

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
26. ročník | číslo 2
červen 2022
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Valná hromada ČASPV 2022

Příprava na světovou gymnestrádu

Nový sport pro Česko: YOU.FO

Metodická příloha:

Náměty psychomotorických aktivit

ISSN 1212-0669



30 let spolu

1992–2022



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz

obsah



ZPRÁVY

Plavecká soutěž měst.....	4
Valná hromada ČASPV 2022	5

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Náměty psychomotorických aktivit.....	P1
---------------------------------------	----



Z KRAJŮ

Od paty až k hlavě, hlavně zdravě	18
Výstup na Svatý Hostýn	19
Seminář PD+RD v Otrokovicích	19
Zahájení oslav 30 let ČASPV v jihoomoravské KASPV	20
Veřejná cvičební hodina v Komořanech.....	21
Dvacet postupů na republikovou soutěž pro trutnovskou gymnastiku.....	21
Dětský pětiboj v Ostrově.....	22
Cvičení se zajícem.....	22
Semináře Olomoucké KASPV.....	22
Přehlídka pohybových skladeb v Olomouci ...	23
Po dvou letech s covidem-19	23
Dobyť a úklid hradu Zbořený Kostelec	24
Gymnastický víceboj v Neratovicích	24
Krajská soutěž ve sportovní gymnastice MS KASPV	25
Karneval a olympiáda v Sušici	25
Školení rozhodčích sportovní gymnastiky.....	26
Velikonoční cvičení předškolních dětí	26
Po dlouhé době první florbalový zápas žactva v Chýškách.....	27
Krajský seminář jógy v Litoměřicích	27
Cvičení v Holicích je v plném proudu.....	27
Velikonoční turnaj ve stolním tenisu TJ ZŠ Chabry.....	28
Hry bez hranic v Počátkách.....	28
Pestré cvičení s předškoláky.....	29



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Připravujeme se na světovou gymnaestrádu	7
Vodiči v atletice ČASPV.....	10
Nový sport pro Česko: YOU.FO	11



BLAHOPŘEJEME

Předání Medailí dr. Miroslava Tyrše.....	30
Životní jubileum Zdenky Vičíkové	30



VZPOMÍNÁME

Vzpomínka na Honzu Rubeše	31
---------------------------------	----

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 „Padlý anděl“ autora Jaroslava Vrbase (subkomise psychomotoriky) z metodické přílohy, strana 4. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.



Přehled metodických příloh a článků
od roku 2008 naleznete na:

[http://www.caspv.cz/cz/casopis/
prehled-metodickych-priloh-a-clanku/](http://www.caspv.cz/cz/casopis/prehled-metodickych-priloh-a-clanku/)

Sledujte ČASPV na Facebooku a také na Youtube!



facebook



YouTube



PLAVECKÁ SOUTĚŽ MĚST

STŘEDA 5. ŘÍJNA 2022



www.caspv.cz/cz/plavecka-soutez-mest



Aleš Procházka

zakladatel Plavecké soutěže měst

Už v době studia na Fakultě žurnalistiky UK začal externě spolupracovat se sportovní redakcí Československého (později Českého) rozhlasu. A s tou také spojil celou svoji novinářskou kariéru. Jeho hlas po dlouhé roky znali především hokejoví fanoušci. Šestkrát se zúčastnil zimních olympijských her (včetně slavného Nagana), mnohokrát přibližoval posluchačům zápasy našeho reprezentačního týmu na mistrovství světa a měl to štěstí, že zažil i zlatou éru českého hokeje začínající na ZOH 1998 a pokračující na světových šampionátech v letech 1999 – 2001. Stejně pociťvě jako hokeji se však věnoval také řadě takzvaných „malých“ sportů – např. rychlostní kanoistice, vodnímu slalomu, modernímu pětiboji. A co víc – z vlastní iniciativy se snažil zviditelňovat ve vysílání i to, čemu se v civilizovaném světě říká „Sport pro všechny“. Také za to mu Český olympijský výbor udělil Cenu Oty Pavla a dočkal se rovněž oficiálního ocenění od Mezinárodního olympijského výboru. Pod pojmem „popularizace turistiky a rekreačního sportování“ si představoval nejen pro-

pagaci už existujících, zavedených akcí, ale také snahu připravovat netradiční soutěže určené školám nebo široké veřejnosti. Z korespondenčních akcí adresovaných dětem, se ujal v celorepublikovém měřítku především školní Zátopkovy štafety. Zájemce všech věkových kategorií pak oslovila Plavecká soutěž měst volně navazující na někdejší akci pořádanou ve Vysokém Mýtě.

Pro sólistu – nadšence je však těžko proveditelné udržet delší dobu při životě podobnou soutěž. Originální nápad, mající za cíl oslovit příznivce kondičního plavání, naštěstí zaujal Českou asociaci Sport pro všechny. Díky její podpoře a spolupráci s provozovateli krytých bazénů v desítkách menších i větších měst se i dnes daří prezentovat plavání jako celoročně i celoživotně využitelnou pohybovou aktivitu, přičemž počet organizátorů i řadových účastníků v posledních letech mírně roste. A už to samo o sobě napovídá, že Plavecká soutěž měst nefunguje jen ze setrvačnosti a že si zaslouží být opečovávána a rozvíjena. ■



Valná hromada ČASPV 2022

Text: Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV, Ing. Pavel Panenka, redaktor,
foto: Mgr. Zdeněk Šneberger

Valná hromada České asociace Sport pro všechny 2022 se uskutečnila v sobotu 30. 4. 2022 ve Sportovním, školicím a klubovém centru ČASPV v Praze. Z pověření Výkonného výboru ČASPV ji řídil Libor Pečenka.

Pozváno bylo 45 delegátů s hlasem rozhodujícím za KASPV a čtyři delegáti s hlasem rozhodujícím za přidružené svazy.

Po nezbytných procedurálních záležitostech (schválení jednacího řádu VH, programu, zvolení pracovního předsednictva, mandátové a návrhové komise...) byli účastníci požádáni o „minutu ticha“ – vzpomínka na dlouholetého člena VV ČASPV, předsedu Ústecké KASPV, člena komise seniorů MR Honzu Rubeše. Dále byl promítnut videosestřih, který připravil Zdeněk Šneberger, a také fotografická vzpomínka na aktivitu Jana Rubeše, kterou okomentoval předseda ČASPV M. Zítko.

Předseda dále pokračoval svou prezentací na téma „Komentář k výroční zprávě za rok 2021 a práci VV ČASPV od poslední VH ČASPV“.

Konstatoval, že covidový rok 2021 ve vazbě na ČASPV přinesl velmi výrazné omezení pravidelných cvičebních hodin v odborech SPV, zrušení některých akcí MR ČASPV/KASPV/RCSPV, snížení počtu členů i základních článků ČASPV. Dále rok 2021 znamenal výrazné snížení (zrušení) pronájmů tělocvičny ve střediscích SSKC Praha a DS Brno i problémy se sportcentry Douბí a Žinkovy. Nicméně mohl shrnout to, co se povedlo: projekt „Sportuj s Mírou“, soutěže „na dálku“, zřízení a provozování kanálu YouTube ČASPV (domácí cvičení, rozcvičky, testy, metodiky, akce...), propagace spolku a zveřejňování příspěvků na Facebooku a Instagramu ČASPV, časopis Pohyb je život, jakož i webináře (zdarma + náhrada za semináře MR).

Uvedl však, že se nepovedlo omladit funkcionářské orgány ani zastavit úbytek členské základny.

Fungující jsou zahraniční aktivity ČASPV – spolupráce s organizacemi a platformami ISCA, EFP, FIG, European Gymnastics, SGF, Asociácia spor-

tu pre všetkých, stejně jako s vysokými školami (FTVS UK, FTK UP Olomouc, VŠE, Palestra apod.), s partnery ze sportovního prostředí (ČUS, ČOS, KSPV ČOV, KČT...) i obchodními partnery (Spokey, JIPAST, Svět sportu, SABE...).

M. Zítko připomněl významné aktivity ČASPV v Národním programu pro ozdravení populace ČR, Senior fitness, Spolupráce na projektu ČUS Sportuj s námi, v projektech ISCA Evropská míle a ČEZ Pomáhej pohybem – Cesta za snem.

Uvedl dále, že zásadním dokumentem pro práci ČASPV bylo Usnesení VH 2021, jehož ustanovení jsou splněna či průběžně plněna.

Následovala zpráva o činnosti Metodické rady VV ČASPV, kterou měla připravenou místopředsedkyně ČASPV Radka Mothejzíkóvá.

Ta prezentovala složení Metodické rady ČASPV (11 komisí, 58 členů) a obsah činnosti MR - vzdělávání (školení, semináře, webináře), tvorbu pracovních dokumentů a metodického materiálu, akreditace, publikační činnost, republikové soutěže, letní slavnosti, republikový sraz instruktorů, sportovně rekondiční pobyty, soutěže na dálku - motivační program, mezinárodní akce, VPA a jednotlivé projekty. Ty prezentovala spolu s důležitými čísly o účasti a výkonech.

Připomněla naplň práce Oddělení metodiky a marketingu ČASPV: organizační a administrativní zajištění akcí MR, koordinace a podpora činnosti komisí MR, gesce Akademie cvičitelů a instruktorů, zajištění akreditací, aktualizace TLCA a kalendáře akcí, zajištění grafických podkladů, propagace akcí, metodické a publikační činnosti, správa webu, Facebooku, YouTube a Instagramu. Představila platné akreditace ČASPV a také cesty, jimiž lze aktivizovat mladé členy spolku. S ohledem na zkušenosti z let minulých pak představila svou vizi výhledu do roku 2022 s důrazem na maximum uskutečněných plánovaných akcí, dlouhodobé plánování a rozvoj vzdělávání, vylepšování strategie komunikace s členskou základnou a její motivaci s využitím tematiky 30. výročí ČASPV.





Plénium Valné hromady ČASPV 2022

Poté informoval místopředseda ČASPV pro ekonomiku Ing. Karel Coufal o výsledku hospodaření našeho spolku v roce 2021.

Zprávu Kontrolní komise ČASPV přednesla její předsedkyně Libuše Netopilová, která seznámila účastníky VH s výsledky kontrol za poslední období a sdělila plán komise na rok 2022.

Po krátké přestávce následovalo druhé vystoupení Ing. Karla Coufala na téma „Návrh rozpočtu a klíče na rok 2022“. Přednášející musel zdůraznit, že jsme do termínu konání VH neobdrželi od Národní sportovní agentury ani Rozhodnutí (smlouva), ani žádnou další informaci o případné státní dotaci. V návrhu rozpočtu tedy musel vycházet z předpokladu, že obdržíme 90 % dotace z roku 2021. Ostatní plánované příjmy (SČP, finance z našich tělovýchovných zařízení, dotace od MHMP, vlastní činnost atd.) očekává v loňském rozsahu. Dále se věnoval návrhu „klíče“ k rozdělení finančních prostředků pro jednotlivé stupně naší organizace.

V následné diskusi zazněly připomínky ohledně základní dotace pro KASPV (na činnost), dotace pro KASPV (příspěvek na mzdy sekretářů), příspěvky na cestovné krajským výpravám na republikové soutěže (nedošlo ke shodě na výši příspěvku na autobusy).

Poté vystoupil předseda ČASPV M. Zítka na téma „Aktuální stav a výhled“, kde upozornil na několik očekávaných problémů:

> nutnost propojit zkušenost s mládím na všech úrovních řízení našeho spolku

- > tělovýchovná zařízení ČASPV (výběrové řízení na nájemce v Žinkovech, získání financí na „odkanalizování“ Sportcentra ČASPV v Doubí.)
- > oprávněné požadavky (WG 2023, KASPV, RČSPV...) versus aktuální finanční situace spolku (prozatím neznáme výši státní podpory pro rok 2022), připomněl také 1,5 miliardy pro Program NSA „Můj klub“ a vyzval všechny, aby TJ/SK, které splňují podmínky, žádaly o podporu na uvedený program
- > snižování počtu základních článků, počtu členů

Na závěr svého vystoupení připomněl, že v letošním roce slaví Česká asociace Sport pro všechny 30. výročí svého založení a je nutné na všech úrovních a také na všech akcích toto výročí připomínat a využít pro zviditelnění našeho spolku. Dále okomentoval přípravy na „ústřední akci“ k 30. výročí, jež se bude konat 19. 11. 2022 v Hradci Králové a na kterou bude pozváno přes 210 osob.

Do diskuse se přihlásilo pět delegátů na následující témata:

- Termíny republikových akcí (kolize rep. soutěže v SG a přehlídky pohybových skladeb)
- Členství jako podmínka pro účast na soutěžích
- Členské průkazy (jsou ještě třeba?)
- Časopis Pohyb je život a rozdělovník
- Dotace pro KASPV na činnost, dotace pro KASPV (na sekretáře)
- Sportcentrum ČASPV Doubí – je, či není vhodné pro republikové soutěže ve sportovní gymnastice
- Výše příspěvku na autobusy (stačí, či nestačí 35 Kč/km)

Na všechny dotazy bylo odpovězeno (statutární zástupci, vedoucí Ekonomického oddělení ČASPV) i když je třeba říci, že ne vždy nastala shoda v názorech.

Po diskusi následovalo slavnostní předávání nejvyššího vyznamenání ČASPV - Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše. Oceněno bylo dvacet zasluhujících osobností ČASPV:

SPV Praha – Lubomír Čejka, Marta Mikulejská, Ivanka Pízová; Jihomoravská KASPV – Alena Homolová, Dobroslava Mezihoráková; Středočeská KASPV – Věra Junová; Plzeňská KASPV – Jitka Kubíková, Ladislav Hůlka; Liberecká KASPV – Zdenka Bittnerová; Zlínská KASPV – Eliška Holá, Josef Florec; Královéhradecká KASPV – Vlasta Jahelková, Bohdan Kratěna, Libuše Netopilová, Eliška Vichtová, Eva Višková; Jihočeská KASPV – Eva Piťrová; KASPV Vysočina – Miroslava Imramovská, Hana Kolářová; Ústecká KASPV – Jan Hrkal.

