

# Pohyb je život

Tomáš Petera:  
Český sport se ztenčuje

16. ročník Dobříšského  
čtyřboje dvojic ve sportovní  
gymnastice

Ekologický sport: Jak chránit  
přírodu při sportování

Metodická příloha:

Vybrané náměty psychomotorických  
aktivit s využitím přírodního materiálu



Časopis pro všechny  
příznivce aktivního  
způsobu života  
29. ročník | číslo 1  
březen 2025  
ISSN 1212-0669  
[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

# ► SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV PRAHA

## Přednášková a zasedací místnost

- Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, didaktickou technikou a WIFI.

## Tělocvična

11 x 12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením.

**Vhodné pro pohybové aktivity typu:** aerobik, tanec, tai-tchi, jóga, zdravotní gymnastika (NE míčové sporty).



# ► DŮM SPORTU BRNO

## Klubovna

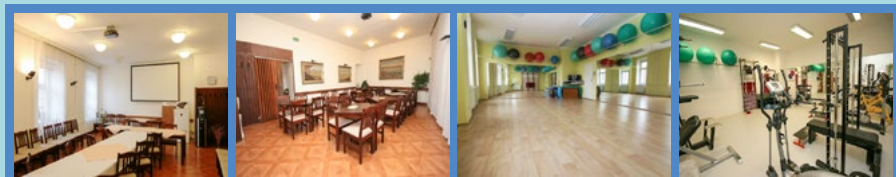
s kapacitou až 32 místa, vybavena dataprojektorem. Je vhodná pro pořádání seminářů, školení, schůzí i společenských akcí.

## Tělocvična

se zrcadlovými stěnami pro cca 10 cvičenců nabízí: Cvičení na velkých míčích / Cvičení pro zdravé klouby / Cvičení zdravá záda / Cvičení při osteoporóze / Zdravotní cvičení pro seniory / Tai Chi / Zumba 40+

## Posilovna

je kvalitně vybavena a zaměřena na kondiční posilování pod dohledem zkušeného instruktora.



## Nabízí možnost pronájmů – REZERVACE:

Praha: tel.: +420 242 480 303, e-mail: sekretariat@caspv.cz

Brno: tel.: +420 545 578 372, e-mail: dumsportu@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**

# obsah



## ZPRÁVY

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Tomáš Petera: Český sport se ztenčuje.....                              | 4  |
| Mezinárodní seminář „Dítě – pohyb 2024“ .....                           | 9  |
| Teambuilding aneb Bramboračka .....                                     | 10 |
| Běžky/pěšky 2025: Jeseníky<br>plně sněhu, sportu a pohody.....          | 11 |
| Imunita na jaře aneb Ať nám tělo vydrží.....                            | 13 |
| 16. ročník Dobříšského čtyřboje<br>dvojic ve sportovní gymnastice ..... | 15 |
| Vladislav Tuláček:<br>S kiletem v českých barvách.....                  | 16 |
| Via Czechia - 1. ročník dálkového pochodu .....                         | 20 |
| Dobrovolníci ve Španělsku (květen - září 2024)....                      | 21 |



## SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

### Ekologický sport:

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Jak chránit přírodu při sportování .....                  | 26 |
| I hlavu musíme cvičit .....                               | 27 |
| I hlavu musíme cvičit - řešení.....                       | 50 |
| Písničky a říkanky s pohybem<br>od učitelky Hrdliny ..... | 28 |



## Z KRAJŮ

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Mikulášská soutěž Karlovarského kraje<br>ve sportovní gymnastice ..... | 30 |
| Turnaj ve stolním tenise ve Staré Bělé .....                           | 30 |
| „S úsměvem v pohybu i v duši“<br>- seminář SPV Praha.....              | 31 |
| Loňský rok odboru SPV v Nýřanech .....                                 | 33 |
| Adventní cvičení v Obrnicích .....                                     | 34 |
| Sídlo Ústecké KASPV se přestěhovalo .....                              | 34 |
| Zimní vycházky ASPV Zlín .....                                         | 34 |



## BLAHOPŘEJEME

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Jubileum Mgr. Ludmily Kitzlerové<br>z RC Český Krumlov..... | 36 |
| Výročí Zdenky Wachové .....                                 | 37 |



## VZPOMÍNÁME

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Odešla skromná legenda Zdena Černá ..... | 37 |
| Vzpomínka na cvičitele Pavla Milta.....  | 38 |

## P

## METODICKÁ PŘÍLOHA

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vybrané náměty psychomotorických<br>aktivit s využitím přírodního materiálu ..... | 39 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|



## KALENDAŘ 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 snímek Adély Markové „Sluníčko“ na straně 41.



## 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.

# Tomáš Petera:

## Český sport se ztenčuje

Text: Petr Koten, foto: archiv



Tomáš Petera obvykle promlouvá o nablýskané stránce sportu. Coby promotér se pohybuje v jeho nejvyšších sférách, do Česka přináší tenisové turnaje a spolupořádá zápasy NHL v Praze, podílel se na atletické Zlaté tretě Ostrava a vzestupu MMA večerů Oktagon. I v rozhovoru pro časopis Pohyb je život se velkého světa a velkých peněz dotkne, ale nabízí především svůj pohled na český sport a jeho četné bolístky.

### Jak byste zhodnotil „zdravotní“ stav českého sportu?

Já vidím některé kroky jako dobré. Třeba vznik Národní sportovní agentury. Ale jedna zásadní věc vůbec dobrá není. Ztrácíme základnu, a to v jakémkoliv sportu. Já si myslím, že problém začíná ve školách. Jedna dvě hodiny tělocviku týdně, to je strašně málo. Notabene chaoticky vedené. Výsledkem je, že máme čím dál méně aktivně sportující mládeže. Už tady se ten trychtýř začíná zužovat.

### Co by mělo být podle vás kritériem, které naznačí, že je něco špatné?

Jestli se nám stává, že na olympijských hrách nemáme jediný kolektivní sport, to je přece varovný signál. To je zkrátka důkaz, že není kde brát. Je něco jiného hrát vrcholnou soutěž a mít nakoupených pět Američanů. Anebo třeba Brazilce, Afričany. Ale domácí základna mizí.

### A další nemoci?

Sportovní infrastruktura je špatná, zastará. Co jsme postavili od revoluce? Kolik hal, stadionů nebo nějakých komplexů? No katastrofálně málo. A většinou ještě z privátních zdrojů. NSA je jen vrchol pyramidy, svoji práci dělá dobře - s ohledem na to, kolik má peněz. Že dostane peněz málo, to je problém celého státu. Lidé si neuvědomují, že když bude víc dětí sportovat, ušetří se peníze ve zdravotnictví. Peněz, které stát pošle do sportu, a teď nemyslím do vrcholového, ale do výkonnostního nebo vůbec do sportu, je strašně málo. A ještě to nemá systém. Bez pomoci v základu to s Českem bude horší a horší. Když rodiny řeší rozpočty, sportování dítěte většinou nebude na prvním místě.

### Jak vnímáte situaci kolem trenérů mládeže? Je jejich podpora dostatečná?

Trenovat prvotřídní tým ve fotbale, v hokeji, dělat trenéra Plíškové či Muchové. Jo, to je fajn, za nejlepší peníze. My ale potřebujeme využít kvalitní trenéry dole. A někdo musí zaplatit, aby to mohli dělat profesionálně. Tam si bohužel myslím, že bez pomoci státu to nebude. Dostat do Čech velké akce je hezké. Já to dělám rád, ale kdybych si měl zvolit, tak bych radši, aby o třicet procent víc dětí v České republice sportovalo. Ať dělají jakýkoliv sport, ale aby ho měly kde dělat. S trenéry, kteří to nedělají po práci, dobrovolně, za dva tisíce korun měsíčně. Přijdou ztrhaní z práce a pak jim tam naběhne dvacet dětí, které dělají bordel.

### Které instituce by měly mít klíčové slovo?

Asi se shodneme na tom, že do nějakého šestého roku je to jen o rodičích, ale od té doby má škola fatální vliv na vývoj dítěte. Tam já vidím je-

dinou možnost, jak tu křivku zlomit zase zpátky a pak to začít dobudovávat.

### **A role Sokola, Českého olympijského výboru či České unie sportu?**

Mně připadá jako zásadnější otázka na sportovní pyramidu, aby to na sebe navazovalo. Aby někde nestál olympijský výbor, někde Sokol, někde ČUS a teď je mezi tím guláš. Možná některé ty organizace už nemají místo. My zachováváme některé struktury čtyřicet, padesát let, ale ony už nejsou funkční. Tam je spousta práce, ale musí to být stejným jazykem. A zatím to stejným jazykem není, protože každý si dělá své. Někdy se to potká, ale většinou ne.

### **Spatřujete naději, že by se to mohlo změnit?**

Snažím se vést debaty na toto téma a mám pocit, že na ministerstvu je člověk, který má hluboké pochopení pro tuto věc. A myslím si, že se ty správné kroky snaží dělat, jde o to, aby měl podporu u nadřazených a dostatečný rozpočet.

### **K tomu nejúspěšnějšímu v českém sportu nyní patří klubový fotbal. Hovoří se o jeho boomu. Jak ho vnímáte? V tomto vesmíru jste se v minulosti pohyboval.**

Teď se ne bavíme o kvalitě hry, ale o produktu. A tam si myslím, že to všichni v Česku posouvají. Sparta se Slavií zvládly marketing, mají naplněné stadiony. Samozřejmě s tím souvisí i příjmy z marketingových a televizních práv, kroky dělají velmi dobré, to klobouk dolů, posunuly se dost. Kvalita je skvělá.

### **Vy nemáte touhu se znovu zúčastnit?**

Ne, ne, ne. Já chci vždycky hrát o titul. A dneska jsem moc malý kluk, abych s těma velkýma klukama hrál, to prostě nejde. Dostat se do top trojky, to už by byl velký problém. To by se musel zavést platový strop. To by si museli říct, že pro diváky by bylo zajímavější, kdyby zápasy byly vyrovnané a ligu mohl vyhrát každý rok někdo jiný. Ale peníze z Champions League jsou natolik lákavé, že je ta šance nulová.

### **Stojí za tím vidina peněz z fotbalových evropských pohárů, že?**

Ale i slávy. Křetínský nebo Tykač to pro peníze nehrají. Je tu mnohem větší motivace, než jestli vydělají tři sta nebo čtyři sta milionů.

### **Ale manažeři se jistě cítí lépe, když jdou za majitelem s penězi navíc...**

To je jiná hra, jiná kategorie. Jistě se cítí líp, když nemusí přijít a říct, že tři sta milionů chybí. To určitě.

### **Na klubové úrovni jste se pustil do basketbalu, který je spjat hlavně s vaším otcem Pavlem Peterou. Jak se zrodil váš vstup do klubu ERA Nymburk?**

Tak trochu omylem. Klubový majitel Jirka Podpěra hledal partnera. A já mám k basketbalu blízko, proto jsem do toho vstoupil. Dva roky jsem do toho skoro nemluvil, jen posílal peníze, na strukturu jsem nesahal. Teď se snažím do toho trochu víc proniknout a někam klub posunout. Mám pocit, že je to trochu zastaralé. Chápu, že v Česku je to vnímáno, že je to jen basketbal. Jenže Nymburk je špičkový klub. Chce hrát jako mistr ligy. Chce hrát dobře. Zbytek tomu musí odpovídat. Snad se věci změní.

### **Co přesně tím myslíte?**

Je otázka, kde budeme hrát. Co potřebujeme? Sponzory, partnery. Vzít někoho do Nymburku na basketbal, to se musím stydět. Nechci znít namyšleně, ale ve sportu jsem toho zažil moc. A stydím se, když tam někoho vezmu. Cesta, parkování, jídlo, sezení, zázemí, samotná hala. Prostě to nefunguje. Musí se to někam posunout. Problémem, který se netýká jenom Nymburka, je, že nemáme haly. Praha nemá jedinou halu, kromě O2 Areny. Kdyby jí nebylo, jsme dneska úplně mrtví. Pro menší sporty, jako je basketbal, volejbal, to je hrozný. Řešili jsme Universum, ale to mi dneska není schopno vyjít vstříc a dát mi všechny termíny, které potřebuju. A já nemůžu nechat kluky hrát jednou tam, podruhé tam. To je špatné i pro diváky, prostě obecně. V dnešní době by ve městě o velikosti Prahy měly být tři obstojné haly. Takže můj primární problém, co se týče Nymburka, je zázemí. Problém číslo dva je, že marketing a produkce se musí dostat úplně někam jinam. Co se týče fungování klubu, mám vyhraněný názor na to, jak by to mělo být.

### **Jak dlouho ještě potrvá, než se v Praze a celkově v České republice nějaká výstavba rozjede?**

Žádné reálné projekty bohužel neznám. Já tedy už čtvrt roku pracuji s myšlenkou, že tu halu po-





stavím sám. Otázka je, kde. Když něco takového dělat, musí to mít parametry. Vyřešená doprava, parkování a tak dále, a ne jenom hala na Královce. Malá na větší akce, velká na malou akci. Žádně zázemí. Je to spíš tréninkové těleso. Teď přemyslím a snažím se mluvit s lidmi, kteří staví. Kdyby se měl někde postavit nový fotbalový stadion, mohla by být basketbalová hala jeho součástí. Ve světě to funguje velmi dobře. Ale problém je čas. Haly tady chybí už deset let, a jestli na ně budeme dalších deset let čekat...

**Když tedy zůstaneme u O2 Areny. Jednou z vašich velkých aktivit jsou zápasy hokejové NHL v Česku. Budete v nich pokračovat? Kam se lze posouvat?**

My už máme s NHL novou smlouvu, znovu bude na delší dobu. Vlastně spolu děláme už dvacet let, takže je to víc o práci a důvěře, než o té samotné smlouvě. Když jsme začali, bylo to s jedním zápasem a ničím k tomu, teď do toho doplňujeme další programy pro fanoušky a tím se naše působení rozšiřuje. A rozšiřujeme teritorium. To je největší změna. Že teď půjdeme s našimi akcemi nejen Česko, ale i Slovensko, Polsko, Maďarsko. Začínáme vždy odspoda, programem pro školy. Teoreticky se může stát, že se zápas někdy bude hrát třeba na Slovensku.

**Co brání, aby se naplnil váš další velký sen - o klubech NBA v Praze?**

Nejsložitější je najít finanční model, protože primární příjem je z prodeje lístků. A lístky na NBA

za americké ceny je velmi složité implementovat do Česka. To je prostě problém. NHL je o level níž než lístky na basketbal. Je obtížné zajistit to tak, aby nám to ekonomicky vyšlo. Nicméně teď si myslím, že jsem dost blízko, že by se to opravdu mohlo stát. Já bych napřed chtěl exhibiční zápas před sezonou. Nepotřebuji otestovat produkci zápasu, to zvládneme. Před lety jsem tady pořádal euroligové Final Four, bylo tu mistrovství Evropy v basketu, zápas samotný budeme schopni uspořádat, to není pochyb. Ale potřebuji si ozkoušet ekonomiku, co to snese. Jsem teď ve spojení s jedním NBA týmem, že bychom něco takového připravili. Řekněme třeba na sezonu 2026-2027.

**Zmiňované Final Four se tehdy v roce 2006 poprvé konalo v zemi, která nemá v Eurolize svůj tým. Jak se vám ho podařilo získat?**

To bych musel hodně zapátrat v paměti. Myslím, že se to podařilo dohodnout úplnou náhodou, jak se to někdy stává. Vzpomínám si, jak jsem osobně mnohokrát jednal s Jordim (dlouholetý euroligový šéf Bertomeu). Byl to poměrně velký finanční risk. To si pamatuju. Dost jsem se klepal, protože jsme rok a půl dopředu museli zaplatit nemalý poplatek. Do poslední chvíle jsme měli obavu, aby tam byli buď Řekové, nebo Izraelci, nebo někdo další, kdo by byl schopen pražskou arénu vyprodat.

**Byl to z vaší strany jednorázový projekt, nebo měl mít návaznost?**

Ne, to byl jednorázový projekt. Když se ta šance objevila, jednalo se o obrovskou možnost dostat něco velkého do Prahy. Když už to bylo v běhu, samozřejmě jsem si říkal, že pokud to zvládneme, bude to naše vizitka. Tohle je basketbalová akce, kterou velká část kontinentu vnímá. Proдали jsme tehdy (v průměru na zápas) 14 tisíc lístků do ciziny. Nám to zjednodušuje poloha Prahy. Když jde o něco takhle dobrého, myslím si, že diváci si najdou tu cestu. Jsem o tom přesvědčený.

**Mezi velké sportovní instituce, se kterými často jednáte, patří i ženská tenisová asociace WTA. Snažil jste se do Česka dostat Turnaj mistryň. Co si z těchto snah berete?**

To pro mě bylo obrovské zklamání, protože jsem si byl jistý, že jsme se dohodli a že jsme jejich požadavky splnili. A výsledek mě utvrdil, že to



nebyla čistá hra. Co následně předvedli v mexickém Cancúnu, to byl katastrofální kousek. A to jak finančně, tak produkční. Tím, kdo udělal chybu, byl podle mě (již bývalý šéf WTA) Steve Simon, ale to byla obrovská, fatální chyba. A teď to neříkám jen proto, že se nás to týkalo.

Teď míří Turnaj mistryň do Rijádu, to je řekněme kontroverzní. Ale chápu, že je to ekonomika. Tam si to umím odůvodnit, potřebovali něčím naplnit kasu a peníze, které dají Arabové, nikdo jiný na světě nedá. Že to tam nepatří, z pohledu toho sportu i z pohledu historie, to je taky jasné. Odůvodnění, že se tamní situace mění a že tohle je právě ten způsob, jak se to změnit... Dá se na to také takhle dívat. Kdybych byl já šéf, neudělal bych to. Řekl by jim: Dobře, tak tady tři roky dělejte velký turnaj, ukažte nám, jak to tady funguje, my budeme sledovat, že se ta země mění k lepšímu.

