

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
24. ročník | číslo 1
březen 2020
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Sálový softbal

Životní styl současnosti

Zábavné domácí rozcvičky

Metodická příloha:

Chodidla, pánev, hlava...

ISSN 1212-0669



STAŇ SE ČLENNEM

České asociace sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY

POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY GENERACE

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

*Pohyb
je život*



obsah



ZPRÁVY

Mezinárodní seminář „Dítě – pohyb 2019“	4
Konference ČSTL	5
Poberounský dvojboj	6
Sjezdování v českých horách	
aneb Výuka na sněhu i jinde.....	7
Neodoláte nápojům v plechovkách?	
Otevřete, vypijte, recyklujte a znovu!	9
Trenérka, cvičitelka roku.....	22



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Sálový softbal – sport do tělocvičny.....	11
Spiraldynamik® – pohybově pedagogický	
koncept aneb Návod k použití	
pro vlastní tělo.....	13
Cvičit lze se vším a všude	17



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl současnosti	21
---------------------------------------	-----------



Z KRAJŮ

Čertí rojení v Malšovicích	16
Mikulášská soutěž ve sportovní	
gymnastice	23
AE mladých v Blansku	24
XXI. ročník Vánočního turnaje ve stolním	
tenise TJ ZŠ Chabry	24
Čertí rej v Sušici	24
„Další krůček ke zdraví“ – seminář Komise	
zdravotní tělesné výchovy SPV Praha.....	25
Mičejáda 2019 v ASPV Nertovice	27
Aktivity třídivorského odboru SPV	27



NA BEDNĚ

Výsledky republikových soutěží ČASPV	
2019 – pořadí na stupních vítězů	29



VZPOMÍNÁME

Oldřich Levý	34
---------------------------	-----------



BLAHOPŘEJEME

Která jednota je mladá už 40 let?	
Přece ta naše, TJ Mládí Olomouc!	32
Oslavy ve stylu retro nejen	
pro Evu Vlčkovou	33
Poděkování Libuši Marečkové	34

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 "Slovanské tance ve stylu retro" Vilmy Svobodové ze str. 33. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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

Mezinárodní seminář

„Dítě – pohyb 2019“

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

První adventní víkend jsme se sešli na 26. ročníku mezinárodního semináře „Dítě – pohyb 2019“. Pro seminář bylo zvoleno téma „Mámo, táto – začni s námi, potom už to zvládneme sami“, a to proto, že polovina programu byla věnována cvičení rodičů s dětmi a polovina předškolním dětem. Seminář byl jako každoročně určen cvičitelům a učitelům nejmladších dětí. V pátek probíhal v sídle ČASPV v Praze na Ohradském náměstí a zahájila jej metodička Radka Mothejzíková a vedoucí akce Mgr. Jarmila Stránská.



Následoval blok hostů ze Slovenska. Ing. Katarína Lukáčová a Jaroslav Olejár nás seznámili s projektem „Dajme spolu gól“, který je určen dětem předškolního věku a je rozšířen po celém Slovensku. Poté byla na řadě část v tělocvičně. Mgr. Kateřina Šrámková se věnovala cvičení nejmenších dětí s rodiči a předala nám

spoustu praktických rad. Závěrečná část prvního dne patřila Bc. Martině Sližové, která se věnovala velmi aktuálnímu tématu psychomotorického vývoje dítěte z pohledu fyzioterapeuta. Účastníci si vše prakticky vyzkoušeli.

V sobotu program pokračoval v nedaleké tělocvičně ZŠ Janského. Celý den byl věnován praktickým ukázkám. V první části Mgr. Daniela Jonášová všechny zavedla do psychomotoriky pro nejmenší děti s množstvím různých her. Ve druhé části dostali slovo naši hosté ze Slovenska a všichni si mohli prakticky vyzkoušet projekt „Dajme spolu gól“. Vyvrcholením této části byl zápas Česko – Slovensko, který skončil remízou 1:1. Poslední blok semináře patřil Ivaně Čemusové, která přítomným ukázala zdravotní cvičení pro děti v mateřské škole. Tato lekce byla velmi přínosná, protože veškerá cvičení byla předvedena s dětmi. Seminář se účastnilo 55 účastníků z Čech a 32 ze Slovenska a provázela ho příjemná předvánoční atmosféra.

Mgr. Jarmila Stránská všem na závěr poděkovala za aktivní účast, popřála vše nejlepší v novém roce 2020 a pozvala na další semináře komise RD, PD. Účastníci poté poděkovali organizátorům a v hodnocení vyslovili přání dalšího pokračování těchto seminářů.

Konference ČSTL v Olomouci

ve dnech 30. 10. – 1. 11. 2019

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

Odborné konference České společnosti tělovýchovného lékařství (ČSTL) se konají každoročně. Důvodem, proč se jich velmi ráda účastním, je získání nejnovějších poznatků, použitelných pro školení a semináře, které pořádá Komise zdravotní tělesné výchovy České asociace Sport pro všechny. Konference ČSTL 2019 se konala v srdci Moravy, královském městě Olomouci.

Z rozsáhlé nabídky přednášek a workshopů jsem si vybrala přednášky ze sportovní traumatologie, rehabilitace, dětské problematiky a psychologie, které jsou pro naši práci tématicky nejbližší.

doc. MUDr. Jiří Radvanský, CSc. z fakultní nemocnice v Motole přednesl prezentaci na téma „Dítě pohybu se štítí.“ Toto „štítění“ má sociálně genetický podklad. Je známo, že každý jedinec má daný motorický intelekt. Existují určité rizikové skupiny, které mají s pohybem problém. Často se jedná o dyspraktiky, děti s ADHD syndromem, obezitou, děti přetížené povinnostmi a děti, které tráví většinu volného času u počítače. Otázkou je, kdo a jak by je měl k celoživotní pohybové aktivitě přivést. Začít by se mělo vhodnou edukací u rodičů. Tělovýchovní pracovníci, učitelé, trenéři a instruktoři často nemají k těmto dětem dostatek empatie. Mnohdy preferují výkonnostní sport na rozdíl od sportu pro všechny. Pan docent Radvanský se domnívá, že by se ve školách neměla tělesná výchova klasifikovat, prý také chybí organizované aktivity, které by tyto děti „odštítily“. Zřejmě nemají informace o nabídce ČASPV, ČOS a dalších spolků, které nabízejí organizované aktivity v oblasti sportu pro všechny.

Přednáška I. Vařeky z rehabilitační kliniky FN Hradec Králové se věnovala zcela opačnému fenoménu „závislosti na sportu“. Někteří lidé vyhledávají extrémní stres, překonávání bolesti, vyhlídky na odměnu, mluvíme o tzv. syndromu závodního koně.

Velké nosné a zajímavé téma představovalo poranění svalů a šlach, jejich diagnostika a léčebné postupy. Poměrně častými poraněními dolních končetin jsou vystaveny hamstringy, rectus femoris (přímá hlava čtyřhlavého svalu), lýtkové svaly a Achillova šlacha. Této problematice se věnovali MUDr. Barna, MUDr. Martínková, MUDr. Neckář a další.

Ruptura (přetržení) Achillovy šlachy postihuje častěji muže ve věku 30–60 let na nedominantní končetině. Řeší se převážně operativně s následnou sádrovou fixací na dobu 4–6 týdnů. V rehabilitaci se doporučuje hlavně dynamický strečink.

Léčba poranění měkkých tkání na sportovišti spočívá v ledování, ale jen krátce a intermitentně (přerušovaně), dále v kompresi, opět intermitentně, aby nedocházelo ke komprimování lymfatických systémů. Elevace končetiny má sporný efekt. Důležitá je optimální zátěž ve



správný moment. Natržený sval se projevuje ostrou bolestí. Diagnózu potvrdí ultrazvukové vyšetření. Je nutné odstranit hematoma (krevní výron), aby se zabránilo vzniku jizvy, a poté časná mobilizace. Klidová léčba je již zastaralá. Nedoporučují se ani nesteroidní antirevmatika (např. Aulin, Novalgín). Aplikuje se teplo, strečink, myofasciální techniky a excentrická kontrakce.

Při poranění měkkých tkání dochází k omezení posunlivosti a protažitelnosti jednotlivých vrstev. To limituje aktivní i pasivní pohyb, je zdrojem bolesti a snižuje kvalitu výkonu. Léčebně pomáhají bandáže, ortézy, systémová enzymoterapie (např. Wobenzym), kyselina hyaluronová, časná rehabilitace a fyzikální terapie. Diagnosticky se osvědčuje neinvazivní metoda tenziomyografie, hlavně pro posouzení stavu před návratem ke sportu.

Natažení svalu podle fyzioterapeutky Horové vyžaduje důkladný kineziologický rozbor. Vhodný je taping a masáže. Často se zjistí zkrácené, ale zároveň slabé hamstringy. Tento stav

může generovat rupturu předního křížového vazy. Důležité je jejich posilování (např. „zakopávání“ na přístrojích v posilovně).

Dr. Pastucha prezentoval léčebné pohybové postupy pro obézní děti v dětské léčebně Bludov. Kromě různého stupně obezity mají děti časté funkční poruchy pohybového aparátu. Mimo redukčního režimu děti absolvují kompenzační, dechová, odporová cvičení, metodu podle Smíška, fitkoloběh (koloběžka), tanec, bubnování, turistiku, lanové aktivity.

Problematicke seniorů byla věnována pouze jedna prezentace ze Slovenska se zdůrazněním prospěšnosti pohybové aktivity pro udržení svalové hmoty a motorických funkcí. Doporučeno cvičení třikrát týdně a hodnocení efektu testy: rychlost chůze na 10 metrů a sed–stoj.

Konferencí, jejímž nosným tématem byl pohyb a pohybová aktivita jako nedílná součást života (viz naše motto Pohyb je život) provázal symbol dlouhověkosti – želva, dílo olomouckého rodáka, sochaře Ivana Theimera.

Poberounský dvojboj

přilákal gymnasty z celé ČR

Text: Alžběta Bendíková, SPV Gym Dobřichovice, foto: Matěj Říha

V sobotu 16. 12. 2019 se do sportovního centra Jojo Gym Dobřichovice sjeli gymnasté a gymnastky z okolních i vzdálenějších oddílů na 4. ročník závodu Poberounský dvojboj.

Chlapci a dívky se sešli v rekordním počtu 206 závodníků. O ceny, které jsme mohli závodníkům předat díky podpoře Středočeského kraje a Dermacolu, se utkali ve dvou gymnastických disciplínách – přeskoce a prostných. Největší úspěchy zaznamenal Gym Jaroměř a domácí Gym Dobřichovice, ze kterého závodilo na 60 závodníků a závodnic. Spoustu ocenění si odvezli také gymnasté z Jaroměře, Příbrami, Žlutavy a mnoha dalších míst. Kromě závodu jednotlivců závodily dvě nejstarší kategorie zároveň



jako družstva, kdy se oddílu počítaly vždy dvě nejvyšší známky z každé kategorie. Z této soutěže si odvezly zlato dívky z Jaroměře, v těsném závěsu za nimi skončil Sokol Vyšehrad a na 3. místě domácí gymnasté z Gymu Dobřichovice. Podrobné výsledky a foto na www.gymfed.cz/kalendar/detail/1722.



Sjezdování v českých horách aneb Výuka na sněhu i jinde

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, předseda MR ČASPV

Po Novém roce pořádala Komise rekreačních sportů MR ČASPV tradiční seminář sjezdového lyžování v Krkonoších. Souběžně se na stejném místě uskutečnilo i školení základů školního lyžování. Absolventi školení se stanou vítanou a kvalifikovanou posilou pro konání lyžařských výcvikových kurzů a ostatních zimních pobytů na horách zaměřených na sjezdové lyžování.

