



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 14. ročník | číslo 1 | březen 2010



Proč cvičit powerjógu

Pohybové hry s netradičními pomůckami

Psychomotorika v praxi

Příloha: Automasáž (II. část)

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz

NEPŘEHLEDNĚTE!

NOVÝ WEB ČASPV



Spustili jsme pro vás zbrusu nové internetové stránky www.caspv.cz

- Nová grafika ■ Nové funkce ■ E-shop ■ Vyhledávání na stránkách ■ Vyhledávání v kalendáři akcí (na všech úrovních) ■ Počítadlo přístupů ■ Bannerový inzertní systém ■ Uživatelský účet ■ Link na Akademii cvičitelů a instruktorů (komerční akce) ■ Linky na partnery (sdružené právní subjekty, obchodní partnery apod.) ■ Napište nám (strukturováno).

Jedinečný zdroj informací o všech odborných komisích výkonného výboru ČASPV, všech komisích metodické rady (14 komisí), 14 krajských asociací Sport pro všechny (KASPV), 74 regionálních centrech Sport pro všechny (RCSPV), 2000 odborech SPV.

Najdete zde také vše, co potřebujete vědět o ČASPV/KASPV/RCSPV/odborech SPV

www.caspv.cz



OBSAH

Jsme na správné cestě 4

Zprávy



19. republikové finále ČASPV v halové kopané...
a úvaha o tom, co nás přitom může napadnout... 5
Naši stepaři opět mezi nejlepšími na světě 7
FISAF World Fitness Championship,
Martinique 2009..... 8
České želízko ve finále ME ve sportovním
aerobiku v Liberci 10
Zasedání komisí Evropského fóra
psychomotoriky 10
Zlaté medaile pro ČASPV na Festivalu pohybových
skladeb v Trenčíně 11
Trutnovské gymnastky vítězkami
republikového finále TeamGym Junior open 12
Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2009 13

Z krajů



Třídvorské ohlédnutí za cvičebním rokem 09 .. 15
Školení cvičitelů ZdrTV v Chomutově 16
Seminář cvičitelů Středočeského kraje 16

Ze společnosti



Jubileum Růženky Fialové 16

Sportujte a cvičte s námi



Psychomotorika v praxi 17
Proč cvičit powerjógu..... 21
Pohybovými hrami s netradičními pomůckami
k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku
(I. část) 25

Důležité informace



Jak zlepšit pozici a podporu tělovýchovy
a sportu v ČR? 30

Nabízíme



Vodácký seminář 2010 33

Metodická příloha

Automasáž aneb Když masér není po ruce (II. část)





Jsmo na správné cestě!

Autor: doc. Ing. Jiří Laurenc, CSc., předseda ČASPV

Koncem ledna byl rozeslán všem odborům ČASPV dopis, ve kterém jsme stručně popsali situaci, v níž se naše asociace v posledním období nachází, a také jakým způsobem jsme na ni reagovali a v nejbližší době reagovat chceme.



K návrhu výběru členských příspěvků, který jsme předložili k projednání a schválení delegátům mimořádné valné hromady, jsme dospěli po dlouhém a komplikovaném zvažování možných dopadů. Slabinou tohoto řešení je, že přichází v době, kdy nemůžeme spolehlivě garantovat dostatečnou kompenzaci vybraných členských příspěvků formou dotací jakéhokoli druhu. Ujišťuji vás však, že průběžně a intenzivně usilujeme o posílení příjmové složky rozpočtu ČASPV a stabilizaci finanční situace. Náznaky z poslední doby signalizují, že tato snaha vyústí v příznivý výsledek.

Například Sazka, a.s. v současné době usilovně připravuje transformaci financování za pomoci tzv. klubu bank. Probíhající jednání s finančními ústavy jsou nadějná a mohou přispět k obnově pravidelného odesílání záloh výtěžku.

Také zájem o řešení nelehké situace českého sportu ze strany předsedy vlády České republiky může přinést nový pohled na médii účelově upravený příběh výstavby Sazky (dnes O₂ Arény). Od jednání lze očekávat pojmenování příčin krize a přijetí odpovídajících opatření. I my chceme svým dílem k řešení přispět.

Ale pozor, i kdyby se podařilo těmito kroky odstranit velkou část současného propadu příjmů, musíme stále pohlížet do vzdálenější budoucnosti. Soběstačnost a trvalá udržitelnost – to jsou parametry, které se musíme snažit dlouhodobě naplňovat. A k jejich splnění bude potřeba i v budoucnosti příspěvku každého z nás.

Souhlasím s názorem, že rozhodnutím o příspěvcích ČASPV a způsobu jejich využití jsme vykro-

čili na nejjednodušší cestu, jak pro členy, tak i funkcionáře. Hlavním problémem v současné nelehké době však není jenom zatížení peněžek členstva. Tím bude změna v myšlení našich členů, které jsme doposud v dobré víře všemožně utvrzovali, že není nutné osobně se podílet na nákladech spolku. Realita je jiná a my se jí musíme přizpůsobit.

Od výběru členských příspěvků očekáváme nejen stabilizaci ekonomické situace naší organizace, ale prohloubení sounáležitosti členů se spolkem a zpřísnění kontroly hospodaření na všech úrovních. Za další klad lze považovat i očekávané zvýšení požadavků na kvalitu práce vedení ČASPV ze strany členstva, která se projeví ve zlepšení činnosti celé organizace. S jistotou nadsázkou můžeme zahájení výběru členských příspěvků považovat za start do očištného procesu, za okamžik pravdy. Z těchto důvodů jsem přesvědčen, že jsme se vydali na správnou cestu.

Výsledek změn budeme moci hodnotit částečně na řádné valné hromadě 24. 4. 2010 a poté ještě koncem letošního roku. Přeji nám všem, abychom výsledný efekt mohli hodnotit kladně.

Ani v této situaci však nesmíme zapomínat na základní poslání naší organizace, tj. na zajištění komplexních podmínek pro pohybové aktivity našich členů i veřejnosti. Věřím, že starosti a vícepráce spojené s výběrem a distribucí členských příspěvků výrazně nezpůsobí omezení rozsahu a kvality naší činnosti.

Do nastávajícího období vám přeji hodně odhodlání a síl. ■



Zpráva o 19. republikovém finále ČASPV v halové kopané ... a úvaha o tom, co nás přitom může napadnout

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, předseda KASPV Zlínského kraje a ředitel turnaje, dr. Jiří Hroza
Foto: Martin Holubář

Fotbaloví reprezentanti většiny mužské části naší Asociace se již podevatenácté, včetně dvou festivalových ročníků, shromáždili v Uherském Brodu.

Uspořádání tohoto ročníku se z pověření ČASPV opět ujala Zlínská krajská asociace Sport pro všechny ve spolupráci s komisí rekreačních sportů metodické rady ČASPV, Regionálního centra SPV Uherské Hradiště a ASPV SKM Výsluní Uherský Brod. Záštitu převzali hejtmán Zlínského kraje MVDr. Stanislav Mišák a starosta Uherského Brodu, ing. Ladislav Kryštof.

Podporu poskytly: Zlínský kraj, Oborová zdravotní pojišťovna pracovníků bank, pojišťovna a stavebnictví, město Uherský Brod, Slovácké strojírný, Česká zbrojovka Uherský Brod, Hello Nivnice, Pivovar Janáček, TK Intersport, Ateliér Žampach, Belvis Expert, VOP 014 Uherský Brod a BIKE-BIFU-FUN Luhačovice.

Parta, která se vytvořila při organizaci prvního ročníku, stále úspěšně pracuje, což je až k nevíře.

Tady je dobře vidět, co dokáže soudržnost, kolektiv, zájem, nadšení, aktivita, které neomrzí. Tak se vytváří pořadatelské zázemí, což je čím dál tím těžší a složitější. Dříve se snadněji získávali sponzoři, kteří chtěli

uplatnit své zboží v širším měřítku, často tíhli ke sportu, měli zde přátele, děti apod.

A taková akce je i společenskou událostí, při které zazní nejen přátelská slova a nové anekdoty, ale předávají se také poznatky, které přispívají k získání nových vyznavačů sportu pro všechny a obohacení naší činnosti. Život je pohyb, pohyb je život!

Republikového finále ČASPV v halové kopané se zúčastnilo 16 družstev z 12 krajů. Odehrálo se 60 utkání.

Výsledky:

- | | |
|----------|---|
| 1. místo | SK Třemošnice, Pardubický kraj |
| 2. místo | Kombinát Vřesová, Karlovarský kraj |
| 3. místo | Spartak ASPV Uherský Brod, Zlínský kraj |

Nejlépeší hráč: Josef Švec, Kombinát Vřesová

Nejlépeší brankář: Jakub Žďánský, SK Třemošnice

Nejlépeší střelec: David Kučera, Spartak ASPV Uherský brod

Výsledky vyhlásili hejtmán Zlínského kraje se starostou Uherského Brodu současně s předáním zvláštních pohárů svým jménem. Navíc oba přislíbili podporu příštího, jubilejního 20. ročníku. Českou asociaci Sport pro všechny zastupovali na turnaji místopředseda ing. Karel Coufal a vedoucí komise rekreačních sportů metodické rady, Petr Kolář.

Srdečné poděkování všem organizátorům a sponzorům!

Tato tradiční soutěž se má podle návrhu metodické rady ČASPV každoročně střídát s volejbalem. O oblíbenosti halové kopané svědčí i výsledky ankety, kterou letos pořadatelé předložili účastníkům: jedenáct z dvanácti zúčastněných krajů písemně potvrdilo, že se chtějí zúčastnit 20. ročníku a jsou ochotni hradit si jízdné, stravu i nocleh.

Škoda, že takových není víc.

Jestliže srovnáme členskou základnu ČASPV s počtem obyvatel naší republiky, jde jen o 0,22%! A to ještě předpokládáme pokles počtu členů po zavedení nových členských příspěvků. A co můžeme očekávat v souvislosti s případem Sazka arény, managementu Sazky a diskutabilní koncepcí státní podpory sportu?

Především je vidět, mírně řečeno, neochotu řešit nízkou státní podporu především sportu pro všechny, který



Nasazení hráčů na palubovce bylo opravdu vysoké.



je zdravotně i jinak společensky nejužitečnější! To platí do určité míry také pro výkonností sport a přípravu sportovně talentované mládeže pro státní sportovní reprezentaci. Konkrétně: v roce 1989 bylo pro tyto účely uvolněno 0,65 % státního rozpočtu, nyní jen 0,24 % ...

Na škole viditelně upadá úroveň tělesné výchovy nejen jako vyučovacího předmětu, ale jako jedné ze základních a nezastupitelných složek výchovy!

Další problém je v přípravě zákonů, směrnic a jejich prováděcích pokynů nejen pro ústřední orgány, zejména MŠMT, ale také krajských úřadů, které jsou právními subjekty a ovládají tak velký prostor činnosti, mj. i občanských sdružení, včetně tělovýchovných a sportovních.

Tím nechceme popřít význam podpory, které se nám dostává, i když v každém kraji v různé míře... Ale k tomu, abychom mohli mluvit o systému tělesné kultury v naší společnosti, v tomto státě, máme bohužel ještě daleko...

Zatím by rozhodně hodně pomohlo, kdyby z rozpočtu krajů bylo možné prostřednictvím komisí pro mládež a sport běžným schvalovacím procesem realizovat adekvátní finanční podporu, kterou by bylo možné rozdělit a pak vyúčtovat podle příslušných směrnic!

Kromě toho se jeví jako naprosto nezbytné, aby příslušné orgány a složky státní správy, stejně tak zastupi-



Pýcha držitelů medailů byla po náročných bojích oprávněná.

telské orgány všech stupňů, státní a společenské organizace – resp. občanská sdružení, přiměřeně reagovaly na společenské, politické, ekonomické a jiné změny posledních let.

Máme letos před sebou dvoje volby. Budeme pečlivě vážit, koho budeme volit, kdo je ochoten a schopen podpořit mj. sport pro všechny v takové míře, abychom konečně viděli prokazatelné výsledky úsilí o zdravější a výkonnější populaci! Nebo abychom aspoň mohli prohlásit, že jsme zhubli, což je možná aktuálně nejdůležitější. Včetně autorů tohoto článku.



