

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
22. ročník | číslo 1
březen 2018
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

V Maspalomas

znělo "Brekekeke"

Discgolf - hra pro každého

Výsledky republikových soutěží ČASPV

METODICKÁ PŘÍLOHA

RINOGYM AIR

ISSN 1212-0669





SLAVÍME 100 LET REPUBLIKY POHYBEM PŘIJĎTE MEZI NÁS



obsah



ZPRÁVY

V Maspalomas znělo "Brekekeke"	4
Mezinárodní seminář Dítě – pohyb	4
Seminář „Pohyb a hudba – klíč ke zdraví“	5
Seminář komise zdravotní tělesné výchovy trochu jinak	6
Republiková soutěž ČASPV ve florbalu	7
Jezdili jsme brzy po Silvestru na poloprázdných sjezdovkách	8
Seminář o relaxaci svalů	9
Zápolení na dálku – podzimní kolo	10



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Discgolf - hra pro každého	13
----------------------------------	----



Z KRAJŮ

Seminář cvičitelů okresu Náchod	19
Tělovýchovná akademie s mikulášskou nadílkou v Novém Městě n. Met.	19
Za čerty na Kletě	20
Aerobik mladých v Blansku	21
2. ročník závodu v lezení seniorů SPV Ostrava	22
Seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha	22
Seniorský víceboj také v Praze	24
Gymnastický sen SPV Tři dvory	25
Školení instruktorů Ústeckého kraje	25
Zdravý a hravý seminář instruktorů v Hradci Králové	26
Výšlap na Janovu horu	27
Mikulášský karneval s překážkovou dráhou ve Slušovicích	27



BLAHOPŘEJEME

Hana Kršková	28
--------------------	----



NA BEDNĚ

RS ve sportovní gymnastice v Doubí	30
RS v atletice v Třebíči	31
RS Medvědí stezkou v Kletečné	32
RS kubb - mōlkky - woodball v Mušově	32
RS Teamgym v Trutnově	33

FOTOSOUTĚŽ



Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Hany Těhanové "2. ročník závodu v lezení seniorů" ze strany 22. Autorka získává roční předplatné časopisu.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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

V Maspalomas znělo

„Brekekeke“

Text a foto: JUDr. Milada Němčíková, vedoucí Komise seniorů MR ČASPV

Blume Gran Canaria je název gymnastického festivalu, jehož 57. ročník se uskutečnil v závěru loňského roku na španělském ostrově Gran Canaria.

Pro nás, cvičence 50+, byl zlomovým 45. ročník festivalu v roce 2005, kdy jedna z jeho částí byla věnována právě této věkové kategorii.



Od roku 2005 se festivalu účastníme již pravidelně a díky všem autorům, lektorům a cvičencům jsme se, troufám si tvrdit, velmi dobře zapsali a získali na festivalu prestižní postavení. Postupně rostl počet našich vystoupení,

účast na Galavečeru se stala samozřejmostí. Na posledním ročníku jsme v počtu prezentací dosáhli vrcholu. V průběhu týdne jsme absolvovali pět večerních vystoupení včetně Gala a také závěrečného večera celého festivalu.

Zakončení festivalu proběhlo ve sportovní hale v Las Palmas, hlavním městě ostrova Gran Canaria. Mezi mladými gymnasty a gymnastickými školami jsme se představili jako jediná skupina 50+.

A co jsme tak úspěšně několikrát předvedli? Skladbu „Z vody na břeh – brekekeke“ autorů Alenky Přehnilové a Mirka Zítka. O nesporných kvalitách této autorské dvojice není nutno se rozepisovat. Nové nápady autorů, výkony cvičenců, úbory i hudba - to vše bylo diváky vřele přijato.

Zúčastnili jsme se i workshopů na téma cvičení na židlích i se židlemi, flamenco, rock'n'roll 60+ a dalších.

Plní dojmů jsme odjížděli s pocitem, že jsme na Gran Canaria zanechali opět hlubokou, a díky vodníkům i mokrou stopu.

24. ročník Mezinárodního

semináře Dítě – pohyb 2017

Text: Mgr. Simona Skoumalová, vedoucí Komise PD a RD MR ČASPV,
foto: Marie Chrástová



Instruktorce předškolních dětí a rodičů s dětmi z celé republiky se již tradičně scházejí koncem roku v Praze na Mezinárodním semináři Dítě – pohyb. Ten se loni konal ve dnech 24. a 25. listopadu a přilákal nebývalé množství zájemců.

Celkem se jich přihlásilo jedenašedesát. Možná, že to bylo z důvodu pestrosti a různorodosti nabídky pohybových aktivit, které pro ně připravil osmičlenný lektorský a organizační tým.

V pátek se lektorky navzájem vhodně doplňovaly zdravotní TV a jógou. Zdravou abecedu pro děti přestavila instruktorům a instruktorkám zástupkyně Slovenska Ing. Katarína Lukáčová, dále vystoupila Věra Pivonková s relaxací a zdravotní tělesnou výchovou. Na závěr lektorka Mgr. Linda Nejezchlebová velmi zajímavě vtáhla účastníky do světa zvířat prostřednictvím jógy.

Sobotní program otevřelo cvičení s netradičními pomůckami – tentokrát to byly kravaty. Dagmar Kolandová předvedla pestrou škálu možností, jak využít kravaty v jednotlivých částech cvičební jednotky. Energii sršící Eva Hütterová svým kouzlem vtáhla všechny přítomné do adventního času, na který připravila náměty pro

nejmenší děti. Rytmizací a zpěvem vesele zakončila náš seminář lektorka Dana Uzlová.

Mezinárodní seminář Dítě – pohyb 2017 ohodnotili účastníci velmi kladně a všichni se už těší na další ročník.



Seminář „Pohyb a hudba – klíč ke zdraví“

Text a foto: Markéta Pernicová, členka Komise HPF ZKASPV

V sobotu 13. 1. 2018 se v Sokolovně Zubří uskutečnil pod záštitou Zlínské KASPV seminář s názvem „Pohyb a hudba – klíč ke zdraví“, který byl určen všem zájemcům o zdravý pohyb a životní styl.

Jelikož byl o tento seminář obrovský zájem, musely se cvičenky rozdělit do dvou skupin a využít dvou cvičebních sálů. Program byl bohatý, každý měl možnost si vybrat a vyzkoušet různé formy cvičení s různými pomůckami.

Jako první si instruktorka Markéta Pernicová ze Zubří připravila pro účastnice semináře ukázkou cviků metody pilates s pěnovým vál-

cem (rollerem). Cvičenky si také vyzkoušely efektivní automasáž svalů, spouštěvých bodů a fascií. Poté následovalo cvičení s balanční pomůckou donut ball pod vedením lektorky Mgr. Martiny Doleschalové z Otrokovic, která si také připravila kruhový trénink, zaměřený na rozvoj kondice, svalové vytrvalosti a koordinace.



Jelikož se seminář konal v Zubří, známém nejen házenou, ale i velkou tradicí moderní gymnastiky, domluvily se zakladatelka tohoto krásného ryze ženského sportu v Zubří Mgr. Jana Mikulenková a její bývalá gymnastka Markéta Pernicová, že předvedou a zároveň naučí účastnice semináře skladbu s využitím stuhy a obruče v rytmu tanga. Tato úspěšná skladba byla poprvé předvedena na Republikovém srazu instruktorů ČASPV ve Žďaru nad Sázavou, a to samotnými autorkami Mgr. Alenou Přehnilovou (vedoucí komise HPF ČASPV) a její dcerou Ing. Radkou Hrubou.

Účastnice semináře měly nejen bohatý cvičební program, ale také si mohly pochutnat na výborných zdravých pomazánkách, připravených vedoucí komise HPF ZKASPV a zároveň ředitelkou semináře Kateřinou Kašpárkovou. Na závěr si můžeme říci, že seminář, který poprvé uspořádala komise HPF ZKASPV v Zubří, byl na základě ohlasů velmi úspěšný a již teď vás všechny můžeme ujistit, že připravujeme další - se skvělými nápady.



Seminář komise zdravotní tělesné výchovy trochu jinak

Poznejte víc své tělo

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise ZdrTV MR ČASPV, foto: archiv

Již samotné téma „Cvičení pro hlubší vnímání vlivu propojení jednotlivých segmentů na držení těla, kvalitu pohybu a stabilitu“ cosi naznačuje.

Lektorky, Radka Mothejzíkova (OMM ČASPV) a fyzioterapeutka Markéta Daničková (nová členka komise zdravotní TV MR ČASPV), seznámily účastníky s provázaností jednotlivých partií těla. Ať už vzato od hlavy nebo od chodidel, každá část těla významně ovlivňuje posturu, kvalitu pohybu a stabilitu. Proto je třeba cíleně korigovat každý problém v tom kterém segmentu, abychom docílili správného výsledku. Jako příklad možno uvést příčné plochou nohu, která mimo jiné vý-

razně zhoršuje rovnováhu, nestabilita kolenních kloubů ovlivňuje kvalitu chůze a nestejná délka dolních končetin má negativní dopad na všechny výše uvedené atributy. Nesprávné postavení hlavy, krční páteře či ramen přináší rovněž řadu problémů. Proto se snažíme z těchto příčin vzniklé chybné pohybové stereotypy cíleně napravovat. Markéta nám předvedla postup při Dornově metodě, která pomáhá při korekci nestejné délky dolních končetin, pokud není problém v nestejně



délce kostí. Znovuvytvoření správného stereotypu vyžaduje několikatisícové opakování pohybu správným způsobem.

Celý program byl zaměřen na uvědomování si reakcí vlastního těla na příslušný pohyb a pocity z toho plynoucí.

Zkušební účastníci semináře s tímto přístupem většinou problém nemají, ale měli by své cvičen-

ce naučit tímto způsobem vnímat svá těla. Téměř každý má nějaký výše zmiňovaný problém. Seminář poukázal a objasnil, jak s daným problémem pracovat a příznivě působit na jeho zlepšení. Při pravidelném a cílevědomém úsilí se výsledek projeví zlepšením postury, kvality pohybu a stability.

Oběma lektorkám za to náleží velký dík.

Republiková soutěž ČASPV ve florbalu

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV

Již popáté se první prosincový víkend sešli, ve městě perníku, Pardubicích, příznivci florbalu na republikové soutěži ČASPV.

Mladší a starší žáci předváděli bravurní výkony, celá soutěž měla dynamický a rychlý spád. Podpora z obecnstva - mimo jiné od rodinných příslušníků, trenérů a servisních týmů - působila na hráče jako "živá voda". O dramatické situace nebyla nouze a finále jednotlivých kategorií byla jednou velkou sportovní symfonií. Poděkování za přípravu a průběh akce si zaslouží pracovníci sekretariátu Pardubické KASPV (V. Veverková, V. Opletalová a spol.) a ředitel soutěže - předseda Pardubické KASPV - Ing. K. Pipek.

Na soutěž se přijeli podívat také vedoucí Komise rekreačních sportů MR ČASPV J. Plch a místopředseda ČASPV V. Hanáček.

Děkujeme všem zúčastněným za vytvoření příjemné sportovní atmosféry v čase před první adventní nedělí.



