dneska cvičili na padák do středu a vytvoříme poskakování vložek. Děti stojí čelem do kruhu padáku, stoj spojný a padák mají v obou rukou. Vytvoří se vlnobití podobné tomu na začátku, jen teď mají cvičenci za úkol, aby jim žádná vložka nevyskočila ven. Úplnému závěru patří mezi dětmi velice oblíbená bublina. Padák na tři zvedneme do vzduchu. Při zvednutí dojde k vyhození všech žinek do vzduchu a následnému schování všech cvičenců dovnitř padáku.

Relaxace s hudbou na padáku

Každý si znovu vezme jednu žínku, a abychom děti na úplný závěr zklidnili a vydýchali, použijeme relaxační hudbu puštěnou z CD přehrávače. Cvičenci provedou leh na záda na padáku, ruce podél těla dlaněmi dolů. Žínku si umístí na břicho. Oči mají všichni zavřené a vnímají pouze uklidňující melodii. Důležité je správné dýchání (nádech nosem, výdech pusou) tak, aby došlo ke zvedání žínky nahoru a dolů. Po nějaké chvíli se děti začnou pomalinku probouzet, otevrou oči a postupně se posadí do sedu skrčmo.

Na úplný konec hodiny se děti posadí na okraje padáku. Cvičení v rychlosti zhodnotíme, například s čím jsme dnes cvičili apod. Děti za cvičení pochválíme (když je třeba, lehce pokáráme) a rozdáme jim obrázky k vybarvení či s nějakým dětským rébusem. Tyto obrázky mají poté za úkol donést do dalšího cvičení, kde je za ně vždy čeká nějaká sladká odměna. Hodina je následně zakončena pozdravem, jenž se týká dané cvičební hodiny (např. 3x vložka) a proběhne rozloučení s dětmi.

Předškolní děti 4

Cíl: prohlubování estetického citění, rozvoj citu pro rytmus, osvojení si podšablového tance

Téma: masopustní veselí

Organizace: v tělocvičně, v jakékoli větší místnosti

Úvodní část organizační

S dětmi si sedneme do kroužku. Zeptám se dětí, zda vědí, co je to masopust. Jestli ne, ve stručnosti jim tento zvyk, který se v různých krajích slaví jinak, ale má stejný původ a význam, vysvětlím, proč si o něm povídáme. Na masopust si dnes zahrajeme. Uprostřed kruhu mám různé části masek a děti mají za úkol se během několika minut „namaškarit“.

Úvodní část rušná

Jakmile budeme nastrojení (je vhodné, aby i učitelka měla nějaký prvek maskary), zahrajeme si na „krabičky“. Děti se schovají do „krabiček“ (klek sedmo). Na hudbu, která by měla odpovídat masopustu, se děti začnou pohybovat po celé místnosti podle našich pokynů jako různé masky v masopustu: medvědi, šašci, tanečníci, vojáci, babičky a dědečkové, koníci. Vždy po každé roli ztlumíme hudbu a děti se vrátí zpět do „krabiček“. V „krabičce“ nenecháváme děti příliš dlouho, aby jejich tepová frekvence neklesala.

Průpravná část

Cvičení se „šablemi“ (tyče).

Organizace: v kroužku

1

Stoj rozkročný, vzpažit s tyčí v dlaních, provádíme rotaci horní poloviny těla vpravo a vlevo, opakujeme pětkrát na obě strany.



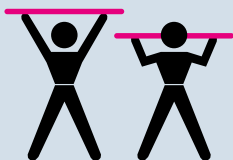
2

Ve stejné poloze provádíme úklony vpravo a vlevo, opakujeme třikrát na obě strany.



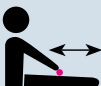
3

Ve stoji rozkročném, ze vzpažení s tyčí naššír skřímé paže za hlavu, opakujeme šestkrát.



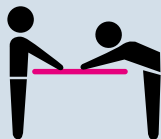
4

Válení tyče v sedu po stehnech až ke špičkám a zpět. Opakujeme několikrát. Zkoušíme dát tyč za špičky, aniž bychom pokrčili nohy v kolenou.



5

Ve dvojici, stoj rozkročný naproti sobě, přetahování o tyče ze stoje do předklonu.



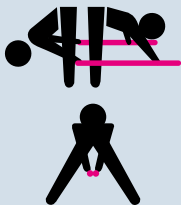
6

Ve dvojici, mírný stoj rozkročný zády k sobě, tyče vně u těla, přetahování do přitažení lopatek k sobě jednoho z dvojice.



7

Ve dvojici, široký stoj rozkročný zády k sobě, tyče mezi dolními končetinami, přetahování v předklonu pohybem horních končetin ve vzpažení vpřed a vzad.



8

Nácvik kroku podšablového tance. Tyč si položíme na zem vedle sebe. Krok podšablového tance je dvojitý poskok na jedné noze, přičemž noha druhá je zvednuta v mírném pokrčení před stojnou nohou. Nejprve krok dětem ukáží a postupně krok trénujeme. Krok je podobný kroku tance "Trnka", jen noha není vzad, ale vpřed.

Hlavní část, hudebně-pohybová

Nácvik podšablového tance

Jakmile máme osvojený krok ve správném rytmu, zkoušíme pohyb v tomto kroku. Nejprve vpřed a vzad, poté dokola, kolem kamaráda. Až nacvičíme krok a pohyb v něm, vezmeme si do pravé ruky tyč, uchopíme ji za spodní konec a držíme ji směrem vzhůru ke stropu, dlaň v úrovni ramene. Stoupneme si společně do kruhu a na písničku "Podšable, podšable", kterou se buď naučíme a zpíváme si ji, nebo ji použijeme jako přehrávači, se pohybujeme po kruhu. Zkoušíme v určitém místě změnit směr, jít do kruhu a z kruhu, vytvořit řadu apod. Vytvoříme si vlastní choreografii, kterou můžeme prezentovat rodičům, nebo na besídce.