V průběhu akce se střídala průběžně teorie a praxe. Frekventanti zvládli mnoho lyžařských činností nevyjímaje běžecké lyžování. Procvičili na běžkách v jednom dni techniku od klasického běhu střídavého dvoudobého až po bruslení – skating se všemi způsoby, které jsou pro běh na lyžích typické. V praktické části museli všichni předvést také své běžecké lyžařské dovednosti, které byly součástí celkového

hodnocení. Vždyť není žádným tajemstvím, že běžecké lyžování v naší zemi má v stále mnoho příznivců a bylo by na škodu tyto zkušenosti a poznatky nepředávat například dětem a mládeži na školních lyžařských kurzech.

Sjezdové lyžování zahrnovalo techniku snožného a carvingového oblouku. Při metodických výstupech předvedli frekventanti pedagogické vedení skupiny lyžařů na sjezdovce, které je při



lyžařské výuce v náročných podmínkách velmi důležité a ovlivní úroveň výuky především u začátečníků.

Rozmanité podmínky kvality sněhu s četností ostatních lyžařů ve Skiresortu Černá Hora – Pec dostatečně napodobily podmínky, které jsou pro výuku zájemců o lyžování časté. Účastníci školení pochopili, že pro práci v terénu jsou potřebné nejenom teoretické znalosti a vysoká

denou techniku z audiovizuálních záznamů. Účastníkům semináře sjezdového lyžování a snowboardingu byla obdobně věnována odborná teoretická a praktická péče. Mohli být přítomni také na celém programu školení bez zkoušení a zdokonalovat si lyžařské dovednosti pod odborným dohledem lektora podle jejich osobní potřeby. Účastníci obou uvedených akcí se stali po dobu celé akce takřka jednou



úroveň lyžařských dovedností, ale především schopnost využít didaktické znalosti v praxi. V závěru frekventanti vypracovali písemný test z večerních přednášek, které byly součástí programu školení.

V průběhu semináře a školení byli účastníci také natáčeni při nácviu a večer s lektory (Z. Šneberger, V. Hanáček) hodnotili především

rodinou s obdobnými, především lyžařskými zájmy a trávili společné chvíle na sjezdovce i při večerních společenských posezeních. O příjemnou pohodu a kvalitní služby v penzionu se postarali domácí Lenka a Patrik Tillovi. Děkujeme všem zúčastněným a s lyžařským pozdravem SKOL se těšíme napřesrok na viděnou.



Neodoláte nápojům

v plechovkách? Otevřete,

vypijte, recyklujte a znovu!

Text a foto: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV, foto: archiv ČASPV a www.respono.cz

V uplynulých dvou letech jsme na našich akcích rozdávali nápoje v pestrobarevných plechovkách, opatřených čtyřjazyčnými nápisy otevři – vypij – recykluj – a znovu. Často jsme čelili vašim dotazům, proč zrovna plechovky. Odpovídali a vysvětlovali jsme vše hned na místě, ale jistě neuškodí závěrečné shrnutí celé myšlenky projektu SforAE.

Výroba hliníku ani jeho recyklace rozhodně nejsou ekologické. Při zpracování 4 tun bauxitu, ze kterého se hliník získává, vzniknou až 3 tuny odpadu. Z jednorázových obalových materiálů je z environmentálního hlediska hliník jedním z nejméně vhodných. Ale nápoje v plechovkách jsou v obchodech spousty, a tak jsou vítané alespoň snahy o recyklaci tohoto typu odpadu – prázdných hliníkových plechovek. Právě na tuto problematiku poukazuje projekt SforAE, do kterého jsme byli zapojeni společně s kolegy z Polska, Slovenska a Maďarska.

Projekt Sport pro všechny a životní prostředí SforAE je postaven na myšlence zvýšení povědomí o výhodách plynoucích z ekologického chování ve sportu s cílem vychovávat k respektování životního prostředí. Je založen na organizaci selektivního sběru prázdných hliníkových plechovek.

Nápojové plechovky – skvělý obalový materiál? Plechovka dokonale chrání obsah. Je lehká. Recyklovatelná (pokud se k recyklaci dostane). Ale je i jednorázová. To znamená obal na jedno použití, po kterém se stává odpadem. A v České republice stále ještě odpadem pohřbu nevyužívaným.

Obce mají povinnost třídit kovy už od roku 2015

O místních podmínkách systému sběru tříděného odpadu vždy rozhoduje obec, proto se všude třídí jiným způsobem. V posledních letech se však na ulicích objevují stále častěji i šedé nádoby na třídění kovových obalů. Jsou určeny především na sběr plechovek a drobnějšího kovového odpadu. Aktuálně je v ČR více než 6000 těchto kontejnerů a v některých obcích lze sbírat kovy do pytlů.

S hliníkovou plechovkou do kontejneru na plast? I to je možné!

Pokud u vás ještě speciální nádoby na kov nemáte, vyhodte plechovky do žlutého kontejneru na plastové odpady, nebo je odnese do sběrného dvora. Když si nejste jistí, co do



barevných sběrných nádob můžete odložit, podívejte se nálepky, které jsou na nich umístěny. Přesně popisují, co do nich patří a co ne.

Nedělejte si starosti s vyplachováním

Máte tendenci použít obaly předtím, než je odnesete do kontejneru, pečlivě vymýt od zbytků nápojů, tuků a dalších nečistot? Věřte, že je to zbytečné. V kanalizaci páchají další neplechu, kdežto při přetavení prostě shoří. Ale nejsou zbytky jako zbytky – nedojedenou sardinku tam nenechávejte.

Hliníkové obaly, které je možné třídit

Plechovky od piva, limonád, energy drinků, víčka zavařovacích sklenic typu „omnia“, hliníkové nádoby (přístroje, hrnce, ešusy, konvice), konstrukce stanů, lehátek, pergol, lyžařské hole, veškeré plechy, hliníkové součástky.

Když se hliník s něčím spojí, třídění ho nerozdvojí (co hodit jinam)

Materiály/obaly, ve kterých je hliník spojen s jiným materiálem, například o obaly od žvýkaček, másla, margarínu, vnitřní obaly cigaret atd. patří do směsného odpadu. Nápojové kartony vyhazujte do kontejnerů na nápojové kartony. Do kontejnerů na elektroodpad odkládejte elektrotechnické přístroje a staré rozvody elektriny, ve kterých je hliník rovněž obsažen.

Otevři, vypij, recykluj a znovu

Hliníkové obaly mají výhodu v tom, že jsou takzvaně nekonečně recyklovatelné. Hliník stačí prakticky přetavit. Energetická náročnost toho-

to procesu je podstatně nižší než získávání nového hliníku z bauxitu. Mezi takové materiály, které se dají po úpravách opakovaně používat, patří například i sklo.

Vratné lahve a jiné obaly

V poslední době se vedou diskuze o zálohování plastových lahví. Pomineme-li související diskuze o smysluplnosti tohoto počínání, tak pokud se přistoupí k zálohování plastových lahví, rozhodně by se to mělo týkat i hliníkových plechovek. Jedině tak budou jak výrobci, tak zákazníci motivováni ke sběru a separaci odpadu, který už nyní nesmírně zatěžuje naši planetu. Jinak jen nahradí plast hliníkem.

Lepší než třídit je omezit spotřebu

Pokud skutečně třídit hliník chcete, musíte se poohlédnout po možnostech ve svém okolí. Žádný univerzální systém neexistuje. Řešením situace nadspotřeby hliníku z obalového průmyslu však není jeho sporadická recyklace, ale omezování jeho využívání.

Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV)

se aktivně účastnila mezinárodního projektu Sport pro všechny a životní prostředí (SforAE), který sdružoval pět partnerů z ČR, Maďarska, Polska a Slovenska. Projekt byl spolufinancován z programu Evropské unie ERASMUS+. Účastníci projektu vypracovali Průvodce přípravou „zelené“ sportovní události, který obsahuje doporučení pro organizátory sportovních akcí. Kromě již zmíněného tématu recyklace se dotýká i problematiky plýtvání jídlem, vodou, energiemi, dále možností úspory pohonných hmot, intenzitou hluku a kvalitou ovzduší. Kompletní znění Zelených pokynů a závěrečných Nejlepších doporučení najdete na stránkách www.caspv.cz v sekci Projekty u projektu SforAE.





Sálový softbal – sport do tělocvičny

Text a foto: Mgr. Zdeňka Horčíčková, místopředsedkyně MR ČASPV, foto: ČSA

Pálkovací hry patří mezi velmi oblíbené, což pramení ze skutečnosti, že jakákoliv jejich varianta je plná napětí a vzrušení a dají se hrát v modifikované podobě již od útlého mládí až do pokročilého věku. Platí to nejenom o soutěžních variantách, jakými jsou baseball, softball, ale i o těch, které jsou součástí programu ČASPV – brannballu a sálového softbalu. A právě sálový softbal Vám představí tento článek.

Sálový softbal

Není hrou s pevně danými pravidly ani v rámci ČR, pravidla lze přizpůsobovat v závislosti na herním prostoru, který má instruktor k dispozici, na věku cvičenců, na materiálním vybavení, na úrovni pohybových dovedností hráčů, navíc je velmi jednoduchá a nevyžaduje žádný speciální nácvik. A to je přesně to, co našim odbo-

rům SPV vyhovuje: přístupnost a využitelnost této hry pro široké spektrum našich členů.

Princip hry

Spočívá ve vzájemném soupeření dvou družstev (družstvo pákárů a družstvo polařů), jejichž počet hráčů není přesně dán, musí však odpovídat prostoru, v němž hra probíhá. Druž-



stva si v průběhu hry své role vymění. Výměna nastává poté, kdy se všichni pálkaři vystřídají na pálce (je možné hrát i na počet autů – nejčastěji na 3 auty – méně častá varianta). Při obvyklé variantě hry získávají pálkaři i polaři v jejím průběhu body a vítězí družstvo s větším počtem bodů.



Hřiště

Hraje se v libovolné tělocvičně, jejíž rozměry to umožňují a kde jsou chráněná okna. Do každého rohu tělocvičny položíme jednu žíněnku – metu. Mety očíslováme 1 – 4, přičemž spojnice met 1 a 4 a met 2 a 3 tvoří kratší strany tělocvičny. Uprostřed spojnice met 1 a 4 je prostor pro odpal. Mezi odpalištěm a spojnicí met 2 a 3 postavíme překážkovou dráhu po celé délce hřiště, její obtížnost volíme tak, aby odpovídala možnostem hráčů, záměru hry (možnost získat bod pro obě družstva) a aby splňovala podmínku bezpečnosti. Příklad: žíněnka – koza – koza (kotoul, přeskok, oběh). Překážkovou dráhu lze postavit libovolně, v případě, že nevyhovuje záměru hry, lze ji upravit, ne však v průběhu dané hry. Nikdy do ní však nezařazujeme prvky, které nejsou cvičenci dostatečně procvičené (jedna z hlavních didaktických zásad při organizaci drobných či průpravných her).

Náčíní

Ke hře potřebujeme libovolnou pátku (kulatou či plochou) a nejlépe již ohraný tenisový míček (lze nahradit např. měkkým gumovým míčkem,

starým měkkým míčkem na softball, ne však pěnovým).