Konečné pořadí - mladší žáci:

1. TJ Týnec n. Sáz.
2. TJ Starý Harcov Liberec
3. TJ Albrechtice
4. ZŠ Podivín
5. Sokol Lázně Bohdaneč
6. TJ Hostivice
7. TJ Chyšky

Starší žáci:

1. ZŠ Slovácká Břeclav
2. SKP Kometa Brno
3. TJ Chyšky
4. TJ Albrechtice
5. TJ Starý Harcov Liberec
6. TJ Hostivice



Jezdili jsme brzy po

Silvestru na poloprázdných sjezdovkách

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV

Letošní seminář sjezdového lyžování a snowboardingu připravený Komisí rekreačních sportů MR ČASPV byl oproti předchozím časově posunut na úvod nového roku 2018 (5. – 9. leden).

Tentokrát jsme si nemohli vybírat z více termínů, protože obsazenost ubytovacích kapacit na českých horách je podle provozovatelů zimních destinací čím dál lepší. Účastníci akce měli ovšem podmínky přímo skvělé. U vleků na sjezdovkách se netvořily fronty a sněhu bylo dostatečné množství s kvalitou vhodnou pro rekreační, ale i sportovní pojetí jízdy. Skiresort Černá Hora – Pec pod Sněžkou nabídl standardní služby zimního střediska, které lze stále řadit mezi ta nejlepší v Čechách. Dostatek sjezdovek rozmanité náročnosti umožnil našim sjezdařům nácvik nejenom klasických oblouků, ale odvážně se pouštěli i do carvingu (řezané/krojené oblouky), který již na českých sjezdovkách a v rejstříku náročných lyžařů našel své místo. Účastníci jezdili v Peci pod Sněžkou a na Černé Hoře. Doprava skibusy je po celém skiresortu kvalitní a bez obtíží. Zábavou je vždy cestování ze sjezdovek na Černé Hoře do Pece pod Sněžkou, protože místo skibusu lyžaři jedou po vlastní ose v kombinaci s rolbou, která je vyveze část trasy vedoucí do kopce. Přejezd zvládla i Šárka (účastnice – studentka) se snowboardem. Pozdní oběd lze strávit po cestě například na Pražské boudě, kde v příjemném prostředí dřevěného interiéru není nouze o překvapení. V boudě je totiž mimo restauraci také tzv. čokoládovna, kde se dají doplnit kalorie různými nápoji z čokolády s kulisou podbarvenou Mozartovo hudbou.

Ale zpět na kopec a ke sjezdování. Účastníci měli velmi nabitý program, protože sjíždět kopce od

9.00 do 16.00 je vskutku fyzicky náročná činnost, zvláště když se k tomu přidá nápad lektora, který často natáčel jejich sjezdy s obměnami techniky oblouků, aby je pak večer při přednáškách promítl na plátně s odborným komentářem. O těchto výkonech se vedly učené debaty směřující k vyšším kvalitám sjezdování. V nejednom případě se celá skupina pobavila i momentkami souboru lyžaře se zemskou gravitací. Při přednáškách proběhlo pro některé tradiční účastníky „opáčko“ a jiní si bezesporu obohatili poznatky o technice, metodice lyžování a dalších skutečnostech, bez nichž se sjezdař na horách a sjezdovce určitě neobejde. A dozvěděli se také novinky. Například:

- proč jsou ve špičkách některých sjezdových lyží oválné otvory (technika – hollow technology, snižuje se tak váha lyže a zvyšuje přilnavost špičky lyže),
- co je race plate booster (podložka pod vázáním, která napomáhá k dynamice jízdy při výjezdu z oblouku, agresivitě hranění a stabilitě ve vysoké rychlosti),
- že kvalitní sjezdové lyže mají dřevěné jádro woodcore (jasan, buk, topol a exotická dřeva – bambus, paulovnie) po celé délce lyže,
- co jsou datové brýle Smart Ski Goggles (jedná se o zobrazení informací o zajímavých místech lyžařské oblasti, údaje o počasí, stav sjezdovek, vleků a bezpečnostní upozornění. Informace lze nastavit, jako nepřetržitě zobrazení v pravém dolním rohu



nebo pouze do určité rychlosti; k dispozici je podrobná mapa sjezdovek + live kamery v dané lokalitě; půjčení stojí 19 eur na den: www.skiamade.com),

- že firma Rossignol vyvíjí chytré lyže s computerem s LED displejem (technologie při jízdě sbírá a vyhodnocuje vstupy a data: rychlost, míra náklonu a zatížení lyže apod; záměrem využití může být podpora činnosti instruktorů a pokročilých lyžařů),
- že se na podrážku u závodních lyžařských bot přidávají tzv. liftery (podložky zvyšující polohu chodidla nad sněhem; povoleno je max. do výšky podrážky nad sněhem 43 mm; umožňují větší zahranění lyže, snižují její stabilitu a zvyšují agresivitu lyže),
- jak se technologií švédské firmy Poc Spin zvyšuje bezpečnost při nárazu helmou (polotekutý silikon umožňuje v případě nárazu posun výstelky oproti přilbě, změnu úhlu dopadu a snížení rotační i přímé síly vznikající při nárazu a přenášené směrem k mozku).

Prostě nové poznatky a debaty byly tím „exotickým kořením“ při večerních posezeních. K tomuto účelu byla využita audiovizuální technika, především dataprojektor s plátnem. Dalším oživením se stala Davidova (účastník – student) profesionální kamera připevněná na helmě, kterou na svahu natáčel nestřežené okamžiky, tyto upravil v příslušném programu a zpestřil ostatním společenské chvíle, při kterých rozhodně nebyla nouze o legraci ☺. Několik společných lyžařských dní uplynulo v hektickém tempu při-



praveného programu. Na závěr semináře dostali všichni osvědčení o absolvování náročného “bílého semináře”. Účastníci akce byli spokojeni nejenom se sněhovými podmínkami, ale i s programem semináře a fundovaností lektora.

Poděkování patří také Patrikovi a Lence Tilovým, provozovatelům penzionu Říp, kteří jsou na naše akce vždy vzorně připraveni a nic je nezaskočí. A to je ta správná chvíle, pozvat vás na rozlyžování a získání nových zkušeností na seminář sjezdového lyžování a snowboardingu v příštím roce. Skol!

POZVÁNKA NA JARNÍ LYŽAŘSKÉ ŠKOLENÍ:

Komise rekreačních sportů MR ČASPV připravila ještě jednu zimní akci - školení pro zájemce, kteří chtějí jezdit s dětmi a mládeží na zimní zájezdy spojené se sjezdovým lyžováním. Podrobnosti naleznete na přiložených odkazech:

<http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/1546-zaklady-skolniho-lyzovani-kurz-akredita-ce-msmt.html>

<https://www.facebook.com/CeskaAsociaceSportProVsechny>

Seminář o relaxaci svalů

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní TV MR ČASPV

Počátkem ledna absolvovala vedoucí komise ZdrTV seminář paní doc. MUDr. Vlasty Tošnerové, CSC., rehabilitační lékařky a odbornice na myoskeletální medicínu v Hradci Králové, na téma Relaxace zaměřené na vybrané svalové skupiny.

Jména, Löwit, Janda, Vojta, Věle, byla citována téměř při každém sdělení. Paní docentka měla

tu čest s nimi spolupracovat a čerpat z jejich, i nikdy nepublikovaných, zkušeností.



V úvodu zopakovala základní údaje o svalovém systému: počet svalů, procent svalové tkáně, tzv. trigger pointy – spouštěče bolesti a twitch pointy – hmatatelné změny měkkých tkání. Pokud se trigger pointy ve svalu nacházejí, nelze provést koordinovaný pohyb.

Postižené svaly ošetřujeme různými mobilizačními technikami, často postizometrickou relaxací – PIR. Připomněli jsme si, jak se na relaxaci podílejí pohyby očí, předklon, záklon i rotace hlavy, dýchací pohyby. Při nádechu většinou dochází k facilitaci, při výdechu k útlumu. S překvapením jsme se dozvěděli, že existují výjimky (např. žvýkační svaly a svaly lichých krčních segmentů).

V praxi jsme si prováděli autoterapii některých svalů – skalénů, některých svalů na lýtku a čtyřhranného svalu bederního.

Řada lékařů si přála získat více informací ohledně diagnostiky nohy a autoterapie některých problematických partií.

Paní docentka neopomenula zdůraznit, jak je třeba neustále preventivně pečovat o správnou funkci hlubokého stabilizačního systému.

Jedním z důvodů mé účasti byla potřeba zjistit, jaké informace z této problematiky by byly přínosné pro naše instruktorky/ry. Paní docentka přislíbila, k mé velké radosti, lektorování na březnovém semináři zdravotní tělesné výchovy ČASPV.

Zápolení na dálku

– podzimní kolo

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

Komise žactva a mládeže si dala důležitý úkol – uskutečnit republikovou soutěž v netradičním duchu, tzv. na dálku. A i když její přípravy provázely jisté „porodní bolesti“, přesto se propozice podařilo připravit a včas rozeslat všem nižším článkům.

Proběhly i prezentace a představení v několika krocích – jednak opakované rozesílání elektro-

nickou formou, dále na Retro semináři komise žactva a mládeže, na Republikovém srazu in-



strukturů ČASPV a v neposlední řadě v časopisu Pohyb je život. Již při registraci byl patrný velký zájem o podobnou akci a příjemným překvapením také byl fakt, že zájem o soutěž projevili také nečlenové ČASPV.

Zápoleň se v jednotlivých tělocvičnách rozběhlo 27. 11. 2017 a utichlo o dva cvičební týdny později, 8. 12. 2017. Prvotní odhad účasti kolem 400 soutěžících se nakonec k velké radosti organizátorů ukázal jako velmi skromný. Zápoleň nakonec absolvovalo 1178 dětí, což bylo velkým překvapením pro všechny. A vše podtrhuje fakt, že ve skutečnosti se do soutěže zaregistrovalo dokonce 1302 dětí, ale bohužel některé výsledky nemohly být z technických důvodů a nedodržení termínu zahrnuty do celkového hodnocení.

A jak to bylo v jednotlivých kategoriích? Kategorie žákyně byla obsazena následovně: I. kategorie 424, II. kategorie 188, III. kategorie 108, IV. kategorie 45, celkem tedy 765 děvčat. U žáků to vypadalo takto: I. kategorie 217, II. kategorie 95, III. kategorie 61, IV. kategorie 40, celkem tedy 413 chlapců. Nezařazeno a nehodnoceno bylo 124 dětí. Veškeré výsledky byly poslány na emailové adresy všech vedoucích a zveřejněny na webových stránkách ČASPV.

Máme obrovskou radost z velkého zájmu a nadšení všech účastníků a trenérů. Odměnou těm nejlepším jsou diplomy, medaile a drobné ceny, ostatní získali účastnické listy, které byly vedoucím zaslány elektronickou cestou s možností doplnit si jména dle svých dětí... a v neposlední řadě též dobrý pocit z překonání sebe sama v některých tradičních i netradičních disciplínách.