Závěrečná část

Smažení koblížků (ty samozřejmě k masopustu patří)

Vytvoříme dvojice. Jeden si sedne do sedu pokrčmo, ten je "koblížek". Druhý dělá těsto. Nasype mouku, mléko, kvasnice, cukr (dětí dělají, že do koblížku sypou ingredience). Těsto pořádně uhněteme (dětí "hnětou-masírují" ten svůj koblížek po celém těle). Až je koblížek uhnětený, tak ho usmažíme, a to ze všech stran. Koblížek schoulí do klubíčka a my ho obracíme ze strany na stranu (obracíme ho na pánvičce v oleji). Koblížek vykutálíme z oleje, pocukrujeme a můžeme ho sníst.

Rodiče s dětmi 1

Úvodní část

Pomůcky: dřevěné tyče

Tyče rozmístíme po tělocvičně – dvojice rodič + dítě se pohybují po tělocvičně podle pokynů cvičitele k – chůzí, během – překračujeme překážky, přeskakujeme překážky při běhu, překračujeme překážky snožmo, běháme slalom a nesmíme přes překážky. Na závěr si všechny dvojice vezmou dvě z tyčí pro další část hodiny.

Průpravná část

Pomůcky: dřevěné tyče, podložky

1. Chytíme se za sebou za tyče – běh – „mašinka“ – na povel se mění mašinka (dětí podlezou pod rodiče směrem dopředu nebo dozadu), stoj; rodiče uchopí tyče do jedné

ruky – ruka vzpažit, pomalu do připažení – „vypouštíme páru“ (ruka dojde dolů a zároveň zasyčíme – výdechové cvičení), na závěr vytvoříme kroužek pro další cvičení.

2. Stoj, rodič a dítě proti sobě, opět se držíme za tyče – upažit, připažit – střídáme; společné úklony – „Větrík, větrík zafouká, stromček se ohýbá“; střídavě dřepy.
3. Rodič i dítě stoj – předpažit s tyčí (dítě s kratšími plastovými, které během úvodních cviků rozdala druhá cvičitelka) – vzpažit, předpažit, vzpažit, pokrčit připažmo s tyčí za hlavou – opakujeme.
4. Rodič i dítě stoj – předpažit s tyčí – otáčíme tyčí střídavě vlevo a vpravo.
5. Rodič i dítě stoj – předpažit s tyčí – rotace trupu vlevo a vpravo.
6. Rodič stoj s dřevěnými tyčemi, upažit dolů, tyče opřít o zem – děti běh kolem rodiče a běh kolem tyčí; za cvičitelkou běh po kroužku slalomem mezi rodiči a tyčemi opět ke svému rodiči.
7. Sed, tyč na stehna – rolujeme tyč po nohách až ke špičkám a zpět.
8. Sed, předpažit s tyčí – skrcením přednožmo převléci nohu přes tyč a zpět – střídavě pravá a levá noha.
9. Leh, vzpažit – napětí, uvolnění.
10. Stoj – uvolnění rukou „vytřepeme“ a nohou.

Akrobacie

Pomůcky: podložky

1. Rodič – klek na jedné noze, dítě stoj na stehně, upažit – „akrobatí“, rodič vystřídá nohy.
2. Rodič – klek na jedné noze, dítě leh na stehně, upažit – „letadlo“.
3. Rodiče ve dvojici, proti sobě klek na jedné noze – jedno dítě mezi nimi, zpevněné tělo – rodiče si ho „posílají“, děti se vystřídají.
4. Rodiče ve dvojici, jeden sed roznožný, druhý stojí za sedícím rodičem, dítě stojí před sedícím rodičem – sedící uchopí dítě za kotníky, stojící za předloktí – na počítání „tři“ přeneseme dítě roznožkou přes hlavu sedícího rodiče.
5. Rodič – sed, děti leh na nohách rodiče – protřepeme dětem ruce i nohy „hadrové panenky a hadroví panáčkové“.

Hlavní část

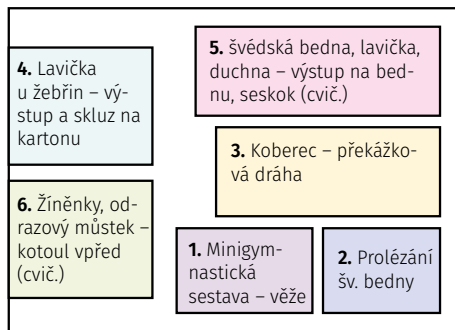
Pomůcky: koberec, vario sestava (cihly, kužely, tyče, obruče, spojky), tunel na prolézání, švéd-

ská bedna, duchna, věže z minigymnastické sestavy, žíněnky, 2 lavičky, žebříny, karton, odrazový můstek

1. Věže gymnastické sestavy, žíněnky ze stran se žebříkem, středová podložka je umístěná na předposledním stupínku – děti po bočním žebříku věže vystoupají až nahoru a překročí okraj, aby se dostaly na střed „na rozhlednu“, druhou stranou poté slézají dolů – rozvoj odvahy a překonávání strachu z výšky.
2. Švédská bedna, žíněnka – dva díly bedny ponecháme na místě, zbytek posuneme – „prolézáme jako krtek nebo žížala“ (možno doplnit stanoviště příslušným plyškem) – rozvoj obratnosti.
3. Koberec, vario sestava, tunel na prolézání – překážková dráha – překážky vytvořeny a sestaveny tak, aby děti byly nuceny měnit polohy těla (podlézání, překračování, prolézání, plazení, přeskakování) – rozvoj obratnosti.
4. Lavička k žebřinám, karton – děti vylezou po žebřinách k lavičce, sednou nebo stoupnou si na karton a nechají se za ruce svězt po lavičce dolů – spolupráce dvou rodičů – rozvoj odvahy, rozvoj důvěry jiným rodičům.
5. Lavička ke švédské bedně (výška v závislosti na aktuálním složení cvičenců), duchna – děti vyjdou nebo vylezou po lavičce, přejdou po bedně a seskočí do duchny – cvičitelka (návčik správného seskoku do duchny, případně do náručí u menších nebo začínajících cvičenců) – rozvoj odvahy.
6. Žíněnky, odrazový můstek – návčik techniky kotoulu vpřed s dopomocí – cvičitelka – osvojení nové pohybové dovednosti.

