

Pohyb je život

Valná hromada ČASPV 2023

Průpravná herní cvičení

Účinná redukce hmotnosti

Metodická příloha:

Pestrá a hravá lekce pro seniory...

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 2 | červen 2023 | ISSN 1212-0669 | www.caspv.cz



IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

obsah



ZPRÁVY

Zasedal nejvyšší orgán našeho spolku.....	4
Nové online hodnocení výsledků sportovní gymnastiky	6
Sportuj s Mírou... plavání	7



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Průpravná a herní cvičení pro různé typy sportovních her – 2. část	8
Účinná redukce tělesné hmotnosti.....	13
Flag fotbal	16
Cvičení pro prevenci plochonoží a vbočeného palce	19



Z KRAJŮ

Pódiová vystoupení v Blansku	25
Tradiční jarní cvičení v Obrnicích	26
ASPV Slušovice se představuje a zve	26
Sobota plná pohybu	27



BLAHOPŘEJEME

Marie Bernardová.....	27
Dana Šmídová a Drahoslava Švecová.....	28

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Pestrá a hravá cvičební lekce pro seniory s náčiním a s hudbou (1. díl)	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 „Joker“ autorky Jany Povolné, ze strany 18. Autorka získává odměnu podle pravidel fotosoutěže.



PRAVIDLA SOUTĚŽE



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008

ZOBRAZIT

JSME ÁČKA

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

Zasedal nejvyšší orgán našeho spolku

Text: Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček



Plénium Valné hromady ČASPV 2023

V sobotu 29. 4. 2023 se ve Sportovním, školicím a klubovém centru ČASPV v Praze konala řádná valná hromada České asociace Sport pro všechny.

Pozváno bylo 45 delegátů s hlasem rozhodujícím (delegáti KASPV) a přítomni byli všichni, a čtyři delegáti s hlasem rozhodujícím za naše kolektivní členy, z nichž se dostavili tři – zástupci Českého svazu rekreačního sportu, Unie jógy a České asociace armwrestlingu. Zástupci Czech Dance Organization se předem omluvili.

Kromě delegátů s hlasem rozhodujícím byli přítomni členové Výkonného výboru ČASPV, předsedkyně Kontrolní komise ČASPV Libuše Netopilová, všichni zaměstnanci sekretariátu ČASPV i někteří sekretáři KASPV. Dále se VH zúčastnili členové ČASPV, kteří byli v průběhu jednání oceněni nejvyšším vyznamenáním naší organizace – Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše. Program, který obdrželi delegáti s hlasem rozhodujícím třicet dnů předem, byl na návrh VV ČASPV doplněn bodem 8a – fúze ČASPV s Unií jógy. Program jednání i pracovní komise (mandátová, návrhová, pracovní předsednictvo), to vše bylo projednáno a schváleno.

Po nezbytných procedurálních záležitostech vystoupil se zprávou za rok 2022 předseda ČASPV Miroslav Zítko. Poděkoval funkcionářům na

všech úrovních za dobrovolnou práci, kterou vykonávali v nelehkých podmínkách roku 2022. Zdůraznil několik oblastí činnosti, za které je třeba pochválit jak Metodickou radu, tak KASPV/RCSPV/SPV a také sekretariát ČASPV. Zdůraznil však, že jsou minimálně tři oblasti, v nichž se nedaří – omladit funkcionářské sbory na všech úrovních, získat více finančních prostředků na činnost spolku a lehce skomírající systém managementu kvality.



Předseda Miroslav Zítko předává Zlatou medaili dr. M. Tyršové Haně Těhanové, sekretářce Moravskoslezské KASPV

První diskuse se týkala návrhů na přerozdělení spolkových členských příspěvků (SČP) pro rok 2023. Ze dvou navržených variant schválili delegáti VH ČASPV toto rozdělení SČP: ústředí 30 %, KASPV 40 %, RČSPV 30 %.

Zpráva Ing. Karla Coufala, místopředsedy pro ekonomiku, byla podpořena Power Pointem, a také písemným materiálem, který obdrželi všichni delegáti v deskách při prezenci spolu s dalšími podkladovými materiály. Karel Coufal připomněl výrazné snížení státní dotace od Národní sportovní agentury (NSA). Oproti roku 2021 jsme pro rok 2022 obdrželi necelých 50 %. Čerpání rozpočtu za rok 2022 bylo poté delegáty odsouhlaseno. Třetí zprávu – za oblast metodiky a marketingu – přednesla Radka Mothejzíková, místopředsedkyně ČASPV a předsedkyně MR VV ČASPV. Seznámila delegáty s personálním zabezpečením komisí Metodické rady, s počtem vzdělávacích, soutěžních i pobytových akcí i s kladným ekonomickým výsledkem akcí MR.

Ing. Coufal ve svém druhém vystoupení seznámil přítomné s návrhem rozpočtu a „klíčem“ pro rozdělení finančních prostředků pro rok 2023. V této části informoval delegáty o rozhodnutí NSA, že pro rok 2023 nám bude (po přepracování žádosti a rozpočtu) přidělena státní dotace v maximální výši 2 100 000 Kč. Dále konstatoval, že příjmová strana rozpočtu je i díky NSA na velmi nízké úrovni a musíme hledat i úspory na výdajové straně. V poslední části tohoto vystoupení se věnoval návrhu „klíče“ pro rok 2023.

Po něm vystoupil předseda ČASPV, který rozdělil své vystoupení na několik částí: okomentoval nový koncepční materiál – Koncepce a strategie rozvoje ČASPV na období 2023–2026; dále se věnoval evidenci ČASPV a výběru SČP, kde poukázal na špatnou platební morálku některých základních článků a vyzval přítomné zástupce KASPV, abychom společně tuto situaci do budoucna vylepšili; podrobně okomentoval snahu získat státní dotaci od NSA (podaná žádost ve výši cca 10 mil., doporučení NSA k úpravě žádosti na 2,1 mil., dopisy na vedení NSA, snaha sejít se s vedením NSA apod.). Po rozsáhlé a emotivní diskusi k problematice financování bylo odsouhlaseno, že předseda ČASPV vystoupí na VH České unie sportu s kritikou systému financování prostřednictvím NSA.

Po krátké přestávce nastal slovnostní okamžik – předávání nejvyšších vyznamenání našeho



Zlatou medaili dr. M. Tyrše byl oceněn také Karel Vondruš, dlouholetý předseda Jihočeské KASPV

spolku. Tímto bodem provázela Mgr. Zdeňka Horčíčková, vyznamenání předávali statutární zástupci ČASPV. **Ocenění byli:** Jana Mengemánová (Královéhradecká KASPV), Eva Rokošová (Jihomoravská KASPV), Kateřina Coufalová (Středočeská KASPV), Eva Chotěborská, Alena Kuchařová a Ivanka Morchová (Liberecká KASPV), Marie Florecová a Lydie Staroveská (Zlínská KASPV), Irena Nogolová a Hana Těhanová (Moravskoslezská KASPV), Věra Brožová a Karel Vondruš (Jihočeská KASPV), Dana Ušalová a Jitka Poláková (Ústecká KASPV), Alena Hájková, Stanislav Marek a Oldřich Šenk (Olomoucká KASPV). Všem vyznamenaným gratulujeme!

Poté následovala diskuse k navrženému usnesení VH ČASPV. Diskuse se týkala například výše spolkového členského příspěvku pro rok 2024, výše dotací pro KASPV, Domu sportu Brno, přípravy hromadné skladby ČASPV (děti a mládež) na Všesokolský slet 2024 aj.

Předseda návrhové komise prof. Rudolf Jalovecký spolu s předsedajícím VH ČASPV Liborem Pečenkou postupně představovali body usnesení a o některých bodech bylo hlasováno jednotlivě.

Kompletní usnesení VH ČASPV 2023 bylo schváleno cca ve 14.30 hodin.



Usnesení naleznou zájemci v Souborech ke stažení na tomto odkazu



Nové online hodnocení výsledků sportovní gymnastiky

Text a obrázky: Ing. Karel Vondruš, předseda Jihočeské KASPV

Na krajských závodech ve sportovní gymnastice 22. 4. 2023 v Dačicích byl v praxi poprvé vyzkoušen nový online způsob zpracování výsledků.

Došlo k zcela zásadní modernizaci zpracování. Ve starém systému jsme používali excelové tabulky pro zadávání výsledků z bodovacích listů, které vyplňovali vrchní rozhodčí z jednotlivých nářadí. Následným zpracováním v excelu bylo stanoveno pořadí a připraveny podklady pro tisk diplomů.

Nový způsob zpracování výsledků vychází z naprogramované webové aplikace včetně modulu pro sběr dat na mobilech (tablet, notebook) přímo online v panelu rozhodčích. Počáteční naplnění dat zahajuje organizátor (zpracovatel) založením databáze pro konkrétní akci – soutěž. Při založení se ještě nastaví doba (podle potřeb, např. pro Doubí tři dny) platnosti QR kódů ve dnech, jejichž použití bude následovat v dalším popisu aplikace. Dalším krokem je postupně naplnění připravené databáze daty jednotlivých závodníků z dodaných excelových soupisek. Databáze obsahuje kategorie, jméno družstva (např. Jihočeský mlžky I.), poslední dva sloupce jsou příjmení a jméno. Nahráním soupisek končí vkládání dat. Součástí aplikace je editace závodníků, zrušení, ale doplnění je jen přes excelovou tabulku.

Program pro přihlašování používá QR kódy jednak pro rozhodčí (viz obr. 1.), jednak pro trenéry / závodníky / rodiče.

Pro trenéry se používá větší QR kód, který obsahuje soutěž, platnost QR a nářadí, kde bude rozhodčí zapisovat výsledky. Načtení QR kódu se provede mobilem buď přes fotoaparát, nebo čtečkou QR kódu, pokud je mobil starší. Načtení lze provést z monitoru organizátora nebo z vytištěného QR kódu. Testovány byly mobily s Androidem a zařízení od Apple.

Pro každého vrchníka je vygenerován jiný QR kód, výsledky může zadávat i jiný rozhodčí z panelu rozhodčích, který to jednak umí, má

1. Přihlašovací QR kódy pro ROZHODČÍ



Rozhodčí:

Přeskok

Soutěž:

Krajské kolo
SG Dačice 2023

Platnost:

21.–22. 4. 2023
(22:26–22:26 h)

dotykový telefon a data na internet. Data prostřednictvím internetu lze řešit i pomocí wifi na zařízení, které poskytuje (nabízí) připojení hotspot prostřednictvím datové SIM karty. Pokud by byla cesta přes QR kód v mobilu neaktivní, program umí rozhodčího přihlásit i přes generování speciálního kódu, který pak organizátor potvrdí pro dané nářadí.

V tomto okamžiku jsou rozhodčí (vrchník nebo jeden z panelu rozhodčích) na jednotlivých nářadích připraveni pomocí mobilu-smartphonu přímo vkládat známky do online systému. Na mobilu se zobrazí všechny kategorie (maximálně 12, aplikace počítá i s mužskými složkami) a po jejich rozkliknutí seznam všech družstev. Výběrem družstva se zobrazí seznam závodníků a po otevření závodníka lze zadávat:

- body D za bonifikované prvky (muži zatím nepoužívají, ponechá se 0),
- body E za provedení,
- případně hodnotu speciální srážky.

Uložením se data rovnou zapíšou do online dat na internet. Rozhodčí je může editovat i zpětně, pokud někde nastala změna hodnocení.



Všechna vložená data jsou okamžitě k dispozici organizátorovi, který např. po uzavření kategorie může připravit poklady pro tisk diplomů. Vidí pořadí jednotlivců a družstev. Pro tisk diplomů, které se graficky v čase mění, se používá ve wordu hromadná korespondence, kde se texty výsledků dotisknou do předem vytištěných diplomů zpravidla na inkoustové tiskárně, kam lze vkládat papír i vyšší gramáže.

Novinkou jsou QR kódy (viz obr. 2.), které je možno vytisknout a dát třeba vedoucím jednotlivých výprav. Dostanou pro jednotlivá svá družstva QR odkazy, které jim na mobilu zobrazí průběžné výsledky během závodu jejich družstva. Možnost sdílení je platná jeden den, pak jsou již k dispozici kompletní výsledky a pořadí po závodech v jenom excelovém souboru. První praktické použití programu ukázalo, že QR kódy družstev si načetli i rodiče a závodníci, kteří pak průběžně sledovali své výkony během závodů. Přes počáteční nedůvěru rozhodčích došlo k tomu, že online zpracování bylo všemi účast-

2. Přihlašovací QR kódy pro TRENÉRY

**Tým:**

Dačice orky

Soutěž:

Krajské kolo
SG Dačice 2023

Platnost:

21.–22. 4. 2023
(22:19–22:19 h)

níky hodnoceno kladně. Líbila se jednoduchost a přehlednost práce s aplikací v běžných smartphonech. Odpadlo psaní a sběr dat na papírových podkladech, následné přepisování do PC, a tím i chybovost.