Vyznamenání předávali statutární zástupci ČASPV, fotodokumentaci zajišťoval Zdeněk Šneberger a komentář k jednotlivým osobnostem přednesla Mgr. Zdenka Horčíčková.

Posléze předsedkyně mandátové komise Věra Veverková seznámila delegáty s účastí před závěrečným hlasováním.

Předseda Návrhové komise prof. Rudolf Jalovecký přednesl návrh Usnesení VH ČASPV 2022, který byl doplněn o několik bodů oproti návrhu, připravenému VV ČASPV. Na návrh z pléna se hlasovalo postupně o jednotlivých bodech Usnesení. Částečně doplněné Usnesení VH ČASPV 2022 bylo po hlasování schváleno. V plném znění je zveřejněno na www.caspv.cz. Obsahuje úkoly ke zlepšení práce, organizace, hospodaření, rozvoje a aktivizace mladých členů, vzdělávání, evidence a rozšiřování členské základny pro Výkonný výbor, KASPV i odbory SPV.

Závěrečné slovo měl řídící valné hromady Libor Pečenka.

Autor této zprávy děkuje všem delegátům s hlasem rozhodujícím, členům VV ČASPV, předsedkyni KK ČASPV, všem hostům i zaměstnancům sekretariátu za přípravu a realizaci VH ČASPV.

Připravujeme se na světovou gymnestrádu

Text: Jaroslav Sauer, foto: Zdeněk Vaněčka

Vážení přátelé, cvičenci i necvičící na WG, určitě jste již zaregistrovali, že začala příprava hromadné skladby ČASPV pro světovou gymnestrádu, která proběhne první srpnový týden 2023 v Amsterdamu. Autorský kolektiv jako náčiní pro cvičení mužů zvolil zcela netradiční náčiní, a to oranžovou odpadovou rouru 1 metr dlouhou o průměru 10 cm. Cvičení s touto rourou je do jisté míry podobné cvičení s metrovou tyčí, ovšem má i svá specifika.

V ukázce průpravy pro skladbu ukazujeme typická cvičení s „tyčí“, cvičení netradiční, specifická pro cvičení s rourou (R).

Podobná cvičení budou zařazena do skladby i ve dvojicích.

Pozor, pokud by z vás někdo měl zájem se zúčastnit nácviku a následného vystoupení, a to nejen na WG, ale také na sletu v roce 2024, má ještě možnost se urychleně přihlásit.

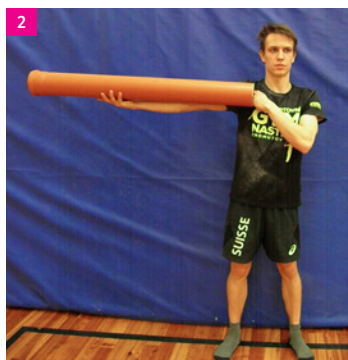
Kontakt:
katerina.novakova@mycore.cz

Zve vás autorský kolektiv Vilma Novotná, Iveta Holá a Jaroslav Sauer



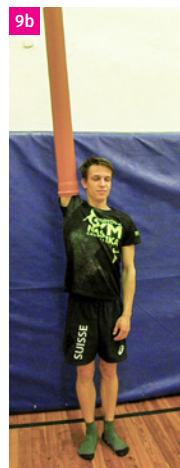
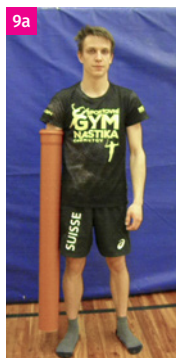
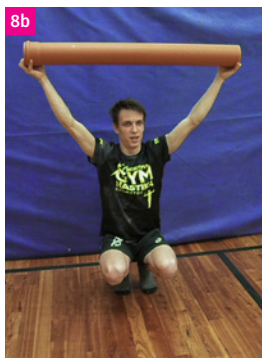
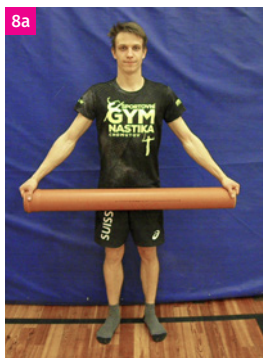


1. ZP. Stoj, R vodorovně před tělem dole, předpažením vzpažit, zpět
2. ZP. Stoj mírně rozkročný, R vodorovně před tělem dole, upažit vpravo, obloukem dolů upažit vlevo, zpět, analogicky na druhou stranu
3. ZP. Stoj mírně rozkročný, R vodorovně před tělem dole, čelné kruhy vpravo, čelné kruhy vlevo (bez foty)
4. ZP. Stoj rozkročný, předpažit R vodorovně, otočit trup vpravo, otočit trup vlevo



5. ZP. Stoj, předpažit R vodorovně, hmitem podřepmo bočné kruhy vpravo, bočné kruhy vlevo
6. ZP. Stoj, skrčit připažmo, R na prsa rovně, vyhodit R a chytit
7. ZP. Stoj, vzpažit R vodorovně, točení s R nad hlavou (vrtulník)
8. ZP. Stoj, R vodorovně před tělem dole, dřep, předpažením vzpažit, zpět





Specifická cvičení:

9. ZP. Stoj, strčit do R pravou ruku po rameno, připažit R vpravo, upažením vzpažit a zpět, totéž levou

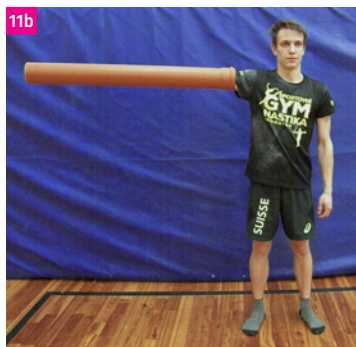
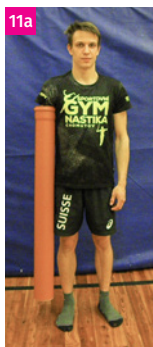
10. ZP. Stoj, strčit do R pravou ruku po rameno, připažit R vpravo, předpažením vzpažit a zpět, totéž levou (bez fota)

11. ZP. Stoj mírně rozkročný, strčit do

R pravou ruku po rameno, připažit R vpravo, upažit, předpažit, vzpažit, připažit, totéž levou

12. ZP. Použit 2 roury (R), stejná cvičení jako v položkách 9. až 11.

13. ZP. Stoj, strčit do obou R ruce až po rameno, upažit, dvojný obrat vlevo, dvojný obrat vpravo



Vodiči v atletice ČASPV

Text: Soňa Procházková, foto: Luboš Rálek, členové Komise žactva a mládeže MR ČASPV

Kdo vlastně vodiči jsou, kde se vzali a jaká je jejich role v našich atletických soutěžích?

Dovolte mi vrátit se cca o patnáct let zpátky do doby, kdy jsme naše soutěže v atletice pořádali podobným systémem jako např. v gymnastice. Do republikového finále se nominovala vítězná družstva z krajů, v lepším případě družstva sestavená z nejlepších závodníků na krajské soutěži. To bylo celkem v pořádku a dodnes to tak v podstatě stále je. Atletika je však sport individuální a závodník by měl být motivován i výkony jiných závodníků své věkové kategorie. Příkladově nám špatně, když na republikové soutěži nastupovali závodníci se svým krajským družstvem a opět měřili své síly jen se závodníky toho svého, případně ještě jednoho kraje. Nakonec jsme se rozhodli pro radikální změnu v systému soutěže. Jako inspirace nám posloužily zavedené atletické soutěže pořádané Mezinárodní atletickou federací, kde jsou závodníci rozděleni do skupin, případně rozběhů rozlosovááním.

A teď se dostávám k „jádro pudla“. Rozlosování do skupin byl v dnešní době počítačů ten nejmenší problém. Větší problém však nastal v otázce, kdo se postará o závodníky naložované skupiny, když jsou z různých krajů, neznají se a nemohou se spoléhat na své krajské vedoucí. Navíc v naší atletické soutěži startují nejen dospělí, dorost a starší žactvo, ale i mladší žactvo, což jsou ještě hodně malé děti.

A tady přišel nápad, postavit ke každé skupině jednoho dospělého člověka, který by se po celou dobu soutěže o skupinu staral.

A TAK SE ZRODIL VODIČ

Pokud mě mé záznamy nepletou, začali jsme služby vodičů využívat v roce 2013 na Republikové soutěži v Třebíči a od té doby se bez nich už nedokážeme obejít. Jejich hlavní funkce, jak už jsem výše naznačila, spočívá hlavně v tom, že se po dobu soutěže stávají jedinými opatrovníky, rádci a pomocníky členů své skupiny. Sledují časový rozpis a instruují své svěřence tak, aby byli vždy včas u dané disciplíny. Dbají na to, aby



byli vhodně oblečení (s ohledem na počasí), hlídají jejich pitný režim atd.

Na rozdíl od rozhodčích nemáme však vyškolené „profesionální“ vodiče. Využíváme služby dobrovolníků, kteří se nám přihlásí buď sami, nebo je nominují kraje. Do budoucna chceme i s tímto něco udělat. Prozatím jsme na pomoc vodičům vypracovali alespoň manuál, kde shrnujeme jejich povinnosti a který každý vodič obdrží před soutěží. Mezi jednu z nejdůležitějších povinností vodiče patří také zajistit správné rozcvičení závodníků (zvláště po časovém prodloužení mezi jednotlivými disciplínami).

Proto jsme se pro inspiraci (nejen vodičům) rozhodli „oprášit“ před mnoha lety publikované atletické rozcvičky, které vypracovala bývalá členka Komise žactva a mládeže Věrka Chromková a dovolujeme si zde některé příklady znovu uvést:

1. Zahřátí (rozklusání)

Využíváme mírně aerobní aktivity jako je např. klus, rychlá chůze.

2. Protahení (strečink)

Protahujeme zejména ty svalové skupiny, které budeme pohybovou aktivitou zatěžovat.

Začínáme statickým strečkem (protahení svalu do krajní polohy a delší setrvání v této poloze):

- stoj, skrčit levou (pravou), bérce šikmo vzad, paže přitahuje chodidlo k hýždím
- dřep zánožný levou (pravou), pánev protlačit vpřed



- stoj spojný, hluboký ohnutý předklon
- vzpor ležmo vysazeně, levá (pravá) pata na zemi
- leh skřmo levou (pravou), přednožit vzhůru pravou (levou), přitáhnout oběma rukama
- sed roznožný, zvolna předklon k pravé (levé), rukama uchopit pravou (levou)
- stoj rozkročný, úklon vlevo (vpravo), vzpažit dovnitř, dlaně spojit
- stoj snožný zkrížno, zvolna hluboký ohnutý předklon vpravo (vlevo), paže volně
- stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažit, dlaně opřeny o stěnu apod., protlačit hrudník k zemi
- vzpažit vzad skřmo levou (pravou), pravá (levá) ruka uchopí loket a zvolna táhne dolů
- skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, předklon hlavy
- skrčit vzpažmo zevnitř levou (pravou), úklon hlavy vlevo (vpravo), mírný tah dolů
- předpažit zkrížno pravou (levou), levá (pravá) uchopí paži a přitáhne k tělu

Následně můžeme přejít k dynamickému strečinku – švihovým cvičením (cvik opakujeme 3-5x):

- ze stoje spatného přednožit levou (pravou), obloukem zanožit levou (pravou)
- ze stoje spatného přednožit dovnitř levou (pravou), obloukem unozit levou (pravou)
- ze stoje spatného přednožit skřmo levou (pravou), kruhy dolů vlevo a vpravo
- zvolna půlkruh hlavou vpravo a vlevo
- z upažení čelné kruhy dolů a vzhůru
- z připažení bočné kruhy vzad a vpřed
- ze vzpažení kruh levou (pravou) vpřed a pravou (levou) vzad

3. Zklidnění

Přestože do rozcvičení nepatří, je stejně důležité. Po tréninku či závodu by se mělo zařadit vyklusání (lehký klus, chůze) a opět strečink – protažení svalů, které byly v průběhu tréninku apod. zatěžovány, ale také svalů, které mohou být zkráceny.

Závěrem chci říci, že cílem tohoto článku bylo přiblížit záslužnou a velmi obětavou práci vodičů na atletických soutěžích ČASPV, jejichž činnost není tak viditelná jako třeba rozhodčích. Nicméně, poděkování patří všem, kteří atletické soutěže připravují, organizují a věnují jim svůj volný čas.

Nový sport pro Česko: YOU.FO

Ideální hra pro chvíle oddychu a zábavného kondičního tréninku

Text: Jakub Kameníček, Mgr. Vít Hanáček, vedoucí OMM ČASPV, foto: YOU.FO B. V.



CO JE YOU.FO?

Jedná se o novinku na poli sportovních párových a týmových her, která spočívá v házení a chytání speciálního aerodynamického kroužku za pomoci unikátně tvarované hrací hole. Mezi hlavní herní znaky YOU.FO patří fair play, bezkontaktnost a možnost smíšeného typu hry. Největší výhodou tohoto sportu je flexibilita, co do počtu hráčů i místa, kde lze tento sport hrát – YOU.FO si můžete užít kdekoli, kde je alespoň 5x10 metrů volné plochy, a to venku či uvnitř v tělocvičně.

CO ZÍSKÁ ČLOVĚK PRAVIDELNĚ HRAJÍCÍ YOU.FO?

K zásadním důvodům, pro které stojí za to hrát YOU.FO často, patří zvýšení radosti z pohybu, pozitivní socializace a vydatný trénink koordinace a kardiovaskulární kondice. Z naší vlastní zkušenosti je YOU.FO bezbolestnou a zábavnou cestou k lepšímu celkovému zdraví a spokojenosti ve všech sférách života.

