Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
22. ročník | číslo 2
červen 2018
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Valná hromada ČASPV

Začínáme s juggerem

Rozcvička - 1. díl

METODICKÁ PŘÍLOHA

Pěší turistika krok za krokem

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

POHYB JE ŽIVOT A ŽIVOT JE POHYB

SLAVÍME 100 LET REPUBLIKY POHYBEM

PŘIJĎTE MEZI NÁS

WWW.CASPV.CZ

obsah

ZPRÁVY

Valná hromada ČASPV 4
Rozdělení členských příspěvků 6
Konečně řešení pro ty, kteří neholdují sportu nebo nemají čas 7
Studentská akademie psychomotoriky 2018 8
Sportovní hry seniorů 2018 9

SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Začínáme s juggerem 11
Rozcvička 17

Z KRAJŮ

Karneval v novoměstské sokolovně 15
Okresní a krajská soutěž v zimním pětiboji 15
Sněhulák v tělocvičně? 16
Sportovec Písecka 2017 16
Chyšecká florbalová přípravka vyhrála Jindřicháč 21
Sraz instruktorů RCSPV Jindřichohradecko 21
Olympijský festival 2018 22
Pochod za čerstvým vzduchem 23
Regionální přehlídka pohybových skladeb v Tovačově 23
Core a pánevní dno – seminář ZKASPV v Kroměříži 24
Sokolovna v Otrokovicích žije pohybem 27
3. ročník Jojo cupu 28
Skvělý seminář RCSPV Benešov 29
SPV Tři Dvory: Jdeme do finiše 29
Velikonoční cvičení předškoláků 30
Jarní aktivity Ústecké KASPV 31
Aktivně v každém věku 31
„Velnes“ 2018 v Chomutově 32

VZPOMÍNÁME

Ivan Souček 33

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Všesokolský slet
Skladba ČASPV "Gymnastický sen" 34

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii "Sněhulák v tělocvičně" Hany Procházkové, instruktorky 1. třídy předškolních dětí a rodičů s dětmi, ze strany 16. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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

Valná hromada ČASPV 28. 4. 2018 v Hradci Králové

Text: Mgr. Zdeňka Horčičková, členka VV ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček, Michal Novák

Dějištěm letošní řádné valné hromady České asociace Sport pro všechny v sobotu 28. dubna se stal Hradec Králové, který se již od dob architektů Gočára a Kotěry honosí označením Salon republiky. Pracovní a zároveň slavnostní zasedání proběhlo v důstojném prostředí sálu Adalbertina.

Pracovní předsednictvo

Hlavním úkolem bylo zhodnotit v mnoha ohledech složitý rok 2017 a nabídnout účastníkům VH, jimiž byli zástupci krajských asociací, výhled do budoucího roku, který je v očekávání celé řady zejména administrativně a legislativně náročných změn. V samotném úvodu valné hromady zazněla československá hymna na počest stého výročí vzniku Československé republiky, k jehož oslavě se ČASPV mnoha svými akcemi výrazně a ráda připojuje.

Valnou hromadu řídil místopředseda ČASPV Ing. Karel Coufal, který nejprve přivítal všechny delegáty, pracovníky ČASPV, kteří VH zajišťovali, i hosty, kterými byli generální sekretář ČUS, Mgr. Jan Boháč, předseda Královéhradecké krajské organizace ČUS, Libor Šnajdr, a zástupkyně Výboru pro sport KH kraje a zároveň dlouholetá členka, pracovnice a funkcionářka ČASPV, Eva Víšková. Dále byl schválen program a jednací řád VH, zvoleno pracovní předsednictvo a přednesena zpráva o účasti a usnášeníschopnosti. Poté postupně vystoupili členové vedení asociace se svými komentáři k jednotlivým částem Výroční zprávy za rok 2017 (k dispozici na www.caspv.cz). Předseda spolku Mgr. Miroslav Zítko komentoval činnost VV i sekretariátu za uplynulý rok, zabýval se složitostmi a nejasnostmi ve financování sportu v roce 2017, které velmi ztěžovaly práci celého vedení ČASPV, přinášely řadu ne vždy uspokojivých jednání a VV musel vynakládat velké úsilí na zajištění plynulého chodu asociace. M. Zítko však zdůraznil, že naprostá většina plánovaných úkolů ve všech oblastech byla splněna, byť to někdy bylo obtížné. Poděkoval také České unii sportu, která celou řadu našich aktivit principiálně i finančně podpořila. Významná byla i zmínka o nezbytných krocích, které VV ČASPV učinil v oblasti ochrany osobních dat, která je v ČR uzákoněna od 25. 5. 2018 a zásadně se týká i našeho spolku.

