

Pohyb je život

Úspěch na MS
FISAF v aerobiku

Tvorba pohybové
skladby

Valašské pohybové
hry pro děti

Metodická příloha:

Sada psychomotorických
karet Evropského
fóra psychomotoriky (EFP)

Časopis pro všechny
příznivce aktivního
způsobu života
28. ročník | číslo 1 |
březen 2024 |
ISSN 1212-0669 |
www.caspv.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

Úspěch našich závodnic na MS FISAF v aerobiku 2023.....	4
Republiková soutěž ČASPV TeamGym v Trutnově se vydařila	5
Lednové sjezdování na krkonošských kopcích.....	6



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Tvorba pohybové skladby – hudebně-pohybové kompozice	8
Historické valašské pohybové hry pro děti	16



Z KRAJŮ

Povedený lednový seminář Královéhradecké KASPV	25
Cvičení, které už léta baví naše nejmenší	26
Vánoční cvičení v oddíle PD a žákyň SPV TJ Lokomotiva České Budějovice.....	26
„Chci být fit“ s Domem sportu Brno.....	27
Seminář a školení instruktorů v Olomouci	28
„Harmonie těla a duše“ – seminář SPV Praha	28
ASPV Neratovice – gymnastické závody v Žárybech	30



BLAHOPŘEJEME

Jubileum Jarmily Černohorské z Liboce	30
---	----



VZPOMÍNÁME

Zemřela Zdeňka Musilová z TJ Slovan Jindřichův Hradec.....	31
Bojovnice Jana Kadlecová dobojovala	31

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Sada psychomotorických karet Evropského fóra psychomotoriky (EFP).....	32
--	----



KALENDÁŘ AKCÍ ZDE

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 Hany Procházkové „Kemp Večerníčků“ na straně 26



PRAVIDLA SOUTĚŽE



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008

ZOBRAZIT

JSME ÁČKA

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

Úspěch našich závodnic na MS

FISAF v aerobiku 2023

Text: Mgr. Tereza Fajfrlíková, AE klub LADY Plzeň – SPV, foto: archiv FISAF



Přes 320 závodníků v pěti věkových kategoriích se v termínu 26. – 28. 10. 2023 zúčastnilo FISAF International World Sport Aerobics and Fitness Championship, který se konal v belgickém Gentu. Představila se tu světová špička závodníků sportovního aerobiku a fitness týmů. Nominace pravidla jsou neúprosná, z každého státu, který je registrovaný v mezinárodní organizaci FISAF, se na MS nominuje pouze pět nejlepších závodníků/týmů ve své kategorii.

Po úspěšné nominaci se do Gentu vypravili i závodníci Aerobik klubu LADY Plzeň – odbor SPV ČASPV. Zastoupení jsme měli v královské kategorii sportovního aerobiku Adult women. V kategorii jednotlivci se nominovala ostrěle ná závodnice, účastnice již několika ME a MS, mistrně světa v kategorii Adult duo, Eliška Fajfrlíková.

Z nominace juniorského fitness týmu v kategorii Aerobik grande jsme měli velkou radost. Děvčata se poprvé v roce 2023 představila v nejvyšší výkonnostní třídě, a tak nominace na ME a MS byla nejprve nepředstavitelná. O to větší radost panovala poté, co se nominace podařila. Na mistrovství Evropy, které se konalo na jaře v Praze, získal tým s choreografií Elišky a Terezy Fajfrlíkových „Lara Croft“ krásné 4. místo. Do Gentu děvčata cestovala s velkým očekáváním. Poprvé se zúčastnila světového šampionátu.

Výsledky, kterých dosáhl náš klub na MS v Gentu, budou možná časem zapomenuty, ale zážitky, a hlavně vzpomínky na bláznivou cestu na MS, ty zůstanou.

Středu 25. 10. 2023 - den ranního odletu - bychom mohli nazvat dnem, kdy všechny cesty



po Evropě vedly do Bruselu. Před odletem byla zjištěna závada na letadle, nebyli jsme v tom sami, let byl plný „aerobiček“ z České republiky. Poté, co jsme opustili letadlo a let byl pro závadu zrušen, nám byly postupně přidělovány lety nové. Ale... - někdo dostal let přes Vídeň, jiný přes Mnichov, Kodaň, Lisabon... Dispečink moc nezajímal ten fakt, že letíme jako skupina a máme s sebou nezletilé. Rozdělena do různých letů byla každá skupina a každý klub. A tak jak to bývá, vypukla panika a zmatek, přece nenecháme děvčata letět samotná? Po mnoha intervencích nakonec vše dobře dopadlo díky naší závodnici a trenérce Elišce Fajfrlíkové, která neváhala vše řešit s letištěm v Bruselu. Let, který měl trvat hodinu, byl nakonec dlouhý osmnáct hodin a cestou jsme se podívali i do Kodaně. Základní kolo šampionátu jsme stihli, a dokonce jsme se i trochu vyspali, a to díky rodičům, kteří do Gentu cestovali autem a přijeli pro nás v půlnoci do Bruselu na letiště. Dnes už je to úsměvná historka a nezapomenutelná vzpomínka na MS.

Jak vše dopadlo? Náš fitness tým v kategorii Grande aerobik svedl ve finále souboj o třetí příčku, děvčata podala nádherný výkon, ale ten bohužel stačil pouze na 4. místo. Přesto máme z výkonu našich světenkyň velkou radost.

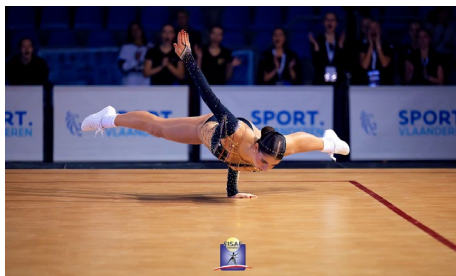


Záznam z MS v aerobiku 2023 Belgie

Eliška Fajfrlíková získala v nejsledovanější a konkurenci nejnabitější kategorii sportovní aerobik Adult women krásné 10. místo a naplnila tak své přání, být na světě v top desíctě.

Medaili z mistrovství světa si odvezla ze závodu nově vzniklé disciplíny Aerobic trophy, kde v kategorii step získala 3. místo.

Jsem na Elišku velice pyšná, i když patří k nejstarším závodnicím v soutěžním poli, dokázala se připravit nejen na nominaci, na ME a MS, ale úspěšně ukončila i studium na ČVUT. Kromě toho je již součástí trenérského týmu Aerobik klubu LADY Plzeň (<http://www.aerobic-lady.cz/>) a věnuje se novým nadějím našeho krásného sportu. ■



Republiková soutěž ČASPV

TeamGym v Trutnově se vydařila

Text a foto: Ludmila Oravcová, členka Komise VG MR ČASPV a ředitelka soutěže

Vydařenou sportovní sobotu 11. 11. 2023 předurčovaly nejen samé jedničky v datu na svátek

Martina, ale i několikátý denní přípravy na závod pod taktovkou předsedkyně trutnovského





Kompletní výsledky

gymnastického oddílu, Lídy Oravcové, perfektní publikum a zázemí v hale Komenského. A samozřejmě také dechberoucí výkony samotných závodníků při akrobatických prvcích na trampolíně, tumblinku či v pohybové skladbě. To vše udělalo z Republikové soutěže v TeamGymu ČASPV nezapomenutelnou akci. Již poosmé si tradičně v basketbalové hale ZŠ Ko-

menského poměřilo své gymnastické týmové síly okolo tří stovek „teamgymáků“. Přijeli z Prahy, Frýdku-Místku, Příbrami, Chropyně, Brna, Kadaně, Svitav a Dobříšovic. Ale jen některým, jak už to na závodech bývá, se poštěstilo při tónech písně We Are The Champions od skupiny Queen vystoupit na stupně vítězů. V kategorii Junior I zvítězila TJ Chropyně, v kat. Junior A TJ Sokol Příbram, v kat. Senior A KSG Moravská Slavia Brno, v kat. Tria Sokol Vyšehrad, v kat. Junior II a Senior A SK Frýdek-Místek.

Trutnovská gymnastika získala stříbro v seniorské kategorii a dvě šestá místa v týmech Junior. Ve velké konkurenci juniorských družstev je výsledkem úspěchem, do budoucích závodů však budou nejen mladší děvčata muset zapracovat za podpory trenérek na obtížnosti a provedení prvků.

K hladkému průběhu závodu a celého dne přispěli nejen obětaví rozhodčí, trenéři, technická četa, komentátorka, DJ Guzy, rodiče, ale i celá řada sponzorů. Všem patří velké poděkování.

Na rok 2024 si do diářů můžeme zapsat termín 9. listopadu, to abychom nepropásli další ročník pěkné trutnovské teamgymové akce. ■



Lednové sjezdování na krkonošských kopcích

Text: Mgr. Vít Hanáček, vedoucí OMM ČASPV, foto: Ing. Pavel Zítka

Zimní sezóna 2023/2024 je samé překvapení - „někdy sníh je a jindy zase není“. V tomto du-

chu byla i očekávání Komise rekreačních sportů MR ČASPV ohledně sněhových podmínek pro





lednový seminář sjezdového lyžování a snowboardingu. Před Vánocemi byly pro zimní sporty ideální podmínky, ale s příchodem nového roku aby člověk sněhu na některých českých horách pohledal. Ovšem účastníci krkonošského sjezdování ve Skiresortu Černá Hora - Pec pod Sněžkou jsou asi dobře zapsáni u matičky přírody a v Krkonoších bylo i v lednu na sjezdovkách sněhu požehnaně.

A tak se sešla parta nadšenců zimních sportů začátkem ledna v penzionu Chata Bukovina k čtyřdennímu pobytu a především k tomu, aby opět vyzkoušela lyžařské a snowboardové dovednosti na sněhu.

Praxe probíhala ve Skiresortu Černá Hora (Janenské Lázně, Pec pod Sněžkou). Lektor ČASPV se věnoval účastníkům ve skupině i individuálně. Někteří lyžaři prohlubovali své základní lyžařské dovednosti, jiní zdokonalovali carvingový obloku a jízdu i na „černé sjezdovce“.

Součástí programu byla nejenom praxe na sjezdovkách, ale i teoretické přednášky, které probíhaly každý den po večeri (využita byla didaktická technika: dataprojektor – AUV, PWP). Na přednáškách se účastníci seznámili například s pravidly sjezdování (10 pravidel FIS), metodikou lyžování, servisem výstroje, výstroji vhodnou pro sjezdové lyžování a snowboarding i některými novinkami z oblasti zimních sportů. Zpestřením večerního programu bylo promítání sjezdové techniky účastníků natočené během dne na sjezdovkách a společná beseda po

zhlednutí videí. Do programu byla zařazena také problematika lyžařské výuky školních a předškolních dětí. Další volný čas využili účastníci k regeneraci a společenské zábavě.

Organizátor akce zajistil dobrou časovou návaznost a jednoduchost kombinované dopravy aut (parkování) a skibusů do Skiresortu Černá Hora - Pec pod Sněžkou. Velkým zpestřením sjezdování byla trasa skitour, kdy účastníci uskutečnili během jednoho dne po sjezdování v areálu na Černé Hoře následný přejezd do areálu Pec pod Sněžkou, kde pokračovali v odpoledním programu (2x v průběhu akce). Specialitou přejezdu mezi skiareály byla jízda mimo sjezdovky a doprava rolbami.

Z hodnocení účastníků vyplynula celková spokojenost s programovou nabídkou, odbornou kvalitou lektora, organizací a poskytnutými službami. Bonusem pro účastníky byla před konáním akce včasná informace o možnosti nákupu skipasu prostřednictvím e-shopu se slevou. Sněhové podmínky se vydařily.

Na závěr akce obdrželi účastníci osvědčení o absolvování semináře sjezdového lyžování a snowboardingu.

Poděkování si zaslouží naši domácí z Chalupy Bukovina, Lenka a Patrik, kteří nám vytvořili vskutku domácí atmosféru, při které nechybělo ani teplo z radostně plápolajícího ohně v krbu. S pocitem příjemného, zdravého a pohybovými aktivitami prožitého pobytu se těšíme na příští rok... a nové kamarády do „sněžné party“. ■



Tvorba pohybové skladby – hudebně-pohybové kompozice

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, foto: archiv ČASPV



Pohybové skladby nebo sestavy jsou nejen nedílnou součástí sportovních gymnastických a tanečních soutěží, ale současně jako kompozice spojující pohyb s hudbou jsou velmi často jedním z dílčích programů různých sportovních, kulturních a společenských akcí. Pohybové skladby jsou vhodnou a zajímavou formou prezentace tělovýchovné činnosti na veřejnosti, ukázkou dosažené úrovně naučených dovedností a sportovních výkonů. Jako pohybové vzdělávací program zasahují do různých oblastí obohacování života jednotlivce po stránce pohybové a estetické, ve formě společné pohybové skladby navíc i celé skupiny po stránce sociální a společenské. Kolektivní sdílení pohybu s hudbou ve skupině cvičenců posiluje pocity sounáležitosti, podporuje kultivaci pohybového projevu, usnadňuje nácvik pohybové dovednosti, přispívá k sebevědomí jednotlivců a podněcuje pohybovou tvořivost. Pohybové skladby jsou zajímavou podívanou i pro diváky, kteří mohou hodnotit výsledky prezentovaného dlouhodobého pohybového nebo sportovního tréninku a pokroky v kultivování pohybového projevu nejen jednotlivých cvičenců, ale i společného emocionálního prožívání celé skupiny.

TĚLOVÝCHOVNÉ VYSTOUPENÍ

Tělovýchovné vystoupení bývá realizováno různými formami. I když nemusí jít vždy o pohybovou skladbu, může být vystoupení úspěšné, příznivě přijímané diváky. Nejjednodušší formou je sestavení pásma příkladů osvojených gymnastických nebo tanečních dovedností, které jsou obsahem pohybové a sportovní přípravy. Vystoupení může být také složeno jako mozaika ukázek jednotlivých nacvičených hudebně-pohybových motivů a etud. Pokud usilujeme o to, aby tělovýchovný program přispíval k rozvíjení tvořivosti a spolupráce, vytváří autor vystoupení na základě určité myšlenky, úzce spojuje pohyb s hudbou, využívá teoretické i praktické zásady a principy pro tvůrčí činnost při tvorbě pohybové skladby. Potom je výsledné dílo nazýváno pohybovou skladbou.

DEFINICE POHYBOVÉ SKLADBY

„Pohybová skladba (PS) je kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky. Zachovává formu, strukturu, tektoniku a principy tvorby.“

Jednotlivé pojmy mají v pohybové skladbě



svůj specifický obsah: kompozice – spojení, je výsledek tvůrčího procesu; forma – vnější tvar, je zvolený způsob zpracování; struktura – vnitřní uspořádání, znamená rozdělení skladby na určité části podle obsahu pohybu, myšlenky hudby, podoby spolupráce mezi cvičenci; tektonika – stavebnost, kdy struktura pohybového řešení navazuje na strukturu hudební předlohy (podobně jako stavba uměleckého díla); principy tvorby – východiska pro vlastní tvůrčí činnost.