Rozmístění stanovišť v tělocvičně

Velikost tělocvičny cca 20 x 10 m.



Závěrečná část - společná

Pomůcky: kartonové čtverce

Děti se postaví na karton, rodiče je povolí po tělocvičně, následuje „závod“ z jedné strany tělocvičny na druhou. Rodiče se postaví na dva kartony, děti si jim stoupnou na nohy, následuje „závod“ lyžařů. Děti se postaví oběma nohama na jeden karton, rodiče před ně položí druhý karton, děti na něj překročí, rodiče znovu přesunou karton – opakujeme přes půlku tělocvičny. Poté vezmou rodiče děti na záda a společně přinesou karton na určené místo.

Na samý závěr si zahrajeme oblíbenou bublinu – jaká bude, vybere jedno z dětí (například to, které mělo narozeniny nebo svátek nebo je ve cvičení nové...) „*Přiletěla novina, nafoukla se bublina... vyletěla nad náš dům, udělala prásk a bum!*“ – končíme všichni lehem na břiše.

Závěrečná část - oddělená

Děti

S jednou cvičitelkou hra „Zajíček v své jamce“ – hrajeme na jedné polovině tělocvičny, děti se postupně po skupinkách vystřídají jako zajíčkove.

Rodiče

S druhou cvičitelkou na druhé polovině tělocvičny – běh, cval stranou, protahovací cviky – úklony, předklony, předklony se vzpažením, protažení stehenních svalů. Na závěr se rodiče posadí skrmo v kroužku, schovají hlavu na kolena.

Společný závěr

Děti se rozeběhnou na vyzvání cvičitelky k rodičům a najdou si toho svého. Rodiče vezmou dítě do náruče a společně se zatočí.

Cvičební hodinu vždy ukončíme rozloučením a pozdravem.

Komentář

Cvičební hodina vedená dvěma cvičitelkami, střídají se v jednotlivých částech hodiny. V případě této hodiny – úvodní a průpravná část (jedna cvičitelka), akrobacie (druhá cvičitelka), hlavní část (obě), závěrečná část (obě).

Rodiče s dětmi 2

Cíl hodiny: rozvoj obratnosti při cvičení s míčem a na nářadí

1. ÚVODNÍ ČÁST (cca 2 min.)

Nástup: do prostoru tělocvičny, optická kontrola cvičenců

Pozdrav: „Dobrý den, přeji vám, ať se vám všem daří na této cvičební hodině.“

Seznámení s programem hodiny

Rušná část (cca 8 min.)

► **Zahřátí** – Hra na zvířátka – děti cvičí s rodiči, z jednoho konce tělocvičny na druhý a předvádějí zvířátka (medvěd, čap, pes, kočka, žába, kačenka, rak, had)

► **Zklidnění** – chůze po tělocvičně v kroužku. Nejprve na jednu stranu a poté na druhou. Správné dýchání.

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST (cca 10 min.)

Děti cvičí spolu s rodiči a s míčem v rukou.

Cvičitel cvičí včele, aby na něho všichni viděli.

► Stojí dítě a rodič proti sobě čelem (5x opakování).

Stoj rozkročný, vzpažit s míčem, úklony stranou

► Stojí dítě a rodič proti sobě čelem (5x opakování). Stoj rozkročný, předklony

► Dítě s rodičem sedí proti sobě a předávají si míček tam a zpět (5x opakování). Sed roznožný

► Dítě s rodičem leží vedle sebe s pokrčenými nohama, míček mají položený před nohama, rukama si pomáhají při zvedání a podávají se na míč. Leh skrmo, předklon

► Dítě s rodičem leží vedle sebe, míč si drží na břiše. Leh, nohy přednožit střídavě

3. AKROBACIE (cca 5 min.)

Dítě cvičí opět s rodičem.

► **letadélko** – rodič drží dítě za jednu ruku a za jednu nohu, točí se s ním dokola

► **na koně** – dítě sedí za krkem rodiče a chodí po tělocvičně

4. HLAVNÍ ČÁST (cca 20 min.)

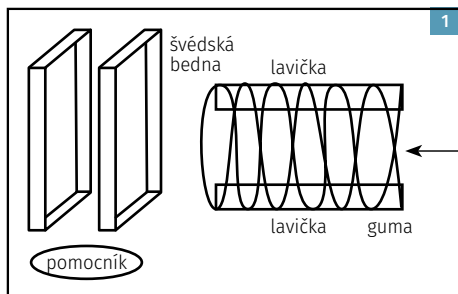
Hlavní část probíhá proudovou metodou, na ploše tělocvičny jsou tři stanoviště.

Dítě spolu s rodičem si postupně vybírá jednotlivá stanoviště.

1. Prolézání překážek

nářadí a náčiní: dřevěné lavičky, guma, 2 kusy švédské bedny

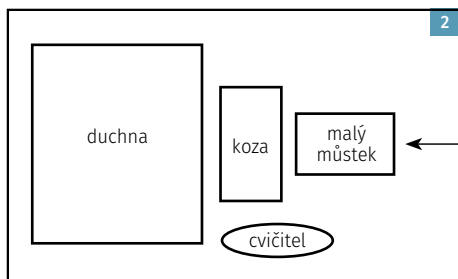
Dítě v doprovodu rodiče přelézá, překračuje gumy natažené mezi lavičkami. Za lavičkami proleze dítě oběma díly švédské bedny, postavenými za sebou, jako bránu.