Hejtmán Zlínského kraje, Stanislav Mišák, obdržel od účastníků turnaje na památku míč.



Naši stepaři opět mezi nejlepšími na světě

Text: Renata Brožová, tajemnice ČMSS

Fotografie: Andrea Myslivečková, TS Andrea Praha

Tradiční Mistrovství světa ve stepu - Tap dance - proběhlo v prvním prosincovém týdnu roku 2009 v německé Riese.

Účastníci tohoto velkého stepařského svátku přijeli opravdu z celého světa. Zastoupeny byly, kromě Antarktidy, všechny světadíly. Celkem se soutěží o medaile zúčastnilo 371 choreografií. Počet jednotlivých soutěžících bohužel nelze spočítat, protože někteří sólisté také účinkovali v dalších kategoriích, duetu, triu, skupině, formaci či produkci.

Česká výprava byla početně velmi silná (jako každý rok) a vyslala na MS celkem 53 choreografií do všech věkových kategorií. V celkovém počtu soutěžních choreografií se Česká republika zařadila do nejsilnější trojice za Německo a Švýcarsko. Dalšími zeměmi, kde se stepu daří, byly s počtem nad dvacet choreografií Chorvatsko, Jihoafrická republika, Kanada a Slovinsko.

Step v ČR patří k disciplínám, které nejsou téměř vůbec medializované. Avšak díky dobrým výsledkům, kterých

česká výprava na MS pravidelně dosahuje, se podařilo některé příspěvky o stepu uvést v médiích, v poslední době i v České televizi. TS Andrea Praha natočila pro pořad Hřiště 7, určený dětem a mládeži, Stepařské rozcvičky, které byly odvysílány koncem roku 2009.

Samotná členská základna ČMSS není příliš velká, proto nás tím více těší, že i letos patřil český tým k těm nejúspěšnějším. Počítáme-li finálová umístění, tj. do 6. místa, řadíme se s počtem patnácti na čtvrtou příčku (1. Švýcarsko 28, 2. Kanada 22, 3. Německo 21, 4. ČR 15, 5. USA 11, ...atd.). Titul mistra světa si, jako loni, vybojovala naše dětská formace. Celkem česká výprava přivezla dvě zlaté, dvě stříbrné a tři bronzové medaile, dále jedno čtvrté, tři pátá a čtyři šestá umístění.

Snahou ČMSS je zejména další propagace stepu mezi dětmi a mládeží, ale samozřejmě máme zájem i o stepaře v kategorii dospělých a seniorů. Ti přispěli jak k medailovým, tak k finálovým umístěním a tím k dobrým celkovým výsledkům. Výhoda této taneční disciplíny je totiž v tom, že s ní můžete začít v kterémkoliv věku a nepotřebujete partnera.

Letos 1. května se bude konat Mistrovství ČR v Praze. Podrobnější informace včas najdete na www.stepcmss.cz. Tímto Vás všechny srdečně zveme a doufáme, že prožijete tento sváteční den v rytmech stepu.



Vítězná formace v kategorii dětí - „It's a good idea!“ v podání TS Andrea Praha.

FISAF World Fitness Championship, Martinique 2009



Textu a fotografie: Mgr. Jana Havrdová, manažerka
výpravy Českého svazu aerobiku

Mistrovství světa ve sportovním aerobiku, fitness a hip hop seniorů a juniorů - FISAF WORLD FITNESS CHAMPIONSHIP 2009 a Světový pohár kadetů - FISAF WORLD CADET CUP 2009 se konaly ve dnech 1. - 5. prosince 2009 na krásném francouzském ostrově Martinik. Reprezentanty patnácti členských zemí FISAF INTERNATIONAL tu čekalo letní počasí a nádherná příroda.

Naši závodníci získali již tradičně celou řadu cenných umístění. Z dlouhodobého hlediska je velmi pozitivní i to, že počet závodníků v jednotlivých kategoriích meziročně stoupá a českým reprezentantům tak postupně přibývá rovnocenná konkurence. Bylo to znát už od základních kol soutěží juniorů a kadetů.

A jak vše nakonec dopadlo?

FISAF WORLD CADET CUP 2009: Náš kadet Tomáš Posekaný si bohužel v průběhu závodů zablokoval krk a přes intenzivní rehabilitaci nebyl před finále v ideální kondici. Proto se rozhodl absolvovat závod jen v jedné soutěžní kategorii, a to párech. Jeho perfektní nástup do základního kola a první postupové místo v kategorii mužů tak bohužel nebyly završeny na stupních vítězů. Zlatou medaili však nakonec Tomáš získal, a to v kategorii párů s partnerkou Kristýnou Loušovou. Oba reprezentují úspěšný Sportklub ČASPV Kladno a trénují pod vedením Míši Kottnerové.



Soutěž žen byla tradičně nejlépe obsazená, nicméně naše kadetky opět excelovaly a soupeřkám nedaly šanci. Zvítězila Kristýna Zahradníčková z Fitness studia Louny (trenérka Jitka Hofmannová) před Míšou Holubcovou z SK Fit Fun Ostrava (trenérky Iva Mojžíšková a Mirka Zimová) a Klárou Okřínovou z Aerobic Centra Brno (trenérka Hana Toufarová).

V soutěži kadetských týmů nakonec zůstaly výsledky prvního postupového kola. Team Aerobik studia Čelákovice Barbora Jandurová, Sabina Pavlíková a Veronika Švarcová (trenérka Ladislava Barešová) získal zlatou medaili a stříbro putuje do Brna pro team Aerobic centra Brno ve složení Tereza Kallasová, Klára Okřínová a Tereza Vondrová (trenérka Hana Toufarová).

Ve fitness step se nakonec o první místa utkaly dva české týmy. Udržely semifinálová umístění a zlato si odvázejí kadetky z Aerobic Dancers Kladno (trenérka Lenka Procházková), v jejich těsném závěsu byl tým Oxygen z Příbrami (trenérka Lenka Chlebová).

Ve fitness aerobik získal zlato z TJ Sokol Chuchle Aerobic Team pod vedením Veroniky Vrzbové.

Na finále světového poháru kadetů přímo navázalo finále juniorské části FISAF WORLD FITNESS CHAMPIONSHIP 2009. V dobře obsazené soutěži mužů nakonec naši získali jen jednu medaili, stříbrnou, která putuje do Fitness studia Louny prostřednictvím Filipa Hrdličky (trenérka Jitka Hofmannová). Robert Černý ze Sportklubu ČASPV Kladno (trenérka Míša Kottnerová) skončil čtvrtý.

Juniorské páry Filip Hrdlička a Klára Benešová (trenérka Jitka Hofmannová) získaly druhé a Robert Černý a Kateřina Kolářská třetí místo (trenérka Míša Kottnerová).

Velmi kvalitně obsazenou soutěž juniorek vyhrála Barbora Poulová z Aerobic junior klubu Ivany Mrňákové



(trenérka Iva Oliveriusová), na druhé příčce se umístila Karolína Svobodová z Juniorské školy aerobiku Ivy Farářové (trenérka Tereza Zámstná) a pátá skončila Hana Volfová z Akademie aerobiku Radky Hanákové (trenérky Radka Hanáková a Nikola Košacká).

Světový mistrovský titul v kategorii tříčlenných juniorských týmů si domů odvezlo Fit studio Louny v sestavě Monika Vernerová, Michaela Parmová a Barbora Šišáková (trenérka Jitka Hofmannová). Zástupkyně Aerobic junior klubu Ivany Mrňákové z Ústí n. L., Barbora Poulová, Adéla Samešová a Monika Cermanová (trenérka Iva Oliveriusová), získaly bronz a družstvu Akademie aerobiku Radky Hanákové ve složení Hana Volfová, Lucie Pavelková a Barbora Trnková (trenérky Radka Hanáková a Nikola Košacká) nakonec stupně vítězů těsně unikly a skončily čtvrté.

V kategorii step nejlépe reprezentovaly naše juniorky z Aerobic centra Brno (trenérka Hana Toufarová), které udržely vedení ze semifinále, tým Venuše Kladno skončil druhý (trenérka Lenka Mullerová) a tým Fit studia Gábina nakonec čtvrtý (trenérka Gabriela Pilařová).

V kategorii fitness teamů zůstalo pořadí z předchozích kol. Zlato mají juniorky ze Sport klubu ČASPV Kladno a Team J Sokol Chuchle, Aerobic Team Veroniky Vrzbové zůstal stříbrný.

Po volnějším čtvrtém dni s průvodem všech závodníků centrem města Le Lamentin následovalo mistrovství světa seniorů v celkem sedmi kategoriích.

A jak za perfektní podpory nejen svých kolegů závodníků, ale i neuvěřitelných místních fanoušků dopadli naši závodníci?

Odpolední finále bylo zahájeno kategorií párů, kde suverénně zvítězili několikanásobní mistři světa i Evropy, Pavel Sirotek a Veronika Šindelářová z Juniorské školy aerobiku Ivy Farářové (trenérka Iva Farářová). Třetí skončili nováčci v reprezentačním teamu ČR, Petr Doxanský a Tereza Konrádová z K studia Barrandov (trenérka Tereza Kobelková).

Mezi muži se bohužel nepodařilo našemu Janu Pocho Bradskému ze stáje Coridoor klubu Jakuba Strakoše udržet první postupové místo ze semifinále. I přes bezchybně provedenou sestavu ho na druhé místo posunul Jouni Viitanen z Finska.

V týmech udržely první místo Radka a Tereza Cihlářovy se Zuzanou Reissovou z Fitness centra Hanky Šulcové, za nimi na druhém místě Mirka Zimová, Hanka Babková a Vojta Ešner z Coridoor klubu Jakuba Strakoše a medailovou trojici završily Magdalena Husáko-

vá, Jindřiška Prošková a Klára Birnbaumová z Aerobic Dancers Kladno. Ani v kategorii žen se naši největší naději, Denise Barešové (Aerobik studio Čelákovice, trenérka Vladislava Barešová), nepodařilo udržet druhé místo ze semifinále. Australanka Kylie Thomas, Rita Niemi a Irina Matilainen z Finska ji odsunuly na čtvrté místo. Pátou příčku obsadila Tamara Jiříková, šestou Tereza Zámstná na šestém místě.

Fitness aerobik vyhrál tým Aerobik klub Zlín pod vedením Sylvy Košacké, stříbro bral team Fitness centra Hanky Šulcové pod vedením Báry Šulcové.

V kategorii fitness step se o světové zlato utkali dva nejlepší české týmy. Porota nakonec přikla zlatu Oxygenu Příbram pod vedením Lenky Chlebnové, stříbro Aerobik centru Brno s trenérkou Hankou Toufarovou. V silně obsazené kategorii hip hop se naše taneční skupina TJ Slavoj Litoměřice Funky Dancers umístila jako šestá. Za největší objev celého závodu byl všeobecně označen výkon hip hop skupiny z Jihoafrické republiky, který tuto kategorii jednoznačně vyhrál!

Důležitou zprávou pro všechny fanoušky aerobiku u nás je také znovuzvolení prezidentky Českého svazu aerobiku, Jitky Poláškové, na pozici prezidentky FISAF INTERNATIONAL na další čtyři roky. Jménem Českého svazu aerobiku/FISAF.CZ gratulujeme všem našim závodníkům ke skvělým výkonům a zaslouženým úspěchům.



České želízko ve finále ME ve sportovním aerobiku v Liberci

Text: Ing. Pavel Panenka,

Foto: archiv Moniky Geržové

Díky Monice Geržové ze Zlína mohli diváci poprvé v historii fandit českému závodníkovi ve finálových bojích mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku. Šestý evropský šampionát tohoto sportu se konal v závěru listopadu v Liberci.

Soutěžilo se v kategoriích jednotlivců mužů, žen, smíšených párů, trií a šestičlenných skupin. Nejlepších osm soutěžících z každé kategorie postoupilo do nedělního finále.