Sportuj s Mírou a buď' zdravější díky pohybu. Vyzkoušej třeba plavání.

Text: Radka Mothejzíková, místopředsdkyně ČASPV

Ve středu 4. října 2023 budou patřit vybrané dráhy plaveckých areálů účastníkům akce, která nemá v tomto směru obdoby. Je pravidelně pořádána od roku 1992 a každoročně se jí účastní několik tisíc plavců všech věkových kategorií. Uplaveš 100 metrů libovolným způsobem? Pokud ano, můžeš se stát součástí již 32. ročníku Plavecké soutěže měst!

Je pro tebe „stovka“ zatím nepokořenou metou? Využij této šance a začni trénovat! Sleduj naše stránky a sociální sítě. Patronka soutěže Petra Weber, evropská rekordmanka v kategorii masters, ti poradí, jak na to.

Zapiš si termín do kalendáře a poznamenej si svůj cíl: „Do konce září uplavu 100 metrů a 4. říj-



na 2023 se zúčastním Plavecké soutěže měst“. Držíme ti palce a těšíme se na tebe v bazénu!

Míra a Petra



Chci vědět více o plavecké soutěži



Průpravná a herní cvičení pro různé typy sportovních her – 2. část

Text a obrázky: Mgr. Zdeňka Horčíčková, členka VV ČASPV

Zatímco první část tohoto metodického seriálu (zveřejněná v č. 4/2022) se zabývala pohybovými schopnostmi, jejichž úroveň do značné míry ovlivňuje schopnost rozvoje pohybových dovedností, tato druhá část se bude zabývat průpravnými cvičeními bez míče i s míčem, která jsou společná a vhodná pro téměř všechny míčové hry. Jsou zaměřena na rozvoj obratnosti, prostorové orientace, periferního vidění, rychlé reakce, rychlé změny směru pohybu, koordinaci pohybu spojenou s ovládnutím náčiní (míče) na místě i v pohybu. Je při nich nezbytná také alespoň elementární spolupráce. To vše jsou zcela základní schopnosti a dovednosti pro jakoukoli sportovní hru. Až dalším stupněm nácviku je zvládnutí správné techniky základních herních činností jednotlivce, která je u různých sportovních her rozdílná, a jejich včleňování do vhodné zvolených průpravných a herních cvičení. Tomuto tématu bude věnována třetí část tohoto materiálu.

Klíčová slova: *postřeh, pohyb, zpracování míče, individuální činnost s míčem, dvojice, skupiny, spolupráce, orientace v prostoru, hráčský střeh – základní postoj hráče při jakékoliv sportovní hře.*

CO SLEDUJÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ A HRY

Průpravná cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení můžeme zvýšit účinnou změnou náročnosti podmínek pro cvičení. Průpravné cvičení používáme při nácviku a zdokonalování především technické stránky herních činností, umožňující hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednost úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách určených trenérem.

Průpravná cvičení a hry přispívají ke zvládnutí dostatku rozmanitých pohybových aktivit, jejichž absence je při současném nedostatku

přirozeného pohybu velmi citelná. Při jejich vhodném využití a zařazení do cvičebních hodin lze využít jejich přenositelnosti mechaniky řady pohybů do specifických herních činností. Např. nejrůznější varianty házení, chytání a přihrávání míče vedou k nutnosti odhadovat dráhu jeho letu, následně se přesunout, zaujmout vhodné startovní i cílové postoje, zvládat dynamické starty i zastavení apod. To pak lze spojovat s dalšími činnostmi, korespondujícími s vyžadovanou pohybovou strukturou v dané sportovní hře. Takováto cvičení mohou plnit funkci průpravnou, mohou být součástí zahřívací části hodiny, ale také mohou být zařazena jako součást nácviku odpovídající konkrétní dovednosti.

ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY K VEDENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT

- Každý cvičenec je jiný – při vedení CJ je třeba vycházet ze skutečných možností jednotlivých cvičenců – trpělivost, různý počet opakování, skupinová metoda nácviku a jiné vhodné didaktické styly.
- Pro rozvoj vztahu k pohybu je důležitá atmosféra v hodině – zábavnost cvičení, vzájemná spolupráce, pravidelné hodnocení dosaženého výsledku.
- Každý cvičenec by měl zažívat pocit úspěšnosti a uspokojení z provádění pohybové činnosti, je třeba motivační hodnocení, správné je posuzovat osobní posun každého jednotlivce, neporovnávat vzájemně výkony cvičenců.

HERNÍ ROZHODOVÁNÍ

je důležitou součástí přípravy na zvládnutí složitějších průpravných cvičení a průpravných her. Snažíme se je již od počátku nácviku podporovat v tomto pořadí – rozhoduj se:

- Samostatně (bez náповědy instruktora/cvičitele)



- Rychle, ale ve svém tempu
- Správně – je třeba respektovat, že každý má nárok chybovat

Raději technicky nedokonalé, ale s radostí a se zájmem.

ZÁKLADY GRAFICKÉHO ZNÁZORNĚNÍ POHYBU VE SPORTOVNÍCH HRÁCH

○	útočící hráč přední řady	→	pohyb hráče
△	bránící hráč, hráč zadní řady	----->	pohyb míče
⊞	hráč po pohybu	⇒	prudký let míče, střelba
D.	hráč s míčem	—→	dvojtakt
⊗	cvičitel	>	kutálený míč

Při průpravných a herních cvičeních je velmi důležitý i nácvik postoje (hráčského střehu) cvičenců. Ten předchází provádění přesunů po ploše, po něm následuje průběh akce a případná návazná činnost. Zaujetí správného postoje je nezbytné pro rychlý start, pro splnění daného pohybového úkolu i pro technicky správné zpracování míče. To platí pro všechny typy sportovních her.

Jak definovat správný postoj (hráčský střeh) cvičence (hráče)? Je to pozice, kterou cvičenec zaujme při konkrétní činnosti, již vykonává nebo se chystá vykonat. Jedná se o stabilizovaný a vyvážený postoj před kontaktem s míčem, a to ať se jedná o průpravné cvičení, herní cvičení nebo samotnou hru. Rozlišujeme „**hráčský střeh**“ **vyšoký, střední a nízký**. Ve vlastní praxi je využíván především střeh vysoký a střední, vždy záleží na dané situaci a úkolu, který má cvičenec řešit – zda se jedná o zpracování míče, start na míč, přesun po ploše, přihrávku, střelbu, útočnou či obrannou herní činnost.

Hráčský střeh – cvičenec je v mírném či běžném předpřu rozkročeném, neodrazová noha je vysunuta lehce vpřed, váha spočívá na přední části chodidel (rychlý start z místa, měkké zpracování míče), trup je lehce nachýlen vpřed. Poloha a držení paží se odvíjí od daného úkolu a dané míčové hry – každá má určitá jemná specifika v základním hráčském postoji. Nácvik hráčského střehu je dobré nacvičovat ve spojení s chytáním či přihráváním míče, na signál či jinou zábavnou formou. Rozdílná výška hráčského střehu je dána mírou pokrčení nohou.

Další důležitou dovedností pro každou sportovní hru je zvládnutí **pohybu a přesunu** po hrací ploše (k míči, s míčem, ke splnění obranného či útočného úkolu), což lze také velmi dobře procvičovat pomocí nejrůznějších průpravných cvičení, nejčastěji je využíván pohyb vpřed a stranou, méně často pohyb vzad. Některá cvičení byla uvedena v první části tohoto materiálu (č. 4/2022). Pohyb k míči a zaujetí správného postoje (nohama vždy pod míčem) je zcela základní podmínkou pro technicky správné provedené zpracování míče a je nutné na to dbát již od začátku a při každém cvičení.

CVIČENÍ PRO POHYB (PŘESUN) HRÁČE PO PLOŠE

Pohyb vpřed a vzad (volejbalové hřiště) – soutěž, kdo dřív doběhne

Cvičenci stojí v řadě na koncové čáře, na signál vybíhají vpřed (mohou vybíhat z různých poloh těla). Běží na útočnou čáru, pozadu se vrací na koncovou čáru, popředu běží na střední čáru, pozadu se vrací na útočnou, popředu na druhou útočnou čáru, pozadu na střední čáru a popředu probíhají druhou koncovou čarou. Na každé čáře před změnou směru mohou provést určité cviky (dřep, leh, výskok, klik, sed-leh). **Pozor při běhu vzad! Je třeba běžet po přední části chodidel, jinak hrozí nepříjemný pád** – rychlost reakce, rychlá změna směru pohybu, kondice.

Pohyb (sun) stranou v hráčském střehu (volejbalové hřiště) – opět soutěživě – kdo dřív Cvičenci stojí v řadě na koncové čáře pravým (levým) bokem do středu hřiště. Na signál provádějí pohyb (sun) stranou v některém ze střehových postavení (vysoký, střední střeh) až po středovou čáru a zpět. Celkem 5x tam a zpět. Na každé čáře se vždy dotknou rukou podložky. Dbáme na dodržení správné výšky postoje, můžeme provádět i s driblinkem jakéhokoliv typu míče (s nebo bez zrakové kontroly).

Všechna dále uvedená průpravná cvičení jsou situována jako cvičení dvojic, trojic či čtveřic, všechna však lze snadno v případě potřeby (nedostatek míčů či prostor) rozšířit na cvičení dvou či více zástupů nebo jednotlivce proti zástupu – většinou spojené s pohybem hráčů. Některá cvičení vyžadují vytvoření kruhu či čtverce.

Pomůcky: různé typy míčů, mety, píšťalka



Přihrávání míče ve dvojicích

1/ Hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 6 – 9 m a přihrávají si míč předepsaným způsobem (obouruč spodem, obouruč vrchem, pravou, levou, trčením od prsou, úderem o zem atd.)

2/ Stejně postavení hráčů, každý z nich má svůj míč:

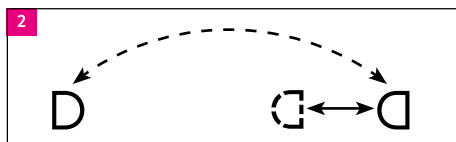
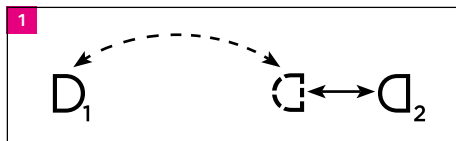
➤ Jeden přihrává vysokým obloukem, druhý trčením od prsou (výměna nebo pravidelné střídání způsobu přihrávky)

➤ Jeden přihrává trčením od prsou (vysokým obloukem, druhý úderem o zem)

Obě cvičení lze provádět po pohybu stranou či vpřed přes celou tělocvičnu. Dvojice se zapojují do hry proudem.

Chytání a házení míče po pohybu vpřed a vzad (obr. 1 a 2)

1/ Dvojice hráčů stojí proti sobě ve vzdálenosti 7 – 9 m (podle věku a zdatnosti cvičenců. Hráč č. 1 nahazuje míč asi do 2/3 vzdálenosti spodním obloukem. Hráč bez míče (hráč č. 2) vybíhá, chytá míč, přihrává ho zpět a pozadu se vrací na svou výběhovou metu (čáru, dotkne se zdi). Hráč č. 1 ihned po vrácení míče hází míč stejným způsobem, druhý hráč vybíhá znovu ze své mety, míč chytá, přihrává zpět hráči č. 1. a vrací se na metu. To vše v co nejrychlejším tempu. Po určeném počtu opakování se role obou hráčů vymění. Náročnost lze regulovat vzdáleností hráčů, vzdáleností, kterou hráč č. 2 dobíhá, počtem opakování, rychlostí přihrávky od hráče č. 1 – *kondice, změna směru pohybu, zpracování míče po pohybu.*

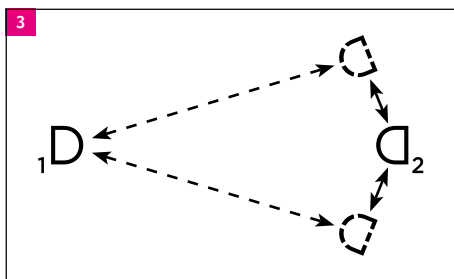


2/ Totéž cvičení lze provádět tak, že hráči stojí od sebe na kratší vzdálenost a hráč č. 1 přihrává míč naopak 1,5 až 2 m za hráče č. 2, ten couvá,

chytá a vrací míč spolu s pohybem na svoji výběhovou metu. Cvičení lze provádět s jakýmkoliv míčem.