HISTORIE, MISE A HODNOTY YOU.FO

Vynálezcem této sportovní hry je Holanďan Bas Ruyssenaars, který v mládí rád trávil čas venku se svým psem a vždy jej bavilo vymýšlet nové

hry, kterými by sebe i svého psa zabavil. Během těchto chvil dostal nápad, který se rozhodl později roku 2010 rozvinout ve spolupráci s produktovými designery. Od té doby vzniklo ještě několik generačních obměn tohoto vynálezu, než se dostal do podoby, v jaké ho známe dnes. Sport je lékem, který může přinášet štěstí každému člověku, který se mu věnuje. YOU.FO je navrženo tak, aby zapojilo každého hráče a motivovalo jej zábavnou cestou k pohybu, hře a zdravé soutěživosti. Pravidelný trénink YOU.FO dodává jeho účastníkům pocit kompetence a sebevědomí.

ZÍSKANÁ OCENĚNÍ

Za posledních deset let se tvůrcům YOU.FO podařilo nasbírat celou řadu úspěchů a ocenění na poli inovací ve sportu a sportovního vybavení:

- ocenění European PROFIT Innovation 2012,
- finalista soutěže ISPO Brand New Award 2013,
- ocenění za nejinspirativnější inovaci v rámci PDMA Most Inspiring Innovation Award 2013,
- vítěz s nejlepší inovací ve sportu Dutch Sport Innovator Award 2016,
- finalista v rámci akce Decathlon Marketplace Pitch Day 2021.



ZÁKLADNÍ HERNÍ ČINNOSTI S ODKAZY NA METODICKÁ VIDEOA

Zdvížení YOU.FO kroužku ze země

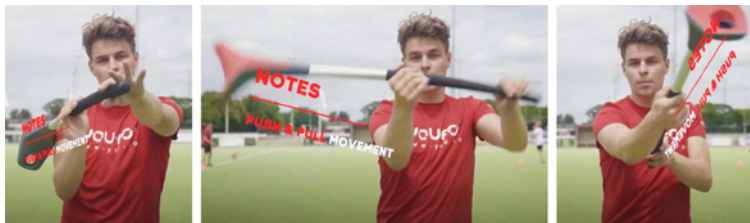


rb.gy/ce8akd

NASKENUJ
QR KÓD



Forehandový hod



rb.gy/kqf0uq



Chytání YOU.FO kroužku na hůl



rb.gy/gaorwt



POKROČILÉ HERNÍ ČINNOSTI S ODKAZY NA METODICKÁ VIDEA

Hod YOU.FO kroužku backhandem



rb.gy/suy2ph



Hod YOU.FO kroužku nad hlavou



rb.gy/xtaojf



Hod YOU.FO kroužku ze země



rb.gy/idse0d



JAK SI ZAHRÁT YOU.FO?

Freestyle

Tento základní herní způsob představuje ideální odrazový můstek do vyšších herních stylů YOU.FO, v rámci kterého si hráči mohou natrénovat jednotlivé techniky (sběr kroužku, forehand,

chycení kroužku, backhand, hod nad hlavou, přihrávka ze země). Hraje se ve dvou či více lidech na otevřeně rovné ploše o minimální rozloze alespoň 5x10 metrů.

rb.gy/1h0iuq



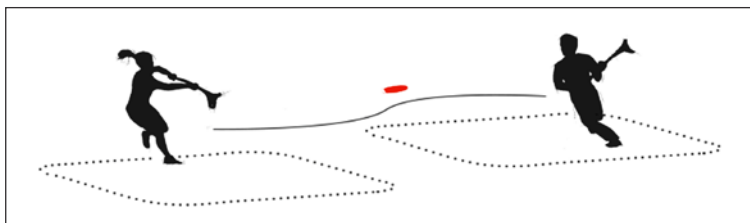
Bodovací hra na dvorce

1. Utvořte 2 týmy (v každém týmu 1 nebo 2 hráči).
2. Každý z týmů/hráčů hází kroužek do dvorce protihráče.
3. Bod získává ten tým/hráč, jehož přihrávka spadne na zem ve dvorci protihráče.
4. Novou výměnu začíná vždy ten tým/hráč, kte-

rý právě skóroval bod, anebo když protihráčův hod mine dvorec druhého hráče/týmu.

5. Je povoleno házet YOU.FO kroužek pouze ze vzduchu.
6. První hráč/tým, který získá 11 bodů, vyhrává hru.

rb.gy/xfgb3d



OFICIÁLNÍ TÝMOVÁ HRA YOU.FO ZONE

YOU.FO ZONE je zábavná dynamická hra, která je navržena pro větší skupiny lidí. Hraje se vždy na dva týmy v počtu hráčů 3 proti 3, 4 proti 4 anebo 5 proti 5. Je to smíšená, bezkontaktní a fair play hra, ve které není potřeba vnějšího rozhodčího a ve které se hráči sami starají o dodržování vzájemného respektu ve jménu výše uvedených pravidel. Minimální doporučená velikost hrací plochy je 20x40 metrů. Nicméně hru si lze zahrát i na menší ploše podle herní koncepce „Plug and Play“. Základní myšlenkou YOU.FO ZONE je, že každý z týmů má přidělenou vlastní skórovací zónu a jeho úkolem je se za pomoci vzájemných přihrávek propracovat

až do skórovací zóny protitýmu, a tam následně úspěšným chycením přihrávky v týmu získat bod. V oficiální turnajové podobě je hra rozdělena na čtyři hrací časy a každý z nich trvá 10 minut. Na začátku každé čtvrtiny se rozehrává umístěním YOU.FO kroužku do středu hrací plochy. Každý tým vyběhne ze své skórovací zóny ve stejný čas a první z hráčů, který stihne vložit konec své YOU.FO hole do středového otvoru v ležícím YOU.FO kroužku, jej získává pro sebe a smí s ním následně přihrát svým spoluhráčům. Mezi první, druhou, třetí a čtvrtou čtvrtinou je pauza 2,5 minuty. Mezi druhou a třetí čtvrtinou je stanovena pauza pět minut.



HRA YOU.FO ZONE: 8 „ZLATÝCH“ PRAVIDEL

1) Skórování – Je přičten bod právě tomu týmu, jehož hráč/ka úspěšně chytí kroužek ve skórovací zóně protitýmu.

2) Přihrávání – V rámci hry je povoleno chytat a házet YOU.FO kroužek pouze za pomoci hrací hole. Nicméně začátečníci mohou zpracovávat přihrávky i chycením do ruky. Není povoleno přihrávat spoluhráčům skrze pozici blokujícího protihráče. Rozehrávající musí vždy odehrát přihrávku svým spoluhráčům tak, aby letěla vedle anebo nad tělem blokujícího protihráče.

3) Pohyb na hrací ploše – Pohyb po hrací ploše je povolen pouze těm hráčům, kteří nemají v daný moment YOU.FO kroužek v držení na své holi. Hráč, který rozehrává či přihrává YOU.FO kroužek ze své hole ostatním spoluhráčům, nesmí měnit pozici, pouze se může otáčet na místě.

4) Bránění – Hráči smí chytat protihráčovy přihrávky letící vzduchem a také mohou protihráči znesnadňovat vlastním tělem jeho rozehrávku. Musí však při tom být od něj v minimální vzdálenosti na délku své paže plus své hrací YOU.FO hole.

5) Získávání (nárokování) YOU.FO kroužku – Kroužek, který leží na zemi, je volný. První z týmu, jehož hráč vloží trn své hrací hole do

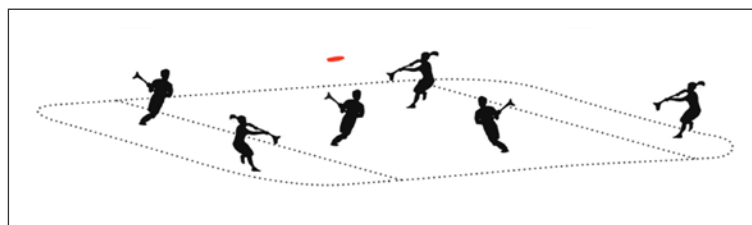
otvoru v ležícím YOU.FO kroužku, získává kroužek pro sebe a smí rozehrát/přihrát svým spoluhráčům. Pokud nastane situace, že dva protihráči vloží do ležícího kroužku konce svých holí v jeden a tentýž moment, jako rozstřel si zahrají kámen-nůžky-papír a vítěz tohoto duelu pak získává kroužek pro sebe a svůj tým.

6) Osobní bezpečnostní zóna – Během hry udržujte bezpečný odstup od ostatních hráčů na poli, a to vždy na vzdálenost délky vaší paže a délky vaší YOU.FO hole.

7) Hranice herní plochy – Před započítáním každé hry je nutné si určit, zda bude hra probíhat na hracím poli s vymezenou hranicí, anebo bez ní. Pro první případ, hru na vymezené hrací ploše, platí pravidlo, že ten tým, jemuž vyletí během přihrávky YOU.FO kroužek ze hřiště, jej odevzdává druhému týmu, a to v místě, kde se tak stalo. V opačném případě se hraje stále a bez přerušení.

8) Ve skórovací zóně – Pokud dopadne YOU.FO kroužek na zem ve skórovací zóně některého ze dvou týmů, mohou si jej nárokovat oba týmy. Avšak pro další úspěšný pokus o získání bodu musí útočící tým vždy nejprve dostat kroužek ven ze skórovací zóny protitýmu a poté se jej znovu pokusit chytit.

rb.gy/jgp4j1



METODICKÁ CVIČENÍ YOU.FO

1. Týmová štafeta ve sběru YOU.FO kroužků ze země



rb.gy/ynb31n



2. Forehandové přihrávky a chytání s přeběhy



rb.gy/kmscle



3. Nejvíce přihrávek bez spadnutí YOU.FO kroužku na zem



rb.gy/jxcumf



4. Nácvik přechodu ze zóny do zóny



rb.gy/rxr3l7



5. Nácvik blokování přihrávek mezi protihráči



rb.gy/h8co9b



6. Házání dvěma YOU.FO kroužky najednou



rb.gy/u6vnbs





METODICKÁ PŘÍLOHA 97

NÁMĚTY PSYCHOMOTORICKÝCH AKTIVIT

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
26. ročník | číslo 2 | červen 2022
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Náměty psychomotorických aktivit

... podle představ účastníků školení instruktorů psychomotoriky III. třídy

Autor: Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D. a kolektiv

Úvod

Vážené a milé čtenářky, vážení a milí čtenáři, je mi velkým potěšením uvést za subkomisi psychomotoriky při České asociaci Sport pro všechny tuto metodickou přílohu časopisu Pohyb je život, jelikož vznikala zcela odlišným způsobem než všechny ostatní psychomotorické materiály, které jsme již dříve zde publikovali. Při přípravách školení instruktorů psychomotoriky III. třídy jsme se v lektorském týmu zabývali otázkou, jak motivovat budoucí instruktory psychomotoriky, aby věnovali problematice předkládané teoretické práce maxi-

mální pozornost. Cílem teoretické práce bylo vytvoření autorských psychomotorických aktivit a uvedení možností využití v praxi. Vzhledem k počtu instruktorů na školení bylo možné prakticky vyzkoušet pouze jednu vybranou psychomotorickou aktivitu – podle uvážení budoucího instruktora. A právě tyto autorské aktivity jsou obsahem níže uvedeného textu, který doplňují fotografie vzniklé přímo na uvedeném školení instruktorů, a to při 2. konzultaci v termínu 11. – 13. 2. 2022.

Všem účastníkům děkujeme za jejich aktivní přístup.



V níže uvedených autorských psychomotorických aktivitách jsme se nesnažili o dokonalé sjednocení základních informací u každé aktivity právě proto, abychom zachovali určitou autenticitu jednotlivých výstupů prezentujících instruktorů.

Cílem této metodické příručky není obeznámení se základy a teorií psychomotoriky. To jsme již činili v minulých metodických přílohách, které byly směřovány například k jednotlivým psychomotorickým oblastem (osobní, materiální, společenská). Naším cílem bylo poskytnout pro-

stor a možnost aplikovat myšlenky účastníků školení psychomotoriky do vlastních výstupů formou jednotlivých aktivit. Účastníci měli možnost svou aktivitu vyzkoušet a poté upravit na základě zpětné vazby lektorů, ale i ostatních. S každou další představenou aktivitou všichni vnímali vlastní posun ve vnímání aplikace psychomotorických aktivit v praxi a dokázali vytvářet stále kvalitnější a cílenější zpětné vazby (reflexe) k jednotlivým výstupům. Přestože si tato metodická příručka nevytyčila za cíl věnovat se teoretickým základům psy-

chomotorických aktivit, uvádíme zde alespoň nejzákladnější informace a odkaz na elektronickou publikaci Psychomotorika nejen pro děti (Šeráková a kol., 2021), ve které můžete doplnit a upevnit své teoretické vědomosti z oblasti psychomotoriky (<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps20/psychomotorika/web/index.html>). Publikace obsahuje také další náměty a nápady na psychomotorické aktivity, které se dají využít v lektorské praxi nejen s dětmi. Jsou v ní kapitoly zaměřené na teorii i praktické aktivity s dělením dle jednotlivých vybraných pomůcek.

Základní rysy, které by měla splňovat většina psychomotorických aktivit, můžeme shrnout do několika pravidel, která je ale v případě zájmu o využití psychomotoriky třeba konfrontovat s hlubším prostudováním teoretických zdrojů.