Obsáhlou část výroční zprávy o činnosti metodické rady ČASPV, která je garantem realizace vlastního programu organizace, okomentoval a v přehledné prezentaci přiblížil místopředseda ČASPV pro metodiku a předseda MR, Mgr. Vít Hanáček. Kromě přehledu akcí MR na všech úrovních a personálií zmínil především oblast vzdělávání, která je jednou z vlajkových lodí ČASPV (významné akce pro cvičitele, výběrové odborné semináře, významné postupové soutěže pro děti, mládež i dospělé včetně republikových soutěží). Zdůraznil význam průběžné celoroční práce odborných komisí MR a jejich vzájemné spolupráce, akce pro veřejnost, speciální akce pro seniory, které ČASPV organizuje mnoho let, ale teprve nyní jsou celospolečen-

sky pozitivně vnímány. Nevynechal velké republikové akce pro děti, stále vyhledávanější pobytové akce ani důležité mezinárodní aktivity, kterými se naše asociace úspěšně prezentuje v zahraničí. V loňském roce byla nepřehlédnutelná i příprava našich cvičenců na Všesokolský slet 2018, na němž se bude ČASPV podílet vlastní skladbou „Gymnastický sen“ pro dospělé cvičence, s níž bude asociace reprezentovat i na Světové gymnaestrádě 2019. Zvláštní pozornost si v jeho vystoupení zasloužila i Soutěž ČASPV pro děti a mládež „Zápolení na dálku“, která je kombinací elektronického přihlašování a vyhodnocení se skutečným soutěžením v oddílech a klubech sportu pro všechny a je uzavřenou soutěží pro naše odbory. Lze ji realizovat v běžných cvičebních podmínkách a jednotlivé výkony velmi snadno porovnávat v rámci celé ČR. Tato soutěž se setkala ze strany odborů se značným a stoupajícím zájmem. Mgr. Hanáček vyzdvihl i nutnost propagace činnosti MR všemi dostupnými prostředky včetně vysokého propagačního potenciálu našeho periodika Pohyb je život, jeho metodického i informačního obsahu. Předseda metodické rady však upozornil i na ekonomickou náročnost při zajišťování celého programu MR ČASPV a zdůraznil, že i přes drobné nezdary byly všechny výstupy z činnosti metodické rady na vysoké kvalitativní úrovni.

Následovala jedna z tradičně nejnáročnějších a nejdůležitějších částí programu VH, kterou je vždy rozbor ekonomické situace, ekonomický výhled na další rok a schválení rozpočtu a závazného dotačního klíče na rok 2018. Tato kapitola, která je vždy místopředsedou pro ekonomiku Ing. Karlem Coufalem velmi přehledně a srozumitelně prezentována, byla a stále je v současném chaosu státních dotací pro sport velmi obtížně závazně zpracovatelná. MŠMT pro rok 2018 stále neschválilo a nerozhodlo o dotaci pro činnost organizací zabývajících se sportem pro všechny, a tak v ekonomické oblasti zůstávají některé otevřené otázky, jež budou po obdržení dotace zapracovány do rozpočtu i dotačního klíče.

Velmi zajímavé a přínosné bylo obsáhlé vystoupení generálního sekretáře ČUS Mgr. Jana Boháče, který informoval o současné ekonomické situaci ve sportovním prostředí, o nejasnostech při tvorbě a schvalování dotačních titulů na MŠMT a chystaných změnách, které postihnou všechny organizace. Ty se týkají zejména GDPR a Rejstříku sportovních organizací, sportovců, trenérů a sportovních zařízení. Mgr. Boháč mj. vyzdvihl systémovost, kvalitu a velký záběr činnosti ČASPV s poznámkou, že ČUS se ze všech sil zasadí o to, aby naše organizace byla vnímána jako jeden z největších garantů sportu pro všechny a bylo na ni takto pohlíženo i v oblasti finančního zajištění.