Monika Geržová v obrovské konkurenci dobyla v kvalifikaci juniorek osmé místo a postoupila tak do finále, kde jí osmá pozice zůstala.

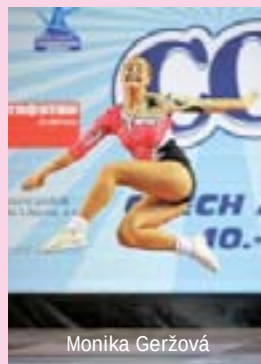
Další čeští zástupci se už tak vysoko neprosadili. Jedenadvacátá mezi ženami skončila Kristýna Berná-

tová. V triích byly šestnácté Pavla Fryštáková, Julie Ondrová a Markéta Vítková a sedmnácté Tereza Kočová, Nikola Wernerová a Kateřina Wernerová. V kategorii skupin se na 11. příčce umístily Monika Geržová, Julie Ondrová, Markéta Vítková, Pavla Fryštáková, Aneta Karlíková a Simona Rudolfo-

vá těsně před skupinou ve složení Kristýna Bernátová, Tereza Kočová, Adéla Procházková, Nikola Wernerová, Kateřina Wernerová a Markéta Pilňáčková.

V doprovodné soutěži v dance step aerobiku potěšily české reprezentantky třetím místem.

Nejúspěšnější zemí na šampionátu bylo Rumunsko s třemi evropskými tituly.



Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky, Amsterdam 20. - 22. 11. 2009

Text: doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.,
delegátka za ČR v komisi vzdělávání

Náš zástupce se opět zúčastnil pravidelně pracovní schůze komisí Evropského fóra psychomotoriky (EFP). Jednání bylo zahájeno slavnostním podpisem tří bilaterálních mezinárodních dohod o spolupráci mezi třemi státními organizacemi psychomotoriky - Portugalska, Holandska a Dánska. Je to považováno za další významný krok k mezinárodní spolupráci a studijní i profesní průstupnosti, o které EFP velmi usiluje.

Schůze pokračovala plenárním zasedáním, kde byly podány informace o práci jednotlivých komisí a jejich dalších úkolech.

Dále probíhala práce v komisích. Komise vzdělávání pokračovala v kontrole mezinárodního seznamu vzdělávacích institucí a škol a jejich srovnání s minimálním kurikulem EFP. Česká republika dodala zá-

kladní informace o svém systému vzdělávání v psychomotorice v rámci školení ČASPV. Tyto seznamy pak budou přístupné na stránkách EFP (www.psychomot.org). Důležitým úkolem je připravit glosář, který by umožňoval lepší chápání psychomotorických pojmů, užívaných v mezinárodním měřítku. Na tomto poli je zahájena spolupráce s další mezinárodní organizací, protože problém porozumění užívaným pojmům je obecný. Byly zadány úkoly: definovat tři vybraná slova a popsat národní teoretický koncept psychomotoriky.

Komise profesní pracuje na vymezení a formulaci kompetencí psychomotorika. Tím by se více vymezil a ujasnil obor psychomotoriky. Pro hlubší a jasnější prezentaci a informaci o práci psychomotorika se bude připravovat DVD. Všechny státy byly požádány o národní záznam práce v psychomotorice.

Komise výzkumu připravuje seznam časopisů, publikací a expertů, které pak bude možné získat na stránkách EFP.

Závěrečné plénum shrnulo víkendovou práci všech přítomných, formulovalo závěry a úkoly do další schůze.

Zlaté medaile pro ČASPV na Festivalu pohybových skladeb v Trenčíně

Text a fotografie: PaedDr. Zdeňka Slavíková

**Poslední listopadovou neděli roku 2009 se v ma-
lebném slovenském Trenčíně, v blízkosti hranic
s Českou republikou, konal 3. ročník Slovenské-
ho festivalu pódiových skladeb.**

Když soutěž v roce 2007 začínala, zúčastnilo se jí 19 kolektivů v jediné soutěžní kategorii. O rok později již 13 klubů se 30 skladbami soutěžilo v šesti kategoriích. Třetího ročníku v roce 2009 se poprvé zúčastnili i zahraniční hosté z České republiky, a to ze dvou pohraničních krajů – Zlínského a Moravskoslezského. Na přehlídce vystoupilo 415 účastníků a představilo se více než 60 skladeb v 11 kategoriích. Zastoupeno bylo 23 oddílů, z toho pět z České republiky. Skladby byly rozděleny na malé a velké, podle věku na kategorii mládež (do 10 let), junioři (do 15 let), senioři (16 – 49 let) a zlatý věk (nad 50 let). Samostatně byla hodnocena také kategorie sólo – mládež, junioři a senioři.

Pořadatelé si vzali příklad z mezinárodní přehlídky pohybových skladeb v Dornbirnu (1st Gym for life World Challenge) a aplikovali systém hodnocení na svoji přehlídku (k systému hodnocení více v článku v čísle 3/2009). Skladby hodnotili tři hlavní porotci a dále pomocní rozhodčí – zástupci jednotlivých vystupujících kolektivů. Při střídání kategorií se vždy vystřídal i rozhodčí – každý kolektiv měl ve své kategorii i svého rozhodčího. Úkolem rozhodčích bylo přiřadit k jednotlivým kolektivům v kategorii pořadí. Kritéria hodnocení sdělena nebyla. Celá přehlídka trvala asi šest hodin a byla velmi



dobře organizačně zvládnuta. Vzhledem k počtu vystupujících nastoupili při zahájení jen zástupci kolektivů. Na vyhlášení výsledků již nastoupili všichni a zástupci soutěžících kolektivů pak přebírali ocenění. Stejně jako v Dornbirnu byly skladby rozděleny na zlaté, stříbrné a bronzové. Každá skladba obdržela diplom s nalepenou medailí příslušné barvy. Zlaté kolektivy pak nastoupily do finále a znovu předvedly své skladby. Tentokrát to již bylo bez rozdělení na kategorie. K velkému potěšení české výpravy postoupily do finále také čtyři skladby z pěti z ČASPV. Rozhodčí znovu seřadili skladby podle pořadí a byl vyhlášen absolutní vítěz přehlídky. Stala se jím skladba „Slovenské mamičky“ z klubu Taxis při ZUŠ Sokol Skalica. Skladba vyhrála zcela zaslouženě. Byla oslavou slovenského národa, národní hrdosti a mladí lidé ji zacvičili s takovým elánem a nasazením, že ji naprostá většina porotců dala na první místo.

Českou asociaci Sport pro všechny zastupovalo na Slovensku pět skladeb ze čtyř odborů: Napajedel, Podhradní Lhoty, Havířova a Kopřivnice. Zlaté medaile získali:

ASPV Podhradní Lhota se skladbou „Indiánky“, TJ ASPV Napajedla se skladbou „Princové jsou na draka“ a SPV ASK Tatra Kopřivnice se skladbou „Vyznání“.

Na závěr přehlídky se v klubovně za účasti vedoucích kolektivů a choreografů konalo malé hodnocení soutěže a všichni obdrželi drobné propagační materiály. Velmi nás potěšilo pozvání na další ročník soutěžní přehlídky a konstatování pořadatele akce, že česká výprava velmi výrazně pozvedla úroveň celé přehlídky.

TJ ASPV Napajedla - Princové jsou na draka





Trutnovské gymnastky zvítězily v republikové soutěži TeamGym Junior open

Text a fotografie: Eva Rudolfová

Sladké plody své trenérské práce sklidili trenéři Eva Rudolfová, Jiří Matuška a Hana Jarošová na republikové soutěži TeamGym Junior open v Třebíči, jehož pořadatelem byla Česká asociace Sport pro všechny. Poslední listopadovou sobotu ovládl trutnovský oddíl překvapivě kategorii Junior I (do 11 let) a může se pyšnit vítězstvím v republikovém finále.

Členky družstva získaly na trampolíně, v akrobacii i pódiové skladbě nejvyšší bodové ohodnocení v závodě a s celkovým rozdílem 1,5 bodu za sebou nechaly družstva TJ Svitavy a TJ BOPO Třebíč. Na první příčku družstvo vynesly technicky a čistě provedené prvky vyšší obtížnosti. V akrobacii převládaly řady se salty, na trampolíně salta s obraty a v pódiové skladbě vynikala synchronizace družstva.

Pro mladé trutnovské gymnastky byl letošní rok velmi úspěšný - na jaře bronzová medaile z MČR v Ostravě, stříbrná medaile z Plzeňského poháru a nakonec zlato z republikové soutěže TeamGym Junior open v Třebíči.

Pro družstvo Junior III (nad 16 let) má tento rok přívlastek bramborový. Na jaře na domácím šampionátu v Ostravě ani nyní v Třebíči těsně nedosáhlo na medailová umístění. O bronzovou medaili jej připravily nejisté doskoky na trampolíně. Nová pódiová skladba se podle reakce diváků líbila, což štědře bodově ocenili i rozhodčí. Trenérka Hana Jarošová v pódiové skladbě družstvo posílila přímo na ploše, když zaskočila za zraněnou Ivetu Folcovou. V akrobacii děvčata vynikala řadami s opakovanými salty a salty s obraty.

Vzhledem k tomu, že družstvo Junior III tvoří převážně studentky vysokých škol, které se sjíždějí na tréninky v pátek a o víkend, byli trenéři s výsledkem maximálně spokojeni.





Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2009

Text: Mgr. Simona Skoumalová, vedoucí komise PD
a RD. Fotografie: PaedDr. Jan Jeřábek

Již 16. ročník mezinárodního semináře „Dítě - pohyb“ se konal začátkem prosince 2009, opět v prostorách budovy ČASPV na Ohradském náměstí a v nedaleké ZŠ Jánského v Praze 5.

Tentokrát byl seminář zaměřen na rytmus, hudbu, pohyb a testování dětí. První den vystoupila doc. Viléma Novotná s tématem hudebně pohybové výchovy a PaedDr. Jan Jeřábek s problematikou testování dětí. Velkým přínosem pro všechny účastníky byla účast dětí z MŠ Jílovská v Praze 4, které nám umožnily teoretické poznatky lektorů přenést do praxe přímo s danou věkovou kategorií. Zvláště testování dětí bylo okamžitě vidět z praktického pohledu a účastníci semináře se zapojili do diskuse k obtížnosti jednotlivých stanovišť a úrovni pohybových dovedností dětí.





Velký ohlas měla také přednáška mgr. Lenky Počtové „Muzikoterapie“ a na závěr prvního dne byli účastníci seznámeni s novinkami v oblasti pomůcek a cvičení předškolních dětí získaných na Turnfestu ve Frankfurtu nad Mohanem.

Druhý den byla zařazena praxe pro všechny účastníky semináře a začala velmi zajímavě - lekcí „Rytmus v těle“, kde lektorka PaedDr. Zdeňka Slavíková svou energií vyvolala velký zájem všech přítomných o rytmus a využití velkých míčů pro rytmizaci s dětmi. Dále si účastníci choreograficky sestavili krátkou pohybovou skladbu pro děti a na závěr se s doc. Hanou Dvořákovou zapojili do psychomotoriky, jejíž poznatky pravidelně při svých hodinách využívají. Na závěr semináře byly opět vyhlášeny výsledky soutěže „Fotografie roku“ a výherci si odnesli věcné ceny:



Seriál

1. - 2. místo Eva Tesařová - Vícebojaři
Jaroslava Dudková - Lana

Sólová fotografie:

1. - 2. místo Vlasta Křišťanová - Barevné moře

Adriana Janáková - A přece se točí

3. - 4. místo Jaroslava Dudková - Pavouček

Vlasta Křišťanová - Netopýr

Pro rok 2010 vyhlášíme další ročník soutěže „Fotografie roku 2010“.

Kategorie:

Sólová fotografie - zachycující pohyb dítěte při pohybové aktivitě

Fotoseriál - max. 3 fotografie z jedné akce pro děti

Doporučujeme formát 13 x 18cm, fotografie označte jménem a zašlete na adresu ČASPV, komise předškolních dětí, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 - Velká Ohrada, do 25. 11. 2010. Pozor - nestačí poslat elektronicky!