Reakce jednotlivých vedoucích a jejich svěřenců jsou vesměs kladné a zaznamenány byly opravdu napříč celou republikou. Namátkou výňatek několika vět z nich:

„Hra neboli soutěž od Martiny je celorepubliková a je výborná. Snad si ji všichni užijí tak jako my!“

„Zápoleň na dálku nám všem připadalo jako skvělý nápad. Soutěž probíhala v prostředí naší tělocvičny, bez nutnosti organizování přesunu a příprav, kde jsme v rámci běžné cvičební hodiny zařadili soutěžní disciplíny. Děti s nadšením plnily dané úkoly. Disciplíny byly



známé i nové. Ty nové byly pro děti výzvou, hod ze sedu a zejména cvik na lavičce se nám natolik líbil, že jej zařadíme i do naší soutěže...“

„Nejlehčí disciplíny byly běh, hod, skok, nejtěžší lavička a nejen pro chlapce, ale překvapivě i pro některá děvčata švihadlo. Zatím se všichni hlásí, že si vše na jaře vyzkouší znovu, aby si své dovednosti mohli porovnat. Všichni by se chtěli zlepšit.“

„Klukům moc nešlo skákání přes švihadlo. A mne samotnou překvapilo, že i děvčata moc neholdují skákání přes švihadlo. Ale oni se naučí. Také u hodu míčem překvapilo je samotné, že tak daleko, jak si myslí, nedohodí. Lavička jim také dala zabrat.“

„Nutno říct, že jsme si to užili a nejtěžším úkolem byla lavička, máme co dohánět, a pak následovala švihadla. Bylo to super a těšíme se na další jarní kolo.“

„Myslím, že pro holky to bylo opravdu povedené zpestření gymnastických hodin a další (nové) „závodnice“ se už těší na jarní termín.“

Co dodat na závěr? Zápolit budeme dál a věříme, že i v jarním kole padne účastnický rekord. Děkujeme všem zapojeným i těm, kdo se teprve chystají, a přejeme nejen sportovní úspěchy v roce 2018.



campana tour

ITÁLIE TOSKÁNSKO NA KOLE

7.990 Kč

**08. 06. – 17. 06.
14. 09. – 23. 09.**

**VHODNÉ I PRO
ELEKTROKOLA**

FRANCIE PADDLEBOARDING V PROvence

7.990 Kč

**15. 06. – 24. 06.
29. 06. – 08. 07.
17. 08. – 26. 08.**

FRANCIE KRÁSY PROvence NA KOLE

8.990 Kč

**08. 06. – 17. 06. 24. 08. – 02. 09.
22. 06. – 01. 07. 07. 09. – 16. 09.**

**VHODNÉ I PRO
ELEKTROKOLA**

CENTRÁLNÍ REZERVACE: info@campana.cz, tel. 379 420 220-26
KDYŇ, Náměstí 131, 345 06; kdyne@campana.cz; 379 731 272
KLATOVY, Plánická 3/1, 339 01; klatovy@campana.cz; 376 315 913
LIBEREC, Pražská 7, 460 01; liberec@campana.cz; 485 105 060

*Podrobné programy a více info na www.campana.cz. Na podrobné dotazy k zájezdům
ve Francii vám odpoví zkušený instruktor V. Hanáček (vita@seznam.cz).*

** Sleva platí při přímé koupi u CK Campanatour.*

**SLEVA
500Kč* pro
členy ČASPV**

Discgolf - hra pro každého

Text: Mgr. Vít Hanáček, předseda Metodické rady ČASPV,
foto: archiv ČASPV (2x), Michal Novák (3x)

„Kde se vzal?“

V České republice a v České asociaci Sport pro všechny narůstá obliba sportu, který nachází odezvu u široké veřejnosti především díky skloubení aktivního pohybu a soutěživosti v outdoorovém prostředí rozlehlých zelených ploch, parků v kombinaci se stromovím, jezírky a dalšími přírodními zákoutími (tréninkově lze hrát také v indooru – sportovní haly, tělocvičny). Discgolf je odvozen z klasického golfu. Vznikl v 70. letech v USA. Je sportem pro všechny věkové kategorie. Jako rekreační sport také napomáhá k udržení dobré tělesné kondice i k odreagování od starostí všedních dnů aktivním a cíleným pohybem. Discgolf není finančně náročný. Nepotřebujete žádné další náčiní, navíc u některých hřišť fungují půjčovny, často jen proti záloze. Nemusíte být členem golfového klubu a platit poplatky za vstup na hřiště. Můžete využít discgolfová hřiště, která jsou již dnes rozeseta po celé republice (kolem 60 míst): <http://www.discgolf.cz/index.php?id=courses/courses>.

„Jak na to“

Smyslem a cílem hry je „dokončit jamku/vhodit disk do koše na co nejmenší počet úderů“, v tomto případě hodů. Každý hraje sám za sebe a disk může před každým hodem měnit – a také se tak děje, protože každý disk létá jinak daleko a různě zatáčí.



Disk se hází z určeného výhoziště na cíl (jamku). Jamku tvoří většinou ocelový koš. Lze použít i jednodušší „jamku“, jako například strom, kůl apod. Průměrná vzdálenost jamky je kolem 100 - 120 metrů a dá se při pokročilé úrovni hráče běžně dosáhnout třemi (případně i dvěma) hody. Po prvním výhozu hráč hází z místa, kde se disk zastavil, a pokračuje, dokud netrefí cíl. Na každý hod si volí talíř - disk, který považuje za nejvhodnější vzhledem k momentálním podmínkám prostředí, jako je například vzdálenost, vítr, terén... (podobně jako volba holí při golfu). Talířů - disků je několik druhů, liší se délkou, směrem, případně i dráhou letu. Hřiště bývá navrženo tak, aby se hráči museli potýkat s přírodními překážkami, jako jsou stromy, keře, případně vodní plochy, a předvedli dovednosti házet krátké či dlouhé, levo nebo pravotočivé hody. Vítězí ten, kdo dokončí celé hřiště (většinou sestávající z 9, 12 nebo 18 jamek) nejmenším počtem hodů.

Disky

Základním vybavením každého správného discgolfisty je alespoň jeden discgolfový disk. Disky se dělí podle různých kritérií.

Určení disků

I. Délka hodu:

- driver - disk používaný na velké vzdálenosti a velkou výchozí rychlost, zpravidla disk, kterým se hází první hod na každé jamce; má velmi nízký profil, během letu má tendenci se stáčet, proto se hůře kontroluje směr letu,
- middle (midrange) - disk určený na střední vzdálenosti a přesnější hody s menší výchozí rychlostí, mívá o něco vyšší profil než driver,
- approach - tzv. přihazovací disk - používá se na krátké přesné hody ke koši ze vzdálenosti zhruba 30 metr, má vyšší profil, snadno se drží a kontroluje, létá rovně i v malých rychlostech,



- putter - dohazovací disk - je určen na finální hod do koše, má vyšší profil, snadno se drží a kontroluje, létá rovně i v malých rychlostech.

Drivery, midrange, puttery... - jde o rozdělení disků nejenom podle toho, jak rychle letí (a zpravidla i jak daleko doletí). Puttery jsou nejpomalejší, létají rovně a na hřišti jsou vůbec nejdůležitější. Midrange se používají tehdy, kdy už je to na putter daleko, ale na driver moc blízko. Jsou také nejuniverzálnější. Drivery jsou pak používány na nejdelší vzdálenosti a dále se dělí na fairway drivery (pomalejší a přesnější) a distance drivery (delší a ještě delší).

II. Směr hodu

Let disku se dělí na dvě fáze: rychlou, kdy má disk po výhozu tendenci stáčet se zleva doprava (platí pro praváka házejícího backhandem), a pomalou, kdy se disk stáčí zprava doleva. Rozeznáváme disky:

- stabilní (stable) - Směr letu disku se příliš nemění. Pokud je disk vypuštěn rovně s dostatečnou rychlostí, letí přímo.
- hypostabilní (understable) - Disk se stáčí vpravo během rychlé fáze letu, po zpomalení se srovná a v závěru se stočí vlevo.
- hyperstabilní (overstable) - Disk se stáčí vlevo i během rychlé fáze letu.

Výše uvedené platí, pokud disk vypouštíme z ruky vodorovně - let disku lze ovlivnit jeho náklonem při výhozu. Dále záleží i na hmotnosti disku - pro začátečníky jsou výhodnější lehčí disky, které jsou spíše hypostabilní a dobře se nesou po větru. Těžší disky (nad 170 g) jsou výhodnější pro silové hráče a pro hody proti větru.

III. Vlastnosti disku

U disku lze najít ještě v posloupnosti čtyři čísla, například: 2 / 3 / 0 / 1 (charakteristika čísel - zleva doprava). Zmíněné charakteristiky jsou uváděny proto, aby se daly disky mezi sebou co nejlépe porovnat, podle názvu by to šlo jen těžko. U turnu a fadu se popis vztahuje na backhand pravou rukou!

Rychlost (Speed):

Nejpomalejší disky mají číslo 1 a nejrychlejší číslo 13. Číslo udává vlastnosti, jak rychle je disk schopný „prořezávat“ vzduch.

Klouzavost (Glide):

Už název samotný napovídá, že půjde o to, jak dlouho se disk drží ve vzduchu vlivem rotace. Minimum je 1 (padá k zemi jako kámen) a maximum je 6 (jednou ho vyhodíš a „stihneš si zajít na oběd, než spadne“).

Turn:

Jde o rotaci. Když disk hodíš, zpočátku se točí dost rychle. A vlivem této vysoké rotace zatáčí vpravo. Čísla nabývají hodnot od -5 (hodně doprava) do +1 (vůbec neletí doprava). Disky se záporným turnem jsou vhodnější pro začátečníky - létají rovně, i když je disk nedostatečně roztočený. Ale pozor, v protivětru mají disky tendenci se více převracet.

Fade:

Opak turnu, tentokrát jde ale o nízkou rotaci. Tedy o rotaci na konci letu - kvůli ní disk zatáčí vlevo. Nabývá hodnot od 0 (rovně) do 5 (pořád vlevo). Disky s vysokým fadem jsou vhodné do protivětru (létají v něm rovněji).

Příklad: disk s číselnou řadou 7 / 6 / -1 / 1 by letěl středně rychle, před dopadem zpomalí a udělá mírné esíčko nejdříve doprava, pak doleva.

Abeceda discgolfisty

Volba disku

Pro začátek je ale nejdůležitější umět diskem hodit rovně a naučit se disk naklánět tak, aby letěl tam, kam chceme. Každému discgolfistovi zatáčí disky trochu jinak, což záleží na mnoha faktorech. Nejlepší je začít od putteru, pokračovat s midrangem a nakonec pořídit driver, ne naopak! Přesnost je vždy důležitější než vzdálenost.

Letová dráha disku

Kouzlo discgolfu tkví v tom, že disky zatáčejí doprava nebo doleva podle toho, na kterou stranu rotují. Rozeznáváme dva základní hody a také záleží na tom, kterou rukou kdo hází.

Backhandový hod

Hod backhandem - výkrok shodnou nohou, jako házející ruka (pravá, pravá). Pokud házíme pravou, disk může vlivem nízké rotace na konci letu zatáčet doleva, nebo by se o to aspoň měl snažit. Obdobný pohyb používáme při házení s létajícím talířem - freesbee, kde směr pohybu paže je obdobný jako u tenisového backhandu, odhod zahájíme u levé poloviny těla.