Družstva

Cvičence rozdělíme na dvě stejně početná družstva (pálkaři a polaři) o libovolném počtu hráčů, který však musí odpovídat danému prostoru tak, aby polaři mohli pokrýt celou herní plochu. Při velkém počtu hráčů raději utvoříme více družstev a namísto vzájemného utkání zvolíme turnajový systém hry. Při sestavování družstev je třeba myslet na to, aby družstva byla výkonostně vyrovnaná (další z didaktických zásad, jejíž dodržení je zásadní pro udržení motivace všech hráčů).

Průběh hry

Hra začíná odpalem míčku pálkařem kamkoliv do prostoru tělocvičny do vzdálenosti nejméně 3 m (dopad míčku) od základní čáry (spojnice mety č. 1 a 4.). Úkolem každého odpalujícího hráče je po úspěšném odpalu co nejrychleji proběhnout postavenou překážkovou dráhu směrem tam a po přímce se vrátit zpět za základní čáru. Míček se odpaluje ze stativu anebo po nadhozu vlastním spoluhráčem (nadhoz je nejlépe provádět z kleku kolmo nahoru asi do výše pasu, tzv. toss). Úkolem polářů je co nejrychleji zpracovat odpálený míček, tj. chytit nebo sebrat míček a přihrát jej svému spoluhráči na metu číslo 1. Ten jej přihrává na metu číslo 2, z ní na metu číslo 3 a oběh míčku po metách končí na metě č. 4. Hráč na této metě uzavírá hru zvednutím ruky s míčkem. Je-li hra uzavřena hráčem na 4. metě dříve, než pálkař absoluuje překážkovou dráhu a vrátí se zpět, získávají bod polaři (hrajeme-li na auty, je v takovém případě pálkař aut). Jestliže se pálkař vrátí na své místo dříve, než je dokončen oběh míčku po metách, získávají bod pálkaři. Po vystřídání všech pálkařů si družstva vymění místo v obraně a na pálce.

Pravidla hry

Jsou poměrně volná, zde jsou však některá doporučení, která hře prospívají:

Pálkař má k dispozici vždy 3 pokusy na odpalu. Jestliže ani ze tří pokusů není ani jeden odpal úspěšný, získávají polaři bod (nebo pálkaři aut). **Polaři** si určí strážce jednotlivých met (4 hráči) a zbytek hráčů rozmístí do pole.



- Oběh míčku vždy začíná z mety č. 1. Míček nesmí spadnout na zem.
- V okamžiku odhodu míčku musejí strážci met stát vždy alespoň jednou nohou na metě. V okamžiku zpracování míčku však mohou metu libovolně opouštět.
- Jestliže přihrávka míčku mezi metami není zpracována, míček se vrací na metu č. 1 a jeho oběh po metách začíná znovu. Při jednodušší variantě hry se míček vrací pouze na metu, z níž byla provedena neúspěšná přihrávka (záleží na velikosti hřiště, náročnosti překážkové drahy, vyspělosti a věku hráčů apod.).

Taktická doporučení:

- Při hře je za určitých okolností dobré využít přihrávku na následující metu přes jiného polaře – „spojku“.
- Pro polaře je výhodné sledovat pálkaře

„v akci“ a podle toho volit jistější přihrávku přes „spojku“ nebo riskantnější přihrávku z mety na metu (platí zejména pro přihrávku mezi metami 3 a 4).

- Stejně tak je pro pálkaře dobré sledovat oběh míčku a tomu přizpůsobit rychlost běhu.

Sálový softbal je hra do tělocvičny, která nevyžaduje žádnou speciální přípravu či nácvik a splňuje přesně to, co od hry očekáváme. Již výše zmíněné napětí a vzrušení, rovné šance všem hráčům (zde je důležitá role instruktora při sestavování družstev), rozvíjí a procvičuje základní pohybové schopnosti a dovednosti (rychlost, postřeh, rychlost reakce, prostorovou orientaci, periferní vidění, házení a chytání) i týmového ducha.

Zahrajte si občas sálový softbal, nebudete litovat!

Spiraldynamik® – pohybově pedagogický koncept aneb Návod k použití pro vlastní tělo

Text a foto: Lenka Kazmarová, expertka Spiraldynamik®, foto: Akademie Spiraldynamik® – www.spiraldynamik.cz

Návod k použití pro vlastní tělo

Umění pohybovat se si přináší každý z nás na svět, je to zakódováno ve stavbě lidského těla. Máme k tomu genetické předpoklady, které vycházejí z evolučního vývoje člověka, z toho, k čemu byl člověk předurčen, a to nejen k pohybu vpřed po dvou končetinách – chůzi – jako jednoho z archaických pohybových vzorců, ale k mnoha dalším pohybovým aktivitám. Jsme

obdařeni inteligentní 3D anatomickou stavbou těla, která má svůj jasně daný řád díky konstrukčním principům.

Princip polarity a spirální princip nám umožňují pochopit trojrozměrnou formu pohybu, ale i funkční anatomii lidského pohybového systému. Pokud chci dávat „návod“ k použití, musím znát „stroj“, ke kterému tento návod patří. Pokud chci učit pohyb – dávat návody k pohybu,



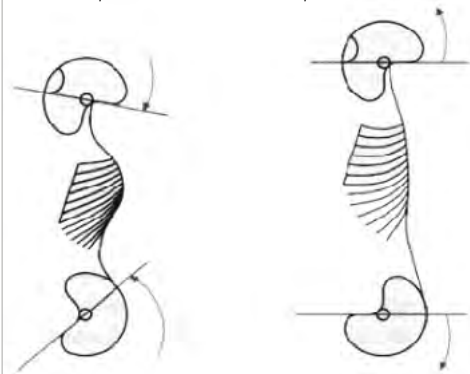
musím znát „stroj“, který pohyb vykonává a jak to v něm „funguje“, jeho strukturu – stavební plán. Za všemi strukturami ve „stavebním plánu člověka“ se skrývá srozumitelná systematika. Ta nebyla nově vynalezena, ale je znovu objevena a díky Spiraldynamik® se stává srozumitelnou, jasně definovatelnou a prakticky použitelnou. Tato systematickosti pomůže pochopit a naučit se zdravé a smysluplné pohyby od hlavy až k patě. Pohybovat se podle „stavebního plánu“ znamená učit se poznávat vlastní tělesnou a pohybovou inteligenci a rozvíjet vlastní potenciál. A toto je předpoklad pro předávání správných „návodů“ k pohybu, resp. pro učitele pohybu, naučit se přes zkušenost a poznání ve svém těle, jak pohyb učit a naučit ty druhé. Naučit se „vidět“ a navést koordinovaný pohyb, naučit cvičence vnímat a cítit pohyb ve vlastním těle, a tím své tělo poslouchat a ovládat.

Pohybové inteligenci se lze naučit!

Spiraldynamik® je ideální pro tělesně aktivní klienty. Cvičenec je ten, který poslouchá naše „návod“ a pohyb provádí tak, jaká je jeho pohybová zkušenost. Ale často nevnímá, kde se pohyb přesně děje, zda je tomu tak v tom správném kloubu nebo části těla; kde pohyb začíná a kam se přenáší; jaký je jeho navyký pohybový vzorec pro daný pohyb nebo cvik. A pokud bude „návod“ učitele cílený a jasný, zaměřený postupně i na detail, a hlavně s interakcí cvičence, který ten svůj „stroj“ pohybu ovládá, dostane se krok za krokem k „ideálnímu“ pohybu, koordinovanému, anatomicky správnému, funkčnímu, který podporuje plynulý chod našeho vlastního pohybového „stroje“.

Jeden z návodů na použití pro vlastní tělo je axiální napřímění /autoelongace/, napětí v tahu. Z laického pohledu je to prostě narovnání se. Příkaz „Narovnej se!“ jsme každý z nás slyšeli mnohokrát, ať už od svých rodičů, později i od učitelů ve škole, ale i od učitelů pohybu. Až díky Spiraldynamik® jsem pochopila, co je to narovnat se, význam toho příkazu, a hlavně jak to mám udělat, abych se „narovнала“. Slovo narovnat je u mě spojené s příkazem přitáhní lopatky k páteři, vtáhni břicho, zatlač bradu proti krku nebo podsad pánev. Jsem ráda, že na tyto návody k napřímění mohu zapomenout, protože jsem od Spiraldynamik® dostala nové, jasné a smysluplné.

Pružina páteře ve stresu a v napřímění



Návod Spiraldynamik® pro axiální napřímění

Už od chvíle, kdy kojenec zvedne hlavičku směrem k nebi a vzpřímí svůj trup vsedě a pak i vstoje, dostává jeho tělíčko velkou výzvu. Tou výzvou je gravitace, ve které a s kterou se pohybový systém vyvíjí. Máme to ve struktuře naprogramováno, ale i tento program potřebuje podporu, kterou je u dětí přirozený psychomotorický vývoj a volnost pro pohyb. A v dospělosti s uvědoměním a vnímáním svého těla se nám nabízí dvě volby ve vztahu ke gravitaci: buď se jí poddáme, anebo ji přijmeme a naučíme se, jak se s ní skamarádít, což je mnohem lepší volba. Výzva, jak se v gravitaci pohybovat po dvou končetinách s napříměným trupem, byla přijata už v průběhu evoluce. Byla a je to geniální anatomická stavba lidského těla, která se vzpřímění přizpůsobila.

Anatomická stavba

Princip polarity definujeme u trupu dvěma hlavními póly, jedním je hlava, druhým pánev. Mezi nimi probíhá pružina – páteř se svými 24 obratli a důmyslnými kloubními spojeními mezi nimi, a k tomu ještě přibude připojení 12 párů žeber. V jakém „stavu“ se nachází či bude nacházet pružina, je vždy závislé od koncových pólů – hlavy a pánve.

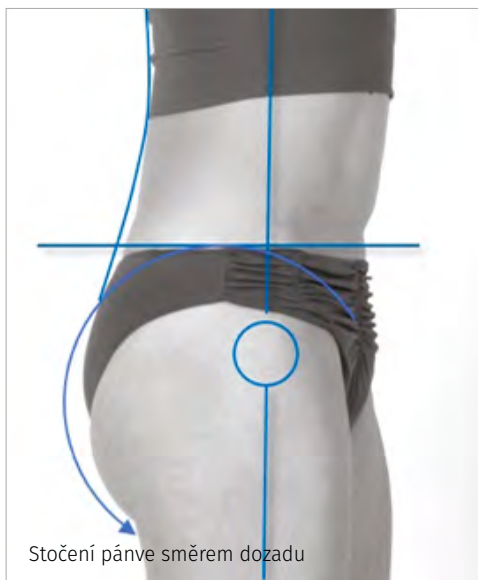
Korálek na počítadle se může při počítání posunovat doleva nebo doprava, ale zároveň se pěkně točí kolem drátku, buď dopředu, nebo dozadu. A to je přesně ten točivý pohyb kolem osy transversální – pravolevé, jímž můžeme stáčet hlavu a pánev a dostaneme tím páteř pod tah, do vzpřímění, anebo do stresu – v tom horším případě.



Hlava předsunutá dopředu a zvedající se nos a oči k nebi, resp. na obrazovku počítače, způsobuje na zadní straně v oblasti šíje, a hlavně hlavových kloubech zavření, „útlak“. Hlava svojí vahou a přitažlivostí zemskou padá dozadu a dolů; pružina krční páteře se stlačí.

Pánev má tendenci se spíše překlápět dopředu, čímž se zavírají třísla na přední straně a způsobuje to tlak na kyčelní klouby, z druhé strany se vzadu zavírá LS přechod a zvětšuje se stres v bederní páteři. Tím se celá páteř dostane do sevření mezi oběma póly; jediná možnost, jak z něj utéci, je často kontraproduktivní, zvětší se prohloubení krční a bederní lordózy, vypoulí se hrudní kyfóza.