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a fotografie: Rudolf Řehůřek, RC SPV Kolín,
odbor SPV Tři Dvory

Třídvorské ohlédnutí za cvičebním rokem 2009

Kromě pravidelných cvičebních hodin ve zrekonstruované tělocvičně staré školy, kde se schází dvakrát týdně starší ženy pod vedením cvičitelky Milady a Věry při zdravotní tělesné výchově, mladší a starší žákyně cvičí s vedoucí Martinou a mladší ženy se pod vedením Ivany věnují aerobiku, se skupina žen rozhodla pro netradiční výuku orientálních tanců s Pavlínkou. Ovšem jedenkrát týdně tam uvidíme i skupinku mužů při nácviku kickboxu.

Větší parta mladých i starších mužů se několikrát týdně schází ve velké zasedací místnosti obecního úřadu k přípravě na „Velikonoční turnaj“ ve dvouhře a čtyřhře ve stolním tenisu. Obohacením naší činnosti bylo v průběhu roku i ně-

kolik jednorázových tělovýchovných akcí - jednodenní zájezd na hory, karneval na bruslích, pohádková stezka či soutěž „Železná rodina“.

Věříme, že i po velmi rušné mimořádné valné hromadě k ekonomické situaci v ČASPV se nám v našem odboru podaří ve spolupráci s ostatními zájmovými organizacemi, ale hlavně za podpory zastupitelstva obecního úřadu, pokračovat v úspěšné činnosti i v roce 2010, do kterého jsme vykročili novoročním ohňostrojem a vystoupením naší skupiny žákyně D'Angelo.



Z činnosti odboru SPV Tři Dvory.



ÚSTECKÝ KRAJ

Text: Jindřich Dubina, KASPV Ústí nad Labem

Školení cvičitelů ZdrTV v Chomutově

Ústecká KASPV uspořádala školení cvičitelů ZdrTV III. třídy v Chomutově. Přihlásilo se třicet zájemců, z toho dvacet devět platících. Na první konzultaci,

kteřá se konala 20. - 22. listopadu 2009, se dostavilo 27 cvičitelů. Po náročné první části školení se druhé konzultace zúčastnilo již jen 23 cvičitelů. Kurs končil 6. prosince závěrečnými zkouškami, které prověřily znalosti účastníků.

Vedoucí komise ZdrTV ČASPV, mgr. Syslová, která přijela na hospitaci, byla spokojena s úrovní jak lektorů, tak žáků, a byla potěšena velkým počtem mladých cvičitelů.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text: Věra Benešová, vedení semináře

Seminář cvičitelů Středočeského kraje

Ve dnech 20. - 22. listopadu 2009 uspořádala SKASPV v Javorníce u Čerčan seminář cvičitelů, kterého se zúčastnilo čtyřicet šest osob z dvanácti okresů.

V úvodu semináře byli za dlouholetou práci v ČASPV oceněni cvičitelé, kteří se v roce 2009 dožili významného životního výročí: Liduška Čapková z Veltrus (75),

Jana Zídková z Týnce nad Sázavou (65) a Helena Šimková z Čelákovice (50). Za dlouholetou práci v krajské asociaci byl oceněn i Josef Dupal z Kladna.

V průběhu dvou dnů se pak cvičitelé seznámili s teorií i praxí Nordic Walking, zúčastnili se nočního orientačního závodu a v odpoledních hodinách se vydali na túru ke kostelíku Hradiště, který je dominantou zdejší krajiny. Výlet zakončila účast na zabíjačkových hodech v místním hostinci.

Nedělní dopoledne bylo věnováno nácvičku her Kubb a Woodball.

Účastníci semináře, i přes věkové rozdíly, vytvořili báječnou, pracovitou a přátelskou partu.



ZE SPOLEČNOSTI

Růženka Fialová (75 let)

Text: J. Nováková,
předsedkyně RC SPV
Jindřichohradecko

Ve středu 25. listopadu 2009 oslavila 75. narozeniny paní Růžena Fialová z Deštné. Cvičitelka III. třídy VG, učitelka a matka dvou dcer měla vždy blízko k mládeži. Sama je sportu oddána tělem i duší, používá jej i k léčení svých neduhů, které k věku bohužel patří. Ke sportu vedla a stále aktivně vede mládež a pobyt mezi mladými jí nedovolí stárnout.

Kromě toho, že je předsedou odboru SPV v TJ Sokol Deštná a cvičitelkou III. tř. VG, zůstává v obci ve středu všeho dění. Je členkou zastupitelstva, vede obecní knihovnu, třikrát týdně ji najdete v tělocvičně při kondičním cvičení se ženami a při sportovní gymnastice žactva.

Za cvičitelskou práci obdržela mnoho ocenění a uznání, je držitelkou Zlaté medaile Dr. Tyrše. V kolektivu je oblíbená a její věk by jí nikdo nehádal. Je vidět, že platí nepsané pravidlo „cvičitelé nestárnou, ale zrají“ (jen je občas přitom někde bolí tělo).

Protože Růženka už všechna ocenění práce Asociace SPV obdržela, byla jí na cvičitelském srazu RC SPV Jindřichohradecka předána obrazová publikace s poděkováním za dosavadní práci. Regionální centrum SPV jí za dosavadní práci děkuje a do dalších let jí přeje pevné zdraví.





Psychomotorika v praxi (ze semináře Komise psychomotoriky ČASPV)

Text: Mgr. Daniela Jonášová. Redakce a fotodokumentace ze semináře: Mgr. Jana Zachariášová

Ti z vás, kteří začlenili psychomotoriku do svých pohybových aktivit, neodmítlí pozvání na podzimní seminář komise s tématem „Psychomotorika v praxi“. Akce proběhla na ZŠ Jánského v Praze 5 v neděli 8. listopadu 2009. Účastníci se seznámili s novinkami ze zahraničí a pro velký ohlas jsme slíbili všem některé prezentace zveřejnit v našem časopisu „Pohyb je život“.

Účastníci odcházeli ze semináře lehce fyzicky znaveni, avšak psychicky posílení o pocitové a duševní vjemy. Přejeme všem, kteří již psychomotoriku pravidelně používají ve své práci, aby měli radost z dobrých výsledků, a ostatním, aby si našli cestu k psychomotorice třeba na dalších akcích, které pro vás v tomto roce chystáme v Praze a Brně.

Příklady psychomotorických her

Plesová sezóna

Cíl: zahřátí organismu a uvolnění atmosféry ve skupině, prostorová orientace, kontrola pohybu

Pomůcky: zvukový doprovod dynamické hudby

Prostor: tělocvična

Věk: 3 – 100 let

Čas: 5 min.

Motivace:

Plesová sezóna začíná, nebo si ji připomeneme. Zkusíte se kontaktovat „drcnutím“ boky s co nejvíce lidmi ve stísněném davu u šaten na kabáty. Následně, v obměně hry, se s nimi seznámte galantní a slušnou formou „podáním ruky a objetím druhého zprava i zleva“.

Postup:

Dynamická hudební skladba určí časový interval hry. Skupina se pohybuje volně po prostoru a účastníci si počítají, kolikrát si s ostatními hráči „tukli“ vzájemně do boků. Vyhodnocení první hry na škále, od nejnižšího po největší počet „drcnutí“. Další forma



seznámení probíhá potřesením si pravou rukou, jmenovitě se jeden druhému představí, včetně objetí zprava i zleva.

Metodické doporučení:

Hra nemusí být hodnocena. Pokud ano, následuje vyhodnocení postavením se do početní škály (od nejméně po nejvíce kontaktů s lidmi). Vedoucí hodiny (učitel) by se měl zapojit do hry také, aby se sblížil se skupinou.

Ložnicový designer

Cíl: rozvoj odhadu, adekvátně posoudit vlastní výšku, znalosti o vlastním těle

Pomůcky: barevné křídly, hadr pro očištění podlahy

Prostor: tělocvična

Věk: 3 – 100 let

Čas: 15 – 20 min. (podle množství účastníků)



Motivace:

Designer na ložnice má dovolenou, tak se pokuste sami odhadnout velikost postele, kterou si v budoucnu objednáte do ložnice.

Postup:

Odhad výšky vlastní postavy, všichni ze skupiny se postaví patami ke zdi a pohledem na parkety před sebe se pokusí odhadnout výšku své postavy. Nakreslí křídou čáru tam, kde si myslí, že je jeho ideální míra - tzv. odhad vlastní velikosti. Postavy jednotlivých účastníků stojí po celém obvodu tělocvičny. Vzápětí se položí na zem chodidly ke zdi a pokusí se zaznačit skutečnou velikost, výšku postavy. Korektura odhadu.

Metodické doporučení:

Reflexe a zpětná vazba celé skupiny na odhad. Posouzení skutečné výšky postavy. Jak se skupině pracovalo, jaké jsou reakce na výsledky shody či neshody?! Ohodnocení náročnosti zadání. (Blahutková, 2003)

Pečení

Cíl: umět odhadnout velikost těla, proporce, jednotlivé části těla, poznatky o vlastním těle

Pomůcky: barevné křídly, hadr pro očištění podlahy

Prostor: tělocvična

Věk: 3 – 100 let

Čas: 15 – 20 min. (podle množství účastníků)

Motivace:

Vykrajování postaviček z lineckého těsta.

Postup:

Každý člen skupiny má různou barvu křídly a snaží se na podlahu nakreslit odhadem obrys vlastní postavy. Do tohoto úsudkového obrysu se po dokreslení položí a jiný účastník ho obkreslí odlišnou barvou křídly. Korektura odhadu.

Metodické doporučení:

Zpětná vazba o výsledku obrysů, jakou měly skupiny schopnost odhadnout a vhodně posoudit skutečnou velikost vlastní postavy, zveličování kresby či minimalizace figury. Jak se skupině tvořilo, jaké jsou reakce na výsledky shody či neshody?! (Blahutková, 2003)

Švadlenky

Cíl: znát vlastní proporce a ztotožnit se s výsledkem, realitou, umět odhadnout rozměr předmětů

Pomůcky: švihadlo pro každého účastníka

Prostor: tělocvična

Věk: 3 – 100 let

Čas: 20 min.

Motivace:

Plesová sezóna začíná nebo si ji připomeneme. Vezmeme si míru na šaty, ale bez modelu, na který šijeme. Jen odhadem se pokusíme posoudit obvod svého pasu na šaty. Švihadlo - „krejčovský metr“.

Postup:

Skupina sedí v kruhu těsně vedle sebe v sedu zkřížným skrmo a každý má své švihadlo. Pokusí se pomocí švihadla odhadnout obvod vlastního pasu bez přesného měření a položit na zem. Jedná se o představu a tip, úsudek. Skupina se postaví poté, co si všichni účastníci položili švihadlo s tipovanou mírou na zem. Okamžitá zpětná vazba ze strany vedoucího hodiny. Uchopí jednotlivě švihadlo a konfrontuje každého účastníka faktickým změřením odhadnutého obvodu švihadla s reálnou mírou kolem pasu. Následně si sami účastníci skutečně změří svůj pas a položí míru na zem a konfrontují se pohledem s realitou.

Varianta:

Každý z přítomných se pokusí odhadnout obvod dna 1,5l PET-lahve, jen na základě představy, pomocí smotaného švihadla na zemi. Následuje ověření, kdy se do vytvořeného obvodu ze švihadla vloží skutečná 1,5l PET-láhev pro potvrzení správného úsudku.

Metodické doporučení:

Velmi důležitá je zpětná vazba pro účastníky. U vedoucího hodiny (učitele) je dosti důležité, aby byl pozorný a citlivě reagoval na konfrontaci účastníků představy a reality jejich tipu. Odezva na výsledek obvodu pasu, odhadu a následně vnímání skutečnosti, může být citlivá. (zahraniční workshop)



Procházka žvýkačkovým rájem, zážitky se žvýkačkou a jejich různé příběhy

Továrna na žvýkačky (Zuby - jazyk - zubní vrtačka)

Cíl: zahřátí organismu, orientace v prostoru, kontrola pohybu, herní obrana, útok

Pomůcky: zvukový doprovod dynamické hudby

Prostor: tělocvična

Věk: 3 – 100 let

Čas: 5 min.