Odbíjení po pohybu stranou (obr. 3)

Hráči stojí ve vzdálenosti 5 – 6 m proti sobě. Hráč č. 1 přihrává míč vlevo od hráče č. 2, ten míč po pohybu stranou chytá, přihrává zpět na hráče č. 1 a vrací se na své původní místo. Cvičení se opakuje na druhou stranu (vpravo). Cvičení lze dávkovat počtem opakování, technickou náročnost lze zvýšit tak, že hráč č. 1 nahazuje míč více do strany. Je třeba dbát na to, aby se hráč č. 2 dostal včas k míči a míč chytal ve správném střehovém postavení. Později lze míč nahazovat nepravidelně vpravo a vlevo, lze provádět i na vizuální signál – *kondice, zpracování míče, střehové postavení, rychlá změna směru, start, reakční rychlost, periferní vidění, anticipace.*



Orientace v prostoru

Dvojice hráčů stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 6 – 9 m. Hráč s míčem přihrává na hráče bez míče. Po přihrávce provede obrat o 360 stupňů a je připraven zpracovat míč, který mu zpět přihrává jeho protihráč. Ten rovněž po odhodu provádí obrat. Možno provést i kondiční variantu, kdy hráči kromě obratu provádějí např. dřep, výskok, sed, sklapovačku, klik. Pak je vhodné, aby hráč před přihrávkou protihráči nadhodil míč jednou nad sebe, aby byl úkol časově zvládnutelný – *prostorová orientace, kondice, přihrávka po pohybu.*

Cvičení postřehu a periferního vidění

Cvičenci ve dvojici si mezi sebou přihrávají míč (vzdálenost zvolte podle vyspělosti hráčů). Ob-



rát-li se cvičenec po přihrávce zády, musí si druhý míč nadhodit jednou nad sebe a až pak přihrává míč zpět, v opačném případě míč přihrává přímo zpět.

Reakce na zvukový signál

Dvojice stojí ve dvou řadách proti sobě (6 – 8 m). Jedna řada cvičenců má míče (jakékoliv), cvičenci bez míčů stojí k protihráči otočení zády (mohou být ve dřepu, vsedě – obtížnější varianta). Na zvukový signál (píšťalka, tlesknutí, povel) cvičenci s míčem přihrávají míč úderem o zem. Hráči bez míče se ve stejnou dobu otočí, míč chytají a pokud možno přesně přihrávají zpět – *rychlost reakce, prostorová orientace, rychlý start k míči, přesnost přihrávky, správný odhad vzdálenosti*.

Obtížnější varianta: hráči v řadě bez míče reagují pohybem až po úderu míče o zem – pak je třeba cvičení provádět kánonicky, obtížnější je i přímá přihrávka na signál bez úderu o zem. Toto cvičení lze provádět i s menším počtem míčů, kdy cvičenci bez míče tvoří zástup, který se vždy o jedno místo posune, z posledního stanoviště cvičenec přebíhá a řadí se na poslední místo v zástupu (cvičení proudem).

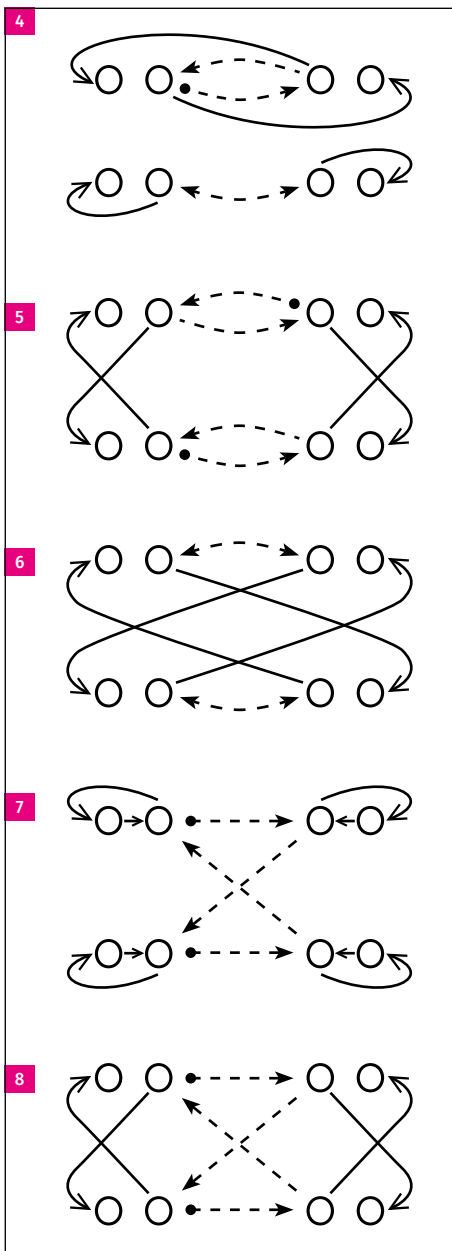
Přihrávky v pohybu

Ve dvojicích, s využitím různých způsobů běhu (vpřed, stranou) si hráči přihrávají, rovněž různou technikou – jednoruč, obouruč, o zem, zadovkou – lze upravit i pro všechny typy sportovních her.

Herní cvičení s míčem v trojicích, čtveřicích a ve skupinách – málo míčů, mnoho cvičenců (obr. č. 4, 5, 6, 7 a 8)

Tato cvičení jsou téměř vždy spojena s výměnou míst a pohybem po ploše, často i s vyššími nároky na myšlení cvičenců a jejich kombinační schopnosti, což je typické pro všechny sportovní hry. Proto jimi kromě jiného zlepšujeme i všeobecnou zdatnost. Cvičenci po odehrání vždy mění místo ve směru znázorněném šipkou. Tato cvičení se dají shrnout do tzv. skupiny „hod a běž“, cvičenec však ne vždy běží ve směru přihrávky. Tato cvičení jsou vhodná pro všechny typy sportovních her, míč se dá házet, odbíjet,

kopat, driblovat, vést hokejkou – *přihrávka po pohybu, kombinační schopnosti, prostorová orientace, periferní vidění, rychlé rozhodování, spolupráce*.

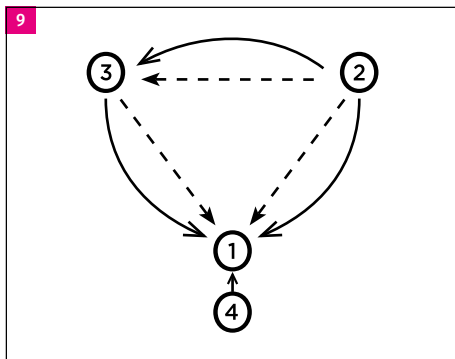


Průpravná cvičení s přihrávkou pod úhlem a s nárokem na volbu správného směru přihrávky

Tento typ přihrávky provedené z místa – po pohybu či přímo v pohybu – se běžně vyskytuje ve všech sportovních hrách a uvedená cvičení lze opět aplikovat na všechny typy sportovních her se všemi druhy míčů či míčků a náčiní.

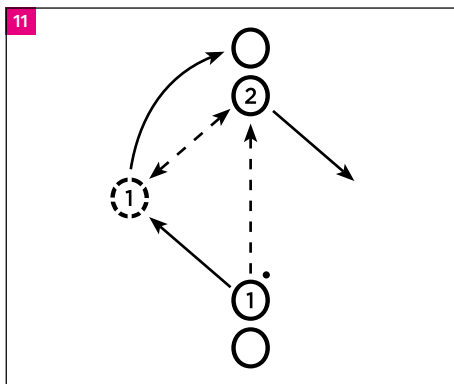
Přihrávka po obvodu trojúhelníku (obr. č. 9)

Čtveřice cvičenců přihrává míč po obvodu trojúhelníku, po každé přihrávce běží hráč na místo, kam přihrál míč. Cvičení začíná tam, kde za sebou stojí dva hráči, z nichž první má v držení míč.



Přihrávky s volbou směru – cvičení v zástupch (obr. č. 11)

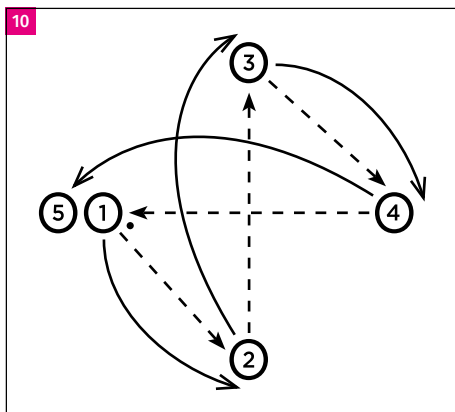
Dva zástupy cvičenců stojí proti sobě v přiměřené vzdálenosti (6 – 8 m). Hráč č. 1 přihrává míč protějšímu hráči (č. 2) a přesune se do postavení vlevo nebo vpravo (dle vlastní volby). Hráč č. 2 jej sleduje a volí správný směr přihrávky na hráče č. 1. Ten přihrává míč zpět na hráče č. 2 a zařadí se nakonec protějšího zástupu. Stejná činnost se opakuje z druhé strany.



Klímův čtverec – cvičení pro 8 cvičenců (obr. č. 12)

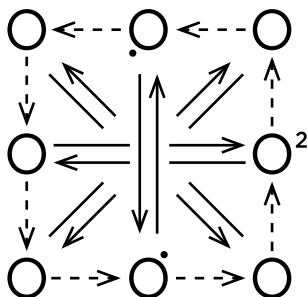
Přihrávky ve čtverci (obr. č. 10)

Hráči přihrávají míč určeným způsobem a přebíhají na místo, kam přihráli – tentokrát nesměřují přihrávky po obvodu, ale napříč.



Cvičení vytvoří čtverec o délce strany 8 – 9 m (podle podmínek), 4 cvičenci tvoří rohy čtverce, zbývající 4 pak uprostřed mezi nimi jako jeho strany. Hraje se dvěma stejnými (ale libovolnými) míči, které mají v držení cvičenci stojící proti sobě. Na signál cvičenci držící míč přesně přihrávají cvičenci po své pravé ruce a přebíhají na protější stranu čtverce. Hned po doběhu na své nové místo přebírají zleva přihrávku, přihrávají míč vpravo a opět přebíhají na druhou stranu. Cvičení probíhá tak dlouho, dokud některý z cvičenců neudělá chybu nebo je neukončí cvičitel. **Zjednodušeně:** cvičenci přihrávají vždy vpravo, běhají stále stejný úsek tam a zpět a přihrávku dostávají vždy zleva. Cvičení provádíme i opačně – vlevo přihrát, zprava zpracovat přihrávku. Čtverec je výchozím postavením pro cvičení, ale hned po jeho zahájení jsou všichni hráči v pohybu – přihrávka a zpracování míče po pohybu, periferní vidění, prostorová orientace, dynamická rychlost, kondice.



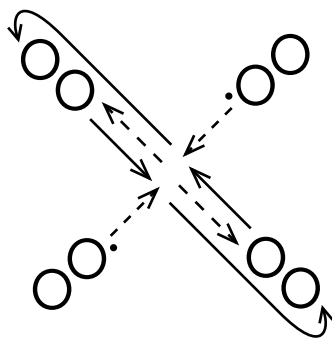


Kombinační čtverec – cvičení pro libovolný počet cvičenců, nejméně pro 8 (obr. č. 13)

Cvičenci se rozdělí do 4 zástupů, které se postaví proti sobě diagonálně do rohů čtverce o straně cca 4 x 8 – 9 m čelem do jeho středu. Hraje se současně se dvěma míči, které mají v držení první hráči dvou protilehlých zástupů. Z druhých dvou zástupů vybíhají současně první hráči proti sobě, do středu hřiště. Tam dostávají zprava přihrávku, míč po zpracování přihrávají do protilehlého zástupu a běží za přihraným míčem. Zařadí se na konec stejného zástupu, kam přihrál míč. Cvičení pokračuje, role se vymění.

Ti, kteří mají v držení míč, přihrávají na střed, ti bez míče si běží na střed pro přihrávku – přihrávka, zpracování míče za pohybu, periferní vidění, prostorová organizace, kombinační schopnosti, spolupráce.

Doporučení: cvičení je poměrně náročné, vyžaduje určitou míru kombinačních schopností. Začněte cvičení nejprve v pomalém tempu, později přidávejte na rychlosti.



Přeji mnoho zdaru při nácviku, do 3. čísla připravujeme „průpravná a herní cvičení pro volejbal a basketbal“.