Vybraná základní pravidla psychomotoriky (Šeráková a kol., 2021):

- Psychomotorika není založena na výkonosti, ale na prožitku z pohybu.
- Při realizaci se nikam nespěchá, protože spěch neumožňuje prožitek a narušuje pohodu.
- Po každé hře či psychomotorické činnosti účastníci probírají své prožitky a pocity.
- Účastníci musí vycítit, že jsou jejich nápady přijímány a názory respektovány. Je to velice důležité obzvlášť pro zpětnou vazbu (reflexi).
- I neúspěch je při zacházení s určitou pomůckou přínosný, neboť učí reagovat na vzniklou situaci a vytvářet kreativní řešení.
- K seznámení s novými pomůckami se přistupuje bez velké organizovanosti. Raději necháváme volnou chvíli, aby byl dostatek času na seznámení se s materiálem.
- Lektor obměňuje co nejvíce situace se stejnou pomůckou a nabízí nové varianty. Stojí stranou aktivity (ale může se i aktivně zapojit v rámci role), nepřikazuje, ale může poradit, pobídnout, navrhnout tam, kde je to zapotřebí.
- Důležitá je připravenost a možnosti kreativního řešení.
- Hravost, pestrost a kreativita má charakterizovat celý proces.

Za celý tým lektorů školení psychomotoriky III. třídy (Daniela Jonášová, Aneta Němčanská, Hana Šeráková, Radka Mothejízková a Jaroslav

Vrbaš) všem přejeme inspiraci a nápady pro podporu pohybových aktivit různého typu, pro různé věkové skupiny, a v případě vašeho zájmu se budeme těšit na některé z příštích školení instruktorů psychomotoriky podle termínů v e-kalendáři České asociace Sport pro všechny, kde se s vámi rádi setkáme.

Psychomotorické aktivity dle představitelů absolventů školení instruktorů psychomotoriky III. třídy

1) CVIČNÝ VODNÍ SLALOM (Katka Králíčková)



Cíl: zahřátí

Pomůcky: švihadla 2-3x, žíněnky 5x

Oblast: osobní a společenská

Postup a motivace: Naše tělocvična se změní na řeku, kde je připraven vodní slalom. Žáci jsou lodě, které se pohybují kdekoli po tělocvičně. Podle počtu dětí cca dvě až čtyři děti drží v ruce smotané švihadlo. Pokud loď se švihadlem naráží do lodi bez švihadla, předává jí švihadlo a naražená loď se převrátí (dělá eskymáka), to znamená, že musí jít válet sudy na žíněnku. Pokud ostatní lodě bez švihadla uvidí někoho se švihadlem běžet k žíněnce, můžou na ní na pět sekund udělat vzpor, což znamená, že je tato žíněnka obsazená, a loď se švihadlem musí jít válet sudy na jinou žíněnku.

Modifikace: změna pozic ve vzporu na žíněnce – dle vlastního uvážení, zvýšení nebo snížení počtu žíněnek, aj.

Reflexe: Může směřovat např. do roviny osobní – např. podařilo se někomu zablokovat prostor pro „eskymáka“? Dokázal by někdo vymyslet ještě jiný způsob vzporu, podporu, který jste během hry nezaznamenali?

2) STAVBA (Veronika Kletečková)

Cíl: komunikace mezi žáky a následná spolupráce

Pomůcky: víčka

Oblast: společenská

Prostor: tělocvična, venku

Věk: 4-100

Čas: 10-15 minut

Postup: Úkolem žáků je vytvořit společně dílo – stavbu, do které je tematicky zakomponován alespoň jeden ze žáků. Např. obraz cyklisty – žák leží na zemi jako cyklista a ostatní žáci k němu z víček vytvoří obraz kola. Další možnost může být např. kajakář, kde žák sedí na zemi a ostatní kolem něj vytvoří obraz kajaku. Téma necháme na samotných žácích. Toto podpoří komunikaci ve skupině, shodu tématu, spolupráci a další.

Varianty: do obrazu je začleněno více žáků pro rozvíjení občanských kompetencí, zadáváme konkrétní témata k jednotlivým kompetencím (kultura, tradice, životní prostředí...).

Metodické doporučení: Dbáme na dodržení zadání a fantazii.

Reflexe: Zde se jeví nejvíce možnost zaměřit na spolupráci a sociální vztahy ve skupině dle věku účastníků.



3) SOVA (Veronika Hrušková)

Zaměření: vnímání vlastního těla, koordinace pohybů, vnímání prostoru, uvolnění rukou

Oblast: osobní

Časová dotace: 2-3 minuty

Pomůcky: žádné

Popis: Z dětí se stávají sovičky, které poletují po celém prostoru. Na příběh lektora se pokouší předvádět, co právě sova dělá. Např. příběh: sova se letěla prolétnout a prohlédnout si Brandýs nad Labem, je pěkně horko a sova uvíděla Labe, rozhodla se zaplavat si (každý si plave po svém), aby se zchladila. Najednou se sova rozhodne, že si zaplave pod vodou, aby viděla rybičky, a tak se ponoří, poté se rychle vynoří

a zase letí dál, až je z toho unavená a sedne si na nejbližší větev.

Modifikace: měníme zvířátka v příběhu

Reflexe: Podle věku účastníků se můžeme zaměřit na jednoduchou oblibu a neoblibu jednotlivých zvířat v příběhu v rámci modifikace. Ve složitější variantě lze při reflexi „rozehrát divadlo“, např. s ukázkami nejpovedenějších akcí v příběhu dle pocitů účastníků, kteří se chtějí vyjádřit



4) MALÍŘI (Dana Absolonová)

Věk: děti předškolního věku (4-6 let)

Skupina: 12-18 dětí, 1-2 cvičitelé

Pomůcka: padák čtyřbarevný

Oblast: osobní (nelze zcela přesně zařadit)

Zaměření: rozvoj hrubé motoriky, vnímání vlastního těla, rozvoj představivosti

Časová dotace: 15 minut, v rámci relaxace dalších 15 minut

Popis hry a varianty: Ze smotaného padáku cvičitel vytvoří nějakou čáru, tvar, a děti se snaží tento útvar napodobit pomocí svého těla. Mohou u toho ležet, sedět na zemi nebo stát. Další útvary mohou děti z padáku vytvářet samy a ostatní děti tvary svými těly napodobují. Jako další varianta může být, že skupina dětí vytváří větší obraz.

Reflexe: Rozhovor v kruhu na zemi kolem padáku, kde děti sdělují své pocity a postřehy. Návodné otázky: Jaká poloha se vám zdála těžká? Jak jste se cítily v té či jiné poloze? Byly jste radši v roli malíře nebo „obrázku“? Vratte se do polohy, ve které jste se cítily nejlépe.



5) POZNÁVAČKA (Michaela Rybová, Věra Vašíčková)

Cíl: napojení se na svou dvojici a uhodnout ten správný obrázek

Pomůcky: papír, pastelky, podložka, relaxační hudba

Oblast: převážně osobní

Prostor: tělocvična

Věk: 2-100

Čas: 10 minut

Počet: 4 a více

Postup: Skupinu poprosíme, ať se rozdělí do dvojic a pokud se jedná o cvičební jednotku RODIČŮ S DĚTMI, tvoří dvojici rodič a dítě. Jeden z dvojice dostane prázdný papír, tužku a kreslí zvíře, které ho něčím vystihuje, pokud se jedná o skupinu starších dětí nebo dospělých, můžeme říct, ať zvíře kreslí opačnou rukou. Druhá z dvojice si jde lehnout na připravenou podložku, může si zavřít oči a přemýšlí nad tím, jaké zvíře druhý z dvojice bude představovat. Vše můžeme doplnit relaxační hudbou. Když mají všichni domalováno, zavoláme ty z dvojice, kteří relaxují a zkouší poznat zvíře, jež patří k jeho dvojici.

Reflexe: Zde velice záleží na věku účastníků. U nejmladších postačí, zda poznali, co je druhý za zvíře. Čím budou účastníci starší, lze jít do hlubší analýzy, proč si dané zvíře vybrali, zda nalézá samotný účastník jasnou spojitost a např. zda by druhý z dvojice dokázal vybrat další zvíře a říci podobnosti.



6) HRAVÉ TVOŘENÍ (Věra Vašíčková, Michaela Rybová)

Cíl: zahřátí, pozornost, spolupráce s rodičem

Pomůcky: molitanové kostky, švihadlo, míče, kruhy, nášlapy, šátky, houbičky na nádobí, drátěnky, víčka od PET lahví

Oblast: obsažené všechny tři oblasti s převahou tě, které se budeme nejvíce věnovat ve zpětné vazbě

Prostor: tělocvična

Věk: 2-100

Čas: 10 min

Motivace: vytvořit něco společného

Zařazení do cvičební jednotky: rušná část

Postup: Na jednu stranu tělocvičny dáme pomůcky, které máme k dispozici, na druhé straně stojí rodiče s dětmi. Děti mají za úkol běžet k pomůckám, vždy jednu vzít a donést ji k rodičům, rodiče se z přinesených pomůcek snaží vytvořit různé postavy, zvířátka, domečky, co je napadne. Děti se po přinesení pomůcek přidávají k rodičům a tvoří spolu. Na závěr všichni společně obejdeme všechny výtvořené a zkusíme hádat, o co se jedná.

Reflexe: Můžeme se zaměřit na materiál, který jsme si k tvoření vybírali, nebo se můžeme zaměřit na osobní oblast v rámci tvoření obrázku z dostupného materiálu, anebo se můžeme zaměřit na společenskou oblast a ve zpětné vazbě se věnovat představování obrázku v rámci „vernisaže“.



7) MOST PŘES ŘEKU (Petra Kosnarová)

Cíl: jednotlivci – získání vlastní zkušenosti, rozhodování; dvojice – kooperace, komunikace, začleňování, kontakt

Pomůcky: novinový papír nebo podložky, hudba

Motivace: Novinový papír rozmístěný na zemi jsou naše kameny přes řeku. Je spousta možností a cest. Můžeš si vybrat svou trasu. Puš se do toho.

Postup: Do prostoru tělocvičny rozprostřeme novinový papír tak, aby žáci byli schopni přejít z jednoho papíru na druhý (na krok). Nastíníme žákům tok řeky, aby věděli, odkud kam mají přecházet.

Obměna: jednotlivci – přechází řeku po kamelech bez přesouvání kamenů, ve dvojicích – hledají cestu společně, drží se za ruku, jednotlivci

i dvojice – každý dostane dva listy novinového papíru a překládá si jej tak, aby řeku překonal suchou nohou.

Reflexe: Bylo obtížné překonat řeku suchou nohou? Bylo jednoduché se domluvit s kamarádem na společné cestě? Pomáhal sis s kamarádem? Přišla ti vybraná cesta bezpečná, nebo jsi riskoval? Jak bys ještě mohl řeku překonat suchou nohou?



7

8) CESTA K POTRAVĚ (Aneta Němčanská)

Cíl: rozvoj hrubé motoriky a prostorové orientace, vnímání rytmu a jeho koordinace s pohybem

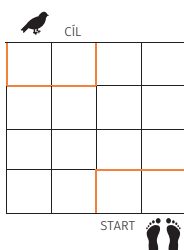
Oblast: osobní, společenská (obměna)

Časová dotace: 5–10 minut

Pomůcky: čtvercová síť 4x4 z lepicích pásek na zemi, rytmická hudba

Popis: Ptáčky už jsou velcí a učí se skákat. Za potravou musí projít spleť cestou kořínků, klaců a větviček, aby si neublížili. Vede však jedna bezpečná cesta, kterou znám a ukážu vám ji. Následujte mě v řadě za sebou.

Obměna: Hra se dá hrát samostatně, ve skupině nebo ve dvojici – účastníci si stoupnou na opačné konce sítě a domluví si signál, na který ve stejnou chvíli vyrazí.



***Pohyb po síti V RYTMU NA HUDBU: 1x SKOK DOPŘEDU, 2X DOLEVA, 2X DOPRAVA (ptáček si musí prošlapat cestičku) a takto stále postupují dál, dokud není venku ze sítě, kde na něj čeká potrava.**

Reflexe: Bylo těžké zapamatovat si a potom zopakovat kód pohybu? Proč? Jaké bylo skákat podle rytmu, udržet ho? Jak jste se u toho cítili? Co pro vás bylo obtížné?



8

9) PRINCEZNINY KORÁLE (Hana Poledňáková)

Oblast: osobní v případě aktivity po jednotlivcích

Pomůcky: padák, míčky

Děti (s rodiči) se rozestaví kolem padáku, zkoušejí mávat padákem.

Motivace: Princezna byla na bále a roztrhla si korále, vzácné korálky jí zapadaly do široké řasené sukýnky (cvičitel nasype do padáku míčky). Musíme sukýnkou hodně mávat, aby se nám korálky podařilo vyklepat. Korálky se rozutekly a musíme je všechny rychle posbírat, než po nich někdo uklouzne. Děti nasbírají míčky do košíku, padák se dá stranou.

Nyní je potřeba korálky navléknout, a to umí jen klenotník, který bydlí za hustým lesem, ve kterém jsou loupežníci. Abychom nepřišli o celý vzácný poklad, kdyby nás přepadl loupežník, přenáší každý postupně jen jeden korálek přes les. V lese jsou různé popadané stromy, které se musí přelézt nebo podlézt (postavíme opičí dráhu – kladinu, lavičku, švédskou bednu, aj. a nakonec dáme koš, kam děti zkusí míčky vhodit).

Podle věku dětí může cvičitel dělat loupežníka a na vhodných místech děti „přepadnout“, sebrat jim míček a děti se vrací znovu na začátek pro další korálek. Podkreslíme hudbou.



9

Reflexe: Popovídat si o hře. Jaké to bylo? Cítil jsi vzduch, který padák rozvířil? Bylo těžké nadhazovat míčky? Báls ses, že tě chytí loupežník? Měl jsi radost, když jsi přenesl korálek?