V Číně jsou tenisová turné šest let a nemám pocit, že by to nějak hnulo s lidskými právy. Je to show pro televize, ale uvnitř se děje něco úplně jiného. Uvidíme, kolik to zaujme lidí, jaká bude atmosféra, jak bude vypadat. Já měl v Ostravě finále Barbora Krejčíková a Iga Swiateková, to byla atmosféra neuvěřitelná. Ekonomicky je výtlak samozřejmě mnohem menší. Ale nevím, jak se jim povede v Rijádu, kde na žádný ženský sport nikdy nikdo nešel.

**Asijské země, od arabských po Čínu, jsou nyní hostitelem mnoha velkých akcí. Nepanuje mezi sportovními organizacemi určitá panika, kdy se všichni snaží tlačit do Asie a být tam první, druhý, třetí, nebo aspoň desátý, aby na ně také něco bylo?**

Tam zbyde na všechny. V tenise to odstartovala myšlenka, že prize money musí být pro ženy stejné jako pro chlapy. A vůbec nepřipouštějí, že ženský tenis sleduje polovina lidí. Že ty televizní společnosti jsou schopné zaplatit polovinu peněz. Ne, my chceme být jako chlapi. Musí to být equal. Ale fundament pod tím je nula. Nula. Když se na Roland Garros hraje zápas Djokoviče s Alcarazem, stadion je přeplněný. Když Muchová se Sabalenkou, centr je poloprázdný. Je hezké, že se bojuje za práva. Takže funkcionáři dnes v rámci tohoto hnutí pro peníze jít musí. Čína, Saúdi, Dubaj, celé Emiráty a občas Jižní Amerika, kde nikdy nikdo neví, kdo to vlastně financuje. Ti to dávají. V normálně fungujících zemích jsou



jejich nároky nesplnitelné. Kdo chce ty prachy, jde jinam. Přišel Číňan a dal jim za turnajovou licenci trojnásobek. Úplně nesmyslné. Ale oni se ztotožnili s tím, že to je ta správná cena. Tak šup šup do Číny, osm turnajů, ale zbytek světa to nikdy nedá, protože to nemá z čeho dát.

**Jak to podle vás dopadne?**

Moje predikce je, že WTA se nemůže dostat tam, kam si myslí, že se může dostat. Ten produkt není tak silný, jak oni si myslí. K zamýšlení jsou i příklady z jiných sportů. Třeba Mbappé řekl, že do Arábie nepůjde, za žádné peníze. Že prostě chce hrát kvalitní fotbal.

**V letošním roce se vám podařilo založit televizi Sporty TV, jak se rodila?**

Já mám už delší dobu firmu, která dělá streamy přes AI kamery. Máme je nainstalované na víc než stovce hokejových stadionů a snímáme od druhé ligy až po žacky skoro všechny zápasy v různých soutěžích. A děláme i další sporty, firma dnes působí v šestnácti nebo sedmácti zemích světa. Mám natočený obrovský kontent sportovních zápasů. Řekl jsem si, že v Česku trošičku chybí sportovní televize, která by se věnovala taky něčemu jinému než Champions League, NHL, NBA. Zdálo se mi, že tohle je třeba způsob, jak českému sportu něco vrátit zpátky. Chtěl bych, aby kromě vysílání přenosů z různých lig a soutěží byla taky edukativní a po-



máhala rodičům nebo trenérům. Teď je to spíš charitativní projekt než nějaký byznys projekt. Ale myslím si, že ostatní sporty si zaslouží být v televizi, aby se děti vrátily ke sportu, aby nebyly jenom u počítačů.

### **S kým se vám spolupracuje dobře a se kterými svazy se jedná obtížněji?**

Suverénně nejhorší spolupráce je s basketballem. A nebojím se říct, že to je katastrofa, co předvádí. Oni vlastně svůj produkt brzdí. Na to, jak je to velký sport celosvětově. Na to, že je to sport, který i u nás má tradici a že v něm nejsme tragédi, způsob vedení a nakládání s produktem je katastrofální. Ostatní sporty jako florbal, hokejbal jsou mnohem progresivnější a komunikativnější. Chtějí to posouvat. Není to vždycky jednoduché, jak to udělat, mám z nich ale pocit, že hledají co nejlepší cestu pro svůj sport. U basketu mám naprosto opačný pocit. Že hledají cestu, která bude nejlepší pro funkcionáře, ale ne pro basket.

### **V loňském roce se Česká basketbalová federace spálila dohodou s Primou Sport, která nakonec nevznikla, a proto se podle svých slov přiklonili ke spolupraci s Českou televizí.**

Jestli si myslí, že je správná cesta udělat smlouvu s Českou televizí a 80 procent zápasů vysílat za červeným čudlem, že si je diváci najdou... Proto říkám, že je to vůbec nezajímá. Protože kdyby je to zajímavé, tak to nemůžou udělat.

Kdyby Prima otevřela sportovní kanál, její síla je obrovská. Pak bych tomu rozuměl. Ale ten sport potřebuje určitý počet zápasů, které doopravdy na tom kanále budou. A není to jen o zápase, ale o studiích, rozhovorech. Aby se divák bavil. Ale protože Prima ten kanál neotevřela, oni se stáhli zpátky k České televizi. A myslím si, že pro produkt je to špatně.

### **Děkuji za rozhovor, i když nebyl příliš pozitivní. Někaké slovo závěrem?**

Pořád si musíme přiznat, že na to, jak malá země jsme, tak sportovní úspěchy jsou fantastické. Ale taky bychom si měli přiznat důvody. Jestli by někdo chtěl vyřikovat, že máme fantastickou tenisovou školu, tak nikoliv. Díky popularitě toho sportu máme nadšený rodiče, sponzory a dva tři lidi, kteří pro to udělali hrozně moc. A tenis má tu výhodu, že je to individuální sport, že to jde. To v těch kolektivních sportech bohužel nejde. A kde my jsme teda dobří? Většinou v těch individuálních. ■



### **Tomáš Petera (53 let)**

Syn basketbalového trenéra a novináře Pavla Petery je spjat především s tenisem. Vlastní hráčskou kariéru brzy uzavřel, aby se stal trenérem, vedl i Petra Kordu, Bohdana Ulihracha či Andreu Hlaváčkovou. Byl spolumajitelem fotbalových klubů Slovan Liberec a později Baník Ostrava, s Miroslavem Černoškem ovládal společnost Česká sportovní, která pořádala atletickou Zlatou tretru, stál také za projektem Praha olympijská, který chtěl do české metropole přivést letní olympijské hry pro roky 2016 či 2020.

V současnosti je majitelem společnosti Perinvest Group, která do Ostravy a Prahy přinesla velké tenisové turnaje a v pražské O2 areně pořádala zápasy hokejové NHL, je majitelem televize Sporty TV a má podíl v basketbalovém klubu ERA Nymburk. Byl manažerem tenistky Karolíny Muchové.



# Mezinárodní seminář

## „Dítě – pohyb 2024“

Text a foto: Mgr. Jarmila Stránská, vedoucí Komise cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi Metodické rady ČASPV



Koncem listopadu jsme se sešli v Praze na dalším ročníku mezinárodního semináře „Dítě – pohyb 2024“. Hlavním motivem letošního ročníku byla všestranná pohybová příprava dětí ve cvičebních hodinách předškoláků a rodičů s dětmi. I v letošním roce byla polovina lektorů z České republiky a polovina ze Slovenska. Seminář byl jako každoročně určen instruktorům, pedagogům, vychovatelům i rodičům nejmladších dětí.

Páteční program probíhal v sídle ČASPV v Praze na Ohradském náměstí a zahájila jej vedoucí akce Mgr. Jarmila Stránská. Následovala přednáška Ing. Kataríny Lukáčové na téma Hra jako motivace pro děti s odlišným mateřským jazykem. Poté následovala teoretická a praktická část Mgr. Daniely Ondrejové, které se věnovala cvičení dětské jógy. Poslední páteční lektorkou byla Mgr. Katarína Kočanová, která nás seznámila se slovenským folklórem a jeho využitím u předškolních dětí jak v teoretické, tak v praktické části. Účastníci tak

měli možnost poznat tradice a zvyky v období Vánoc na Slovensku. Milým překvapením na závěr pátečního bloku byl malý dárek.

V sobotu seminář pokračoval praxí v nedaleké tělocvičně ZŠ Janského. Celý den byl věnován praktickým ukázkám. První lektorkou byla Kateřina Pokorná, která účastníky seznámila s tím, jak pracuje na komplexním osvojení správného držení těla a zapojení nožní klenby. Všichni si odnesli velkou škálu a zásobu cviků. Lektorka nám představila také různé společenské hry, které obsahují pohyb. V druhé části sobotního programu byla lektorkou Zuzana Koudelková, která nás seznámila s tím, jak pracovat s dětskou jógou ve cvičebních hodinách předškolních dětí i v hodinách rodičů s dětmi.

Na letošní ročník semináře Dítě – pohyb dorazilo 49 účastníků. Na závěr Mgr. Jarmila Stránská všem poděkovala za aktivní účast, popřála vše nejlepší v novém roce 2025 a pozvala na další semináře komise PD + RD. Poté ještě účastníci poděkovali organizátorům a v hodnocení vyslovili přání dalšího pokračování těchto seminářů. ■



# Teambuilding

## aneb Bramboračka



Text a foto: Radka Mothejzíkova

Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV) je hrdým členem mezinárodního projektu **EnvIn-Sport**, který se zaměřuje na podporu udržitelnosti a šetrný přístup k životnímu prostředí ve sportu. Naší snahou je propojit sportovní aktivity s myšlenkou ochrany přírody, a to nejen během tréninků a akcí, ale i v rámci vzdělávacích seminářů pro instruktory a trenéry.

Jedním z bodů programu pracovního jednání semináře **Metodické rady** byl i zajímavý teambuilding, jehož cílem bylo nejen posílit spolupráci a komunikaci mezi členy týmu, ale také promítnout do naší činnosti principy udržitelnosti. Tématem teambuildingu byla populární **bramboračka**.

### JAK TEAMBUILDING PROBÍHAL?

Přítomní členové Metodické rady byli rozděleni do tří skupin. Týmový úkol byl jasný: **uvařit bramboračku**. Její příprava však zahrnovala několik specifických podmínek:

- Potřebné suroviny musely týmy zajistit z dostupných zdrojů bez použití peněz – povoleno bylo vyjednávání, smlouvání a směna, nikoliv krádež.
- Vzácné suroviny si mohli účastníci „zaplatit“ svými dovednostmi – například zpěvem.
- Na přípravě pokrmu se museli podílet všichni členové týmu.
- Důležitá byla vzájemná domluva a snaha vyprodukovat co nejméně odpadu.
- Pro zpestření měli účastníci vytvořit tajné týmové zaklínadlo ve verších, které doprovázelo míchání bramboračky.

Během vaření dostávaly týmy další dílčí úkoly, které ztěžovaly spolupráci a podněcovaly kreativitu. Například se po dobu tří minut museli všichni členové týmu vzájemně dotýkat, nebo po dobu pěti minut nesměli mluvit a komunikovali pouze prostřednictvím posunků, což vyvolalo zábavné situace a ještě více upevnilo celkovou soudržnost.

### CO JSME ZÍSKALI?

Teambuildingový úkol nejenže splnil svou hlavní funkci – posílit týmového ducha a komunikaci – ale také ukázal praktickou realizaci principů udržitelnosti. Týmy k hledání ingrediencí přistupovaly kreativně, využily dostupné zdroje a dokázaly minimalizovat vznik odpadu.

Každý tým nakonec připravil svou verzi bramboračky a vznikly tři originální variace, z nichž každá byla jedinečná chutí i vzhledem. Zaklínadla, která týmy vytvořily, přinesla spoustu smíchu a podtrhla hravou atmosféru celého procesu.

### ZÁVĚR

Teambuilding s bramboračkou ukázal, jak lze kreativně propojit spolupráci, zábavu a myšlenku udržitelnosti. Zároveň jsme si zážitkově ověřili, že principy projektu EnvInSport nejsou jen teoretickým pojmem, ale mohou být snadno aplikovány v praxi. Podobné aktivity budou jistě součástí i dalších akcí ČASPV.

A co vy? Vyzkoušíte si někdy bramboračku jako teambuilding ve vaší skupině? ■



# Běžky/pěšky 2025: Jeseníky

## plné sněhu, sportu a pohody

Text a foto: Markéta Hajduková, vedoucí komise dospělých

Od 30. ledna do 2. února 2025 se v malebném prostředí Jeseníků uskutečnila akce Běžky/pěšky. Ubytování bylo zajištěno na Chatě Ramzovské sedlo v Ramzové, kde se sešlo celkem osmadvacet nadšených účastníků, aby si užili zimní radovánky, vzdělávací seminář i přátelskou atmosféru.

Ramzová je významným turistickým centrem Jeseníků a nejvýše položenou železniční stanicí v Česku. Nabízí široké možnosti zimních i letních sportovních aktivit včetně turistiky a lyžování. Díky své poloze a přírodnímu bohatství patří mezi oblíbené destinace milovníků hor a přírody.

Během dne jsme se vydávali na běžecké tratě nedalekého skiareálu Paprsek, který se pyšní 70 km perfektně upravených běžeckých tras.

Kromě běžek si někteří účastníci užili i klasické sjezdové lyžování na místní sjezdovce. Po sportovním vyžití bylo možné relaxovat v bazénu se slanou vodou, což poskytlo vítanou regeneraci po celodenním pohybu na čerstvém vzduchu.

Skiareál Paprsek se nachází v nadmořské výšce kolem 1000 metrů a je oblíbený mezi běžkaři i sjezdaři. Díky své poloze nabízí nádherné výhledy na okolní krajinu a výborné sněhové podmínky po celou zimu. Kromě sportovního vyžití zde návštěvníci mohou navštívit i oblíbenou horskou chatu s vyhlášenými borůvkovými knedlíky.

Někteří účastníci se rozhodli prozkoumat okolí pěšky a vydali se na výlet do lázeňského města Jeseník, které je známé svými léčivými







prameny. Další skupina navštívila nedalekou vesnici Branná, kde si prohlédla místní zámek a ochutnala lahodné zákusky ve vyhlášené cukrárně. Tyto výlety poskytly skvělou příležitost poznat krásy regionu i mimo běžecké tratě.

Společné večery byly věnovány nejen odpočinku, ale také zajímavým seminářům. První z nich vedl zkušený horal a člen horské služby Jaroslav Sauer, který se podělil o cenné informace týkající se bezpečnosti na horách. Druhý seminář, vedený Jaroslavem Láskou a Antonínem Kavanem, se zaměřil na správné mazání lyží, což bylo pro běžkaře velkým přínosem.

Nechyběla ani tradiční večerní zábava – zpěv u kytar, který dodal celé akci jedinečnou atmosféru. Celý víkend se nesl ve znamení sportu, vzdělávání a přátelských setkání. Účastníci odjížděli nejen plní nových zážitků, ale také s užitečnými znalostmi a skvělými vzpomínkami na krásné dny v Jeseníkách.

Těšíme se na další ročník plný sportu a dobré nálady!



# Imunita na jaře

## aneb Ať nám tělo vydrží

Text a grafika: MUDr. Marie Lukášová, Přírodní poradna pro zdraví ([www.spoluzdrave.cz](http://www.spoluzdrave.cz))

Konec zimy je obdobím, kdy má náš organismus většinou úplně vyčerpané zásoby. Chybí nám domácí čerstvá zelenina a ovoce, chybí nám sluníčko a běžný pohyb venku, a to často i těm, kdo nebydlí ve městě.

### JAK UDRŽET NAŠE TĚLO ODOLNÉ PROTI INFEKČÍM A ÚNAVĚ?

#### 1. DOSTATEK VITAMÍNŮ

Již naše babičky nakládaly zelí a věděly, že je plné blahodárných účinků. Kromě různých vitamínů (zejména C, který v zimě nejvíce schází) obsahuje kvašená zelenina i množství prospěšných mikroorganismů, které jsou důležité pro naše střevo. Kvalita a rozmanitost bakterií, virů a dalších tzv. probiotik udržuje náš trávicí systém odolný a tím podporuje i silnou imunitu.

Neméně důležitý pro naše zdraví je i obsah nestravitelné vlákniny. Je to vlastně potrava pro střevní mikroflóru. Odlišné typy vlákniny z různých druhů zeleniny a ovoce, luštěnin a obilovin podporují množení různých mikroorganismů = silná imunita.

Dnes se opět vrací móda kvašení zeleniny. Dá

se připravit z té tvrdší (já mám nejradši různé druhy ředkvi, které jsou jemné a pikantní), s přidáním koření, česneku, chilli papriček nebo jen tak. Příprava není vůbec náročná a určitě tím obohatíte domácí kuchyni.

#### 2. KVALITNÍ STRAVA

O stravě současné doby najdete na internetu mnoho informací.

V době, kdy jsme zaměstnané, většinou není moc prostoru k domácímu vaření, ale úplně bych ho nezavrhovala. Jednak lze vybrat kvalitní suroviny, šetrnou přípravu, prostě – aby nám to chutnalo a zároveň prospělo.

Z ovoce a zeleniny je dobré podporovat domácí produkci – jíst to, na co jsme zvyklí a v době, kdy to roste, případně co se dá skládat – jablka, hrušky, kompoty, ze zeleniny brambory, zelenina kořenová a natová (petržel, pažitka aj.), protože je zdrojem cenných minerálů a vitamínu C.

V zimě a brzy na jaře bychom měli jíst hlavně teplé jídlo, protože studený jogurt z lednice nebo zeleninový salát ochlazuje a oslabuje naše trávení. Z toho pak mohou vznikat různé trávicí problémy, např. záněty žaludku, pálení



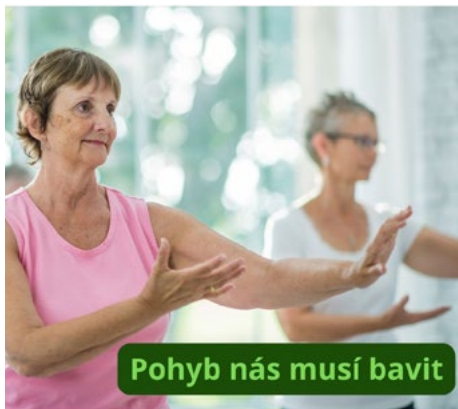
Fermentovaná zelenina



Poctivý vývar podpoří zdraví







žáhy, blokování žlučových cest apod.