Účinná redukce tělesné hmotnosti

Text: Mgr. Rudolf Šimek, foto: Mgr. Vít Hanáček

Počet lidí s nadváhou i přímo obézních v Čechách stále trvale stoupá, což ovlivnila i omezení související s covidovou pandemií. Týká se to bohužel ve zvýšené míře i děti a mládeže. Proto je vhodné, že se této problematice věnuje i časopis Pohyb je život. Připomeňme alespoň základní články z roku 2020 „Význam stravovacích zvyklostí“ Ivany Kinkorové (Pohyb je život 2020/3, str. 15) a „Jak si udržet rozumnou hmotnost“ Rudolfa Šímka (Pohyb je život



Význam stravovacích zvyklostí



Jak si udržet rozumnou hmotnost

2020/2, str. 10). To, co je v obou zmíněných článcích uvedeno, stále platí.

Častěji se však mluví o „přerušovaném půstu“, který například Sinclair popisuje jako „konzumaci normálních porcí, ale s pravidelnými



delšími přestávkami bez jídla“. Přitom doporučuje vynechat snídani a první jídlo odložit až na pozdní oběd. Znáám lidi, kteří tímto způsobem dosáhli snížení hmotnosti, ale většina to prostě nedodržela a jejich pozdní oběd se nedal nazvat normální porcí. Rozhodně bych tuto metodu nedoporučil fyzicky pracujícím. Ostatní si to mohou vyzkoušet a uvidí, co jim více vyhovuje, zda přerušovaný půst nebo pět menších porcí jídla racionální stravy denně, jak je popsáno ve výše zmíněných článcích.

Sinclaira ovšem primárně nezajímá snížení nadváhy, ale možnost prodloužení zdravého života. Jeho výzkum směřuje k vyvinutí „léku proti stárnutí“, což je otázka budoucnosti, ale zároveň tvrdí, že „když budou lidé zdravě jíst a pěstovat tělesnou aktivitu, lze reálně očekávat, že si tím přidají deset zdravých let života navíc“ (1. str. 216). Dále doporučuje snížení příjmu kalorií, snížení počtu živočišných aminokyselin a častější opouštění termoneutrální zóny (saunu, otužování). V tom jsme s ním určitě zajedno.

A nyní se věnujme otázce, jaká tělesná aktivita je v součinnosti s racionální stravou pro redukci nadváhy nejvhodnější. Především je třeba říci, že téměř jakákoliv bezpečná tělesná aktivita je lepší než žádná. Závisí to na věku, a ještě více na předchozí tělesné přípravě. Cvičení musíme zvládnout, a mělo by nás to bavit. Vyjdeme-li z energetického výdeje za jednu hodinu tělesné aktivity, zdá se velmi vhodný běh. Při rychlosti 18 km/hod. vydáte 1180 kcal. Problém je v tom, že touto rychlostí většina lidí s nadváhou běžet nevydrží a navíc vzhledem ke své hmotnosti nadměrně zatěžuje klouby dolních končetin a riskuje jejich artrózu. Šetrnější ke kloubům je jízda na kole, kde je ovšem energetický výdej zhruba poloviční. Nejšetrnější ke kloubům je plavání, ale pokud má být výdej srovnatelný s během, musíte za hodinu uplavat minimálně 3 km, což je v bazénu bez vyhrazené dráhy nemožné i pro dobrého plavce. Také je třeba mít na paměti, že pobyt v chladné vodě napomáhá ukládání tělesného tuku.

Na základě svých mnohaletých zkušeností z redukčních kurzů mohu doporučit kombinaci aerobiku nebo rotopedu s následným kruhovým tréninkem v tělocvičně, fitness centru nebo přírodě. Pro názornost se zaměříme na

cvičení ve fitness centru, kde radím několika ženám a na prahu 87 let se snažím vyrovnat mužům o dvě generace mladším. Podle tabulek vás 1 hodina ve fitku připraví o 900 kcal (pokud ovšem makáte a nekoukáte do mobilu) bez ohledu na to, na kterém přístroji sedíte.

Cvičení na posilovacích strojích je relativně jednoduché, návod a účinek na příslušné svaly je zobrazen na každém stroji. A tak je možné potřebnou techniku cviků zvládnout během dvou až tří lekci. Důležité je, že při cvičení nejen vydáváte energii, ale sílí i vaše svaly, bez jejichž dostatečné kvality nelze nežádoucí tělesný tuk efektivně spalovat. Navíc se při správně sestaveném tréninku intenzivně zapojují všechny svaly, nejen např. svaly nohou, jako při běhu a chůzi. Podobnou výhodu má i běh na lyžích nebo chůze s hůlkami (nordic walking).

Metodika posilování byla podrobně popsána v příloze 92 tohoto časopisu v prosinci 2020. Pro redukci váhy lze po potřebném nácviku jednoznačně doporučit kruhový trénink (kondiční kola). Po odcvičení série prvního cviku pokračujeme cvikem posilujícím pokud možno co nejvzdálenější svalovou oblast, takže svalové oblasti střídavě odpočívají. Proto mezi jednotlivými cviky neděláme přestávky, ale svižně přejdeme na další stanoviště. Krátký odpočinek (1 – 3 minuty) zařadíme až po odcvičení celého kola, které má podle možnosti a připravenosti cvičence 6 – 10 stanovišť. Ve 2 – 3 různých kolech tak procvičíme všechny svalové oblasti, některé i vícekrát.

U začátečníků je možné vložit mezi obtížnější posilovací cviky strečink nebo dechové cvičení. Střídání stanovišť se při cvičení jednotlivců provádí po odcvičení stanoveného počtu opakování, při hromadném cvičení na zvukový signál (píšťalka, nahrávka na magnetofonu).

Doporučená zátěž je relativně nízká, aby cvičenec provedl 10 – 12 opakování cviku plynule, bez zadržování dechu. Později, dokáže-li provést tímto způsobem cvik více než 15x, můžeme mírně zvýšit váhu.

Počet tréninků v týdnu je ideálně 3x, vždy minimálně po jednodenním odpočinku. Je ovšem možné kombinovat kruhový trénink s jinými pohybovými aktivitami (aerobik, nordic walking, plavání, práce na zahradě, bicykl, rotoped).



PŘÍKLADY KRUHOVÉHO TRÉNINKU V POSILOVNĚ, TĚLOCVIČNĚ, DOMA



procvičované svaly	stroj	možná náhrada při cvičení mimo fitness
1. přední strana stehen, hýždě	legpress	dřepy, dřepy s malými činkami nebo výskokem
2. prsní svaly	peck deck	upažování s činkami vleže na lavičce nebo velkém míči
3. deltové svaly, tricepsy	na tlak před hlavou	tlak s činkou (činkami)
4. šikmé břišní svaly	úklony s bulinou	úklony s činkou, metronomy



procvičované svaly	stroj	možná náhrada při cvičení mimo fitness
5. zádní svaly	kladka, široký úchop nadhmatem	shyby s dopomocí, stahování gumy
6. vnější strana stehen	abduktor	unožování s gumou, unožování v lehu na boku
7. bicepsy	kladka, úzký úchop podhmatem	bicepsový zdvih s činkou, malými činkami, gumou, shyby
8. vzpřimovače trupu	speciální lavice	předklon-vzpřím s rotací u zdi

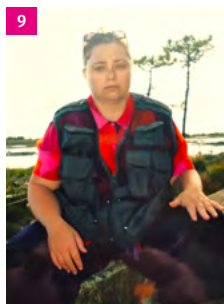
Schéma cvičební hodiny

	začátečníci	mírně pokročilí	pokročilí
rotoped nebo aerobik	15 minut	20 minut	20 minut
speciální rozcvičení	10 minut	5 minut	5 minut
nácvik techniky cviků	30 minut	5 minut	---
kruhový trénink	---	30 minut (2x 2 kola)	až 40 minut (2 x 2 kola nebo 3 x 2 kola)
rotoped nebo běhátko	15 minut	až 20 minut	až 30 minut
strečink	5 minut	5 minut	5 minut



Výsledky redukčního programu racionální strava + kondiční cvičení formou kruhového tréninku

1. JUDr. Elisa Bradáčová, 150 cm, věk na začátku programu 40 let, nadváha od dětství, počáteční váha 88 kg, váha po 2 letech programu 58 kg, váhu do 56 kg udržela 5 let. (obr. 9, 10)



Před redukcí hmotnosti

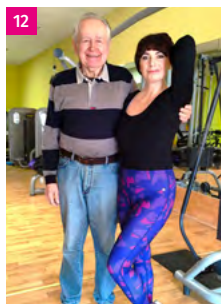


Po redukcí hmotnosti

2. Dana Hodná Nekvapilová, 168 cm, věk na začátku programu 39 let, váha ve 30 letech 64 kg, počáteční váha po 2 dětech 80 kg, současný stav po 1 roce programu 66 kg, cíl 61 kg (naše figurantka). (obr. 11, 12)



Před redukcí hmotnosti



Po redukcí hmotnosti

Použitá literatura: Sinclair, D.: Konec stárnutí, Brno 2020; Šimek, R.: Kondiční kulturistika, Praha 1989

Flag fotbal

BEZKONTAKTNÍ FORMA AMERICKÉHO FOTBALU S AMBICEMI OLYMPIJSKÉHO SPORTU

Text: Bohuslav Rom, foto: Jana Povolná, Michaela Rom

CO JE FLAG FOTBAL?

Flag fotbal je bezkontaktní forma amerického fotbalu, která se stává po celém světě stále populárnější. Hlavním rozdílem oproti americkému fotbalu je v tom, že se hráči neporážejí na zem, ale místo toho si strhávají látkové vlajky (flagy). Flag fotbal je rychlá, zábavná a strategická hra. Je také jedním z aspirantů na zařazení mezi olympijské sporty. Poprvé by se měl představit na LOH v Los Angeles v roce 2028.



Podívejte se, co je FLAG FOTBAL



FLAG FOTBAL V ČESKU

U nás se tento sport hraje od základních škol až po dospělé kategorie. V rámci projektu Flag fotbal pro ZŠ objíždějí metodici pro rozvoj flag fotbalu základní školy po celé republice a snaží se žákům a učitelům tento sport přiblížit. Každoročně probíhají meziškolní turnaje pro druhé stupně základních škol. V rámci projektu poskytuje Česká asociace amerického fotbalu (ČAAF) školám zdarma veškeré vybavení a výukové materiály. ČAAF také organizuje ligové soutěže: U12, U15, U18, Ženy, Muži. Reprezentační týmy se pravidelně účastní mistrovství Evropy a mistrovství světa. Mezi největší úspěchy našich reprezentantů patří stříbrné medaile týmů U15 a U18 na ME v Itálii v roce 2021 a 9. místo ženské reprezentace na MS v Panamě v roce 2018.



[FLAG FOTBAL více z blízka](#)



[MS Panama 2018](#)

VYBAVENÍ

Flag fotbal je, co se týče vybavení, velice nenáročná hra. Ke hře vám stačí míč, pásek s flagy a běžné sportovní oblečení. Flagy mohou být buď na suchý zip, nebo soutěžní s popup systémem, které vydávají při jejich stržení díky podtlaku hlasitý zvuk, aby hráči a rozhodčí slyšeli, že došlo ke stržení flagu.



JAK SE HRAJE FLAG FOTBAL?

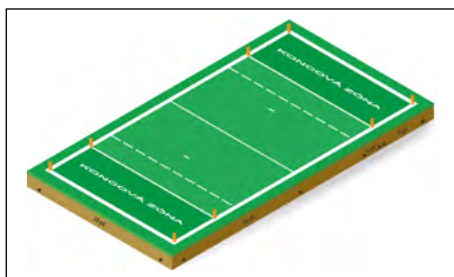
Principem hry je dostat se s míčem do koncové zóny soupeře. Každé mužstvo má dva pětičlenné týmy - jeden pro útok a jeden pro obranu. Na hřišti vždy nastupuje útok jednoho týmu proti obraně druhého a naopak. Útočící je to mužstvo, které má v držení míč, a útočící tým má čtyři pokusy na překonání poloviny hřiště nebo skórování. Pokud se útočícímu týmu podaří překonat polovinu hřiště, dostává další čtyři pokusy na skórování. Jestliže se útočícímu týmu nepodaří překonat polovinu hřiště, dostává míč tým soupeře. Posun hráče po hřišti je vždy zastaven tam, kde byl hráči s míčem stržen flag.