10) MÁŠ UKLIZENO V POKOJÍČKU – ROZSYPANÉ LEGO (Markéta Bílková)



Oblast: materiální

Pomůcky: bosonohý kobereček, víčka od láhve, plyšová zvířátka, malé míčky – ježci, listy papíru

Motivace: Tak co, děti, uklidily jste si v pokojíčku? No, maminka to měla těžké – když šla k vaší postýlce, musela se proplétat mezi hračkami, kostkami od lega a já nevím čím vším... tak si to také zkuste.

Postup: Připravíme dráhu pro odvážné děti z bosonohého koberečku (kaštiny, kulatá dřívka, klacíky, knoflíky, víčka, poházená plyšová zvířátka, polštářky, míčky – ježky) a v případě, že by bylo chladněji, použijeme jako podklad koberec, děti si zují boty a celou připravenou dráhu projdou bosé.

Když si pokojíček hezky uklidíte, půjdeme ven na zamrzlý rybník... Ale co se stalo? Rybník taje, musíme se pohybovat jen po krách. Poslední část dráhy budou listy papíru/kry, děti budou na papíry skákat. Pokud skočí mimo, spadnou do rybníka. Dráhu si děti několikrát projdou, poté společně vše uklidíme podle pokynů.

Reflexe: Dle stáří dětí míříme jednodušší otázky na libost a nelibost. Na pocity, zda dokážou vnímat různost materiálu. Zda by nohama dokázaly poznat různé materiály i poslepu. A v neposlední řadě, zda dokážou rozeznat teplotu různých materiálů, jestli je výrazně odlišná vůči prostředí kolem, aj. Všechny otázky se snažíme směřovat k poznávání materiálů a jejich vlastností.

11) MOŘEPLAVCI A VÍČKA (Šárka Marie Palacká)

Cíl: manipulace s víčky bosýma nohama

Oblast: osobní

Pomůcky: veliký koš a víčka od PET lahví

Postup: Děti v rámci plavby po moři rozmístí (rozhází) víčka po celé tělocvičně. Dle časových možností mohou plout a rozhazovat po jednom nebo více víčkách. Poté se všichni mořeplavci sejdou uprostřed tělocvičny u prázdného koše a jejich úkolem je tato PET víčka v moři lovit a po jednom, pomocí bosých nohou, víčka opět vrátet do koše uprostřed tělocvičny.

Modifikace: Lze se pokusit nabrat více víček pomocí bosých nohou, pokusit se nabrat víčko jinou částí těla, aj. Možnost spolupráce s další osobou (např. nesení víčka dvěma mořeplavci, kdy používají pouze malíčky – mořeplavci se dopředu domlouvají, co by jim mohlo vyhovovat).

Reflexe: Lze řešit jednoduše dle vymyšlení různých způsobů přenášení v jednotlivcích, ve dvojici, aj.



Komentář autorky: S přihlédnutím k nadšení dětí z PET víček jsem se rozhodla zařadit více aktivit s využitím této pomůcky. Víčka jsem rozmístila po celé tělocvičně a doprostřed jsem postavila prázdnou nízkou krabici. Děti jsem vybídla, pokud chtějí, aby si sundaly boty a ponožky a zkusily víčka uchopit prsty u nohou. Nepotřebovaly názornou ukázkou, naprosto intuitivně je začaly brát prsty u nohou a k mému překvapení jim to šlo poměrně snadno. Jedno dítě si nechtělo sundávat boty ani ponožky, a tak přenášelo víčka rukama. Děti aktivitu samy vylepšily tím, že postupně přenášely více víček najednou. Hra je bavila, interagovaly i mezi sebou a zpětná vazba byla pozitivní.

Na závěr přejeme všem mnoho pozitivních pohybových zážitků třeba právě při realizaci psychomotorických aktivit.

Komplexní diagnostika aktuálního stavu a kondice těla

- Bodystat 1500 (posouzení složení těla):
 - stavba těla (svalová hmota, tělesný tuk, body mass index)
 - funkce kardiovaskulárního systému (klidová-cílová a vypočtená maximální TF, klidový tlak krve, maximální spotřeba kyslíku, riziko srdečně cévního onemocnění)
 - funkce energetického systému (klidový-celkový energetický výdej)
- Cykloergometr Technogym (posouzení kondice těla)
- Posouzení svalové zdatnosti a flexibility těla (svalová zdatnost trupu, horních a dolních končetin, flexibility páteřního spojení, ramenních, kyčelních a hlezenních kloubů).
- Komplexní protokol s komentářem a doporučením ke zlepšení tělesné zdatnosti, flexibility a kondice.



Posouzení stavu vnitřních orgánů diagnostickými přístroji

Quantum

Jednoduché a bezbolestné zjištění funkčního stavu orgánů (srdce, cévy, ledviny, játra, trávicí systém aj.), obsahu látek potřebných (vitamíny, minerály, kolagen, voda aj.) a nadbytek těch nežádoucích (cholesterol, kyselina močová, těžké kovy, toxiny z prostředí, překyselení aj.) Analýza dává potřebný přehled pro účinnou prevenci nejruznějších onemocnění, zejména chronických (nemoci srdce, cukrovka, zvýšený krevní tlak apod.). Je vhodná pro každého, kdo se chce starat o své zdraví.

U sportovců a lidí, kteří chtějí zhubnout, je tato metoda rychlou a efektivní kontrolou nastaveného režimu.



Heart Vision

Přístroj funguje na principu variability srdečního rytmu (HRV – jednoduché EKG) a sleduje funkční stav organismu z hlediska celkové „energetiky“ a to i z hlediska východních léčitelských směrů (TČM, ajurvěda). Lze zjistit přítomnost chronického zánětu, odpověď organismu na stres a celkovou odolnost vůči vnějším i vnitřním vlivům. Vyšetření je vhodné zejména u dlouhodobé únavy, starších osob a přepracovanosti.



ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ YOU.FO

Ideální vstupní branou do světa sportovní hry YOU.FO je cenově dostupný YOU.FO Fun set, který obsahuje dvě hrací hole a kroužek.

Pro ty, kteří hrají YOU.FO již nějakou dobu a chtějí posunout své výkony na vyšší úroveň, je tu k dispozici ultimátní YOU.FO PRO set.



AKTUÁLNĚ DOSTUPNÉ SLUŽBY YOU.FO

YOU.FO workshop

- trvá 1,5 až 2,5 hodiny
- jeho realizace je dostupná kdekoliv na území ČR
- aktuálně je tato služba k dispozici pouze o víkendech
- jedná se o unikátní příležitost vyzkoušet si sport YOU.FO a rychle se naučit jeho základy

Zdroje:

eshop.jipast.cz/youfo
youfo.org/
www.instagram.com/youfosports/
www.youtube.com/user/youfosport



Více informací o YOU.FO naleznete na webových stránkách eshop.jipast.cz/youfo



V případě jakýchkoliv dotazů se neváhejte obrátit na e-mailové adresy: info@jipast.cz youfoczechia3@seznam.cz

nebo na telefonní číslo
+420 495 215 115



Pravidelné aktualizace a příspěvky z tréninků a workshopů YOU.FO můžete sledovat na sociálních sítích Instagram a Facebook.



[rb.gy/u6vnbs](https://www.facebook.com/youfo.org/)



[rb.gy/u6vnbs](https://www.instagram.com/youfosports/)



Od paty až k hlavě,

hlavně zdravě

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise zdravotní TV, Zlínská KASPV

„Od paty až k hlavě, hlavně zdravě“ – tak nazvala seminář zdravotní tělesné výchovy Mgr. Lucie Helisová, členka komise zdravotní TV Zlínské krajské asociace Sport pro všechny. Záměrem bylo, abychom procvičili celé tělo a uvědomili si vztahy mezi jeho jednotlivými částmi, že nic nefunguje samostatně, že naše tělo je dokonalý mechanismus, ve kterém vše souvisí se vším. Seminář se konal 19. března 2022 v ZŠ Slovan v Kroměříži.

Jarní seminář nabídl druhy cvičení, které pomáhají vytvořit svalovou rovnováhu a také učí vědomě zapojovat části těla – svaly do bezbolestného pohybu. Nejdelší část byla věnována cvikům na chodidla a nohy z pohledu fyziologie. Mgr. Veronika Ježková, instruktorka jógy z Kroměříže, nám vysvětlila funkci nohy, souvztažnosti svalů na chodidlech s ostatními svaly v těle. Noha má tři opěrné body: hrbol patní kosti, hlavičku prvního prstce a hlavičku pátého prstce. Mezi těmito opěrnými body je vytvořena nožní klenba. Ta chrání měkké tkáně plosky nohy a umožňuje pružný nášlap na podložku. Pro dokreslení důležitosti této části těla přidávám citát od Leonarda da Vinciho: „Noha je umělecký výtvar složený z 26 kostí, 107 vazů a 19 svalů“. Nohy patří k nejzatíženějším částem našeho těla. Z anatomického hlediska označujeme nohu jako část končetiny pod hlezenním kloubem. Sebedokonalejší obuv nenahradí správnou pohybovou aktivitu nohy. Na semináři jsme využili k uvolnění masážní ježky, kterými jsme důkladně masírovali, procvičovali, protahovali jednotlivé části chodidla a nohy, také lýtek a bérců. Je třeba velké trpělivosti a úsilí, abychom problémy s chodidly a nohama odstranili či alespoň zlepšili. Ať už jsou to vbočené palce – haluxy (hallux valgus), propadlá klenba příčná i podélná, bolesti při chůzi, mnohdy také problémy s koleny a kyčlemi.

Prostřední část semináře byla věnována cvikům na zpevnění středu těla, také práci s dechem při



běžných denních aktivitách. Toto cvičení je prioritně navrženo pro lidi se sedavým zaměstnáním, při problémech s vypouklým břichem, při bolestech zad, ale také při problémech s diastázou či inkontinencí a pro ženy po porodu. Tuto část převzala Ing. Zdenka Kymlová, instruktorka ze Zlína a Otrokovic. Svaly, které se vyskytují v oblasti pánve, ovládáme svou vůlí, proto na ně působíme vhodným cvičením. Tyto svaly sahají od bederní páteře až na horní část dolních končetin – stehna. Pro správný sklon pánve by měly být tyto svaly v rovnováze. Připomněli jsme si i gyne gymnastiku PhDr. Jiřiny Adamírové, CSc. (zemřela v r. 2014 ve věku nedožitých 93 let). Gyne gymnastika je specifické cvičení, které se věnuje všem etapám života ženy – od dospívání až ke stáří. Také obsahuje cvičení pro gynekologické poruchy. Neméně důležitá je i rehabilitační metoda Ludmily Mojžíšové. Cvičením a mobilizacemi lze odstranit některé druhy ženské i mužské sterility, můžeme však zásadně ovlivnit i další potíže – vertebrogenní potíže, skoliózy, artrózy i různé gynekologické poruchy. Závěr semináře patřil procvičení ramen, hrudní a krční páteře pod vedením Mgr. Martiny Dolešchalové, instruktorky z Otrokovic. Opět jsme ve svalech vytvářeli rovnováhu – správně posílený a protažený sval nezatěžuje ostatní svaly ani klouby. Je třeba si uvědomit, že vychýlení některého kloubu z rovnováhy má vliv na celé tělo. Protahovali jsme přední stranu ramene, biceps, prsní svaly, triceps, uvolňovali pletenec ramenní, napřímovali páteř, stabilizovali lopatky. Většinu cviků jsme prováděli vleže, některé ve stoji u stěny.

Dvacítka zúčastněných odjížděla ze semináře spokojena. Bylo příjemné se opět společně setkat. Děkuji Mgr. Lucii Helisové za přípravu semináře. ■

Výstup na Svatý Hostýn

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise zdravotní TV, Zlínská KASPV

Věřím, že významné mariánské poutní místo na střední Moravě, které se nachází ve Zlínském kraji a je národní kulturní památkou, všichni znáte. Toto místo se pro nás stalo symbolem návratu ke zdraví a také dalším spojovacím článkem mezi lidmi s různými zdravotními problémy. Výstup na Svatý Hostýn se letos konal potřetí, poprvé se zapojila i Zlínská krajská asociace SPV. Výstup se konal v sobotu 9. dubna, datum, které vychází z Mezinárodního dne Parkinsono-



vy nemoci, jenž připadá na 11. dubna. Poutníci si mohli vybrat, kudy a jak k poutní bazilice Nanebevzetí Panny Marie s titulem Basilica minor dorazí. Nabízel se autobus, který vás dopraví až na Hostýn a vy si užijete pouze schody, které vedou k bazilice, nebo využijete turistické trasy z Bystřice pod Hostýnem, z Tesáku, anebo z Chvalčova. Na vrcholu máte opět spoustu možností – projít se venkovní Jurkovičovou křížovou cestou s Köhlerovými mozaikami, vystoupat na rozhlednu císaře Františka Josefa I., zúčastnit se bohoslužby v bazilice, posílnit se v Poutních domech, nakoupit něco pěkného a „zbytečného“ v historických stáncích.

V sobotu 9. dubna se počasí nevyvíjelo vůbec příznivě, bohužel to mnohé poutníky odradilo. Ve 13 hodin se nás při společném setkání nakonec sešlo třicet. Naše přání „tam nahoře“ vyslyšeli, užili jsme si příjemný den, dokonce i sluníčko se sem tam objevilo.

Napadá mě taková odvážná myšlenka. Setkání na Svatém Hostýnu by mohlo být akcí nejen v oblastním pojetí, ale mohli bychom pozvat všechny přátele pohybu a zdraví i ze vzdálených končin. V Poutních domech se dá zařídit ubytování i stravování za příznivé ceny. Více na: www.hostyn.cz Letošní symbolická akce se vydařila a těšíme se na další ročníky. ■

Seminář PD+RD

v Otrokovicích

Text a foto: Mgr. Pavlína Hrdlíková

Třetí únorovou sobotu se v prostorách otrokovické sokolovny po dvou letech uskutečnil seminář komise PD+RD s názvem „Rozhýbejme maličko moje tvoje tělíčko“.