Držení disku (backhand)

Používají se dva základní gripy (držení) a z nich jsou odvozeny další upravené. Těmi dvěma jsou power grip (silový úchop), který se používá hlavně u driverů, ty totiž potřebují hodně síly, aby letěly. Druhý z nich je control grip (kontrolovaný úchop), ten se naopak používá u midrangů a putterů, tedy disků, u nichž je kontrola opravdu to nejdůležitější. Předává disku více rotace a méně síly než power grip.

Forehandový hod

Forehand je hod, kdy je ve vykročení opačná noha, než je házející ruka (levá, pravá), kde směr

pohybu paže je obdobný jako u tenisového forehandu-úderu, odhod zahajujeme u pravé poloviny těla. Tento způsob je oproti backhandu rychlejší a ne tak plynulý pohyb, disk se tolik neroztáčí, ale je mu předáváno více síly než u backhandu. A disk zatáčí na konci letu vpravo.

Držení disku (forehand)

Rozlišujeme také dva základní úchopy – power grip a control grip. Bez překvapení s power gripem (pevně méně citlivé držení, větší sevření) dohodíš dál a s control gripem (citlivé držení, menší sevření se zapojením větší plochy prstů) můžeš zpřesnit náklon, směr i vzdálenost.

Malá poradna k odhodu

	Backhand (pravou rukou vlevo)	Backhand (pravou rukou vpravo)
Předá více	rotace než síly	síly než rotace
Do větru	je vhodný, díky vysoké rotaci	je obtížnější, kvůli nižší rotaci

Dohazování – puttování

Tento způsob je především o tom, jak dostat disk do koše. Není to backhand, není to forehand, je to putting (i když blíž má určitě k tomu prvnímu) – ten hod, kdy se snažíme disk dostat do řetězů, nejenom co nejbliž. Puttery se drží zpravidla control gripem nebo podobným jemně osobitým držením. Hod do koše může být proveden razantně – spin

puttem, nebo opatrně – push putt. Prvním zmiňovaným házíme do řetězů přímo, rovně, silou. A když se netrefíme, riskujeme, že odražený disk skončí ve větší vzdálenosti od koše, než je tomu u druhého způsobu – push puttu. Samotný pohyb hodně vychází z lokte. Na druhou stranu push putt je styl, kdy trefujeme koš přímo, ale spíše shora, hezky obloučkem. Pohyb vychází hlavně z ramene.

Malá poradna k dohazování

	Spin putt	Push putt
Pohyb vychází z:	lokte	ramene
Disk letí ke koši:	přímo	obloučkem (kopečkem)
Do větru se:	hodí	nehodí
Hlavní výhodou je:	vzdálenost	spolehlivost

Discgolf v ČASPV

Hra discgolf přináší zábavu, radost z pohybu, a proto je tento netradiční a nenáročný sport součástí mnoha akcí, které pořádá Česká asociace Sport pro všechny nejenom pro své členy, ale také pro veřejnost. Pravidla hry se dají různě obměňovat podle charakteru akce, podmínek a věku účastníků, a tak si „přijdou všichni na své“.

Ukázka úpravy pravidel discgolfu (soutěž jednotlivců s vyhodnocením pořadí):

- prvky hodnocení: dosažený čas a přesnost hodů/celkový počet
- koš/discatcher ve vzdálenosti 15 m od čáry výhozu (start)
- hráč hází 10 disků do koše
- přímý koš: zásah se hodnotí odečtem 10 s z výsledného času
- disky, které nebyly vhozeny na první pokus, jsou „dohazovány“
- dohazování:





- hráč sebere disk z místa dopadu a dále hází na koš (jsou-li disky u sebe, musí je hráč sbírat a házet jednotlivě)

- po úspěšném dohazení 10 disků do koše hráč sebere disky a běží do cíle / čára výhozu

Pro převoz a podle prostředí se dají použít mobilní skládací koše – disccatchery, které jsou pro začátečníky ideálním testem jejich dovedností. Prodejem potřebného a kvalitního vybavení se zabývá více firem, které lze vyhledat na webových stránkách.

Pro hráče, kteří již mají pokročilou úroveň a věnují se discgolfu s plným nasazením, pracuje na profesionální úrovni Česká asociace discgolfu / ČADG: www.discgolf.cz

Herní cvičení a průpravné hry

Naši instruktoři sportu pro všechny ČASPV měli možnost se s discgolfem hraným v indooru seznámit na republikovém srazu instruktorů SPV ve Žďáru nad Sázavou (listopad 2017).

Discgolf nemusí být totiž výhradně přírodním sportem, ale lze ho nacvičovat a hrát s různými obměnami také v tělocvičnách a sportovních hálkách.

I v indooru je možné používat klasické discgolfové vybavení (disky a přenosné disccatchery/koše) nebo si „v začátcích nácviku discgolfu“ pomoci například talíři na freesbee a náhradu za koše vytvořit ze žíněnek nebo florbalových branek apod.

Nezapomeňte ovšem, že při nácviku discgolfu v omezeném prostoru musíte dbát daleko více na bezpečnost při nácviku hodu diskem s ohledem na rozměry prostoru, počet účastníků, úroveň dovedností, věk, charakter použitého vybavení v souvislosti s vybavením interiéru (ochranné sítě, kryty na světla apod.).

Na úvod cvičební jednotky discgolfu je potřebné, jako u jiných sportů, důkladné rozcvičení a příprava těla na pohybovou činnost se zaměřením na vybrané části těla, které jsou u této hry nejvíce používány.

V další části cvičební jednotky dochází k nácviku dovedností a později ke složitějším herním cvičením a průpravným hrám.

Nezapomeňte na vyvrcholení tréninku a hru discgolf, která se nejvíce podobá discgolfu v outdooru (s ohledem na vnitřní podmínky). Na závěr zařadte kompenzační cvičení a relaxační cviky.

Zahájení – rozcvičení (bez košů)

1. Warm up – běh v kruhu (vpřed, pozpátku, stranou, předávání disků – sudý lichý)



2. Rozcvičení, zaměření na ramena
3. Technika hodu diskem:
 - a) Dvě řady čelem proti sobě (na šířku tělocvičny), dvojice si hází disk backhandem na vzdálenost např. 3 m, 5 m, 8 m...
 - b) Dvě řady čelem proti sobě (na délku tělocvičny), dvojice si hází disk backhandem na 2/3 délky nebo celou délku tělocvičny.
 - c) Zástupy proti sobě (5 m, na šířku tělocvičny), disk na jedné straně, hod backhand (dále použít pouze znak /*) a běh na konec zástupu.
 - d) Zástupy proti sobě (5 m), disk na jedné straně, hod – forehand (dále použít pouze znak /**) a běh na konec zástupu.
 - e) Zástupy proti sobě (5 m), disk na jedné straně, hod – forehand/backhand (/ a /**) a běh na konec zástupu.

Obměny:

- střídat hody s mířením do výše: pasu, ramen, nad hlavu (výšku určuje cvičenec polohou paže: upažením dolů – upažením, vzpažením; „koš“ je dlaň chytajícího)
- změna vzdálenosti mezi proti sobě stojícími zástupy např.: 5 m, 8 m
- bezpečnost: při cvičení s dětmi je potřebné usměrňovat sílu hodu v souvislosti se vzdáleností a určeným cílem.

Herní cvičení

1. Hody na koš:
 - a) Zástup - první hráč hod na krátkou vzd. 5 m / 3 pokusy * (podle počtu disků a osob ve cvičební hodině).
 - b) Zástup - první hráč hod na krátkou vzd. 5 m / 3 pokusy ** (podle počtu disků a osob ve cvičební hodině).
 - c) Zástup - první hráč hod na krátkou vzd. 5 m / 3 pokusy */** (podle počtu disků a osob ve vyučovací jednotce).
- Po procvičení techniky hodu a, b, c, měníme vzdálenost odhodu např. na: 5 m, 8 m, 10 m. Zároveň techniky hodu procvičíme hodem přes celou délku tělocvičny (koše umístíme cca 5 m od zdi). Vzdálenosti na procvičení hodu na koš určí instruktor podle podmínek (počet osob, úroveň dovedností cvičenců, rozměry tělocvičny nebo haly apod.).

Průpravné hry (soutěžní)

1. „Přesně a postupně disky do koše“

Popis: Družstva soutěží mezi sebou, které nahází technikou /* postupně disky do koše. Každý z družstva má jeden disk (záleží na počtu družstev, disků a košů). Na povel odhází po jednom - postupně každý hráč disk z čáry výhozu na koš. Netrefí-li disk do koše, pokračuje z místa dopadu disku a dohazuje opět do koše.

Podmínky: Hráči dohazují tak dlouho, dokud není disk v koši (hází se vždy z místa dopadu disku). Po dohození vlastního disku do koše se hráč řadí do zástupu. Po dohození posledním hráčem družstvo oznámí celkový počet hodů. Vítězí družstvo s celkovým nejmenším počtem hodů.

- a) Další hra je obdobná činnost – přesně postupně disky do koše, ale hody jsou prováděny technikou /**.
- b) Další hra je obdobná činnost - přesně postupně disky do koše, ale hody každého hráče jsou prováděny střídavě technikou / a /**.

2. „Přesně disky do koše“

Popis: Družstva soutěží mezi sebou, které z nich nahází technikou /* disky do koše. První hráč odhází všechny disky na koš. Po dopadu posledního disku (nejsou-li všechny disky v koši) jdou hráči družstva k libovolnému disku a dohazují disky do koše.





Podmínky: Hráči dohazují tak dlouho, dokud nejsou všechny disky v koši (hází se vždy z místa dopadu disku). Po dohození disku do koše jde hráč na startovní čáru a řadí se do zástupu. Po dohazení posledním hráčem družstvo oznámí celkový počet hodů. Vítězí družstvo s celkovým nejmenším počtem hodů.

- Další hra je obdobná činnost – přesně disky do koše, ale hody jsou prováděny technikou /**.
- Další hra je obdobná činnost - přesně disky do koše, ale hody každého hráče jsou prováděny střídavě technikou /* a /**.
- Další hra je obdobná činnost - přesně disky do koše / sudá - lichá, ale hody jsou prováděny tak, že hráči v pořadí „sudá“ házejí pouze technikou /* a hráči v pořadí „lichá“ házejí pouze technikou /**.

3. „Rychle a postupně disky do koše“

Popis: Družstva soutěží mezi sebou, které nejrychleji nahází technikou /* postupně disky do koše. Každý z družstva má jeden disk (záleží na počtu družstev, disků a košů). Na povel odhází po jednom postupně každý hráč disk z výchozí čáry na koš. Netrefí-li disk do koše, běží na místo dopadu disku a dohazuje opět do koše.

Podmínky: Hráči dohazují tak dlouho, dokud není disk v koši (hází se vždy z místa dopadu disku). Po dohození vlastního disku do koše hráč běží na startovní čáru, řadí se do zástupu. Po doběhu posledního hráče družstva oznamuje první hráč vzpažením ukončení činnosti.

- Další hra je obdobná činnost – rychle a postupně disky do koše, ale hody jsou prováděny technikou /**.
- Další hra je obdobná činnost - rychle a postupně disky do koše, ale hody každého hráče jsou prováděny střídavě technikou /* a /**.