2. Skok na kozu

nářadí: koza, duchna a malý můstek

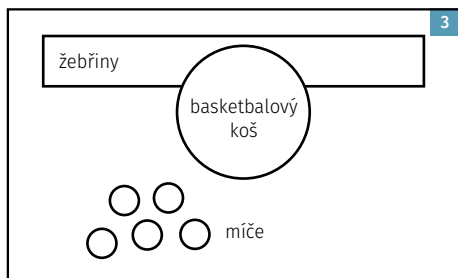
Dítě se odrazí na můstku s dopomocí cvičitele za paži a provede výskok na kozu do dřepu. Stoj na koze, upažit a seskok do duchny, opět s pomocí cvičitele za předloktí.



3. Hod míčem na koš

nářadí a náčiní: žebřiny, závěsný basketbalový koš, gumové míče

Rodič cvičí spolu s dítětem. Nácvik hody míčem od prsou obloukem vzhůru do koše. Stoj přednožný, pokrčit upažmo povýš, hod vrchním obloukem.



5. ODPOČINKOVÁ ČÁST (cca 10 min.)

Odpočinkové činnosti s použitím padáku a říkadla.

Děti – stoj bokem do kruhu, uchopit padák do pravé ruky a chodit dokola. (opakování na každou stranu 2x)

Kolo, kolo, mlýnský,

za čtyři rýnský,

kolo se nám polámalo,

mnoho škody nadělalo,

udělalo bác!

Chůze bokem

do kruhu.

Chůze bokem

do kruhu.

Sed nebo leh.

Rodiče – stojí na vnějším kruhu, uklánějí se do boku a vytváří „vítr“. Stoj spatný, ruce vzpažit, úklony

6. ZÁVĚR (cca 5 min.)

Na závěr – říkadlo „Pan čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku? Měla barvu, barvičku...!“

(Když se vysloví barva, děti i rodiče hledají tu danou barvu na někom jiném.)

Děti a rodiče se postaví do řady vedle sebe!

Rozloučení cvičitele s cvičenci: „CVIČENCI, NAZDAR“, odpověď cvičenců: „ZDAR!“

Pochvala za výkony všech cvičitelů i rodičů a drobná odměna všem.

Rodiče s dětmi 3

Cíl: Zdokonalování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností, protažení těla s poznáváním jednotlivých částí, dále posílení svalů trupu a končetin, rozvoj k samostatnosti, ale i spolupráce, orientace v prostoru, rovnováha, procvičení hrubé i jemné motoriky.

Cvičební pomůcky: kužele, lavičky, švédská bedna, atletický žebřík, žíněnka, tunel, kruh, želvičky, šipky, balanční podložky, guma, odrazový můstek, padák, švihadla, pěnové puzzle.

1. Úvodní část (10 min.)

Nástup: Svolávání dětí a rodičů do kroužku básničkou (řazení rodič, dítě opakovaně)

Děti, děti pojďte sem. Velké kolo uděláme, na nikoho nečekáme, kdo si s námi půjde hrát, ten bude náš kamarád.

Pozdrav:

Dobrý den, dobrý den, (stoj spatný, předklon 2x)

dneska máme krásný den. (stoj spatný, vzpažit, kruh)

Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudem.

(stoj spatný, rukou ukazujeme ne, ne)

Ruce máme na tleskání (stoj spatný, tleskáme) a *nožičky na dupání*. (chůze na místě s důrazem na dupání)

Dobrý den, dobrý den, (stoj spatný, předklon 2x) *dneska si to užijem*. (stoj spatný, vzpažit, máváme)

Seznámení s programem hodiny

Ruční část – něco na zahřátí:

Hra na skřítky

náčiní – kužele

princip hry – rozestavíme kužele (stromky) na jednu polovinu tělocvičny. Uděláme skupinu hodných skřítků (rodiče) a skupinu zlých skřítků (děti), kteří bydlí v lese. Úkolem zlých skřítků je kužele položit rukama na zem a hodní skřítkové kužele zase staví nahoru. Doba trvání hry cca 2 min. Následuje vyhodnocení, kteří skřítkové byli úspěšnější, počet položených a stojících kuželů. Pak se role vymění.

2. Průpravná část (10 min)

Rozcvička s říkankou

- ▶ Děti cvičí stejný cvik s rodičem na cvičební podložce. Rozcvička zaměřená na poznávání části těla.
- ▶ Uspořádání cvičenců do půlkruhu.

Vydýcháme se po rušné části cvičení

- nádech – stoj mírně rozkročný, vzpažit
- výdech – hluboký předklon

Zvoneček (rodič stojí čelem proti dítěti)

Bim, bam zvoneček, cvičí každých chlapeček.

(stoj mírně rozkročný, vzpažit a prsty rukou proplést, kýváme hlavou vpřed a vzad)

Bim, bam rolnička, cvičí každá holčička.

(stoj mírně rozkročný, vzpažit a prsty rukou proplést, kýváme hlavou vpravo a vlevo)

Bim, bam hodiny, to je chloubka naší rodiny.

(stoj mírně rozkročný, ruce v bok, úklony vpravo a vlevo)

Pro chytré holčičky i chlapečky (rodič stojí čelem proti dítěti)

Tleskní, poskoč, zadupej, (tleskne, poskok, chůze na místě s důrazem na dupání)

Se mnou hezky povídej:

Ruce, nohy, hlavička, já jsem chytrá holčička.

(ukazujeme kde jsou ruce, nohy, hlava, ukazovákem ukazujeme na hrudník)

Ruce, nohy, zadeček, já jsem chytrý chlapeček.