Jak už název napovídá, pozornost byla zaměřena na pohyb našich nejmenších. Na seminář se přihlásilo přes třicet účastníků. Kolující virózy měly za následek účast malinko nižší, ale přítomnost více než deseti dětí vyladilo seminář do té správné konstelace.

Připraveno bylo celkem pět vstupů. Hned v prvním nám předvedla Leona Krčmová, jak kreativně a zábavně se dají využít k pohybu barevné



šátky, zopakovali jsme si i naučili se nové aktivity s padákem. Účastníci od Leony obdrželi podrobný popis jednotlivých her a aktivit, aby vše mohli ihned na svých hodinách s dětmi vyzkoušet. Po této „barevné rozcvičce“ navázala svou lekcí místní cvičitelka Martina Doleschalová - Kruhový trénink pro děti. Tato část byla zejména přehlídkou či burzou nejrozdumnějších pomůcek a aktivit, které se dají využít právě ke „kruháči“. Účastníci měli možnosti si vše vy-

zkoušet za dohledu, odborného a podrobného výkladu a popisu lektorky.

Třetí lekci si pro nás připravilo duo děvčat Pavla Procházková a Markéta Vávrová. Název této lekce zněl Hry a aktivity pro děti a jejich dospěláky. Děvčata všem účastníkům nabídla obsáhlou zásobu právě her a aktivit jak na vlastní kůži, tak v elektronické podobě, což všichni účastníci velmi uvítali. Spolu s přítomnými dětmi jsme si je vyzkoušeli a společná hodina utekla, ani nevíme jak. Zkušenosti s aktivitami pro rodiče s dětmi ze svých kroužků a táborů byly na dámech znát a přidavne jméno akcí a nadšené určitě děvčatům sedí na sto procent.

Předposlední lekcí byla pětáctýřicetiminutovka na trampolínkách. Jsme moc rádi, že se lekce mohla uskutečnit díky skvělé vybavenosti otrokovické sokolovny – využili jsme všech dvacet trampolín. Martina Kozelková na nás ani na dětech nenechala nit suchou. Jednotlivé „skákačí sestavy“ prokládala nejrůznějšími hrami s trampolínami, na trampolínách, pod trampolínami, vedle trampolín i bez nich. Po poledni

se seminář začal chýlit ke konci, a tak byl čas malinko zvolnit. O poznání klidnější, ale nabitá lekce Jany Kantorkové mladší s názvem Zdravotní cvičení pro děti program krásně doplnila. Celou lekci Janě asistovali její dva synové, účastníci měli tedy možnost vidět cviky zblízka, během cvičení se na kterýkoli z nich doptat a samozřejmě si je i na sobě navzájem vyzkoušet. Jana přivezla až z Valašského Meziříčí také množství pomůcek ke zdravotnímu cvičení na plochá chodidla, skoliózu, ukázala nám také tzv. míčkování, kterým se dá zmírnit, předejít respiračnímu onemocnění. I ona pro účastníky připravila obrazový materiál, který všichni obdrželi na svůj e-mail.

Celý seminář se nesl ve velmi příjemné atmosféře, během nabitého programu nás ve veselé náladě udržovala samozřejmě káva, zdravé i nezdravé dobroty. Akci jsme zakončili rozdáním osvědčení účastníkům, společnou fotografií a přáním šťastného návratu domů. Budeme se opět těšit na další seminář, který se uskuteční v listopadu v Kroměříži. ■

Jihomoravský kraj

Zahájení oslav 30 let ČASPV

v Jihomoravské KASPV

Text a foto: Eva Jalovecká, sekretářka Jihomoravské KASPV

Všechny čtyři regiony Jihomoravské KASPV se připojily k oslavám „ČASPV – 30 let spolu“.

Krajskou akci jsme zahájili sportovní gymnastikou. Protože jsme chtěli cvičencům dopřát dostatek času na přípravu a hlavně těm mladším pohodový rozjezd do závodění, zvolili jsme variantu dvojboj – přeskok a prostná pod názvem Valentýnský dvojboj Jihomoravské KASPV. I tato varianta byla pro některé těžší, než jsme čekali. Přesto se sešlo třicet statečných, kteří soutěž absolvovali. Většinu z nich svazovala tréma z něčeho úplně nového. Jen žákyně kategorie III. – dvě statečně – již na závodech byly a mohly svým mladším kamarádkám poradit.

Týden po krajských závodech uspořádala TJ Spartak Slavíkovice tutéž soutěž na oddílové úrovni. Zde to bylo pro všechny mnohem méně



stresující (jak je vidět na fotografiích). Všem závodníkům patří veliká pochvala za odvedené výkony. Další velice zajímavou akcí bylo 19. března Sportovní odpoledne pořádané TJ Tatran Rousínov. Již názvy jednotlivých disciplín svědčí o tom, že to bylo parádní Vítání jara – Vítáme sluníčko, Běžme za zdravím... V sobotu odpoledne přišlo přivítat jaro a oslavit 30 let ČASPV 65 dětí a stejný počet doprovodu. Veřejná cvičební hodina v Komořanech proběhla dne 23. 3. 2022 a vše důležité je v samostatném článku.

Rozsáhlou a velice tradiční akcí je Kometa Cup – Super taneční liga ČSTS ve společenském tanci, kterou tradičně pořádá náš dlouholetý člen,



TK Dvestice – DSP Kometa Brno. V letošním roce ji uspořádala v netradičním termínu – dne 23. 4. 2022. Perličkou bylo provázení Galavečrem Richardem Genzerem a Kamilou Tománkovou – účastníky Star Dance. Všech 280 párů si soutěž

velice užilo. Na akci pořadatelé přivítali exhejtmana a člena zastupitelstva Jihomoravského kraje, JUDr. Bohumila Šimka, FSPS Masarykovy univerzity reprezentoval doc. Mgr. Jiří Nikodým, Ph.D., přítomno bylo i mnoho dalších hostů. ■

Jihomoravský kraj

Veřejná cvičební hodina v Komořanech

Text a foto: Milena Graclíková

Dne 23. 3. 2022 jsme pod záštitou JMKASPV – RCSPV Vyškov uspořádaly veřejnou cvičební hodinu a zároveň jsme si připomněli 30 let od vzniku ČASPV. Zájemci z široké veřejnosti se mohli přijít podívat na děvčata ve věku 7-12 let, která pravidelně cvičí v Komořanech pod Asociací sportu po všechny. Svou návštěvou nás potil pan starosta obce Jan Kachlík a místostarosta Petr Hlaváček. Naše cvičenky měly možnost předvést, co umí, a ukázat, že cvičit může každý. Svě představení začaly prostným, kde předvedly



své akrobatické dovednosti. Dále mladší děvčata cvičila na lavičce a starší na kladině. Následovala hrazda a poslední ukázkou byl přeskok přes bednu. Naším cílem bylo především nalákat nově zájemce o cvičení, což se nám povedlo a do svých řad jsme přijali nové malé členky. Děvčatům tak děkuji za krásné ukázky a divákům za účast a skvělou atmosféru. ■

Královéhradecký kraj

Dvacet postupů na republikovou soutěž pro trutnovskou gymnastiku

Text a foto: Ludmila Oravcová,
SPV TJ Spartak Trutnov



Krajský přebor ve sportovní gymnastice pro rok 2022 se po roční pauze uskutečnil v sobotu 9. dubna v Trutnově. Gymnastický čtyřboj absolvovalo více než devadesát závodících v šesti věkových kategoriích. Trutnovský oddíl Spartak získal zásluhou Barbory Oravcové a Pavlína Hellingerové dvě zlaté medaile a děvčata si připsala titul krajských přebornic. Také stříbrné medaile byly dvě a získali je Alžběta Cobllová a Radim Plecháč, na třetí příčce se umístily a bronz braly Natálie Krejčí a Klára Pávová.

Trutnovským soutěžícím patřila i bramborová, ne příliš oblíbená příčka, čtvrtá místa obsadili Karolína Bečková, Adéla Fialová, Eliška Hanušová a František Matějka. Dařilo se i Beátě Čermákové a Michaele Krátké, které skončily páté, šesté byly Nikola Sábliková, Lilien Slavková, sedmé Ellen Sábliková a Kateřina Oravcová.

Všichni výše jmenovaní se svými výkony probodovali na květnovou gymnastickou republikovou soutěž ČASPV. Ta se uskuteční v Praze na Hradčanech. Věříme, že se děvčatům a chlapcům bude dařit. ■



Dětský pětiboj v Ostrově

Text a foto: Zdenka Braunová, SPV TJ Ostrov

V úterý 22. 3. 2022 zaplnily děti s rodiči obě tělocvičny ve škole v Májové ulici v Ostrově nad Ohří. Přišly si zazávodit. Přivítala je předsedkyně odboru Sport pro všechny, Vlasta Lukášová, a hodně úspěchů jim popřála i Věra Mrázová, která oddíl cvičení rodičů a dětí v Ostrově v roce 1968 založila.

Děti brzy překonaly počáteční obavy, ačkoli pro většinu z nich to byly první závody v životě. V hodu na koš byla nejlepší Ema Paulová, do dálky skákala krásně Nellinka Dostálová, všechny děti skokem do výšky odpinkly nachystané balůnky a na kladině také skoro všechny zvládly zadané úkoly. O vítězích rozhodl běh přes překáž-



ky, vítězi ale byly vlastně všechny děti. Zasloužily si pěkné ceny a ty také dostaly, včetně medailí, diplomů a mléka ze Statku Bor Zeos s.r.o. Organizátorkám závodu, členkám výboru odboru Sport pro všechny a Pavlině Bobokové, vedoucí Cvičení rodičů s dětmi, velmi pomohly i žákyně z 9.B ZŠ Májová. Velké díky všem, i ostatním pomocníkům! ■

Foto na webu TJ Ostrov: <http://www.tjostrov.cz/>

Královéhradecký kraj

Cvičení se zajícem

Text a foto: Vilma Svobodová, předsedkyně ASPV TJ Sokol Malšovice, Hradec Králové

Do cvičení rodičů s dětmi včetně předškoláků jsme připravili překvapení. Na obě hodiny nás přišel navštívit velikononoční zajíc. Děti předváděly svoje pohybové umění, soutěžily a celkově si to pořádně užívaly. Na konci obou hodin zajíc dětem předal cukrovinky, kuřátko (vlastní výroba cvičitelek) a diplom za sportovní výkony. Z hodiny děti odcházely nadšené a plné dojmů.



Také my, cvičitelé, jsme měli radost, že se akce povedla a už vymýšlíme, jaké překvapení pro děti přichystáme za rok. ■

Olomoucký kraj

Semináře Olomoucké KASPV

Text a foto: Věra Žáčková, sekretářka Olomoucké KASPV

První seminář se nám podařilo uskutečnit hned z kraje roku, a to 22. ledna pod názvem Seminář nejen pro seniory, a dále 26. března seminář hudebně pohybových skladeb pod názvem Wellness sobota. Obě akce spojovalo motto „30 let



spolu“, hodnotíme je jako vydařené a budeme se těšit na společná setkání na dalších takových. ■

Olomoucký kraj

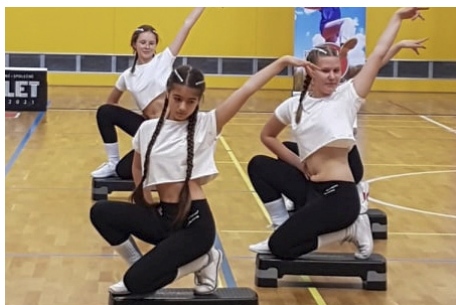
Přehlídka pohybových

skladeb v Olomouci

Text a foto: Věra Žáčková, sekretářka Olomoucké KASPV

Olomoucká krajská asociace Sport pro všechny uspořádala v sobotu 23. dubna ve sportovní hale Čajkárna Olomouc Přehlídku pohybových skladeb, která se konala jako jedna z akcí oslav 30. výročí ČASPV. V patnácti skladbách vystoupilo téměř dvě stě cvičenců, a to v různých věkových kategoriích: rodiče (prarodiče) a děti, předškoláci, žactvo, dorost. Předcházející dva roky byly poznamenány covidovou pauzou, ale na předvedených skladbách se to neprojevovalo.

Každý se snažil podat maximální výkon a za to si cvičenci domů odvezli malý dárek a autoři skladeb navíc kytičku. Tři skladby byly Olomouckou KASPV doporučeny jako postupující do republikové přehlídky, která se uskutečnila na tomtéž místě již 21. května. Děkujeme všem účinkujícím, vedoucím a autorům skladeb i organizátorům. ■



Středočeský kraj

Po dvou letech

s covidem-19

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda SPV Tří Dvory

Vstup do letošního dvouletého výročí začátku pandemie byl naplněn určitou nadějí a optimismem. Magické datum 22. 2. 2022 nám však zhořklo hned o dva dny později, kdy nedaleko od našich hranic vypukla 24. února nesmyslná válka na Ukrajině. Naše plánované akce letošního začátku roku 2022 jsme však zdárně uskutečnili: 5. března se dvanáctičlenná skupina našich žen zúčastnila společného nácviku 36 cvičenců ve skladbě „Sokolské Brno“ v Poděbradské sokolovně (se Sokolem Kolín a Poděbrady). V sobotu 12. března jsme ve Vigvamu Němčice uspořádali turnaj v bowlingu s účastí 18 dětí a mládeže, čtyř vedoucích a 18 dospělých hráčů. Vítězové jednotlivých kategorií obdrželi ceny. Celodenního autobusového zájezdu do Jičína se v sobotu 2. dubna zúčastnilo 23 dospělých a čtyři děti. Ubytovaní matky se synem z Ukrajiny v naší obci u našich členů Veroniky a Viktora Jakovlevových přimělo ostatní členy k humanitární sbírce pro tuto rodinu – byla jí předána



částka 6100 Kč. Členka výboru SPV Tří Dvory, instruktorka Jana Baldová, se se svými cvičenkami zúčastnila 4. dubna akce „Běh pro Ukrajinu“ v kolínských Borkách, na které bylo vybráno celkem 376500 Kč.