Pohybovým obsahem skladby jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky.

K účinkům pohybové skladby patří emocionální a estetické působení jak na cvičence, tak na diváky. Za vyšší úroveň kvality vytvořené pohybové skladby je považována hudebně-pohybová kompozice vytvořená na základě určité myšlenky jako prokomponovaný celek s úzkou vazbou mezi vybranou hudbou a pohybovým ztvárněním, ve kterém je daný pohyb výtvarnou odpovědí vycházející z ideové a emocionální podstaty hudební předlohy. V kompozici jsou podle záměru autora využívány i další složky, které vedou k umocnění působivosti vyjádření zvoleného námětu. V případě vysoké úrovně kvality tvorby a realizace může pohybová skladba nést znaky uměleckého díla, v tomto případě díla užitého umění.

VÝCHODISKA

Vzhledem k tomu, že se v praxi setkáváme s různou úrovní tvorby a prezentace pohybových skladeb, zaměříme se na východiska, ze kterých by měl vycházet autor při své tvorbě, jestliže chce zvýšit kvalitu své tvořivé činnosti, komplexně ovlivňovat osobnost svých svěřenců a zlepšovat působení (obr. č. 2) tělovýchovného procesu. Přesto, že může být i spontánní tvorba

přijata příznivě, pobaví cvičence i diváky, usilujeme o to, aby vystoupení na veřejnosti mělo svou vnitřní a vnější kvalitu, přinášelo pozitivní prožívání a obohacovalo všechny zúčastněné o vhodné poznatky a zkušenosti.

V příspěvku se nebudeme zabývat sestavami jednotlivců nebo skupin patřícími do soutěžních programů sportovních odvětví. Tyto sestavy jsou do velké míry vymezovány pravidly, a to jak z hlediska pohybového obsahu, tak hodnocením úrovně zvládnutí prvků obtížnosti. Zaměříme se na pohybové skladby, které jsou realizovány v oblasti sportu pro všechny nebo ve školní tělesné výchově. Vzhledem k tomu, že jsou pořadány přehlídky i soutěže pohybových skladeb, stávají se uvedená kritéria hodnocení pohybových skladeb tvorby určitým základem pro vlastní vytváření pohybové skladby pro určitou příležitost, nebo také posuzování vystoupení divákem, laickou nebo odbornou porotou. Každý autor i cvičenec si přeje, aby jeho skladba byla přijata příznivě a byla ohodnocena potleskem. Zvýšit kvalitu tvorby a prezentace nejde bez určité dávky teoretických poznatků a vícekrát získaných zkušeností z vlastní tvorby i tvorby ostatních autorů. Základní východiska, teoretická a praktická poznatky, jsou platná pro všechny pohybové skladby jak v jednotlivých gymnastických sportech, tak pro všechny věkové kategorie

VÝZNAM POHYBOVÝCH SKLADEB

Pohybová skladba je součástí rytmické gymnastiky a forem hudebně pohybové výchovy, zejména Gymnastiky pro všechny. Obsah tělovýchovně-vzdělávacího programu se zaměřuje:

- na získání nových vědomostí z oblasti teorie hudby, pohybu a tělesné výchovy,
- na učení se dovednostem založených na osvojování uvědomělého, řízeného, estetického a optimálně rytmizovaného gymnastického a tanečního pohybu (ne na napodobování),
- na pochopení struktury hudební předlohy a jejího ztvárnění pohybem,
- na upevňování souladu hudby a pohybu,
- na podněcování tvořivosti, zejména pohybové,
- na posilování pohybové paměti a prostorového citění,



- na navozování podnětů ke spolupráci mezi cvičenci spojených s emocionálním a estetickým prožitkem,
- na používání principů uplatňovaných při (jakékoli) tvůrčí práci,
- na tvořivou aplikaci osvojených dovedností gymnastiky a tance do společné pohybové skladby.

Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů) spojených s hudbou (hudebně- pohybových motivů) zvyšuje vnitřní kvalitu tělovýchovného programu cvičení s hudbou.

Dovednost tvořivě využívat vazbu mezi hudbou a pohybem, propojovat účelně strukturu hudební předlohy (hudební věty, fráze) s odpovídajícím pohybem, vytvářet vhodnou pohybovou odpověď na hudební předlohu, zvládat a používat správně rytmizované gymnastické a taneční dovednosti, zvyšuje kvalitu pohybového projevu.

Podněcování pohybové tvořivosti cvičenců vede:

- k vlastní tvorbě pohybů,
- k pohybové improvizaci,
- ke zlepšování individuálního pohybového projevu.

V pohybové skladbě je důležitý každý cvičenec, protože přispívá k celkovému ztvárnění myšlenky skladby, má svou specifickou roli jak při naplňování myšlenky skladby, tak pohybovou. Svě začlenění do skupiny prožívá cvičenec pozitivně, v kolektivu není vystaven obavě z nenaplnění určitého individuálního výkonu. Může pocítovat uspokojení z předvedení skladby a její úspěch vnímá i jako svůj úspěch. Navíc, skupina svým společným cvičením podněcuje a umocňuje emocionální výraz, vlastně násobí výraz jednotlivce. Skupina se vzájemně podporuje a umožňuje vložit do pohybu i citový projev, který by se u mnoha cvičenců bez spoluúčasti skupiny nikdy neprojevil. Divák vnímá celek, prožitek skupiny se na něj přenáší a on se stává součástí předvedení, vlastně určitým způsobem spoluprožívá vystoupení spolu se cvičenci. Společný zážitek obohacuje všechny účastníky vystoupení.

Základní pojmy

Pohybová skladba má tři základní vzájemně úzce související složky:

- **pohybovou** (obr. č. 3) (vytváříme z inventáře gymnastických činností přiměřených věku a výkonnosti cvičenců)
- **hudební** (vybíráme a upravujeme hudební skladbu (nebo skladby) podle myšlenky nebo záměru PS, odpovídající věku a výkonnosti cvičenců, motivující k pohybu a umožňující zvládnutí optimálního souladu pohybu s hudební předlohou)
- **choreografickou** (vychází z myšlenky nebo děje skladby, vyvolává ztvárnění pohybu v prostoru a změny půdorysného postavení cvičenců na ploše).

Skladba může obsahovat i složky další (např. výtvarnou, literární, vokální, dramaturgickou, režijní, inscenační).



Pohybový motiv je charakteristický kompoziční prvek pohybové skladby. Je to nejmenší kompoziční útvar, navazuje na pohybovou myšlenku skladby. Můžeme ho opakovat, obměňovat nebo spojit do větších celků. Jednotlivé pohyby by na sebe měly plynule logicky navazovat. Tím je usnadněno osvojování zařazených dovedností, zapamatování si sledu pohybů i celé skladby. Pokud se cvičencům nácik nedaří, je to signál pro autora pohybu, aby pohybový motiv upravil.

Hudební motiv je v hudební skladbě nápad, který se opakuje. Může být melodický, harmonický, rytmický a kombinovaný. Vlastnostmi motivu jsou melodie, rytmus a dynamika. V pohybové skladbě je základním stavebním kamenem, je určen hudební větou, převážně složenou z osmi taktů. Setkáváme se při ztvárnění pohybu také se dvěma čtyřtaktovými polovětami nebo s osmi dobovými frázemi (dva 4/4 takty, např. skladby aerobiku nebo moderních tanců).

Hudebně-pohybový motiv vzniká na základě volné nebo úzké vazby mezi hudbou a pohybem. V osmitaktovém h-p motivu bývá rea-



lizován některý z principů tvorby, např. gradace, kontrast. Případně pracuje autor se dvěma čtyřtaktovými polovětami, kdy se první polověta opakuje v druhé části na opačnou stranu.

Pohybová improvizace je spontánní pohybová reakce na hudbu. Je individuálním ztvárněním představy, kterou hudební předloha vyvolává. Může zobrazovat stav i emoce „tanečníka, cvičence“, jeho prožitky a potřeby. Improvizace by měla vycházet z osvojených pohybů a dovedností (viz „improve“ – individuální zlepšení původní dovednosti). Při přípravě PS slouží pohybová improvizace cvičenců jako inspirace pro autora pohybu, vybírá si z ní podněty a charakter pohybu pro svůj návrh ztvárnění základní myšlenky.

Zásady pro tvorbu pohybové skladby

Zásady pro výběr cviků, které mají být začleněny do pohybového obsahu skladby, by měly vycházet prvořadě z potřeby obohacovat osobnost cvičenců. Teprve potom má skladba působit na diváky.

Zařazení cvičení by měla:

- podporovat zdravotní efekty zařazených (obr. č. 4) cviků,
- ovlivňovat vybrané složky tělesné zdatnosti,
- vést k osvojování nových dovedností,
- kultivovat pohybový projev,
- umožňovat estetické prožívání hudby a pohybu,
- podněcovat k pohybové tvořivosti,
- vytvářet podmínky pro pohybovou a společenskou seberealizaci,
- přinášet účastníkům radost a spokojenost z provádění aktivity.



Podnět ke tvorbě PS

Tvořivý impuls může být vnější nebo vnitřní. Vnější je založen na silném zážitku nebo dojmů vyvolávajícím představu, které autor svojí fantazií přetváří do výsledného díla, dává skladbě formu. Impuls vnitřní přichází spontánně, je to nápad neovlivněný přímo vnějšími okolnostmi. Vzniká na základě poznání života, zkušeností a zážitků, které jsou ukládány jako skrytý fond pro invenci a fantazii.

Myšlenka („idea“) skladby je závažným momentem předcházejícím tvorbě pohybové skladby. Vychází z „nápadu“, postupně je přetvářen do námětu skladby. Může být konkrétním „pohybovým příběhem“, nebo abstraktní představou, např. použití hudební skladby, která nás zaujala, zvláštní pohybový nápad, použití vybraného náčiní nebo pomůcky.

Myšlenka skladby:

- **určuje** výběr nejvhodnější realizace,
- **prostupuje** celou skladbou,
- **ovlivňuje** volbu formy, stylu, žánru,
- **pomáhá** při výběru hudby, pohybu, choreografie,
- **podmiňuje** barevné řešení a cvičební úbor,
- **umožňuje** zachovat celistvost skladby.

Často je myšlenka uvedena v názvu nebo mottu skladby tak, aby přiblížila divákům tvůrčí záměr a usnadnila jeho pochopení. To ale neznamená, že by se pohybová skladba měla stát pohybovým popisem příběhu. Měla by být více či méně jedinečným přístupem autora k vytvoření ztvárnění vybrané myšlenky.

Principy tvorby

Principy tvorby pohybové skladby jsou shodné s postupy uplatňovanými i v dalších druzích tvůrčí práce. Míra a zdařilost jejich použití patří k vnitřním kvalitám obsahu PS. Jejich optimální použití usnadňuje cvičencům zvládnutí a zapamatování skladby. Jsou to:

- princip celistvosti,
- princip gradace,
- princip kontrastu,
- princip opakování,
- princip variace,
- princip frázování.





Princip celistvosti je podmíněn souladem jednotlivých složek pohybové skladby – pohybu, hudby a choreografie. Logické uspořádání kompozice vyvolává ucelenou představu o celé skladbě, „o pohybovém příběhu“. Umožňuje divákovi souvisle sledovat skladbu od začátku do konce a pochopit její myšlenku nebo záměr. Princip celistvosti v sobě zahrnuje i ostatní principy tak, aby jejich správné využití vytvořilo celkový dojem z předvedené skladby.

Princip gradace může být realizován ve všech složkách pohybové skladby současně nebo samostatně. Gradace pohybu navazuje většinou na dynamickou linii hudby. Je přípravou na vyvrcholení části nebo celé skladby. Rozlišujeme dvojí typ gradace, vzestupnou a sestupnou. Při vzestupné gradaci spějeme k určitému vrcholu, postupně narůstá napětí, síla, energie. V pohybu se připravujeme na vyvrcholení – prvek obtížnosti, originalitu, výrazný pohyb celé skupiny nebo jinou zajímavost. Sestupná gradace vede opačným směrem, k postupnému uklidnění. Gradace vytváří výrazové a emocionální podněty. Ve skladbě se oba typy gradace střídají podle výstavby celé skladby. Gradace může probíhat v prostoru (vazby pohybů se zvětšujícím rozsahem, vertikální změny, role jednotlivců a skupiny), v čase (tempové změny, náhlé změny), v síle (zvyšování a snižování napětí svalů, vnitřní dynamika jednotlivých pohybů). Postrádá-li hudební předloha změny síly, napětí a tempa, může se i pohybové řešení stát monotónní, nezajímavé. Strojové odměřené tempo bez výrazné melodie ochuzuje emocionální a výrazové prožitky. Dynamickými změnami pohybu můžeme případně vhodně narušit jednotvárný tok hudby a využitím gradace zvýraznit provedení. V pohybové skladbě

je vhodné začlenit gradaci na konci skladby pro pocit vyvrcholení celého vystoupení.

Princip kontrastu využíváme tak, aby skladba nepůsobila bezvýrazně. Využijeme kontrastních momentů hudební předlohy, pohybu nebo choreografie. Tim ve skladbě (obr. č. 6) vynikne to, čím chceme zaujmout diváka. Každé místo není ve skladbě stejně závažné, některé chceme zdůraznit, jiné je využito k prostorovým změnám, k uvolnění, k odpočinku, jako protiklad obtížných tvarů. Kontrastní změny udržují diváka v aktivní pozornosti a vtahují ho do „děje“ skladby.

Princip opakování se často objevuje v hudební předloze, v její stavbě. Toto opakování můžeme zobrazit i v pohybu a choreografii. Členění hudební předlohy na věty a fráze nám připadá zcela přirozené a snadno se v něm při cvičení orientujeme. Nejen pro cvičence, ale i pro diváka, který vidí skladbu často jen jednou, je návrat ke známé melodii a hudebně-pohybovému motivu příjemný. Opakovaný hezký a zajímavý motiv se může stát charakteristickým pro určitou část nebo celou skladbu.

Princip variace je opakování s obměnou určitého pohybu, pohybového motivu, části, celků (popř. sledu pohybů nebo určité techniky provedení cvičení), při zachování jednotnosti skladby. Rozvíjení a změny motivů jsou rozpracováváním myšlenky skladby. Pomáhají udržet skladbu celistvou tak, aby se nestala pouhou skládkou nápadů. Variace nacházíme v hudbě, návazně můžeme obměňovat pohyb i choreografii.