Motivace:

Zuby – jazyk – zubní vrtačka.

Postup:

Trojice účastníků si mezi sebou rozdělí role: zub, jazyk, zubní vrtačka. Zuby utíkají před chycením (herním útokem) zubní vrtačky a jazyk (herní obrana) chrání či brání v tomto kontaktu. Zubní vrtačka se nesmí jazyku (obraně) dotknout. Pokud se zubní vrtačka dotkne zubu 5x, všechny role se vymění.

Metodické doporučení:

Zpětná vazba pro účastníky, v které z rolí se cítili příjemně a která z aktivních rolí jim šla nejlépe.

Továrna na žvýkačky (Žvýkání ve tmě)

Cíl: orientace v prostoru, kontrola pohybu, smyslové vnímání

Pomůcky: žvýkačka pro každého účastníka, šátky (zavřené oči účastníků)

Prostor: tělocvična

Věk: 3 – 100 let

Čas: 20 min.

Motivace:

Kousky roztrhané žvýkačky se chtějí spojit dohromady a vytvořit, co největší žvýkačku pod sluncem (ale potmě).

Postup:

Skupina účastníků stojí v kruhu, ob jednoho dostanou žvýkačku. Ti, co ji nemají, jsou „hřejivé tváře ústí dutiny“ a chrání ostatní nevidoucí hráče před naražením do zdi. Ostatní žvýkající se pohybují se

zavřenýma očima (šátky) různě po prostoru. Jeden ze žvýkajících začne požvykovat značně silně nahlas a zůstane stát na místě. Ostatní potichoune žvýkají a snaží se k němu co nejrychleji, ale velmi opatrně dojít a kontaktovat ho dotykem. Pokud ho ostatní naleznou, vzájemně se chytanou a hlasitě žvýkají. Výměna rolí ve skupině s rozdáním dalších žvýkaček pro ostatní účastníky, kteří chránili před nárazem.

Varianty:

Jeden z účastníků začne žvýkat potichu, ostatní nahlas a hledají jen toho určeného, tiše žvýkajícího stojícího, na místě. Výměna rolí ve skupině, rozdání dalších žvýkaček pro ostatní účastníky.

Metodické doporučení:

Zpětná vazba pro účastníky, jak jsi se cítil při rozdávání žvýkaček na začátku hry? Při vynechání nebo při získání žvýkačky? Zpětná vazba pro účastníky, jak se cítili se zavřenýma očima v pohybu ve volném prostoru. Reakce na zvuky, vnímání napětí mimických svalů při intenzivním žvýkání.

Továrna na žvýkačky (Abstraktní obraz žvýkačkové krajiny)

Cíl: spolupráce, komunikace, kreativita

Pomůcky: stále stejná žvýkačka

Prostor: tělocvična

Věk: 3 – 100 let

Čas: 5 min.

Motivace:

Barevný snový svět žvýkaček, vernisáž žvýkačkových obrazů.

Postup:

Více skupinek po několika účastnících nebo jednotlivci či jedna celá skupina. Snaží se vytvořit abstraktní obraz, jednotlivě nalepí různými způsoby, co nejoriginálněji, žvýkačky na papír. Následuje prohlídka uměleckých děl a jejich pojmenování.

Metodické doporučení:

Jak se účastníkům tvořilo? Libé, či nelibé počínání? Jaký byl kontakt se žvýkačkou? Důležitá hra pro hravě motivační odebrání žvýkačky z důvodu bezpečnosti k následující hře.



Továrna na žvýkačky (Testování kvality žvýkačky - „bublíny“)

Cíl: spolupráce, síla, komunikace

Pomůcky: stále stejná žvýkačka, bez prstýnků, hodeček

Prostor: tělocvična, kluzký povrch

Věk: 3 – 100 let

Čas: 10 min.

Motivace:

Trhání žvýkačky (testování kvality a pevnosti „na-fouknuté bubliny“).

Postup:

Skupina leží na kluzké zemi na břiše a drží se za ruce do kruhu - „žvýkačka“. Dva až čtyři účastníci skupiny („asistenti továrny“) testují kvalitu žvýkačky a snaží se „odtrhnout“ - vytáhnout některého z ležících z kruhu „bublíny“ ven.

Metodické doporučení:

Velmi citlivě reagovat na účastníky v kruhu a nechat je v držení po určité době vysílení v kruhu. Pozor na bezpečnost. Korigovat zápal boje motivačně. Včas ukončit testování „jak pevnou umíme vyrobit žvýkačku“. (zahraniční workshop) ■

Literatura: Blahutková, M. Psychomotorika. Brno: MU, 2003. ISBN 80-210-3067-4. Jonášová, D. Learning in motion with the entity between body and mind forms. In I am my body. 2009, zahraniční workshop, Brusel, Belgické království.





Proč cvičit powerjógu (pravidla, účinky a přínos)

Text a fotografie: Mgr. Radomíra Hloušková, lektorka powerjógy a Pilates

V minulém pokračování jsme si představili powerjógu jako cvičební styl, kde přes fyzickou zátěž přichází i psychické uvolnění. Účinek fyzického cvičení v podobě ásán je nepřehlédnutelný. V ásáně nejprve zaujmete určitou tělesnou polohu, ve které byste se měli cítit pohodlně a příjemně. Jednotlivé ásány pak na sebe navazují a skládají se do jednoduchých sestav. Řada ásán má svůj původ v přirozených pohybech zvířat - kočka, pes, kobra, zajíc, orel, labuť apod. Každá pozice na naše tělo působí trochu jinak: kobra např. protahuje páteř, otvírá hrudník a posiluje paže, trojúhelník posiluje nohy, aktivuje boky a napíná trup, strom zpevňuje celé tělo a učí rovnováze. Vedle těchto účinků představuje pravidelné cvičení ásán cestu k pročištění energetických drah v těle. Jejich zanesením či zablokováním dochází k tomu, že člověk má nedostatek energie, cítí se unavený a nedokáže vnímat potřeby vlastního těla. Uvolněním, odblokováním energetických drah získáme dostatek energie, lépe se cítíme a více rozumíme i potřebám našeho organismu. Životní energie (prána) je pak vtahována do našich energetických center, kterými jsou čakry. Hlavních čaker je sedm a nachází se na přední straně těla podél svislé osy. Čakry jsou neustále v otáčivém pohybu, kterým je energie vtahována dovnitř. Pokud se směr otáčení změní na nesprávný, energie proudí ven, naše tělo je oslabováno a vzniká disharmonie.

Dýchání

Prána plyne do našeho těla prostřednictvím řízeného, vědomého dechu (pránájáma). Dech je hluboký, plynulý, nenásilný. Nádech i výdech co nejvíce prodloužíme, ale tak, aby obě části dechu byly stejně dlouhé. Rozlišujeme tři typy dýchání:

- břišní (abdominální)
- žební (kostální)
- podklíčkové (klavikulární)

První typ dechu - břišní - je dechem nejhlubším, který naplno aktivuje náš hlavní dýchací sval - bránici. Zároveň představuje intenzivní masáž vnitřních orgánů v oblasti břicha i pánve.

Toto dýchání má zklidňující účinek na tělo i mysl. Je typické především pro muže.

Žební dýchání naplňuje plíce v jejich střední části. S nádechem dochází k rozšíření hrudníku do stran, k oddálení tzv. nepravých žeber a dech postupuje až

k páteři. S výdechem se žebra stáhnou k sobě a hrudník se opět zúží. Je to tzv. atletický dech. Stimuluje činnost srdce, plic a zvyšuje pružnost hrudního koše. Tento typ dechu je aktivnější a vyžaduje větší soustředěnost.

Podklíčkové dýchání zaplňuje plíce v jejich horní části a je nejméně účinným typem dechu. Vitální kapacita plic tak zůstává téměř ze dvou třetin nevyužita. Tento typ dechu je typický pro ženy.

Plný jógový dech v sobě spojuje všechny tři typy dýchání, které je plynulé, tiché a nenásilné. Nádechem nejprve bránice zatlačí jako píst do dutiny břišní a břicho se zvedne. Pak pokračuje rozšířením hrudníku do stran a v poslední fázi lehce nadzvedne klíční kosti a ramena. Výdech postupuje ve stejném pořadí jako nádech. Kvalita nádechu se odvíjí od kvality výdechu! Čím lépe tedy vydechneme, tím kvalitněji se nadechneme.



Jaké jsou účinky pránájámy?

- naučí nás správně dýchat
- zvyšuje příjem kyslíku
- pročistí krev
- posiluje srdce a plíce
- zlepšuje výživu orgánů, tkání a nervů
- normalizuje krevní tlak
- zlepšuje metabolismus
- zklidňuje a stabilizuje nervový systém
- podporuje funkci imunitního systému
- vede k odstranění stresu a nervozity
- zklidňuje myšlenky a emoce
- uvolňuje energetické blokády
- harmonizuje organismus
- učí koncentraci
- učí uvolnění a relaxaci

Jaké jsou účinky ásán?

- tvarování postavy, zeštíhlení
- zpevnění těla
- zlepšení pružnosti svalů, vazů, kloubů a kostí
- svaly jsou dlouhé, štíhlé a funkční
- odstranění svalových disbalancí
- zvýšení pružnosti a pohyblivosti páteře
- předcházení úrazům
- podpora látkové výměny
- podpora krevního oběhu
- podpora činnosti lymfatického systému
- pozitivní působení na endokrinní systém
- procvičení vnitřního stabilizačního systému
- zpomalení procesu stárnutí
- čištění a osvěžení kůže
- uvolnění energetických bloků
- získání síly a vitality
- zklidnění těla i mysli, harmonizace

Charakteristika ásán

Jednotlivé pozice se cvičí vstoje, na zemi vsedě, vleže na zádech i břichem dolů.

Pozice vstoje jsou pozicemi protahovacími, které využívají velké svalové skupiny.

Prohřívají svaly, rozvíjejí sílu, koordinaci a stabilitu. Lze v nich provádět předklon, záklon, úklon a rotaci. Jsou zde pozice obrácené, balanční i detoxikační. Trénují koncentraci a rovnováhu. Mezi tyto ásány patří pozice hory, pozice bojovníků 1, 2, 3, pozice stromu, pozice trojúhelníku a další...



Pozice na zemi tělo uvolňují, masírují a posilují vnitřní orgány, zklidňují nervy a vedou k harmonii. Všechny je to např. příjemný sed, kleště a pozice dítěte, v kleku brána, velbloud a zajíc, na zádech pozice mrtvol, ryby a spinální vytáčení, břichem k zemi pozice psa, prkna, luku a kobry.

K pozicím na zemi patří i obrácené pozice - svička, pluh, stoj na hlavě apod. a také pozice, kdy záda jsou nad podložkou a my se zapíráme o dlaně - např. pozice stolu, kola, boční pozice prkna.



Jaké jsou zásady a podmínky cvičení?

Cvičíme vždy bez násilí, napětí a spěchu. Cvičení nesmí nikdy probíhat přes bolest.

V pozicích jsme stabilní, ale ne křečovití. Cvičíme v souladu s naším dechem, výdech nezadržujeme. V pozicích nejdemě hned do největšího rozsahu, bolest respektujeme.

Pokud máme zdravotní problémy, konzultujeme před lekcí s cvičitelem.

Powerjóga má některá omezení a není vhodná při těchto zdravotních problémech: stavy po operacích, při bolestech páteře, při nemocích, jako jsou diabetes, rakovina, nemoci srdce, epilepsie, roztroušená skleróza, vysoký krevní tlak, HIV, ženy ve vyšším stupni těhotenství apod.

Necvičíme nikdy po jídle, po hlavním jídle ne dříve než za 3 hodiny. Pro cvičení si vyhradíme určitý den a hodinu, nejlépe 3x týdně. Plně se soustředíme na to, co budeme dělat, abychom měli ze cvičení co nej-příjemnější pocit. Koncentrace je vstupní branou ke kvalitě cvičení. Pokud necvičíme někde ve sportcentru, ale doma, vyhradíme si klidnou místnost, kde je příjemné teplo. Cvičíme na dlouhé podložce, nejlépe protiskluzové. Potřebujeme pohodlné, ne příliš volné oblečení a cvičíme naboso. Odložíme vše, co by nás při cvičení mohlo rušit - šperky, hodinky - a věnujeme se už jen svému tělu a dechu.