4. „Rychle disky do koše“

Popis: Družstva soutěží mezi sebou, které nejrychleji nahází technikou/* disky do koše. První hráč odhází všechny disky na koš. Po dopadu posledního disku (nejsou-li všechny v koši) vybíhají hráči družstva k libovolnému disku a dohazují disky do koše.

Podmínky: Netrefí-li hráč disk do koše, běží na místo dopadu disku a dohazuje ho opět do koše (hází se vždy z místa dopadu disku a pouze jeden disk). Po dohození posledního disku do koše hráč běží na čáru výhozu, řadí se do zástupu k ostatním hráčům, kteří již ukončili činnost, a oznámí vzpažením ukončení činnosti za celé družstvo.

- Další hra je obdobná činnost – rychle disky do koše, ale hody jsou prováděny technikou /**.
- Další hra je obdobná činnost - rychle disky do koše, ale hody každého hráče jsou prováděny střídavě technikou /* a /**.
- Další hra je obdobná činnost - rychle disky do koše / sudá - lichá, ale hody jsou prováděny tak, že hráči v pořadí „sudá“ házejí pouze technikou /* a hráči v pořadí „lichá“ házejí pouze technikou /**.

Uvedené průpravné hry 1. - 4. provádíme tak, že družstva začínají házet na šířku tělocvičny a postupně prodlužujeme vzdálenost koše od čáry výhozu, například 5 m, 8 m, 10 m...

Po dohazení disků do koše vybere vždy poslední hráč družstva všechny disky z koše, přinese je před družstvo a položí na čáru výhozu.

5. „Přesně na dálku“

Popis: Družstva házejí na koše (dva nebo více podle šířky tělocvičny) přes celou délku tělocvičny. Koše jsou umístěny cca 5 m od zadní zdi.

Podmínky: Každý discgolfaista hází a dohazuje „jedním – svým - diskem“. Po ukončení dohazování vítězí družstvo s celkově nejmenším počtem hodů a dohozů.

Obměnou může být střídání /* a /** po jednom kole, nebo střídání /* a /** po každém hodu.

Přejeme vám mnoho veselých prožitků a hodnotných sportovních výkonů při nácviu a hře discgolfu.



Královéhradecký kraj

Seminář cvičitelů okresu

Náchod

Text a foto: Mgr. Jolana Lásková

Na podzim se každoročně koná seminář cvičitelů RC Náchod. Nejinak tomu bylo i letos.

V sobotu 25. 11. 2017 se v sokolovně v Novém Městě nad Metují sešlo patnáct instruktorů SPV. Semináře se zúčastnili cvičitelé z Nového Města nad Metují, Police, Starkoče a Hradce Králové.

Náplní dopoledního setkání bylo předání poznatků z republikových seminářů, jichž se zúčastnili naši lektori Jolana Lásková, Hanka Smolová, Verča Havelková, Jarda Láska, Honza Rýdlo a Petr Borůvka.

Program našeho semináře byl velice bohatý. Na úvod připomenutí pořadových cvičení a krátké zahřátí, dále cvičení s nudlemi (náčiní do vody), psychohrátky, následovalo kondiční cvičení Tabaka, retrohrátky, aneb Zapomenutá cvičení minulého století, a na závěr kondiční a zdravotní cvičení na žebřinách.

Všichni účastníci se do programu zapojili aktivně.

Velmi dobře hodnotíme to, že k předání námětů došlo v tak krátké době od konání republikových seminářů. Ocenili jsme též praktické sdílení zkušeností z praxe účastníků. Prožili jsme příjemné dopoledne s lidmi, kteří se snaží dětem, mládeži i dospělým předávat radost z pohybu a prožít příjemné chvíle při cvičení.

Již se těšíme na další okresní seminář a věříme, že se nás sejde víc. ■



Královéhradecký kraj

Tělovýchovná akademie

s mikulášskou nadílkou

Text: Mgr. Jolana Lásková

Prosinec je měsícem bohatým na kulturní události. Děti se vždy těší na Mikuláše. Stalo se pěknou tradicí, že tělovýchovná jednota SPV Nové Město nad Metují pořádá Mikulášskou nadílku, jejíž pravidelnou součástí je tělový-

chovná akademie – přehlídka pohybových skladeb a gymnastických cvičení všech složek naší jednoty.

Pro rodiče s nejmladšími dětmi připravila cvičení na pásmo dětských písniček Petra Menclová. Jevíště se zaplnilo jezdci s koníky, ovečkami a mnoha dalšími zvířátky. Druhá skupina rodičů a dětí předvedla část sletové skladby. Roztomilí měďové měli u diváků velký úspěch. Skladbu připravily Věra Řeháková a Petra Menclová. Nejmladší žactvo předvedlo skladbu Jedeme na výlet. Malé postavičky s batůžky na zádech uká-





zaly, že výlet a cestování je zábavná věc a sportování k nim patří. Přeskoky přes švédskou bednu, skoky na trampolině i cvičení na lavičce ocenilo publikum velkým potleskem. Cvičitelky Míša Leitnerová, Jolana Lásková a Hanka Kholová si pochvalovaly, jaký pokrok děti od září udělaly, pro rodiče účinkujících dětí bylo vystoupení milým překvapením.

Mladší žákyně a žáci si za náčiní zvolili míče, s nimiž předvedli rytmickou pohybovou skladbu. Přestože jsou míče velmi náročné náčiní, vystoupení se povedlo, míče se kutálely, kam měly, a dívky a kluci zvládli i složitější krokové variace. Skladbu vymyslelo a nacvičilo trio cvičitelek Veronika Havelková, Emilka Hlavatá a Monika Tomášová.

Starší žáci a dorost předvedli partnerskou gymnastiku. Před zraky diváků vytvářeli různé prostorové obrazce. Náviku předcházela silová a kondiční příprava pod vedením Petra Borůvky a Jardy Lásky. Na konci vystoupení vyrostla z těl cvičenců vysoká pyramida, z jejíhož vrcholu mávala divákům sedmiletá cvičenka Eliška.

Ani cvičitelé letos nezaháleli. Publiku předvedli část skladby Go, Go, Tango, která reprezentovala ČR na světové gymnastradě v Lisabonu. Diváci

ocenili cvičení dospěláků bouřlivým potleskem. Vystoupení starších žákyň bylo na hudbu, kterou rády poslouchají. Pódiovka byla velmi choreograficky náročná, neboť děvčata v jejím průběhu vytvářela ze svých těl písmena. Je vidět, že vedoucí složky, Hanka Smolová, má velké zkušenosti, které zúročuje při práci s dětmi a mládeží. Na závěr popřála děvčata všem divákům „veselé Vánoce“. Písmena vytvořily dvojice cvičenek vlastními těly.

Tělovýchovnou akademii obohatily hrou na housle a violu Adriana Menclová a Adéla Křičková. Pro své vystoupení si připravily pásmo vánočních koled.

A samozřejmě nesměla chybět zpívaná koleda v podání všech dětí.

Závěrem odpoledne přišel na jeviště Mikuláš s anděly a čerty. Poděkoval účinkujícím za pečlivou přípravu vystoupení a rozdal s pomocí andělů mikulášskou nadílku.

Tělovýchovná akademie je jen malou ukázkou práce s dětmi a mládeží naší tělovýchovné jednoty. Základ tvoří pravidelná cvičení v tělocvičně i přírodě, obětavost dobrovolných cvičitelů i jejich nápaditost a nadšení, s jakými svoje hodiny vedou. ■

Jihočeský kraj

Za čerty na Klet'

Text a foto: Milan Hütter, odbor ASPV SK Pedagog
Č. Budějovice

V sobotu 2. prosince 2017 se uskutečnil pro dětské cvičence a jejich rodinné příslušníky z ASPV SK Pedagog Č. Budějovice již 20. ročník „Čertovského výstupu“ na Klet', nejvyšší horu Blanského lesa vysokou 1084 metrů. Na nádraží ČD se sešlo dvacet účastníků.



Nejmladšímu bylo pět let, nejstaršímu šedesát sedm. Pro některé z nejmladších účastníků byla jízda vlakem do stanice Holubov premiérou a velkým zážitkem. Po zdolání přibližně čtyř kilometrů dlouhé turistické cesty pod stanici lanové dráhy v Krásetině byla občerstvovací přestávka. Poté byl zahájen samotný vrcholový výstup náročným terénem pod lanovou dráhou. Po cestě byly pro jednotlivé účastníky připraveny úkoly formou přesmyček a jednotlivých písmen. Přesmyčky byly názvy sportů, písmena pak tvořila tajenku. Vyhodnocení v horské chatě Kleť bylo pozitivní pro všechny bez rozdílu věku. Všichni si zasloužili pamětní list a čokoládové čerty za náročný výstup a splnění úkolů. Po klouzačce na igelitových taškách a pytlích jsme se vydali na 6,5 kilometru dlouhou turistickou trasu krásnou přírodou Blanského lesa do Českého Krumlova na nádraží ČD. Po cestě jsme měli pro účastníky připraveny pohybové hry v přírodě pro všechny. Do Českých Budějovic jsme se vrátili na nádraží ČD všichni zdraví a v pořádku, naplnění pohodou, zdravou únavou a klidem začínajícího adventu. ■



Jihomoravský kraj

Aerobik mladých v Blansku - 22. ročník

Text a foto: Marie Lvová, sekretář RCSPV Blansko

Aerobik stále láká! Neděle 14. ledna byla svátkem pro téměř sto soutěžících v pěti věkových kategoriích od šesti do dvaceti let.

Sportovní halou se nesla svižná hudba, povely lektorek pro děvčata v trikotech s čísly. Soutěžící předvádí skvělé výkony, urputně bojují o postup do finálových kol. V publiku fandí rodiče, prarodiče, kamarádi... Tleskají a správně povzbuzují. I na chodbách je živo. Děvčata se připravují, rozcvičují a chystají se prodat vše, co se na trénincích naučila ve svých oddílech v Blansku, Rájci-Jestřebí, Bystřici nad Perštejnem a v Brně. A že se jim to povedlo, ocenili všichni - soutěžící, publikum, rozhodčí i organizátoři z RCSPV v Blansku. ■





Moravskoslezský kraj

2. ročník závodu v lezení seniorů Spolku Sport pro všechny Ostrava

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Moravskoslezského kraje (předsedkyně spolku SPV Ostrava)

Opět se sešel rok s rokem a my, kdo jsme trénovali v zimě na umělé stěně, jsme mohli porovnat svoji výkonnost na 2. ročníku soutěže v lezení.

Většina nás, seniorů, neočekává nějaké výrazné zlepšení výkonnosti. Ale jsme rádi, že si můžeme porovnat svoji kondici i s mladšími, kteří

s námi závodili s koeficientem věku. Na stejné úrovni se alespoň udržujeme, ale vylezení těžší cesty nás vždy potěší.

Jelikož je pronájem lezecké stěny finančně náročný, jsme rádi, že nám k pronájmu stěny (z dotace na seniory) pomohl také Moravskoslezský kraj a mohli jsme ji v zimních měsících pravidelně jednou týdně navštěvovat.