A jak se z toho „zakřivení“ dostaneme, jak ho narovnáme? Velmi jednoduše a geniálně to příroda zařídila ve své konstrukci. Stočíme hlavu a pánev kolem osy transversální, hlavu směrem dopředu tak, aby se oči dívaly kolmo proti nám a hlava se lehce nadnášela jako míček s héliem; tím otevřeme hlavové klouby a dáme prostor pro napřímění jak krční, tak horní hrudní páteře. Pánev stočíme kolem osy transversální směrem dozadu, tím otevřeme LS přechod, bederní páteř dostane prostor k napřímění a z přední strany dojde k otevření třísel. Přesně tak je to zakresleno na obrázcích.



Slovní návod k axiálnímu napřímění ve stoji

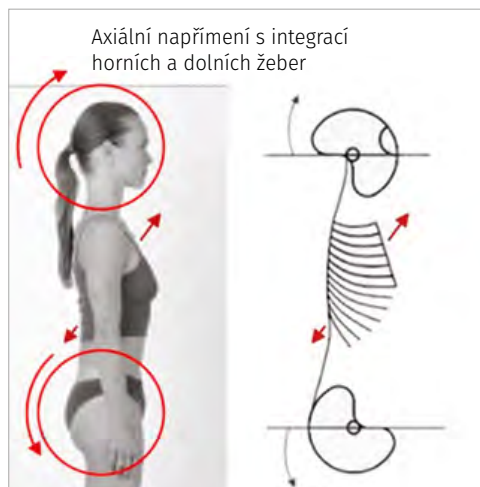
První krok

Vnímání postavení hlavy a pánve pomocí vlastních rukou, které přiložíme na kostěné výstupky hlavy nebo pánve, jedna ruka na přední, druhá na zadní straně pólů. Můžeme si představit osu transversální, kterou si pomyslně protáhneme u hlavy skrze naše zvukovody zprava doleva. U pánve si představu osy uložíme těsně nad kyčelní klouby ve stejném směru. Jak pánev, tak hlavu si vizualizujeme jako dva míče, jejichž středem jsme protáhli tyčku – osu a nejdříve jedním pólem, pak druhým, a nakonec oběma točíme kolem osy (směry jsou zakresleny v obrázcích). Pozorujeme, který směr pohybu je nám příjemný, u kterého vnímáme otevření v oblasti hlavového kloubu anebo LS přechodu.

Druhý krok

Pokud se nám podaří pohyb hlavy a pánve synchronizovat, zůstaneme v optimálním a v tu chvíli možném napřímění, bez velkého úsilí svalů, plynule dýcháme a vnímáme, kam vzduch plyne, do kterých částí trupu. Pro získání zkušenosti a poznání koordinovaného a nekoordinovaného postavení trupu můžeme stočit hlavu a pánev do protipohybu a dostat páteř pod lehký tlak (zde velmi opatrně) a zkusíme několik nádechů a výdechů v tomto postavení. Pak se opět vrátíme do axiálního napřímění a necháme naše cvičence, aby sami posoudili,

kteřá z pozic je pro ně příjemnější, v které se jim lépe dýchá, která jim zvětšuje prostor v trupu.



Třetí krok

Co se učíme ve cvičení, to používáme v denních činnostech. Vnímáním svého těla v denních, pracovních a v pohybových aktivitách se učíme krok za krokem používat axiální napřimení. A je to hlavně volba každého z nás, jestli náš sed, stoj nebo chůze budou pasivní, nevědomé anebo aktivní, vědomé s axiálním napřimením.

Opakováním a používáním se stane axiální napřimení samozřejmostí.

Axiální napřimení trupu ovlivňuje pozitivně jak osu dolních končetin a aktivní nohu v jejím spirálním sešroubování, tak mobilitu v oblasti pletence ramenního a funkční, aktivní klenbu ruky. Malé, pomalé a vědomé, námi kontrolované pohyby s důrazem na detail udělají velkou službu pro celkovou koordinaci celého našeho těla. Objevujeme krok za krokem naše vlastní tělo a jeho pohybovou inteligenci. Čekají nás velké objevy a poznání.

Jak zacházet s návodem na použití

V začátku potřebuje návod každý z nás, ať už jde o jakékoli učení; vzpomeňte si na první jízdu v autoškolě. Ale časem si návod osvojíme, děláme to automaticky. Ovšem my jako učitelé pohybu máme respekt k individualitě každého našeho cvičence, k jeho dovednostem a k jeho tělu. A proto musíme náš návod velmi často přizpůsobit, ušít ho přímo „na míru“ a mít v zásobě mnoho variant návodů, aby si mohl každý vybrat ten, který ho osloví a díky kterému pochopí pohyb ve svém těle.

Přeji vám mnoho radosti a poznávání z tvoření návodů k použití, mnoho radosti z poznávání vlastního těla a jeho pohybové inteligence.

Královéhradecký kraj

Čertí rojení v Malšovicích

Text a foto: Vilma Svobodová

Náš odbor, ČASPV TJ Sokol Malšovice, Hradec Králové, pořádá každý rok před Vánocemi pro rodiče a děti veřejnou cvičební hodinu s mikulášskou nadílkou.

Tato hodina je určena pro širokou veřejnost, děti předvádějí, co se v hodinách od září naučily. Využíváme veškerého nářadí a náčiní, cílem je, aby byly hodiny pestré a rozmanité a děti cvičení bavilo.

Letos děti cvičily se stužkami a na nářadí. Některé byly převlečené za malé čertíky. Na cvičení se přišli podívat také Mikuláš, čert a anděl.

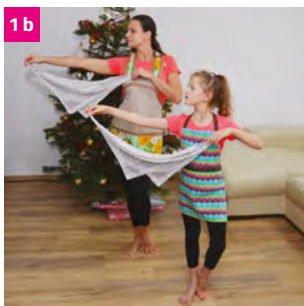
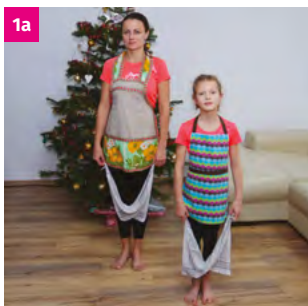


Na závěr hodiny děti zaspívaly vánoční písničky a dostaly sladkou odměnu. ■

Cvičit lze se vším a všude

Text: Mgr. Alena Přehnilová, vedoucí Komise hudebně pohybových forem
MR ČASPV, foto: Ing. Radka a Michal Hrubých

O rozcvíčkách, které jsou neoddělitelnou součástí každé správné cvičební lekce, toho bylo napsáno již mnoho. Proto jsme pojali toto téma poněkud netradičně a představujeme vám zábavnou formu domácího cvičení. Právě Vánoce jsou obdobím, kdy nám lehce přistane nějaké to kilo navíc, tak proč otálet? Rozhýbejte se hned a jako kulisu si zvolte třeba krásně ozdobený stromček. A že už je po svátcích? To vůbec nevádí, protože pozadí může být jakékoliv a pohyb zvládneme na pár metrech čtverečních. Váleček na těsto, který nám poslouží jako náčiní, určitě v kuchyni najdete. A zástěrka je sice poněkud netradičním cvičebním úborem, ale ve finále ji budete potřebovat také. Hlavně vám nesmí chybět dostatek elánu a chuť, udělat si pauzu mezi pečením či vařením. Vždyť protáhnout se můžete kdykoliv a klidně jen tak, pro legraci. Cvičit můžete sami, ale ještě lépe ve dvojici s někým z rodiny či přátel (máma – dcera, babi – vnuk, kamarádky ze cvičení nebo ze školy...).



A. Rozehřátí – 1. cvik

ZP: Stoj spatný, připažit, držet obouřuč přeloženou utěrku za konce (obr. 1a).

Provedení: Baskický poskok vpravo (odraz z levé, nízký skok pravou stranou, přisun levou, „vypérování“, přešlap na pravou, upažit pravou, upažit skřemem levou, hled vpravo (obr. 1b), totéž plynule vlevo.

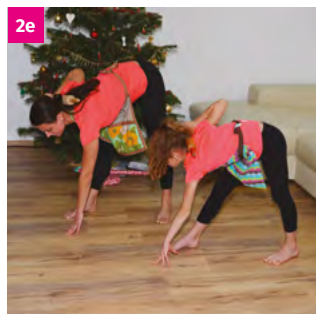
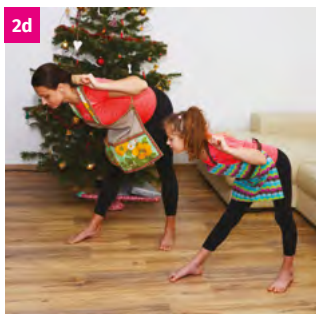
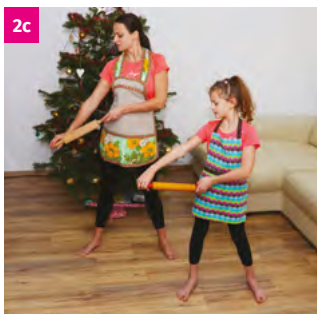
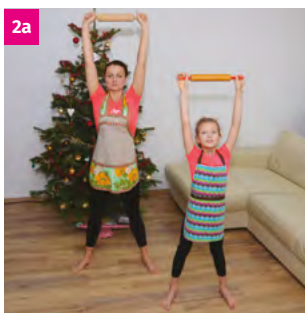
Doporučení: Zpíváme „Vánoce, Vánoce přicházejí“ a v létě „Léto je léto“.

B. Protážení – 2. cvik

ZP: Stoj rozkročný, vzpažit, kuchyňský váleček nad hlavou rovně (2a).

Provedení: Úklon vpravo (obr. 2b), zpět do ZP (2a), čelný kruh vpravo (2c), rovný předklon nad pravou nohou, skrčit připažmo, váleček za rameny rovně (2d), předpažit L, dotykzemě (2e) a zpět přes 2d do ZP (2a). Totéž vlevo.

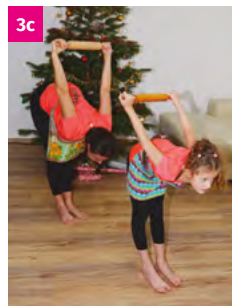
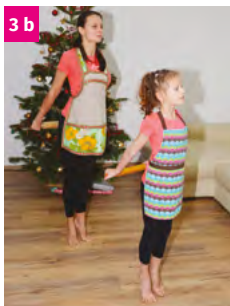
Doporučení: U začátečníků vazbu možno rozdělit na 2 cviky (2a, b, a, c + 2a, d, e, d).



3. cvik

ZP: Stoj spatný, připažit, váleček držet rovně za tělem (3a).

Provedení: Výpon, zapažit dolů (3b), zpět do ZP (3a), rovný předklon, zapažit vzhůru (3c).

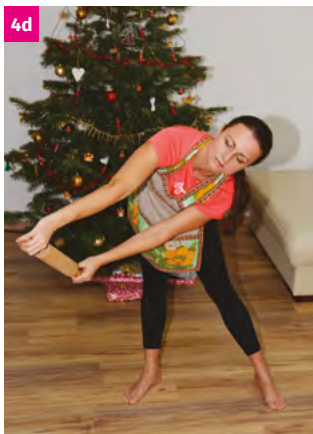
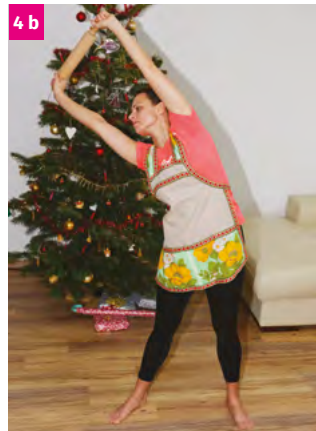


4. cvik

ZP: Stoj rozkročný, předpažit, váleček držet rovně nadhmatem (4a).