(ukazujeme kde jsou ruce, nohy, zadeček, ukazovákem ukazujeme na hrudník)

Hlava, ramena, kolena, palce (rodič stojí čelem proti dítěti)

Hlava, ramena, kolena, palce. (stoj spojný; vzpažit, pokrčmo dlaně na hlavu; skrčmo na ramena; předklonit, předpažit, pokrčmo ruce na kolena; předklonit, vzpažmo ruce na palce u nohou)

Kolena, palce, kolena, palce. (stoj spojný, předklonit, pokrčmo ruce na kolena, předklonit, vzpažmo ruce na palce u nohou, předklonit, pokrčmo ruce na kolena, předklonit, vzpažmo ruce na palce u nohou)

Hlava, ramena, kolena, palce. (stoj spojný; vzpažit, pokrčmo dlaně na hlavu; skrčmo na ramena; předklonit, předpažit, pokrčmo ruce na kolena; předklonit, vzpažmo ruce na palce u nohou)

Oči, uši, pusa, nos. (ukazujeme na oči, uši, pusa, nos)

Brambora (rodič stojí čelem proti dítěti)

Kutálí se ze dvora, (mírný stoj rozkročný, předpažit skrčmo, motáme jednu ruku okolo druhé) **takhle velká brambora.** (mírný stoj rozkročný, vzpažit kruh)

Neviděla, neslyšela, (mírný stoj rozkročný, předpažit skrčmo ruce na oči a pak uši)

spadla na ní závora. (mírný stoj rozkročný, předpažit skrčmo, předpažit a připážit)

Kam koukáš, ty závoro, (mírný stoj rozkročný, pravá pokrčmo, ukazovák dělá ty ty)

na tebe, ty bramboro. (mírný stoj rozkročný, pravá pokrčmo ukazuje palec dolů)

Kdyby tudy projel vlak, (mírný stoj rozkročný, připážit pokrčmo, střídavě děláme malé kruhy)

byl by z tebe bramborák. (mírný stoj rozkročný, předpažit, tleskáme)

Pumpování

Máňa s Pětou pumpovali, do kbelíku vodu, cákali a dováděli, nadělali škodu.

(mírný stoj rozkročný, rodič a dítě čelem k sobě, předpažit a drží se za ruce a střídavě dělají dřepy)

Kytka

Než vyroste kytička, (dřep)

tak jsem takhle malíčká.

roste, roste, pomalíčku, (z dřepu pomalu do stoje mírně rozkročného, vzpažit)

až vyroste ke sluníčku. (do výponu)

Foukej, foukej větříčku, (mírný stoj rozkročný, úklony stranou doprava a doleva)

rozkolíbej kytičku.

**foukej, foukej ještě
rozhoupej jich na tisíc.**

Nožky

Když s nožičkami cvičit chceme, (sed, snožmo, propínat špičky u nohou)

nejprve je protřepeme, (třepeme nohama)
pokrčíme, natáhneme (pokrčit, natáhnout)
a pak pěkně zacvičíme. (střídáme pravou a levou nohou pokrčmo)

Klouzačka

Houpy, houpy, co si žabák koupí?

Koupí on si za kačku, velikánskou klouzačku.

Po klouzačce do rybníčka, veze klobouk pro vodníčka-udělá to žbluňk!

(rodič sed snožmo a dítě sed snožmo zády na stehnech rodiče, nohy zvedáme nahoru a dolů – natřásáme dítě a na závěr, rodič roznoží nohy a dítě padá na zem)



Domeček

**Bumtarata, bum, bum, bum,
postavíme velký dům.**

K tomu malou stodolu, budeme žít společně.

(rodič sed křížný skrčmo a dítě sedí také v klíně rodiče křížný skrčmo, ruce dítěte vzpažíme a kreslíme kruhy podle básničky, na závěr se s dítětem obejmeme a pomazlíme)



Dříví

**Řežu dříví na polínka, ať má čím topit maminka,
řežu, řežu polena, až mě bolí ramena.**

(rodič a dítě klek na pravé, levá přednožit pokčmo a drží se křížem za ruce a střídavě tahají)

3. Akrobacie (5 min.)

navazujeme na předchozí básničku **Dříví**

Polínko

**Šup s polínkem do kamen, ať se pěkně zahřejem.
Přiložíme do ohničku, teplo bude za chvíličku.**

(Rodič klek, dítě si lehne na obě ruce jako polínko-dítě je ve vodorovné poloze, bříškem dolů a houpeme s ním)

Obří kroky

**Obr dělá obří kroky, celé
týdny, celé roky.**

**Obr je můj kamarád, po
světě s ním chodím rád.**

(Rodič a dítě jsou k sobě čelem a drží se za ruce. Dítě si stoupne na nártu rodiče a v této poloze dělají obří kroky-na všechny strany.)



4. Hlavní část (20 min.)

Hlavní část cvičení probíhá proudovou metodou (opičí dráha, příloha č. 1), na ploše tělocvičny je postavena opičí dráha a dítě spolu s rodičem překonávají jednotlivé překážky. Nejdříve cvičitel předvede, jak překonávat jednotlivé překážky. Pak běží dítě s rodičem, kde rodič dohlíží a případně dělá pomoc na jednotlivých úsecích opičí dráhy. U skákání a seskakování ze švédské bedny dělá pomoc cvičitel. Stojí zleva, aby i viděl na celou opičí dráhu. Než se postaví opičí dráha, menší děti uprostřed tělocvičny skládají pěnové puzzle (rodič dohlíží), starší děti se zapojují do přípravy opičí dráhy.

a) Člunkový běh

náčíní: kuzele

Dítě v doprovodu rodiče probíhá kuzele zprava a pak zleva (opakování)

b) Balanční podložky

náčíní: balanční podložky

Dítě překonává chůzí balanční podložky. Rodič dohlíží, případně dělá pomoc.

c) Prolézací tunel

náčíní: prolézací tunel, žíněnka, švihadla a lavička
Dítě prolézá tunel. Rodič povzbuzuje.

d) Guma na lavičích

náradí a náčiní: lavice, žíněnka a guma
Dítě překonává gumu různými způsoby-podlézání, překračování, sešlapovat gumu, skákat do děr a přidržuje se lavičky, prochází, probíhá. Rodič dohlíží, případně dělá pomoc.

e) Skákání podle šipek

náčiní: atletický žebřík, šipky
Dítě skáče snožmo podle šipek, kam směřuje šipka tam směřuje i noha, rodič dohlíží.

f) Švédská bedna

náradí: odrazový můstek, švédská bedna, žíněnka, kruh

Dítě se rozběhem a skokem přes odrazový můstek dostává na švédskou bednu a pak skáče na žíněnku, a to vše s pomocí cvičitele. Rodič dohlíží, případně dělá pomoc s cvičitelem z druhé strany. U starších dětí ztížíme seskok do kruhu.

g) Lavička-chůze po lavičce s překážkami

náradí a náčiní: lavička a želvičky
Dítě chůzí po lavičce překonává překážky želvičky položené na lavičce, na konci seskakuje na žíněnku. Rodič dohlíží, případně dělá pomoc.