Závody, které jsme pro seniory uspořádali ve spolupráci s Regionálním centrem SPV Ostrava, se setkaly opět s velkým ohlasem. V ženách zvítězila Kateřina Lašková a v mužích Lubomír Ott. Již se těšíme na 3. ročník v roce 2018.

Nejdůležitější však je, že se na každé čtvrtletní lezení stále těšíme a pro svoje zdraví a optimismus děláme maximum. A hlavně musíme poděkovat Moravskoslezskému kraji za finanční výpomoc. ■

Praha

Seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha „Dechem i cvičením k dobré kondici“

Text: Zdena Matoušková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, ve spolupráci s Ivanou Chalupeckou a Jarkem Kučerou, foto: Z. Matoušková, J. Štěpánek

V sobotu 4. listopadu 2017 jsme již tradičně v tělocvičně Sokol Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně pořádali seminář zdravotní tělesné výchovy „Dechem i cvičením k dobré kondici“. Semináře se zúčastnilo 60 cvičitelek a jeden cvičitel.

Také tentokrát se nám podařilo představit novou, „neokoukanou“, ale skvělou lektorku Ivanu Chalupeckou a její cvičební program FitBelly.

Celý dosavadní život Ivany provází zájem o pohyb: v dětství hlavně o sportovní a moderní gymnastiku, později o moderní tanec v taneční skupině ECHO Praha. V roce 2005 odjela do

Španělska, kde prožila sedm let a absolvovala nejrůznější fitness kurzy, ale postupem času ji začaly více uspokojovat metody, které se věnují hlavně zdravotní stránce klientů. A tak objevila hypopresivní metodu Método hipopresivo, která se v té době rozšířila po celém Španělsku, a absolvovala základní i pokračující kurz. Po návratu do ČR vytvořila cvičební program s hypopresivní metodou (FitBelly), který vyučuje v pražských fitcentrech, rovněž v angličtině a španělštině. Na jaře 2017 úspěšně dokončila na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem bakalářské studium ergoterapie.

Úvodem své lekce vysvětlila formou prezentace princip metody FitBelly, její zdravotní účinky i správné provedení. Hypopresivní metoda je dechové cvičení, kdy dochází ke snížení tlaku v břišní a pánevní dutině. Během cvičení se využívá bráničního dýchání ve specifických pozicích a v rytmických opakováních, se záměrem zautomatizovat tyto úkony, vytvořit nové nervové impulzy a vše zapsat do podvědomí. Cílem metody je obnovit koordinaci mezi všemi částmi hlubokého stabilizačního systému. Zároveň se snižuje obvod pasu, což je dáno tím, že se zvyšuje svalový tonus šikmých břišních svalů a svalu transverzálního. Tyto svaly vytvářejí přirozený korzet našemu tělu. Také se zlepšuje držení těla, protahuje se páteř, vnitřní orgány (močový měchýř, děloha a konečník) se vytahují nahoru a vrací se na své původní a správné místo. V praktické části se Ivana výborně vyrovnala s vysokým počtem cvičitelek (sama má ve svých lekcích z důvodu nutnosti přesného provedení dechového cvičení mnohem méně cvičenek). Po vysvětlení určité polohy procházela mezi cvičitelkami, individuálně je opravovala,



a navíc každá cvičitelka ji mohla zvednutím ruky přivolat a konzultovat, zda cvik provádí správně. Ivanka zanechala svými znalostmi i sympatickým vystupováním velmi příjemný dojem a my jí přejeme další úspěšné působení v její sportovní činnosti, hodně radosti a zdravou a spokojenou rodinku 😊.

Po přestávce jsme uvítali druhého lektora a našeho dlouholetého kamaráda Jarka Kučeru, 1. místonáčelníka České obce sokolské. Jarek má za sebou bohatou cvičitelskou kariéru v oblasti různých druhů cvičení s hudebním doprovodem. Jeho výběr hudby a její vyjádření pohybem je obdivuhodný a mezi cvičenkami velmi oblíbený. Jarek svou lekci nazval REKONDIK. Do první, teoretické části, měl připravenou prezentaci na téma Práce s hudbou. Zdůraznil význam hudby ve cvičební jednotce s hudebním doprovodem. Ve cvičební jednotce hudba nahrazuje počítání (funkce regulační), vytváří atmosféru (funkce motivační), sjednocuje pohyb a podněcuje emotivní prožitky... Vysvětlil pojem hudebně pohybové vztahy a pojmy hudební puls, počítací doba, metrum, tempo, hudební fráze a rytmus. Dále všechny seznámil s kritérii pro výběr hudebního doprovodu pro jednotlivé části cvičební jednotky. Při výběru hudebního



doprovodu doporučuje respektovat věkovou kategorii cvičenců. Kvalitní ozvučení a umístění reproduktorů je první podmínkou pro dobrý poslech hudby v celém prostoru tělocvičny. (V časopise Pohyb je život, číslo 4, prosinec 2017, vyšla Metodická příloha pod názvem Hudba a pohyb, kde její autor Jarek Kučera mimo jiné podrobně rozebral uvedené pojmy.)

V druhé části svého lektorského výstupu převodl předcházející teorii do praxe. A přidal pro něj typické taneční motivy a pohybové etudy. Jarek se našich seminářů zúčastnil jako lektor již po několikáté. Jeho výstup vyvolal u účastní-

ků velký ohlas i uznání za perfektně připravenou přednášku.

Děkujeme všem zúčastněným za tradičně vstřícnou a příjemnou atmosféru na semináři i kladnou zpětnou vazbu v emailch. Velmi si toho vážíme. Za organizaci semináře patří poděkování členkám Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, Ivě Pízové za přípravu podkladů a Jiřímu Štěpánkovi, správci Sokola II Žižkov, za obětavou technickou podporu.

Všechny srdečně zveme na náš další seminář, který se bude konat 10. listopadu 2018, a který již intenzivně připravujeme ☺ ■

Praha

Seniorský víceboj

také v Praze

Text a foto: Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretář SPV Praha

Také Sport pro všechny Praha uspořádal koncem loňského roku pražský Seniorský víceboj. Tato soutěž není v Praze nic nového. SPV Praha (dříve Pražské sdružení SPV) ji pořádá již od roku 2013. Iniciátorem byla původně parta cvičitelů ze Slavoj Břevnov, která se při této soutěži výrazně angažuje dodnes.



Soutěž je určena všem zájemcům od 55 let a rok od roku zaznamenáváme větší a větší zájem. Horní věková hranice není samozřejmě omezena, a tak se můžeme setkat i s účastníky staršími 90 let. Aby bylo hodnocení co nejspra-

vedlivější, probíhá soutěž ve třech kategoriích. První je 55 – 64 let, druhá 65 – 74 let, ta bývá nejpočetnější, a třetí 75 a více let.

Všichni zájemci o účast v roce 2017 se sešli v sobotu 26. listopadu v tělocvičně Slavoj Břevnov na Malovance pod Strahovem a bylo jich tentokrát přes 50. Žen bylo sice jako vždy více, ale na 20 mužů se nenechalo zahanbit. Všichni bojovali jako lvi a celkové nasazení bylo opravdu vysoké. Bojovnost naše seniory s věkem určitě neopouští a soustředění před a při výkonu bylo hodno účasti na světové soutěži. Každý si dával maximálně záležet. Disciplíny jsou v Praze takové, aby se mohl zúčastnit opravdu každý a mohl si to zápolení dostatečně užít. Víceboj tvoří dovednosti potřebné pro šest různých druhů sportu. Zahrnuje basketbal, fotbal, házenou, frisbee, florbal a šipky. Každý má vždy deset pokusů hodu, kopu či střelby na branku a terč. Zdánlivě jednoduché úkoly se tak mění v soubor aktivit vyžadujících plnou pozornost a koordinaci dovedností. Radost z každého úspěšného zákroku si pak nezadá s radostí kterýchkoliv výkonnostních sportovců.

Také celková atmosféra soutěže byla vynikající. Všichni si vzájemně pomáhali s počítáním bodů, s hodnocením, jeden druhému fandil. Všichni byli jedničky, proto také všichni dostali na závěr zlatou medaili a diplom. Náladu byla taková, že už se někteří ptali, kdy mohou přijít příště. Máme z toho radost, zároveň nás to však zavazuje, abychom se seniorům věnovali častěji, nejen jednou za rok při této soutěži.

Tak hodně elánu, zdraví, a příště AHOJ! ■

Středočeský kraj

Gymnastický sen

Text a foto: Rudolf Řehůřek, RCSPV Tři Dvory

Nejenom v názvu sletové skladby České asociace SPV, ale i zimní sen našeho odboru je důstojná oslava významného výročí, jakým je 100 let od vzniku Československé republiky, a to tím způsobem, že zapojíme do nácviku na XVI. Všesokolský slet co nejvíce cvičenců všech věkových kategorií.

V současné době nacvičujeme celkem čtyři sletové skladby: Gymnastický sen, Měďové, Noty a Princezna republika (s účastí padesáti cvičenců v RC Kolín, z toho 38 nacvičujících je z našeho odboru SPV Tři Dvory).

Také aktivity na přelomu starého a nového roku byly velmi zdařilé. V sobotu 11. listopadu jsme uskutečnili „Country večer“ s účastí country skupin středočeského a východočeského regionu. Zahajovacím vystoupením večera bylo předvedení svatomartinských zvyků a tradic v podání našich nejmenších dětí. Po předvede-



ných ukázkách country tanců zahrála více než stovce účastníkům k tanci i poslechu kapela Druhá míza.

Ústecký kraj

Školení instruktorů

Ústeckého kraje

Text: Gabriela Šrotová, foto: Mgr. Věra Šárová



K 17. listopadu patří již tradičně konání turnaje v bowlingu na drahách Pizzerie Kutná Hora. Účast třiceti žen, mužů a dětí patří k rekordním. Tak jako každý rok jsme již od začátku prosince zahájili přípravu na nejhezčí svátky roku. Vyvrcholením bylo „Adventní odpoledne“ u třídvorské kapličky v sobotu 23. prosince. Zde, před krásně vyzdobeným a osvětleným slámovým betlémem, vystoupily děti se svými ukázkami starých vánočních zvyků a her, a potom jsme si všichni společně se sborem členek našich organizací zazpívali vánoční koledy. Součástí byla i prohlídka vyzdobené kapličky s betlémem keramickým.

Do nového roku jsme 1. ledna vstoupili „Novoročním pochodem“ k Foltýnově lípě k setkání občanů obcí Tři Dvory, Býchory a Ovčáry. Dvanáctikilometrový „vejšlap“ byl zakončen účastí na slavnostním odpálení ohňostroje.

Tříkrálový turnaj ve stolním tenisu v sobotu 6. ledna na stolech ve Společenském domě v Ovčárech - za účasti deseti mužů a dvou žen - zakončil kulturní a sportovní akce přelomu roků 2017 a 2018.

Vstup do druhé poloviny ledna již opět patřil pravidelným hodinám nácviku sletových skladeb, ale i oblastním nácvikovým srazům skladby „Měďové“ v neděli 14. ledna v Praze na Královských Vinohradech a skladby „Noty“ v pondělí 15. ledna v pečecké sokolovně. ■

Cvičenci, na můj povel končit!