Princip frázování podporuje potřebu slučování vjemů do ucelených skupin, které jsou pro vnímání přehlednější (např. tak jako spojování slov do vět). Frázování je založeno na potřebě střídání napětí a uvolnění (např. nádech a výdech; tep srdce; tečkovaný rytmus) platné i pro změny svalového napětí a uvolnění, pro vytváření pohybových fází. Někdy se fráze shoduje s hudební



ně-pohybovým motivem, může být i kratší nebo delší, podle výstavby skladby. Prostřednictvím frázování mohou být oddělovány jednotlivé pohybové nápady a jejich rozvíjení. Vytvořené fráze musí mít přiměřenou délku, příliš krátké ne naplní přirozené očekávání diváka, neposkytnou mu čas na vnímání pohybové struktury. Autor skladby nemusí vymýšlet v rychlém sledu stále něco nového, občas by měl průběh pohybů zastavit, zařadit výdrž, pauzu.

Specifické motivy

V pohybové skladbě se vedle principů tvorby v rámci ztvárnění hudebně-pohybových motivů uplatňují i specifické motivy, které odlišují pohyb skupiny od pohybu jednotlivce. Jsou nositelem toho, co dělá PS společným cvičením, ve kterém se uplatňují různé role cvičenců. Ve skladbě dotvářejí kompozici hudby a pohybu.

Ideový motiv vyjadřuje společným pohybem myšlenkovou představu vycházející z hudební předlohy a z námětu skladby.

Motiv interakce, komunikační motiv, je „pohybovým rozhovorem“ mezi cvičenci. Je založen na vzájemné koordinaci cvičenců mezi sebou a mezi skupinami.

Motiv spolupráce znamená spoluúčast a dopomoc cvičenců mezi sebou při provedení určitého pohybového úkolu.

Tvorba pohybových skladeb

Je v praxi realizována na různých úrovních. Míra kvality práce je závislá nejen na invenci a talentu autora a jeho dovednosti ztvárnit svou představu pohybem přiměřeným pro danou skupinu cvičenců, ale také znalostí teoretických východisek pro tvorbu pohybových skladeb.

Pokud skladby nesplňují tato vysoká kritéria, je to důsledkem buď malé invence autora, nebo jeho neznalosti teorie tvorby hudebně-pohybové kompozice. V praxi se setkáváme s velkým množstvím pohybových skladeb postrádajících dostatečnou kvalitu jak kompoziční, tak interpretační. Je oprávněným požadavkem, aby na veřejnosti vystupoval cvičenec připravený na úrovni, které může vzhledem ke svým pohybovým předpokladům dosáhnout. Někdy je vhodnější „ubrat“ na náročnosti připravovaného vystoupení a prezentovat co

nejlépe skladbu vycházející z aktuálních podmínek. Zainteresovaný divák ocení takové vystoupení, ze kterého bude vyzařovat pohoda a spokojenost.

Fáze tvořivého procesu

Pro úspěch pohybové skladby je prvotní tvůrčí proces, ve kterém autor uplatňuje své individuální předpoklady, představy a přístupy k jejich realizaci. Vypracovává si osobitý rukopis tvůrčí činnosti, který nese znaky jeho osobnosti. Tvorba pohybové skladby je vlastní tvořivá práce, do které lze jen těžko zasahovat. Postupy autorů mohou být pro ostatní hlavně podnětným příkladem nebo inspirací. Při vlastní tvorbě prochází autor krok za krokem, rychle nebo pomalu, jednotlivými fázemi tvořivého procesu, obohacen o další poznání a zkušenosti. Pokud podcení důležitost postupných kroků, nedojde pravděpodobně k naplnění očekávaného výsledku, k vytvoření úspěšné skladby.

Tvořivý proces můžeme rozdělit na pět částí:

- **fáze vstupní** (nápad, myšlenka);
- **fáze inkubační** (tvořivé představy a hledání nejvhodnějšího řešení);
- **fáze vzhledu, iluminace** („osvícení“, rozhodnutí pro nejlepší řešení);
- **fáze elaborační** (proces tvorby skladby a nácvik);
- **fáze verifikační** (předvedení skladby).

Proces tvorby skladby a přípravy vystoupení

Tradiční způsob a postupy tvorby skladeb rozšiřujeme o pojetí tvůrčí činnosti jako procesu, ve kterém se uplatňují a na sebe navazují stadia, do kterých vstupuje při tvorbě a realizaci skladby jak autor nebo autorský kolektiv, tak cvičenci, od etapy pohybové přípravy až po etapu předvedení. Pohybová činnost se tedy kultivuje k podání daného specifického výkonu.

Cíl je dán vytvořením skladby autorem a jejím předvedením. Cvičenec prochází dlouhým obdobím pohybové přípravy, zaměřené na systematické osvojování nových dovedností, prvků cvičení bez náčiní a s náčiním. Další etapou je spojování jednotlivých pohybů a prvků (cviků) do pohybových motivů, nácvik správné techniky provedení cvičení, propojování pohybu s hudbou do hudebně-pohybových motivů a zapamatování si jednotlivých částí skladby.





Následuje etapa přípravy skladby, přiřazení role jednotlivci ve skupině. Při společném cvičení a spojování cvičenců do větších celků se vytváří specifické klima spolupráce a spoluodpovědnosti za společné předvedení skladby. Očekávání cvičenců se postupně ztotožňuje s představou a očekáváním autora.

Poslední etapou je závěrečná příprava a vlastní předvedení. Dochází k intenzivnímu prožívání (obr. č. 7) pohybu a kompozice samé, k osvojování pohybového prožitku a jeho přetváření do výrazu a k přenosu těchto pocitů do publika. Naplňuje se pocit sounáležitosti cvičenců s jejich skladbou. Úspěch skladby je i úspěchem jednotlivce.

Hodnocení pohybových skladeb

Výkon v pohybové skladbě není založen na úrovni zařazených prvků gymnastické obtížnosti, ale je dán úrovní:

- součinnosti cvičenců (pohybovým souladem),
- koordinace mezi cvičenci (harmonickou spoluprací),
- synchronizace pohybu skupin (souhrou pohybových rolí),
- naplnění principů tvorby (celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace, frázování).

Posuzování pohybových skladeb je v oblasti gymnastiky pro všechny velmi složitou záležitostí. Pro nestranné hodnocení neexistuje oficiální koncepce kritiky, tak jako v tanečním

umění nebo v pravidlech sportovních soutěží. Hodnocení může vycházet pouze z předem stanovených kritérií. Autoři skladeb by tedy měli znát předem dané požadavky a způsob jejich posuzování v přehlídce nebo v soutěži pohybových skladeb. Jen tak je možné zvýšit objektivitu hodnocení členů poroty nebo rozhodčích.

Odlišné je hodnocení podle typu soutěží. V autorských soutěžích je posuzována hlavně tvůrčí činnost autora, originalita námětu a způsob jeho zpracování. V interpretačních soutěžích je zvýrazněno posouzení úrovně zvládnutí pohybového obsahu skladby jednotlivcem a celou skupinou.

Hodnocení skladby je rozděleno na posouzení:

- obsahové hodnoty,
- technické hodnoty,
- estetické hodnoty,
- celkového dojmu.

Obsahovou hodnotu tvoří: výběr, použití a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k námětu, věku a vyspělosti cvičenců; využití náčiní a nářadí; účinnost pohybového obsahu.

Technickou hodnotu tvoří: úroveň zvládnutí techniky gymnastického pohybu bez náčiní, s náčiním nebo na nářadí; uvědomělé vedení a rozsah pohybu; úroveň pohybové interpretace jednotlivců a celku; lehkost, přesnost a jednotnost provedení; metro rytmický soulad pohybu s hudební předlohou.



Estetickou hodnotu tvoří: jedinečnost námětu; originalita zpracování námětu; působivost pohybových, prostorových a výrazových prvků; kompozice skladby; choreografické řešení (prostorové a půdorysné řešení); využití principů tvorby pohybových skladeb; práce s pohybovým motivem; výběr hudby vzhledem k námětu a obsahu; soulad pohybu s hudbou.

Celkový dojem tvoří: míra estetické vyváženosti složek pohybové skladby; výtvarná stránka skladby (stylizace výrazu pohybu vzhledem k tématu), přiměřený cvičební úbor; vyvolání estetických a emocionálních prožitků; navázání kontaktu mezi cvičenci a diváky.

Závěry pro praxi

Než začne autor – trenér, instruktor, učitel, s tvorbou a nácvikem pohybové skladby, měl by si uvědomit a rozvážit všechny okolnosti, které ho čekají.

Je možno je shrnout do několika bodů:

- **pro koho bude skladba tvořena**
- **účel** (pro jakou příležitost je pohybová skladba připravována, kdy a kde bude předvedena)
- **myšlenka** (vhodnost realizace nápadu, námětu v konkrétních podmínkách)
- **zvolená forma, styl**
- **výběr hudby** (hotová nahrávka, nutnost sestřihání, přiměřenost věku a výkonnosti cvičenců, hudební žánr)
- **pohybový obsah**
- **prostor** (kde se bude cvičit, možnosti využití, choreografie)

- **počet cvičenců** (cvičební celek)
- **věk cvičenců** (přiměřenost námětu, hudby a pohybu, věkové kategorií)
- **pohlaví** (muži, ženy, oddělené pohybové role, koedukovaná skladba, propojení různých věkových kategorií)
- **výkonnost** (pohybová úroveň cvičenců, možnosti zdokonalení)
- **náčíní, nářadí** (bez náčiní, pomůcky)
- **cvičební úbor** (vhodný, estetický, odpovídající myšlence skladby)
- **nácvik** (možnosti, délka, organizace)
- **autorský podíl při realizaci** (úpravy, zachování původního charakteru skladby)
- **finanční zajištění** (úbory, náčiní, doprava a poplatek na přehlídce atd. - obr. č. 8)

Čas hledání optimálního tvůrčího ztvárnění myšlenky je pro autora obdobím strachu a nejistoty, jestli se dílo podaří, zda ten nejlepší nápad na realizaci neprijde třeba pozdě, bude-li naplněno očekávání cvičenců, současně i diváků nebo odborné poroty. Tvůrčí práce zakončená úspěšným předvedením je zdrojem radosti a spokojenosti všech zúčastněných. Pocit sounáležitosti cvičenců se svou skladbou je pro autora jedním z největších ocenění. ■



Komise hudebně pohybových forem



Slet 2024



Historické valašské pohybové

hry pro děti

Text: Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Mgr. Alena Mičkalová, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, PdF MU, Brno, Komise zdravotní tělesné výchovy MR
ČASPV, Obrázky: Mgr. Lucie Nováková

V číslech 4/2022 a 1/2023 byl zveřejněn článek Výživová a pohybová doporučení nejen pro děti. Druhý díl, který se zaměřil na pohybová doporučení, přinesl základní informace o prospěšnosti pohybu pro organismus, pojednal o zdravotně orientované zdatnosti a jejich složkách, pohybovém režimu, intenzitě pohybu, v neposlední řadě zmínil také kompenzaci zátěže vhodně motivovanými vyrovnávacími cvičeními a hrami. V návaznosti na uvedená pohybová doporučení představujeme v tomto pojednání zásobník her, které mohou děti (a nejen je) obohatit ve všech výše uvedených bodech, a navíc je seznámit se svérázným valašským jazykem, životem lidu a dochovanými dětskými hrami z oblasti Valaška již od 17. století.

Pohyb je život. Děti předškolního věku se pohybují spontánně, pohyb vyhledávají a jejich denní potřeba pohybu je silná. Aktivnímu pohybu věnují 6–7 hodin denně. Po nástupu do školy množství spontánních pohybových aktivit u malých školáků klesá v souvislosti s trávením poměrně dlouhého času ve školních lavicích a následným pasivním trávením volného času, takže doporučených 90 minut pohybu střední nebo vysoké intenzity některé děti nemusí naplnit. Jak postupně stárnou, je jejich výběr pohybových aktivit ovlivňován nejen možnostmi, ale také motivací (vnitřní nebo vnější). Jestliže děti pohybové lekce „baví“ (tzn. obohacují je v různých směrech, přináší jim libé pocity a naplňují jejich potřeby seberealizace, sounáležitosti, uznání atd.), mají silnou motivaci pokračovat a objevovat další možnosti v oblasti pohybu. Dostatečně různorodá a atraktivní nabídka činností zařazovaných vedoucími do pohybových lekcí jim v tom jednoznačně napomáhá.

Na přelomu předškolního a mladšího školního věku jsou pro děti velmi přitažlivé pohybové hry, které mohou hrát se svými vrstevníky a v nichž mohou přijímat různé role. S postupem věku sice záliba v pohybových hrách opadá a děti se orientují na konkrétní pohybové činnosti rekreačního nebo sportovního charakteru, ale mnohé z nich se k pohybovým hrám rády vracejí a vyhledávají jejich náročnější varianty. Nespornou výhodou pohybových her totiž je, že účastníci dodržují dohodnutá pravidla, která však mohou na základě dohody měnit nebo přizpůsobovat okolnostem (např. změnit velikost hřiště dle počtu hráčů, jejich schopností a dovedností, modifikovat původní činnost apod.). Podle charakteru lze pohybové hry zařazovat do úvodní části lekce jako zahřívací cvičení, do střední části jako procvičovací nebo nacvičovací cvičení a také do části závěrečné jako cvičení zklidňující. Záleží na vedoucím lekce, jakým způsobem chce hru využít.

Přípravu a realizaci pohybové hry lze – z pohledu organizátora – shrnout do několika základních pravidel:

- 1) volíme takovou hru, aby měla v rámci lekce požadovaný efekt,
- 2) promyslíme přípravu a organizaci hry – zvážíme možné varianty průběhu včetně rizik, vybereme prostory, ve kterých hra proběhne, pomůcky atd.,
- 3) seznámíme hráče s hrou, jejím cílem a pravidly a vhodně je motivujeme,
- 4) ověříme pochopení pravidel a zodpovíme případné dotazy k realizaci (pro lepší pochopení lze předvést názornou ukázkou),
- 5) v průběhu hry kontrolujeme dodržování pravidel – v případě jejich nedodržování hru za-



stavíme a vše znovu vysvětlíme; hru ukončíme po získání předem určeného počtu bodů, vyčerpání stanoveného času nebo po zaznění domluveného signálu,

- 6) provedeme krátkou evaluaci hry (zhodnocení průběhu, taktiky, výsledků, co se hráči naučili nebo si procvičili atd.) a můžeme hráče nechat sdělit osobní zážitky a poznatky, zda je hra oslovila natolik, že ji chtějí opakovat příště apod.