5. Odpočinkové činnosti (10 min.)

Odpočinkové činnosti s použitím padáku a využitím básniček.

Bublina

Děti to je velká novina, přiletěla bublina. (děti a rodiče stojí po odvodu padáku, čelem ke středu a drží padák, nejdříve se přiblížíme ke středu padáku)

Bublina se nafukuje, přitom pěkně poletuje. (ze středu, postupujeme na kraj a zvedáme padák nahoru a dolů)

Přiletěla nad náš dům, udělala prásk a bum. (padák zvedáme nahoru a dolů a pak padák položíme na zem a zabušíme do země)

Vláček

Děti si sednou na padák a rodiče točí padákem.
Jede vláček motoráček, jede, jede do zatáček. (točíme doprava)

Hú, hú, hú, hú, hú, hú, hú, vláček už je v tunelu. (děti hučí jako vláček)

Jede vláček motoráček, jede, jede do zatáček. (točíme doleva)

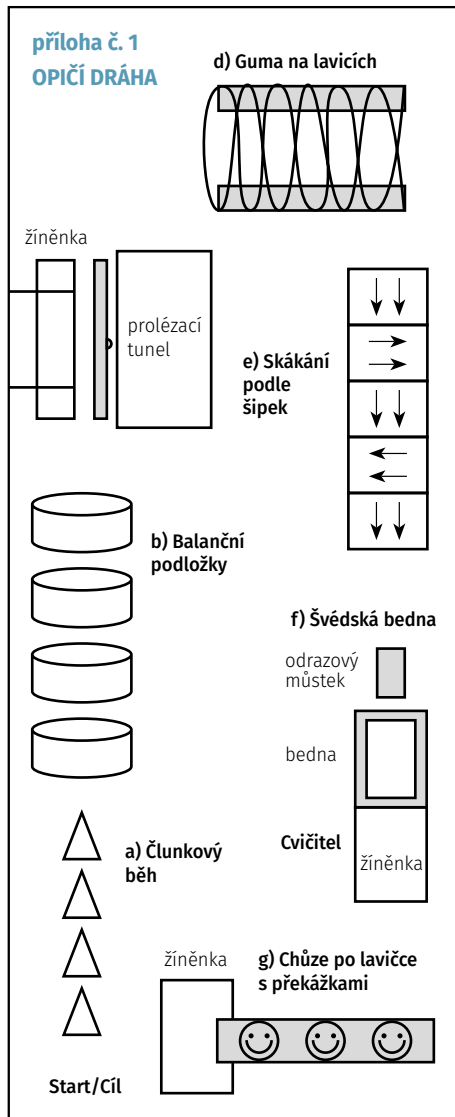
Hú, hú, hú, hú, hú, hú, hú, vláček vyjel je v tunelu. (děti hučí jako vláček)

6. Závěrečná část (5 min.)

Zůstaneme v kruhu, cvičitel zhodnotí cvičení, zazní závěrečný pozdrav a rozdá omalovánky.

Závěrečný pozdrav:

Už je to uděláno, už je to hotovo, (chůze na místě)
nevidáno, neslýcháno, sejdem se příští týden nanovo. (chůze na místě s důrazem na dupání, vzpažit, 3x hurá).



Rodiče s dětmi 4

Téma: zimní radovánky

Úvodní část – přivítání

„Dobrý den, děti, to jsem ráda, že jste si dnes s rodiči přišly zacvičit. Jestlipak jste si všimly, kolik sněhu nám dnes napadlo. Určitě máte velkou radost. Tak víte co, my si dnes také zahrajeme se sněhem, dokonce se budeme koulovat. Jé, podívejte, kolik sněhových kouliček tady máme. Honem si každý najdete do každé ručky jednu kouličku a přijďte za mnou.“

Ruční část

Hry: (Čas: 10 minut)

1. Sněhová bitva

Popis: Děti a rodiče jsou rozděleni na dvě početné stejné družstva. V každém družstvu je stejný počet míčků, uprostřed je půlící čára. Na povel začnou obě družstva odhazovat sněhové kouličky na soupeřovu stranu. Po určité době je hra zastavena slovem stop. Na tento povel se z hráčů stanou sochy, které se nesmějí pohnout. Až se dokutálí poslední koulička, spočítá je vedoucí hry. Družstvo, na jehož polovině je méně kouliček, vítězí.

Cíl hry: procvičit házení, rychlost a orientaci v prostoru

Pomůcky: malé pěnové míčky, drátěnky, papírové kouličky z novin, píšťalka.

Motivace: „To jsme se ale hezky koulovali. A víte co? My si z kouliček postavíme sněhuláka a ještě si k tomu zazpíváme.“

2. Stavění sněhuláka

Popis: Děti společně s rodiči koulí sněhové kouličky do 3 obručí, které jsou poskládané od nejmenší po největší. Postupně vyplňují obruče, až vznikne bílý sněhulák. Přitom společně zpívají: *Kulí kulí kulilá, to je koule sněhová.*

Kulí, kulí, kulilá, koule už je hotová.

Tak a tak, tak a tak, tak se staví sněhulák.

Cíl hry: procvičit jemnou motoriku prstů a čůzí v podřepu, spolupráci dítě-rodič, orientaci v prostoru

Pomůcky: papírové koule, malé molitanové kouličky, tři obruče různé velikosti.

Motivace: „Ten se vám, děti, povedl. Sněhuláka tady necháme, určitě se rád bude dívat, jak se umíme protáhnout.“

Průpravná část: (Čas: 15 minut)

Pomůcky: papírové kouličky

1. Kam dosáhnou

Dítě sedí na stehnech rodiče čelem k němu. Dospělý vyrovná záda dítěti, vzpaží, v ruce drží sněhovou kouličku. Dítě se na ni snaží vzpažením dosáhnout. Rodič mění polohy rukou (upažením povýš, poníž).