Cvičenci, v řad nastoupit!

Vpravo hled!

Paní lektorko, instruktorka Gábina

Cvičenci jsou nastoupeni k zahájení Školení instruktorů III. třídy základních pohybových aktivit SPV. Počet 23. Přímě hled! Pohov!



V průběhu dvou víkendů v září a v říjnu pořádala Ústecká KASPV školení instruktorů SPV III. třídy. Věková hranice budoucích instruktorů a instruktovek byla od náctiletých až po šedesátnice. Celková nálada obou termínů školení byla velice přátelská. „Jsme všichni sportovci, a tak si budeme tykat“ bylo první přivítání od lektorů.

Celé školení probíhalo na velice profesionální úrovni, dostali jsme učební texty velice přehledně a srozumitelně zpracované. Ve dvou víkendech jsme dokázali projít veškerou nutnou teorií a také praxí. Celý program byl školen s názornými ukázkami, kde velké poděkování patří TJ SPV Chomutov, která nám zajistila zázemí a praktické ukázky svých malých cvičenců a cvičenek, na kterých jsme si mohli vyzkoušet dopomoc při nácviku různých akrobatických cvičení a cvičení na nářadí. Dokonce i sami jsme si v rámci svých možností mohli některá cvičení vyzkoušet.

Zahráli jsme si i netradiční hry jako kubb, mňolky a woodball nebo dnes velmi oblíbený kin-ball, zažili jsme i večerní pobyt v přírodě s plněním otázek. Zatančili jsme si na hodině tance, kde někteří z nás měli průpravu do tanečních kurzů, někteří si jen zopakovali to, co nedávno tančili, a někteří se vrátili v čase do studentských let, kdy sami navštěvovali taneční. Čekala nás hodina strečinku a hudebně pohybových forem, zdravotní cvičení, vyrovnávací cvičení, cvičení s náčiním a také na nářadí, kde jsme si mohli vyzkoušet přeskok přes kozu nebo výmyk a podmet na hrazdě. Zvládli jsme také aerobní

gymnastiku a doufejme, že i pořadová cvičení. Teoretická část výuky byla nabitá spoustou informací od názvosloví po základy anatomie a fyziologie, zasvětili nás do didaktiky a pedagogiky, první pomoci.

Celkový přístup všech lektorů byl skvělý. Velké poděkování Věrce Šárové, Honzovi Rubešovi, Jindrovi Dubinovi, Jardoovi Sauerovi a všem ostatním lektorům.

Pro nás, děvčata z TJ Žatec, bylo školení velice přínosné, protože jsme již delší dobu hledaly vhodné školení pro instruktorky cvičení se ženami. Naše instruktorka Eva našla tento kurz a jsme velice rády, že jsme ho s úspěchem absolvovaly. Přinesl nám spoustu nových informací, poznatků a inspirace. Určitě se těšíme na případné semináře, které bude pořádat ÚKASPV nebo ČASPV.

Sportu pro všechny ZDAR!

Gábina, Eva, Helena a Jana z královského města Žatec ■



Královéhradecký kraj

Zdravý a hravý seminář instructorů v Hradci Králové

Text: Mgr. Zdena Horčíčková, předsedkyně KHKASPV,
foto: Eva Víšková, členka KK KHKASPV

V sobotu 20. ledna se z tělocvičny jedné královéhradecké školy ozývaly vášnivě jihoamerické rytmy i uklidňující hudba, právě vhodné ke kondičnímu a relaxačnímu cvičení.

To proto, že se toho dne konal seminář, který ve spolupráci s RCSPV uspořádala Králové-

hradecká KASPV. Žádná ze třiceti účastnic ani na minutu nezalitovala, že na seminář i přes náročné dopravní podmínky zavítala. Ať už ženy – instruktorky SPV – přijely z Liberecka, Pardubicka či přímo z hor, přivítaly s velkou spokojeností a dokonce s nadšením připravený program, ve kterém bylo od každého něco. Takový švédský stůl – plno lahůdek, které nakonec chutnaly všem. Využití gymballů ve spojení s overbally, hravé a veselé drobné soutěže s využitím discgolfových prvků a discgolfového náčiní, spontánní tanec s jihoamerickou muzikou a se slušnými nároky na fyzickou kondici a v závěru lehké posilování a relaxace s vodními nudlemi při hudbě, která hladila i duši. To byla tečka za akcí, z níž všechny účastnice od-





cházely příjemně unaveny, bohatší o nové poznatky a prožitky a s přesvědčením, že nejpozději za rok zase „Na shledanou v Hradci Králové“. Za organizátory chci poděkovat výborným lek-

torkám (G. Bašková, E. Vlčková, L. Netopilová, Z. Horčíčková, D. Keslová) za skvěle odvedenou práci, za jejich přístup i invenci, kterou do svých lektorských výstupů vložily. ■

Zlínský kraj

Výšlap na Janovu horu

Text a foto: Lydie Staroveská, ASPV Slušovice

Také v letošním roce se uskutečnil Tříkrálový pochod na Janovu horu, a to na chatu ASPV SK Zlín.

Počasí nebylo vůbec zimní. Sluníčko svítilo, a proto přilákalo více účastníků než v letech předešlých. Šly dvě skupiny, jedna ze Zlína, druhá ze Slušovic. Celkem nás bylo kolem šedesáti. Přes Janův hrad se šlo sice dost po blátě, ale půvabu to neuškodilo. Svačinka u hradu, houpáčka či chůze po laně byly pro některé účastníky dobrým zpestřením. K cíli jsme došli v pravé poledne. Uvítacími písněmi se obě skupiny spojily a milým překvapením pro nás bylo zabíjačkové občerstvení, které pro nás přichystal správce chaty Pavel s Pepou Pšenkou. Nálada



byla náramná. Papírové čepice na hlavách nám umocňovaly tříkrálovou tradici, také bylo krásné přivítání Hanky Poláškové a možnost popovídání si s přáteli venku před chatou, vyměnit si různé zkušenosti, dát si svařáček, prostě úžasný zážitek. Domů se ani nechtělo. Děkujeme pořadatelům za zajištění chaty a vřelé přijetí. ■

Zlínský kraj

Mikulášský karneval

s překážkovou dráhou

Text a foto: Iša Staroveská

ASPV Slušovice organizuje každoročně v prosinci „Mikulášský karneval“. Letos proběhla

nadílka ve slušovické hale. Byla spojena s překážkovou dráhou, která byla poskládaná z různých nářadí po celé hale.

Děti probíhaly stanovišti a cvičily svou obratnost podlézáním, prolézáním, vylézáním, sjížděním a podobně... Nejoblíbenější se stal labyrint z florbalových stěn, tunel z gymnastického koberce a lavičky či houpací lavička na kružích. Všechny aktivity byly provázeny pohádkový-





mi postavami. Tanec se střídá se soutěžími a s vystoupením dětí z oddílu ASPV. Kontrastáček ukázal svou skladbičku Chaplin, kterou si děti připravují pod vedením Petra a Jany na přehlídku pohybových skladeb, jež probíhá v dubnu. Kontrast Dance představil svou choreografii pod vedením Pavlína Lukešové. Všem za to zpestření patří velký dík.

Všichni však nejvíce očekávali příchod Mikuláše s čertem a andělem. A přivítali je pískotem i jástotem. Radost i pokora před těmito postavkami byla v jejich očích vidět. Básnička či písnička

Mikuláše potěšila, a tak rozdával dětem balíčky či bonbóny. Děti také dostaly za proběhnutí překážkové dráhy perníkového mikuláše nebo čerta.

Nakonec následovala bohatá tombola, o kterou se postarali sponzoři, Nadační fond pro rozvoj a podporu Slušovic, ZŠ a OÚ Neubuz, MÚ Slušovice a samozřejmě samotní organizátoři ASPV Slušovice, nechyběl ani bufet.

Za krásnou atmosféru děkujeme všem účastníkům, rodičům i instruktorům ASPV a všem sponzorům. ■

Mgr. Hana Kršková z Jiskry Třeboň slaví

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Jak ten čas letí... Ani se nechce věřit, že Hanka Kršková z TJ/SPV Jiskra Třeboň oslaví letos v únoru už 75. narozeniny.



Šedesát let v tělocvičnách! To je nějakých cvičenců, kteří prošli Hančinými cvičebními hodinami a které vedla nenásilnou formou k lásce ke sportu. Cvičení pomáhala vést od svých patnácti let, kdy se stala pomocnou cvičitelkou

žactva v TJ Jiskra Třeboň. V roce 1964 absolvovala školení VG III. třídy a od té doby vedla hodiny žactva, dorostu i žen. Čas v letech 1980, 1985 a 1990 věnovala hlavně nácvikům spartakiádních skladeb žen a kromě toho dlouhá léta pracovala ve funkci předsedy SPV v TJ Jiskra Třeboň, kde je platná dodnes. Přinesla do hodin žen i mláde-

že hudbu a oživovala hodiny prvky moderních forem výuky. Cvičení mládeže vedla až do roku 2000, kdy ji však zradilo zdraví a musela na čas ubrat ze sportovních aktivit. Potíže se jí podařilo překonat, do tělocvičny se po čtyřech letech vrátila, ale už jen jako cvičenka. V rekreačním volejbalovém kolektivu se s ní můžeme setkávat na hřišti každý týden.

Za dobrovolnou práci obdržela řadu ocenění tělovýchovných i městských orgánů a v roce 2013 převzala v Praze na návrh Regionálního centra SPV Jindřichohradecko a Jihočeské KASPV nejvyšší morální ocenění ČASPV, Zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše.

Hance za práci pro sport a tělovýchovu děkujeme a přejeme jí do dalších let pevně zdraví a stále veselou mysl. ■



Sport a kultura v Praze

5. 10. – 7. 10. 2018

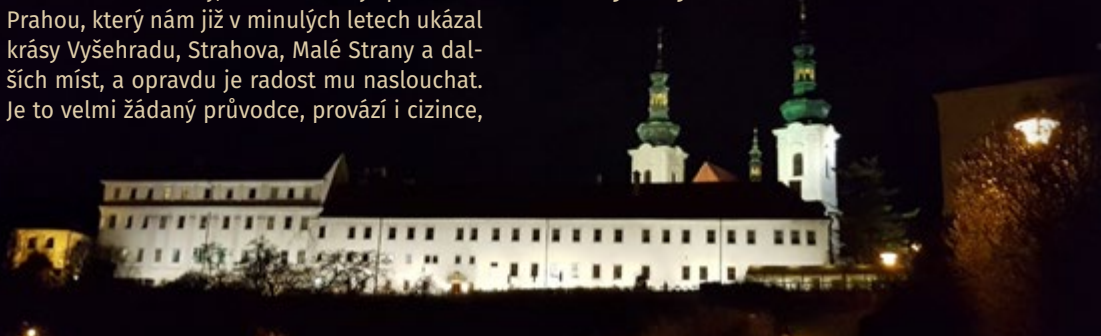
SPORT A KULTURA V PRAZE je akce, kterou pořádá Komise seniorů MR ČASPV od roku 2015 – víkendový pobyt, který v sobě zahrnuje prohlídky s průvodcem po Praze, cvičení a turistiku. Spojení kulturního zážitku, cvičení a pobytu v přírodě se v minulosti osvědčilo hlavně pro „přespolní“, kteří nemají možnost se každodenně kochat krásami pražských zákoutí. Našeho milého, vtipného a opravdu znalého pražských památek Mírka Kopřivu (je nám po něm stále smutno) vystřídal pan Ing. Martin Bělohradský, autorizovaný průvodce Prahou, který nám již v minulých letech ukázal krásy Vyšehradu, Strahova, Malé Strany a dalších míst, a opravdu je radost mu naslouchat. Je to velmi žádaný průvodce, provází i cizince,

mluví několika jazyky (nebojte, nás bude provázet v češtině ☺).