Jak vypadá lekce powerjógy?

Cvičební lekce by měla být pro klienta příjemným prožitkem, ne postrachem.



Měla by trvat 60 - 70 minut. Zahrnuje v sobě několik částí:

1. uvolnění a zahřátí
2. posílení celého těla v pozicích
3. protahovací a uvolňovací část
4. závěrečná relaxace

V první části lekce se zklidníme v příjemném sedu (popř. diamantovém či sávásáně), prohloubíme dýchání a koncentrujeme se. Celé tělo prohřejeme pozdravem slunci, který několikrát zopakujeme (3 - 10x). Tělo je pak připraveno na hlavní, posilovací část, kdy cvičíme pozice v sestavách. Základem jsou pozice bojovníků 1, 2, 3, ze kterých se pak odvíjí plynule pozice další. Z pozic vstojí se přechází do pozic na zemi. V poslední části pak probíhá fyzické

a následně i psychické uvolnění. Relaxujeme obvykle v pozici mrtvolky vleže na podložce. Celé tělo se uvolní, dech se zklidní a myšlenky plynou do dálky. Lekce powerjógy končí a my se cítíme lehce unavení, ale psychicky odpočatí.

Končí také mé povídání o powerjóze.

Jen několik postřehů na závěr. Powerjóga mi změnila život nejen v oblasti fyzického a duševního zdraví, ale i v oblasti pracovní. Přivedla mě k rozhodnutí věnovat se stylům cvičení Body and Mind profesionálně. Přivedla mě k rozhodnutí vzít svůj život do vlastních rukou.

A co vy, chcete také změnit svůj život s powerjógou? Naše tělo je odrazem stavu naší mysli. A právě pro tyto aspekty je powerjóga tak úžasná. ■

VALNÁ HROMADA ČASPV

Sobota 24. dubna 2010



V sobotu 24. dubna 2010 se v budově Univerzity Karlovy, Fakulty tělesné výchovy a sportu, na adrese Josého Martího 31, 162 51 Praha 6 koná řádná Valná hromada České asociace Sport pro všechny.

Sledujte na www.caspv.cz:

Celoroční termínová listina centrálních akcí 2010

Vyhlášení republikových soutěží na rok 2010

Nabídka vzdělávacích akcí Asociace cvičitelů a instruktorů ČASPV

... a další důležité dokumenty





Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku

(výťah z monografie – 1. část)

Autoři: Mgr. Erik Sigmund, Ph. D., a Romana Šnoblová

Netradiční pomůcky jsou vymezeny skupinou zřídka používaných prostředků při výuce ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Na základě údajů z dotazníku od 146 vyučujících na 1. stupni základní školy moravského regionu se jedná o pomůcky používané v méně než 5 % odpovědí. Jedná se o barevné mety a rukavice, dřevěná prkénka, florbalové hole, gumové kroužky, hrnky, igelitové tašky, karimatky, karty, kbelíky, knoflíky, koberec, kolíčky na prádlo, kužely, létací talíře, mince, molitanové tyče, nafukovací míče, noviny, peříčka, PET-lahve a vršky, polštáře, prolézací pytel, puzzle, rolky od toaletního papíru, skákací míč, šišky, šlapadla, špejle, textilní guma a tenisáky.

Z více než 50 návrhů na pohybové hry s netradičními pomůckami jich bylo vyzkoušeno, upraveno a finálně, v rámci „Pohybového kroužku“ dětí prvních tříd, ověřeno 27. Všechny navazují na další předměty 1. stupně základní školy, od českého jazyka, přes prvouku, vlastivědu, matematiku, až po výtvarnou výchovu. Hry si v několika následujících vydáních časopisu Pohyb je život představíme.

Přestože u prvňáčků není nutné striktně dodržovat „klasické“ členění vyučovací jednotky tělesné výchovy, ověřené hry s netradičními pomůckami doporučujeme zařazovat do jednotlivých částí vyučovací jednotky tělesné výchovy následovně:

Zařazení her do jednotlivých částí vyučovací jednotky tělesné výchovy

Název pohybové hry	Část vyuč. jednotky tělesné výchovy
1 - Aladinův létající koberec	Závěrečná část
2 - Mořeplavci	Hlavní část
3 - Honička na koloběžce	Úvodní rušná část
4 - Šachovnice	Závěrečná část
5 - Sestřelování vesmír. raket	Hlavní část
6 - Loupežníci	Hlavní část
7 - Karbaníci	Průpravná část
8 - Zatoulaná čísla	Průpravná část
9 - Skládačka - tangram	Průpravná část
10 - Duchové	Závěrečná část
11 - Barevné obláčky	Závěrečná část
12 - Létající talíře	Úvodní rušná část
13 - Shrek a Fiona	Hlavní část
14 - Pobřežní hlídka	Úvodní rušná část
15 - Námořní loď	Hlavní část
16 - Číslníci a číslice	Hlavní část
17 - Mraveniště	Průpravná část
18 - Velký úklid	Průpravná část
19 - Déšť	Průpravná část
20 - Barevné mozaiky	Hlavní část
21 - Černý Petr	Závěrečná část
22 - Vinnetou	Závěrečná část
23 - Koulovačka	Průpravná část
24 - Tajné úkoly	Hlavní část
25 - Permoníci	Hlavní část
26 - Vzácné drahokamy	Závěrečná část
27 - Krupobití	Průpravná část



Nové hry je potřeba vysvětlovat pomalu, pravidla je nutné několikrát opakovat. Nesmíme podcenit dotazy a reakce dětí při seznamování s pravidly nových her. Vhodné je zařazovat různé obměny her, aby byl jejich obsah pohybově pestrý a pro děti zábavný a atraktivní.

Hry, zvláště u dětí na 1. stupni základní školy, je potřeba vhodně motivovat. Proto bude motivaci ke hrám věnována velká pozornost. Motivace je u každé hry uváděna samostatně a celý soubor pohybových her s netradičními pomůckami provádějí postavičky králíků Boba a Bobka, volně inspirovanými známým večerníčkem a dětskou knihou (Šrut & Jiránek, 2003).

Hry s karimatkou, kobercem a kartónovými tácky

ALADINŮV LÉTAJÍCÍ KOBEREC	
Počet hráčů:	8 – 24
Obtížnost přípravy:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Doba trvání hry:	5 minut
Pomůcky:	podložka na cvičení či karimatka
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Aladin letí na svém létajícím koberci a najednou potřebuje změnit směr letu....

Popis a pravidla:

Každé družstvo sedí na svém koberci. Jeho úkolem je co nejrychleji otočit koberec naruby tak, aby se:

- nikdo nedotkl země,
- všichni dotýkali země jen jednou rukou,
- všichni dotýkali země oběma rukama.

Vítězí to družstvo, které nejrychleji otočí svůj koberec na rubovou stranu.

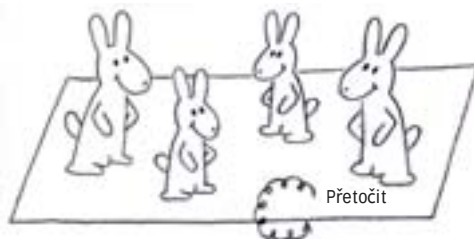
Další obměny:

Měníme velikost podložek a velikost družstev. Můžeme vyhlásit „dobrovolnou“ soutěž, zda děti zvládnou převrátit i žíněnku nebo dokonce duchnu (pro starší děti).

Bezpečnost a upozornění:

Musíme přizpůsobit počet hráčů v družstvu velikosti podložky.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné): spolupráce, uvažování.



Reflexe - ověření v praxi:

Pokud máme k dispozici dostatek podložek, vyzkoušejte hru nejdříve ve dvojicích. Zdánlivě jednoduchý úkol je náročný především na souhru! Zprvu nehrajte hru jako soutěž o nejrychlejší družstvo, ale se snahou o otočení koberce bez dotyku země. Po „osvojení“ techniky „bezdotkového“ otáčení koberce je vhodné již soutěžit na rychlost s různými výchozími a konečnými pozicemi hráčů družstva.

MOŘEPLAVCI	
Počet hráčů:	10 – 30
Obtížnost přípravy:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Obtížnost hry:	☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Doba trvání hry:	10 – 15 minut
Pomůcky:	koberec či karimatka, kartónové tácky
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Začíná prudká bouře. Velikánské vlny houpou s naší lodí z jedné strany na druhou. Nezbyvá nic jiného, než co nejrychleji zakotvit v nejbližším přístavu....

Popis a pravidla:

Jsou vytvořeny dvě skupiny mořeplavců. Každý ve skupince dostane dva kartónové tácky = námořní loď, s jejichž pomocí se musí co nejrychleji dostat přes moře do přístaviště a nesmí se žádnou částí těla dotýkat země. Vyhrává družstvo, které dopluje na druhý břeh nejrychleji. Postupně odebíráme oběma družstvům tácky, vždy necháme čas před vyplutím na vymyšlení strategie přesunu. Nejlepším mořeplavcem se na konci stává družstvo, které se dokáže přesunout na druhou stranu s nejmenším počtem lodí = kartónových tácků.



Další obměny:

Každá skupina dostane velkou námořní loď = koberec. Úkol zůstává stejný – doplnout do přístavu pouze s pomocí koberce nebo karimatky.

Způsob plavby:

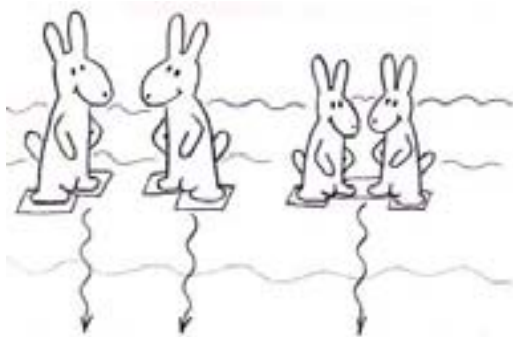
- 4 veslaři táhnou loď s ostatními mořeplavci,
- každý má na lodi jednu nohu,
- každý má na lodi obě nohy.

Bezpečnost a upozornění:

Musíme zorganizovat rozmístění skupin tak, aby si nekrížily cestu. Skupiny si navzájem nesmí nijak bránit v přesunu!

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

spolupráce, uvažování, rychlost, síla.



Reflexe - ověření v praxi:

Před touto hrou je vhodné, aby se děti nejprve seznámily s novou pomůckou a vyzkoušely si, jakými způsoby se s ní dá přemísťovat a pohybovat. Při hře s mladšími žáky zadáváme různé možnosti, jakými se lze přemístit z jedné strany tělocvičny na druhou. Způsoby přesunu také můžeme nechat na kreativitě a tvořivosti žáků. U mladších žáků je vhodnější hrát tuto hru spíše formou pohybového cvičení než formou soutěže.

HONIČKA NA KOLOBĚŽCE

Počet hráčů: 10 – 30

Obtížnost přípravy: ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Obtížnost hry: ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Doba trvání hry: 1 – 3 minut

Pomůcky: kartónové tácky

Ročník: ověřeno u 6–7letých dětí
prvního ročníku
(vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Jsou prázdniny, máme spoustu volného času, a tak se jdeme projet ven na koloběžce....

Popis a pravidla:

Hrajeme honěnou, při které všichni jezdí na koloběžce = mají pod jednou nohou kartónový tácek. Kdo je chycen, získává roli honiče. V průběhu hry měníme počet chytačů.

Další obměny:

- Utvoříme dvojice, každá dostane pouze jeden kartónový tácek, na kterém se snaží pohybovat jako na koloběžce. Opět je určena dvojice, která chytá a dotekem předává dále roli chytače.
- Další variantou je hra na spržení. Jeden ze dvojice je tahač, druhý stojí každou nohou na jednom tácku. Úkolem tahače je dopravit své „spržení“ (hráče stojícího na táccích) na předem určené místo, aniž by se stojící dotkl země. Způsob přepravy – tlačení, táhání, držení za ruce, držení za švihadlo.