Historické pohybové hry, jež jsou náplní metodické části tohoto čísla časopisu, pocházejí z národopisné oblasti Valašsko a jejich kořeny spadají až do období 17. století. Právě v této době po kolonizaci horských částí Valašska se místní obyvatelstvo zabývalo salašnickým hospodařením a chov hospodářských zvířat byl prvořadým zdrojem obživy. Menší, přibližně pětileté děti se nejdříve stávaly pasáky a pasačkami hus (husáci a husačky) a přibližně po dvou až třech letech jim byla svěřena péče o dobytek (kravaři a kravačky). Děti trávily na pastvinách velkou část roku. V jarních, letních a podzimních měsících si krátily čas pasivty hraním různých her. Husaři a husačky hráli zpravidla jednoduché hry (např. hry s prsty ruky doprovázené říkankami), nebo sledovali jako diváci a praktikanti hry a zábavy starších dětí, kravaři a kravačky se věnovali různě zaměřeným hrám – od her společenských až po hry pohybové, jejichž součástí byla nejrůznější gymnastická cvičení, honičky, hry s využitím pracovního nářadí, dostupných přírodnin apod. Některé hry děti doprovázely říkadly nebo zpěvem. Nejvíce se kravaři a kravačky věnovali hrám v období prázdnin, tedy v prvních jarních dnech před začátkem opětovné-

ho pasení, protože v zimním období chodívaly děti do školy. Jedinou zábavou po splnění pracovních povinností (např. draní peří) bylo sáňkování či hry se sněhem.

Zpřístupnit dochované historické valašské hry pro současné děti se podařilo Mgr. Aleně Mičkalové, která zformovala soubor téměř padesáti pohybových her a dalších dvanácti her tanečních, klidných a žertovných v původní nebo nepatrně upravené formě a zveřejnila ho na webu www.valahratky.cz. Veškeré texty (popis her i historické poznatky ze života obyvatel regionu Valašsko – některé jsou součástí motivace her) jsou na webu psány svérázným valašským jazykem, což zvyšuje jejich autentičnost. Pro případ špatného porozumění je na web zařazen i „překladový slovník jazyka valašského“. Hry na www.valahratky.cz jsou upraveny podle jednotné osnovy (Cosí malůčko o hře, Rola děcek ve hře, Gde a jak sa při hře postavit, Jak hru hraj, A včil nějaké rady, Jak děcka namotivovat, Jak hru přejinačit, Súvislost k předmětu a Jak temu ozaj bylo) a lze je vyhledávat také podle vybraného kritéria (např. podle zaměření na pohybové schopnosti, abecedy, charakteru hry, počtu hráčů atd.). Uvedené texty doplňují půvabné ilustrace Mgr. Lucie Novákové. Bonusem pro uživatele webu je možnost stáhnout zásobník her v PDF podobě.

Následující ukázka deseti historických valašských pohybových her je psána spisovným jazykem českým a zápis her je mírně zkrácen – originály v plném znění ve valaštině jsou uvedeny na www.valahratky.cz.

NA PAPUNCA

Časová dotace: min. 3 minuty

Počet hráčů: min. 2

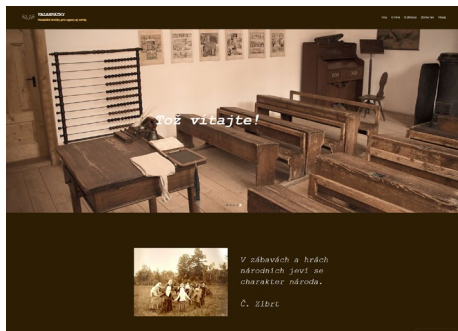
Pomůcky: lano, míč, pálka

Prostředí: tělocvična, louka, les, hřiště

Zaměření: rozvoj síly, koordinace, přesnosti, pozornosti, hodu na cíl, rychlosti

Organizace: Kruh z lana, u něj stojí jeden hráč, ostatní jsou volně v prostoru.

Popis a pravidla hry: Hráči trefují míč do kruhu, hráč u kruhu jim brání a snaží se ho pálkou odrazit/odpálit/odkutálet pryč. Kdo míč chytí nebo ze země zvedne a hodí jej do kruhu (míč nemusí zůstat uvnitř), vymění si s obráncem role.



Motivace: Vedoucí říká hráčům: „Představte si, že máte svůj dům, zámek nebo hrad a někdo vám jej chce zbořit. Protože je to ale vaše střecha nad hlavou, chcete jej ubránit. Obrana není jednoduchá, využít k ní můžete pouze této páčky. Kdo by chtěl zkusit být obráncem svého panství?“

Modifikace:

- Míčů je ve hře víc než jen jeden, rovněž může mít jeden míč každý z hráčů – čím více míčů ve hře, tím náročnější role obránce.
- Obránců kruhu je více, také kruhů může být více (u každého min. 1 obránce).
- Hráči jsou rozděleni do skupin, každá skupina má svůj kruh a u něj obránce.
- Ve venkovním prostředí (les, louka) může být vyhrabaný důl do země nebo hůlkou vyryté kolo (původní zápis).

Původní zápis hry: Hra je uvedena v původní podobě (Bartoš, 1891).

NA ZÁMEK

Časová dotace: min. 5 minut

Počet hráčů: min. 2

Pomůcky: setnuté dřevo/paleta

Prostředí: louka, hřiště, les, místnost, tělocvična

Zaměření: rozvoj koordinace, rovnováhy, postřehu, pozornosti

Organizace: Jeden z hráčů si stoupne na krátké vyvýšené místo (setnuté dřevo, pařez apod.), ostatní stojí kolem.

Popis a pravidla hry: Hráči přibíhají ze všech stran a vyskakují na vyvýšené místo, či na něj jen pokládají nohy, a volají: Tuť jsem ti zámku – uder mne kyjanku. Hráč nahoře se snaží někoho z hráčů „ťapnout“ (dotknout se ho). Podaří-li se mu to, vymění si s dotyčným role („ťapnutý“ jde nahoru, „ťapkač“ mezi ostatní). Hra se hraje stále dokola.



Motivace: Vedoucí se hráčů ptá, jak se nazývá člověk bránící hrad, jak vypadá a kam by se mohli jít na hradní stráž podívat. Poté vypráví o strážcích hranic na Valašsku. Na Valašsku byli v 17. století takovým strážným orgánem „portáši“ (také „portovní“), kteří bránili uher-ské hranice proti zbojnickým horalům a jiným (podle svého původu byli prvně nazýváni „Valaši“, „Valaši věrní“, „valašští portovní“ apod.). Také to byly domobranecké ozbrojené jednotky povolávané při ohrožení zemských hranic. Tímto došlo k rozšíření povědomí názvu Valach. Výběr mužů z řad východomoravských horalů se odvíjel od vojenské zdatnosti Valachů, kterou projeвили za třicetileté války, a také předpokladu, že se v hornatém hraničním území může uplatnit pouze člověk, který toto území dobře zná (Štika, 1973). Poté říká: „Chtěl by se nyní stát někdo takovým portášem?“

Vysvětlivky: tuť = tu, zde; uder = uhod; kyjanka = hůl, dřevo tenčí než palice, tlustší než lískovka; ťapnout = položit na někoho ruku, dotknout se někoho.

Modifikace:

- K „ťapnutí“ může být použit pešek.
- Hráči utvoří skupiny (např. po pěti) a hrají hru stejným způsobem.
- Vyvýšené místo je delší, např. lavička (širší/ užší strana). Na ní může stát i více „ťapkačů“.
- „Ťapnutý“ jde na vyvýšené místo a stává se pomocníkem prvního „ťapkače“.
- Hráči musí vyvýšené místo přeskociť, v případě „ťapnutí“ se však musí vrátit zpět. Hra končí v momentě, kdy jsou všichni hráči za vyvýšeným místem.
- Ve vnitřním prostředí může být využita švédská bedna.

Původní zápis hry: Hra uvedena v původní podobě (Švácha, 1912).

HRA NA ŠKRBÁL

Časová dotace: min. 3 minuty

Počet hráčů: min. 5

Pomůcky: stará bota, krpec

Prostředí: tělocvična, louka, les, hřiště, místnost

Zaměření: rozvoj koordinace, reakce, postřehu, pohotovosti, hodu, poslechových činností

Organizace: Hráči v sedu pokrčmo v kruhu, jeden stojí uprostřed.

Popis a pravidla hry: Jeden z hráčů v kruhu si vezme „škrbál“, klepne jim několikrát pod



koleny o zem a následně jej podá (nad/pod koleno) nebo hodí jinému hráči. Ten s ním opět několikrát klepne o zem na znamení, že je „škrbál“ u něho a zase jej co nejrychleji hodí dalšímu. Takto se „škrbál“ hází v kruhu pořád dokola. Úkolem prostředního je „škrbál“ chytit. Musí dobře poslouchat zvuk klepání o zem a pohotově reagovat. Podaří-li se mu „škrbál“ chytit, vymění si místo s tím, od něhož jej chytil. Ve hře se pokračuje stále stejným způsobem.

Motivace: Vedoucí hráčům ukazuje dvojce boty, nově a poničené, a ptá se jich, o kterých si myslí, že se jim říká „škrbále“. Slovo si vysvětlí. Následně říká: „My si s takovým škrbálem teď zahrajeme hru.“

Vysvětlivky: škrbál, škarpal, škrambal, škarbala = kus kůže pod nohou místo podešve, také stará, roztrhaná a nepoužívaná obuv.

Modifikace:

- Hráči v kruhu stojí.
- Hráči si přehazují míč.
- Hráči neklepají „škrbálem“/míčem o zem.
- „Škrbálů“ je ve hře více, taktéž chytačů je více.
- Hráči stojí nebo běhají volně v prostoru, přehazují si škrbál/míč (neklepají s ním o zem), jeden z hráčů je chytač, jehož úkolem je přehazovaný škrbál/míč chytit. Podaří-li se mu to, je chytačem ten, od kterého šla střela.

Původní zápis hry: Hra uvedena v původní podobě (Kulda, 1875).

NA KOHÚTY

Časová dotace: min. 3 minuty

Počet hráčů: min. 2

Pomůcky: -

Prostředí: tělocvična, louka, les, chodba

Zaměření: rozvoj síly, koordinace, rovnováhy, ohleduplnosti

Organizace: Dva hráči stojí naproti sobě na jedné noze, pokrčenou nohu si příslušnou rukou přidržují, druhá ruka je ohnuta v lokti.

Popis a pravidla hry: Hráči skáčou naproti sobě o jedné noze. Když se k sobě přiblíží, vráží do sebe rameny ruky ohnuté v lokti a snaží se, aby jejich protivník vstoupil na obě nohy. Stane-li se tak, počnou hru znovu. Hráči si mohou počítat body.

Motivace: Vedoucí dává hráčům hádanku: „Hřebínek má a nečeše se, vejce nikdy neponese.“



Všechny budí v kurníku, poznáte ho ve mžiku. Kdo je to?“ (Salvetová 2019)

Modifikace:

- Hráči si střídají dvojice, aby vyzkoušeli silové a taktické schopnosti většího počtu spoluhráčů.
- Hráči se rozdělí na dvě skupiny a postaví se do správného postoje. Po zaznění signálu do sebe začnou vrážet rameny ruky ohnuté v lokti. Skupina, která jako první postaví všechny protivníky na obě nohy (ti si postupně sedají), vyhrává. Skupiny hráčů je dobré rozlišit – rozlišovacími dresy, šátky na ruce apod.
- V tomto postoji je hrána honička – hráči skáčou o jedné noze, „babu“ si předávají ramenem ohnuté ruky v lokti. Hrací plocha může být i zmenšená.

Původní zápis hry: Hra je uvedena v původní podobě (Václavek, 1902).

NA SVIŇU

Časová dotace: min. 5 minut

Počet hráčů: min. 4

Pomůcky: florbalové hole, míček

Prostředí: louka, les, hřiště, tělocvična

Zaměření: rozvoj koordinace, postřehu, pohotovosti, taktického myšlení

Organizace: Ve středu hrací plochy je vyryté větší kolo, v kruhu okolo něj ve stejné vzdálenosti (cca 1–2 m) další kruhy o jeden méně, než je hráčů (při hře ve vnitřním prostoru/hřišti jsou využity obruče/švihadla/lana), hráči stojí u svých kruhů s holí v něm strčenou, jeden – pasák „pase sviňu“ a stojí před nimi s míčkem a holí.

Popis a pravidla hry: Hráči si určí, kdo bude „pást sviňu“, tj. pohánět holí míč, a dostane jej do prostředního kruhu. Ostatní hráči se mu



v tom snaží zabránit. Vždy, když se dostane k jejich kruhu, musí míč odpálit holí rychle pryč. Podaří-li se pasákovi dostat míč do prostředního kruhu, určí se nový pasák a hra počne znovu. Hráči po obvodu pozorně hlídají svůj kruh, neboť hned po odpalu musí svou holi opět do kruhu strčit. Jestliže je totiž pasák předstihne a strčí svou holi do kruhu některého z obránců dříve než on, vymění si spolu role. Hráči si mění role i v případě, když míč zůstane v něčem kruhu déle než 2 s.

Motivace: „Nyní se přeneseme do historie a budeme dětmi na pastvě, které pasou „sviňu“ (prasnice). Jeden z vás dostane přetěžký úkol – dopravit „sviňu“ zpět z pastvy do chléva. „Sviňu“ nám bude symbolizovat míč. Ale nebude to jen tak. Okolo chléva budou stát obránci, kteří se vám budou snažit vaši cestu znemožnit.“

Rodiče vedli děti k práci už od mala. V pěti nebo šesti letech dostaly děti do ruky prut a pásly husy. Chlapec byl husákem a dívka husáčkou. Po dvou až třech letech se z husáka stal kravař a z husáčky kravařka a jejich úkolem bylo pást krávy. Po desátém roce měla dívka spoustu práce doma, kde pomáhala hospodyně s domácností (vaření, úklid apod.), chlapce zase hospodář učil vodit volky, stal se z něj pohaněč. Děti sbíraly maliny, jahody, houby, byliny, sekaly a nosily dřevo na otop, pomáhaly sušit seno, vázat snopy, sbírat klasy, česat ovoce, kopat brambory, sklízet zeli, opravovat náradí, drát peří a spoustu dalšího. Nejvíce si děti užívaly chvíle, kdy mohly jen tak skotačit, zpívat, říkat říkanky a hrát hry, např. společenské – Na barvy, Na kokša; gymnastické – stoj na rukou, přemet stranou, věšení na stromy; s míčem – Na děcka, Na sviňu (Bartoš, 1891; Šuleř, 1989).



Modifikace:

- Pasáků je více; role obránců je tak náročnější.
- Hráči pohání místo míče kulaté dřevo nebo kámen (Kubeša, 1958).
- Hráči vytvoří dvojice, jeden z dvojice se snaží dostat míč pomocí hole z jedné strany hrací plochy na druhou, druhý se mu v tom snaží zabránit. Když se mu to podaří, vystřídají si role.
- Ve vnitřním prostředí/hřišti se místo vyrytých kruhů použijí obruče, koberečky atp.

Původní zápis hry: Hra uvedena v původní podobě (Bartoš, 1891).

NA TROJICI

Časová dotace: min. 3 minuty

Počet hráčů: min. 3

Pomůcky: míč

Prostředí: tělocvična, louka, les, hřiště

Zaměření: rozvoj koordinace, postřehu, hodů, rychlé reakce

Organizace: Dva hráči se postaví naproti sobě (v přiměřené vzdálenosti vzhledem k věku a dovednostem hráčů), jeden hráč stojí mezi nimi blíže k tomu, jež nemá míč.