Mnozí z nás se vracejí také k vývarům. Vývar z masa, kostí nebo zeleniny se vaří několik hodin. Je to léčivá potravina, obsahující množství aminokyselin („bílkoviny na malé kousky“), které nám pomáhají regenerovat tkáň a podporovat imunitu např. při infekcích nebo jiných obtížích. Slepíčí vývar se vždycky podával při nemoci nebo po porodu, protože je silně stimulační. Osobně s ním mám velmi dobrou zkušenost i při anémii a dlouhodobé vyčerpanosti.

### 3. ПОHYB

Pohyb je naše přirozenost. Každý den aspoň půl hodiny venku na procházce, a to i když se mi nechce. Děti by měly mít přirozeného pohybu několik hodin denně.

Proč je pohyb důležitý? Jednak více a lépe dýcháme, což uvolňuje od stresu a máme lepší náladu, a současně přijmeme více kyslíku, rychleji se pohybuje krev a tím se lépe prokrvují i periferní části těla (ruce, nohy a mozek). Ty tkáně, které mají kyslík a živiny, dobře prosperují, tělo startuje samouzdravovací schopnosti a my nepotřebujeme lékaře.

Je úplně jedno, jakým pohybovým aktivitám dáváme přednost. Důležité, aby nás ta činnost bavila a my ji vykonávali pro ni samou. Nestačí jen dojít na nákup, ale jít na procházku, podívat se po okolí, kochat se přírodou - a to všechno dohromady tvoří v našem těle potřebné hormony štěstí a odměny a tím posilujeme svou imunitu.

#### 4. DOPLŇKY STRAVY

Doplňky stravy jsou schválené pro zdravého člověka jako preventivní prostředky. Bohužel, dnes je doba, kdy ani strava a zdravý životní styl nestačí k uchování zdraví a je potřeba jej trochu podpořit. Zejména právě v období, kdy končí zima.

Co se nám doma bude hodit?

- a) Něco na imunitu – echinacea, lichořeřišnice (ideálně lihové tinktury), vitální houby (Coriolus, Reishi aj.) nebo čisté betaglukany, vitamín C
- b) Něco na psychiku – tzv. adaptogeny, jako je ženšen, rozchodnice, šišák
- c) Podpora trávení – vitamíny skupiny B, trávicí enzymy, podpora jater – ostropestřec, lecitin, rybí tuk, probiotika s vlákninou

Určitě vybírejte doplňky stravy pouze **přírodního původu**, které mají vysokou vstřebatelnost a využitelnost.

V poslední době jsem registrovala několik případů, kdy klienti přišli od lékaře s tím, že mají nadbytek vitamínu D. Je to jeden z mála vitamínů, který se dá předávkovat a může způsobit nepříjemné vedlejší účinky (zejména v metabolismu kostí a zubů).

Doplňky stravy jsou bezpečné, přesto bych doporučila vždycky se obrátit na odborníka, nebo můžete rovnou kontaktovat bezplatnou poradnu. ■



## Bezplatná poradna



# 16. ročník Dobříšského čtyřboje dvojic ve sportovní gymnastice

Text a foto: Jitka Holcová, předsedkyně Gymnastiky Dobříš, z.s.



V sobotu 18. ledna 2025 proběhl 16. ročník Dobříšského čtyřboje dvojic ve sportovní gymnastice podle nových pravidel ČASPV 2025. Rozhodčí byli vyškoleni týden před akcí on-line a prezenčně v sídle ČASPV v Praze. Přestože měli málo času na přípravu, přistoupili k závodu zodpovědně. Po školení rozhodčích jsme změnili systém rozcvičení. První a druhá závodnice na nářadí se rozcvičovaly rovnou, potom rozhodčí obodovali 1. závodnici, mezitím se rozcvičovala 3. závodnice, odcvičila 2. závodnice a rozcvičovala se čtvrtá... a takto to bylo na všech nářadích. Tím jsme zabezpečili plynulost závodu a závodnicím bylo umožněno v klidu se rozcvičit po dobu, kdy rozhodčí počítají. Trenéři, rozhodčí, závodnice i rodiče tento systém hodnotili velmi kladně.

Nejdůležitější historickou událostí pro náš klub byl však fakt, že poprvé po patnácti letech jsme nemuseli stěhovat těžké nářadí z objektu do objektu. Závod se konal ve specializované tělocvičně pro gymnastické sporty - Pražská 711, Dobříš, kterou si náš klub vybudoval za podpory města Dobříše. Celkem se závodu zúčastnilo 149 závodnic a závodníků z Bělé pod Bezdězem, Benátek nad Jizerou, Týnce nad Sázavou, Říčán, Jirčan, Dobříšovic, Slaného a Dobříše.

Organizační tým trenérů, pomocníků z řad rodičů, dorostenek, starších zákyň v počtu třiceti se staral o hladký průběh závodu. O přidělení umístění dle výkonu se postaral tým dvaadvaceti rozhodčích a tři rozhodčí časomíry. Rodiče, babičky, dědové i kamarádi fandili z našeho minihlediště.

Závodilo se podle kategorií v šesti sledech. Ráno od 8.00 dorostenky, ženy a žákyně III, potom žákyně IV, nejmladší děti, nejmladší žákyně a mladší žáci, žákyně I a nakonec početně nejsilnější kategorie žákyně II. Po jednotlivých sledech se vyhodnocovalo. Závod dodržel časový harmonogram a skončil v 18. 00. Medaile putovaly podle výsledků do jednotlivých klubů.

A jak dopadly dobříšské závodnice? Vedly si velmi dobře. Dorostenky, ženy - bronz Hana Hošková, Barbora Hrdličková, žákyně III - bronz Jana Čechová, Eliška Strnadová, žákyně IV - zlato Terezie Guttenbergová, Marie Magdaléna Carbochová. Nejmladší žákyně roč. 2018 (druhý rok přípravy, dívky jsou již ostřílené z několika závodů a nabývají dalších zkušeností a obtížnosti) - stříbro Vivien Vosolobě, bronz Tereza Pecková, nejmladší děti 2019 (dívky první rok z přípravy, závodily většinou poprvé a vše zvládly skvěle, tak jak si v tréninku nacvičily) - zlato Isabela Kompánková, stříbro Laura Machová. Žáci I - zlato Antonín Hrubý, stříbro Tobiáš Černý, bronz Zachariáš Macků, žákyně I - bronz Barbora Lišková, Viktorie Svobodová, žákyně II - stříbro Sky Slezáková, Aneta Pecková.

Výsledky ostatních závodnic v jednotlivých kategoriích najdete na stránkách.

Na závěr se sluší poděkovat všem pomocníkům, kteří tento závod pomohli zdárně



Celkové výsledky



zorganizovat a poté i s úklidem prostor, aby děti mohly v pondělí trénovat na všem nářadí. Dívkám a chlapcům děkujeme za reprezentaci klubu a města Dobříš. Městu patří velké díky za podporu naší celoroční činnosti formou grantu. Další „děkujeme“ patří Středočeskému kraji za dotaci na nákup nové čtrnáctimetrové pružné podlahy. Původní byla již třicet let stará.

Pokud by některý oddíl projevil zájem o soustředění, třeba víkendové, ozvěte se, rádi vám to umožníme. Máme stále postavené nářadí a plně vybavenou tělocvičnu včetně povrchové jámy Diony. ■



## ROZHOVOR

# Vladislav Tuláček: S kiltem v českých barvách

Text: Petr Koten, foto: archiv



Vladislav Tuláček propojuje dvě Evropy. Český silák se už několik let hřeje na pozici dominátora skotských her. Získal si obdiv i závist horalů a měl tu čest být osloven členy britské královské rodiny, ať už královnou Alžbětou II., anebo jejím nástupcem Karlem III. Velké svaly na těch pravých Highland Games se rozehrávají bez pomoci zakázaných prostředků.

Přestože se Tuláček setkává s desítkami anonymních udání, dopingoví komisaři se ho pokoušejí nachytat marně. Ovšem ve Spojených státech soupeří s giganty comicsových tvarů, kteří se za steroidovou kúru nijak nestydí.

„Lidi chtějí vidět chlapy, kteří házou daleko, zvedají hodně. Takže to k tomu patří. Ale co se týče zdraví a ochrany sportovce, určitě je lepší cestou tyhle látky nebrat,“ má bivoj z Teplic jasno.

### Pane Tuláčku, co říkají Angličané, když se dozví, jaký sport provozujete?

Tak to víte... (smích). O anglicko-skotské historii nemusím nic říkat. Když jsem ve Skotsku začínal a nebyl jsem tak dobrý, dominoval anglický závodník Scott Rider. A Skoti ho moc rádi neměli. Ale samozřejmě Angličani tenhle sport neuznávají. Oni mají i různé měny. Ve Skotsku je skotská libra. Když přejedete hra-



nici, v Anglii dělají, že to neberou, přestože hodnota je stejná.

### A jak si vás za sportovní výkony považují Skotové?

Už je to lepší, začátek byl takový krušnější. Jak se říká, peníze jsou až první v řadě. Když tam berete jako cizinec domácím závodníkům peníze, je jasné, že se to setkává s velkou nelibostí. Když jsem byl nyní testovaný od antidopingového komisaře, on mi říkal, že mu přišlo asi šedesát anonymních udání na moje jméno. Sport je to ve Skotsku populární, bere se skoro jako národní. Když přijdete na letiště, uvidíte na fotkách chlapy v kiltu, jak otáčejí kládu. I mě jako cizince lidi poznávají, chtějí se fotit a vyptávají se.

### Jaké složení má světová špička vašeho sportu, co se týče národnostní pestrosti?

Co se týče Skotska, tam vyloženě závodí skoro jenom domácí, občas přijedou Němci, Belgičan a já. Američani nejezdí, přestože je náš sport ve Spojených Státech taky populární. Ale netestuje se tam.

### Váš sport je podobný atletice, jedná se o jakýsi vrhačský víceboj, že? Přibližte prosím pravidla skotských her.

Je to takový starší desetiboj, v našem případě tedy osmiboj. Vrháme koulí, jejíž váha je stejná jako v atletice. Někdy se jedná o kámen, který má stejně jako olympijské závaží 7,26 kilogramu. Místo disku máme břemeno, které je ale výrazně těžší, má 12,7 kila. Pak hod kladivem, má stejnou váhu jako olympijské kladivo, 7,26. A pak nejatraktivnější disciplína, hod kládou a hod pětadvacetikilovým závažím přes latku do výšky. V každé disciplíně máme tři pokusy.



### A královskou disciplínou, jejíž vítěz je za největšího hrdinu...

... je hod kládou. To je nejatraktivnější disciplína na koukání. Člověk vezme šestimetrový strom, který váží 80 kilo, běží s ním a pak ho hodí. Když se to přetočí, tak se to setkává s velkým aplausem.

### Posuzuje se i přímost dopadu, že?

Jsou i závody, kde jsou klády menšího a lehčího rozměru, takže se stane, že to utočí více jak tři čtyři závodníci. Proto za vámi stojí rozhodčí a hodnotí podle minutové ručičky. Když je kláda se závodníkem v zákrytu, dá vám perfektní hod, 12 hodin. A když ta kláda jde trochu do strany, dá 12 hodin a pět minut. Ale na větších závodech se kláda dělá tak, aby to utočili jeden, maximálně dva chlapi, protože je to jediná disciplína, kde vás může rozhodčí poškodit.

### Světová špička jsou profesionálové? Kolik lidí se tímto sportem užívá?

Já dělám, co mě baví. Samozřejmě, není to fotbal, ale nazval bych to dobře placené hobby.

### A nezkoušeli vás na Britských ostrovech přemluvit do ragby, v Americe do amerického fotbalu?

Ve Skotsku jsem měl několik nabídek, abych si to šel vyzkoušet, ale ragby je hodně kontaktní sport a já už mám nějaké roky, je mi třicet šest let, a nejsem sebevrah. Kdybych byl mladší, proč ne. Jsou to zajímavé sporty, určitě má každý něco do sebe. Ale cesty se odvíjely jinak.







### Co vy a film? Žádné příležitosti? Mnozí siláci se vydali tímto směrem.

Já jsem nikdy takovou nabídku neměl a ani takové ambice nemám. Ještě se soustředím, abych dokázal maximum, abych, jak se říká, po sobě zanechal nějaký odkaz v podobě rekordů a vítězných závodů. A když něco v budoucnu přijde, samozřejmě budu rád, ale nechávám to ještě takhle plynout. Ale filmaři občas hledají nějakou velkou přerostlou vopici, co si bude-me povídat. Tak uvidíme.

### Měl jste v mládí nějaké hollywoodské vzory? Ovlivnili vás svalovci jako Sylvester Stallone nebo Arnold Schwarzenegger?

Vyrůstal jsem v devadesátkách, za doby, kdy to populární bylo. Tyhle ikony mám samozřejmě rád. Podívám se na velkého silného chlapa jako akčního hrdinu. Vyrůstal jsem hlavně na Rockym.

### Jak jste začínal vy? Ke skotským hrám jste přešel z atletiky, že?

Až do čtyřiařiceti let jsem dělal vrh koulí a trochu hod diskem. Objevila se možnost zkusit si skotské hry v Sychrově, jedná se o největší závod v Česku, organizuje ho Václav Rout. Dopolední kvalifikace se účastní nějakých pět set závodníků a já skončil osmý, postoupil jsem jako poslední. Tu odpolední pasáž jsem ovšem vyhrál. Trošičku se mi to dostalo do podvědomí, říkal jsem si, že to vyzkouším. Pár her tady i v Německu se mi povedlo povyhrávat, už mi rostlo sebevědomí a Vašek mi říkal, že musím do Skotska. Samozřejmě mě zpráskali, protože to bylo úplně o něčem jiném, úroveň je tam trochu lepší. To mě donutilo si náčiní vyrobit a trochu víc trénovat, nejdřív jsem jim byl rovnocenným soupeřem a od 2018 už jsem tam začal vyhrávat.

### Jak probíhá rok závodníka v skotských hrách?

Sezona nám začíná v květnu, trvá do října. Poslední závod je v Severní Karolíně. Pak máme trochu volno a regenerujeme. Poléčíme bolístky, které jsem nasbíral během sezony. Od prosince už zase začíná příprava na další sezonu.

### Takže cestujete za sluncem, podobně jako golfisté. V létě Skotsko a Anglie, v Americe postupně míříte na jih...

Ono by se to dalo prodloužit, v zimě probíhají závody v Austrálii a na Novém Zélandu. Ale to by mě doma asi zabili.

### Nač jsou Češi nejvíce zvědaví?

Tak samozřejmě jestli máme pod kilem něco... To je taková nejčastější otázka. To mi připomíná, že jsem od Vaška Rauta nedávno dostal krásný prezent. Kilt s českýma barvama, s českým vzorem. Konečně budu reprezentovat i české barvy.

### A předpokládám, že lidi zajímá také britská královská rodina a vaše setkání.

Jo, to máte pravdu. Já se dostal do povědomí fotkou s královnou, když jsme si podávali ruce. Mám několik historek, nejradši vyprávím tu tehdejšími princem Charlesem. Když jsme byli na závodech, přišel mě tam pozdravit mezi závodníky, to byl rok 2018, a on si mě pamatoval



z minulých závodů, tak ostatním povídá: „Tenhle chlap se nedá porazit.“ A já to samozřejmě ten den po... Naštěstí u toho už nebyl.

### Mohl byste porovnat možnosti skotských a českých sportovců?

Troufám si říct, že je to naprosto nesrovnatelné. Tam jsou podmínky mnohem lepší. Mnohem větší střediska, kryté haly, ohromné sportovní komplexy otevřené dvacet čtyři hodin nonstop, i pro veřejnost. Zaplatíte vstupenku, ani není drahá, máte v tom saunu, bazén, posilovnu, indoor halu. Můžete házet, běhat, všechno možný, ohromný komplex je skoro v každém městě. Sport je tam trošičku lépe podporovaný.

### A české přednosti? Snad aspoň počasí...

To máme bez debat lepší. I když léta už asi preferuju skotská, tady je úmorných pětadvacet a plus, to už se blbě zvládá, tam je frešno, přes léto dvaadvacet až pětadvacet. Ale co se týče podzimu a zimy, tak tam tenhle čas opravdu nechcete trávit. Skotsko je depresivnější, pořád prší.

Co se týče sportovního zabezpečení, opravdu žádné plusy nenajdu. Byl jsem v Dukle a tam jsme měli jenom samý dril a peskování. Žádná volnost. Podmínky jsem ve srovnání s celorepublikovou situací neměl špatné. Ta je na velmi špatném levelu. Když jste dobrý, musíte jít do Prahy. Ve Skotsku máte středisek víc.

### Jak na svou první sportovní fázi, tu atletickou, nahlížíte dnes?

Určitě v dobrém. Něco jsem taky ve vrhu koulí dokázal, ale už to nešlo posouvat dál a já včas změnil sport a ještě jsem si sportovní život prodloužil. Nikdy jsem nepřehodil dvacet metrů. Ještě jsem dělal starý styl, sun. Za nás otočka teprve začínala a už jsem byl starý, zkoušet ji. Nebyl jsem technicky zdatný a prostě dál to nešlo.

### Ale věnoval jste se i disku...

Já byl velice špatný diskař, šedesát metrů se mi povedlo hodit, ale měl jsem strašně malý rozdíl, když porovnáte hod z místa a otočkou. Z místa jsem hodil padesát šest, to bylo hodně dobré a odpovídá to, že otočkou musíte přidat minimálně deset až dvanáct metrů. A já přidal čtyři až pět, takže opravdu jsem technik na otočku nebyl, jsem na to kopyto.