Bezpečnost a upozornění:

Musíme vymezit prostor, ve kterém nejsou žádné překážky. Dvojice do sebe nesmí vzájemně narážet!

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

spolupráce, rychlost, síla.



Reflexe - ověření v praxi:

Po rozdělení kartónových tácek nechte dětem prostor pro seznámení s touto pomůckou. Děti samy spontánně zkusí s táckou mávat, házet a klouzat se na nich. Dbejte na bezpečnost při klouzání. Občas děti neodhadly sílu odrazu při klouzání nebo se neodrazovou nohou neudrží na tácku.



Hry s kartónovými tácky a PET-lahvemi

ŠACHOVNICE

Počet hráčů:	16 – 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	15 – 20 minut
Pomůcky:	kartónové tácky
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Hrajeme šachy, táhneme figurkami z jednoho políčka na druhé, snažíme se dostat na druhou stranu šachovnice.

Popis a pravidla:

Kartónové tácky rozmístíme do tvaru šachovnice. Utvoříme dvě barevně odlišené skupiny (černí a bílí), každá se rozestoupí na protější stranu šachovnice. Před začátkem hry vylosujeme, která skupina bude začínat hru. Potom se střídavě posunují členové bílého a černého družstva. Pohyb je možný pouze dopředu, do boku a zeshikma. Pokud se družstvo, které je právě na řadě, nemá kam posunout, stojí do té doby, než je posun možný. Soupeřovy členy nevyřazujeme, členové skupiny si mezi sebou navzájem radí. Vyhrává družstvo, kterému se nejdříve podaří přesunout na druhou stranu šachovnice.

Další varianta:

- Hrajeme stejnou hru, ale vyřazujeme soupeřovy „figurky“ tím, že se postavíme na jejich původní, startovní místo. Ti pak radí svému družstvu. Vyhrává družstvo, kterému se podaří více figurek „přemístit“ na protější stranu šachovnice.
- Družstva stojí mimo šachovnici a radí se. Opět hrajeme předešlou hru, jako figurky použijeme barevně odlišené PET-lahve.

V každém družstvu si také můžeme zvolit jednoho člena, který bude mít pouze roli poradce a ostatní členové budou „figurkami“.

Další obměny:

Utvoříme dvě menší šachovnice, obě družstva se na každou rozmístí tak, aby všichni stáli každou nohou na jiném poli. Postupně odebíráme kartónové tácky. Družstvo se vždy musí rozmístit bez dotyku země tak, aby všichni stáli každou nohou na jiném poli. Vyhrává družstvo, které zůstává ve hře nejdelší dobu (splní úkol bez dotyku země).

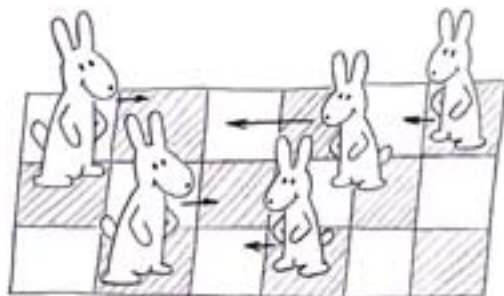
Obměna již známé hry: „Šachy“ (Pliska, 2009).

Bezpečnost a upozornění:

Musíme dávat pozor, tácky mohou na zemi klouzat.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

spolupráce, logické uvažování.



SESTŘELOVÁNÍ VESMÍRNÝCH RAKET (STAR-TREK)

Počet hráčů:	10 – 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	10 – 15 minut
Pomůcky:	kartónové tácky, papírové koule, PET-lahve s barevnou vodou
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Ufoni zaútočili na vesmírné rakety vystřelené do vesmíru. Ve vesmíru se pohybují i meteority, které také občas nějakou raketu sestřelí....

Popis a pravidla:

PET-lahve s vodou představují vesmírné rakety, které vzlétly do vesmíru. Každé družstvo má ve svém kruhu určitý počet raket, které si chrání tím, že je rozestoupeno po obvodu svého kruhu = vesmírné dráhy. Zároveň útočí na rakety protějšího družstva tím, že se je snaží srazit papírovými koulími = meteority. Při tom se musí pohybovat pouze za obvodem kruhu protějšího družstva = za vesmírnou dráhou! Vítězí to družstvo, kterému zůstalo více raket ve vesmíru. Rozestavení raket ve vesmírné dráze záleží na každém družstvu.

Další varianta:

- Každé družstvo utvoří zástup. Ve stejné vzdálenosti před oběma družstvy jsou umístěny rakety



protějšího družstva. Jejich úkolem je co nejvíce jich srazit. Mohou k tomu využít buď papírové koule – meteority nebo kartonové tácky – UFO. Vyhrává družstvo, kterému zůstalo více vesmírných raket ve vesmíru.

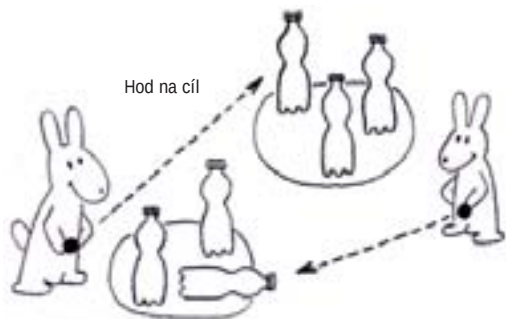
- Družstva zůstanou v zástupech. PET-lahve obou družstev od sebe barevně odlišíme a rozestavíme je promíchaně buď do 1 řady před oba zástupy, nebo volně do prostoru. Obě družstva se střídají v sestřelování raket protějšího družstva létajícími talíři, při tom ale musí dávat pozor na své rakety. Opět vítězí družstvo, kterému zůstalo více raket ve vesmíru.

Bezpečnost a upozornění:

Je potřeba dbát na opatrnost při hře, při sestřelování raket papírovými táckami musí být družstva rozestavena tak, aby tácek nemohl nikoho zasáhnout.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

rychlost, pohotovost, spolupráce, hod na cíl.



LOUPEŽNÍCI

Počet hráčů:	10 – 25
Obtížnost přípravy:	● ● ● ● ●
Obtížnost hry:	● ● ● ● ●
Doba trvání hry:	3 – 5 minut
Pomůcky:	PET-lahve s trochou vody
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Loupežníci se vrací do svých úkrytů s lupem, který se jim podařil za celý den uloupit v lese. V tu chvíli ale lesem projíždí královští zbrojnoši....

Popis a pravidla:

Utvoříme 2 skupiny – skupinu loupežníků a skupinu královských zbrojnošů (skupina loupežníků by měla být početnější). Hřiště představuje les. Za něj, na jednu

stranu, umístíme PET-lahve (loupežnický lup). Úkolem loupežníků je přemístit co nejvíce ze svého lupu přes les za druhou stranu hřiště. V lese na ně ale číhají královští zbrojnoši, kteří mohou loupežníkům uloupené věci zabavit. Chytit mohou pouze toho loupežníka, který má PET-láhev právě v ruce. Loupežník je pak povinen láhev odevzdat. Pokud ale stihne loupežník část lupu ukrýt (položit na zem) před tím, než ho zbrojnoš chytí, láhev zůstává jeho. Může počkat, než se zbrojnoš vzdálí a pokračovat v přemísťování nebo může jít pro jakoukoli další láhev (i pro tu, kterou už v průběhu hry někdo poponesl do lesa a díky zbrojnošům ji tam zatím musel nechat ukrýtou). Nikdo nesmí přenášet najednou více lahví než jednu. Loupežníci vítězí, pokud přenesli přes les více uloupených věcí, než jim stačili královští zbrojnoši zabavit. V opačném případě vyhrávají zbrojnoši.

Další obměny:

Měníme role zbrojnošů a loupežníků a početnost skupin. Hrajeme stejnou hru, s obměněnými pravidly:

- Jeden loupežník nesmí přenést láhev na vzdálenost delší než půl hřiště, tzn., pokud ho nechytí zbrojnoš, donese láhev nejdále na půlící čáru hřiště, tam láhev nechá a do úkrytu ji dopraví jiný loupežník.
- Pokud je loupežník v průběhu hry nucen položit láhev na zem, už ji nesmí dál přepravovat, jde si najít jinou láhev. Jeho láhev může z lesa vynést až další loupežník.

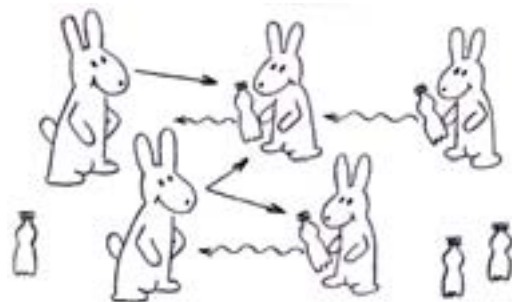
Namísto chytání, mohou zbrojnoši loupežníky trefovat vršky od PET-lahví.

Bezpečnost a upozornění:

Zbrojnoši nesmí nikam „ukrýt“ PET-lahve poponášet. Ty své, které loupežníkům zabavili, si nosí za postranní čáru hřiště. Zbrojnoši nesmí nijak loupežníkům bránit v cestě! Pokud házíme s vršky od PET-lahví, trefujeme se pouze od pasu dolů, nikdy ne do hlavy!

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

rychlost, pohotovost, spolupráce.





Jak zlepšit pozici a podporu tělovýchovy a sportu v ČR?

Text: Ján Málinka (redakčně kráceno). Fotografie: Mgr. Vít Hanáček

Tato úvaha je jedním z pohledů na závažné téma podpory sportu a tělovýchovy z veřejných rozpočtů. Redakce věří, že obohatí diskusi v této oblasti a časopis Pohyb je život bude moci přinést i příspěvky dalších autorů.

Sport dnes zasahuje do života každého jedince přímo, nebo zprostředkovaně. Můžeme hovořit o samostatné přítomnosti tělovýchovy a sportu v sociální realitě. Mění se způsob života, je minimalizována fyzická námaha a pohybová činnost vůbec. Z výzkumu Státního zdravotnického ústavu vyplývá pokles pohybových aktivit o 30 %. Jeho důsledkem je snížení tělesné zdatnosti, zhoršení zdravotního stavu a nárůst nadváhy a obezity, dále nízká odolnost, narušená psychika i sociální vztahy, nárůst tzv. civilizačních onemocnění.

Finanční prostředky vynaložené na tělovýchovnou a sportovní činnost přitom nejsou jen výdajem, jak slyšíme často od finančníků. Kromě nevyčíslitelných hodnot pro život občanů působí tato činnost příznivě na ekonomiku státu. Ze sportu jako ekonomického hospodářství získává stát více prostředků než vydává

zhruba o 1,1 až 3,7 miliardy Kč, a to z organizace pravidelných sportovních utkání a akcí, odvodu DPH, prodeje vstupenek, ubytování, dopravy a dalších souvisejících činností. V příjmech státu se výrazně projevuje i spotřební daň a daň z příjmu právnických a fyzických osob.

Členové dobrovolných tělovýchovných sdružení tvoří masové společenské hnutí s více než dvoumilionovou členskou základnou a přímo nebo nepřímo podporují a zaujímají svá stanoviska k veřejnému životu.

Stávající právní předpisy upravují sport v ČR a vycházejí z usnesení vlád ČR na podporu sportu a zdravého životního stylu z let 1999, 2000 a 2003. Tato usnesení ukládají povinnost krajům a obcím vyčleňovat prostředky na podporu sportu. Základním právním předpisem je zákon č. 115 Sb. Oblasti sportu se dotýkají i další zákony a předpisy, zákon o sdružování občanů, daňové



Ilustrační fotografie



zákony, obchodní zákoník, živnostenský zákon aj. Na právní rámec sportu v ČR mají vliv i předpisy EU, které mají závazný nebo doporučující charakter (např. Charta sportu) a zdůrazňují nutnost podpory sportu, jeho veřejnou prospěšnost, ochranu zdraví občanů, pobízejí členské státy EU ke konkrétním akcím na podporu sportu. Ve většina předpisů a doporučení EU však není v ČR aktivně využívána a aplikována. Od přijetí těchto dokumentů uplynul určitý čas, jsou nabitě zkušenosti, zjistili jsme slabiny i nedokonalosti, stát ovšem podporuje tělovýchovu zcela nedostatečně. Pokračuje sestupný trend ve státním rozpočtu na podporu sportu. Z původních 0,65 % výdajů státního rozpočtu v roce 1989 klesla podpora na současných 0,24 %, a proto rádi podpoříme vznik a zpracování nové koncepce státní podpory rozvoje sportu v ČR, ale i vznik nového zákona.