[FLAG FOTBAL podrobná pravidla](#)

HŘIŠTĚ

Flag fotbal se dá hrát prakticky kdekoli: v tělocvičně, na travnatém hřišti nebo třeba na pláži. Rozměry hřiště se dají upravit podle daných možností. Standardně se hraje na travnatém hřišti o rozměrech 70 yd x 25 yd (64 m x 23 m)



Základní pravidla

HRA

Losem se určí, který tým začne útokem. Útočící tým začíná ze své 5yardové čáry (1 yard = 0,914 metru) a má čtyři rozehrávky na to, aby dosáhl alespoň středové čáry. Při rozehrávce určený hráč útoku zvedne míč ze země (tzv. snap) a podá ho rozehrávači (quarterback). Rozehrávač ho pak spoluhráčům buď hodí vzduchem (tzv. pass), nebo předá do ruky (předávka). Pokud útočící tým dosáhne na své 4 rozehrávky alespoň půlící čáry, získává další 4 pokusy na dosažení koncové zóny a tím skórování (skórování touchdownu = 6 bodů). Pokud útok ne-



dosáhne na čtyři pokusy středu hřiště nebo neskóruje, získává míč druhé mužstvo a samo začíná útočit ze své 5yardové čáry. Všechny změny držení míče, kromě obranou zachycených přihrávek (interception), znamenají rozehrávku z 5yardové čáry útoku. Při změně stran v poločase se mění útočící tým.

HRÁČI

Soutěžní utkání se hraje 5 proti 5. V kategoriích do 15 let v týmu mohou hrát chlapci i dívky. Každý tým může mít náhradníky, kteří mezi rozehrávkami mohou volně střídát.



zakázáno míč přihrávat. Pokud je SL 5 yardů a méně před koncovou zónou, pak se nachází v tzv. BEZBĚHOVÉ ZÓNĚ, tedy útok nesmí použít běhovou hru (musí hodit přihrávku). Hráč, který přebírá míč za SL, smí před překročením SL hodit jednu přihrávku dopředu. Po provedení předávky útokem smí kterýkoli hráč obrany překročit SL, ne dříve. Hráč útoku nesmí při běhu s míčem vyskočit do výšky (jumping), aby se vyhnul obránci. Míč se umístí pro další rozehrávku tam, kde hráč útoku měl míč v rukou v momentu stržení flagu, NE tam, kde stál nohama.



ČAS

Hraje se na 2 x 20 minut hrubého času s tím, že prvních 18 minut se čas nezastavuje, avšak v posledních 2 minutách každého poločasu se čas zastavuje v těchto případech: nechycená přihrávka a vyběhnutí do autu. Pokaždé, když je míč připraven k rozehrání, má tým 25 vteřin na to, aby ho uvedl do hry (snap). Tým je při překročení času poprvé varován a potom již trestán za zdržování hry. Každý tým má v každém poločasu dva minutové oddechové časy (time-out).

BODY

- **Touchdown:** 6 bodů – doběhnutí do koncové zóny soupeře
- **Potvrzení touchdownu:** 1 bod (z 5 yardů), 2 body (z 10 yardů)
- **Safety:** 2 body – stržení flagu protihráči s míčem v jeho vlastní koncové zóně

BĚH S MÍČEM (RUN)

Quarterback (rozehrávač) nemůže běžet s míčem. Jsou povoleny jen přímé předávky míče z ruky do ruky před dosažením čáry rozehrání (scrimmage line – SL). Po překročení SL je

PŘIHRÁVKA VZDUCEM (PASS)

Všichni hráči útoku mohou za SL chytit přihrávku (tedy i quarterback, pokud po snapu předal míč). Jen jeden hráč útoku smí být před rozehráním v pohybu. Hráč, který chytá přihrávku musí být alespoň jednou nohou ve hřišti. Přihrávka musí být hozena dopředu a chycena za SL. Házet se smí i spodem. Quarterback má 7 sekund na hození přihrávky. Pokud včas přihrávku nehodí, hra se přerušuje a útok ztrácí jeden pokus (down). Jakmile je míč předán, pravidlo 7 vteřin přestává působit. Zachycení přihrávky obranou (interception) mění vlastnictví míče na místě zachycení a tým, který má míč, s ním může hned běžet.

BLITZOVÁNÍ (HRA PROTI ROZEHRÁVAČI)

Kterýkoliv hráč obrany smí po rozehrání překročit SL („čáru“ rozehrávky), jen pokud stál při snapu (zvednutí míče ze země) alespoň 7 yardů od SL. Ti hráči obrany, kteří nejdou po rozehrání dopředu, smějí stát kdekoli za SL. Po předávce provedené útokem smí každý obránce překročit SL. 7 yardovou vzdálenost od SL označí před rozehráním rozhodčí. Většinou se na ni postaví.



FAULY A TRESTY

Všechny fauly jsou trestány ztrátou území. Pokud tým fauluje, posouvá se vždy směrem od soupeřovy koncové zóny.

- ofsajd – 5 yd a první down (pokus)
- bránění v chycení pasu – 10 yd a první down
- držení, blokování – 10 yd a první down
- předčasné stržení flagu – 10 yd a první down
- nepovolené překročení SL – 10 yd a 1 down

Útok:

- více než jeden hráč v pohybu při snapu (zvednutí míče) – 5 yd a ztráta downu
- nepovolená přihrávka dopředu – 5 yd a ztráta downu
- bránění obránci v chycení přihrávky – 10 yd a ztráta downu
- blokování obránce – 10 yd a ztráta downu
- bránění vlastního flagu (flag guarding) – 10 yd a ztráta downu
- zdržování (quarterback nestihne odhodit balón do 7 s) – 10 yd a ztráta downu

Pokud se o flag fotbalu chcete dozvědět více nebo byste si chtěli zkusit zahrát, navštivte webové stránky www.flagfotbal.cz nebo kontaktujte koordinátora rozvoje flag fotbalu, který vám rád se vším poradí. Kontaktovat ho můžete prostřednictvím emailové adresy rom@caaf.cz.



[Zjistěte více nebo si zkuste zahrát](#)



[Kontaktujte koordinátora](#)

Cvičení pro prevenci plochonoží a vbočeného palce

Text a foto: Mgr. Hana Šeráková Ph.D., Komise ZdrTV MR ČASPV a Pedagogická fakulta MU, Brno, Natálie Nedomová, Pedagogická fakulta MU, Brno

Nedílnou, důležitou, ale často opomíjenou částí lidského těla je noha. Většina dětí se rodí se zdravými chodidly, ale špatnou nebo žádnou péčí či vrozenými predispozicemi se se stoupajícím věkem mohou začít objevovat bolestivé stavy, problémy a vady nohou, které se mohou dále demonstrovat do problémů s páteří a ovlivňovat tak celkový stav podpůrně pohybového aparátu.

Mezi nejčastější vady nohou náleží poruchy podélné a příčné klenby nožní (plochonoží) a vbočený palec (hallux valgus). Jejich vznik ovlivňují vnitřní i vnější faktory (kvalita a velikost obuvi, vyšší hmotnost, nadměrná či nedo-

statečná zátěž, úrazy, omezená nebo nadměrná kloubní pohyblivost, svalové dysbalance, genetické předpoklady, vrozené deformity apod.).

Pokud je noha postavená ve správné poloze na rovné podložce, promítá se její poloha do tzv. statického trojúhelníku, který má vrcholy uprostřed paty a pod I. a V. metatarsem. Při jeho porušení se hovoří o chybném postavení nohy. Na chybnou polohu nohou zpravidla navazuje chybné postavení dalších tělních částí.

Zdravá noha je z vnější strany chodidla pevně spojena se zemí. Z vnitřní strany má klenbu vyklenutou přibližně na výšku dvou prstů. U ploché nohy je klenba zborcená a oploštělá.



Osoby s plochou nohou často pociťují únavu či bolesti během stání i chůze. K prevenci i léčbě plochonoží se využívají cvičení zaměřená na oblast nohy a bérce. Za účinné je považováno pravidelné protahování zkráceného lýtkového svalstva a protahování, posilování a zpevňování svalstva nohou. Cvičení by mělo probíhat pravidelně, nejméně třikrát denně po dobu 10 minut a obzvláště pro děti by mělo být přitažlivé a motivačně zajímavé. Cvičit lze bez pomůcek, nebo můžeme využívat tradiční i netradiční pomůcky (míčky, masážní míčky, ježky, utěrky, ručníky, provázky, lana, kroužky, pastelky, gumy, balanční podložky a další náčiní). Vbočené palce (hallux valgus) jsou velmi často spojené s poklesem příčné klenby. Podobně jako plochonoží souvisejí se svalovými dysbalancemi v oblasti celého chodidla (tentokrát především v jeho přední a horní části) a následnými blokádami kloubů prstů nohy. Podstatou vzniku je změna úhlu v postavení kostí v kloubu palce, zkrácení dlouhé napínací šlachy palce a její přesun mimo střed kloubu. Dochází tak k postupnému naklánění palce k ostatním prstům. Četnější předpoklady pro vznik vbočeného palce mají ženy. Častou příčinou vzniku je nesprávná chůze, kdy dochází k vtáčení paty směrem dovnitř při odrazu nohy od podložky. Korigovat polohu palce lze např. pomocí dlahového korektoru, speciálních ponožek, tejpování atd. Prevencí a pomocí proti bolestivosti



je cvičení, které je dlouhodobé, pravidelné, v délce 5–10 minut minimálně 2x denně. Cvičit můžeme s pomůckami nebo bez nich.

Cviky na plochonoží

1) OPIČÍ CHŮZE

Cíl: posílení podélné klenby nožní

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec chodí po vnějších hranách nohou. K většinu napodobení opice chodí shrbeně. Pokud je to vhodné, použije i svůj hlas, který opici napodobuje.

Obměna: Cvičenec může chůzi napodobovat jiná zvířata (např. píďalka, ve výponu – slepice, po patách – ježek, poskoky – žába, vnitřní hrany nohou – lachtan atd.).



2) TARZAN – CHŮZE PO LANĚ

Cíl: zlepšení stability, aktivace hlubokého svalstva nohou a přizpůsobení se terénu. Cvik pomáhá k centraci paty, proti valgozitě v kotnících a zároveň se odlehčuje mediální strana nohou.

Pomůcky: lano, provázek, případně větší počet provázků a lan

Provedení: Cvičenec chodí po předem vytvořené cestičce z provázku a lana, nohy pokládá těsně za sebe. Nikam nespěchá. (Chůze po laně je náročnější.)





3) BALETKA

Cíl: aktivace podélné klenby nožní, centrace paty, posílení svalstva zadní strany nohou

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec stojí vzpřímeně, chodidla má rovnoběžně, provádí výpony na špičkách. Nejprve stojí ve výponu obounož, poté může přeshlapovat ve výponu střídavě z levé na pravou a zpět.



4) MODIFIKOVANÁ CHŮZE PO PATÁCH

Cíl: protažení plosky nohou při zvednutí přednoží nad podložku, podpora rovnováhy a koordinace, posílení svalstva přední strany bérců a nohou

Pomůcky: žádné, příp. tužky

Provedení: chůze po patách

Obměna č. 1: Cvičenci mohou mezi sebou soutěžit, kdo na patách dojde nejrychleji do předem určeného cíle.

Obměna č. 2: Těžší variantu předchozího – chůze po patách s držením tužky prsty nohou.



5) KLEK SEDMO S OPŘENÍM CHODIDEL O PRSTY

Cíl: protažení prstů a plosky nohou.

Pomůcky: žádné

Provedení: klek sedmo s opřením o prsty, výdrž



6) PONOŽKY

Cíl: zlepšení koordinace pravé a levé nohy, posílení svalů nohou

Pomůcky: ponožky

Provedení: Cvičenec si nohama svléká/obléká ponožky.

Obměna: Cvičenec svými chodidly svléká druhému cvičenci ponožky nebo cvičenci mezi sebou soutěží, kdo si dříve svleče své ponožky. Obtížnější variantou je svlékání ponožek vsedě s nohama ve vzduchu.



7) UTĚRKA

Cíl: cvičenec posiluje podélnou i příčnou klenbu nožní

Pomůcky: židle, utěrka (nebo ručník, příp. deka)

Organizace: cvičení jednotlivců – cvičenec sedí na židli, má místo před nohama, lze i ve dvojici – cvičenci sedí s mezerou proti sobě

Provedení: Cvičenec sedí na židli, pod koleny pravý úhel, před nohama rozprostřená utěrka. Paty jsou položeny na podložce těsně před utěrkou a po celou dobu cvičení se nesmí od podložky oddálit. Cílem hry je shrnout prsty nohou celou utěrku k patě.

Obměna č. 1: Obtížnější variantou je položení zátěže na vzdálenější konec utěrky. Tím se dosáhne zvýšení aktivace svalů nohou.

Obměna č. 2: Posadí se dva cvičenci proti sobě. Oba cvičenci se snaží shrnout utěrku na svoji stranu – přetahují se o ni. Pro větší motivaci je vhodné před začátkem přetahování shrnout utěrku uprostřed, tím má každý cvičenec pocit, že utěrku shrnuje k sobě.