V letošním roce se s ním chceme vydat do Trojského zámku a jeho okolí, Stromovky, nebude chybět ani večerní prohlídka osvětlenou Prahou. Ubytování zajištěno v objektu ČASPV, o fyzickou pohodu se postarají Majka Skopová, Milada Němčíková, Dobromila Růžičková a další. Více se dozvíte na webových stránkách:

www.caspv.cz/cz/kalendar-akci

Všichni zájemci jsou srdečně zváni.



Letní slavnosti žactva a mládeže

15. – 17. 6. 2018, Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

Ahoj, kluci a holky!

Chcete s námi přivítat léto v nádherném prostředí Sportcentra v Doubí u Třeboně? Letní slavnosti žactva a mládeže jsou tu zas!

Pro děti v doprovodu instruktorů je připraven pestrý soutěžní i nesoutěžní program. Loňský ročník ohodnotili účastníci skvěle.

Víkend nabitý aktivitami zaměřenými na rozvoj různých dovedností, herních činností, rychlosti, obratnosti i týmové spolupráce připravují zkušení instruktoři z oblasti sportovní gymnastiky, rekreačních sportů, cvičení a pobytu v přírodě. Přijďte si pro nezapomenutelné zážitky! ☺

Sledujte kalendář akcí na www.caspv.cz.



Výsledky republikové soutěže ČASPV ve sportovní gymnastice 12. – 14. 5. 2017 v Doubí u Třeboně

ML. žákyně I. 08-10 jed

1. Hanzálková Anežka – Stč
2. Němcová Aneta – MS
3. Plasová Karolína – Stč

ML. žákyně I. 08-10 dru

1. Středočeský
2. Moravskoslezský
3. Praha

ML. žákyně II. 06-07 jed

1. Hellingerová Pavlína – MS
2. Oravcová Barbora – KH
3. Ostašová Natálie – MS

ML. žákyně II. 06-07 dru

1. Královéhradecký
2. Moravskoslezský
3. Středočeský

ML. žáci I. 08-10 jed

1. Florián Tomáš – Stč
2. Krátký Šimon – KH
3. Žikavský Filip – Úst

ML. žáci I. 08-10 dru

1. Královéhradecký
2. Moravskoslezský
3. Ústecký



ML. žáci II. 06-07 jed

1. Gomola Josef – MS
2. Jelínek Jakub – MS
3. Prošek Matyas – MS

ML. žáci II. 06-07 dru

1. Moravskoslezský
2. Středočeský
3. Praha

St. žákyně III. 04-05 jed

1. Schacherlová Kateřina – MS
2. Kolínová Natálie – KH
3. Karlíková Adéla – PA

St. žákyně III. 04-05 dru

1. Moravskoslezský
2. Pardubický
3. Královéhradecký

St. žáci III. 04-05 jed

1. Juračka Jacob – MS
2. Havlín Václav – Úst
3. Adamovský Adam – MS
- Dvořák Vojtěch – MS

St. žáci IV. 02-03 jed

1. Janda Lukáš – Úst
2. Ngo František – Stč
3. Bartoš Ondřej – MS

St. žákyně IV. 02-03 jed

1. Lustigová Sophia – MS
2. Matasová Tereza – Jč
3. Fraňková Kateřina – Pha

St. žákyně IV. 02-03 dru

1. Moravskoslezský
2. Praha
3. Jihočeský



Dorostenky 99-01 jed

1. Dvořáková Tereza – Stč
2. Škrobánková Růžena – PA
3. Krejčí Eliška – KH

Dorostenky 99-01 dru

1. Středočeský
2. Královéhradecký
3. Moravskoslezský

Ženy 98 a st. jed

1. Henychová Vendula – MS
2. Heřmanová Kamila – Stč
3. Janků Michaela – Úst

Ženy 98 a st. dru

1. Královéhradecký
2. Jihočeský
3. Ústecký

Dorostenci 99-01 jed

1. Vodička Petr – Vys
2. Vrabec Ondřej – KH
3. Matějka Michal – Stč

Muži 98 a st. jed

1. Vajrych Pavel – Vys
2. Eminger Jan – KH
3. Štemberk Oldřich – KH



Výsledky republikové soutěže ČASPV

v atletice 27. 5. 2017 v Třebíči

Pořadí krajů:

1. Královéhradecký
2. Plzeňský
3. Vysočina

Pořadí jednotlivců:

Mladší žákyně I

1. Marie Karbanová – Královéhradecký
2. Iva Ptáčníková – Vysočina
3. Zuzana Šmákalová – Plzeňský

Mladší žákyně II

1. Mariána Vanáčková – Zlínský
2. Karolína Chrástová – Vysočina
3. Kateřina Jílková – Plzeňský

Starší žákyně II

1. Kristýna Řezáčová – Plzeňský
2. Iveta Miculyčová – Královéhradecký
3. Tereza Čubová – Moravskoslezský

Starší žákyně IV

1. Anna Pučelíková – Plzeňský
2. Lucie Čtvrtníčková – Vysočina
3. Eliška Šafránková – Královéhradecký

Dorostenky

1. Kateřina Bydžovská – Královéhradecký
2. Dominika Houšková – Plzeňský
3. Kristýna Třísková – Královéhradecký

Ženy

1. Karolína Řezáčová – Plzeňský
2. Tereza Nová – Královéhradecký
3. Tereza Hamsová – Pardubický

Mladší žáci I

1. Štěpán Smékal – Královéhradecký
2. Daniel Solecký – Zlínský
3. Jan Košulič – Jihomoravský

Mladší žáci II

1. František Kuhn – Královéhradecký
2. Pavel Preclík – Královéhradecký
3. Dominik Bažout – Vysočina

Starší žáci III

1. Antonín Mišci – Královéhradecký
2. Vojtěch Děkanovský – Plzeňský
3. Michal Majerek – Moravskoslezský

Starší žáci IV

1. Ladislav Sobotka – Vysočina
2. Prokop Zábranský – Olomoucký
3. Martin Elnr – Pardubický

Dorostenci

1. Patrik Boušek – Jihočeský
2. Jirí Korčák – Olomoucký
3. Lukáš Lieskovský – Liberecký

Muži

1. Karel Fiala – Jihomoravský
2. Patrik Urbánek – Pardubický
3. Filip Svoboda – Jihomoravský





Výsledky republikové soutěže

ČASPV Medvědí stezkou

16. – 18. 6. 2017 v Kletečné

Mladší žáci II

1. J. Kryl, F. Khun - KH
2. M. Vojtášek, P. Hořin - Olo
3. A. Křenek, R. Šlechta - MS

Mladší žákyně II

1. T. Habelová, R. Nahodilová - Lib
2. K. a A. Šimůnkovy - Plz
3. B. Mikéci, E. Lhotková - Stč

Starší žáci III

- Š. Dobrý, J. Hausman - Plz
2. T. Háněl, V. Pelcman - Plz
3. V. Hořin, D. Borek - Olo

Starší žákyně III

1. T. Janků, V. Trojančíková - MS
2. T. Skálová, K. Ciprová - Stč
3. R. Těrová, K. Kuhnová - KH

Starší žáci IV

1. V. Koutný, P. Smolka - Olo
2. M. Víchová, J. Rypl - MS
3. S. Patočka, T. Křenek - Lib

Starší žákyně IV

1. H. Polášková, K. Žváková - MS
2. S. Nekovářová, T. Musilová - Vys
3. M. Honešová, L. Nitrayová - MS

Dorostenci V

1. J. Majer, M. Kostecký - MS
2. J. Kubů, E. Žižková - KH
3. O. Vojta, J. Novák - Stč

Dorostenky V

1. M. Heisigová, E. Majerková - MS
2. B. Dvořáková, V. Stillerová - Zln
3. E. I. Martinová, B. Šidelková - MS

Stupně vítězů republikové soutěže ČASPV kubb

- mölkky - woodball 6. – 8. 10. 2017 v Mušově



Kubb muži

1. Loukov A - V. Páník, R. Židek
2. SPV Spartak Bílovec - P. Tisovský, P. Štencel
3. Páni SPV Domamil - Z. Soukup, Z. Soukup ml.

Kubb ženy

- 1 Loukov G - M. Migová, B. Duchoňová
- 2 Spartak Bílovec - Ženy KP - K. Kotrllová, P. Fialová
- 3 SPV Spartak Bílovec - Ženy HR - H. Kotrllová, R. Valášková

Mökkky

- 1 Všemökkky Bystřc Brno - Z. Všetická, A. Všeticka
- 2 Bára a Myšák Brno - M. Hejmalová, O. Baar
- 3 SPV Spartak Bílovec - Ženy HR - H. Kotrllová, R. Valášková



Woodball muži

1. SK Hladké Životice - M. Fusek, M. Bárta
2. SPV Spartak Bílovec - J. Koňářik, M. Plhal
3. Loukov A - V. Páník, R. Židek

Woodball ženy

1. Evíci SPB Domamil - E. Krejčí, E. Soukupová
2. Holky 69 Domamil - E. Soukupová ml., M. Šabatková
3. SPV Spartak Bílovec - K. Kotrllová, P. Fialová



Výsledky republikové

soutěže ČASPV TeamGym

11. 11. 2017 v Trutnově

Junior I

1. TJ Chropyně
2. Sokol Příbram
3. Flik-Flak Plzeň

Junior II

1. KSG Moravská Slávia Brno
2. Spartak Trutnov
3. Sokol Příbram

Junior III

1. Spartak Trutnov
2. TJ Sokol Vyšehrad

Junior IV

1. TJ Chropyně
2. Gloxi club TJ Sokol Bedřichov

Senior

1. TJ Sokol Příbram
2. TJ Bohemians Praha

Trio Junior

1. TJ Tourist Říčany
2. Spartak Trutnov
3. SK GymSport Praha - mix

Trio senior

1. KSG Moravská Slávia Brno
2. TJ Sokol Příbram
3. DDM Kadaň



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:
Vít Hanáček, členové redakční rady:
Zdeňka Horčíčková, Viléma Novotná,
Pavel Panenka, Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky: archiv ČASPV
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme.

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

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.
Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

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

Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím www.caspv.cz/cz/e-shop.
Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
22. ročník | číslo 1 | březen 2018

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- 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 tabelátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší - příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

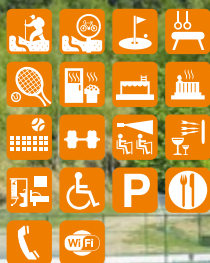
Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

*Pohyb
je život*

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
[https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny](https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny)

INZERUJTE V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
A TRENÉRY**



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

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

Kontakt:

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