Provedení: Nesoudobá osma (válečkem opisovat velký kruh nad hlavou (4b, c) a v předklonu nad zemí druhou část osmy (4d, e)).

Doporučení: Plynulé provedení se zapojením pohybu pánve, oči sledují váleček. Cvik je třeba cvičit vlevo i vpravo.



5. cvik

ZP: Sed, vzpažit, váleček nad hlavou rovně (5a).

Provedení: Skrčením opřít chodidlo nebo provléknout nohu nad váleček (5b), přednožit (5c).

Doporučení: Střídát P, L, dbát na vzpřímený trup.



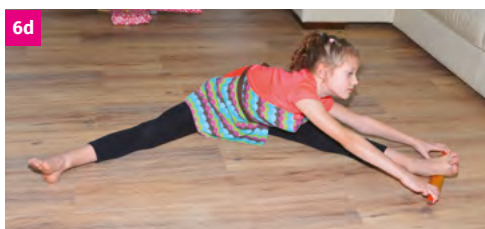
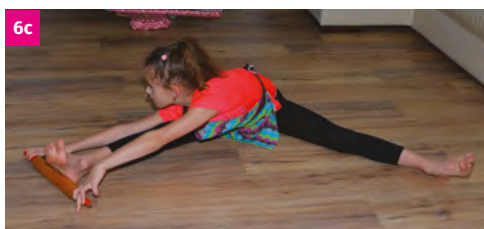
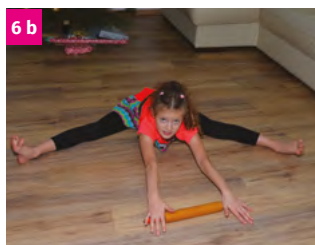


6. cvik

ZP: Sed roznožný, vzpažit, váleček nad hlavou rovně (6a).

Provedení: Kutálením vpřed (6b), vpravo (6c), vlevo (6d) rovný předklon.

Doporučení: Uvolněné cvičenky se dostanou s válečkem přes špičku až k patě.

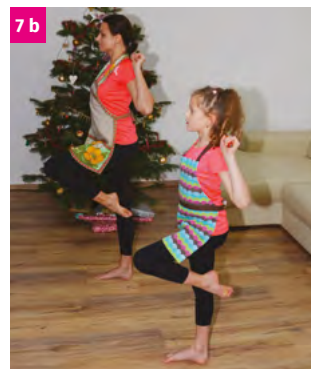
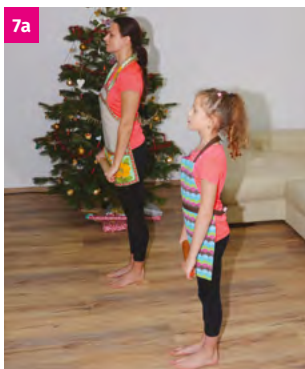


C. Rovnováha – 7. cvik

ZP: Stoj spatný, připažit, váleček držet rovně nadhmatem (7a).

Provedení: Skrčit přednožmo L, špička u kolene, vzpažením skrčit připažmo, váleček za rameny (7b), přednožit poníž L, vzpažit, váleček nad hlavou rovně (7c), skrčit přednožmo L, váleček před rameny (7d), zanožit dolů levou, předpažit (7e), váha předklonmo, předání válečku pod nohou z L do P (7f).

Doporučení: U začátečníků vazbu rozdělit na 2 cviky (7a, b, c, d + 7a, d, e, f).



D. Posilování – 8. cvik

ZP: Leh, vzpažit (8a), zdvih do sedu pokrčmo levou, předpažit, váleček rovně (8b).

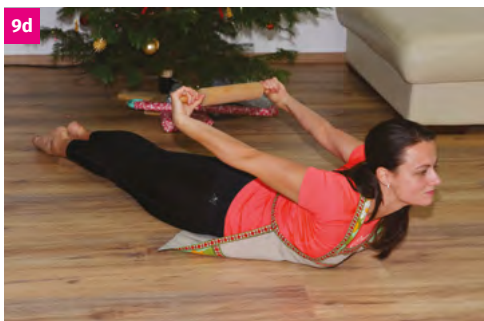
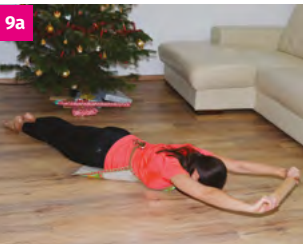
Doporučení: V sedu obě nohy nad zemí.



9. cvik

ZP: Leh vpředu (na břiše), vzpažit, váleček v držení nadhmatem (9a).

Provedení: Mírný hrudní záklon, skrčit připažmo, váleček za rameny (9b) a zpět do ZP (9a), mírný hrudní záklon, předat váleček v zapažení z pravé do levé (9c-d).



E. Ohebnost – 10. cvik

ZP: Leh na břiše.

Provedení: Hrudní záklon nejprve bez náčiní, potom pokus s válečkem (10).



F. Manipulace s náčiním – 11. cvik

ZP: Vzpor v zádu sedmo pokrčmo nebo stoj, váleček položit na nártu nebo na zápěstí – „vyvážit“. (11a).

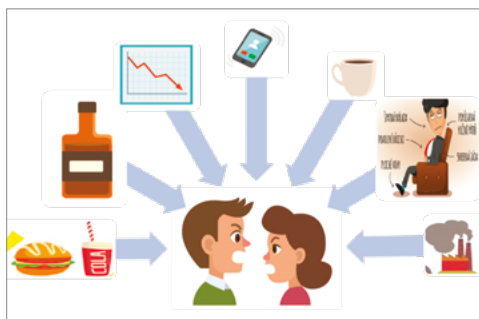
Doporučení: Jemným impulsem a zvednutím nohou a paží kutálet váleček ke kyčlím, či k ramenům (11b).



Životní styl současnosti

Text a graf: Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D., FTVS UK Praha

Když se ptali dalajlámy, co ho na lidech a lidskosti nejvíc překvapuje, odpověděl: „Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví, potom se tak znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají přítomnosti. A tak nežijí ani v přítomnosti, ani v budoucnosti. A žijí tak, jako by neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.“



Žijeme v době vyspělé civilizace, která s sebou přináší nadstandardní podmínky pro život. Máme mimořádné socioekonomické možnosti, prostředky jak cestovat, poznávat svět, navazovat mezilidské vztahy. Jednoduše řečeno, máme možnosti „žít a užívat si“. Pokud se zamyslíme nad životem současné společnosti, určitě narazíme na témata jako kvalita života, životní styl, zdraví a mnoho dalších s tím souvisejících.

Životní styl je způsob chování, jednání a soubor individuálních zvyklostí, které vyplývají především z individuálních odlišností každého člověka, a mezi jednotlivci jsou tudíž značné rozdíly. Životní styly jsou rozmanité a pro každého z nás něčím specifické. Na jedné straně máme možnosti žít život pohodlný, ale na straně druhé je způsob současného života velmi uspěchaný, hektický a stresující.

Zdraví je v současnosti považováno za jednu z nejvýznamnějších položek kvality života. Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) a Státního zdravotního ústavu (SZÚ) je

zdraví ovlivňováno především životním stylem (50 %), genetikou (20 %), úrovní zdravotní péče (10 – 20 %), vzděláním atd. Všechny tyto jmenované faktory mají nezanedbatelný vliv na fyzické, ale i psychické zdraví.

Cíleně jsme schopni působit především na následující složky životního stylu:

- vyvážená a pestrá strava
- pravidelná pohybová aktivita
- pravidelný odpočinek a spánek
- zvládání stresu
- pozitivní myšlení a životní rovnováha

Pokud jsme ochotni aktivně tyto jednotlivé složky ovlivňovat, můžeme mluvit o aktivním životním stylu. Ten s sebou přináší řadu pozitiv především ve smyslu snížení rizika různých zdravotních problémů, podpory regenerace těla, lepší zvládání stresových situací a celkově zlepšení kvality života.

Hektická doba a nedostatek času je hlavním viníkem, proč si lidé nedokáží najít čas na aktivní pohyb, odpočinek a vhodné stravování. Pro velkou část populace se sedavým zaměstnáním a dlouhou pracovní dobou už nezbývá čas, a tak jakákoliv další aktivita ve volném čase je jen starostí. Výkyvy ve stravovacích zvyklostech a restriktivní výživové režimy jsou bohužel pro moderní způsob života typické. Převažuje strava nepravidelná, energeticky nepřiměřená, příliš bohatá na jednoduché cukry a živočišné tuky, hodně slaná, s nízkým obsahem vlákniny a mnohdy doprovázená vysokou konzuma-



cí alkoholu a kávy. Ideálně by měla být strava především vyvážená, protože jednotlivé složky stravy mají svůj význam. Pouze v případě, že budeme jíst pestře, dostaneme do těla vše, co potřebuje. Přijímaná strava by měla především odpovídat měnícím se potřebám organismu v jednotlivých vývojových obdobích (dětí, dospívajících, dospělí, senioři). Je třeba zdůraznit, že každý jedinec má svůj individuální rytmus stravování a výživové zvyklosti, které ovlivňují jeho výběr potravin a dlouhodobě přispívají k určité výživové rovnováze. Není dobré ze své stravy zcela vyřazovat určitou skupinu potravin, pokud k tomu nejsou např. zdravotní důvody (alergie, intolerance atd.).

Člověk je svou tělesnou stavbou předurčen a naprogramován k pohybu, tudíž by pohyb měl být nedílnou součástí našeho života. Je prokázáno, že pravidelná a správně prováděná pohybová aktivita má pozitivní vliv na jednotlivé orgánové systémy (např. srdeční a dýchací systém, pohybový systém), čímž pozitivně ovlivňuje i zdatnost, výkonnost, rychlost látkové výměny a regeneraci, ale pomáhá i v odbourávání psychického stresu. Naproti tomu

nedostatek pohybu (hypokineze) se projevuje nejen omezením rozsahu v jednotlivých kloubech, ale i ochabováním nebo zkracováním některých svalových skupin, což vede k nerovnováze ve svalovém systému a špatnému držení těla. Pokud je nedostatek pohybu doprovázen nevhodnými stravovacími zvyklostmi, dochází k porušení rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie, tj. není zachován nejdůležitější předpoklad pro optimální fungování těla. Hlavním rizikem nevyváženého příjmu a výdeje energie je vznik nadváhy a obezity, které se mohou podílet na rozvoji některých onemocnění (choroby srdce, vysoký krevní tlak, cukrovka, osteoporóza, nádorová onemocnění apod.).

Zjednodušeně řečeno, naše zdraví a délka života jsou významně ovlivněny tím, co jíme a pijeme, kolik času jsme ochotni věnovat pohybu, jestli kouříme, zda umíme odpočívat a jsme pozitivně naladěni.

V dalších příspěvcích se zaměříme na význam jednotlivých složek stravy, hodnocení stravovacích zvyklostí a doporučení pro specifické skupiny populace (dětí a dospívajících, dospělí, senioři, pohybově aktivní jedinci).

Trenérka, cvičitelka roku

Text: Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV

Komise rovných příležitostí ve sportu Českého olympijského výboru (dříve Komise žena a sport) vyhlašuje každý rok nominace pro významné osobnosti v oblasti ženského sportu.