Popis a pravidla hry: Hráč na kraji hodí míč protějšmu a prostřední hráč běží k tomu, který míč nevlastní. Nyní hodí hráč míčem po prostředním a snaží se jej strefit. Prostřední mezitím utíká k hráči, jenž míč nedrží, a snaží se trefě vyhnout. Hráči na kraji si mohou nahrát pouze dvakrát, třetí střela již musí směřovat na prostředního. Když je prostřední trefen, vymění si s hráčem, od kterého šla střela, roli; pokud trefen není, hra se opakuje.

Motivace: Vedoucí hráčům říká: „V létě jste určitě nejraději u vody. My se teď k ní přeneseme. Tento míč je vodní koule. Dva z vás si ji budou přehazovat a snažit se trefit svého kamaráda. Ten však nechce být za žádnou cenu zasažen.“

Modifikace:

- Cílem prostředního hráče je míč chytit. Když se mu to podaří, vymění si pozici s tím, od koho míč chytí.
- Tři/čtyři hráči stojí v trojúhelníku/čtverci, snaží se prostředního dle pravidel zasáhnout, prostřední může míč i chytat (chytne-li jej, mění si hráči pozice).
- Více hráčů stojí v kruhu, snaží se míčem trefit prostředního (ten může míč i chytat), po za-



sažení či chycení míče prostředním následuje výměna pozic.

Původní zápis hry: Hra uvedena téměř v původní podobě – hráči si měnili role v případě, že prostřední nebyl trefen (Václavek, 1902).

NA DĚČKA

Časová dotace: min. 5 minut

Počet hráčů: min. 2

Pomůcky: míč, obruče

Prostředí: tělocvična, louka, hřiště

Zaměření: rozvoj koordinace, pozornosti, rychlosti, reakce, přesnosti, síly, hodů na cíl

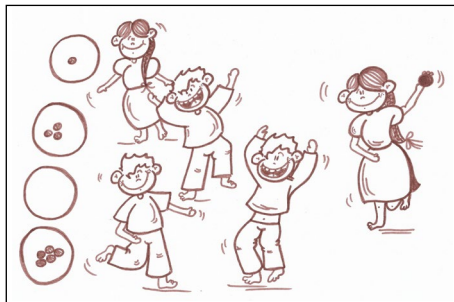
Organizace: Hráči stojí v řadě několik kroků před svou obručí ležící na zemi (obruče leží na jednom z krajů hrací plochy).

Popis a pravidla hry: Vedoucí, nebo jeden z hráčů, koulí míč z jednoho konce na druhý. Hráč, do jehož obruče míč spadne a tam se zastaví, musí míč vzít a zvolat „Stať!“, poněvadž zatímco on utíkal pro míč, ostatní se rozutekli na všechny strany. Hráč hodí po někom míč s cílem jej zasáhnout (hráč se míči vyhýbá, ale pouze na místě, nesmí udělat krok vedle/vzad/vpřed). Když se mu to podaří, vezme trefený míč a hází jím po jiném. Než si hráč míč vezme, ostatní se zatím opět rozutíkají na všechny strany, proto hráč s míčem musí opět zvolat „Stať!“, hráči se zastaví a on může zahájit střelbu. Když je však trefa nepřesná, má házející hráč „děčko“ – dá do své obruče kamínek. Míč si bere ten hráč, na kterého byla mířená střela, a poté je už průběh stejný, jako u varianty zasaženého hráče. Hráči si ustanoví, do kolika „děček“ budou hrát (např. do 10 – má-li tedy některý z hráčů 10 děček, hra končí).

Motivace: Vedoucí říká hráčům: „Jaká znáš roční období? Ve kterém ročním období si můžeme udělat kouli ze sněhu? Tak si představte, že já tu jednu takovou sněhovou kouli mám (vedoucí „uplácá“ kouli ze sněhu – míč). Ale pozor! Tato koule není jen tak ledajaká. Když vás totiž trefí, tak vám bude ohromná zima. Taková, že se budete klepat ještě několik dní. Proto se jí budete snažit co nejdříve zbavit a dostat ze svého obydlí a rukou. Pojdme si tuto úsměvnou radovánku zahrát! Jsem zvědav/á, jak se vám bude dařit záludné kouli vyhnout.“

Modifikace:

- Hráč zahajující střelbu jako první se neurčuje pomocí míče v obruči, nýbrž vedoucí (nebo



hráč) míč vyhodí a zvolá jméno, zmíněný hráč musí doběhnout pro míč a zvolat Stať! (ostatní se zatím rozutekli na všechny strany), poté hra pokračuje obvyklým způsobem.

- „Děčko“ mohou hráči vyjádřit pouze pomyšlně – počítají si pro sebe, při každé špatné trefě si připočítají jedno „děčko“.
- Hráči se správně míči vyhýbají a nechytají jej, ale může být zvolena i varianta, kdy hráči mohou míč, letící na ně, chytit – házející hráč si přičte „děčko“.
- Hráči od toho s míčem neutíkají, ale snaží se od něj dostat pomocí poskoků snožmo, skippingu, žabích skoků, vzporu ležmo vzad, běhání pozpátku atp.
- Při hře venku (louka) se udělají důlky do země.
- Při každém nepřesné trefě se hráči postaví opět před své obruče a o tom, kdo bude střílet míčem po ostatních, se rozhodne zase pomocí koulení míče přes obruče tak, jak tomu je na začátku hry.

Původní zápis hry: Hra uvedena v původní podobě. Nejčastěji byla hra hrána venku, kde si děčka udělaly důlky do země (Václavek, 1902).

METLOVÝ

Časová dotace: min. 3 minuty

Počet hráčů: min. 4

Pomůcky: metla

Prostředí: tělocvična, louka, hřiště

Zaměření: rozvoj koordinace, pohotovosti, pozornosti, ohleduplnosti, kooperace

Organizace: Hráči vytvoří zástup, drží se hráče před sebou za boky, první drží metlu.

Popis a pravidla hry: První hráč v zástupu se snaží zasáhnout metlou posledního v zástupu, který mu uhýbá. Celý zástup se tak pohybuje, hráči se nesmí pustit. Zasáhne-li první





hráč posledního, jde zasažený na první místo, vezme si metlu a snaží se opět zasáhnout posledního.

Motivace: Vedoucí si s hráči povídá o tom, jak doma pomáhají rodičům s úklidem. Poté jim ukáže metlu a řekne: „Už jste zametali? Víte, že s takovou metlou si můžete užít i spoustu zábavy? Metly si Valaši vyráběli sami doma z březového proutí a děcka s ní dříve nejen uklízely, ale také se s ní vyhrály a nasmály.“

Modifikace:

- Hráč si s metlou různě hraje – vyhazuje ji, točí s ní apod.
- Hráči vytvoří skupiny např. po pěti. Hra bude dynamičtější, zábavnější a dojde k většímu prostrídání hráčů.
- Hráči vytvoří dvojice, postaví se za sebe, zadní drží předního za boky. Takto hrají honičku. „Babu“ může předat metlou pouze první hráč dané dvojice jen druhému z dvojice jiné („baba“ předaná prvnímu z dvojice neplatí). Jakmile se tak stane, dá to chycená dvojice najevo zvoláním, vezme si metlu. Obměna: „babu“ může první, taktéž v obměně druhý, předat komukoli (nejen druhému, ale i prvnímu ve dvojici).

Původní zápis hry: Hra uvedena v původní podobě (Kos, 1953).

NA BESRMANA

Časová dotace: min. 3 minuty

Počet hráčů: min. 2

Pomůcky: -

Prostředí: tělocvična, louka, hřiště, les

Zaměření: rozvoj rychlosti, koordinace, odvahy, rychlé reakce

Organizace: Jeden honič – „besrman“ leží kdekoliv na zemi, ostatní – honění jsou kolem něj.

Popis a pravidla hry: „Besrman“ leží a „spí“. Ostatní napodobují koupání v potoce a říkají: To je teplá vodička! – říkají pokaždé, co vstoupí do potoka. Honič náhle vyskočí a chytá je. Koho chytí, ten je v další hře „besrmanem“.

Motivace: Vedoucí si s hráči povídá na téma roční období – názvy, počet, měsíce. „Co nejčastěji děláme v létě? Děcka se dříve velice ráda koupala v potoce. Často se tam objevil zelený mužíček, který jim koupání nechtěl dopřát. Uhádne někdo, kdo to byl? Chtěl by se někdo takovým škodolibcem teď také stát?“

Vysvětlivky: besrman = vodník.

Modifikace:

- Chycený se stává pomocníkem honiče (mohou se při chytání držet za ruce).
- Hráči si mohou zvolit záchranný bod, např. když se drží žebřin nebo stojí v obruči, honič je nemůže chytit.
- Chycený si nemění roli s honičem, nýbrž stojí a čeká na vysvobození od ostatních (poskoky okolo hráče, 5 dřepů apod.).
- Chycený si nemění roli s honičem, ale počítá si, kolikrát byl chycen. Po určitém čase vedoucí hru zastaví a hráč s největším počtem chycení je honičem.
- „Besrman“ leží na jedné straně hrací plochy, ostatní kolem něj, po říkance se „besrman“ vzbudí a začne hráče chytat, ti se musí co nejrychleji dostat na předem určené místo (např. čára na protější straně tělocvičny, předmět na několik kroků vzdálený apod.), kde jsou v bezpečí, chytne-li „besrman“ někoho dříve, než se stihne na toto místo dostat, stává se jeho pomocníkem nebo si vymění role, nechytne-li žádného, hra se opakuje.

Původní zápis hry: Hra uvedena v původní podobě (Volfová, 1984).



NA ČERNÉHO PETRA

Časová dotace: min. 5 minut

Počet hráčů: min. 2

Pomůcky: -

Prostředí: tělocvična, louka, hřiště

Zaměření: rozvoj rychlosti, reakce, koordinace, kooperace, pohotovosti

Organizace: Jeden honič – černý Petr stojí na jedné straně hrací plochy, ostatní chytaní – ptáci na straně protější.

Popis a pravidla hry: Černý Petr zvolá: *Gdo sa bojí černého Petra?* A ptáci odpoví: *Žádný*. Na to se všichni rozběhnou naproti sobě, černý Petr se snaží na své cestě chytnout nějakého ptáka. Všichni mají povoleno utíkat pouze vpřed, nesmí utíkat zpět. Každý chycený se přidává k honiči a chytá s ním v dalším kole (to začíná opět zvoláním černého Petra), všichni honiči se drží za ruce. Hra pokračuje do doby, než jsou pochytaní všichni ptáci. Poslední chycený je černým Petrem v další hře.

Motivace: Vedoucí ukazuje hráčům několik libovolných druhů ptáků a ptá se, které znají, popř. je dále společně klasifikují. Následně si každý vymyslí, kterého ptáka bude představovat. „Ptáci pozor! Objevil se nám tu chytač ptactva. Jmenuje se černý Petr. Kdo by jim chtěl být?“

Modifikace:

- Chycený hráč se nepřidává k honiči, ale mění si s ním roli, v dalším kole je on sám honičem (Peck, 1884).
- Chytaní hráči napodobují rukama při běhu létavý pohyb ptáků.
- Při běhu na protější stranu hráči skáčou, snožmo, poskoky, přeskoky, tleskají rukama nad hlavou/za zády, utíkají pozpátku atp.
- Všichni hráči jsou ve dvojicích, trojicích (honiči i chytaní) a hrají stejným způsobem. Hráči jsou ve dvojici po celou dobu hry (v případě chycení se honiči nechytají za ruce).
- Další možné říkání: *Bojíte-li sa černého Petra? – Ne!* (Václavek, 1902).
- Další možné říkání: hra nazývána na černého muža. *Kdo sa bojí černého muža? – A my ne, a my ne!* (Peck, 1884).

Původní zápis hry: Val. Meziříčí. Hra uvedena v původní podobě. Hra taky nazývána Na orla a ptáky. Poslední chycený dostal „hobla“ (Kubeša, 1958).

NA OVEČKY A VLKY

Časová dotace: min. 5 minut

Počet hráčů: min. 6

Pomůcky: -

Prostředí: tělocvična, louka, hřiště, les

Zaměření: rozvoj rychlosti, rychlé reakce, koordinace

Organizace: Čtyři hráči jsou honiči (vlci) stojí každý v jednom rohu, jeden hráč je ovčák s holí v ruce stojící uprostřed hrací plochy, ostatní (ovce) jsou honění a stojí volně v prostoru, „pasou se“.

Popis a pravidla hry: Ovčák pase ovce, když v tom zvolá: *Ovečky, ovečky, podte dom.* – Ovečky: *Nemůžem.* – *Pro keho? – Pro vlky.* – *Gde sú vlci? – Za stromama.* – *Co tam dělajú? – Žerú ovce.* Na to se vlci rozběhnou a chytají ovce, které se snaží co nejdříve dostat za ovčákem. Jakmile jsou všechny ovce v bezpečí u ovčáka, hraje se od začátku, chycené ovce jsou však dalšími vlky. Nakonec chytají vlci i ovčáka.

Motivace: Vedoucí hráčům povídá o salašnickém hospodaření, chovu dobytka salašnickým způsobem. „*Jednou, je tomu již dávno, přišli do nejhornatější oblasti Valašska z velmi vzdálených krajů valašští kolonisté se svými stády oveček a typickou kulturou. Jednalo se o pastevecký lid, který byl nazýván Valaši, a byl slovenské, polské, ukrajinské a snad také rumunské národnosti. Tento proces se nazýval valašská kolonizace. Tito kolonisté se začali velice rychle usazovat v horských vsích a pasekách, kde splynuli s tamními obyvateli a přejímali mnoho z jejich způsobu života. Valašští kolonisté však nepřišli s prázdnou. Kromě jiných dovedností potřebných pro horský život seznámili lid i s novou, zcela výjimečnou, záležitostí, a tou bylo salašnické hospodaření. Tímto způsobem se na salaších chovaly ovce – valašky, které se dokázaly přizpůsobit i těžkým horským podmínkám. A protože nebyl v horských vsích dostatek úrodné půdy pro pěstování obilovin a dalších plodin, salašníci se stalo pro horské obyvatele prvořadým zdrojem obživy. Co jim tak potřebného ovce dávaly? Jak mléko mohli zpracovat? (sýr, brynza, máslo, žincice a další) Co dalšího lidu ovce dávaly? (vlna, kůže) Co si z ní mohli vyrábět? (punčochy, kopytka, kožich, kabátce, čepice) (Drápalová & Tichá, 2017; Štika, 1973; 1997). Více www.valahratky.cz.*“

Vysvětlivky: podte = pojdte; nemůžem = nemůžem; keho = koho; gde = kde; stromama, dělajú = stromy, dělají; kopytka = nízké vlněné ponožky.