### Sledujete atletiku i dnes? Jak vnímáte současné zlaté časy koule a nyní vlastně i disku?

To je úžasné. Trénoval mě Jarda Brabec, koulař, který u nás jako první hodil jednadvacet metrů, ten vždycky říkal „oko bere“. Oko znamená dvacet jedna, že bere, to znamená medaili. Ale dnešní době za dvacet jedna nejste ani do top dvanáctky. Je to obdivuhodné, co ti chlapi dokážou. Tréninkové přístupy jsou jiné, styl se změnil, sunaře už prostě neuvidíte.

### Máte nějakého favorita?

Jako Čech fandím našemu Tomáši Staňkovi, ale teď je vybitý. Nahoru šel Ital Leonardo Fabbri, už atakoval 23 metrů. Olympiáda mu nesedla, ale Evropu vyhrál. To je takový černý kůň, který by mohl (světového rekordmana) Ryana Crousera poškodit.

### Pojďme se ještě podívat na téma dopingu. Vy jste se vůči němu vyhranil a vím, že tuto cestu odmítáte.

Já říkám, ať si každý dělá, co chce. Neodsuzuju to. Celý život jsem testovaný, už na Dukle jsme byli testováni dvakrát třikrát do roka, takže od nějakých sedmnácti let jsem byl pravidelně pod kontrolou. Pak jsem přešel na nový sport, kde mě jakožto Východňáka testují celkem pravidelně. Ale neodsuzuju to. Prostě patří to ke sportu. Lidi chtějí vidět výkony, vidět chlapy, kteří házou daleko, zvedají hodně. A tak se v Americe netestuje. Ale co se týče zdraví a ochrany sportovce, určitě je lepší moje cesta. Takže jsem rád, že to ve Skotsku takhle striktní a hrajeme tam všichni ze stejnými kartami.



**Ovšem když ve zprávách slyšíte, že v 35 či 45 letech zemřel nějaký kulturista nebo strong-man, jistě vám hlavou otázkou proběhnou.**

To určitě ano. Na těch chlapech to vidíte. A když se pak v takovém věku umírá, to asi není přirozené.

**Pokud vím, sníte o tom, že se skotské hry dostanou na olympiádu. Opravdu myslíte, že mají šanci? Jednou z podmínek je, že se sportu věnují i ženy.**

Ženy to dělají. V Americe je to hodně populární. Ve Skotsku to začalo v této sezoně, už měli dvacet pět závodů i pro ženy. Máme také dopingové komisaře z WADA a věřím, že hodně lidí bojuje za to se tam dostat. A když vidíte bláznivé breakdance na olympiádě, troufám si říci, že se to v budoucnu možná povede i se skotskými hrami. Bylo by to strašně fajn. Ale to už moje sportovní roky budou pryč. ■



**Vladislav Tuláček (36 let)**

Rodák z Teplic je čtyřnásobným mistrem světa ze skotských her. Triumfoval v letech 2019, 2022, 2023 a 2024, o dva ročníky přišel vinou covidové pandemie. Jako junior reprezentoval ve vrhu koulí, má stříbro z mistrovství světa sedmnáctiletých a bronz z mistrovství Evropy devatenáctiletých. Silák s parametry 197 centimetrů a 130 kilogramů má tyto rekordy: dřep - 260 kg, mrtvý tah - 310 kg, výraz nad hlavu - 215 kg, přemístění - 200 kg.

## Via Czechia

### 1. ročník dálkového pochodu

Text: Jaroslav Láska, foto a mapa: archiv

Na podzim letošního roku 2025 připravuje Komise dospělých metodické rady ČASPV dálkový pochod po stezce Via Czechia. Víze naší komise je postupně zdolat valnou část úseků, které nabízí tento skvělý projekt. Letos bychom zahájili 1. ročník centrální stezkou přibližně ze středu Čech následujícími etapami:



Centrální stezka – Posázaví  
a Kraj blanických rytířů – Via Czechia

- |                                        |        |
|----------------------------------------|--------|
| <b>16.</b> Davle - Týnec nad Sázavou   | 26,7km |
| <b>17.</b> Týnec nad Sázavou - Benešov | 24,0km |
| <b>18.</b> Benešov - Louňovice         | 27,5km |

Délku etap samozřejmě přizpůsobíme zájmu a výkonnosti účastníků. Nemusí vás proto děsit vzdálenosti uvedené výše. To jsou údaje uveřejněné na internetu pro tuto část stezky a doporučené z hlediska vyhledání ubytování. Další, podrobnější informace, najdete na Via





Czechia – turistické a poutní stezky Českem



Centrální stezka – Via Czechia

Předpoklad je spaní na postelích v penzionech či levnějších hotelích, to vyplývá z délky našich tras. Stejně tak i případná návštěva pamětihodností ležících poblíž. Celou trasu absolvujeme nalehko, bude nás doprovázet jedno auto, které poveze naše věci a případně nás bude čekat v uzlových bodech. Stravovat se budeme cestou v restauracích, snídaně je u některého ubytování možné objednat. Podrobnější informace pak dostanou přihlášení účastníci, s kterými budeme řešit další detaily.

Putování zahájíme v Davli u vlakového nádraží, půjdeme podle Sázavy, v Kamenném Přivoze (7) se od Sázavy odpojíme a přes Panskou



skálu (12) dojdeme do Týnce. Odtud nás trasa povede do Chráštan (4), dále navštívíme zříceninu hradu Kožlí (8), zámek Konopiště (13) a město Benešov. Dále budeme putovat přes vesničky Pecínov (3) a Pozov (5) a Věžníky (7) do CHKO Blaník, kde bychom teoreticky měli končit v Louňovicích. Případně po 16 km od Benešova ve vsi Věžníky odbočíme k zastávce vlaku Lhota Veselka.

Pozn.: čísla v závorce jsou označené body etap v mapě Via Czechia na internetu, které slouží i jako body pro načtení do navigace.

Není účelem této akce trhat rekordy, stejně tak to není míněno jako masová akce. Máme představu, že bude 10-12 účastníků (pro větší počet je totiž problém zajistit ubytování).

V případě zájmu tedy sledujte Kalendář akcí na webu ČASPV, abyste nepřepásli přihlášení. ■

## Dobrovolníci ve Španělsku (květen - září 2024)

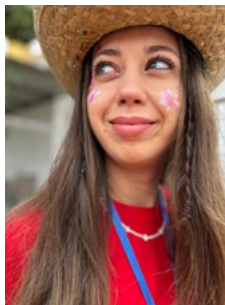
Text a fotoarchív: Aneta Němčanská

Pro svoje dlouhodobé dobrovolnictví - na deset měsíců - jsem si vybrala místo na jihu Španěl-

ska, vesnici jménem Álora, která je kousek od známé Málagy. Po svém velmi úspěšném krát-







kodobém dobrovolnictví v Turecku jsem cítila, že bych chtěla ještě někde zanechat stopu a pomoci na místě, kde nejvíc využiji moje dosavadní vzdělání a zkušenosti v oblasti sociální, speciální a předškolní pedagogiky. Všechno nasvědčovalo tomu,

že se právě na tento projekt dobře hodím a po dvou kolech výběrového řízení jsem byla i vybrána. Odjezd byl hned za dva týdny a já byla velmi natěšená. Španělská organizace mi vybrala termín příjezdu tak, aby jí co nejvíc vyhovoval (i když letenka v ten den byla dražší než normálně, organizace mi slíbila na ni příspěvek, pokud to bude nad rámec rozpočtu), a já se ráda přizpůsobila.

Po příjezdu na mě čekal krásný pokojík sdílený s další dobrovolnicí z Německa a uvítání, kde jsem zjistila, že je na projektu dalších osm zajímavých lidí. Následující den jsem v kanceláři podepsala všechny potřebné dokumenty k projektu i ubytování (např.: nájemní smlouvu i s jejími pravidly). Vysvětlili mi, že každý týden budu mít jiný kalendář s úkoly a místy, kde budu s dalšími lidmi působit. Postupně si projdu vše a asi po měsíci si budu moci vybrat i svoji preferenci. Dále jsem se seznámila s dalšími pracovníky a našim mentorem, který nám měl pomáhat s aklimatizací a potřebnými formalitami, například zdravotním pojištěním.

A tak už po prvním týdnu jsem se mohla podívat do centra pro dospělé mentálně postižené, plá-

novací kanceláře pro YouthExchange programy a také do mojí oblíbené místní školky. Později jsem se podílela i na provozu příměstského letního tábora. Po krátkém zajištění do rutiny a opadnutí dojmu „všeho nového“ jsem začala hledat své místo, jakým způsobem bych mohla pomáhat na jednotlivých pracovištích. První překážkou byl jazyk, nikdy dřív jsem totiž španělštinu nestudovala. Naše organizace bohužel nenabízela učitele jazyka (jak to někde jinde třeba bývá), ale pouze internetový vzdělávací program hodně podobný duolingu. Můžu jen říct, že tato forma se za mě ukázala jako nejméně efektivní. Pak vyvstal další problém, jelikož jsem přijela v květnu a blížilo se léto, touhle dobou všechna centra postupně končila svou sezónu a každý se připravoval spíš na volno.

Cítila jsem, že situaci musím co nejdřív vyřešit, a tak jsem zašla za svojí vedoucí s nápady, jak bych mohla být na pracovištích víc užitečná a vypomáhat. Také jsem se svěřila s pocitem, že se cítím v práci často jen jako pasivní přihlížeč a nevidím nabídku, kde se aktivně zapojit. Byla jsem vyslechnuta a ubezpečena, že se do budoucna pokusí o změnu.

Mezitím se blížily moje narozeniny a začala jsem si užívat objevování místní kultury, jídla a cestování. S dalšími dobrovolnicíky jsem se tak víkend co víkend podívala do jiného města a jakmile se blížilo léto, i k místním plážím.

Pak pro mě nastal zlomový týden. Byl to vstupní tréninkový program na severu země, kde jsem se seznámila s dalšími asi dvaceti dobrovolnicíky, kteří přicestovali z různých koutů Evropy na podobné programy po celém Španělsku. Za ten týden jsem si vytvořila úžasné přátele, ale také se dozvěděla hodně o tom, co by měl každý





z nás od programu dostat, jaká jsou naše práva a i povinnosti. Nejvíc mě pak zaujal workshop o efektivní komunikaci, který nás měl pomoci připravených scénářů nachystat na výzvy, se kterými se můžeme setkat v našich organizacích. K mému překvapení to byly často situace podobné těm, které jsem už sama zažila. Zašla jsem tedy za lektorkou a probrala s ní moje potíže. Byla to například zvláštní smlouva, kterou jsem na začátku musela podepsat, ve které jsem souhlasila s nehlášenými přepadovými kontrolami v našem ubytování (i v naší nepřítomnosti). Pak také fakt, že můj mentor mi není moc nápomocný, jelikož angličtinu velmi neovládá a dosud nevím, kde mám v případě potřeby svého lékaře. A nakonec i to, že zatím stále nevidím, kde bych byla ve svém projektu aktivně zapojena. S lektorkou jsme se domluvili, že moji organizaci pošlou email s žádostí o zvážení změn, které by napomohly vzájemné spokojenosti. Odjela jsem nadšená a těšila se, co přijde.

V mé hostící organizaci ale na mě čekal velmi nepříjemný šok. Email totiž vzali jako velmi vážnou výtku, skoro až útok na ně samotné, kterou jsem zranila jejich důvěru. Od té doby se jejich chování ke mně velmi změnilo a já začala pociťovat, že už nejsem vítána. Doufala jsem, že vše časem opadne a snažila se do své práce dávat maximum. Přišly ale momenty, kdy mi zadáné úkoly opět vůbec nedávaly smysl, a když jsem se ohradila, přišel návrh, jestli raději nechci projekt ukončit. Přišlo mi, že jdu hlavou proti zdi, protože nikdo nechtěl poslouchat, jak se věc z mé strany má. Proto jsem se rozhodla, že už nechci být na místě, kde nejsem vítána a není vítána dokonce ani diskuse, jak věci změnit k lepšímu. O všem jsem průběžně informovala moji vysílající českou organizaci, a nakonec i o rozhodnutí projekt ukončit. Bylo pro mě důležité, že jsem s nimi

mohla vše probrat, protože jsem někdy pochybovala o sobě samotné, jestli jsem si všechny problémy nezavinila sama. Psychicky mě hodně podrželi a jsem jim za to velmi vděčná. Byli tam pro mě i ve chvíli, kdy jsem si nakonec musela svoji letenku doplatit, protože přesáhla hodnotu stanoveného rozpočtu a španělská vedoucí svoji původní nabídku stáhla.

Abych ale byla upřímná – kulturně i mentálně to byla velmi obohacující zkušenost. V létě jsem se snažila odklonit od problémů v hostící organizaci a užít si všeho, co jinak Andalusie mohla nabídnout. Poznala jsem nové přátele, chodila na lekce bachaty, zažila dechberoucí pulzující slavnosti a ochutnala úžasně místní dobroty.

Nakonec můžu říct, že jsem se o sobě naučila víc věcí, než jsem čekala, a získala pocit, že se konečně umím postavit sama za sebe. Profesně mi to dalo zajímavý vhled do fungování tamních organizací a školství, koneckonců i představu o mém budoucím směřování, a navíc ukázalo možnosti, které ještě přede mnou jsou. Vždy budu ale nejraději vzpomínat na skvělé lidi, které jsem tam potkala, a na nezapomenutelnou chuť moře a drinku „Tinto de Verano“ (když se vyskytnete někde poblíž, musíte rozhodně vyzkoušet). ■





ČESKÁ FEDERACE  
MAŽORETKOVÉHO SPORTU

Jsme členem ČASPV od roku 2024  
Od roku 1994 podporujeme a rozvíjíme  
mažoretkový sport



32.

# MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V MAŽORETKOVÉM SPORTU®

Mistrovství ČR mažoretek®

BATON

FLAG

MIX

POMPOM

děti - kadet - junior - senior - grandsenior





# What shall we do with our daughter?

"Co uděláme s naší dcerou?"

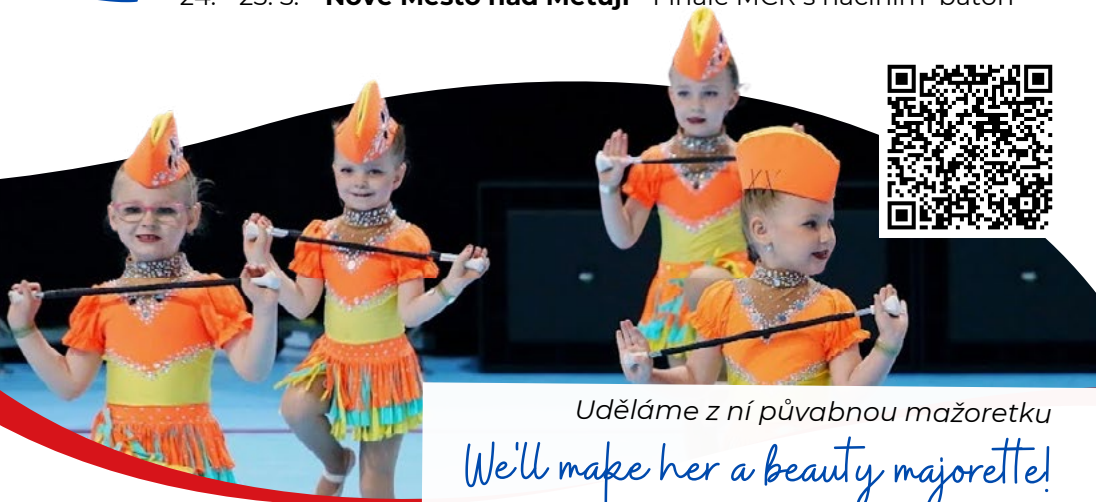


## **Mažoretkový sport se řadí k estetickým sportům, je to sport**

- pro všechny od 5 let, horní hranice věku není omezena
- kolektivní - skupiny 8-25 členů
- individuální sóla, dua-tria, mini (4-6 členů),
- reaguje na pocity mladé generace, na jejich pohybové a hudební citění
- čerpá z gymnastiky, baletu a tanečních sportů
- povinné náčiní hůlka, třásně, prapor, mace, mix - kombinace náčiní
- doprovodná hudba žánrově bez omezení
- pestré kostýmové vybavení

*Můžete nás vidět:*

- |              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| 8. 3.        | <b>Nová Paka</b> - Novopacký pohár - předkolo MČR         |
| 15. - 16. 3. | <b>Bělotín</b> - Bělotínský pohár - předkolo MČR          |
| 22. - 23. 3. | <b>Praha-Kbely</b> - Kvalifikace MČR                      |
| 29. - 30. 3. | <b>Návsí</b> - Kvalifikace MČR                            |
| 5. - 6. 4.   | <b>Stochov</b> - Kvalifikace a semifinále MČR             |
| 13. 4.       | <b>Ivančice</b> - Kvalifikace MČR                         |
| 26. - 27. 4. | <b>Hradec nad Moravicí</b> - Kvalifikace a semifinále MČR |
| 17. - 18. 5. | <b>Kroměříž</b> - Finále MČR s náčiním pom, mix, flag     |
| 24. - 25. 5. | <b>Nové Město nad Metují</b> - Finále MČR s náčiním baton |



*Uděláme z ní půvabnou mažoretku  
We'll make her a beauty majorette!*

Tvoříme společně **majoretsport.cz** od roku 1994  
a přispíváme ke zdravému životnímu stylu.



# Ekologický sport:

## Jak chránit přírodu

### při sportování



Text a foto: Radka Mothejzíkova

Sport přináší radost, zdraví a pohyb, které jsou klíčem ke kvalitnímu životu. Avšak s rostoucím počtem sportovců i sportovních aktivit roste i jejich vliv na životní prostředí. Spotřeba energií, odpady, emise nebo využívání přírodních zdrojů — to všechno jsou oblasti, které by měly být při organizaci i účasti na sportu zohledněny. Prostřednictvím tohoto článku vám představujeme praktické tipy, jak snížit ekologickou stopu a podpořit udržitelnost ve sportu.