2. Královna

Sed proti sobě, dítě na stehnech dospělého. Dospělý nasadí dítěti korunku (kouličku). Dítě si přidržuje korunku, ruce ve vzpažení pokrčmo. Otáčí trupem vpravo a vlevo. Dospělý rovná záda dítěti. Dokáže to dítě i bez držení?

3. Král/královna na koni

Dítě sedí na stehnech dospělého, čelem k němu (správný král-královna sedí v sedle pěkně zpříma, aby mu nespadla koruna). Dítě si vzpažením pokrčmo přidržuje kouličku na hlavě a snaží se udržet ve vzpřímeném sedu. Koník se rozběhne (dospělý začne pohupovat nohama nahoru a dolů, dítě drží v pase). Pohyb nohou se postupně zvětšuje v rytmu říkanky:

Tak jedou páni, tak jedou dámy, a tak jedou sedláci, co nemaj nic na práci.

4. Poklad

Sed zkřížený pokrčmo. Děti mají drátěnku mezi nohama, přejdou do hlubokého předklonu. Snaží se položit hlavu na zem a schovat drátěnku rodičům. Rodiče hledají.

5. Kuželky

Ve dvojici sed roznožný čelem k sobě. Rodič vytvoří pomocí rukou mety, do které se dítě trefuje.

6. Tunel

Sed pokrčmo, rodič i dítě těsně vedle sebe. Dvojice si posílá tunelem pod nohama kouličku.

7. Nakladač

Dítě leh na stehnech dospělého čelem k sobě, nohy v přednožení, kouličku drží mezi kotníky. Přejde do lehu pokrčmo. Dotkne-li se dítě špičkami země, kouličku pustí na zem a vrátí se

8. Most

Dítě leh pokrčmo na stehnech dospělého, chodidla opřena o zem čelem k sobě (kouličku má

rodič). Ruce volně podél těla. Děti mírně nadzvednou trup a vytvoří tunel pro kouličku. Rodič podsouvá kouličku tunelem.

9. Berany, berany, duc

Dítě leh pokřmo na stehnech dospělého, chodidla opřena o zem čelem k sobě. Podle říkanky „berany, berany, duc“ přechod kulatě do sedu, dotknout se čelem s dospělým. Pár se drží za ruce. Dospělý pomáhá dítěti do sedu jen přiměřeně.

10. Lední medvěd

Děti vzpor klečmo, kouličku mají na zádech. Chůze ve vzporu klečmo okolo rodičů.

Akrobacie

Nahoře na kopci, vidím tam rozhlednu, kampak z té rozhledny, kampak až dohlédnu?

Rozhledna: Dítě stojí na stehnech rodiče zády k němu, nohy napnuté, ruce ve vzpažení. Rodič stojí v mírném podřepu, kolena od sebe. Rukama drží dítě za bok. Po průpravné části děti odcházejí s cvičitelkou do rohu tělocvičny, kde je připraven koberec na sednutí.

Motivace: Děti, to jsme se ale protáhli. Teď si trochu odpočneme a naučíme se novou básničku o královně Zimě. (Děti sedí s paní cvičitelkou na koberci, rodiče chystají nářadí.)

Jede, paní Zima, jede, vločky v kočáře si veze.

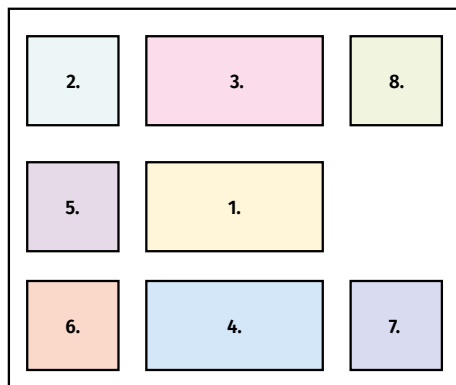
A když vítr zafouká, všechny vločky rozfouká.

Všude bílé stříbro je, paní Zima kraluje.

Jen jednou se otočí, vločky samy naskočí.

Hlavní část (Čas: 25 minut)

Plán rozmístění stanovišť



1. Švédská bedna, 3 lavičky, žíněnky. Lavičky zavěsíme na švédskou bednu, jednu na výstup a dvě na sjezd, žíněnky jsou na zemi pod lavičkami. Děti stoupají na kopec a sjíždějí v podřepu pomocí papírových lyžích. Dopomoc rodičů.
2. Ribstole, 3 lavičky, žíněnka, lano. Lavičky zavěsíme na ribstole těsně vedle sebe. Na jejich konci jsou žíněnky. Nad první lavičkou je z ribstolů spuštěné lano. Děti vylezou po lavičce pomocí lana nahoru a sjedou dolů na papírových lyžích, které jim podají rodiče. Sklon laviček se může v průběhu hlavní části měnit.
3. Švédská bedna, duchna. Děti vylezou pomocí bočních otvorů nahoru a seskakují do sněhové peřiny.
4. Papírové kouličky a koš na házení. Děti se trefují do koše kouličkami. Podle věku se upravuje vzdálenost.
5. Slalomová dráha z kuželů, švihadla, tyče, papírové lyže. Děti se nechají táhnout rodiči jako na vleku pomocí švihadla, tyče, vsedě nebo v podřepu.
6. Koza. Kozu převrátíme vzhůru nohama. Dítě stojí uprostřed drží se za nohy. Dva rodiče drží kozu vpředu a vzadu za nohy. Pomalinku ji naklánějí ze stany na stranu, dítě se houpe.
7. Spuštěné kruhy, zavěšená lavička. Děti sedí na zavěšené lavičce a rodiče je houpají. Podle šikvosti mohou děti vyzkoušet i ve stoje.
8. Rodiče a děti společně uklízejí nářadí. Po celou dobu hlavní části mají děti k dispozici papírové lyže (čtverce z kartonu).