Modifikace:

- Chycený hráč (ovce) si mění roli s honičem (vlkem), který jej chytí.
- Role ovčáka je vynechána, jeho promluvu přebírají vlci, ovce se musí dostat co nejdříve do kruhu ze švihadel/lana na středu hrací plochy, kde jsou v bezpečí. Jakmile se tak stane, hraje se od začátku, chycené ovce jsou dalšími vlky.
- Vlk je pouze jeden či dva, hra se pak hraje stejným způsobem.
- Na hrací ploše je rozmístěno několik žíněnek (záchrana pro ovečky), vlci nahání ovce volně v prostoru, ale když je ovce na žíněnce, nemůže být chycena (vedoucí se s hráči domluví na nejdelší době pobytu),

chycené ovce se stávají vlky (označit např. zvednutou rukou).

- Ovce stojí na jedné straně hrací plochy, vlci na druhé, volají na sebe a pak proti sobě vybíhají a vlci je honí. Chycené ovce se přidávají k vlkům. Není dovolen úhyb zpět, hráči musí utíkat pouze dopředu.

Původní zápis hry: Hra uvedena v původní podobě. Ovčák zpíval píseň: Pasu, pasu ovce na vlkové lúce, paste sa, ovečky, pěkně pomalučky. Vlci nejsou doma, sú za horama, nech ich čert zebere, žádný věc nepřide – hráči mohou říkat (Kubeša, 1958). ■



www.valahratky.cz

Použité zdroje:

- BARTOŠ, F. *Lid a národ: sebrané rozpravy národopisné a literární* (2. vyd.). Velké Meziříčí: J. F. Šašek, 1891.
- DRÁPALOVÁ, L. & TICHÁ, J. *Jak jde kroj, tak se stroj: katalog expozice o tradičním odívání na Valašsku*. Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm, 2017.
- JANOŠKOVÁ, H., ŠERÁKOVÁ, H., & MUŽÍK, V. *Zdravotně preventivní pohybové aktivity*. 2018 [online]. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js18/pohybove_aktivity/web/index.html
- KOS, B. *Mužské lidové tance: instruktážní brožura pro nácvik lidových tanců ve vojenských souborech*; sborník. Naše vojsko, 1953
- KUBEŠA, A. *Valašské písničky: tance, povědačky, přísloví, dětské hry*. Státní nakladatelství krásné literatury, 1958.
- KULDA, B. *Moravské národní pohádky, pověsti, obyčeje a pověry*. I.L. Kober, 1875.
- MIČKALOVÁ, A. *Historické dětské pohybové hry z Valašska v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Brno: PdF MU, 2023. Dostupné z https://is.muni.cz/th/x7iyz/Diplomova_prace_-_Historicke_detske_pohybove_hry_z_Valasska_v_hodinach_telesne_vychovy_na_1_stupni_ZS_-_Alena_Mickalova.pdf?lang=cs;cop=3536218
- PECK, E. *Valašské národní písně a říkadla s nápěvy do textu vřaděnými*. Brno: E. Peck, 1884.
- SALVETOVÁ, R., (21. 2. 2019). *Kohout*. Pro maminky.cz. Dostupné z <https://www.promaminky.cz/hadanky/nezarazene/kohout-3143>
- SIGMUNDOVÁ, D., & SIGMUND, E. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
- ŠTIKA, J. *Etnografický region Moravské Valašsko – jeho vznik a vývoj*. Ostrava: Profil, 1973.
- ŠTIKA, J. *Lidová strava na Valašsku* (2., dopl. vyd). Kneifl, 1997.
- ŠTIKA J. *Valaši a Valašsko: o původu Valachů, valašské kolonizaci, vzniku a historii moravského Valašska a také o karpatských salaších*. Rožnov pod Radhoštěm: Valašské muzeum v přírodě, 2007. ISBN 978-80-254-0836-0.
- ŠULEŘ, O. *Je to chůze po kotárech!: povídání o valašském folklóru a lid. kultuře na Valašsku*. Praha: Vyšehrad, 1989. ISBN 80-7021-009-5.
- ŠVÁCHA, V. *Národní honyčky československé*. Dědictví Komenského, 1912.
- VÁCLAVEK, M. *Děti na Moravském Valašsku: jejich hry a jiné zábavy*. Kabátník, 1902.
- www.valahratky.cz
- VOLFOVÁ, J. *U potoka roste kvítí*. Okresní sbor pro občanské záležitosti, 1984.



Povedený lednový seminář Královéhradecké

KASPV

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně
KH KASPV, foto: Libuše Netopilová

Lednový OPEN seminář v Hradci Králové je dobrou tradicí, s níž řada instruktorů SPV již dopředu počítá. Tak tomu bylo i v letošním roce a nutno říct, že rok 2024 zahájila KHKASPV skvěle. Seminář, který byl otevřen pro všechny instruktory SPV, cvičitele ostatních tělovýchovných spolků, učitele TV i odbornou veřejnost, se zúčastnilo 42 platících účastníků z celého kraje i ze sousedního kraje Pardubického a několik jednotek přihlížejících a hostů. Tělocvična ve sportovní hale v Třebši byla plná a již počáteční rozcvička navodila bezvadnou atmosféru. Na pořadu nedělního dopoledne byla lekce zdravotní tělesné výchovy zaměřená na střed těla, kterou s velkým přehledem, nadhledem a velmi srozumitelně a poutavě odučila a odcvičila naše dvorní lektorka Věra Pivoňková (dnes již Pražáčka, ale se srdcem Hradečáčky). S využitím podložek, židlí a overballů nabídla účastníkům semináře ucelený odborný výklad spolu s mnoha praktickými cviky na dané téma a o přestávce byl i prostor pro otázky a odpovědi, kterých rozhodně nebylo málo. Pak přišly



na řadu hry. „Mini carling“ v tělocvičně s Jardu Láskou a jeho humorem, který jako vždy přidal nějakou tu zajímavou hru navrch. Zábava, jemná motorika, přátelské soupeření, přesnost, odhad a taky něco na hlavu. To byl Jarduův program. Nakonec nastoupil odborník na drobné a netradiční hry Roman Frajvald. Tentokrát to byly štafetové hry zaměřené na kondici, rozvoj dynamické síly, obratnost a rychlost a jako bonbónek netradiční varianta vybijení. Následoval potlesk jako poděkování za nabídnutý program. Bylo to zábavný, poučný a hravý seminář, s nímž museli být pořadatelé spokojeni. A co je nejdůležitější, spokojeni byli i všichni účastníci. ■



Cvičení, které už léta baví

naše nejmenší

Text: Hana Procházková, Eva Vlčková, cvičitelky
ASPV TJ Sokol Třebeš, foto: Hana Procházková

U nás - v TJ Sokol Třebeš v Hradci Králové - cvičíme rádi a už dlouhá léta. Naše cvičení rodičů a děti si určitě zaslouží krátkou zprávu do našeho asociačního časopisu. Máme pro ně v oddíle ASPV velmi dobré podmínky – přijatelná

cena, vybavenost nářadím a drobným náčiním i velký zájem o cvičení vytvářejí podmínky pro cvičební hodiny, jejichž odborná kvalita je díky zkušeným cvičitelkám a cvičitelům tradičně na vysoké úrovni. I přes výbornou vybavenost občas experimentujeme s jednoduchým náčiním, vyrobeným z předmětů denní potřeby, a bývá to vždy příjemná změna. Tak třeba obyčejné staré noviny. Teď v zimě na nich trénujeme „bruslení“ a „lyžování“ i házení, nebo se koulujeme papírovými pevně zmačkanými koulemi. V závěru jedné cvičební hodiny jsme trochu vyzkoušeli naše rodiče a dopadlo to výborně. Zopakovali si, jak se skládají z papíru čepice – a domů si pak každý rodič odváděl svého Večerníčka. ■



Vánoční cvičení v oddíle PD

a žákyň SPV TJ Lokomotiva

České Budějovice

Text: Alena Peerová, sekretářka JČ KASPV
foto: Ing. Karel Vondruš

V pondělí 27. 11. 2023 se v oddělení žákyň uskutčily plánované míčové hry. Lektorka Jana Budějcká připravila pro děvčata procvičení míčové techniky v různých sportech a všichni pak soutěživou formou předvedly hry s míčem. Závěrem se dostavil Mikuláš s anděly a čerty, kteří účastnicím předali sladkou odměnu.

Ve čtvrtek 14. 12. 2023 jsme pro předškolní děti uspořádali vánoční cvičení – plnění rozmanitých úkolů na stanovištích – házení míčkem do ob-

ráčené bedny, přenášení vajíčka na lžici, skákání v pytli, přecházení lana, střelba na florbalovou branku, lovení rybiček, přehazování míčku přes překážku, skákání přes překážky, shazování kužlů tenisovým míčkem. Každý splněný úkol si děti vybarvily do obrázku stromečku s ozdobami. Pozvali jsme na tuto hodinu rodiče a prarodiče, aby se seznámili s tím, co se jejich děti od září naučily. Převvedli jsme jim závěrem cvičení na žíněnce, lavičce a přeskok bedny. Jako odměnu dostaly děti perníčky s čertem. ■



„Chci být fit“

s Domem sportu Brno

Text a foto: Eva Holoubková, vedoucí Domu sportu Brno



„Chci být fit“ je název prvního z řady víkendových pobytů, organizovaných brněnským Domem sportu pro svoje klienty. Uskutečnil se v termínu 13.–15. 10. 2023 v Býkovcích u Černé Hory, v malebném kopcovitém terénu na pomezí Českomoravské vysočiny a Drahanské vrchoviny. Ubytování jsme byli v krásném penzionu „U tří volů“ v malé vesničce Býkovice. Na programu bylo cvičení, procházky, prohlídka zámku Lysice, nedalekého Porčova mlýna a také posezení u skleničky. Pobytu se zúčastnilo dvacet našich pravidelných klientek, převážně seniorek, a tři lektorky. Cvičilo se ráno vždy před snídaní a také odpoledne. Protože k výbavě penzionu patří i bazén, užili jsme si i velmi příjemné cvičení ve vodě.

Sobotní program nebyl pro pecivály. Po ranním cvičení a vydatné snídani jsme se byli podívat na zrekonstruovanou a plně funkční technickou památku Porčova mlýna. První psaná zmínka o mlýně je z roku 1526. Mlýn byl kompletně zrekonstruován, dřevěné mlecí zařízení bylo opraveno starými původními metodami a bylo vyrobeno i nové mlýnské kolo. Pan mlynář nám mlýn spustil a mohli jsme si ochutnat čerstvě namletou mouku i otruby. Autobusem jsme se pak přesunuli do blízkých Lysic, kde se nachází stejnojmenný krásný zámek. Barokní stavba na místě renesanční vodní tvrze, upravovaná ještě počátkem 19. století, vyniká bohatě zařízenými interiéry a ojedinělou zámeckou zahradou s promenádní kolonádou a krytou pergolou. Po prohlídce bylo třeba doplnit kalorie na plánovanou pěší cestu zpět do Býkovců zastávkou v prodejně „Divné čokolády“, kde byl neuvěřitelný výběr čokolád se zvláštními přísadami: hořčičného semínka, rozmarýnu, levandule, kardamomu, gulášovky, karamelizované cibulky, chilli, soli, křenu, kopru a dalších, pro čokoládu ne zcela obvyklých ingrediencí. Cesta zpět do penzionu vedla krásnou přírodou přes kopec, na kterém jsme si udělali dechové cvičení, abychom se nadechali čerstvého vzduchu a někteří popadli dech. Počasí nám přálo, a i když bylo chladno, krásně svítilo sluníčko. Po zasloužené večeři následovala přednáška „Jak funguje naše tělo“, tedy malý náhled do anatomie a vysvětlení, jak fungují naše svaly. Nedělní den jsme strávili cvičením v bazénu. Po obědě se všichni - příjemně unavení - rozjeli do svých domovů. A protože se všem víkendový pobyt moc líbil, chystáme se letos v dubnu na další pobyt „Chci být fit“, tentokrát do Luhačovic. ■



Seminář a školení instruktorů v Olomouci

Text a foto: Bc. Věra Žáčková,
sekretářka Olomoucké KASPV



Olomoucká krajská asociace Sport pro všechny zahájila tento rok velmi úspěšně, a to akcí pro veřejnost, instruktory, cvičitele a také cvičence pod názvem Seminář nejen pro seniory. Konal se 27. ledna 2024 v tělocvičně ZŠ a MŠ Logopedické v Olomouci. Zúčastnilo se jej bezmála čtyřicet účastníků, kteří si zacvičili s lektorkou Lenkou Grácovou a netradičním náčiním donut bally, dále pak seminářem provázela lektorka Anna Černá při „posilování jinak“ s yoga blo-

kem a následně funkčním cvičením, které je zaměřené na mobilitu, stabilitu, sílu a protažení. Jsme rádi, že se nám podařilo oslovit i účastníky s okolních krajů. Děkujeme lektorům za skvělé vedení hodin a účastníkům za jejich ochotu a chuť si zacvičit.

Olomoucké krajské asociaci Sport pro všechny se po několika neúspěšných letech podařilo uskutečnit školení instruktorů SPV III. třídy. Na podzim loňského roku v listopadu proběhla I. konzultace, v lednu tohoto roku II. konzultace a zkoušky. Z přihlášených sedmnácti absolventů školení úspěšně dokončilo všech 17. Potýkali se s časovou náročností programu, ale nakonec všichni vydrželi. Přejeme jim neutuchající motivaci do této nelehké práce trenérů a také plnou tělocvičnu spokojených cvičenců. Poděkování patří organizátorům a lektorům školení, kteří si od účastníků odnášejí pochvalná slova. ■



Hlavní město Praha

„Harmonie těla a duše“ – seminář SPV Praha

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

Dne 4. listopadu 2023 proběhl další seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha nazvaný „Harmonie těla a duše“, který se konal na již tradičním místě, v tělocvičně Sokola Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně.

Na začátku vystoupila Zdena Matoušková, která všechny uvítala, postupně uvedla každého lek-

tora před jeho vystoupením a svým charakteristickým způsobem navodila příjemnou atmosféru, ve které pak všichni lektori pokračovali.

První lektorkou byla Kateřina Jeřábková, dlouholetá cvičitelka a lektorka zdravotní tělesné výchovy, od ledna 2024 nová vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha. Její lekce pod názvem „Cvičení nejen na židlích“ byla provázena zejména klasickou hudbou. Cvičení na židlích pro seniory bylo překvapivě svižné a instruktorkám zdravotní tělesné výchovy přineslo nový pohled na toto cvičení. V ohlasech na seminář ocenily široký výběr netradičních cviků, jejich důkladné vysvětlení i sympatické vystupování Katky.