V sobotu 9. dubna se v Praze uskutečnil první republikový nácvikový sraz pro vedoucí skladby na Světovou gymnastařadu v Amsterdamu. Z našeho odboru SPV se zúčastnily cvičitelky Ing. Milada Polická a Hana Příhodová a za muže Zdeněk Jelínek. Velikonoční turnaj ve stolním tenisu proběhl ve čtvrtek 14. dubna ve Fit klubu Kolín. Vítězem se stal Karel Polický před Petrem Víškem a Čendou Hrabalem.

O Velikonočním pondělí 18. dubna jsme uspořádali již tradiční koncert v podání V+V+V (Vladis Banasinský, Veronika Jakovlev a Viktor Jakovlev) ve vyzdobené obecní kapličce. Více než hodinovou produkci známých melodií si vyslechlo a potleskem odměnilo 30 našich členů. ■



Dobytí a úklid hradu

Zbořený Kostelec

Text a foto: Věra Junová, SPV TJ Týnec nad Sázavou

Dobytí a úklid hradu Zbořený Kostelec, to byl 15. 4. 2022 cíl bojové výpravy dětí a mládeže z oddílů odboru Sportu pro všechny TJ Týnec nad Sázavou. První skupina, obránci hradu, vyrazila od ZŠ v sídlišti v 10 hodin a cestou uložila 28 velikonočních vajíček s úkoly pro druhou skupinu, kterou tvořili dobyvatelé. Úkoly ale plnili i obránci. Asi nejdůležitějším úkolem byla výroba praků a munice – kuliček z papírků. Obojí dobře posloužilo obráncům i dobyvatelům při boji o hrad. Po boji se ze čtyřiceti obránců i dobyvatelů opět stali dobří kamarádi. V podhradí u lávky společně našli poklad, buřty, které si opekli k obědu. Před odchodem domů ještě děvčata z oddílu tanečního aerobiku Čípek ukázala, co umí, a vylákala do tance většinu účastníků. Počasí bylo tak akorát, nevadil ani krátký déšť, před kterým se děti schovaly pod



lávku. Zpět do Týnce jsme šli klidnou cestou podél řeky. Bojovou výpravu zvládly i malé děti, které šly společně s rodiči. V cíli u ZŠ jsme byli v cca 15. 30. Pro spokojenost a na přání dětí budeme podobnou výpravu v budoucnu pořádat zřejmě opět. Děti byly skvělé, cesta i úkoly je bavily a podobnou akci si určitě zaslouží. Výprava se povedla, pro děti i vedoucí byla zábavná, ale hlavním úkolem byl sběr toho, co do lesa nepatří. Na přibližně tříkilometrové trase a přímo na hradě jsme nasbírali celkem jeden velký plný pytel odpadků. Nebylo to sice, vzhledem k vzdálenosti, mnoho, ale kdybychom nenašli nic, bylo by to skvělé. Za odměnu děti dostaly drobnosti, které nám darovalo město. „Na dračku“ šly pištalky a jejich rozdání před odchodem z tábořiště byl velký omyl, pískaly skvěle! ■

Gymnastický víceboj

v Neratovicích

Text a foto: Stanislava Sojková, ASPV Neratovice



Dne 7. 3. 2022 uspořádaly RCSPV Mělník s ASPV TJ Neratovice regionální kolo ve sportovní gymnastice. Soutěž se konala na III. ZŠ Neratovice. Odborům SPV okresu Mělník byly zaslány propo-

zice a sestavy podle jednotlivých věkových kategorií. Děti soutěžily v těchto disciplínách: přeskok přes kozu nebo bednu, prostná, cvičení na kružích, sestava na lavičce, splh na tyči. Body za jednotlivé disciplíny se sčítaly do tabulky a nakonec došlo k vyhodnocení nejlepších tří závodníků v každé kategorii děvčat a chlapců. Závodilo 41 dětí, z toho 4 dívky ze Sokola Kostelec nad Labem, 18 dívek a 10 chlapců z ASPV Neratovice, 7 dívek z ASPV Veltrusy, 2 dívky z ASPV Zářeby. Dvouhodinovému gymnastickému soutěžení přihlíželo a fandilo mnoho rodičů a prarodičů. Protože při konečném vyhodnocení víceboje mohli obdržet zlatou, stříbrnou a bronzovou medaili pouze tři nejlepší v každé věkové kategorii, na závěr udělaly cvičitelky radost všem dětem čokoládovými medailemi.

Děkujeme všem cvičitelkám i ostatním, kteří přišli pomáhat. Děk patří i rodičům, kteří celou akci nafotili. Fotografie z této akce, ale i ostatních, které pro děti pořádáme, je možno zhlédnout na fotoalbumu: aspvnera – album na Rajčeti. ■

Moravskoslezský kraj

Krajská soutěž

ve sportovní gymnastice

MS KASPV

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Moravskoslezské KASPV

Opět po roce se v Paskově 9. dubna 2022 konala krajská soutěž ve sportovní gymnastice Moravskoslezské KASPV za účasti 62 závodnic a 4 závodníků z RCSPV Frýdek-Místek, Nový Jičín a Ostrava. Soutěžící byli velmi šikovní a závodili se



zápalem. Vyhodnocení byli jak jednotlivci, tak družstva. Předání cen se zúčastnil také starosta města Paskov, Petr Baďura, který na závěr všem závodníkům předal velkého velikonočního zajíce. Finančně akci podpořil také Moravskoslezský kraj. Umístění v jednotlivých kategoriích:

Mladší žákyně I: 1. Nela Koláčková – Spolek SPV Ostrava, **2.** Sandra Bartoňová – SK Město Frýdek-Místek, **3.** Natálie Mlčáková – Spolek SPV Ostrava. V družstvech zvítězil Spolek SPV Ostrava

Mladší žákyně II: 1. Emma Lusová – Spolek SPV Ostrava, **2.** Anna Macešková – SK Město Frýdek-Místek, **3.** Izabela Delongová – SK Město Frýdek-Místek. V družstvech byl na prvním místě SK Město Frýdek-Místek.

Starší žákyně III: 1. Daniela Nguyenová – TJ Odry, **2.** Sára Peřinová – SK Město Frýdek-Místek, **3.** Ela Pohludková – SK Město Frýdek-Místek. V družstvech zvítězil SK Město Frýdek-Místek.

Starší žákyně IV: 1. Natálie Ostašová – TJ Odry, **2.** Aneta Němcová – TJ Odry, **3.** Tereza Platošová – TJ Paskov.

V ženách byla na prvním místě Marie Balážová – TJ Odry.

Mladší žáci I: 1. Denis Magnusek, **2.** Kryštof Czerný – oba závodníci z SK Město Frýdek-Místek.

Mladší žáci II: 1. Eliáš Švarc, **2.** Vojtěch Eduard Šebesta – oba závodníci z SK Město Frýdek-Místek. ■

Plzeňský kraj

Karneval a olympiáda

v Sušici

Text: Hana Habartová, SPV TJ Sušice

Pravidelné cvičení s dětmi v Sušici je tento rok už v plném proudu. V březnu proběhla další velká akce, „Maškarní karneval“, na kterou dětičky vodí rodiče i prarodiče, aby se připojili k maškarnímu rejji, nebo se proměnili v paparazzi a celou akci fotili na památku do rodinného alba.

Mezi tanečky probíhaly hry, například s balónkem nezbedou si děti užily velkou zábavu. Následovaly hry se zvířátky, kdy měly děti najít své zvířecí kamarády podle zvuku konkrétního zvířátka. Dále děti převáděly obrázky se zvířátky do bezpečí před lumpy a hledaly opět svého zvířecího kamaráda. Hodina utekla až příliš rychle



a už se neúprosně blížil závěr celé akce, z níž si děti odnesly kromě medaile úsměv na rtech, který měli na tvářích i všichni přítomní dospělí. Kvůli vyklizení haly u gymnázia – z důvodu poskytnutí dočasněho nocoviště pro ukrajinské uprchlíky – jsme řešili náhradní prostor, kde bude naše cvičení a další aktivity nadále probíhat. Získali jsme jej v tělocvičně ZŠ TGM v Sušici a „olympiáda“ se mohla uskutečnit. V úte-



rý 29. 3. proběhla tato velká sportovní událost pro oddíl rodičů a dětí. Rodiče a děti nejprve zahájili během, kdy měli uhádnout pohádkovou dvojici a následně vyluštit křížovku. Což se všem podařilo. Následovalo skákání v pytlích, přenesení vajíčka na lžičce, různé styly běhu s pytlíčky – rodiče se proměnili v závodní koně, aby na zádech či na ramenou přiběhli se svými závodníky do cíle co nejdříve. Dále probíhaly závody na koberečkách. Největší zábavu si všichni

užili při hře na veverka. Cílem hry bylo nasbírat a donést do svých domečků co nejvíce oříšků a zároveň loupit z ostatních domečků. Rodiče i děti bojovali opravdu „jako o život“.

Všichni účastníci olympiády si odnesli medaili a sladkou odměnu v podobě lízátka a hlavně blažený úsměv na tváři. Takové sportovní nasazení přineslo kýženou odměnu jistě i rodičům, že jejich děťátka večer krásně spinkala a rodiče mohli regenerovat. ■

Jihočeský kraj

Školení rozhodčích

sportovní gymnastiky

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV

Po dvou letech příprav (odklady kvůli viru) se nám v neděli 20. 3. 2022 podařilo uspořádat



školení rozhodčích SG pro ženské složky. Zúčastnilo se jej dvaadvacet přihlášených instruktorů, kteří ve dvou tříhodinových lekcích absolvovali online teorii k rozhodování a v neděli se v hale Tělovýchovné jednoty Lokomotiva České Budějovice uskutečnila praktická část školení a závěrečný test. Všichni získali průkaz Rozhodčího SG. Jednalo se o devět účastníků z SPV TJ Lokomotiva České Budějovice, sedm z Tučap, tři z Dačic, dva z Písku a jednoho z Dolních Jirčan, tedy 21 nových rozhodčích má Jihočeský kraj a jednoho Středočeský.

Na organizaci školení se podílel Karel Vondruš, který zajistil prostory pro školení ve sportovní hale, laserový dataprojektor a velké promítací plátno. Účastníci měli v ceně školení zajištěn i oběd v restauraci v hale. Velké poděkování patří lektorkám Gabriele Machové a Lucii Polákové. Všichni účastníci byli moc spokojeni se skvělou úrovní školení. ■

Jihočeský kraj

Velikonoční cvičení

předškolních dětí

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

V úterý 12. 4. 2022 jsme pro oddíl předškolní děti SPV TJ Lokomotiva České Budějovice uspořádali velikonoční cvičení. Jednalo se o plnění rozmanitých úkolů na stanovištích – házení míčkem do obrácené bedny, přenášení vajíčka na lžici, skákání v pytlí, přecházení lana, střelba na florbalovou branku, lezení na žebříny k zajíčkovi, přehazování míčku přes překážku, skákání přes



díly bedny. Každý splněný úkol si děti vybarvily do papírové kraslice. Na tuto hodinu jsme pozvali také rodiče a prarodiče, aby se seznámili s tím, co se jejich děti od září naučily. Převdělí jsme jim závěrem cvičení na zíněnce, lavičce a přeskok bedny. Jako odměnu děti dostaly perníčky se zajíčkem. ■

Po dlouhé době florbalový zápas žactva v Chyškách

Text: Mgr. Josef Fuka, foto Michaela Kubecová

Na pátek 1. dubna 2022 se mladí chyšečtí florbalisté odboru SPV při TJ Chyšky dlouhou dobu těšili. Nebyl dnem aprílovým, ale skutečným. V chyšecké tělocvičně se totiž po době koronavirových opatření a odkladech spousty zápasů či turnajů uskutečnil přátelský florbalový zápas mezi chyšeckými a petrovickými chlapci. Výsledek 16:9 pro domácí není tolik důležitý jako



to, že mladí hráči (a jedna hráčka) mají opět soutěžní motivaci a zažili utkání se vším všudy, včetně hlasité podpory početných diváků. ■

Ústecký kraj

Krajský seminář jógy

v Litoměřicích

Text: Jiří Hájek, krajský vedoucí Unie jógy,
foto: Sylva Nováková

Unie jógy při ČASPV již řadu let pořádá v jednotlivých krajích ČR semináře jógy. Letos se po dvouleté přestávce, vynucené koronavirovou epidemií, konal v sobotu 23. dubna v Litoměřické ZŠ B. Němcové. Seminář, který vedl Jiří Hájek, učitel jógy I. třídy a lektor ACI ČASPV, trval šest hodin a obsahoval jak praktická cvičení, tak teoretické přednášky. Podle hodnocení účastníků se vydal. Důvody k tomu, aby se seminář konal v Litoměřicích, byly hned dva. Jednak je zde největší členská základna, a také tam na začátku akce



měli účastníci příležitost pogratulovat dlouholeté a stále aktivní cvičitelce, paní Ing. Emílii Kuderové, která v minulých dnech oslavila velmi významné a kulaté výročí narození. Prozradila nám, že se jógou a dalšími tělovýchovnými aktivitami zabývá již 54 let. Přejeme jí i touto cestou pevné zdraví a hodně elánu do příštích let. ■

Pardubický kraj

Cvičení v Holicích je

v plném proudu

Text a foto: Nikola Svobodová a Iva Kroutilová,
ASPV TJ Jiskra Holice

S velkou radostí a elánem jsme v odboru ASPV TJ Jiskra Holice po dlouhé koronavirové pře-

stávce obnovili cvičení rodičů s dětmi, cvičení předškoláků a mnohé další aktivity. Za připomenutí stojí říjnové pouštění draků, mikulášské „čertovské řádění“ s řadou originálních disciplín (BuBu diskotéka, honička s čertovskými očásky, skluz do pekla, výskok pro čerta...) nebo předvánoční cvičení s barevným padákem, houpáním na kružích, skoky na trampolině atd.