Ilustrační fotografie

Jak by se dalo charakterizovat sportovní prostředí v ČR? V zemi působí cca 20 000 sportovních klubů a spolků a více než 120 sportovních svazů s celorepublikovou působností sdružených ve střešních organizacích - ČSTV, ČASPV, ČOS, Sdružení sportovních svazů ČR a další. O rozvoj olympijských myšlenek a zajištění sportovní reprezentace pečuje Český olympijský výbor, v případě tělesně postižených sportovců Český paralympijský výbor. Sportovní organizace sdružují na dva miliony členů, hrubý odhad neorganizovaných občanů v oblasti sportu je cca 1 500 000 členů. Ve sportu však také působí široké spektrum podnikatelských organizací. Podnikatelské aktivity ve sportu jsou zaměřeny převážně na individuální klientelu ve formě fitness, aerobiku, kondičního cvičení a masáží, nevyžadují velkou počáteční investici.

Současné směřování naší společnosti k nerovnosti ekonomických i sociálních podmínek se začíná projevat i ve sportovním prostředí, a to se promítá zároveň do sféry volného času i zájmové činnosti dětí a mládeže. Ve sportu se začíná rozlišovat fi-

nanční zázemí a sociální postavení. Zapomíná se na problematiku zdravotně postižených osob. Podle statistiky je u nás asi 1 200 000 handicapovaných osob, jejichž zapojení do pohybových aktivit je oproti zdravým podstatně těžší. Neméně závažná je i pozornost, která by měla být věnována seniorům. Vycházejme z předpokladu vývoje celkového stárnutí v přepočtu na obyvatele. Pro tuto vrstvu nepředpokládáme soutěživé formy sportování, ale spíše odpočinkové a relaxační.

Limitujícími faktory, které ovlivňují rozvoj sportu a podmiňují rozvoj občanských a tělovýchovných sdružení, jsou:

- množství a dostupnost sportovních zařízení
- množství a kvalita pedagogických pracovníků (cvičitelé, trenéři, organizátoři)
- zájem veřejnosti o aktivní sportování své a svých dětí
- finance

Pro ilustraci: máme u nás asi 17 500 zařízení, která vlastní nebo provozují občanská sdružení. Jejich



hodnota se pohybuje ve výši přes 58 miliard korun a podle normy by se na jejich údržbu a obnovu mělo ročně investovat 800 milionů. Ve skutečnosti je to ale pouze 200 milionů. Výstavba nových sportovních zařízení není koordinována, velký vliv má i současná ekonomická krize.

Z tohoto stávajícího stavu je možné doporučit tyto závěry pro další vývoj:

- Nezhoršovat současný právní prostředí pro sportovní spolky i jejich společný zdroj, SAZKU. Týká se to hlavně problematiky DPH, loterního zákona i daní.
- Při novele nebo tvorbě nového zákona o sportu zařadit povinné minimální procento rozpočtu obce, kraje i státu, věnovaného sportu.
- Vytvářet podmínky pro provozování tělovýchovných zařízení obcemi; vždyť jde o možnosti sportování především pro vlastní občany. Tento způsob vlastnictví a provozování je obvyklý ve světě a v řadě měst se osvědčil.

Jak jsme na tom s tělovýchovou na školách? V ČR je na 4 200 základních a 2 000 středních škol s více než půl druhu milionu žáků. Povinná tělesná výchova sehrává při utváření celkového pohybového režimu dětí a mládeže významnou, nezastupitelnou roli. Pohybový režim jedince by měl podle požadavku lékařů minimálně činit 2,5 až 3 hodiny denně. Současný počet hodin povinné tělesné výchovy je ve srovnání s ostatními zeměmi EU nízký a ani perspektiva jeho zvyšování není v současných podmínkách reálná.

Obce a kraje podporují sport tam, kde je nastavena aktivní spolupráce. Finanční objemy věnované sportu nejsou pro obce ani kraje striktně stanoveny žádnými obecně závaznými předpisy. Rozhodují o nich volené orgány, a proto nejobvyklejšími formami finanční podpory ze strany obcí jsou:

- dotace na údržbu, rekonstrukce a provoz tělovýchovných a sportovních zařízení (forma nejvíce využívaná v zemích EU),
- přímá finanční dotace sportovním subjektům na činnost a akce (kritéria jsou stanovena buď pevně v procentech z celkových výdajů, nebo zastupitelstvo rozhoduje každý rok o celkové částce na základě různých kritérií),
- na sportovní reprezentaci obce,
- vypisování dalších, cílenějších dotačních programů, např. na veřejně přístupné akce,
- oceňování úspěšných sportovců a kolektivů.

Krajské úřady začaly vypisovat dotační tituly o poskytování podpor jako grantové programy na obnovu sportovišť, podporu handicapovaných, veřejně přístupné akce, podporu mládeže, zástitu představitelů kraje nad významnějšími sportovními akcemi.

Když shrneme současné problémy, můžeme je charakterizovat takto:

- regionální nevyrovnanost spolupráce sportovních občanských sdružení s orgány veřejné správy,
- nedostatečná nabídka možnosti péče o mládež, která se v systému neprosadí,
- nedostatek dobrovolných pracovníků, zejména mladých, odklon zájmu od dobrovolné práce,
- sportovní infrastruktura není vyvážená z hlediska menších obcí, měst a krajů,
- stoupá fin. náročnost provozování většiny sportů,
- odklon zájmu dětí a mládeže od sportovních aktivit směrem k jiným aktivitám,
- počet hodin tělesné výchovy na školách je nedostačující, v rozporu s tendencí v zemích EU,
- systém zdravotního pojištění nemotivuje k osobní zodpovědnosti za zdravotní stav,
- nezájem mediální sféry v oblasti působení na změnu hodnotové orientace občanů ve prospěch tělovýchovy a sportu, její nezájem o oblast sportu a masové tělovýchovy kromě sportu vrcholového.

Co říci na závěr...

Na co se musíme výhledově zaměřit v našich centrech?

Zlepšovat legislativní a společenské podmínky pro rozvoj tělovýchovy a sportu, zpracovat novou státní koncepci zákona o tělesné kultuře a sportu.

A na co je třeba se zaměřit na všech úrovních státní správy?

- Zvyšovat investiční i neinvestiční dotace v oblasti sportu, podporovat rekonstrukce současných sportovních zařízení, podporovat činnost občanských sdružení organizujících tělesnou, sportovní a turistickou činnost mládeže i dospělých včetně zdravotně postižených a seniorů.
- Zvyšovat propagaci individuálního a společenského významu tělovýchovy a sportu a propagovat zdravý životní styl.
- Ve volebních programech pro volby 2010 nezapomenout na tělovýchovu a sport jako naši nabídku spoluobčanům. ■



Vodácký seminář 2010

Text: Ing. Ladislav Hůlka, vedoucí komise mužů, ilustrační fotografie: Mgr. Vít Hanáček

Komise mužů MR ČASPV v loňském roce naplánovala pro zájemce seminář cyklo-turistiky. Bohužel, pro malý zájem musela být tato akce zrušena.

Nenechali jsme se tímto neúspěchem odradit a na letošní konec srpna jsme připravili neméně atraktivní akci – splutí části Vltavy. Zvolili jsme prodloužený víkend v termínu 26. – 29. 8. 2010 a chtěli bychom zdolat ve třech dnech Vltavu z Vyššího Brodu do Zlaté Koruny. Každý, kdo propadl kouzlu našich řek a sjel někdy Vltavu, mi dá jistě za pravdu, že tento úsek naší nejdelší řeky je vodáky nejvyhledávanější, neboť má díky Lipenské přehradě dostatečné množství vody a samotný vodní tok a jeho nejbližší okolí poskytuje pozornému vodákovi stále nové zážitky.

První den budeme projíždět pod zámek Rožmberk, druhý den proplujeme Českým Krumlovem, kde si necháme čas na procházku starobylými uličkami

s množstvím lákavých hospůdek, a třetí den skončíme ve Zlaté Koruně pod známým klášteřem.

Seminář je určen pro začínající i pokročilé vodáky a výhodou je, že nemusí mít loď, neboť ty zajistíme z půjčovny. Z organizačních důvodů vyzýváme zájemce, aby se přihlásili co nejdříve, nejpozději však do konce června na e-mailové adrese hulka.brasy@quick.cz nebo obromila.v@seznam.cz nebo na telefonu 732 988 646 (D. Vejražková), abychom mohli v případě potřeby včas doplnit posádky lodí. Kapacita semináře je max. 15 lodí.

Akce bude uveřejněna též na www.caspv.cz a v Termínové listině ČASPV na rok 2010. ■





TIRÁŽ

Náklad: 3.300 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: sekretariat@caspv.cz,
panenka@principdc.cz, www.caspv.cz.
Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR,
č. j. VSP/1-90/90-R.

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

Zpracoval: GRAFIXON, s. r. o., Pod Viaduktem 81,
155 00 Praha 5 - Stodůlky, www.grafixon.cz
Tisk: REPROPRINT, s. r. o., Poděbradská 540/26
190 00 Praha 9 - Vysočany.
Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, předseda redakční rady;
Jan Hýžd'al, členové redakční rady:
Vít Hanáček, Jiří Hroza, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Zdeňka Slavíková, zástupce propagační komise ČASPV: Michal Rosenbaum.

Autor fotografie na 1. straně obálky: Vít Hanáček

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2010 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport pro všechny, o. s., KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368. Doporučujeme uvést kromě Vaší úplné adresy, také jméno kontaktní osoby.

Máte možnost přihlásit se k odběru prostřednictvím www.caspv.cz!

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



POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 14. ročník | číslo 1 | březen 2010



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4 500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628 Ú 7, 155 00 Praha 5, nebo e-mailem na adresu panenka@principdc.cz, nebo sekretariat@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem, nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musí mít ostrou linku, např. pérovkou.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla, (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.

**CHCETE OSLOVIT
250 000
SPORTOVNÍCH
NADŠENCŮ**

**A JEJICH
LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY?**

INZERUJTE V ČASOPISE



časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života

Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč

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



Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky, Tel.: 242 480 303, 736 754 286.
Fax: 242 480 304, E-mail: sekretariat@caspv.cz nebo panenka@principdc.cz.

KLUB ZDRAVÍ OZP

Výhody poskytované členům ČASPV - účastníkům programu Klub zdraví OZP (KZOZP)

- kartu slevového systému EUROBEDS (je využívána jako průkaz účastníka KZOZP),
- příspěvek na roční členský příspěvek,
- příspěvek na ubytování ve vybrané síti ubytovacích zařízení turistického i hotelového typu,
- příspěvek na úhradu startovního nebo účastnického poplatku při aktivní účasti na sportovních akcích nebo soutěžích,
- zdravotní program - očkování proti klíšťové encefalitidě,
- zdravotní program - sportovní prohlídky,
- příspěvek na sportovní připojištění léčebných výloh v celém světě u Vitalitas pojišťovny, a.s.,
- slevy u cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS s.r.o.,
- slevy při nákupu volně prodejných zdravotních přípravků u internetového obchodu Pears Health Cyber, s.r.o., www.lekarna.cz

Účastníky KZOZP se mohou stát všichni registrovaní členové ČASPV - pojištěnci OZP, od pěti let věku prostřednictvím odborů ČASPV, ve kterých jsou registrováni.

Další informace je možné získat na:

- tel. č.: 261 105 555,
- <https://portal.ozp.cz>,
- všech kontaktních místech OZP v ČR.