V rohu tělocvičny je pro děti připravena odpočinková činnost zaměřená na procvičení jemné motoriky rukou (černé papírové čtvrtky, houbičky a bílá tempera v miskách). Rodiče nakreslí tvar sněhuláka, pomůžou dětem vystříhnout červený nos a dva uhlíky na oči. Děti vyplňují obtisky houbiček namočených v bílé barvě. Nakonec nalepí nos a oči.

Závěrečná část (Čas: 10 minut)

Hry:

1. Paní Zima:

„Děti, pamatujete si ještě tu básničku o Paní Zimě? Naučíme ji i rodiče.“

Společná recitace básničky, děti sedí rodičům na klíně uprostřed tělocvičny.

***Jede, paní Zima, jede, vločky v kočáře si veze.
A když vítr zafouká, všechny vločky rozfouká.
Všude bílé stříbro je, paní Zima kraluje.
Jen jednou se otočí, vločky samy naskočí.
Za rok se zas vrátí sem, bude všechno pod sněhem.***

Po opakování následuje závěrečná hra. Rodiče s dětmi vytvoří kruh. Rodiče si naloží děti jako náklad na záda a při chůzi v kruhu říkají báseň. Na slovo zafouká děti silně fouknou. Na slovo zatoulá položí rodiče děti na zem a společně se rozeběhnou v prostoru tělocvičny a pobíhají sem a tam. Na slovo kraluje se rodiče zastaví, vzpaží obě ruce do korunky a stojí na místě. Děti dál pobíhají v prostoru tělocvičny. Na slova jen jednou se otočí se rodiče točí na místě a udělají dřep. Na slova opět naskočí, vyskočí děti rodičům na záda a všichni se vrátí na střed tělocvičny.

Hra se opakuje několikrát.

2. Na zajíčka:

Jestlipak děti víte, co dělají zajíčkové teď, když kraluje paní Zima? Je jim asi pořádná zima, a proto se tulí v pelíšku. Pojďte, my se také schoulíme k sobě a rodiče okolo nás udělají pelíšek.

Rodiče vytvoří kruh, chytanou se za ruce a stoupnou si levým bokem do kruhu. Chůze v kruhu za zpěvu písničky:

Zajíček v své jamce sedí sám, sedí sám, ubožáčku, co je ti, že nemůžeš skákat. Chutě skoč, chutě skoč a vyskoč.

Děti jsou zajíčkové schoulení uprostřed kruhu. Na slovo vyskoč vyskočí a hledají svého rodiče. Jakmile ho najdou, skočí mu do náruče.

Ukončení

Tak, děti, a to už je pro dnešní hodinu vše. Doufám, že jste si pěkně zalyžovaly, zkoulovaly se a nakonec se projely v kočáře sněhové královny, tulili jste se jako zajíčkové. Až budete opravdu lyžovat nebo se koulovat, dejte na sebe pozor, ať se vám nic nestane. A já se budu na vás těšit zase příště. Ahoj

Část pro rodiče – cvičení na velkém míči

1. Sed na míči, dolní končetiny mírně od sebe opřeny o podložku. Ruce na břicho a kost křížovou. Pohyb pánví vpřed, vzad.

- 2.** Zůstaneme ve stejném posezení. Provádíme pérovaní – pohyb nahoru a dolů. Ruce jsou volně podél těla.
- 3.** Stejně posezení na míči, ruce ve vzpažení, provádíme úklony trupu vpravo a vlevo.
- 4.** Základní posezení na míči, provádíme předklon trupu, ruce na zem a zpět
- 5.** Základní posezení na míči, ruce v bok, kroužíme pánví střídavě vpravo a vlevo. Současně s pánví se pohybuje i míč.
- 6.** Základní posezení na míči, pokládáme trup – obratel po obratli – na míč, až do lehu na míči, pomalu se vracíme zpět.
- 7.** Leh na míči (míč pod břichem), současně zanožíme pravou nohu a vzpažíme levou ruku a naopak. Na konec pro šikvné: zanožit a vzpažit současně všechny končetiny.
- 8.** Dřep s míčem před tělem, pohybem vpřed na míči se dostaneme až k dotyku podložky rukama. Kroulením míče vzad se dostaneme do původní polohy.
- 9.** Z kleku před míčem se dostaneme do vzporu ležmo na míči, v této poloze pokrčit dolní končetiny a střídavě je vytáčet vpravo a vlevo.
- 10.** Ve vzporu ležmo na míči (míč v oblasti pánve) se odrážíme trupem nad míč.
- 11.** Leh na záda, natažené dolní končetiny jsou opřeny patami o míč. S výdechem nadzvednout trup nad podložku a střídavě přitahovat levou a pravou končetinu k hrudníku.
- 12.** Leh na míči, dolní končetiny opřeny o podložku, ruce jsou volně v zapažení, trup i s hlavou

TIRÁŽ

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.
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: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Ing. Pavel Panenka, tel. 603 493 760
Vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček
Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčíčková,
doc. PhDr. Viléma Novotná, Ing. Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

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

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

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

NAVIGACE – LEGENDA:



Titulní strana



Aktivní odkaz



Obsah



Předchozí strana



Následující strana



PROLISTUJTE SI ČASOPIS PJZ ONLINE



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
27. ročník | číslo 1 | březen 2023

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografie, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera, což platí také pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd. (nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezey nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabulátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší – příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první metodický článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje v časopisu a v metodické příloze přibližně 3900 znaků

**INZERUJ V ČASOPISE
POHYB JE ŽIVOT**

Ceny inzerce již od 250 Kč



MÁM ZÁJEM

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY
A TRENÉRY**



*Popovídejte si s námi
a podělte se o zážitky
z pohybové aktivity*



FACEBOOK

*Protáhněte tělo
s některými z našich
pestrých videoukázek*



YOUTUBE

*Mrkněte na náš
instagram a sdílejte
fotky z vašeho cvičení*



INSTAGRAM