Jako druhý se představil MUDr. Zdeněk Susa s přednáškou „Tělo a duše ve zdraví a nemo-



ci". Dr. Susa je lékařem na plicním oddělení, kazatelem Českobratrské církve evangelické a je aktivní i jako spisovatel a vydavatel knih. Zmínil se např., že zdraví je stav, kdy je člověk v pohodě tělesně, duševně a sociálně. U pacientů se často jedná ani ne tak o nemoc, ale funkční poruchu, která vzniká zejména ze stresu - posunutím funkce, kdy se naruší souhra orgánů, ale orgán není poškozen. Lékař by měl umět funkční poruchu vysvětlit tak, aby mu pacient důvěřoval. „Neulevilo-li se pacientovi po rozmluvě s lékařem, pak nemluvil s lékařem,“ zdůraznil Dr. Susa, jehož přednáška byla velmi zajímavá, poučná a vtipná. Rovněž o jeho knížky, které přinesl, byl velký zájem. Protože pan doktor zdaleka nevyčerpal všechna témata, o kterých může poutavě přednášet, bude i na přání přítomných cvičitelů pozván na příští seminář.

Po polední přestávce vystoupila Pavla Sakařová, fyzioterapeutka s dlouholetou praxí, která se zaměřuje na fyzioterapii, čínskou medicínu a meditaci. Pavla předvedla lekci pod názvem „Poznej sebe skrze uvědomování těla“, která byla zaměřena na koordinaci mezi mozkovou činností a pohybem, tzv. Feldenkraisovu metodu. Cvičení bylo velmi přínosné, ale i náročné na soustředění a uvědomění si nejen jednotlivých částí těla, ale i těla jako celku. Také Pavla, jejíž projev byl odborný i empatický zároveň, zdaleka nepředvedla vše, co je náplní jejich různorodých lekcí, a proto bude opět požádána o účast na některém z dalších seminářů.

Jako poslední vystoupil všem dobře známý Jarek Kučera se svými pohybovými etudami pod názvem „Veselá tečka na závěr“. Jarek je již nedílnou součástí našich seminářů, kde svým jednoduchým cvičením dokonale sladěným s hudbou pravidelně navozuje u zúčastněných nadšení a skvělou náladu.

Zdena Matoušková pak seminář ukončila, poděkovala lektorům za jejich skvělou prezentaci i vystupování, všem přítomným za tradičně vstřícnou a příjemnou atmosféru i členkám komise a sekretariátu SPV Praha za bezchybnou organizaci. Semináře se zúčastnilo 33 cvičitelů, které pak vyplnily dotazník spokojenosti. Ten dopadl velmi pozitivně a na jeho základě se komise rozhodla uspořádat v příštím roce jeden seminář navíc. Ten se bude konat 6. dubna 2024 a členky komise se již těší na shledanou! ■



ASPV Neratovice

– gymnastické závody

v Zárybech

Text: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice, foto: Libor Vyhnaňal



- **Ročník 2016** – 3. místo Eliška Chvojková
 - **Ročník 2012** – 5. místo Martina Loukotková a Natálie Rytířová
 - **Ročník 2010/2011** – 2. místo Karolína Černá, 4. místo Alice Hlaváčová, 5. místo Veronika Kudrnová
- Dívkám blahopřejeme a věříme, že budou ve sportovních aktivitách i nadále pokračovat. Fotografie i videa, která pravidelně zaznamenává pan Libor Vyhnaňal, je možné vyhledat na odkaze. ■



Gymnastika Záryby 10. února 2024

Jubileum Jarmily Černohorské z Liboce

Text a foto: SPV TJ Sokol Liboc

Nedávno jsme oslavili 130. výročí založení TJ. Další krásná oslava proběhla v lednu 2024. Naše nejstarší aktivní cvičenka Jarmila Černohorská se v plném zdraví dožila 90 let. A tak jí po pátém dopoledním cvičení seniorů spolucvičenky pográtulovaly. Při malém posezení si pak mohly popovídat – při cvičení to přece nestihnou. Kytičku jí předal předseda TJ JUDr. Karel Šturm a popřál jí i všem děvčatům další spokojené cvičení. Jarmila nám řekla: „Snažím se zvládnout všechny cviky, někdy se musím přidržet nebo to trochu ošidit. Na cvičení se těším a doufám, že mi to dlouho vydrží.“ Jarmilo, drž se a buď nám i dále příkladem! ■



Zemřela Zdeňka Musilová z TJ Slovan Jindřichův Hradec

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

18. ledna 2024 odešla z našich řad ve věku úctyhodných 97 let Zdeňka Musilová, cvičitelka všeobecné gymnastiky II. třídy se specializací na sportovní gymnastiku. Sportu zasvětila celý svůj život. V tělocvičně se věnovala hlavně mládeži. Byla dlouhé roky předsedkyní ZRTV okresu Jindřichův Hradec,



zastupovala Hradec i v krajské asociaci SPV. Byla vždy v organizačních týmech spartakiád a sama i skladby nacvičovala. V TJ Slovan byla ještě místopředsedkyní oddílu sportovní gymnastiky.

S přibývajícím věkem ji postupně začínalo zrazovat zdraví, a tak posledních deset let strávila v obětavé a láskyplné péči synovy rodiny. Už jí není možno poděkovat osobně, ale nikdy na ni nezapomeneme. Vždy klidná, obětavá a usměvavá ve vzpomínkách v našich srdcích zůstane.

Čest její památce. ■

Bojovnice Jana Kadlecová dobojovala

Text a foto: Maria Ptáčková



„Jana je bojovnice, ta se nedá“, říkaly jsme si pokaždé, když jsme se sešly v tělocvičně, zatímco naši cvičitelce zákeřná nemoc nedovolovala přijít mezi nás. K optimismu nás vedlo to, že Jana Kadlecová už jednou svou chorobu pokořila a opět se s vůlí sobě vlastní stala vůdčí osobností našeho odboru Sport pro

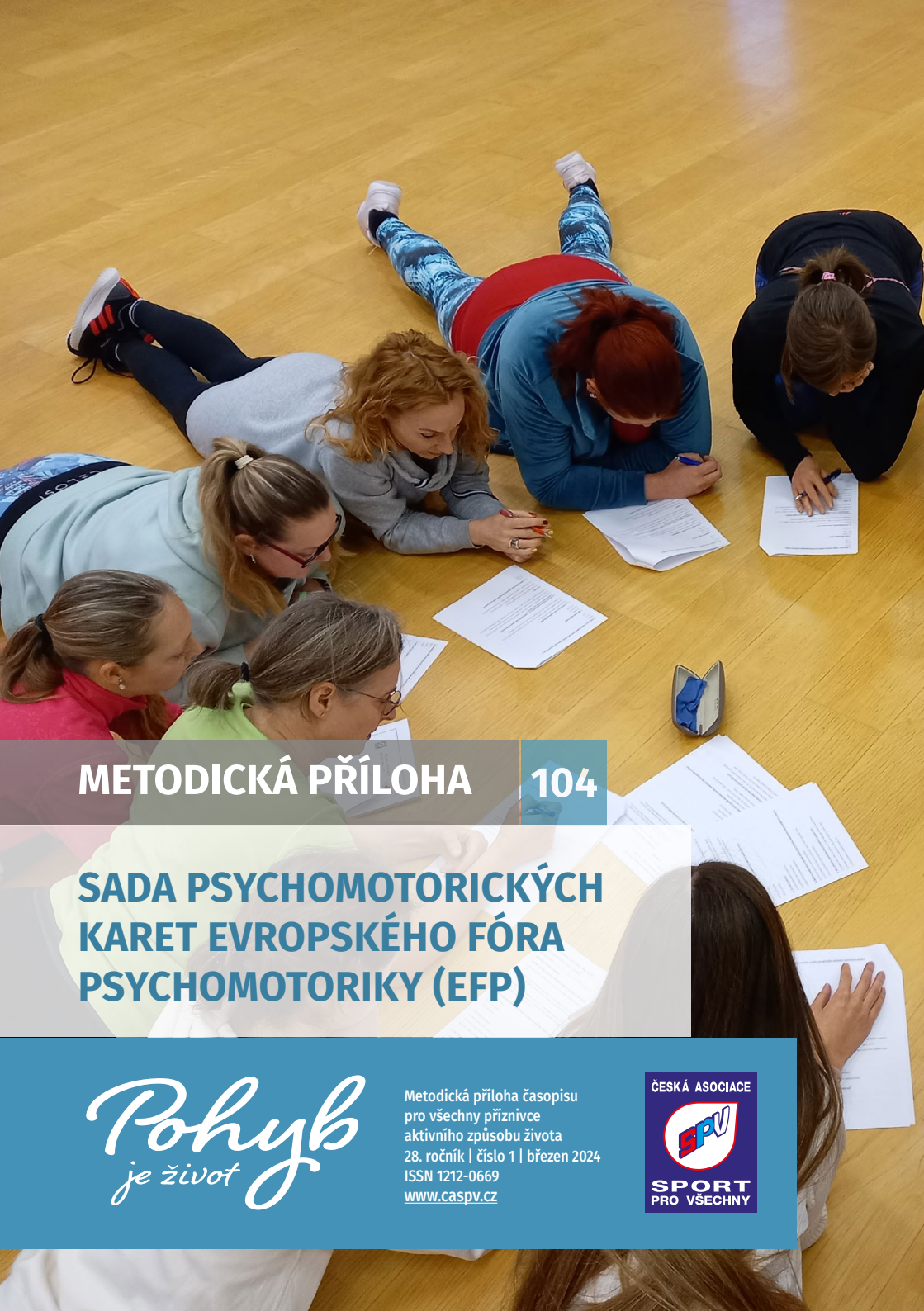
všechny, který je součástí českobudějovické TJ Koh - i - noor.

Naivně jsme doufaly, že dlouhé roky, kdy Jana nejen vedla naše kondiční cvičení, ale vymýšlela i různá zpestření v podobě prvomájových a mikulášských veselí, oslav narozenin některé z nás či společných procházek do přírody, nebudou mít konce.

Čas vážné nemoci ale bývá neúprosný. Smutná zpráva, že Jana Kadlecová svůj boj dobojovala, přijít musela. Naposledy jsme se s ní rozloučily 15. února 2024. Jako vzor sportovce tělem i duší však s námi zůstává dál.

Čest a úcta její památce! ■





METODICKÁ PŘÍLOHA

104

**SADA PSYCHOMOTORICKÝCH
KARET EVROPSKÉHO FÓRA
PSYCHOMOTORIKY (EFP)**

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
28. ročník | číslo 1 | březen 2024
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Sada psychomotorických karet

Evropského fóra psychomotoriky

(EFP)

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

Psychomotorika v Evropě má bohatou historii vývoje, teoretické zázemí a vědecké důkazy. Abychom mohli podat nějaké vysvětlení práce těchto profesionálů, byla vytvořena tato sada karet s příklady z různých členských zemí EFP. Karty poskytují pohled na to, jak psychomotoričtí praktici pracují s kojenci, dětmi, dospívajícími, dospělými i seniory na individuálních a skupinových sezeních.

Soubor karet podává obrázek o rozmanitosti činností a metodologií. Ukazuje pouze několik příkladů v široké profesionální paletě. Kromě toho je třeba tyto činnosti či metodiky vnímat v souvislostech: nejsou činnostmi samy o sobě, ale vždy součástí odborné práce lidí, kteří jsou k práci v psychomotorické praxi vzděláni.

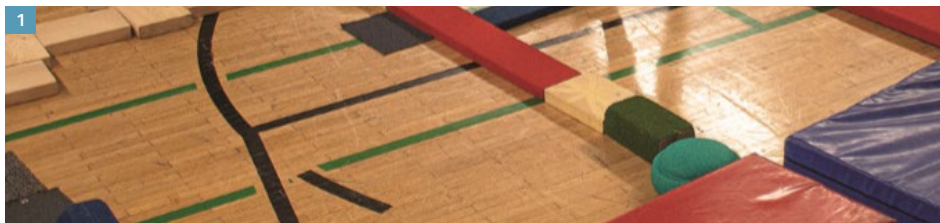
Na každé kartě je krátká bibliografie, která může inspirovat k tomu, abyste si přečetli více o teorii a praxi za příklady na kartách jednotlivých zemí.

Tyto karty mohou být inspirací pro studenty, učitele i praktiky v oblasti psychomotoriky. Dále, mohou být použity k tomu, aby ukázaly ostatním možný zájem o oblast psychomotoriky i jako součást vysvětlení toho, co profesionálové psychomotoriky u nás i v Evropě dělají.

Kromě příkladů v tomto balíčku karet lze další příklady nalézt na našich webových stránkách, delegátka za ČR Daniela Jonášová



Další příklady



Stavba silnic

Popis: Dnes jsem vám přinesl spoustu materiálů. Najdete ji na straně naší tělocvičny. Vytvořte skupiny po 3 nebo 4 a pak můžete začít stavět silnice. Postavte prosím také křižovatky a ulice ke svým sousedům uprostřed tělocvičny. Vytvořte spojení s ostatními ulicemi. „Pojď, začneme!“

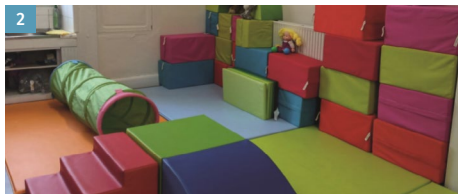
Materiál: (dřevěné) stavebnice, gymnastické žíhánky, plastové kameny, dřevěné desky, noviny, pивní tácky, kobrcové dlaždice, lana, houby...

Klíčová slova: kreativita, sociální zkušenost, materiální zkušenost, orientace v prostoru

Odkaz: Köckenberger, Helmut: Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie. Borgmann, Dortmund 1999, *Rakousko*

Metoda prevence rodič-dítě

Popis: Prevence psychomotoriky při práci s miminky a jejich rodiči je zásadní a multifak-



toriální. Pozornost lékaře se obrací k miminku a analyzuje jeho vývoj (motorický, afektivně-sociální, kognitivní). Psychomotorický terapeut oceňuje rodiče s jejich silnými a slabými stránkami i pochybnostmi a upevňuje a zdokonaluje jejich rodičovské dovednosti.

Aktivita: Rodič se dívá, že její 13měsíční dítě ještě nechodí. Důraz je zde kladen na analýzu stavu vývoje dítěte, na odhalení časných příznaků potenciálních poruch a kromě toho poskytnout pokyny, jak dítě stimulovat, jak ho nasměrovat na cestě k fyzickému pohybu a dát mu hodnotu k rodičovským dovednostem a zároveň zdůrazňují pozorované pozitivní body.

Klíčová slova: vývoj, interakce, komunikace, motorika

Odkaz: Coeman, A. & de Frahan, M. R. H. (2004). De la naissance à la marche, les étapes du développement psychomoteur de l'enfant. Ed.: ASBL étoile d'herbe. Bruxelles. *Belgie*

Podpořte odvahu – hra pro odvážné mladíky



Popis: Jeden z hráčů si vybere roli fakíra (někoho, kdo leží na hřebíkách). Společně s ostatními připraví postel z nafouknutých balónek. Fakír si lehne na postel. Balónky nejsou příliš nafouknuté a jsou v prostoru, kde není nic ostrého, aby nemohly explodovat. Skupina se zaměřuje na spolupráci a komunikaci.