Obměna č. 3: Cvičenec shrnuje utěrku střídavě pravou a levou nohou.



8) PROPÍNÁNÍ, KROUŽENÍ, TŘENÍ

Cíl: zvětšení kloubní pohyblivosti v hlezenních kloubech, protažení svalů nohou, relaxace

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec leží na zádech. Nejdříve protahuje nohy v kotnících střídavě tak, že jednu nohu napne v nártu a druhou nohu ohne (přitáhne nárt k bérci). Několikrát cvičení zopakuje. Následně pokrčí přednožmo a krouží v kotnících dovnitř a vně. Na závěr tře chodidlo o sebe („prosí“).



9) MÍČEK

Cíl: stimulace chodidla, prokrvení, zlepšení koordinace

Pomůcky: masážní váleček / tenisák nebo jiný menší míček

Provedení: Cvičenec umístí chodidlo na míček a tlakem stimuluje chodidlo na různých částech. Také lze pohybovat míčkem pod chodidlem po kruzích, spirálách a přímkách.



10) MOTÝLEK

Cíl: zvýšení pohyblivosti v hlezenních kloubech, posílení svalů dolních končetin a (zejména) podélné a příčné klenby nožní

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec sedí na židli nebo leží na koberci, nohy skříčeně roznožmo, spojená chodidla do sebe tlačí. Cvičenec protahuje skříčeně



nohy se spojenými chodidly vpřed a zpět. Současně lze do pohybu zapojit i kroužení v kotních jedním směrem, poté směrem opačným.



Cvičení pro vbočené palce

1) DLOUHÁ NOHA

Cíl: uvolnění a protažení svalů chodidla a prstů

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec sedí na židli nebo na zemi. Jednou rukou uchopí patu a druhou přední část chodidla. Oddalováním rukou od sebe a mírným ohnutím prstů protahuje svaly prstů a chodidla.

Obměna: protahování jednotlivých prstů.



2) HBITÝ PALEC

Cíl: uvolnění kloubů a protažení svalů palce nohy a prstů

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec sedí na židli nebo na zemi. Prsty jedné ruky uchopí palec nohy a druhou rukou fixuje kloub spojující palec a kosti nártu. Pohybuje palcem po kroužcích, viklá jím zprava doleva nebo jím rotuje kolem podélné osy střídavě dovnitř a ven.



3) VĚJÍŘ Z PRSTŮ

Cíl: protažení a posílení svalů nohy, především v oblasti palce a prstů

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec sedí na židli nebo na zemi. Nohy opře o paty. Aktivním úsilím oddálí prsty co nejvíce od sebe, výdrž a uvolnit.



4) NEPOSEDNÝ PALEC

Cíl: protažení a posílení svalů nohy, především v oblasti palce a prstů, srovnání vbočeného palce

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec sedí na židli. Nohy rozprostře celým chodidlem po zemi. Aktivním úsilím oddálí palec od ostatních prstů (pravý palec oddaluje vlevo, levý naopak).

Obměna č. 1: při neschopnosti oddálit palec lze dopomoci rukou s následnou snahou udržet palec v nové poloze co nejdéle.

Obměna č. 2: náročnější variantou je oddalování palce ve stoji.



6) OBLOUK

Cíl: protažení svalů nohy, především v oblasti prstů, srovnání vbočeného palce

Pomůcky: míček

Provedení: Cvičenec sedí na zemi nebo židli. Pokrčí jednu nohu a posune ji vpřed tak daleko, aby na ni dosáhl. Patu přitiskne k podložce (opěrný bod), nárt několikrát přitáhne k holeni a zpět. Následně vsune pod střed chodidla míček. Noha je uvolněná, prsty mírně oddálené a směřující vpřed. Rukama protáhne cvičenec prsty i palec, palec oddaluje od prstů, vytváří příčný oblouk ohnutím kraje nohy kolem míčku. Ohnutí kraje následně zkouší pouze silou svalů nohy, mezi pokusy nohu uvolní.



5) MAGNETY

Cíl: protažení svalů nohy, především v oblasti palce, srovnání vbočeného palce

Pomůcky: gumička (vhodnější je širší) nebo jiný materiál vhodný pro svázání palců

Provedení: Cvičenec sedí na židli, na zemi nebo stojí. Nohy má rovnoběžně, u sebe. Oba palce spojí navléknutím gumičky. S postupným oddalováním chodidel (chodidla udržuje stále rovnoběžně) se snaží ponechat palce na místě („magnety se přitahují“) až do mírného protažení svalů, výdrž, zpět.



7) TUNEL

Cíl: správné postavení chodidla na podložce, aktivace svalů tvořících příčnou klenbu, srovnání vbočeného palce

Pomůcky: žádné

Provedení: Cvičenec v sedu nebo ve stoji rozprostře chodidlo na podložku (3 body – pata, kloub pod palcem a malíkem). Silou svalů chodidla se snaží vytvořit příčný oblouk nadzvednutím střední části chodidla a nohu tak „zúžit“. Opора ve třech bodech zůstává, prsty jsou volné. Celá noha je udržována v ose.



8) MASÁŽ

Cíl: uvolnění a relaxace svalů chodidel

Pomůcky: žadná

Provedení: Cvičenec v sedu nebo lehu provádí automasáž – jemně protahuje, mne, škrábe, mačká, poplácává, tře plosku, prsty a celou nohu od kolene dolů tak, aby mu to bylo příjemné. Je možné použít masážní pomůcky. Příjemným doplňkem je relaxační hudba.

Obměna: masáž plosky a chodidel ve dvojici či ve skupině.



Použité zdroje

- DUNGL, P. Ortopedie. Praha: Grada Publishing, 2014. 1192 s. ISBN 978-80-247-4357-8.
- DYLEVSKÝ, I. (2009). Speciální kineziologie. Praha: Grada Publishing, 2009. 184 s. ISBN: 978-80-247-1648-0.
- KOLÁŘ, P. et al. Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén, 2009. 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.
- LARSEN, C. & MIESCHER, B. Cviky pro zdravé nohy. Olomouc: Poznání, 2019. 64 s. 978-80-87419-86-1.
- LARSEN, C., MIESCHER, B. & WICKIHALTER, G. Zdravé nohy pro vaše dítě. Olomouc: Poznání, 2009. 94 s. ISBN: 978-80-86606-82-8.
- NEDOMOVÁ, N. Plochoňozí v mladším školním věku – případová studie. Diplomová práce. Vedoucí diplomové práce Mgr. Hana Šeráková, Ph.D. Brno: Masarykova univerzita, 2022.
- RIEGEROVÁ, J., PŘÍDALOVÁ, M., & ULBRICHOVÁ, M. Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: příručka funkční antropologie. Olomouc: Hanex, 2006. 262 s. ISBN 80-85783-52-5.
- ROGALL, T. Zdraví pro vaše nohy. Praha: Euromedia Group, 2017. 109 s. ISBN 978-80-7549-460-3.
- SRDEČNÝ, V. Tělesná výchova zdravotně oslabených. Praha: Státní pedagogické

Jihomoravský kraj

Pódiová vystoupení

v Blansku

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně RCSPV Blansko

Již tradičně 1. května pořádá RCSPV Blansko, z. s. soutěže pohybových skladeb, letos již 35. ročník. Před diváky zcela obsazenou sportovní halou vystoupilo 407 vystupujících v 25 skladbách, rozdělených do šesti věkových kategorií od předškolního věku až po dorost a ženy. Každá skladba odměněna bouřlivým potleskem. Zazněly různorodé hudební žánry, náčiní zakomponované do choreografie bylo velmi pestré a diváci ocenili i nápadité kostýmy. Všichni účastníci obdrželi medaile za účast a sladkosti, první tři z každé kategorie pak pohár. Poděkování patří kolektivu RCSPV Blansko za vzornou organizaci, divákům za hlasitou podporu účín-



kujících a také všem vedoucím soutěžních týmů za celoroční práci se svými svěřenci.

Po první polovině přehlídky pohybových skladeb proběhla soutěž Blanenská žabka ve skákání přes švihadlo na čas. Soutěž byla určena pro děti z 1. až 5. tříd základních škol. Odměnou všem byla medaile s obrázkem žabky. Soutěž proběhla za podpory VZP. Děkuje. ■



Tradiční jarní cvičení

v Obrnicích

Text a foto: Jitka Kyselová, SPV Lokomotiva Most

V obrnické hale se 25. 3. 2023 sešlo téměř 30 cvičenek. Lektorka Eva Knoblochová do první části cvičení zařadila jógové prvky a posilování, v druhé části se věnovala využití poznatků ze semináře Diastáza a pánevní dno. Toto cvičení bylo velmi poučné a líbilo se. Akci jsme zakončily posezením, kde byly oddílům předány informace z VH Ústecké KASPV. Následovala volná zábava, kde jsme ještě probíraly cviky a předávaly si recepty na velikonoční dobroty. ■



ASPV Slušovice

se představuje a zve

Text a foto: Eva Cikrytová, ASPV Slušovice

Česká asociace Sport pro Všechny (ČASPV) je organizace, kde si s radostí zacvičí všichni od malých dětí až po seniory. Cvičitelé/instruktoři vedou, pomáhají a organizují sportovní akce pro své členy i pro veřejnost. K činnosti ve Slušovicích využívají hlavně sportovní halu a malou tělocvičnu u ZŠ Slušovice.

Letos naše kroužky navštěvuje 79 dětí ze Slušovic a okolí. Děti mohou navštěvovat taneční kroužky Kontrastáček pro 1. – 5. třídu (ved. Petr Staroveský), Kontrast pro 5. – 9. třídu (Klára Polepilová), Roztleskávačky pro 1. – 9. třídu (Eva Korpasová), sportovní kroužek pro 1. – 9. třídu (Petr Staroveský). Dále je vedena hodina pro rodiče s malými dětmi (Eva Cikrytová, Andrea Janků).

Ženy si s námi mohou zacvičit jógu, zumbu nebo zdravotní cvičení pod vedením Anety Kupcové, Kláry Polepilové a Evy Cikrytové. Organizujeme i akce pro širokou veřejnost. Během roku již proběhla Mikulášská překážková



dráha a Víkend pro ženy. Veřejnost jsme pozvali také na Přehlídku pohybových skladeb, která proběhla 29. 5. v hale ve Slušovicích. K vidění zde byly děti z kroužků ASPV i školy, školky a kroužků z okolních vesnic. V létě nás čeká sportovní tábor na Tesáku. Letošní téma je Pevnost Boyard. Moc se těšíme na sbírání klíčů a hádání indicií... (a třeba dojde i otec Fura). Pokud chcete na tábor s námi, přihlášky naleznete na našich webových stránkách – viz níže. ■



[Více na Facebooku ASPV Slušovice](#)



[Navštivte také web ASPV Slušovice](#)



Sobota plná pohybu

Text a foto: Alena Kuchařová, RCSPV Česká Lípa

Sobotní probuzení 15. dubna 2023 bylo velmi časné! RCSPV Česká Lípa toho dne pořádala dvě významné akce, které se vždy zkrátka musejí povést! Okresní kolo v gymnastice proběhlo pod vedením Radky Andrýskové a hlavní rozhodčí Liany Kypusové, kterým pomáhaly Vilma Bauerová a Boženka Kučová. Závod se vydařil, osmnáct děvčat z Nového Boru a Kamenického Šenova prokázalo,



že umí. Soutěžilo se v pěti postupových kategoriích. A vítězky? V kategorii mladších žákyň I to byla Amálie Brzková, v kategorii mladších žákyň II Veronika Pechková, v kategorii starších žákyň III Kristýna Bradová, ve IV Michaela Hromádková a v dorostenkách zvítězila Anna Ličaverová.