#### 1. VYBAVENÍ A SPORTOVNÍ POMŮCKY

- **Preferujte kvalitu:** Investujte do vybavení, které dlouho vydrží. Levné, nekvalitní produkty často končí na skládce po krátké době používání.
- **Zájem o ekologické materiály:** Hledejte nebo vytvářejte sportovní pomůcky z recyklovatelných nebo obnovitelných materiálů.
- **Upcyclage:** Organizujte komunitní akce na úpravu nebo opravy starého sportovního vybavení.



#### 2. SPORTOVNÍ AKCE A TRÉNINKY

- **Minimalizace odpadu:** Na akcích dávejte přednost opakovatelně použitelným materiálům, jako jsou kovové hrnky nebo textilní tašky. Omezte plastové lahve jednorázového použití a motivujte účastníky k nošení vlastních.
- **Udržitelné cateringy:** Preferujte lokální a sezónní potraviny s minimem plastového balení.
- **Plánování dopravy:** Povzbuzujte sdílené cestování, využívání šetrných forem dopravy (např. kolo, hromadná doprava) nebo online domlouvání spolujízdy.

#### 3. PŘÍRODNÍ PROSTŘEDÍ A OCHRANA KRAJINY

- **Respektujte přírodu:** Sportovní aktivity v přírodě plánujte tak, aby nedocházelo k ničení vegetace nebo rušení zvířet.
- **Uklízejte po sobě:** Při outdoorových aktivitách zajistěte odklizení odpadků. Inspirujte další a spojte se do dobrovolnických skupin.
- **Zapojení dobrovolníků:** Organizujte aktivity, při nichž účastníci pomáhají s obnovou krajiny (např. sázení stromů, čištění stezek a řek).



#### 4. VZDĚLÁVÁNÍ A OSVĚTA

- **Vzdělávejte komunitu:** Pořádejte workshopy nebo semináře zaměřené na ekologii ve sportu. Příkladem může být přednáška o uhlíkové stopě sportovních aktivit.
- **Motivujte své členy:** Zaveďte systémy odměn pro sportovce, kteří se aktivně zapojují do ekologických aktivit.
- **Spolupracujte:** Napojte se na organizace, které se specializují na ekologii a mohou poskytnout informace, odborné vedení nebo finanční podporu.

#### 5. INOVACE A TECHNOLOGIE

- **Moderní technologie:** Zavádějte aplikace, které pomáhají sportovcům sledovat udržitelné aktivity, např. kalkulačky uhlíkové stopy nebo plánovače ekologické dopravy.
- **Zavedení certifikátů:** Vytvořte ocenění nebo označení pro akce, které splňují ekologická kritéria (např. „Udržitelná sportovní událost“).

#### ZÁVĚR

Ekologicky zodpovědné sportování nemusí být složité ani finančně náročné. Malé změny v organizaci akcí, vybavení nebo samotném přístupu sportovců mohou mít obrovský vliv na snížení dopadu na životní prostředí. Každý krok směrem k udržitelnosti je krokem ke zdravější planetě i kvalitnějšímu životu budoucích gene-



rací. Pojďme chránit přírodu tak, abychom si ji mohli užívat při sportu i v budoucnosti.

Autorka je jednou z členek týmu mezinárodního projektu **EnvInSport**. Tento projekt koordinovaný nadací RECAL, je spolufinancován Evropskou unií v rámci programu Erasmus+ Sport. Partnery projektu jsou tři organizace: Česká asociace Sport pro všechny, rumunská Asociația Centrul pentru Dezvoltarea Instrumentelor Structurale a Asociația Sportu pre

všetkých Slovenskej republiky. Prohlášení: Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska autorů nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost. ■



[Pro více informací](#)

## I hlavu musíme cvičit

Autor: Jaroslav Láska

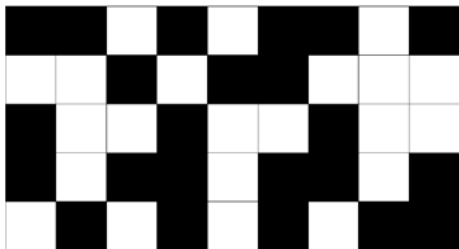
Máte rádi rébusy? Pojďte si procvičit mozkové závy a pusťte se do zábavného luštění! Připravili jsme pro vás tři originální úkoly, které prověří vaši logiku, trpělivost i důvtip. Každý z nich obsahuje malou nápovědu, jež vám pomůže odhalit princip, od kterého se řešení odvíjí.

Pokud na to přijdete, vylustit tajenky už pro vás bude hračka. Věříme, že vás potěší i jejich obsah, protože odhalí pojmy tematicky propojené s naší organizací.

1 Nápověda – posun

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D | B | T | P | Q | J | T |
|---|---|---|---|---|---|---|





2 Nápověda – námořník

|   | 1    | 2    | 3    | 4    |
|---|------|------|------|------|
| 1 | PRAK | BOSA | NOHY | ROHY |
| 2 | BRÁK | VJEM | PLES | PRYŽ |
| 3 | IVAN | KVAS | HROT | DRÁT |

3 Nápověda – pořadí

Řešení rébusů na straně 50

# Písničky a říkanky s pohybem

## od učitelky Hrdliny

Text: Pavlína Hrdlíková, foto: archiv

Písničky a říkanky doprovázené pohybem hrají klíčovou roli v rozvoji dětí v předškolním a mladším školním věku. Propojují hudební, pohybové a jazykové dovednosti, čímž podporují motoriku, rytmické cítění a slovní zásobu. Tato aktivita rozvíjí i sociální schopnosti, protože děti spolupracují, sdílejí radost a učí se pravidlům. Pohybové etudy navíc posilují paměť a přirozeně děti motivují k učení hrou. Ve své praxi využívám tyto principy velmi často, hledám různou inspiraci, sama si pohyby k písničkám vymyslím, nebo ponechám prostor pro fantazii samotným dětem. Široký zásobník inspirace do výuky nejen tělesné výchovy najdete na mém profilu na Instagramu @ucitelka\_hrdlina nebo na Facebooku Pavlína Hrdlíková. Zde se s vámi podělím o dva náměty.

### Hlava, ramena, kolena, palce

**Cíl aktivity:** Podpořit pohybové dovednosti, procvičit koordinaci a části těla zábavnou formou.

#### Postup:

##### Zahájení aktivity:

- Seznámení s písničkou „Hlava, ramena, kolena, palce“.

- Vysvětlení, že budeme zrychlovat tempo a střídát role postav nebo zpívat v různých náladách.
- Předvedeme, jak se správně dotýkat jednotlivých částí těla (například během sloky „Hlava, ramena“).

#### Celý text:

Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce, hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos. Břicho, záda, ruce, nohy, ruce, nohy, ruce, nohy, břicho, záda, ruce, nohy, oči, uši, pusa, nos. Zamáváme, zatleskáme, ruce v bok si pěkně dáme, zamáváme, zatleskáme, otočíme se.

#### První část

Zpíváme písničku v její původní podobě a při každé zmíněné části těla se jí jemně dotkneme.

#### Druhá část

Při zpěvu méně známých slok přidáme pohyby podle pokynů v textu: Břicho (dotkneme se dlaněmi břicha), záda (dotkneme se dlaněmi zad), ruce (tleskneme dlaněmi o sebe), nohy (pleskneme dlaněmi o stehna).

#### Třetí část

**Pohyby a otáčení.** Zařadíme jednoduchou sestavu pohybů zakončenou otočkou na základě



textu „Zamáváme, zatleskáme, ruce v bok si pěkně dáme, zamáváme, zatleskáme, zatočíme se“. Máváme a tleskáme oběma rukama. Potom dáme ruce v bok a na slovo „zatočíme“ se otočíme o 360 stupňů.

### Varianty pro zpestření

**Postavy:** Zpíváme písničku jako různé postavy (princezna - jemně a ladně; čert - hluboký hlas a energické pohyby; ježibaba - ostré pohyby a krákvavý hlas).

**Nálady:** Zpíváme v různých náladách (ospale - pomalu a s protahováním; vesele - rychle a s energií; smutně - pomalu a potichu).

**Zrychlování tempa:** Každou opakovanou sloku zpíváme rychleji.

### Závěr:

Aktivitu zakončíme zpěvem ve standardním tempu, zklidněním a krátkým protažením.

### Pec nám spadla

**Cíl aktivity:** Trénovat paměť, pozornost, koordinaci a využít zábavné propojení hudby s pohybem jako motivaci.

### Postup:

#### Zahájení aktivity:

- Seznamte děti s lidovou písničkou „Pec nám spadla“ a předvedte i s pohyby.
- Vysvětlete, že budou postupně vyjadřovat určitá slova pohyby a současně je budou mít za úkol nezapomenout.
- Počet nahrazených slov upravte podle věku a zdatnosti dětí.

#### První část - Zpěv s doprovodnými pohyby:

Zpívejte písničku celou a ke každému ději přidejte odpovídající pohyb.

#### Text a pohyby:

- „Pec nám spadla“ – (2x dupněte).
- „Pec nám spadla“ – (2x dupněte).
- „Kdopak nám ji postaví?“ – (Dlaněmi naznačujte kladení cihel na sebe).
- „Starý pecař, není doma“ – (Pažemi vytvořte nad hlavou stříšku).
- „A mladý to neumí“ – (Kružte zápěstím).

**Doporučení:** Opakujte několikrát, aby si děti zafixovaly propojení pohybů a slov.

#### Druhá část - Nahrazování slov pohyby:

- Vyberte jedno nebo více slov, která budou nahrazena pohybem, a vynechte je při zpěvu.

#### ■ Například:

- „Spadla“ – dupání.
- „Postaví“ – kladení cihel dlaněmi.
- „Zavoláme“ – megafon rukama a naklánění do stran.

- Zvyšujte počet nahrazených slov podle zdatnosti.

### Třetí část - Variace pohybů pro zpestření:

#### Další text a pohyby:

- „Zavoláme na dědečka“ – (Dlaněmi vytvořte megafon a naklánějte se do stran).
- „Ten má velké kladivo“ – (Pažemi naznačujte velký kruh, jednou dlaní v pěst dvakrát udeřte do druhé rozevřené dlaně).
- „Dá do toho čtyři rány“ – (4x bouchněte dlaní do stolu nebo podlahy).
- „A už je to hotovo“ – (Jednou pokrčenou paží naznačujte 3x pohyb, který používají Pat a Mat, nebo 3x plácněte dlaněmi o sebe jako při oprašování drobků).

### Závěr:

- Po posledním kole, kdy je většina slov nahrazena pohyby, zhodnoťte aktivitu.
- Nechte děti zpívat a doprovázet písničku pouze pohyby, které si pamatují.
- Aktivitu ukončete zpěvem v původní podobě a krátkým protažením.

### Doporučení:

- Tyto aktivity můžete přizpůsobit pro různé věkové skupiny (pro menší děti např. začínějte s méně slovy a pohyby provádějte pomaleji).
- Zařadte jednoduché výzvy, například kdo si zapamatuje nejvíce pohybů.
- Pohyby lze variovat podle prostorových možností a schopností dětí.

Hodně radosti a zábavy při cvičení vám přeje učitelka Hrdlina. ■





## Karlovarský kraj

### Mikulášská soutěž

### Karlovarského kraje

### ve sportovní gymnastice

Text: Vojtěch Mühlrad, metodik VV Karlovarské KASPV, foto: Šárka Krausová

Mikuláš sice chodí v předvečer svého svátku, ale mezi gymnastky Karlovarského kraje zavítal už 30. listopadu. To proto, že v tento den patřila sportovní hala na Březové právě jim, a protože nad nimi Mikuláš bdí už po mnoho let a bez něho to prostě nejde. Letos se gymnastek sešlo skoro sedmdesát, a to nejen těch našich z ČASPV, ale cvičících také pod hlavičkou České gymnastické federace, a to je i na Mikuláše docela dost. Všechno ale proběhlo tak, jak se sluší a patří. Organizátoři z odboru Olympie Březová se svého úkolu pod vedením Šárky Krausové zhostili na výbornou, rodiče a další příznivci napekli vánoční dobroty, čert našťastí moc povyku neztropil (asi neměl proč), závodnice se hodně snažily a z jejich cvičení měli radost

nejen rozhodčí, trenéři, rodiče, ale i Mikuláš sám. Ochotně tak mohl předat ceny v podobě medailí, diplomů i oblíbených plyšáků nejen vítěžkám všech kategorií (Andělci, Rarášci, Čertice, Pekelnice, Dračice), ale i těm, které se na stupně vítězů nevešly.

Velký dík patří Tělovýchovné jednotě Olympie Březová a Základní škole Březová, které se postaraly o finanční zajištění soutěže. Za rok se opět budeme těšit na všechny příznivce gymnastiky a samozřejmě na Mikuláše. ■



## Moravskoslezský kraj

### Turnaj ve stolním tenise

### ve Staré Bělé

Text a foto: Svatava Zezulková, předsedkyně ASPV TJ Sokol Stará Bělá



V sobotu 23. listopadu proběhl v tělocvičně Sokolovny ve Staré Bělé turnaj amatérských hráčů ve stolním tenise. Hrlo se ve čtyřech kategoriích: mládež – 6 hráčů, ženy – 5 hráček, muži – 32 hráčů, čtyřhry – 17 dvojic. Čtyřhry mohly být v případě zájmu i smíšené.

Utkání probíhala na čtyřech stolech výrazovacím způsobem až do 17. hodiny. Jako první své zápasy odehrály mládež a ženy, poté následovali muži a čtyřhry. Pro všechny účastníky bylo zajištěno občerstvení a pitný režim. Jen je škoda, že v žákovských a ženských složkách není o tento typ sportu zájem a je tedy i nižší účast. Ale ti, kdo přišli, si sportovní den užili. Odměna čekala na tři nejlepší v každé kategorii, ale vyhráli vlastně všichni. Vždyť kde jinde se v dnešní uspěchané době sejde parta lidí stejného zaměření, která se baví sportem.

Stupně vítězů – mládež: 1. Jaroslav Bajorek, 2. Adrian Polášek, 3. Marek Polášek; ženy: 1. Lili Sywalová, 2. Eva Tomová, 3. Renáta Cviklová; muži: 1. Miroslav Štolba st., 2. Pavel Kavan, 3. Daniel Priesol;

čtyřhry 1. Miroslav Štolba st., Miroslav Štolba ml., 2. Pavel Kavan, Rostislav Stachovský, 3. Vladislav Pšenica, Jakub Zvolský.

Děkujeme organizátorům a hráčům za hladký prů-

běh celého odpoledne, obecnímu úřadu ve Staré Bělé a firmě Prantl za poskytnutí odměn pro vítěze. Poděkování patří i jednotě Orel Stará Bělá za zapůjčení hracích stolů. ■

## Hlavní město Praha

### „S úsměvem v pohybu

### i v duši“ - seminář SPV Praha

Text a foto: Zdena Matoušková ve spolupráci s Komisí zdravotní tělesné výchovy SPV Praha

Dne 16. listopadu 2024 pořádala Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha již tradičně podzimní seminář pod názvem „S úsměvem v pohybu i v duši“. Konal se v tělocvičně Sokola Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně a zúčastnilo se ho čtyřicet platících cvičitelek z celé republiky.

První lektorkou byla Pavla Sakařová, která je absolventkou FTVS UK, obor fyzioterapie, s více než třicetiletou praxí. Od roku 2008 se také intenzivně zabývá čínskou medicínou. V letech 2015-17 postupně absolvovala tři měsíční stáže v ordinacích čínských lékařů přímo v Číně, a nakonec se stala lektorkou v 1. škole Tradiční čínské medicíny. Cílem Pavly je pomoci pacientům od bolesti. Často je tedy také potřeba nahlédnout do duše pacienta, pohovořit s ním a zjistit, kde je kořen problému. Proto se Pavla věnuje nejen fyzioterapii, ale také meditacím, empatickým rozhovorům a sdílením v kruhu. To vše souvisí s navozením harmonie těla a duše a vede k zmírnění či odstranění bolestí. Pavla zároveň vede skupinové cvičení v Centru cvičení pro zdraví Praha-Zbraslav. V hodinové lekci předvedla cvičební jednotku, zaměřenou na vnímání těla v koordinaci s pohybem a dechem. I když cvičení na první pohled vypadalo jednoduše, postupně dokonale procvičilo všechny svalové skupiny a tělo jako celek. Odborné i empatické vystoupení Pavly Sakařové bylo účastnicemi semináře oceněno velmi vysoko.

Jako druhá vystoupila nutriční terapeutka Aneta Seidlová (dříve Sadílková), která působí na 3. interní klinice 1. LF UK a VFN v Praze, také v Centru Paraple, ale i v rámci své soukromé nutriční poradny. Zároveň je místopředsedkyní organizace nutričních specialistů ČAS. Její přednáška nazvaná „Úskalí výživy po menopauze – na co se zaměřit“



byla plná zajímavých informací. Zdůraznila důležitost věnovat se sobě, zjistit, co tělo potřebuje a jak o ně pečovat. V rámci menopauzy může dojít vlivem hormonálních změn k rozvoji civilizačních nemocí i úbytku svalové tkáně nahrazené tukem, včetně nárůstu hmotnosti vlivem nedostatku pohybu a množství hlavně tučné stravy. Jak Aneta upozornila, navýšení pohybu většinou nestačí a je důležité mírně snížit denní energetický příjem, tedy vytvořit si správný individuální jídelníček. Veškeré možné informace dostaly účastnice nejen během sympatického projevu Anety, ale odnesly si také písemný podklad k této přednášce. Navíc obdržely zpětně v e-mailu její podrobnou prezentaci na toto téma. Rovněž Aneta Seidlová vystupovala po odborné stránce bezchybně a s empatií. A navíc, její štíhlá postava svědčila o tom, že se svými poznatky řídí i v osobním životě...