Po Novém roce jsme se začali scházet ke cvičením znovu a už únor byl pro malé i velké cvičence velmi nabitý... 8. února děti v tělocvičně pře-

kvapili roztomilí králíci. Pod vedením paní Krejčí a jejich dcer Barunky a Sofinky nám ukázali, jak



cvičí svou disciplínu – Králíčí hop. Děti je odměnily potleskem a pohlazením. Hned týden poté 15. 2. jsme si ve cvičení užili karnevalového veselí – děti cvičily v krásných kostýmech, nechyběla ani promenáda. Diplom a barevné razítko na ručku potěšily každého. Za hojnou účast, spolupráci a nadšení všem moc děkujeme.

V sobotu 19. 2. se někteří naši členové zúčastnili Regionální soutěže předškolního žactva v gymnastice v Pardubicích. Patří jim velká gratulace, jelikož z pěti účastníků stáli čtyři na stupních vítězů a byli oceněni medailí, všichni dostali diplom a sladkost. Za odvahy a krásné výsledky děkujeme Marušce, Pětovi, Rozálce, Vildovi, Li-vince a jejich rodičům. ■

Hlavní město Praha

Velikonoční turnaj ve stolním tenisu TJ ZŠ Chabry

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry, z. s.

TJ ZŠ Chabry, která je členem ČASPV, opět spolu se ZŠ v Dolních Chabrech v pátek 8. dubna 2022 od 12 hodin pořádala pro žáky základní školy XXVI. ročník Velikonočního turnaje ve stolním tenisu. Zábavnost i snadná dostupnost, to jsou důvody, proč je „ping-pong“ tak oblíbený po celém světě i v našem spolku.

Soutěž probíhala v tělocvičně školy a vítěznými hráči letošního ročníku se stali:

žákyně 1.-4. třída: Pilařová, Roubalová, Škáchová

žákyně 7.-9. třída: Táborská, Čutková, Masopus-tová

žáci 1.-3. třída: Urban, Foit, Dvořák

žáci 4.-6. třída: Hrubeš, Morgan, Táborský

žáci 7.-9. třída: Mrňavý, Škurek, Rendl

Tento sport nám přináší „pobavení a radost z pohybu“, a to nám předvedlo hned 65 účast-

níků tohoto letošního turnaje pro naše děti. Gratulujeme vítězům i všem ostatním za pěkné výkony. Poděkování za přípravu, vedení turnaje i trpělivost, rozhodování a zapisování výsledků patří paní Mrňavé, Čutkové, panu Škurkovi a učitelům ZŠ Dolní Chabry.

9. dubna 2022 se měl konat Velikonoční turnaj ve stolním tenisu také pro dospělé, avšak byl i přes naše maximální úsilí pro velmi malý počet zájemců zrušen. Tak přistě... ■



Kraj Vysočina

Hry bez hranic v Počátkách

Text: Mgr. Lenka Filsochová, foto: Martina Dufková

ČASPV, odbor Sport pro všechny v Počátkách pořádá každý rok pro žáky 2.-9. tříd Hry bez hranic. V sobotu 26. března 2022 jsme opět po dvou letech nucené pauzy mohli navázat na tradici této soutěže. Vždy mezi sebou bojují čtyřčlenná družstva ve čtyřech kategoriích (2.-3. třída, 4.-5.



třída, 6.–7. třída, 8.–9. třída). Jednotliví závodníci musejí vzájemně spolupracovat a pomáhat si. Pokud zavzpomínáme na ročníky minulé, můžeme si připomenout některá témata: Lidské tělo, Zimní olympijské hry – osobnosti, Večerníček, ZOO, Svět hmyzu, Ostrov pokladů, Tajemství lesa a kouzlo stromů, Letní olympiáda, Z pohádky do pohádky... Letošní ročník byl nazván Živá voda. Každé družstvo si již dopředu musí vymyslet název, který nějakým způsobem souvisí s hlavním tématem. Na formát A3 si namalují nebo nalepí symbol svého názvu a připojí i několik základních informací, které využijí v momentě, kdy se sčítají výsledky. Je již velkou tradicí, že soutěžící mají i speciálně vyrobená trička a další doplňky. Letos jsme v naší sportovní hale přivítali: Okouny, Rákosí, Černé moře, Medúzy, Labradorské moře, Rejnoky, Piraně, Piráty, Kačery, Klauuny očkáté, Rosničky, Mrtvé moře, Delfíny, Želvy, Lochnesky, Pilouny mnohózubé, Nutrie, Žraloky, Štíky a Chobotnice. Zazávodit si tedy přišlo celkem osmdesát dětí. Letošní pořadatelé byli



oblečeni do modré barvy, aby i oni co nejvíce připomínali vodu. Také všechny disciplíny, kterými museli závodníci projít, souvisely s vodou: 1. Čistíme lesní studánku, 2. Já jsem pramen, 3. České řeky, 4. Tok řeky, 5. Rybolov, 6. Mořské dno, 7. Vodní říše a 8. Dovolena na riviéře.

Přiblížím vám druhou disciplínu „Já jsem pramen“: dva soutěžící jsou na startu, dva na trati. První dva představují prameny řek. Vybíhají společně a drží v ruce dostatečně dlouhou pružnou tenkou šňůrku. Jeden podlézá žíněnky, které leží na lavičkách, druhý musí prolézat obručemi. Když překonají svůj úsek, naváží dvěma uzly svoje šňůrky třetímu hráči na tenké lano. Ten představuje menší řeku a musí své lano protáhnout několika ruličkami. Pak své lano naváže na obruč, kterou již přidružuje čtvrtý hráč. Jakmile lano na obruči drží, čtvrtý hráč roztahuje z obruče tkaninu, která je na ní našitá, a tím představuje řeku. Soutěž končí v okamžiku, když si všichni hráči lehnou v cíli na podložky, chytí se za ruce a „vyrobí“ tak moře. V podobném duchu se nesou i ostatní soutěže a jejich motivace. Nejlepší závodníci si vybojují medaile a všichni získají malou sladkou odměnu ve formě sušenky a pití.

Troufám si říci, že se tato soutěž dětem líbí, těší se na ni a se zápletem bojují. Vždy je potřeba alespoň dvacet pořadatelů a ani s tím nemá naše organizace žádný problém. Spokojenost v dětských očích je pro nás dostatečnou odměnou. Sportu zdar! ■

Kraj Vysočina

Pestré cvičení s předškoláky

Text a foto: Helena Krejčí, ASPV Žďár nad Sázavou

Pomalu se blíží prázdniny a s ním další ukončení našeho cvičení s předškoláky. Tento rok jsme již mohli cvičit téměř bez omezení v hale ve Žďáře nad Sázavou. Každá hodina je pečlivě připravena tak, aby byla vždy nová a malí sportovci se tak mohli těšit na cvičení s různým tradičním i netradičním náčiním, a hlavně na cvičení na nářadí s překážkovými dráhami. Motivací jsou pro cvičitelky různé svátky, události apod.



V zimě to bylo čertí cvičení spojené s „Mikulášskou nadílkou“, „Vánoční cvičení“ u stromečku, kde si jako každý rok s dětmi navodíme vánoční

atmosféru zpíváním koled a rozdáním malých dárečků. V únoru jsme žili olympiádou, a to nejen fanděním našim sportovcům u televizorů. I my jsme udělaly dětem olympijský den. Vyzdobily jsme halu vlajkou, obrázky soutěžních disciplín, hokejovými dresy a také „medailemi“. Děti byly za zvuků hudby slavnostně přivítány a seznámeny s pravidly jednotlivých soutěží. Po úvodní zahřívací části a rozcvičce s papírovými koulemi následovalo předvedení co nejlepších výkonů jednotlivých sportovců. V krasobruslení vynikala děvčata, která se na hudbu snažila předvést první piruety a jednoduché skoky. Kluci se pokoušeli zdolat brankáře a dát co nejvíce gólů. Dalšími disciplínami byly „skoky z můstku“ (švédská bedna a skok do duchny), „biatlon“, kde mnozí zjistili, že po jízdě na lyžích není lehké se ještě trefit do terčů. Děti také zaujala souťaž v curlingu, ale zde musíme ještě doladit

„metání kamenů“ do vyznačeného prostoru. Odměnou pro naše nadějně sportovce byly samozřejmě medaile a diplomy, pro nás cvičitelky pak rozradostněné oči dětí a pochvaly od rodičů za super nápad. Jaro jsme oslavili jak jinak než „velikonočním cvičením“ s různě velkými míči (jako vajíčka). Děti si opět zasoutěžily, tentokrát v družstvech, zahrály si pohybové hry „Na kvočnu a kuřátka“, sbíraly barevná „vajíčka“, která jim kuna vyhazovala z hnízda. V kruhu jsme si při mrskání zopakovali koledu a vysloužili si tak velikonoční perníček a vajíčko.

A co nás ještě čeká? Již tradiční „Pohádkový les“, který bude vyvrcholením našeho cvičení s předškoláky.

Přejeme všem krásné prázdniny a těšíme se na další malé sportovce.

Cvičitelky ASPV Žďár nad Sázavou ■

Předání Medailí dr. Miroslava Tyrše

Text: Věra Žáčková, sekretářka Olomoucké KASPV

Olomoucká krajská asociace Sport pro všechny využila konání Valné hromady k předání ocenění Medaile dr. Miroslava Tyrše, a to hned několika jubilantům. V únoru oslavil krásných sedmdesát let dlouholetý činovník RCSPV Prostějovsko, aktivní cvičenec hromadných skladeb a účastník gymnestrád Vladimír Daněk. V červnu bude slavit taktéž sedmdesátiny paní

Pavla Odstrčilová, která působí dlouhá léta jako činovník v RCSPV Přerov, ale také v KASPV a ČASPV. Posledním oslavencem a oceněným činovníkem byla Věra Kulichová, působící ve VV Olomoucké KASPV a RCSPV Prostějovsko, která v listopadu oslaví pětasedmdesáté narozeniny. Všem oceněným ještě jednou blahopřejeme a děkujeme za jejich práci v tělovýchově. ■

Životní jubileum Zdenky Vičíkové

Text: Věra Žáčková, sekretářka
Olomoucké KASPV foto: archiv

Začátkem června oslaví krásné kulaté životní jubileum naše cvičitelka – instruktorka, lektorka, členka MR KASPV, VV RCSPV Olomouc Zdenka Vičíková.

Jako vystudovaná paní učitelka pro I. Stupeň ZŠ předává své pedagogické a cvičitelské zkušenosti již řadu let nejen při školeních a konaných akcích. Máme ji spojenou zejména s aktivitami pooby a cvičení v přírodě, kde je jako ryba ve vodě.

Je klidnou, pohodovou duší Olomoucké KASPV. Zdení, všechno nejlepší, hodně zdraví, štěstí, pohody a hodně sil do další tělovýchovné práce. ■



Vzpomínka na Honzu Rubeše

Text a foto: Stanislav Šolc

Ta zpráva z konce března se zdála být naprosto neuvěřitelná a nepochopitelná. Málokdo si dokázal představit, že je něco takového možné. Člověk, který přetěkal životním optimismem jako málokdo, kterého, ať přišel kamkoliv, bylo hned plno a svou výraznou postavou a bezbřehým humorem zaplnil každický prostor, najednou není? Ale zpráva, jakkoli neskutečná, byla pravdivá. Honza Rubeš dožil svůj bohatý a rušný život dne 29. března 2022. Stopa, kterou po sobě zanechal, bude ještě hodně dlouhá a výrazně čitelná. Jistě nejen u těch, kteří se s ním osobně znali, ale i u těch, kteří se byť nepřímo setkali s výsledky jeho práce. Od mládí pracoval jako cvičitel a organizátor všech možných akcí nejen v Roudnici, ale později i v celém Ústeckém kraji. Angažoval se také v různých funkcích ČASPV.

Rodák z Bechlína nastoupil do Roudnických strojů jako slévač, později mistr slévačů. Po změně zaměstnání se jako bagrista podílel na hloubení veslařského kanálu v Račicích. K tomuto místu měl vřelý vztah. Jako vedoucí sportovního areálu Pod Lipou v Roudnici n. L. se podílel na organizaci mnoha našich akcí. Také byl řadu let zástupcem generálního sekretáře ČASPV a jako člen VV byl zodpovědný za tělovýchovná zařízení v Doubí, Žinkovech, Brně a Praze. Pod jeho vedením se tato střediska výrazně vylepšila, samozřejmě i zásluhou mnoha dalších.



Ostatně, pro Honzu slovo „nemožné“ skoro neexistovalo. Dalo by se toho ještě napsat mnoho... Byl zkrátka dobrou duší ČASPV. Každý si ho bude pamatovat jako kamaráda, organizátora, vtipálka a hlavně věčného optimistu.

A na závěr jeho častá hláška: „Jsem kurevsky šikovnej, tichej, skromnej a sexuálně zdrženlivej!“ Čest jeho památce. ■

TIRÁŽ

Náklad: 800 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:

777700491, 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: Ing. Pavel Panenka, tel. 603 493 760

Vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček

Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčíčková,

doc. PhDr. Viléma Novotná, Ing. Pavel Panenka,

Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak



POHYB JE ŽIVOT časopis

České asociace Sport pro všechny

26. ročník | číslo 2 | červen 2022

Uzávěrky jednotlivých čísel:

25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.

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 <https://eshop.caspv.eu/>.

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

© ČASPV, © Pohyb je život

INZERUJTE V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT, MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY



OSLOVTE LEKTORY, INSTRUKTORY A TRENÉRY

Formát inzerce	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

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



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

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