ČOV ve spolupráci s výše uvedenou komisí již třináctým rokem oceňuje přínos žen, které se věnují trénování dětí i talentovaných a profesionálních sportovkyň a sportovců i sportu pro všechny.

Od letošního roku přibude také ocenění pro muže, kteří se zasloužili o rozvoj sportu žen. Nominovat jednotlivé osobnosti lze do těchto uvedených kategorií.

Dobrovolná celoživotní činnost trenérky/cvičitelky

Jedná se o kategorii určenou ženám, které se dlouhodobě věnují sportování dětí, mládeže nebo dospělých na rekreační či výkonnostní úrovni a sportu pro všechny.

Profesionální trenérka/cvičitelka s mimořádnými dlouhodobými úspěchy



V této kategorii oceňujeme ženy, které se trénování věnují na profesionální úrovni a se svými svěřenci či svěřenkyněmi slaví úspěchy po delší dobu na národní či mezinárodní úrovni.

Objev roku, mimořádný úspěch příslušného roku
Kategorie pro trenérky, jež v roce 2019 dosáhly výjimečného úspěchu.

Ocenění za přínos sportu žen

V této kategorii hledáme muže, který se výrazně zasloužil o rozvoj sportu žen. Může se jednat o trenéra, který vychoval generace sportovkyň, o člověka, jenž prosazuje rovné příležitosti ve sportu, podporuje aktivní činnost žen ve sportu v různých oblastech a na jakékoli úrovni. Česká

asociace Sport pro všechny se již od začátku aktivně účastní tohoto prestižního ocenění osobností ženského sportu. První ročník nominací cvičitelek naší organizace se uskutečnil za přítomnosti předsedkyně komise rovných příležitostí Dr. Nadi Knorre, ve Žďáru nad Sázavou dne 27. 10. 2007. V tomto roce vyhrála soutěž „Cvičitelka roku 2007“ PaedDr. Zdena Slavíková. Od tohoto roku ČASPV vždy prostřednictvím KASPV nominuje na ocenění Trenérka/Cvičitelka roku 8 – 12 cvičitelek v kategorii „dobrovolná celoživotní činnost trenérky/cvičitelky“. Pro rok 2019 bylo nominováno 11 cvičitelek ČASPV: L. Kitzlerová, L. Říhová, E. Rudolfová, L. Kypusová, D. Nováková, H. Smolíková, E. Fajfrlíková, L. Marečková, H. Šolcová, Z. Kymlová.

Karlovarský kraj

Mikulášská soutěž

ve sportovní gymnastice

Text a foto: Vojtěch Mühlrad, metodik Karlovarské KASPV

Sedmý prosinec 2019 byl deštivým dnem, který se zimou mnoho společného neměl. Snad jen toho Mikuláše, co se svým čertem nohledem očekával více než padesát šikovných gymnastek z pěti oddílů Karlovarského kraje na tradiční Mikulášské soutěži, pořádané odborem SPV Olympie Březová.

Vše začalo už časně ráno náročným stavěním náradí v hale Multifunkčního centra v Březové u Sokolova. To se za pomoci silných kluků z místní základní školy zvládlo v rekordním čase. Po důkladném rozcvičení a zahajovacím nástupu se mohlo konečně začít závodit. Jako první ukázaly své umění nejmenší dívky, které už tradičně nesou v soutěži označení Andílci a Rarášci. Zatímco Andílci byli pouze dva a odnesli si tak jisté medaile, ostatní kategorie (Čertice, Pekelnice, Dračice) byly ve znamení tvrdé konkurence, která nikterak neubírala na pokladné a přátelské atmosféře. Většinou se totiž gymnastky v našem malém kraji vzájemně znají,



jsou kamarádky a zatleskají i dobrému výkonu soupeřky. Když jsme měli za sebou všechny sestavy v prostných, na kladině (lavičce), přeskočku a hrazdě, dočkali jsme se pochvaly a dárků od samotného Mikuláše. Odměnil medailami a poháry samozřejmě i ty nejlepší závodnice, kterým se nejednou povedlo roztleskat halu. Mikulášská soutěž byla příjemným předvánočním setkáním, sportovním zážitkem a vyvrcholením bohatého gymnastického roku. Za pomoc při její realizaci děkujeme Karlovarské krajské asociaci SPV, TJ Olympie Březová, ZŠ Březová, TJ Baník Svatava, pracovníkům Multifunkčního centra Březová a ochotným rodičům, kteří každoročně chystají dobroty, čímž se zaslouhují o to, že na naší soutěži se dá i přibrat. A čert? Ten nakonec neměl šanci – na takovou hromadu šikovných holek prostě nestačil. ■



Jihomoravský kraj

AE mladých v Blansku

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně RČSPV Blansko

Za mrazivého počasí se uskutečnila tradiční zahajovací akce letošního roku na Blanensku – AE mladých v sobotu 18. 1. 2020 ve sportovní hale ASK Blansko. Soutěž v aerobiku pořádá každým rokem RČSPV Blansko a letos se konal již 24. ročník.

Děti byly rozděleny do pěti kategorií podle věku. Na soutěž se sjela děvčata z celého regionu v počtu 62. Všichni soutěžící byli odměněni dárečky



a diplomy, první tři v každé kategorii získali medaile. Jejich vystoupení bylo odměněno také potleskem diváků.

Děkuji všem vedoucím za jejich celoroční práci s děvčaty, poděkování patří také všem organizátorům akce a těšíme se zase za rok při již 25. ročníku. ■

Hlavní město Praha

XXI. ročník Vánočního turnaje ve stolním tenise

TJ ZŠ Chabry

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ Základní škola Chabry

Sportovní rok 2019 zakončila TJ ZŠ Chabry, která je členem ČASPV, oblíbenou akcí, Vánočním turnajem ve stolním tenise v sobotu 28. 12. 2019. Konal se v kategorii žen a mužů s úrovní do 3. ligy.

Mezi hráče jsme přibrali i několik mladších, kteří si vyzkoušeli, jaké to je, hrát s dospělými. Do tělocvičny dorazil pingpongový výběr, hráči,



kteří se tomuto sportu věnují buď jako svému koníčku, nebo na profesionální úrovni, a opravdu bylo na co se dívat.

Tento turnaj nově vedl jeden z hráčů – Michael Taraňko. Nejlepší hráči si odnášeli medaile a ceny za nejlepší umístění v turnaji.

Všem účastníkům patří velké díky za fair-play chování a předvedené výkony. Foto z turnaje na stánkách: www.tjzschabry.rajce.idnes.cz. ■

Plzeňský kraj

Čertí rej v Sušici

Text: Hana Habartová, SPV TJ Sušice, foto: Jiří Blahout

Čertice Hanka opět cvičila se „svými“ dětmi v rámci cvičení „Rodiče s dětmi“ v Sušici, které organizuje SPV TJ Sušice. Sportovní halu u gymnázia ovládli čerti a andílci již 3. prosince 2019.

Na čertím cvičení se nikdo neděsí ani se nemusí bát, naopak se všichni smějí, radují, tancují... Naučí se nové básničky, písničky, a to celé v báječné atmosféře plné malých čertíků a jejich „dospěláků“. Nejprve začne čertí honička, kdy se dospělí či naopak jen děti snaží vzájemně si utrhnout si ocásek. Následují hádanky, pohybové básničky, čertí tanečky, pohybové hry. V závěru po celém skotačení jsou čertíci tak unavení, že jim dospělí musejí vydrhnout kožíšky,



vybrat blešky, umýt je a uspat čertí kolébavkou. Než ale půjdou čířtata spinkat do svých postýlek, vyzvednou si ještě čertí medaile a sladkou odměnu od hlavní čertice Hanky. Dokonce si nás tento rok pozvala na vystoupení na náměstí Zuzka Baierlová – Navrátilová, která je zakladatelkou divadelní společnosti Schody, jež zde

každý rok organizuje vystoupení pro děti. Pozvání si velmi vážíme, a tak jsme před veřejným vystoupením ještě trénovali, abychom ty čertíky pěkně doladili. Byl to krásný zážitek. Vystoupení mělo veliký úspěch a už nyní si nás objednali i na příští rok. ■



Hlavní město Praha

„Další krůček ke zdraví“

– seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha

Text: Zdena Matoušková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, ve spolupráci s doc. MUDr. Vlastou Tošnerovou, CSc. a Mgr. Helenou Felcmanovou Vysušilovou, foto: Zdena Matoušková

V sobotu 9. listopadu 2019 jsme uspořádali, opět v tělocvičně TJ Žižkov II v Praze 3, seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha „Další krůček ke zdraví“, kterého se zúčastnilo 64 instruktorek a jeden instruktor.

První lektorkou byla rehabilitační lékařka doc. MUDr. Vlasta Tošnerová, CSc., bývalá přednostka Rehabilitační kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové, nyní pedagožka a lektorka pro studenty medicíny a fyzioterapeuty. Vzhledem k tomu, že rehabilitace má i poslání preventivní, spolupracuje v této oblasti s regeneračně rekondičními obory. Název její lekce byl „**Správné pohybové stereotypy a autorehabilitace**“. Podle slov paní docentky v úvodu přednášky jsou bolesti zad druhou nejčastější příčinou

pracovní neschopnosti. Je to způsobeno hlavně sedavým způsobem života – prací u počítače, jízdou autem... Prostě „Homo sedens“ (prof. Lewit). První potíže začínají většinou již ve 25 letech a ze 70 procent se dají ošetřit pohybovými programy. Je nutné pravidelné cvičení, včasná a celoživotní prevence – opotřebení pohybového aparátu se vyvíjí velmi pomalu, protože nervové tkáně se funkčně přizpůsobují. V praktické části své přednášky ukázala doc. Tošnerová na dobrovolné „modelce“, jak by mělo vypadat správné vyšetření pacienta s bolestí zad. Nejprve dotazy: kdy byly první obtíže, při čem, jak ráno..., kam „jde“ bolest – tj. vyšetření podle funkce, ne podle rtg snímku. Vyšetření ve stoji začíná zezadu od pánve, potom zepředu. Sleduje se svalová dysbalance ve vztahu k hlubokému stabilizačnímu systému. Potom následovalo ošetření na lehátku a aktivace příslušných svalů. A také viditelná úleva cvičitelky od bolesti ☺. V rámci autoterapie nám doc. Tošnerová ukázala několik jednoduchých cviků na posílení stabilizátorů lopatek ve stoji a v sedu, protažení postranních fascií trupu i nadprahovou relaxaci. S paní docentkou jsme se domluvili na jejím vystoupení na semináři ZdrTV ČASPV před dvěma roky, kde nás zaujala svou odborností a sympatickým vystupováním. Tak tomu bylo i u nás. Velmi si vážíme také toho, že když dostala před půl rokem pozvání





na odbornou konferenci do Liverpoolu ve stejném datu, jako se konal náš seminář, dodržela slíbené slovo...©