S dalším lektorem, Ladislavem Křížem, absolventem FTVS UK, jsme se domlouvali na jeho vystoupení více než dva roky. Pro velkou zaneprázdněnost měl veškeré možné termíny plné: je úspěšným fyto-diagnostikem s bylinami a virguli. Zároveň je nositelem 7. danu v karate, mistrem Evropy a vicemistrem světa, navíc zakladatelem Karate Do Fudokan Institut Praha, kde se od r. 2001 věnuje především dětem a mládeži. Jak vysvětlil, Fudokan znamená propracovaný systém sebeobran, který každou





část lidského těla využívá jako efektivní a účinnou zbraň. A prvky sebeobrany jsme si po rozeřhnutí rozcvičkou vyzkoušeli... Pro přítomné byly razantní, rychlé a přesné pohyby provázené důrazným hlasovým projevem lektora naprostou novinkou. Nicméně, pokud dojde k pokusu o napadení, jako hlavní doporučení zůstává útěk, a až v posledním pořadí boj... Neskutečný zážitek z této lekce, nazvané „Karate a zdraví“, umocňoval vysoce profesionální, vtipný a laskavý přístup Ladislava Kříže. Pokud to bude jen trochu možné, rádi ho pozveme opět někdy příště.

Když jsme připravovali náplň semináře, uvědomili jsme si, jak je důležité znovu vysvětlovat a procvičovat základní cvičení, věnované různým částem těla. S velkou ochotou se tématu „Problémy s krční páteří“ ujala naše další lektorka Věra Pivonková. Fyzioterapeutka, spoluautorka učebnic zdravotní tělesné výchovy, členka Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha a držitelka zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše, kterou uděluje ČASPV za mimořádné zásluhy v oblasti tělovýchovy. Jak Věra zdůraznila, problémy s krční páteří se týkají značné části populace. V současné době není vždy dostupná včasná rehabilitační léčba, potřebná zejména u akutních ústřelů. Proto Věra názorně ukázala cvičitelkám způsoby a cvičení, jak se vypořádat s potížemi s krční páteří (akutními i chronickými) do doby, než se dostanou k možnosti rehabilitační péče. Při vysoce profesionálním a zároveň velmi srozumitelném výkladu použila i názorné ukázky za demonstrační pomoci naší kolegyně. Přítomné cvičitelky obdržely téma lekce „Chvilka s Věrou – cviky při prevenci a bolesti krční páteře“ zpracované také v písemné podobě, na jejíž grafice se podílel i Jarek Kučera. Tříčtvrtěhodinová lekce znovu potvrdi-

la dlouholetou praxi a celoživotní zkušenosti Věry Pivonkové. Rádi bychom proto s těmito „Chvilkami s Věrou“, zaměřenými na rozličné části těla, pokračovali i v příštích seminářích.

Naše semináře si již nedovedeme představit bez Jarka Kučery a jeho „veselé tečky na závěr“ jako zakončení celé akce. Jarek má vystudovanou taneční konzervatoř, je cvičitelem 1. třídy tří odborností a lektorem hudebně pohybových forem. Byl u založení Českého svazu aerobiku, kde dvacet let působil jako rozhodčí sportovního aerobiku a fitness. Je držitelem stříbrné medaile České obce sokolské. Je nejen skvělým cvičitelem po odborné stránce, ale také velkým „šoumenem“, který stále vymýšlí, jak udělat svoje cvičení zábavnějším. Tentokrát si Jarek pro svou lekci „PET Rytmic Show – netradiční rytmy s netradičním náčiním“ vybral náčiní skutečně netradiční: PET láhev, vařečku a jídelní přístroj. Během hodinové lekce dokázal účastnice strhnout k pohybovému projevu s uvedeným náčiním v souladu s hudebním doprovodem. Jarek Kučera, nově i člen naší komise, opět sklídl za svoji dokonalou šou zasloužený obdiv a ovace přítomných cvičitelů.

Nejen ve vyplněných dotaznících, které cvičitelky odevzdaly při odchodu, ale i následně ve zpětných ohlasech účastnice ocenily náplň semináře, nové informace a profesionální a empatické vystupování všech lektorek a lektorů. Za přípravu a organizaci semináře patří velké poděkování celé pražské Komisi zdravotní tělesné výchovy, sekretariátu SPV Praha za zpracování podkladů a za technickou podporu sourozencům Štěpánkovicům. V neposlední řadě rovněž velký dík všem účastníkům za tradičně příjemnou a vstřícnou atmosféru celého semináře. Příští seminář se bude konat 5. dubna 2025. Všichni jsou srdečně zváni. ■



## **Loňský rok odboru SPV**

### **v Nýřanech**

Text a foto: Oldřiška Syrovátková,  
předsedkyně odboru

V adventním čase 2024 se jako každoročně sešli cvičitelé odboru Sport pro všechny TJ Nýřany, aby si připomněli, jaký ten právě končící rok byl. V pohodové atmosféře se při kávičce s vánočním cukrovím probraly všechny aktivity a sportovní události. Podrobné jmenovité hodnocení celého roku proběhlo samozřejmě až na valné hromadě odboru v únoru 2025.

A protože články v našem časopisu, konkrétně ty informující o životě v základních člancích našeho hnutí, tedy v odborech, mohou být i takovým pěkným příkladem k následování, také my z Nýřan připojujeme pár řádek o tom, co jsme v roce 2024 zvládli.

Největším oddílem odboru je skupina rodičů s dětmi, pravidelně se scházející dvakrát týdně. Kromě těchto pravidelných cvičebních hodin připomenu další činnosti, například Maškarní rej pro nejmenší, velikonoční cvičení, soutěže v přírodě zvané Skřítková, nácvik pohybových skladeb pro veřejná vystoupení či pro krajské přehlídky pohybovek, Svíčková, což je večerní procházka lesem osvětleným svícemi, Haloweenské cvičení nebo na konci roku Mikulášská besídka.

Dalším oddílem odboru jsou Hýbánci - předškoláci a nejmladší žactvo. Také oni mají svá

specifická zpestření, jakými jsou mimo už jmenovaný Maškarní karneval například Aprílový desetiboj se soutěžími odpovídajícími uvedenému věku, nebo Dobrodružný víkend, kdy skupina odvážných malých cvičenců bez maminek o víkendu soutěží, jede na malý výlet motoráčkem, což je pro některé děti, které se jen vozí autem neuvěřitelný zážitek. Pak se při táboráku opékají buřtíky a jde se spát - stále bez rodičů - do tělocvičny. I Hýbánci mají večerní procházku lesem s lampiony i soutěžími, které pro ně paní cvičitelky připravují, i oni se svým rodičům předvedou při velké Mikulášské besídce, i oni nacvičují a předvedou se na přehlídkách pohybových skladeb.

Velmi úspěšným oddílem je padesátičlenný oddíl sportovní gymnastiky, který se může chlubit tradicí pořádání vlastní gymnastické soutěže, memoriálu Marie Liškové a Vlastimila Bauera, jehož jubilejní 20. ročník proběhne letos. Také v dalších gymnastických závodech regionu, kraje i republikových finále se naše děvčata prosazují a dovezla už do Nýřan velkou řadu medailí. Trenérky jsou velmi šikovné i při tvorbě autorských pohybových skladeb, s nimiž se svými cvičenkami reprezentují odbor na přehlídkách. O všestrannosti cvičenek svědčí i výborná umístění v atletických soutěžích. A malá perlička z právě uplynulého roku - dvanáct děvčat cvičilo jako host při Vseskolském sletu 2024, kde se svojí pohybovou skladbou vystupovaly na pódiích v Praze.

Dalším oddílem je skupina mladšího a staršího žactva, jež má zase jiné soutěže - v přehazované, vybíjené, brännballu, Medvědí stezkou,





v atletice. I oni se mohou pochlubit pěknými výsledky v těchto soutěžích, navíc mají další zpestření běžných cvičebních hodin - turistiku, cyklovýlety.

V našem odboru máme samozřejmě i dospělé. Ženy cvičí tři hodiny týdně, muži pak mají pro rekreační sportování vyhrazeny dvě hodiny týdně.

Takový je tedy opravdu jen velmi stručný přehled života odboru v jednom roce. Na závěr připomenu, že celý velký kolektiv více než 250 cvičenců vede parta dvaceti cvičitelů, trenérů, instruktorů. Dobrovolných. Dobrovolnictví je odvaha vzdát se pohodlí a pracovat nejen pro sebe!

Jim všem patří proto veliký dík. ■

## Ústecký kraj

### Adventní cvičení

#### v Obrnicích

Text: Jitka Kyselová, foto: Lenka Hurtová

RCSVP Most pořádalo dne 30. 11. 2024 adventní cvičení v Obrnicích. Skládalo se z Pilates, dynamického cvičení na židlích, a na závěr lektorky Ivana Šroubová a Mirka Kovaliková využily inspirace ze seminářů z České Lípy a Prahy - hrátky s mikrotenovou plachtou. Součástí odpoledne byla výroba adventních a vánočních dekorací. Před závěrečným posezením se rozdávala fotokniha jako vzpomínka na Sokolský slet 2024.

Všem třiceti účastnicím se adventní odpoledne líbilo a ve slavnostní náladě se rozešly do svých domovů. ■

## Ústecký kraj

### Sídlo Ústecké KASPV

#### se přestěhovalo

Text: Jindřich Dubina, bývalý sekretář KASPV

Od 1. ledna 2025 se sekretariát Ústecké KASPV přestěhoval z Ústí nad Labem do sídla RCSVP Most v Obrnicích.

Novou krajskou sekretářkou je Miroslava Kovaliková (ČSM 294, 434 01 Most, tel. 732 144 977; e-mail: [ustecky@caspv.cz](mailto:ustecky@caspv.cz), [kovalikova.m@seznam.cz](mailto:kovalikova.m@seznam.cz)), hospodářkou pak Zuzana Jarošová (tel. 724 068 407; e-mail: [Ucetnictvi.Jarosova@seznam.cz](mailto:Ucetnictvi.Jarosova@seznam.cz)).

Nová adresa: Ústecká KASPV, TJ Sokol Obrnice, Sportovní hala 48, 435 21 Obrnice. Nové číslo Jindřicha Dubiny je 606 674 342, staré (602 659 620) koncem února přestalo platit. ■

## Zlínský kraj

### Zimní vycházky ASPV Zlín

Text a foto: Josefa Kýblová, členka VV ASPV SK Zlín

#### Silvestrovská vycházka

Silvestr je posledním dnem roku, kdy se loučíme s tím starým a vítáme ten nový s nadějí a očekáváním. Je také časem bilancování, hodnocení uplynulých dvanácti měsíců a rozhodování, co by se mohlo změnit. Poslední den roku někdo preferuje den plný oslav, hlučných párty a ohňostrojů spojených s ruchem městských ulic. Najde se ale i mnoho lidí, kteří se raději uchýlí ke klidnějšímu způsobu oslavy v přírodě. Zimní krajina je specifická



a má své kouzlo. Mrazivý vzduch, sníh pokrývající krajinu, zasněžené stromy, louky a tiché lesy poskytují nádherný výhled, který nás na chvíli zbaví každodenního shonu.



Už po několikátý rok se těšíme na silvestrovskou vycházku, kterou pro cvičitele, rodinné příslušníky a své cvičenky připravuje členka regionální rady RCSPV Zlín, Hana Polášková. Letos jsme vycházeli z Malenovic v početné skupině asi padesáti lidí a hned za rohem na nás čekal první kopeček. Trochu zadýchání jsme se na chvíli zastavili u Malenovického hradu. První občerstvovací zastávka proběhla u rybníku Balaš pod přístřeškem. Je zde nově vybudovaná Naučná stezka - biotopy Kamence se sedmi zastaveními. Při putování po biotopech uvidíme prvky podporující drobné živočichy, jako jsou torza starých stromů, broukoviště, kamenné zídky nebo hlavaté vrby a dozvíme se o jejich významu v krajině. Zajímavá je u rybníku žába na prameni a na louce najdeme krásnou dřevěnou dívku s vykasanou sukni. Leží zde subfosiální kmen prastarého dubu. Přesné stáří neznáme, ale z obdobných nálezů lze předpokládat stáří v řádu tisíc let. Dále jsme pokračovali po žluté značce směrem Svátá voda. Ale naše Hanka nám nedala nic jen tak zadarmo, protože nás protáhla mimo turistické značení. Občas jsme museli překonávat překážky, které jí pomohla připravit příroda. Tichá chůze mezi stromy, šelest listů pod nohama, ve sněhu můžeme sledovat stopy zvířat a některé při troše štěstí i spatřit, sledovat poklidnou hladinu zamrzlého rybníka a namalované obrázky, které pro nás vytvořil mráz. A když se zastavíme a zvedneme hlavu do korun stromů, můžeme za bezvětrí poslouchat jemný zvuk stromů, který se při větším poryvu větru může změnit ve zvuk strážidelny. Při troše představivosti se nám může zdát, že větve stromů se objímají a povídají si spolu. Je to ta nádhra, kdy člověk na chvíli zapomene na každodenní povinnosti, mnohdy provázené stresem. A tak jsme se za neustálého obdivování přírody a štěbetání mezi sebou dosáhli cíle - pramene Sváté vody. Chvíli jsme postáli a ochutnali nádherné ledovou vodu, a potom hurá na piknik, z toho, co každý účastník přinesl. Následně jsme se vydali na zpáteční cestu jinou, ale stejně krásnou pěšinou, na zastávku MHD. Někteří vytrvalci si cestu zpět prodloužili stezkou kolem Majáku. Počasí bylo správně mrazivé, občas i mlha, jen sluníčko nás nezahřálo. To ale nahradila láhev sektu, která k silvestru rozhodně patří, a malý kalíšek něčeho ostrého. Vycházka skončila posilněním v pizzerii. Všichni se těšíme na další akci, kterou pro nás Hanka připraví. Jak ji známe, určitě to bude dřív než za rok.



### Tříkrálová vycházka

Také tříkrálové koledování patří mezi vyhledávané a tradiční akce našeho odboru. K setkání nám slouží naše chata umístěná v krásné lokalitě Vizovických vrchů na Janově hoře. Této akci se účastní cvičitelé a přátelé z okolí. Je to nejen způsob, jak oslavit Tři krále, ale také možnost setkání s lidmi, sdílení zážitků i nových poznatků ze cvičení. Aby „králové“, kteří sem přicházejí vesměs pěšky, při koledování nezmrzli, musí se chata připravit - zatopit v kamnech, připravit občerstvení slané, sladké i uzené, uvařit spoustu čaje a také svařené víno. Ujala se toho obětavá Hana Polášková s několika dalšími cvičitelkami. Někteří koledníci přišli kromě Zlína také ze Slušovic, Trnavy a dokonce i z dalekých Otrokovic. Sešlo se kolem čtyřiceti králů. Kolik bylo Kašparů, Melicharů a Baltazarů se ale dost dobře spočítat nedalo (Baltazarů určitě nejméně, kdo by se v tu zimu dobrovolně načernil?). Svátek Tří králů 6. ledna je dvanáctým dnem Vánoc a fakticky jím tyto svátky vrcholí. Tři křížky na dveřích symbolizují Nejsvětější trojici, tj. Otce, Syna i Ducha Svátého. Mudrci z východu, tradičně nazývaní Tři králové, se přišli poklonit Ježíši krátce po jeho narození a přinesli mu dary: zlato, kadidlo a myrhu. Tříkrálové koledování je česká tradice, která má hluboký kulturní, duchovní a v současné době také charitativní význam. Děti převlečené za tři krále chodí dům od domu a zpívají koledy. Tento zvyk má symbolizovat darování, pokoj a pozhénání pro každou domácnost. Dům, který králové



navštíví, se označí písmeny K+M+B a letopočtem. Děti dostávají od lidí cukrovinky, ovoce a také peníze do pokladničky. Ty se putují na pomoc lidem v nouzi, dětem v dětských domovech a nemocným. Naši králové přicházeli postupně z různých směrů. Když byli všichni na místě a občerstvení, přikročilo se ke zpívání koled a lidových písniček. Připraveno bylo i ohniště k opékání špekáčků, které patří ke každé vycházce. Protože naše chata je v blízkosti turistické trasy, občas se zastaví i cizí lidé. Dnes to byly dvě mladé dámy na koních. V odpoledních hodinách se koledníci postupně rozcházelí do svých domovů. Zůstala Hanka se svými pomocnicemi, které chatu musely uvést do původního stavu a opět ji zazimovat. Za zorganizování tohoto dne jim patří velký dík. Ještě něco je na Tři krále pro nás potěšující. Podle pranostiky se říká: „Na Tři krále o hodinu dále“. Světlo do našich domovů bude přicházet dříve a s ním i sluníčko. O lednu se říká, že je to nejvíce deprimující měsíc. ■



## Jubileum Mgr. Ludmily Kitzlerové z RC Český Krumlov

Text: Mgr. Věra Brožová, místopředsedkyně VV JČKASPV,  
foto: Alena Peerová, sekretářka JČKASPV



Lidka Kitzlerová se v prosinci roku 1944 narodila ve Zlíně, ale brzy se s rodiči přestěhovala do Českého Krumlova. Vystudovala pedagogickou fakultu, obor český jazyk a tělesná výchova. V roce 1951 se stává členkou ZTV, ZRTV a dále ČASPV. Cvičitel-

skou práci zahájila v oddílech předškolních dětí, mladších žákyň, starších žákyň a již čtyřicet let vede oddíl žen a zdravotní TV, dále vede oddíl

country tanců v rámci IKOSu, Dámy v pohybu, ve spartakiádních letech vždy navštěvovala skladby starších žákyň.

Již pětadvacet let je předsedkyní Regionálního centra SPV Českokrumlovsko, podílí se organizací na soutěžích pro žactvo, pravidelně navštěvuje semináře pořádané JČKASPV. Je členkou komise seniorů při JČKASPV.

V rámci ČASPV získala kvalifikaci instruktora SPV II. třídy. Všechny činnosti vykonává bez náhrady. Za svoji dobrovolnou práci v tělovýchově obdržela zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše.