Libor Šnajdr, Jan Boháč, Miroslav Zítko

Následovala zpráva kontrolní komise v podání její předsedkyně Zdeňky Pavlíčkové.
S aktuálním stavem a výhledem do roku 2018 seznámil delegáty opět Mgr. Zítko a zabýval se zejména problematikou financování a státní podpory sportu, často marně vynakládaným úsilím při zpracovávání grantových projektů a očekáváním reakce a finanční dotace ze strany MŠMT na žádost ČASPV na náš projekt s názvem „Pohyb je život“ podanou ve Výzvě č. 2. Zmínil i projekt Můj klub, kam již bylo alokováno přes miliardu korun a který je největší podporou našich základních článků. Komentoval znovu ochranu osobních údajů, nutnost realizace prvních harmonizačních kroků na všech úrovních spolku, rejstříku sportovních organizací při MŠMT, ale i prezentaci ČASPV při řadě významných akcí v roce 2018 - Všesokolský slet, Sportovní hry seniorů, zapojení do mezinárodních projektů a řada dalších.
Před usnesením valné hromady proběhlo již tradičně ocenění nejlepších dobrovolných cvičitelů Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše, která je nej-

Místopředseda ČASPV Vít Hanáček předává zlatou medaili dr. Tyrše Miladě Novákové

vyšším vyznamenáním ČASPV. Akt vtiskl pracovnímu rámci VH i slavnostní charakter. Letošními oceněnými byli: Theodor Neumann z Litoměřic, Marta Bořková a Jaroslava Stanečková ze Vsetína, Věra Heinová z Teplic a Irena Jelínková z Opavy a s nimi dvě cvičitelky z Ostravy, Milada Nováková a Isolda Ševčíková. Všem se kromě vyznamenání dostalo velkého poděkování a těm osobně přítomným i květin.
Na závěr schválili delegáti usnesení VH, místopředseda Ing. Coufal vyjádřil přání lepšího vývoje českého sportu, zejména sportu pro všechny, a popřál všem mnoho sil do další práce, která bude plná nových výzev, nástrah, ale snad i radosti.

Rozdělení členských příspěvků ČASPV

Text: Bc. Libor Pečenka, prof. Ing. Rudolf Jalovecký, CSc.

Vážení sportovní přátelé,
členky a členové ČASPV,

mimořádná valná hromada ČASPV na svém jednání dne 12. 12. 2009 rozhodla o výběru členských příspěvků ve výši 50 Kč ročně (od člena mladšího 18 let) a ve výši 100 Kč (od člena staršího 18 let). Dále bylo rozhodnuto, že takto získané finanční prostředky budou používány jako částečný zdroj pro financování všech stupňů naší organizace.
Na základě usnesení mimořádné valné hromady ze dne 12. 12. 2009 a řádné valné hromady ze dne 24. 4. 2010 bylo rozhodnuto o rozdělení vybraných členských příspěvků na jednotlivé organizační články v tzv. principu 20 % – 30 % - 30 % – 20 %. Podle tohoto principu jsou členské příspěvky rozdělovány do současné doby (rozdělení na aktuální rok je vždy schváleno valnou hromadou). Jak vypadá rozdělení členských příspěvků ukazuje tabulka.
Domníváme se, že je správné, aby každý člen ČASPV přispíval v přijatelné míře (cca 9 Kč měsíčně u dospělého člena a cca 4 Kč u dětí a mládeže) na činnost celé organizace, která mu umožňuje nejen plnohodnotné sportovní a společenské vyžití, ale přináší mu i řadu výhod (pojištění, autorské poplatky, slevy na startovném a účastnických poplatcích a mnoho dalších výhod podle vlastních aktivit).
Záleží na každém z nás, jak se k platbě členských příspěvků do naší organizace postaví.
Termín úhrady členských příspěvků na rok 2018 byl 15. 3. 2018.