Další lektorkou byla Mgr. Helena Felcmanová Vysušilová s lekcí „Pilates pro radost ze života“. Při pročítání jejího profesního životopisu jsem si uvědomila, jak jsme si my všichni, kteří jsme vyrůstali ve stejné době, v tomto podobní: po mateřské dovolené začínala džezgymnastikou, pokračovala základními školeními tehdy ZRTV (Základní a rekreační tělovýchova), specializacemi džezgymnastika, zdravotní tělesná výchova, aerobik, kondiční kulturistika... Po revoluci začala cvičit pro Fit klub H. Jarkovské, ve Sportpropagu, v Klubu u Olgy Šípkové. Vystudovala FTVS, je lektorkou FISAF, kde vyučuje Pilates a je autorkou dvou publikací: Pilates (2003) a Posilování s therabandem (2004). Pilates cvičí 3–4x týdně a jak říká... „za léta mé praxe se mnou cvičenky stárnou, takže můj Pilates je už hodně upravený a zdravotně zaměřený“... V teoretické části vysvětlila Helena důležité principy metody Pilates: princip dýchání, které je trochu odlišné, než se učí v jiných technikách, a sice hrudní dýchání – laterálně nádech a výdech se zapojením břišních svalů (zapíná se zip). Protože Pilates využívá princip představivosti, může při cvičení v poloze vleže na zádech pomoci představa závaží, které tlačí břicho (pupík) k páteři. Jedním z nejdůležitějších principů je tzv. Powerhouse – centrum energie

(také core) – základ stability a centrum, odkud vychází pohyb. Centrum zahrnuje břicho, bedra, pánevní dno a částečně i hýždě a boky, tj. oblast pánve. Vytažením trupu od kyčlí k temeni hlavy a k patám se svaly v energetickém centru automaticky aktivují a bedra jsou šetřena. Další principy jsou koncentrace (soustředění na provedení cviku a tím dosáhnout sjednocení těla i ducha), kontrola (žádné zbytečné pohyby, vše pod kontrolou, cvičení bez napětí), intuice (pokud pohyb způsobuje bolest, je třeba na chvíli přestat, případně cvik vynechat), plynulý pohyb (pomalé plovoucí pohyby, postupné zvyšování dynamiky i energie, pohyby se provádějí bez ztráty kontroly) a integrace (spojit všechny principy dohromady a vnímat tělo jako celek). Základní cviky Pilates je možné přizpůsobovat různé vyspělosti cvičenců, vždy je ale nutné tyto principy dodržovat ke splnění cíle metody: přirozeným způsobem protáhnout a zároveň posílit svaly včetně rovnovážných cvičení, která aktivují hluboký svalový systém. Nezanedbatelný je i její filozofický základ: metoda výchovy uvědomění si svého těla. Dále Helena Vysušilová předvedla praktickou ukázkou metody Pilates za použití overbalu a therabandu, přizpůsobenou starším cvičencům. U populárního cviku nazvaného „stovka“ zdůraznila jeho náročnost správného provedení (z lehu na zádech pokrčit přednožmo, chodidla natažená, paže volně podél těla, dlaně na podložce, s výdechem postupný předklon hlavy a mírný hrudní předklon, paže zdvihnout nízko nad podložku, maximálně protáhnout včetně prstů rukou a pohybovat pažemi nahoru a dolů v malém rozsahu a přitom intenzivně fázovaně nadechovat a vy-



dechovat v rytmu pohybu paží). U méně zdatných cvičenek může při tomto cviku docházet k nadměrnému zatížení šijových svalů a flexorů krku, a proto by se mělo zvážit, kdy a hlavně se kterými cvičenci cvik provádět. Helena všechny předváděné cviky důkladně vysvětlila a zároveň přidala své zkušenosti. Rovněž její vystoupení bylo dokonale profesionální i sympatické svou vstřícností a otevřeností.

Za zdařilý průběh semináře se sluší poděkovat lektorkám za jejich vědomosti i ochotu podělit se o ně, členkám pražské komise ZdrTV a sekretariátu SPV Praha za organizaci, J. Štěpánkovi za technickou podporu a hlavně všem zúčastněným za jejich opakovaný zájem o naše semináře i přátelskou atmosféru, která je na nich vždy přítomna, což nás velmi těší. Příští seminář máme naplánovaný na 7. listopad 2020. ■

Středočeský kraj

Míčejáda 2019 v ASPV

Neratovice

Text a foto: Stanislava Sojková, ASPV Neratovice

21. 10. 2019 se v tělocvičně III. ZŠ konal již 8. ročník soutěže v obratnosti s míči různých velikostí nazvaný Míčejáda v ASPV. Děti všech věkových kategorií od 5 do 13 let byly rozděleny do šesti družstev.

Členy každého družstva cvičitelky označily barevnou značkou na tváři, takže proti sobě soutěžili červení, černí, bílí, žlutí, modří a zelení v sedmi disciplínách: hod na cíl, kop na bránu, hod do koše, střelba hokejkou, porážení kuželek, hod kruhem a hod talířem. Všichni se za podpory fandících rodičů a příbuzných velmi snažili, aby pro své družstvo získali co nejvíce bodů. Zvítězili červení pod vedením kapitánky Johanky Sojkové ve složení Běla Štráfeldová, Ema Mödritzerová, Adam Fabián, Dan Mareček,



Josef Pospíšil. Děti prvních tří družstev obdržely dárky a všichni pak za závěr sladkost za předvedené výkony.

Instruktorce ASPV Neratovice děkují za pomoc některým rodičům při soutěžení dětí, hlavně pak i fotografům, kteří pravidelně dodávají fotografie pro naše stránky, které můžete zhlédnout na www.aspvnera.cz nebo www.aspvnera.rajce.net, kde se o činnosti ASPV Neratovice můžete pravidelně informovat. ■

Středočeský kraj

Aktivity třídvorského

odboru SPV

Text a foto: Rudolf Rehůrek, předseda odboru SPV Tří Dvory

Po velkém úspěchu cvičenců české výpravy na světové gymnestrádě v rakouském Dornbirnu jsme se rozhodli uspořádat 28. srpna besedu s účastnicemi WG 2019 z našeho odboru SPV

spojenou s hudebním recitálem dua našich členů Vladys a Veronika.

V poprázdňinovém zahájení cvičebního roku jsme využili nabídky Metodické rady ČASPV k účasti našich cvičitelek na seminářích, 12. října Martina Březinová – předškolní děti v Olomouci – a 26. října Ing. Milada Polická – Cvičíme se seniory v Plzni. Na výzvu obecního úřadu pro zlepšení klimatu výsadbou aleje ovocných stromů se 26. října společně s ostatními členy organizací v naší obci zúčastnilo i sedm členů našeho odboru SPV. V týdnu od 27. října do 3. listopadu jsme ve vel-



ké zasedací místnosti obecního úřadu připravili výstavu pod heslem Pohyb je život, kterou jsme připomněli účast našich členů na světových gymnastradách od r. 1991. Součástí výstavy byla 28. října oslava Dne vzniku československého státu s kladením kytic pod památné lípy a k památníku padlých v I. světové válce, 30. října pak setkání všech účastníků WG z odborů kolínského regionu, ale i sokolů ze župy Tyršovy.

V pátek 8. listopadu jsme ve Spolkovém domě v Ovčárech uspořádali setkání s našimi 14 jubilanty, kteří loni oslavili kulaté nebo půlkulaté narozeniny. V zahajovacím programu se představily děti a jejich rodiče s rozvíčkou pro všech 65 přítomných a z potě cvičebním pásmem na motivy známých večerníčků.

Vánočního turnaje v bowlingu ve Vigvamu v Němčicích 14. prosince se zúčastnilo 22 dětí, 4 dorostenci a 17 dospělých.

O poslední adventní neděli 22. prosince jsme se sešli u slámového betlému před místní kapličkou. V programu pro 60 přihlížejících se nejdříve představily děti se svými rodiči pásmem zimních her a radovánek, zdobením vánočního stromku a roz-



dáváním dáreků. Poté sbor našich členů zazpíval vánoční koledy a písničky.

Adventní čas uzavřel v pondělí 23. prosince Koncert při svíčkách v kapličce v podání našich členů Veronika – Šárka – Beny pro 40 posluchačů.

Do nového roku 2020 vykročila čtyřicítka našich členů 1. ledna za krásného počasí na 12 km pochod k památné Foltýnově lípě k setkání občanů obcí Ovčáry, Býchory, Tři Dvory a Konárovice. ■

BŘEZNOVÁ AKCE ČASPV SE ZNAČKOU HUSKY PRO NAŠE ČLENY A FANOUŠKY

HUSKY

**NÁKUP SE SLEVOU 30% AŽ 40 % Z MOC.
NA VEŠKERÉ OUTDOOROVÉ OBLEČENÍ A VYBAVENÍ !!!**

Od 9. do 22. března uplatníš slevu na veškerý sortiment značky Husky na e-shopu nebo v prodejnách HUSKY

Domluv se s partou a získáš slevu až 40 %, při individuálních objednávkách až 30 %. Pro využití slevy potřebuješ unikátní kód – piš na mothejzikova@caspv.cz, kód ti zašleme do 24 hodin.

VÍCE SE DOZVÍŠ NA WWW.CASPV.CZ



Výsledky republikových

soutěží ČASPV 2019

– pořadí na stupních vítězů



REPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ ČASPV VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE 2019

Soutěž krajů o putovní pohár

1. Královéhradecký kraj
2. Středočeský kraj
3. Ústecký kraj

ML. žákyně I

1. Kubíková Sofie – Pha
2. Lusová Emma – MS
3. Cottier Julia Maja – Plz

ML. žáci I

1. Roman Petr – MS
2. Kliment Vojtěch – Stř
3. Štantejský Radim – KH

ML. žákyně II

1. Jetenská Kristýna – Pha
2. Pohludková Ela – MS
3. Pavlišová Julie – Pha

ML. žáci II

1. Lapáček Tomáš – Stř
2. Brettschneider Jakub – MS
3. Delong Karel – MS

St. žákyně III

1. Geblová Alžběta – MS
2. Šimerková Eva – Pha
3. Brynychová Tereza – MS

St. žáci III

1. Provazník Jan – MS
2. Achberger Patrik – Stř
3. Petr Jáchym – KH

St. žákyně IV

1. Bužková Karolína – MS
2. Schacherlová Kateřina – MS
3. Vážanová Emma – Pha

St. žáci IV

1. Zítka Lukáš – KH

2. Frydrych Aleš – Stř
3. Novotný Václav – Stř

Dorostenky

1. Dejmová Anna – Pha
2. Gřesová Kristina – MS
3. Valentová Jana – Stř

Dorostenci

1. Janda Lukáš – Úst
2. Vrabec Ondřej – KH
3. Kroutil Vladislav – Úst

Ženy

1. Heřmanová Kamila – Stř
2. Dvořáková Tereza – Stř
3. Kabátková Kristýna – Lib

Muži

1. Vajrych Pavel – Vys
2. Drábek Libor – Lib
3. Zoubek Pavel – Lib





REPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ ČASPV TEAMGYM 2019

Junior I (do 11 let)

1. Frýdek-Místek
2. FLIK – FLAK Plzeň A
3. TJ AVIA Čakovice A

Junior II dívky (11–16 let)

1. KSG Moravská Slávia Brno
2. FLIK – FLAK Plzeň
3. Frýdek-Místek

Junior II chlapci (11–16 let)

1. Frýdek-Místek

Junior a dívky (13–17 let)

1. Gym club Třebíč
2. Spartak Trutnov

Junior a mix (13–17 let)

1. TJ Sokol Příbram

Senior a ženy (od 16 let)

1. KSG Moravská Slavia Brno
2. TJ Bohemians Praha

Senior a mix (od 16 let)

1. TJ Sokol Příbram B

Senior B (od 16 let)

1. Sokol Dvůr Králové n. L.
2. SK Kamenice

Tria mladší (7–11 let)

1. Gymnastika Říčany
2. Gym club Reda B
3. SK GymSport Praha

Tria starší (od 12 let)

1. DDM Kadaň
2. TJ VP Frýdek-Místek
3. TJ Avia Čakovice

REPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ ČASPV MEDVĚDÍ STEZKOU 2019