Přejeme Lidce k letošnímu kulatému jubileu pevné zdraví a ať se jí v její dobrovolné činnosti stále daří. ■



# Výročí Zdenky Wachové

Text a foto: Jaroslava Vlastníková, hospodářka SPV TJ Lokomotiva 1, Liberec



V říjnu 2024 se dožila významného jubilea (95 let) duše SPV TJ Lokomotiva 1, Liberec Zdenka Wachová. Členkou tělovýchovné jednoty je od roku 1956, od roku 1957 vedoucí složky žen SPV a výčet jejich aktivit hovoří

za vše. Po mnoho let se podílela na zajištění občerstvení pro účastníky Jizerské padesátky, spolupracovala na všech

spartakiádách s E. Bémovou a D. Horákovou, úctyhodných 25 let organizovala každoroční zájezdy k moři s ranním a večerním cvičením, akce „Cvičí celý Liberec“ v období letních prázdnin, oblíbené „Víkendy pro ženy“, pravidelné cvičení v bazénu a téměř do devadesáti let byla aktivní cvičitelkou zdravotní tělesné výchovy. Jejím husarským kouskem bylo, když se jí v roce 1995 podařilo seznat všechny současné i bývalé cvičitele TJ v počtu 71 lidí.

Ani v současné době Zdenka nesedí doma, každé pondělí a čtvrtek nás osobně prohání v Lokomotivě a my jí i sobě přejeme, aby jí to ještě dlouho vydrželo.

Zdeni, děkujeme! ■

## Odešla skromná legenda

### Zdena Černá

Text: Zdeňka Horčíčková, foto: archiv

Dva dny před Štědrým dnem dorazila na mnoho míst Královéhradeckého kraje smutná zpráva. Ve věku 89 let zemřela Zdena Černá. Naše Zdena Černá! Nestorka a legenda dobrovolné tělovýchovy v našem kraji, kde pracovala jako cvičitelka i funkcionářka téměř sedmdesát let. Nositelka nejvyššího vyznamenání ČASPV, Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše, titulu sportovní osobnost Královéhradeckého kraje i celé řady dalších ocenění, byla hybnou silou tělovýchovného a společenského života ve svém Boro-hrádku i mnohaletou účastnicí téměř všech akcí, pořádaných komisí seniorů. A přestože již téměř neviděla, do posledních dnů žila pohybem a velkou chutí jít dál. Všemi vážená

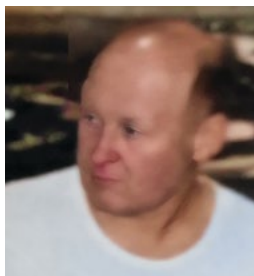
a všemi milovaná Zdena Černá byla stále v centru veškerého dění. Osud pro ni napsal krásný a dlouhý příběh, který žila naplno, a přesto, nebo právě proto, nám její laskavost, přátelství a její všem otevřená duše budou už napořád hodně moc chybět. Měli jsme ji všichni moc rádi a z celého srdce jí přejeme klid a trvalou vzpomínku nás všech. ■





# Vzpomínka na cvičitele Pavla Milta

Text: Oldřiška Syrovátková, členka VV RCSPV Plzeň venkov



24. října 2024 zemřel ve věku nedožitých 86 let dlouholetý cvičitel naší asociace, pan Pavel Milt. Aktivní cvičitelskou činnost bohužel ukončil ze zdravotních důvodů před deseti lety.

Vzpomeňme však na jeho působení v tělovýchovné jednotě Sokol Vejprnice, kde aktivně pracoval jako cvičitel nejmladšího žactva a rodičů a dětí, nejprve v odboru ZTV, poté ZRTV a naposledy ASPV.

Pavel byl nejen cvičitelem, dlouhá léta byl také předsedou odboru, který se řadil v době jeho předsednictví mezi desítku

nejaktivnějších v regionu Plzeň sever (dnes Plzeň venkov). Kromě cvičitelské a organizační činnosti vymýšlel další náplň pro své cvičence, jakou byly například poznávací výlety. Pamětníci dodnes vzpomínají na jím připravované vícedenní výšlapky po Česku či vodácká splutí řek.

Jako aktivního cvičitele ho neminulo členství v okresní metodické radě, kde se podílel na organizování soutěží v přírodě, závodech v atletickém víceboji, plaveckých štafetách, cvičitelských seminářích.

Za dobrovolnou cvičitelskou práci převzal řadu ocenění včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše. Snad jen tento prostý výčet připomene obětavého a skromného člověka, kterým dobrovolný cvičitel pan Pavel Milt byl. Už takových mezi námi moc není, bohužel.

Čest jeho památce! ■



# STAŇ SE ČLENEM

České asociace Sport pro všechny

Pohyb je život

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

## POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY, POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY  
VĚKOVÉ KATEGORIE A VEŘEJNOST, PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI  
ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

STAŇ SE JEDNÍM Z NÁS, SPORTUJ PRO AKTIVNÍ A SPOKOJENÝ ŽIVOT

[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

sledujte nás také  
na sociálních sítích





## VYBRANÉ NÁMĚTY PSYCHOMOTORICKÝCH AKTIVIT S VYUŽITÍM PŘÍRODNÍHO MATERIÁLU



*Pohyb  
je život*

Metodická příloha časopisu  
pro všechny příznivce  
aktivního způsobu života  
29. ročník | číslo 1 | březen 2025  
ISSN 1212-0669  
[www.casppv.cz](http://www.casppv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**

# Vybrané náměty psychomotorických aktivit s využitím přírodního materiálu

Autoři: Adéla Marková, Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

Foto: Adéla Marková

## Úvod

Psychomotorika (dále jen PSM) nabízí neomezené možnosti využití psychomotorických aktivit. V předložené metodické příloze navazujeme (doplňujeme o nové náměty) na předchozí publikace vydávané v časopise Pohyb je život ve spolupráci s Komisí psychomotoriky Metodické rady ČASPV. Abychom mohli předložených aktivit vhodně využít, je důležité vymezit možnosti PSM například podle zakládající organizace „Evropské fórum psychomotoriky“ (EFP) a připomenout cíle a základní principy PSM. V případě, že se budete chtít dozvědět podrobněji o teorii PSM, doporučujeme nahlédnout do online publikace Psychomotorika nejen pro děti (Šeráková, 2021), která se může stát vaším průvodcem při prohlubování znalostí o PSM.

Obecně je psychomotorika vnímána a definována jako výchova pohybem, zaměřená na prožitky z pohybu s důrazem na nesoutěžní pojetí (Adamírová, 2010). PSM se podílí na integraci osobnosti i vytváření vztahů ke světu (přírodě) a lidem (společnosti) v podobě celoživotního procesu učení využitím vhodně zvolených psychomotorických aktivit na základě mnoha ovlivňujících faktorů (např. věk, specifické potřeby osob, prostředí, materiál, aj.).

Cílem psychomotoriky je vytvořit vyrovnanou osobnost, která je schopná prožívat radost z pohybu, dokáže jednat samostatně, uvědoměle, cílevědomě, kreativně, ale i vstřícně a ohleduplně, a to při zachování své jedinečnosti (Blahutková, 2007). Psychomotorické aktivity dělíme (podle EFP) na tři základní oblasti – vlastního já (osobní), společenskou (sociální) oblast a materiální oblast (Adamírová, 2010).

Abychom mohli této metodické přílohy využít co nejlépe, je důležité uvědomit si rozdílnosti základních principů psychomotorických aktivit od

obecných cvičebních zásad, které popsala Hana Šeráková (2021) v publikaci Psychomotorika nejen pro děti.

Vybrané (významné pro tuto přílohu) principy psychomotorických aktivit:

1. Psychomotorika je založena na prožitku z pohybu a základním principem je nesoutěžní charakter jednotlivých aktivit.
2. Před každou novou aktivitou je vhodné, aby se cvičící shlukli a povídali si o následujícím úkolu s přiměřenou motivací k věku. Aktivitu je možné přiblížit názornou ukázkou (zejména u dětí předškolního věku, tím ale může dojít k ovlivnění vlastního provedení).
3. Při realizaci se nespěchá, protože spěch znemožňuje prožívání pohybu (pokud není spěch součástí vytváření prožitku).
4. Nedílnou součástí PSM je zpětná vazba, která má prohlubovat vnímání prožitku.
5. Děti musí vycítit, že jsou jejich nápady přijímány a názory respektovány. Je to velice důležité obzvlášť pro zpětnou vazbu (reflexi).
6. I neúspěch může být přínosný, neboť učí dítě reagovat na vzniklou situaci a řešit ji.
7. K seznámení s novými pomůckami (materiálem) se přistupuje bez záměrné organizace a popisu. Jde o to, aby vznikl prostor pro seznámení a kreativní přístup.
8. Posuzování pohybových pokroků je důležité provádět jen na individuální úrovni cvičících, ne v porovnání s ostatními. Je vhodné podporovat cvičící, i za minimální pokrok, nápad, iniciativu je pochválit a slabiny nezvýrazňovat.

## Praktická část

Níže uvedené psychomotorické aktivity jsou specifické svým zaměřením na přírodní materiály v outdoorovém prostředí. Představujeme

možnosti využití přírodního materiálu s přehledem do dalších oblastí, jako je například ekologická výchova. Legenda pro představení každé aktivity je vytvořena co nejjednodušeji, pro dobrou orientaci při organizaci aktivity. Součástí psychomotorických aktivit bývá často také hudební doprovod. V některých aktivitách níže naleznete zmínku o možnosti využití hudby. Zda tak učiníte nebo vytvoříte alternativu bez hudby, je zcela na vás. Stejně tak i výběr skladby necháváme volně ke zvážení, i když dané aktivity byly ověřovány se specifickým hudebním doprovodem.

Přejeme všem, kdo využijí některé z představených aktivit v praxi, aby byli spokojení a měli radost z výsledků své činnosti; děkujeme za přečtení, popřípadě realizaci.

## Společné slunce barevných paprsků

**Oblast:** osobní, sociální

**Cíl:** vnímání barev, manipulace s materiálem, běh s materiálem, zahřátí organismu

**Pomůcky:** barevné podzimní listy

**Prostor:** prostředí s listnatými stromy (park, zahrada, les, aj.)

**Věk:** 3 – 100 let

**Čas:** 30 minut

**Zařazení:** rušná část



### Motivace:

Stromy nemluví ústy, ale vyjadřují se různými barvami. Tak jako my lidé se oblékáme v různých barvách, i stromy s námi mluví pomocí barev. Například, když je strom nemocný, listy mu zežloutnou nebo zhnědnou. Největší barevnost stromy získávají v období podzimu. Jaké barvy můžeme na stromech vidět na podzim? (zelená, žlutá, hnědá, červená, oranžová). Co nám těmi barvami chtějí říct? Sami si budete moct vybrat barevné listy, které vás zaujmou a následně z nich vytvoříte společné slunce barevných paprsků.

### Postup:

Během hudebního doprovodu (pokud máte tu možnost) se cvičící rozeběhnou a mají možnost sesbírat libovolný počet listů na svou hromádku. Někdo může mít deset listů, jiný si vystačí třeba jen se dvěma. Listy sbírají po jednom a mohou si vybírat jakékoliv barvy. Zatímco hrající sbírají, vedoucí hry vytvoří uprostřed prostoru kruh z listů představující slunce. Jakmile hudba dohraje, cvičící vezmou listy ze svých hromádek a postaví se kolem slunce. Z vlastních listů poté každý účastník vytvoří barevný



paprsek, který pokládá od okraje slunce směrem ven. Při tvorbě paprsků se mohou mezi sebou domluvit a spolupracovat ve dvojicích nebo malých skupinkách.

### **Zpětná vazba:**

Každý účastník má možnost představit ostatním svůj paprsek: Jaké barvy jsi použil? Proč sis vybral právě tyto barvy? Proč jsi je tak poskládal? Jakou barvou byste chtěli, aby na vás stromy mluvily, a proč? Čím je tvůj paprsek výjimečný?

### **Varianty:**

Místo listů lze pro tuto aktivitu využít barevných víček od PET lahví, barevných papírů nebo vystřížených barevných listů.

### **Metodická doporučení:**

Je dobré využít příhodných podmínek, aby například silný vítr společně slunce nerozfoval.

### **Mraveniště**

**Oblast:** sociální

**Cíl:** orientace podle světových stran, zahřátí organismu, manipulace s pomůckou, komunikace, spolupráce

**Pomůcky:** šišky, slunce (například žlutý ringo kroužek nebo vyrobené z dostupných pomůcek), buzola

**Prostor:** prostředí s opadanými/rozmístěnými šíškami (park, zahrada, les, aj.)

**Věk:** 3 – 100 let

**Čas:** 30 minut

**Zařazení:** rušná část

### **Motivace:**

Dokážete si představit, jaké to je, být mraveněkem? Co všechno asi musí takový mravenec zvládnout, aby si postavil celé mraveniště? Z čeho může být takové mraveniště? (jehličí, hlína, malé kamínky). A jak asi mravenci spolupracují, když něco staví? Proměníme se v pilné mraveněčky a zkusíme si postavit vlastní mraveniště.

### **Postup:**

Zúčastnění vyberou vhodné stanoviště, kam budou ukládat nasbírané šišky a následně zde vytvoří své „mraveniště“. Cvičící představující „mravence“ se pohybují po vymezeném prostoru za doprovodu hudby a shromažďují šišky.



Každý účastník smí přenášet pouze jednu šišku. Vedoucí hry drží v ruce slunce a krouží s ním okolo svého těla, začíná u nohou, pomalu zvedá a slunce vychází, když je slunce nad hlavou, je poledne, a když se opět dostane k nohám, zapadá – všichni mravenci musí být na noc v mraveništi a čekají na další den. Až budou mít nasbírané odpovídající množství šišek na mraveniště, vedoucí hry postupně ztlumí hudbu.

Určíme společně světové strany podle buzoly a následně účastníci hry vytvoří z nasbíraných šišek mraveniště, které bude správně orientované podle světových stran.





### Zpětná vazba:

Podářilo se vām vytvořit mraveniřtř, které odpovídá tomu, jak ho staví skuteční mravenci? Jste spokojeni s vāřim mraveniřtřem? Postupovali byste přistř jinak? Jak? Dokážete si představit, ře mravenci unesou osmināsobek svě vāhy? Myslíte, ře by se vām to také mohlo podařit? Dokázal by někdo z vās unést osm kamarādřř?

### Varianty:

V tēlocvičnē lze pro tuto aktivitu využít rřzných dostupných pomůcek, napřiklad řinēnek, laviček aj. Zvolíme jednoho cvičícího, který bude první a bude určovat rychlost a směř, ostatní řčastníci přjdou v řadě za ním podle jeho tempa (nepředbřhājř se). Bēhem aktivity vedoucí hry mēnř prvního mravenečka.

### Metodická doporučení:

Podle řnavy řčastníků zrychlit ři zpomalit trvājnř jednoho dne (obēhnutř drřeného slunce okolo tēla).

### Prřzkumnřci

**Oblast:** materiālřnř, osobnř

**Cřil:** dotek, vnřmājnř materiālřu, zahřtājř organismu, zrychlenř, zpomalenř, orientace

**Pomůcky:** řždnej

**Prostor:** les, zahrada, park

**Věk:** 3 - 100 let

**Čas:** 20 minut

**Zařazenř:** ruřnā řást

### Motivace:

Přřroda je plnā tajemstvřř a rřzných povrchřř, které čekājř na vāře objevenř. Pojdte si vyzkouřet stāt se prřzkumnřky a vydat se na dobro-

duřnou vřpravu do svēta přřrodnřch materiālřř. Tento svēt je plnř vřjimečnřch přřrodnřnř, které mřžete prozkoumat, dotknout se jich a objevit tu, která přāvě podle vās ve vybranřch vlastnostech vynřkājř.

### Postup:

Po spuřtēnř hudby začnou cvičřci bēhat ve vymezenēm prostoru. Kdyř vedoucí hry zastavř hudbu, řekne napřiklad: „Dotkni se přřrodnřho materiālřu, který ti je přřjemnř na dotek.“ řčastníci podle zadājřnř bēřř k předmētu a dotknou se ho. Ař si kařdřř dotkne přřrodnřho materiālřu, pouřtřme opēt hudbu a vře opakujeme.

### Přřklady dalřch pokynřř:

hrubř, jemnř, hebkř, tvrdř, mēkkř, lesklř, pruřnř

### Zpětnā vazba:

S řčastnřky si stoupneme do kruhu, postupnē mřžeme vyzvat cvičřci, kdo bude mřt zājem, aby řekli jeden přředmēt, kterého se bēhem hry dotkli, a ostatnř hājājř, v jakē souvislosti to bylo. Podařilo se ti najřt vřechny zadanej vlastnostř a dotknout se daného přřrodnřho materiālřu? Kterř jři hledal nejdēle a nad kterřm jři přemřř-



lel nejméně? Proč ses dotkl právě tohoto předmětu? Vyvolal v tobě nějaký předmět vzpomínku, se kterou by ses chtěl podělit i s ostatními?

### Varianty:

Pro tuto aktivitu lze využít také prostoru v tělocvičně, například s různými druhy míčů nebo jinými dostupnými pomůckami.

### Metodická doporučení:

Pro zvýšení pohybu přidejte do hry předměty, například barevné kužely, ke kterým účastníci běhají a dotýkají se jich podle barev. V lese lze využít stromů místo předmětů.

## Temný les

**Oblast:** materiální, osobní

**Cíl:** vnímání zvuku, vnímání přírodního materiálu, dotek, manipulace, jemná motorika

**Pomůcky:** jakékoliv přírodniny – ideálně čtyři druhy (mušličky, kaštiny, šišky, kameny, listy, ořechy, pecky), pro každého účastníka jeden přírodní materiál od každého druhu a vedoucí hry má připravené misky těchto vybraných přírodních materiálů, šátek pro každého účastníka

**Prostor:** místnost – učebna, tělocvična

**Věk:** 3 – 100 let

**Čas:** 20 minut

**Zařazení:** hlavní část

### Motivace:

Vydáváme se spolu na dobrodružnou cestu do hlubin temného lesa. Není to jednoduchá výprava a jen ti nejodvážnější se na ni mohou vydat. Máš na to odvalu? Tento les je plný tajemných zvuků, které budeme objevovat. Nenajdeme tam nic, co má člověk doma, ale uslyšíme jen takové zvuky, které patří do lesa.