Organizační článek	podíl	Dospělý člen	Dítě a dorost
Ústředí ČASPV	20 %	20 Kč	10 Kč
KASPV	30 %	30 Kč	15 Kč
RCSPV	30 %	30 Kč	15 Kč
Odbor SPV	20 %	20 Kč	10 Kč
Celkem	**100 %**	**100 Kč**	**50 Kč**

Konečně řešení pro ty, kteří neholdují sportu nebo nemají čas

Text: Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV, foto: Pjotr Ghering

Na veřejném slyšení s názvem „BE ACTIVE – pohyb jako elixír života“, které se konalo v Senátu ČR na podzim loňského roku jsme se potkali s Pjotrem Gheringem, zakladatelem fitness konceptu MILON CIRCLE.

Následně jsme byli MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy, a já, Miroslav Zítko, pozváni do jednoho z fitcenter Praze, abychom si fitko prohlédli a vyzkoušeli, co koncept MILON CIRCLE obsahuje a nabízí seniorům a nesportovcům. A musím říci, že jsme byli oba velmi mile překvapeni. Relativně malé fitko, kde v centru místosti bylo umístěno do kruhu (proto “circle”) dvanáct strojů pro ovlivnění aerobní i silové zdatnosti, dále zajímavé relaxační a protahovací stroje, bar se zdravou výživou, krásné sociální zázemí, milá instruktorka, domácí atmosféra atd.

Co však bylo ještě zajímavější byla vstupní diagnostika, kdy nás “oskenoval” nějaký sofistikovaný přístroj, který základní údaje o našem těle uložil na čipovou kartu. Podle těchto údajů nás instruktorka zavedla na další diagnostické přístroje ke zjištění svalové zdatnosti a úrovně fyzické kondice (aerobní kapacity). Výsledky otestování naší zdatnosti byly opět automaticky uloženy na čipovou kartu. Tato karta dále řídila optimální nastavení všech aerobních a posilovacích strojů.

Abychom zbytečně a neodborně nepopisovali koncept, který je postaven na třech marketingových principech: jednoduše – bezpečně – efektivně, využijeme pro čtenáře našeho časopisu dopis, který sepsal jeden z návštěvníků MILON CIRCLE (článek neupraven).

Před první návštěvou MILON CIRCLE jsem byl celkem nervózní. Známý mi domluvil schůzku, byl totiž velmi spokojen se svými výsledky. Řekl jsem si: "Když to dokázal on, dokážu to také." Na schůzku jsem šel s tím, že já a sport, to opravdu nejde dohromady.

Po zodpovězení pár otázek ohledně mého zdraví a očekávaných výsledků, kterých chci dosáhnout, mě nikdo nenutil, abych se hned rozhodl pro jedno z členství. Nejprve chtěli vědět, jestli se mi trénink bude líbit a vysvětlili mi, jaký přínos pro mě bude mít. Tento způsob jednání se mi velmi zamlouval. Převlékl jsem se do sportovního oblečení a přešel k milon circle, kde mi vysvětlili, jaký bude postup. Myslím, že je to ideální způsob pro každého, jak se začít zodpovědně hýbat. Trenér mi objasnil, že během krátké doby zapojím celé tělo. Uprostřed sto-

jí časový ukazatel, na němž se střídá červená a modrá barva. V modrých číslech se trénuje, červená čísla znamenají přestávku. Dostal jsem čipovou kartu, kam byla uložena všechna moje nastavení, další trénink už jsem jen vložil kartu do stroje a vše se automaticky připravilo. Je to velice jednoduché, nelze udělat chybu.
Velmi snadno jsem navázal kontakt s ostatními členy. Po 35 minutách tréninku, při kterém jsem se příjemně zpotil, přichází skvělý pocit. Trénink uběhl překvapivě rychle, ani jsem se nezačal nudit a už abych přešel na další cvičení. Domníval jsem se, že něco takového nemůžu zvládnout, ale byl jsem v kole s ostatními členy a to mě motivovalo. Každý přicházel jak potřeboval a po dvou kolech zase odcházel, což přispělo k uvolněné atmosféře. Můj strach z toho, jak se druhý den dostanu z postele, byl zbytečný. Trenér mi poradil, abych do další návštěvy vyčkal 4 až 5 dní, což mi hezky zapadalo do harmonogramu.
Hlavním důvodem, proč jsem se pro milon circle rozhodl, bylo zhubnout. Řekli mi, že díky tréninku na milon circle se mi zrychlí metabolismus. Po každém tréninku jsem byl blíže k cíli. Nikdy předtím bych nevěřil, že z toho budu mít tak dobrý pocit a výsledky se dostaví v tak krátkém čase. Po prvním měsíci jsem se vešel do kalhot menších o jednu velikost. Cítil jsem se opravdu fit, přestaly mě bolet záda a také se mi lépe spalo. Během tréninku jsem se seznámil s novými lidmi, nakonec jsem začal na milon circle chodit dvakrát týdně. Už to pro mě není problém motivovat se k tréninku, také jsem se začal jinak stravovat, ne však v menším množství, než tomu bylo dříve. Milon circle mohu doporučit všem, zvláště však nesportovcům, včetně aktivních seniorů.