Mladší žákyně II

1. Veronika Dlouhá,
Elena Herianová – Plz
2. Kateřina Svejková,
Marie Havlínová – Úst
3. Nikola Hrnecková,
Adriana Slezáková – KH

Mladší žáci II

1. Jakub Frajvald,
Klára Zehetgruberová – KH
2. Tomáš Dach, Filip Dobrý – Plz
3. Vít Hodek, Vít Legát – Plz

Starší žákyně III

1. Ema Biedermanová,
Anna Vaněčková – KH
2. Anna Gorčicová,
Eliška Gorčicová – MS

3. Klára Rýžová,
Lucie Rýžová – MS

Starší žákyně IV

1. Tereza Janků,
Vendula Trojančíková – MS
2. Eliška Kušková,
Martina Krocová – Plz
3. Adéla Měchurová,
Adéla Rýdlová – Lib

Starší žáci III

1. Denis Navrátil,
Jiří Hotař – Olo
2. Jakub Vích,
Barbora Vodrážková – Lib
3. Rostislav Patočka,
Sandra Doležalová – Lib

Starší žáci IV

1. Vilém Pechmann,
Samuel Pechmann – Plz
2. Jakub Hasman,
Šimon Dobrý – Plz
3. Jan Ryška, Matěj Huřa – MS

Dorostenky V

1. Alžběta Skřontová,
Drahomíra Světlíková – MS
2. Eva Martinová,
Anežka Sochová – MS
3. Magdalena Huclová,
Barbora Dachová – Plz



Dorostenci V

1. Martin Hyna, Jakub Hyna – Stř
2. Ondřej Šnajder,
Michal Bužek – MS
3. Ondřej Otčenášek,
Vojtěch Romaniuk – Lib

REPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ ČASPV V ATLETICE 2019

Celkové pořadí krajů

1. Královéhradecký
2. Plzeňský
3. Ústecký

Mladší žákyně I

1. Kristýna Orctová – KH
2. Lucie Posavádová – Plz
3. Sára Turynková – KH

Mladší žákyně II

1. Tereza Šedivá – KH
2. Klára Zehetgruberová – KH
3. Kristýna Kvěchová – Plz

Starší žákyně III

1. Mariana Vaňáčková – Zln
2. Pavlína Hellingerová – KH
3. Michaela Zelenková – Plz

Starší žákyně IV

1. Valerie Barcalová – Úst
2. Tereza Čubová – MS
3. Viktorie Šulcová – Zln

Dorostenky

1. Bára Špinková – KH
2. Simona Stárová – Úst
3. Kateřina Bydžovská – KH

Ženy

1. Karolína Řezáčová – Plz
2. Kristýna Bartošová – Vys
3. Pavla Bartošová – Vys

Mladší žáci I

1. Jakub Křivánek – JM
2. Štěpán Orct – KH
3. Dominik Dohnal – KH

Mladší žáci II

1. Aleš Kolář – KH
2. Daniel Solec ký – Zln
3. Štěpán Smékal – KH

Starší žáci III

1. Martin Tejnor – Úst
2. Tomáš Vincek – MS
3. Jan Prejs – KH

Starší žáci IV

1. Filip Jančo – MS
2. Ladislav Všetečka – Úst
3. Dávid Šimek – Zln

Dorostenci

1. Adam Círan Zlínský – Zln
2. Bohuslav Kraus – MS
3. Aleš Syrový – KH

Muži

1. Ondřej Čermák – JM
2. Miroslav Svoboda – JM
3. Vladimír Švígler – Plz

REPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ ČASPV VE FLORBALU 2019

Mladší žáci

1. TJ Starý Harcov Liberec
2. SK Relax Rájec Jestřebí
3. Sokol Lázně Bohdaneč

Starší žáci

1. TJ Albrechtice
2. TJ Chyšky
3. TJ Týnec nad Sázavou

REPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ KUBB – MÖLKKY – WOODBALL 2019

Kubb ženy

1. SPV Spartak Bílovec H
– Vrobelová Kateřina,
Kotrlová Hana – MS
2. Evíci_SPV_Domamil
– Soukupová Eva,
Soukupová Eva ml. – Vys
3. FIT KLUB Blansko

– Skryjová Svatava,
Míšenská Alena – JM

Kubb muži

1. Borci Pustějov – Tisovský Jiří,
Bílek Vlastimil – MS
2. Loukov A – Pánik Vít,
Židek Roman – Zln
3. Kluci_SPV_Domamil
– Koudelka Milan,
Soukup Martin – Vys

Mölkky

1. SPV Spartak Bílovec H
– Vrobelová Kateřina,
Kotrlová Hana – MS
2. SPV Spartak Bílovec P
– Tisovský Pavel,
Kotrla Antonín – MS
3. SPV Spartak Bílovec M
– Ocásek Martin,
Blaheta Martin – MS

Woodball ženy

1. Evíci_SPV_Domamil
– Soukupová Eva,
Soukupová Eva ml. – Vys
2. Dobruška
– Vaculíková Jana,
Škrabalová Dagmar – JM
3. SPV Spartak Bílovec K
– Mittelbach Kristýna,
Fialová Pavla – MS

Woodball muži

1. SK Hladké Životice B
– Mutina Ivo,
Plhal Marek – MS
2. SK Hladké Životice A
– Fusek Miroslav,
Bárta Michal – MS
3. SK Hladké Životice D
– Mutina Lubomír,
Žitník Radovan – MS

Podrobné výsledky na www.caspv.cz v sekci Činnosti/komise – Komise všeobecné gymnastiky, Komise cvičení a pobytu v přírodě, Komise žactva a mládeže, Komise rekreačních sportů.





Která jednota je mladá už 40 let?

Přece ta naše, TJ Mládí Olomouc!

Text: Zdenka Vičíková, instruktorka TJ Mládí Olomouc, foto: Zuzana Veselá

Dne 9. listopadu 2019 se v tělocvičně ZŠ Nedvědova v Olomouci sešla spousta lidí, kteří si přišli připomenout a oslavit kulaté výročí naší jednoty – členského odboru ČASPV.

Vybírám ze zahajovacích řečí:

- V roce 1979 se začíná zabydlovat nové sídliště F2 v Olomouci, mladí lidé se stěhují do nových bytů, jejich děti začínají chodit do nové základní školy a jejich maminky začínají cvičit v nové tělovýchovné jednotě. Je zařazena do celostátního experimentu sídlištních jednot. A tak některé plochy mezi domy dostávají koše na basket, pingpongový stůl, sloupky na volejbal...
- Brzy se utvoří bezvadná parta cvičitelů, někteří přešli z jiných TJ, někteří jsou nově vy-

školeni. Za všechny chci jmenovat Helenku Šiškovou, současnou předsedkyni TJ, bez které bychom možná ani nevznikli. Za krátkou dobu už cvičí všechny složky od předškoláků po dospělé, funguje oddíl házené, volejbalu, karate, turistiky, kondiční kultury...

- Sídlíště „odráůstá“, mění se životní styl jeho obyvatelstva, hlavně dětí, a tak některé složky pomalu mizí. Dnes máme asi 200 členů, zhruba polovinu tvoří rodiče a děti a předškoláci.



- Jednota je proslulá kvalitními cvičitelkami, které jsou na vysoké odborné úrovni, neustále se vzdělávají, působí často jako lektorky v regionu i kraji a hlavně mají úžasné lidské kvality!
- Akce, které byly, jsou a další nově určité budou: Cvičí celá rodina, Hubneme do plavek, Závod míru pro děti, letní tábory, společenské plesy, víkendové pobyty i jednodenní výlety, drakiády, dětské karnevaly...

Co říci na závěr? To, co se říká všem oslavencům. Naše milá TJ, přejeme Ti (nebo přejeme si) hodně zdraví, nemyslím tím jen osobní zdraví každého z nás, ale ať se Tvoje zdravé jádro nezmenšuje, naopak, ať stále roste. Hodně štěstí při získávání nových členů a cvičitelů! Hodně peněz, ty jsou nezbytné! A hodně radosti. Ať všichni, kteří k nám chodí cvičit, mají radost z kvalitního pohybu mezi prima kamarády a mají pocit hrdosti, že patří do naší TJ Mládí Olomouc! ■

Oslavy ve stylu retro nejen pro Evu Vlčkovou

Text a foto: Vilma Svobodová

Dne 22. listopadu 2019 oslavila Eva Vlčková, instruktorka TJ Sokol Malšovice, Hradec Králové, své sedmdesátiny. Eva je cvičitelkou II. třídy, cvičí ženy a děti, je i funkcionářkou RCSPV Hradec Králové a Královéhradecké KASPV. Vedla nácviky na spartakiádách, sletech i světových gymnestrádách.



Společně s děvčaty z odboru SPV v Hořicích v Podkrkonoší jsme nacvičily taneček na hudbu A. Dvořáka, Slovanské tance v retro úborech. Na

závěr jsme pro pobavení připravily malý kvíz. Za všechna děvčata z „naší party“ přeji Evě hodně zdraví a stálý životní elán. ■



Poděkování

Libuši Marečkové

Text a foto: Stanislava Sojková,
předsedkyně ASPV Neratovice

Paní Libuše Marečková je dlouholetou členkou ASPV Neratovice a hlavně až do letošního roku cvičitelkou zdravotního cvičení žen. Více než 60 let se jako cvičitelka ZTV, ZRTV a nakonec i ČASPV věnovala cvičení děvčat a žen, později se specializovala na zdravotní cvičení žen.

Za svého aktivního působení vychovala řadu nástupkyň, které dnes pokračují v jejích stopách. Nyní se rozhodla ze zdravotních důvodů ukončit činnost cvičitelky. V listopadu oslavila společně s cvičitelkami, cvičiteli a ženami – cvičenkami ASPV krásné 87. narozeniny.

Proto bych jí chtěla za všechny členy ASPV Neratovice poděkovat za celoživotní práci a přínos rozvoji sportu v Neratovicích a popřát jí do dalších let hlavně hodně zdraví a elánu. ■



Smutná zpráva – Oldřich Levý

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV

Dne 11. 11. 2019 jsme dostali smutnou zprávu, že naše řady opustil dlouholetý instruktor CPP Olda Levý z Českých Budějovic. Do obřadní síně na hřbitově sv. Otýlie se s ním kromě rodiny přišli rozloučit členové metodické rady, krajské komise CPP a přátelé.



Před dvěma lety jsme s ním oslavili 70. narozeniny, kdy s námi ještě spolupracoval při pořádání Medvědí stezky na Včelné. Celý život se věnoval práci s mládeží, pořá-

dal soutěže a tábory v přírodě v odboru SPV TJ Meteor České Budějovice. Byl členem metodické rady regionu i kraje a aktivně se podílel na všech našich akcích. Nechyběl na seminářích regionu ani kraje, kde organizoval část programu pobytu v přírodě. Nikdy nezkazil zábavu a vždy s ním byla legrace. Bude nám chybět. Čest jeho památce.



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: Digital – ICT, spol. s r. o., Do Čertous
14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky:

Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme.

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

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport pro všechny, 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
23. ročník | číslo 4 | prosinec 2019

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,
- ČASP, KASPV, RCPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera, což platí také pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd. (nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako, s. r. o.)
- 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 pódiiovky“, 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.

Pohyb
je život

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
<https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny>
Česká asociace Sport pro všechny

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	250 Kč
Půl strany v textu	500 Kč
Stránka v textu	800 Kč
2. nebo 3. strana obálky	1500 Kč
4. strana obálky	1500 Kč
Vložení volných listů*	1000 Kč

**NEPŘEHLEDNĚTE!
AKČNÍ CENY INZERCE**

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

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