A jen závody skončily, už se připravovala hala na akci Veřejná pódiová vystoupení. Těch se zúčastnilo dvanáct skupin z Doks, Nového Boru a České Lípy. Viděli jsme skladby S pompóny, Tanece princezen, malé děti předvedly choreografii na písničky z Večerníčku, choreografii na národní písničky využily nejmenší, ještě ne tříleté děti, pohybem jsme cestovali do pravěku, choreografie na vážnou hudbu „Vltava“ celý sál zklidnila, do rytmu nás pak dostaly choreografie Taneční mix, Salsa i malí Pidísci. Účinkující měli radost z odměn – perníkových Smajlíků, které pro ně napekla instruktorka Evka, plyšáček, které jsme dostali darem, diplomů i banánů. A tak 198 účinkujících s trenéry a instruktory a také diváky odcházelo s pocitem úspěchu a radostí, protože novoborská hala doslova praskala ve švech, naplněná potleskem i bouřlivými pokřiky. ■

Z deníčku života TJ Blížkovice

Text: Hana Makovičková, RCSPV Znojmo, foto: archiv

Když jsem jako tříletý capart běhala po školní zahradě, hřišti nebo tělocvičně – ona byla u toho. Jako školou povinnou mě učila rychle běhat, daleko nebo vysoko skákat a házet všemi druhy míčů. Přivedla mě k branným sportům, ale také k estetickým odvětvím, zejména ke gymnastice. Posouvala mě dál a dál, vždy plná elánu a odhodlání k úspěchu. A to i tehdy, když jsem remcala, odmlouvala a lámala nad vším hůl. Ona tu hůl zvedla a zase kousíček popostrčila. Pod jejíma rukama dozrálo několik generací gymnastů, atletů, florbalistů, volejbalistů a mažoretek, kteří s ní procestovali okresní, krajské i republikové sportovní akce. Asi nejdůležitějším trenérským úspěchem bylo vítězství celostátního kola Poháru rozhlasu v kategorii starších dí-

vek v letech 1990 a 1991. Všichni, kdo ji znají, včetně mě, jí teď závidíme její krásu, vitalitu a elán do práce. Oceňujeme její celoživotní aktivitu ve vedení TJ při ZŠ Blížkovice, ve výboru regionálního centra ve Znojmě i Jihomoravské krajské asociace Sport pro všechny.

Poznali jste, kdo je zapsaný v pomyslném deníčku? Je to Marie Bernardová, která 18. dubna oslavila neuvěřitelnou osmdesátku. Děkujeme za všechno a přejeme hodně zdraví. ■



Medaile dr. Tyrše Daně Šmídové a Drahoslavě Švecové

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV

Dvě zasloužilé cvičitelky, členky Jihočeské KASPV, byly v minulých dnech oceněny Medailí Dr. Miroslava Tyrše. Oběma blahopřejeme k zisku významného ocenění a do další cvičitelské činnosti přejeme hodně sil.

Dana Šmídová

V letošním roce se dožívá životního jubilea. Její profesní činností je práce ve školství. Ve Čkyni začínala jako cvičitelka žactva, rodičů a dětí, sportovních her a volejbalu pro žactvo a stále působí v oddělení žen, kde vede cvičení zdravotní tělovýchovy. Dlouhá léta zastává funkci předsedkyně TJ Sokol Čkyně. Stará se o třináct oddílů a odborů, které ve Čkyni působí. Organizuje soutěže, výlety na kolech, pobyty v přírodě, turistické vycházky do okolí a na Šumavu, která je jí blízka.

V regionu Prachaticko je předsedkyní regionálního centra, v krajské komisi ZdrTV byla v loňském roce zvolena předsedkyní. Působí jako lektorka v této kategorii. Zúčastňuje se krajských seminářů, republikových srazů instruktorů a neustále se vzdělává. S oddílem volejbalu žen se pravidelně zúčastňovala krajských soutěží.

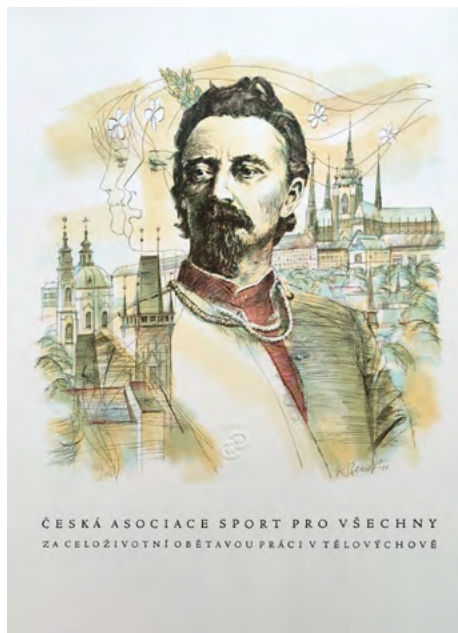
Drahoslava Švecová

Její profesní činností byla práce v Jihočeském divadle jako garderobiérka. Oblékala naše herce na divadelní scéně i na přírodním otáčivém divadle v Českém Krumlově. Její zálibou je zahrádka, kterou má u domu, a také chata v Soběnově, kde

tráví volné chvíle s manželem a vnoučaty. V roce 1984 absolvovala školení SPV III. třídy a pokračovala ve cvičení v SK Policie České Budějovice. Vedla oddíl zákyň až do roku 2005, kdy byl odbor SPV zrušen. Jako instruktorka mládeže přešla do oddílu předškolních dětí při TJ Lokomotiva České Budějovice.

Zúčastnila se několika spartakiádních skladeb pro ženy. V regionu pracuje jako členka metodické rady regionálního centra České Budějovice. Podílí se na organizaci soutěží v okrese i kraji jako rozhodčí atletiky, CPP a gymnastiky. Pravidelně se zúčastňuje seminářů v okrese, kraji i na celostátní úrovni.

Její další aktivitou je účast v družstvu seniorů na sportovních hrách seniorů v Jihočeském kraji. ■





METODICKÁ PŘÍLOHA 101

PESTRÁ A HRAVÁ CVIČEBNÍ LEKCE PRO SENIORY S NÁČINÍM A HUDBOU (1. DÍL)

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 2 | červen 2023
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Pestrá a hravá cvičební lekce pro seniory s náčiním a hudbou (1. díl)

Text a foto: Radka Mothejzíkova

Tělesná aktivita je pro seniory nesmírně důležitá. Svou formu si mohou udržovat a zlepšovat různým způsobem, například pravidelnými procházkami ve svižném tempu (jogging), turistikou, chůzí s holemi (nordic walking), plaváním či jízdou na kole. Mezi oblíbené aktivity patří také tanec, jóga nebo taiči a další druhy zdravotně zaměřeného cvičení. Senioři se dokonce ani v pokročilejším věku nemusí vzdávat některých rekreačních sportů, jimž se věnují od mládí, třeba tenisu, volejbalu, nohejbalu, golfu, anebo se mohou pustit do méně tradičních her, jako jsou kubb, mňolky, woodball a pétanque. Vždy je však nutné brát v úvahu specifika pohybových aktivit pro tuto věkovou kategorii a zvolit vhodnou formu cvičení s přiměřenou zátěží. Na druhou stranu se nemusíme bát občas seniorům, kteří nemají výraznější zdravotní problémy, trochu „naložit“ a „zatopit“. Jen tak totiž zamezíme úbytku svalové síly a hmoty, postupné ztrátě koordinace, rovnováhy, hybnosti a dalších faktorů a fyziologickým změnám provázejícím stárnutí.

Organizované cvičební lekce pro seniory pod vedením kvalifikovaných instruktorů mohou mít mnoho podob. V tělocvičně si můžeme zacvičit bez hudby i s hudbou, s náčiním i bez něj, na lavičce nebo na židli, lze využít i další nářadí. K oblíbenému a snadno dostupnému náčiní patří různé druhy míčů – overbally, gymbally a tenisáky. Využijme je tedy pro pestré a hravé cvičení s hudbou, která nám pomůže udržet rytmus a navodí ještě lepší náladu. Připravte si také karimatku a balanční podložku nebo ručník k podložení hlavy a krku. Cvičte v pohodlném, přiléhavějším oblečení a v obuvi s neklouzavou podrážkou nebo bosí (ne v ponožkách – nebezpečí uklouznutí).

Pomůcky:

Gymnastický míč (gymball)

Overball
Tenisový míček
Balanční podložka
Karimatka
Vhodný hudební doprovod

A. Cvičení s gymbalem

Výchozí pozice A1: sed na gymballu mírně roznožený, špičky směřují mírně ven, celá chodidla se dotýkají země, ruce podél těla, dlaně položené na míči. Žáda jsou vzpřímená a dbáme na propojení tělesných segmentů chodidla – pánev – hlava. V průběhu celého cvičení stále myslíme na to, abychom dostatečně a správně dýchali (důležité je zejména při zvýšeném úsilí nezadržovat dech).



1. Zaujímeme výchozí pozici a zlehka se pohupujeme (pérujeme) na míči v rytmu hudby, abychom se postupně stávali jistější při udržování stability. Opakujeme 24 – 32x.
2. Zvětšíme rozsah pérování, do práce více zapojíme stehenní svaly, záda udržujeme vzpřímená. Opakujeme 16x.
3. Zmírníme pohupování. Opakujeme 16 x.
4. Pérujeme na míči a měníme intenzitu pohybu a rozsah pérování v rytmu raz-dva-tři s mírnějším rozsahem, na čtyři ve větším rozsahu s krátkou výdrží v „le-tové“ fázi, v níž zároveň vědomě stáhneme břišní svaly a svaly pánevního dna. Opakujeme 8x čtyřdobou sérii.
5. Zmírníme pohupování. Opakujeme 16x.
6. Přestaneme se pohupovat a vydýcháme se za doprovodného pohybu paží – upažením vzpažit a zpět. Dáváme pozor, abychom při vzpažení nezvedali ramena. Opakujeme 8x.
7. Úklon vpravo, levá ve vzpažení, pravá dlaň se sune dolů po míči dle rozsahu pohybu. Totéž vlevo. Stabilitu zabezpečujeme pevným postavením chodidel a vzpřímeným držením páteře (čistý úklon). Opakujeme 4 x na každou stranu.
8. Ve výchozí pozici pérujeme na míči a tu-káme do země střídavě pravou/levou špičkou. Opakujeme 4 x na každou stranu.



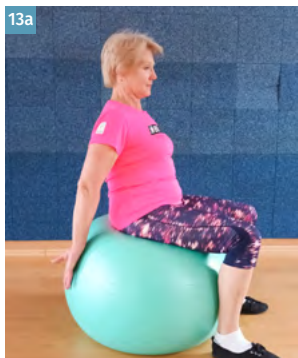
9. K předchozímu cviku přidáme doprovodný pohyb paží v různých variacích dle vlastní fantazie, nejprve stejná ruka i noha, v další sérii křížem (pravá noha/levá ruka a naopak), při následující sérii obě ruce současně s mírným natočením trupu vpravo/vlevo. Opakování v každé variantě 4x.

10. Odpočineme si během mírného pohupování ve výchozí pozici. Opakování 8 – 16x.

11. Zafixujeme trup a míč ve výchozí pozici. Otáčíme trup střídavě vpravo/vlevo s doprovodným pohybem paží, které pokrčením přeneseme a položíme dlaněmi na míč, levá/pravá mezi stehna, pravá/

levá vzadu, dlaně přitiskneme a s krátkou výdrží zpevníme trup. Opakujeme 4x na každou stranu. Rotaci trupu můžeme rozšířit o otočení hlavy s pohledem za rameno ve směru pohybu.

12. Ve výchozí pozici podsazujeme a vysazujeme pánev, v jiné verzi přidáme doprovodný pohyb paží. Opakujeme 8x.



13. Z výchozí pozice přejdeme do podsazení, zapážíme a hřbet rukou položíme na balon. Velmi pomalu pánev vracíme do výchozí pozice, ale ruce necháváme ležet na balonu. Dbáme na to, abychom nezvedali ramena. Opakujeme 8x. Protahujeme prsní svaly a pletenec ramenní.

14. Na míči zaujmeme pozici sed roznožný, ruce si opřeme o stehna (lokty ven, prsty dovnitř). Nakláníme trup dopředu s mírným vysazením pánve a mírným prohnutím v zádech, hlava v prodloužení trupu, následuje návrat zpět s vyhrbením. Míč pod námi se mírně převaluje vzad a vpřed. Opakujeme 8x.





15. Ve výchozí pozici (s rukama na stehnech) kroužíme pánví doprava, poté vlevo. Opakujeme 2x po 4 v každém směru. Další možnou variací je kroužení se střídáním 2x vpravo, 2x vlevo, opakujeme 4x.

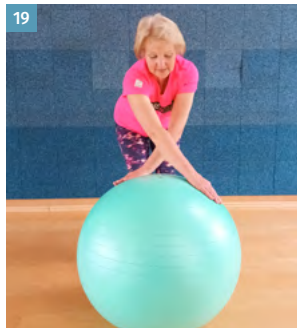
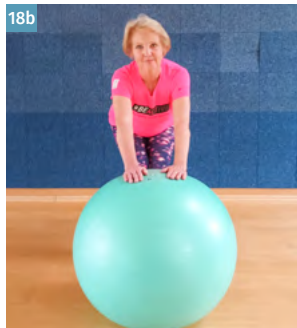
Výchozí pozice A2: široký podřep rozkročný, špičky směřují mírně ven, celá chodidla se dotýkají země, ruce se dotýkají míče, který leží na zemi.