Abychom mohli seriózně doporučit tento koncept našim členům, domluvili jsme se s holandským majitelem Pjotrem, že pro skupinu zájemců z řad České asociace Sport pro všechny uspořádáme tříhodinový seminář v jednom z jejich fitness center (Praha, Olomouc) v druhé polovině roku 2018.

Studentská akademie psychomotoriky 2018 WE LIKE TO MOVE IT!

Text a foto: Mgr. Dagmar Heiland Trávníková Ph.D., Mgr. Daniela Jonášová, Mgr. Jaroslav Vrbas Ph.D., koordinátorka a organizátoři SA 2018

Ve dnech 22. – 25. 3. 2018 proběhla v Brně na Masarykově univerzitě mezinárodní Studentská akademie psychomotoriky s podtitulem WE LIKE TO MOVE IT!

Organizace se úspěšně ujali akademici (Dáša Heiland Trávníková, Daniela Jonášová, Jaroslav Vrbas) a studenti Fakulty sportovních studií a Pedagogické fakulty MU. Studentská akademie se koná každoročně v jiné zemi pod záštitou Evropského fóra psychomotoriky (EFP) a záštitou děkanů pořádajících institucí. Do Brna se sjelo na šedesát studentů psychomotorických oborů a odborníků z oblasti psychomotorické terapie z deseti evropských zemí. Paralelně s akademií proběhlo šedesáté zasedání předsednictva EFP, v čele s prezidentem Pimem Hoekem z Nizozemí. Na schůzi prezídia se ustanovila hostující země pro nadcházející ročník mezinárodní Stu-

dentské akademie 2019 - Švýcarsko, Curych, ve dnech **25. – 28. 4. 2019.** Pracovní setkání zahraničních členů prezídia proběhlo na pedagogické fakultě v organizaci Katedry tělesné výchovy a výchovy ke zdraví. Subkomise psychomotoriky spadá do České asociace sportu pro všechny (ČASPV), kterou je podporována při setkávání delegátů a členů komisí jednotlivých zemí pro rozvoj oblastí psychomotoriky v EFP.

Studentská akademie psychomotoriky byla slavnostně zahájena v kině Scala zvanými přednáškami odborníků (Pim Hoek, Ditte-Marie Post, Thesi Zak, Hana Dvořáková a Tereza Louková) a společnou choreografií We like to move it!, která následně s velkým ohlasem provázela celou akademii. V průběhu akce měli účastníci možnost navštívit osm psychomotorických workshopů pod vedením českých a zahraničních odborníků, zaměřených na specifická témata (např. *Building bridges to people suffering dementia with and by movement, Body awareness, Psychomotor games for seniors and clients with Parkinsons´s disease, Czech Framework Educational Programmes in practice...*), z nichž některé proběhly přímo s cílovými skupinami – klienti Klubu Parkinson Brno. Sami studenti pak tradičně nabídli mnoho zajímavých workshopů, v nichž představili specifika psychomotorických aktivit a terapeutické práce ve svých zemích.

Na závěr akademie byl pro účastníky připraven společenský večer v prostorách science centra VIDA!, během kterého mohli nejen sdílet nově nabyté zkušenosti a zážitky, ale také si vyzkoušet zajímavé aktivity a pokusy, jež tento populárně vědecký park nabízí.