Jaké zvuky bychom mohli slyšet v takovém temném lese?

### Postup:

Lze zařadit následující aktivitu, která hru zpestří a zároveň motivuje hrající k činnosti: Vedoucí hry je první, účastníci jsou v zástupu za ním a jdou cestou do temného lesa, opakuji jeho pohyby a vedoucí hry popisuje cestu.

„Abychom se dostali do temného lesa, musíme přejít přes louku. Dostali jsme se k potůčku, který musíme přeskočit,“ instruuje vedoucí hry a všichni postupně skočí. „Právě se nacházíme v lese a všude jsou komáři.“ Plácáme se po těle a odháníme otravné komáry. „Pod námi je propast, kterou musíme přejít po kmenu spadlého stromu,“ říká a ukazuje balancování na imaginární kladě. „Jdeme hlouběji a hlouběji do lesa,“ přidává se tichá hudba, „je tu čím dál méně světla.“ Vedoucí hry rozdává účastníkům šátky, sednou si do kruhu a každý si s ním zaváže oči. Během celé hry nikdo z cvičících nemluví, aby se každý mohl maximálně soustředit na zvuky předmětů. Postupně před účastníky pokládáme jeden přírodní materiál od každého druhu. Po



dobu rozdávání mají hrající možnost se s přírodninou seznámit – osahat ji, očichat apod. Po rozdání přírodních materiálů si vedoucí hry stoupne doprostřed kruhu a vybírá postupně přírodniny, se kterými vytváří zvuk prohrabováním, třením o sebe nebo tukáním. Vezme jich několik do ruky a pouští z malé výšky zpět do misky nebo na zem. Účastníci podle hmatu vyberou takový přírodní materiál, který slyší a řadí postupně před sebe zleva doprava. Když mají všichni seřazeno, mohou si sundat šátky, poté znovu postupně vytváříme zvuky s přírodním materiálem a zároveň vedeme zpětnou vazbu. Nakonec nesmíme zapomenout na cestu z temného lesa. Účastník, který si pamatuje cestu, nás může z lesa odvést zpět (propast – les s komáry – potůček – louka...).

### Zpětná vazba:

Podívej se k sousedovi vedle a porovnejte si navzájem, jestli jste zvuky vnímali stejně, nebo jestli se v něčem vaše vnímání lišilo. Jak vnímáte tento zvuk? Jaký je? (tichý, hlasitý, příjemný, dutý, veselý, živý, šustivý...) Co ti zvuk připomíná? K čemu bys ho přirovnal? Byly všechny zvuky jasné, nebo jsi u některých váhal?

### Varianty:

Místo přírodních materiálů lze využít pro tuto aktivitu různé dostupné pomůcky, například víčka od PET lahví, mince, kostky lega, pastelky aj.

### Metodická doporučení:

Vybíráme takové přírodniny, kterých je v daném ročním období dostatek a jsou od sebe zvukově odlišné.

### Hlína na dotek

**Oblast:** materiální

**Cíl:** seznámení, manipulace a smyslové vnímání tří druhů hlín, dotek, jemná motorika

**Pomůcky:** misky s hlínitou, písčitou a jílovitou (lze nahradit keramickou) hlínou

**Prostor:** učebna, zahrada, park

**Věk:** 3 – 100 let

**Čas:** 25 minut

**Zařazení:** hlavní část, závěrečná část

### Motivace:

Dejte ruce před sebe a zatněte pěsti. Představte si, že se vaše předloktí proměnily v silný kmen.



Nyní pomalu roztáhněte prsty. Co by vaše prsty mohly představovat, kdyby směřovaly nahoru? A co kdyby mířily dolů? Naše prsty se teď mění ve zvědavé kořínky, které se rozprostírají a hledají to nejlepší místo pro zakořenění. Aby kořeny zvládly vyživit celý strom, potřebují být v půdě, ve které se cítí pohodlně. Postupně si obejdete všechny druhy hlín a zjistíte, jaká vám je nejpříjemnější a v jaké byste se chtěli zakořenit.

### Postup:

Účastníci se rovnoměrně rozdělí do tří skupin a každá skupina si vybere jeden druh hlíny. Vedoucí hry pouští hudbu a účastníci v nádobách, ideálně v hlubších bednách, ponoří své ruce do hlíny, mají dostatek času prožít hlínu dotekem, mohou ji různě tvarovat a manipulovat s ní. V okamžiku ztlumení hudby se skupinky vymění na stanovištích tak, aby si každá vyzkoušela manipulovat se všemi připravenými druhy hlín a poznala je pomocí hmatu. V průběhu nabádáme účastníky, aby se zaměřili na barvu, dotek (hrubý, jemný), vůni, rozdíly.







### Zpětná vazba:

Byla vám některá hlína příjemnější na dotek? Jaké jsou barevné rozdíly mezi nimi? Jaký mají povrch (hrubý, hladký)? Jak voní? S jakou hlínou jde nejlépe pracovat a tvořit? Ve které hlíně lze podle vás nejlépe zakořenit?

### Varianty:

Další kolo lze udělat s porovnáním vlastností hlíny po přidání vody. Účastníci budou zkoumat, jak se změnila její struktura a vlastnosti vlivem vody.

### Metodická doporučení:

Při větším počtu účastníků můžeme vytvořit šest stanovišť (od každého druhu hlíny dvě stanoviště). Aktivitu lze provádět i během výletu, kde mohou účastníci hledat různé druhy hlíny a přímo na místě je zkoumat.

### Hrnčířův střep

**Oblast:** osobní

**Cíl:** tvorba z hlíny, představivost, kreativita, vnímání hmatem, jemná motorika

**Pomůcky:** jílovitá/keramická hlína, keramický střep

**Prostor:** učebna, zahrada

**Věk:** 3 – 100 let

**Čas:** 20 minut

**Zařazení:** závěrečná část

### Motivace:

**Motivace příběhem:** „Byl jednou jeden hrnčíř, a ten byl známý a uznávaný široko daleko. Všichni z okolí k němu chodili pro jeho výrobky, pro misky, hrníčky, postavičky, ozdoby, prostě pro všechno z hlíny, na co si jen vzpomene (ptáme se, co může být ještě vyrobe-

né z hlíny). Jednoho dne ho navštívila vzácná osoba z hradu a požádala ho, aby k desátým narozeninám princezny vytvořil něco výjimečného, ba dokonce kouzelného. Hrnčíř se zarazil a dlouhou dobu přemýšlel, co by takové princezně mohl darovat. Přemýšlel o tom ve dne, v noci, dokonce se mu o tom i zdálo. Jednoho dne ráno se probudil - a v tom ho to napadlo! Dárek, který ji zajistě okouzlí, rozveselí a nadchne. Hned se pustil do práce, pracoval na daru celých třináct dní a třináct nocí. Na žádném z výrobků tak dlouho nikdy usilovně nepracoval. Namaloval poslední detaily a vložil výrobek do pece. Nedočkavě očekával, až spatří konečný výsledek. Výrobek se vypálil a hrnčíř ho šel vytáhnout z pece. Začal ho vytahovat, ale v tom se mu zamotala hlava a upadl na zem. Střepy se rozletěly po celé místnosti. Když se hrnčíř probral nepamatoval si, co se stalo, nepamatoval si, jaký výrobek rozbil ani pro koho byl ten vzácný dar.“

Za ta léta se dochoval pouze tento jediný střep (ukážeme) a nikdo dodnes neví, jak to s darem pro princeznu dopadlo.





### Postup:

Vedoucí hry povypráví účastníkům příběh o hrnčíři a dá každému kousek jílovité/keramické hlíny. Po spuštění pomalé, klidné hudby mají čas na vlastní tvoření a práci s hlínou. Po dokončení práce s hlínou mají možnost obejít výtvořky ostatních.

### Zpětná vazba:

Necháme účastníky, aby si prohlédli tvorbu ostatních. Každý dostane prostor k vyjádření. Co jste vytvořili? Chtěl by někdo říct něco o svém výtvoře? Proč jsi vytvořil/a právě toto dílo? V čem je výjimečný/kouzelný? Proč si myslíš, že hrnčíř vytvořil právě tento dar? Z jaké části tvého výtvoře je nalezený střep?

### Varianty:

Při tvoření z hlíny účastníci zavrou oči.

### Metodická doporučení:

Je dobré mít v zásobě dostatek hlíny pro účastníky, kteří chtějí na tvoření více materiálu.

## Zahrada starodávných pokladů

**Oblast:** materiální

**Cíl:** vnímání materiálu pomocí hmatu, manipulace, jemná motorika

**Pomůcky:** 5 – 10 odlišných pytlíků, 5 – 10 různých přírodních materiálů ze zahrady (do každého pytlíku jiný), 5 – 10 šátků

**Prostor:** zahrada, les, park

**Věk:** 3 – 100 let

**Čas:** 25 minut

**Zařazení:** hlavní část

### Motivace:

Dostali jste se do týmu přírodovědců, kteří obdrželi výjimečný úkol. Čeká vás mise - vaším



úkolem bude prozkoumat tajemnou „Zahradu starodávných pokladů.“ Legenda praví, že tato prastará zahrada je domovem vzácných přírodních vzorků, které už po staletí nikdo neviděl. Nyní je však potřeba tyto poklady znovu objevit, správně je identifikovat a bezpečně uložit do sběratelské laboratoře, aby mohly být zkoumány dalšími generacemi.

### Postup:

Mezi dvěma stromy jsou zavěšené pytlíky obsahující různé druhy přírodních materiálů. Úkolem účastníků je postupně sáhnout do





jednotlivých pytlíků, podle hmatu identifikovat daný přírodní materiál a nalézt stejný ve vymezeném prostoru. Jestliže odpovídající přírodní materiál najdou, vloží ho pod daný pytlík a pod šátek (sběratelská laboratoř). Po skončení hry společně šátky odkryjeme, podíváme se, co účastníci nasbírali, a také vyndáme předměty z pytlíků a porovnáme.

#### Zpětná vazba:

Dařilo se vám najít odpovídající přírodní materiály? Vybírali jste přírodní materiál i podle velikosti a tvaru, nebo jen podle druhu?

Volitelná aktivita: Misky s nasbíraným přírodním materiálem rozmístíme do řady s alespoň půl-



metrovými rozestupy a zúčastnění si stoupnou k vybrané misce podle otázek: Který přírodní materiál vám dělal největší problémy? Který byl pro vás nejjednodušší? Jaký předmět byl pro vás příjemný/nepříjemný na dotek? Byl nějaký předmět, který jste hned poznali po hmatu, ale nemohli jste ho najít na zahradě?

#### Varianty:

Obtížnější variantou této aktivity můžou být 2–3 přírodní materiály v jednom pytlíku.

#### Metodická doporučení:

Jako alternativu odlišných pytlíků lze použít například různobarevné šátky.

#### Roztančí les

**Oblast:** materiální, sociální

**Cíl:** komunikace, spolupráce, vnímání materiálu, představivost, kreativita

**Pomůcky:** žádné

**Prostor:** les, park, zahrada

**Věk:** 3 – 100 let

**Čas:** 20 minut

**Zařazení:** hlavní část

#### Motivace:

Jaké zvuky vydává příroda, když fouká vítr (napodobujeme vítr – vánek, vichřici), když prší (napodobujeme padající dešťové kapky), když padají kroupy (napodobujeme padající kroupy), když opadávají stromy (napodobujeme padající listy ze stromů)? Kdyby byla příroda člověkem a měla ruce jako my lidé, jaké hudební nástroje by vytvořila z přírodního ma-







teriálu, který nás obklopuje? Na co a jak by hrála? Pojďme se vcítit do naší přírody a vymyslet hudební nástroje z materiálů, který je kolem nás.

### Postup:

Účastníci vytvoří libovolné skupinky, ve kterých společně vymyslí různé hudební nástroje z přírodních materiálů (tření šišek o sebe, fukání kameny, bouchání klackem o dutý strom). Ve skupince připraví krátkou hudební ukázkou, kterou zahrají ostatním. Při poslechu mají ostatní účastníci zavřené oči a vnímají hudbu pouze sluchem.

### Zpětná vazba:

**Po každém poslechu:** Jaké zvuky jste slyšeli? Co jste si u hudby představovali? Jaký zvuk byl pro vás příjemný/nepříjemný? Který nástroj se



vám zdál nejzajímavější/nejhlasitější a proč?

**Společná zpětná vazba:** Na co hrát vás bavilo nejvíce? Bylo náročné vytvořit hudební nástroj? Měli jste nějaký problém/neshody při domlouvání ve skupině?

### Varianty:

improvizovaný tanec nebo zpěv na „hudební skladbu“

### Metodická doporučení:

Neuvádíme příklady nástrojů, které mohou účastníci vytvořit. Mohla by nastat situace, že navrhované nástroje bude mít každá skupinka, a tím se ztrácí prostor pro jejich kreativitu.

## Závěr

Pokud vás náměty nadchnou natolik, že budete mít chuť se více zabývat o PSM, popřípadě přímo o téma s využitím přírodních materiálů, můžete se zřejmě od července 2025 podívat na diplomovou práci autorky tohoto článku (veřejně přístupná online verze), která souhlasila, že se podělí o vybrané výsledky ověřování ještě před obhájením diplomové práce a prvním, kdo se ozve, věnuje psychomotorický dárek dle výběru.

### Literatura:

#### Elektronické publikace

- Evropské fórum psychomotoriky (EFP), 2020. *European forum of Psychomotricity: Evropské fórum psychomotoriky*. [cit. 2025-01-12] Dostupné z: <https://psychomot.org/>
- ŠERÁKOVÁ, Hana, Jaroslav VRBAS, Danie-la JONÁŠOVÁ a Aneta NĚMČANSKÁ, 2021. *Psychomotorika nejen pro děti* [online]. Brno: Masarykova univerzita [cit. 2025-01-12]. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1756796>.

#### Tištěné publikace

- ADAMÍROVÁ, Jiřina a kol., 2010. *Psychomotorika: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- BLAHUTKOVÁ, Marie, 2007. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.



# I hlavu musíme cvičit

Řešení rébusů ze strany 27

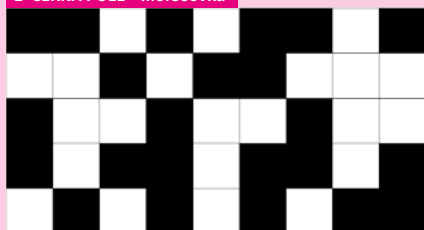
Autor: Jaroslav Láška

1

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D | B | T | P | Q | J | T |
|---|---|---|---|---|---|---|

|        |       |                                 |   |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
|--------|-------|---------------------------------|---|---|---|-----------|---|---|-------|---|---|---|--|--|
| ŘEŠENÍ |       | posun o jedno písmeno v abecedě |   |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
| 2 <--  |       | 1 <--                           |   |   |   |           |   |   | 6 <-- |   |   |   |  |  |
| A      | B     | C                               | D | E | F | G         | H | I | J     | K | L | M |  |  |
|        |       |                                 |   |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
|        | 4 <-- |                                 |   |   |   | 3 a 7 <-- |   |   |       |   |   |   |  |  |
| N      | O     | P                               | Q | R | S | T         | U | V | X     | Y | Z |   |  |  |
|        |       |                                 |   |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
|        |       | 5 <--                           |   |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
|        |       | P                               | Q |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
|        |       |                                 |   |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
|        | 1     | 2                               | 3 | 4 | 5 | 6         | 7 |   |       |   |   |   |  |  |
|        | D     | B                               | T | P | Q | J         | T |   |       |   |   |   |  |  |
|        |       |                                 |   |   |   |           |   |   |       |   |   |   |  |  |
| Č      | A     | S                               | O | P | I | S         |   |   |       |   |   |   |  |  |

## 2 ČERNÁ POLE - morseovka



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| . | . | . | . | Č |
| . | . | . | . | A |
| . | . | . | . | S |
| . | . | . | . | P |
| . | . | . | . | V |

3

|   |      |      |      |      |
|---|------|------|------|------|
|   | 1    | 2    | 3    | 4    |
| 1 | PRAK | BOSA | NOHY | ROHY |
| 2 | BRAK | VJEM | PLES | PRYŽ |
| 3 | IVAN | KVAS | HROT | DRÁT |

|        |       |       |       |        |             |
|--------|-------|-------|-------|--------|-------------|
| ŘEŠENÍ | první | druhé | třetí | čtvrté | písmeno     |
|        | 1     | 2     | 3     | 4      |             |
| 1      | PRAK  | BOSA  | NOHY  | ROHY   | první řádek |
| 2      | BRAK  | VJEM  | PLES  | PRYŽ   | druhý       |
| 3      | IVAN  | KVAS  | HROT  | DRÁT   | třetí       |



# TIRÁŽ

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.  
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,  
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,  
mobil: 777 700 489, e-mail: masar@caspv.cz,  
pa.panenka@seznam.cz, [www.caspv.cz](http://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](http://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. Tomáš Masár  
Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčíčková,  
doc. PhDr. Viléma Novotná, Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: archiv  
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  
29. ročník | číslo 1 | březen 2025

## 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](mailto:pa.panenka@seznam.cz) a [masar@caspv.cz](mailto:masar@caspv.cz),
- fotografie musejí být vypořádané, ostré  
a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následují autor textu  
a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezerka, 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 pódiiovky“, 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  
zásilce autorského honoráře; tyto údaje chráníme podle  
záкона, metodické materiály se honorují,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulků obsahuje  
v časopisu i v metodické příloze přibližně 3900 znaků

# INZERUJ V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

**Ceny inzerce již od 250 Kč**



**Jaké jsou možnosti?**

*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.: 242 480 304, 777 700 489 | E-mail: masar@caspv.cz