- 16.** S přenášením váhy střídavě vpravo/vlevo kutálíme míč po zemi tam a zpět v malém rozsahu (do pohybu jej uvádíme levou/pravou dlaní/prsty a naopak). Opakujeme 8x.
- 17.** Pokračujeme v přenášení váhy vpravo/vlevo, kutálíme míč po zemi tam a zpět, postupně zvětšujeme rozsah a přidáváme doprovodný pohyb paží. Variací může být provedení tohoto cviku s krátkou výdrží v závěrečné fázi. Opakujeme 8 - 12x. V upažení paže ponecháme raději poníž, aby nedocházelo k přetěžování šijových svalů a ramenních kloubů.



18. Stoj, míč leží na zemi po naší pravé straně, dotýkáme se jej prsty pravé ruky, levá je v upažení poníž. Na 6 dob obcházejíme míč zleva s mírným úklonem trupu, prsty pravé ruky se míče stále dotýkají, na další dvě doby probíhá výměna paží a obcházejíme gymball zprava. Opakujeme 4 x každým směrem.

19. Stojíme za míčem, s mírným podřepem na něj přitlačíme ruce shora a dáme mu impuls k otáčení doprava, totéž doleva. Opakujeme 4x v každém směru. Pozornost věnujeme pevnému postoji se zapojením chodidel a podporou vnitřních orgánů.



20. Z výchozí pozice A2 přecházíme do stoje rozkročeného (prsty rukou jsou stále v kontaktu s míčem) a v rytmu střídáme podřep a stoj. Opakujeme 8x.

21. Z výchozí pozice A2 přejdeme do hlubšího podřepu rozkročeného, dlaně položíme na míč a lehce pěrujeme v kolenou – posilujeme stehenní svaly. Dbáme na to, abychom příliš nenakláněli trup, neprohýbali se v zádech a nevytvářeli napětí v oblasti ramen. Opakujeme 16x.

22. Ze stoje rozkročeného se pomalu ohneme, položíme dlaně na míč, který leží na zemi před námi, a střídavě jej odvalujeme od sebe, dokud nedosáhneme pozice rovný předklon s oporou dlaní o míč, hlava v prodloužení trupu, zpevníme záda, nezvedáme ramena – krátká výdrž. Při tomto cviku posilujeme zádivé svaly, protahujeme zadní stranu nohou, zlepšujeme hybnost ramenních kloubů. Opakujeme 4x.



23. Variací předchozího cviku je provedení ze stoje. Opakujeme 4x. Přidat můžeme střídavé prošlapování pravým/levým chodidlem se střídavým protažením pravé/levé nohy.



Výchozí pozice (24a): leh (na karimatce), hlavu a krk si podložíme balanční podložkou (aby nebyly v záklonu), skrčené nohy položíme na gymball a záda přitiskneme k zemi.



24. Pevně přilneme spodními stranami nohou ke gymballu, položíme si ruce na stehna, nadechneme se a s výdechem zvedáme trup, dlaně posouváme vzhůru ke kolennům či přes ně. Opět se položíme. Opakujeme 8 – 12x. Posílujeme břišní svaly.

25. S pevně přilnutými spodními stranami nohou ke gymballu, rukama podél těla s dlaněmi položenými na zemi a s výdechem mírně podsazujeme pánev (bez jejího výrazného zvedání) a snažíme se co nejvíce zapojit náš střed (core). S nádechem pomalu uvolňujeme.

26. Následuje protažení ve dvojicích. S asistencí partnera, který gymball (či cvičícího) přidržuje, se na cvičence pokládá na balon zády a chvíli na něm uvolněně spočine.



B. Cvičení s overballem a gymballem

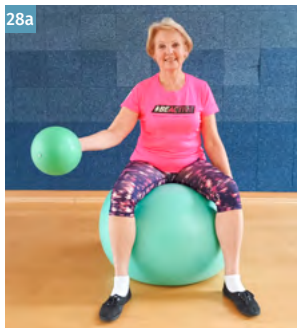


27d

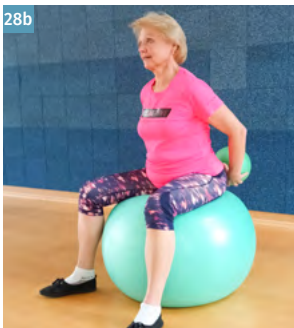


27. Zaujme výchozí pozici A1 (sed na gymballu mírně roznožný), overball lehce tiskneme rukama proti břichu. Střídnuř jej valíme mezi nohama po gymballu s hlubokým ohnutým předklonem až na zem a dále po zemi až na vzdálenost paží (dbáme, abychom nezvedali ramena) a pomalu se vracíme zpět, hlavu zvedáme až jako poslední. Zatímco jemně tiskneme overball k břichu, zaměřujeme se na zapojení svalů podél páteře a správné postavení krku a hlavy. Jedná se o vyvážené kompenzační cvičení pro oblast zádoových svalů. Dochází také k příjemné masáži vnitřních orgánů.

28a



28b



28c



28. Ve výchozí pozici A1 si overball z pravé ruky předáváme za tělem do levé, dále z levé před tělem do pravé. Opakujeme 6 – 8x a poté změním směr. Na míči můžeme jen sedět, nebo se pohupujeme. Pozor, při předávání míče za zády mívají někteří cvičenci tendenci zvedat ramena, což není žádoucí.

29. Ve výchozí pozici A1 válíme overball mezi dlaněmi „jako knedlík“ (pravá nahoře/levá dole), opakujeme 16x, poté vyměníme.

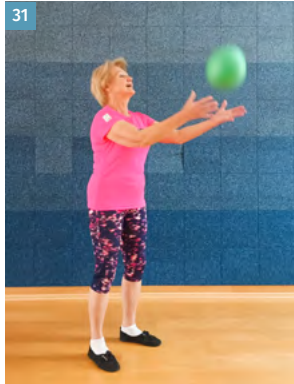
29



30



31



30. Další variantou je válání míče mezi rukama pomocí „mlýnku“ vpřed i vzad. Oba cviky zlepšují jemnou motoriku.

C. Cvičení s overballem

31. Stoj. V rytmu hudby vždy s mírným podřepem obouřuč vyhazujeme a chytáme overball tak, aby všichni cvičenci prováděli pohyb synchronizovaně. Pokud dojde k rozhození rytmu, cvičení zastavíme a poté znovu odstartujeme. Zpočátku není třeba míč vyhazovat příliš vysoko, postupně však cvičence motivujeme k většímu rozsahu pohybu míče (hlubší podřep, vyšší výhoz), ale stále udržujeme synchronizovaný pohyb celé skupiny. Toto cvičení podporuje koordinaci, orientaci, rovnováhu, obratnost a jemnou motoriku. Vzájemná souhra posiluje ducha kolektivu.

32. Ve stoji mírně rozkročněm upažíme, overball držíme v pravé ruce a připažením si jej podáváme před tělem do levé, pokračujeme upažením do vzpažení, kde si míč předáme z levé do pravé. Opakujeme 4 – 8x, poté změním směr a opět zopakujeme 4 – 8x.

32a



32d



32b



32c



32e



33a



33b



33. Ve stoji střídavě přednožujeme pokrčmo (skrčmo) a podáváme si míč pod levým kolenem z pravé ruky do levé s upažením poníž a zpět pod pravým kolenem do pravé. Opakujeme 8 – 16x.



34. Sed roznožný, ruce jsou položeny na overballu ležícím na zemi mezi našimi stehny. Pomalu se předkláníme a střídavě valíme míč od sebe až do natažení paží (nezvedat ramena, hlava je v prodloužení trupu), návrat zpět, hlava se zvedá až jako poslední. Natočíme trup vpravo a valíme míč stejným způsobem po pravé noze a zpět, poté uprostřed, následuje válení míče po levé noze a potom zase uprostřed. Opakujeme 4x na každou stranu, vždy přes prostřední fázi. Při tomto cviku se protahují svaly na zadní straně nohou a svaly bederní.

35. Dvojice cvičenců se posadí naproti sobě (sed roznožný) na vzdálenost přibližně 1,5 metru (měřeno od chodidel) a kutálejí si mezi sebou míč, kterému dodávají potřebný impuls rukama a náklonem trupu. Přitom si přirozeně protahují vnitřní stranu stehna a záďové svaly v oblasti beder. Po narovnání dochází k posílení svalů mezi lopatkových.

36. Cvičenci se postaví ve dvou řadách naproti sobě na vzdálenost zhruba 3 metrů. Jedna řada cvičenců má v rukou overbally. Na povel instruktora si přehazují míče tam a zpět se snahou o synchronizovaný pohyb. Možné varianty: obouřuč spodem, obouřuč vrchem, jednoruč pravou/levou (vrchem/



spodem), prohazování pravou/levou pod pravým/levým kolenem (střídavě přednožovat pokrčmo/skrčmo). Pro cvičence, kteří mají problémy s rameny, je vhodnější a komfortnější házení míče spodem.

37. Další variantou předchozího cvičení je, že míče mají všichni cvičenci v obou řadách a navzájem si je přehazují tak, aby se ve vzduchu nesrazily (koordinace, obratnost, rovnováha, postřeh).

D. Cvičení s tenisákem



38. Cvičenci stojí na diagonálu naproti sobě ve dvou řadách (začínají v rohu), každá dvojice drží společně jeden overball ve vzpažení (dělají stříšku, bránu). Dvojice zezadu se odpojí, přikrčí a začne procházet bránou, druhý cvičenec může přiložit overball prvnímu cvičenci na oblast beder. Vpředu se opět zařadí. Takto pokračují další dvojice, dokud se všichni nevystřídají. Při přesunu zpět může první cvičenec rolovat overball mezi rukama (mlýnek) a druhý jej drží za boky. Podobně lze využít gymbally, cvičenci procházející bránou je například valí před sebou.



39. Stoj. V rytmu hudby vždy s mírným podřepem vyhazujeme a chytáme obouruč tenisák tak, aby všichni cvičenci prováděli pohyb synchronizovaně. Princip provádění je stejný jako s overballem u cviku č. 27.

40. Stoj. V rytmu hudby vždy s mírným podřepem odrážíme tenisák o zem a chytáme tak, aby všichni cvičenci prováděli pohyb synchronizovaně. Princip provádění je stejný, jako s overballem (č. 27).



41. Na závěr využijeme tenisák k automasáži nebo masáži prováděné ve dvojicích. Míček držíme v jedné ruce a s přiměřeným tlakem jej valíme po nejrůznějších svalových partiích svého či partnerova těla. Můžeme jím i jemně poklepávat, velice účinná a intenzivní je tato metoda například v oblasti předloktí nebo hrudníku (partie svalů mezižeberních). Postaví-li se cvičenci do zástupu, mohou takto namasírovat s pomocí míčku cvičenci stojícímu před nimi šíjové a zádové svaly. Potom všichni udělají čelem vzad a role se obrátí.

V metodické příloze byly použity zdroje:
Thierfelderová, Susanne, Praxl, Norbert. Cvičíme
s gymnastickým míčem. IŽ s.r.o., 1998.



www.muni.cz

TIRÁŽ

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

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

Grafika: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.

Časopis vychází čtyřikrát za rok pouze
v elektronické podobě
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Ing. Pavel Panenka, tel. 603 493 760
Vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček
Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčíčková,
doc. PhDr. Viléma Novotná, Ing. Pavel Panenka,
Míchal Rosenbaum

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

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

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

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

NAVIGACE – LEGENDA:



Titulní
strana



Předchozí
strana



Obsah



Následující
strana



Aktivní
odkaz



PROLISTUJTE SI ČASOPIS PÍZ ONLINE



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
27. ročník | číslo 2 | červen 2023

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost
akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy
pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré
a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu
a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCPSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera, což platí také
pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.
(nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku,
neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami
a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají
velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani
tabulátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první metodický článek do
časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo
účtu kvůli zaslání autorského honoráře; tyto údaje
chráníme podle zákona, metodické materiály
se honorují,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu i v metodické příloze přibližně
3900 znaků

INZERUJ V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

Ceny inzerce již od 250 Kč



MÁM ZÁJEM

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 VĚKOVÉ KATEGORIE A VEŘEJNOST
PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI
ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

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

www.caspv.cz

*Pohyb
je život*

sledujte nás také
na sociálních sítích



INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY
A TRENÉRY**



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



FACEBOOK

*Protáhněte tělo
s některými z našich
pestrých videoukázek*



YOUTUBE

*Mrkněte na náš
instagram a sdílejte
fotky z vašeho cvičení*



INSTAGRAM