Cílem studentských akademií psychomotoriky je sdílení znalostí a zkušeností na poli psychomotoriky a psychomotorické terapie a také setkávání studentů a odborníků z celé Evropy. Letošní akademie We like to move it! tak více než splnila očekávání a setkala se s velkým úspěchem u studentů i zvaných hostů. Do akce se zapojilo několik studentů FSpS a PdF, kteří tak kromě dobrovolnické práce v rámci organizace akce měli možnost rozšířit si povědomí o významu a pozitivních účincích psychomotorických aktivit u různých cílových skupin.

Sportovní hry seniorů 2018

Text a foto: Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV

Česká asociace Sport pro všechny, z. s. (dále jen ČASPV) jako první ze všech sportovních a tělovýchovných organizací založila před 15 lety odbornou komisi Metodické rady ČASPV – komisi seniorů.

Tato komise pořádá pro zájemce různé typy vzdělávacích akcí, pobytové akce, soutěže a také veřejně přístupné akce. V roce 2017 jsme s podporou České unie sportu připravili přes 14

veřejně přístupných akcí pro věkovou skupinu nad 60 let. Tyto akce pořádaly krajské asociace Sport pro všechny.
V loňském roce jsme byli pozváni zástupci spolku BuďFitSeniore, kterou zastupuje David Huf, na velkolepou akci s názvem „Sportovní hry seniorů“, která se konala na stadionu DDM Kotlářka na Praze 6. Akce se zúčastnilo přes 600 seniorů a také mnoho V.I.P hostů – předseda ČUS JUDr. Miroslav Jansta, náměstek primátorky HMP Petr Dolínek, zástupci ČOV, několik olympioniků, řada novinářů, Čeká televize a také JUDr. Milada Němčíková, vedoucí komise seniorů ČASPV a autor tohoto článku.
Na základě této akce jsme se domluvili se zástupci BuďFitSeniore, že se pro další roky pokusíme spojit síly a připravíme pod projektem Sportovní hry seniorů více než 15 akcí.

Proč se stále více zapojujeme do různých nabídek pro seniory?
Různé studie potvrzují, že zdravý životní styl prodlužuje aktivní dožití přibližně o 11 let. Průměrný věk obyvatel České republiky se několik posledních desetiletí trvale prodlužuje. Za posledních dvacet dva let se u mužů zvýšil o 7,5 a u žen o 5,5 roku. Celkový průměrný počet let prožitých ve zdraví je v ČR 63 roků. Toto číslo je blízké průměru Evropské unie. Existuje však řada států, kde je situace mnohem příznivější. Ve Švédsku se ve stejné době prodloužila doba prožitá ve zdraví o 9 let a lidé zde prožijí ve zdraví 71 let, což je o 8 roků více než v České republice.
Jedním z významných faktorů, které ovlivňují dobu prožitou ve zdraví je ***přiměřená a pravidelná pohybová aktivita.*** Světové výzkumy doporučují pro aktivní seniory 150 – 300 minut pohybové aktivity na úrovni střední intenzity týdně a tím také částečně omezit „sedavé chování“. Existují jasné indikátory, že pohybová aktivita a tělesná zdatnost také pomáhají snížit pokles poznávacích procesů. Zvýšit úroveň pohybových aktivit je jedním z nejdůležitějších kroků pro zachování fyzického i mentálního zdraví a kvality života seniorů.
Mezi vybrané faktory ovlivňující zdravé stárnutí patří: výživa, životní prostředí, duševní zdraví, užívání léků, tabáku a alkoholu, dále sociální kapitál, zdravotní služby a pohybová (fyzická) aktivita.

Základní informace o projektu „Sportovní hry seniorů“:
- Veřejně přístupná akce
- Cílová skupina: osoby ve věku nad 60 let
- Konkrétní název akce je na rozhodnutí každého organizátora
- Účastníci budou rozděleni na více kategorií (není podmínka):

- 60 až 65 (muži/ženy)
- 66 až 70 (muži/ženy)
- 71 až 75 (muži/ženy)
- 75 a starší (muži/ženy)