Materiál: barevné balónek

Modifikace: pokuste se použít maximální počet balónek, zkuste použít minimální počet balónek

Reflexe: Kolik bylo potřeba na pevné balónové lůžko? Co bylo na stvoření zvláštního? Vadilo vám něco - zvuk, dotyk, prostor, tvorba? Všimli jste si, kdo nejvíce mluvil a organizoval skupinu? Kdo nosil materiál a pracoval s ním? Jakou roli hrajete vy sám? Co byste si ještě chtěli vyzkoušet a jaká role vás bavila?

Klíčová slova: emoce, sociální dovednosti jako komunikace a spolupráce

Česká republika

Práce venku s přírodními materiály



Popis: Senior je požádán, aby v lese nasbíral materiály na stavbu obrázku nebo figurky svého oblíbeného zvířete. Poté je vyzván, aby pohovořil o zvířeti a o tom, jak si s ním v dětství hrál. Senior je pak požádán, aby postavil pastvinu nebo kůlnu nebo prostě místo pro zvíře. V případě potřeby jsou nabízeny nůžky nebo lepidlo.

Cíle: Kognitivní dovednosti: iniciativa při hledání různých materiálů z přírody a kreativita při stavbě. Sociální dovednosti: důvěra mezi seniorem a odborníkem, že budou schopni vyprávět příběh. Hrubá motorika: rozvoj svalové síly a rovnováhy při chůzi po nerovném povrchu a při předklánění. Jemná motorika: rozvoj prstové šikovnosti při stavbě zvířátka nebo boudy z klacíků.

Odkaz: Renate Zimmer (2010): Handbuch der Psychomotorik Karvinen E., Kalmari T., Koivumäki K. (2011): Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelman.

Finsko

Porucha pozornosti a akademické potíže

Popis: podporujte vědomí těla: naučte se, jak uvolnit napětí; naučit se, jak lépe ovládat

5



koncentraci a impulzivitu; zlepšit prostorovou strukturu a rozvíjet grafické dovednosti; týden- ní individuální dohled včetně cvičení motorické koordinace; práce na mentálních obrazech; grafická cvičení a relaxační čas

Pokyn: řeč terapeuta stimuluje a strukturuje verbální i motorickou iniciativu v terapeutickém vztahu, grafomotorická cvičení (gymnastické stuhu, malování prstem...), míčové hry, jakýkoli úkol není usnadněn ukázkou, ale řízenou slovní výukou

Materiál: práce s tělem, orientace v prostoru,

6



expresivita těla jako pohybové vyjádření, relaxační čas

Klíčová slova: vývojová porucha koordinace, fyzická exprese, relaxace

Odkaz: Feuillerat, B. (2015). Hyperactivité, dyspraxie et phobie scolaire. In *Cas pratiques en psychomotricité*. Dunod. Mazeau, M. (1995). *Déficits visuo – spatiaux et dyspraxies de l'enfant. Du trouble à la rééducation*. Paris: Masson. *Francie*

Houpejte se

Popis: S těmito popruhy mají děti možnost užít si různé pohybové zážitky. K dosažení stability těla ve stoje je nutné vyvinout přiměřené množství síly. K lezení v druhém postroji jsou vyžadovány schopnosti vnímání. Pád vzad a přistání s koleny v postroji vyžaduje emoční stabilitu, zdravé sebevědomí a vůli přijímat nové výzvy. Průzkum – koordinace – tón – akční plánování

Materiál: Věci k houpání a lezení, jako jsou postroje a horolezecké postroje.

Klíčová slova: dávkování síly, stabilita těla, percepční schopnosti, prostorové uvědomění, vestibulární systém, kinestetika, propriocepce, emoční stabilita, sebevědomí, akční plánování, sebevýchova, kreativita.

Německo

Implementace přístupu Sherborne u skupinových sezení rodiče - děti

Popis: Rodiče a malé děti (ve věku 1,5 - 2 nebo 2 - 3 roky) se scházejí 1x týdně, kde psychomotorika poskytuje specifické pohybové a tělesné zážitky. Miminka a batolata s podporou rodičů pracují samostatně, ve skupinách po dvou, třech, čtyřech nebo s celou skupinou, staticky nebo v pohybu a s využitím různých částí těla, úrovní v prostoru a kvalit pohybů.

Cíle: Získání tělesného a speciálního uvědomění, budování sebevědomí a pozitivního sebeobrazu, získání povědomí o těle jiných lidí a možnost vytvářet vztahy s druhými lidmi založené na důvěře a sebevědomí, stejně jako rozvíjet komunikační dovednosti a kreativitu.

Aktivita: Cvičení pro uvědomování si těla a prostoru (pohyb v různých směrech, úrov-



ních, různými způsoby, např. rychle-pomalů, lehečtěžko atd.), houpání, válení, kolébání, klouzání, skákání, visení, balancování, tlačení, stahovací cviky, salta a mnoho dalších kombinací výše uvedených prvků, v různé dynamice v rámci skupiny.

Odkaz: Sherborne, V. (1990). *Developmental movement for children: Mainstream, special needs and pre-school*. Cambridge: Cambridge University Press. Simons, J. (2009). *Introduction tot de psychomotoriek*. [Introduction to psychomotricity] Antwerpen: Garant.

Řecko

Hýbej se, hraj si a vnímej rytmus

Popis: Každý je požádán, aby si vybral spoluhráče a aby se pohyboval a tančil na hudbu, dokud ji lektor psychomotoriky nezastaví. Děti jsou poté požádány, aby poslouchaly lektora psychomotoriky. Ten pojmenovává určitou část těla, kterou každé dítě musí poklepat druhé dítě a pak zůstat v klidu.

Materiál: hudba

Klíčová slova: Prevence, psychomotorická intervence, rytmus, tonicko-emocionální rovnováha, čekání a sebeovládání, kognitivní dovednosti, předškolní věk.

Odkaz: Albaret, J.M. (1996). *L'enfant agité et distrait en psychomotricité*. Journal de pédiatrie

et de puériculture, Is. 3, pp.149-154. Boscaini, F. (1996). *Il ritmo tra dipendenza e autonomia*. Res, Rivista di psicomotricità, Vol. IV, Is. 1, pp. 2-6. Cattafesta, S. (2021). *The effects of rhythm-focused psychomotor intervention on the skills of waiting and self-control*. An explorative study in Italy with preschool children. In EPJ, European Psychomotricity Journal, Vol. 13, Is. 1, pp. 9-24.

Itálie

Airtramp

Původní Airtramp byl vyvinut v roce 1970 Ruudem Steuerem, holandským pohybovým terapeutem. Jedná se o obří vzduchem plněnou matraci (min. 7x7 m), poměrně pružnou, která proprioceptivním způsobem stimuluje celé tělo, zejména svaly středu těla. Nabízí možnosti sebeobjevování, pokud nejste zvyklí vyjadřovat své pocity a emoce kvůli jedinečnosti zážitků.

Pokyn: Je to hra na honičku. Pokaždé, když se vás nějaký předmět dotkne, musíte si okamžitě lehnout. To může vést k mnoha intenzivním zážitkům.



Airtramp



Je nutné reagovat na impuls těla, jestli potřebujete chvíli klidu, nebo čas k zamyšlení a koncentraci. Po naší hře vytvoříme kruh a vy budete mít možnost zapsat si své myšlenky či otázky do svých osobních poznámkových bloků.

Materiál: Airtramp, drobné měkké předměty, sešity, pera.

Klíčová slova: Airtramp, sebevyjádření, skupinové zážitky, sebeobjevování, svaly jádra, propriocepce.

Odkaz: Script for the course „Introduction to Working with the Airtramp“ (2020). Luxembourg: LAP. Lucembursko

Poruchy příjmu potravy

Ke zlepšení estetického, funkčního a haptického zážitku těla slouží „Protocol Positive body experience“. Užijte testy založené na „regulaci agrese pomocí modulu PMT“ ke snížení internalizace hněvu. Hněv je přeceňován jako pozitivní, tělem pocítovaná a osvobozující síla, můžeme se tak setkat se sebedestruktivní silou poruchy příjmu potravy. Zaměřte se na maladaptivní cvičební chování ve čtyřech fázích: psychovýchova, příprava, akce a udržování zdravého cvičení.

Cvičení: Postavte se před zrcadlo a použijte pozitivní slova k popisu pozitivně prožívaných částí těla. Případně porovnejte pozitivně své části těla s částmi jiných žen na obrázcích. Přechod „Ulice agrese“: symbolické cvičení, jak se vypořádat s duševními bloky nebo zopakovat bolestivé situace. V terapie

utické místnosti jsou rozmístěny předměty, které představují např. trestající vnitřní hlasy, negativní tělesné fixace, falešnou kontrolu nad poruchou příjmu potravy.

Cíle: Zaměřit se na sociálnější způsob cvičení na rozdíl od individuality, přejít od spalování kalorií k samotnému užívání si pohybu a znovu získat rovnováhu mezi cvičením a relaxací.

Odkaz: Boerhout, C. (2017). Psychomotor Therapy and Aggression Regulation in Eating Disorders. Rekkers, M. E., et al. (2022). Shifting the Focus: A Pilot Study on the Effects of Positive Body Exposure on Body Satisfaction, Body Attitude, Eating Pathology and Depressive Symptoms in Female Patients with Eating Disorders. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(18), 11794.

Nizozemsko



Psychomotor Therapy

Časná demence

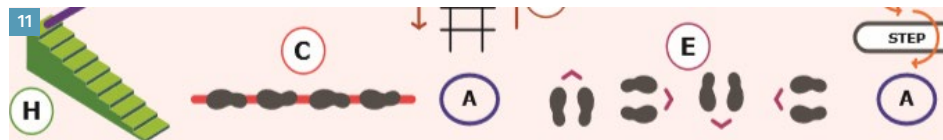
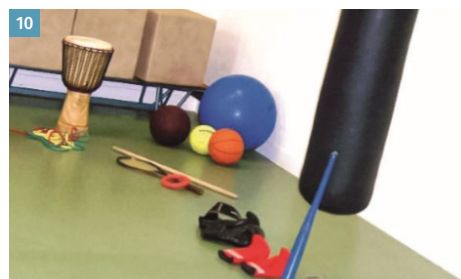
Skupina 8 až 10 jedinců starších 65 let, nezávislí s časnou demencí.

Popis: Prevence pádů u lidí s ranou demencí. Očekává se, že skupinová práce podpoří nebo udrží motorickou a vizuomotorickou koordinaci, motorickou hbitost, rovnováhu, prostorovou časovou strukturu, sociální interakci a sebevědomí.

Aktivita: Okruh motorických dovedností pro usnadnění smyslové stimulace se zvyšující se obtížností úkolů a také možností verbálního vedení a fyzické pomoci ze strany vrstevníků, aby se podpořila sociální interakce a sebevědomí a aby se zabránilo strachu.

Návod: viz obrázkový návod

Odkaz: Araujo, Ricardo (2013). A Avaliação Psicomotora no Geronte. Tese de mestrado, FMH-Universidade de Lisboa. Innocent-Mutel, Deborah (2015). Place du psychomotricien dans la prévention de la chute du sujet âgé. Conférence: Les entretiens de Bichat. Paul Sabatier Univer-



sity - Toulouse III. Ferreira, Josélia; Chaves, Selma; Santana, Rosimere; Domingos, Ana; Pereira, Juliana e Rezende; Luciana (2016) : Postural Balance in the Elderly with Mild Cognitive Impairment: Relationship to Accidental Falls, Journal of Therapy and Rehabilitation, 4, pp. 67-75. *Portugalsko*

Teenagerská psychomotorická terapeutická skupina

Popis: Z otevřeného návrhu vztahové hry začínají teenageři senzorio-motorickou hru: široké pohyby po psychomotorické místnosti, válení se po podlaze, skákání, vztahová hra s míčky. Z předchozích dohod vyplývají regulované hry. Mají různé rytmy v závislosti na jejich individuálním tónu. Senzomotorická hra je vede k vyjádření agresivity: energie, síly, soustředivosti, vítězství, dominance. Umožňuje jim také řešit konflikty. Na konci sezení je prostor a čas promluvit si o jejich vztazích s rodiči, učiteli a kolegy.

Materiál: psychomotorický materiál, kostky, vaky, atd.



12

Klíčová slova: zlepšení sociálních dovedností, vztahů a komunikace, zlepšení sebevědomí, emoční inteligence, vyjadřování pocitů, emocí, představ, uvolnění agresivity, řešení konfliktů.

Odkaz: Pascual Moral, C. cita: „La autonomía no es egoísmo ni individualismo, capacita para la independencia funcional y crea un comportamiento en el individuo que es voluntario y sin coacción“. Identidad y Autonomía: metodología Psicopraxis. Ed.: La casita de Paz. Zamora 2011. *Španělsko*

Grafomotorika v integrativním a preventivním prostředí

Vědecko-výzkumný projekt G-FIPPS s 24 jednotkami týkajícími se základních grafomotorických dovedností obsahuje integrační a preventivní workshopy pro předškolní děti ve skupinovém prostředí. Zde je příklad jednotky 17:

Popis: Velmi velký kus papíru se položí na zem nebo na stůl. Jedno dítě na něj nakreslí cestu, která může být plná křivek jako v labyrintu. Další dítě se snaží jít přesně stejnou cestou jako první dítě, které ji nakreslilo. Tím začíná hravá výměna prostřednictvím pera a papíru.

Materiál: velký papír (role), pera, dostatek místa
Klíčová slova: Aktivují se základní grafomotorické dovednosti - zrakové vnímání, koordinace oko-ruka, držení pera, vnímání prostoru a orientace. Součástí je také fantazie, hraní a sociální spolupráce ve skupinovém prostředí. Je možné vytvořit inkluzivní nastavení, takže se může zúčastnit každý.

Odkaz: Vetter, M., Amft, S., Sammann, K. & Kranz, I (2010). G-Fipps: Grafomotorische Förderung. Dortmund: Borgmann Media. *Švýcarsko*



13

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 pouze
v elektronické podobě
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, Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: archiv FISAF
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.



PROLISTUJTE SI ČASOPIS PÍZ ONLINE

© ČASPV, © Pohyb je život



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
28. ročník | číslo 1 | březen 2024

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 vypořádající, ostré
a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následují autor textu
a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RČSPV 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.)
- mezery 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 píšete text,
- číslovky píšete 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 zaslance autorského honoráře; tyto údaje
chráníme podle zákona, metodické materiály
se honorují,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu i v metodické příloze přibližně
3900 znaků

INZERUJ V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

Ceny inzerce již od 250 Kč



MÁM ZÁJEM

Pohyb
je život

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

**MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE
SPORTU PRO VŠECHNY**

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
A TRENÉRY**



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



Protáhněte tělo
s některými z našich
pestrých videoukázek



Mrkněte na náš
instagram a sdílejte
fotky z vašeho cvičení



Kontakt: Redakce časopisu | Pohyb je život, ČASPV, | Ohradské nám. 1628/7, | 155 00 Praha 5 – Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491 | E-mail: hanacek@caspv.cz