Pro rok 2018 je obsah aktivit/soutěží na rozhodnutí konkrétního pořadatele; do budoucna zvažujeme do všech akcí dát některé společné aktivity (např.: woodball, Nordic walking apod.).
Termíny konání všech akcí naleznete na www.caspv.cz/cz/sportovni-hry-senioru/ a také na www.budfitseniore.cz.
Pro zajištění a rozvoj Sportovních her seniorů je však třeba spolupráce více partnerů. Pro rok 2018 počítáme s několika významnými obchodními partnery např.: Dr. Max, Dermacol, Colonnade a také s mediálními partnery, kteří budou všechny plánované akce propagovat v příslušném regionálním Deníku. Je však skvělou zprávou, že některé naše KASPV si již aktivně zajišťují i své lokální partnery a podporu z místních či krajských samospráv.
Držme si navzájem palce a předávejme si zkušenosti – naši starší spoluobčané si jistě zaslouží, abychom pro ně pořádali smysluplné aktivity vedoucí ke zdravému stárnutí.

Začínáme s juggerem

Text: Jaroslav Sauer, vedoucí Subkomise mužů MR ČASPV, Jan Hanzelka, jugger.cz,
Foto: jugger.cz, Zdeněk Vaněčka, vedoucí Subkomise mládeže MR ČASPV

Hráči obou týmů stojí bez hnutí za svou základní čarou. Soustředěně vyčkávají, až rozhodčí odstartuje kolo. V rukou pevně svírají polstrované hole a jsou připraveni vyrazit. 3 - 2 - 1 - jugger! Všichni se dávají do pohybu, sprintují, šermují, klekají a vstávají, až jeden z hráčů umístí míč do brány a získá tak pro svůj tým bod. Kolo končí, další začíná. Vítejte ve světě juggeru, sportu někde mezi fotbalem a šermem.

Dejte dvěma dětem do ruky klacek a začnou šermovat. Některé toto nutkání nepřejde ani v dospělosti.
Přidáme trochu soutěživosti a inspirace, a máme recept nového sportu. Získáme tak možnost oslovit a rozpohybovat i ty děti, které atletika ani tradiční míčové sporty nezajímají. Možná budou hrát jen tak pro zábavu, možná budou trénovat třikrát týdně a nastupovat na turnajích různě po světě. Tak jako tak zažijí s juggerem spoustu zábavy. A hlavně pohybu. A proto bychom tento sport rádi představili blíže. Pravidla jsou jednoduchá a i menší děti jsou schopny zahrát si první zápas do půl hodiny po prvním seznámení s tímto sportem. Vybavení si může každý vyrobit sám podle návodů z webu jugger.cz a nebo si jej přímo objednat.
Jugger je rychlý týmový sport pro chlapce i děvčata s prvky individuálních i týmových sportů. Dal by se kategorizovat jako sportovní hra, vykazující rysy úpolových sportů. Dva týmy se snaží získat co nejvíc bodů tím, že umístí jugg (míč) do soupeřova hnízda (branky). Ovšem z pěti hráčů v týmu smí pouze jeden - běžec - sahat na jugg a nosit jej po hřišti. Zbylí čtyři mají bohatě polstrované hole, šermují s protihráči a snaží se je zasáhnout. Zasažený si musí na pár vteřin kleknout a nezasahovat do hry. Takovýmto způsobem dávají hráči vlastnímu běžci prostor, aby se zmocnil juggu, přeběhl hřiště a skóroval. Jugger je bezkontaktní sport a hráči nepotřebují žádné ochranné pomůcky.

Pro lepší srozumitelnost přidáváme ještě malý slovníček:
jugger: název sportu
jugg: herní pomůcka představující míč
hnízdo: herní pomůcka představující branku
pompa: souhrnné označení herních pomůcek na souboje (je několik druhů pomp)
qwik (běžec): ten hráč v týmu, který jako jediný smí nosit jugg po hřišti a vkládat jej do hnízda
pompíř: každý další hráč v týmu, který chrání qwika a svádí souboje pompami
kámen: jednotka času - 1,5 vteřiny

Hřiště na jugger má tvar obdélníku se zkosenými rohy. Celková délka hřiště je 40 metrů a celková šířka 20 metrů. Zkosená část je ve vzdálenosti 5 metrů od rohu obdélníku a eliminuje rohy, do kterých by hráči mohli být zatlačeni. Hnízda se nacházejí ve středu kratších stran, 2 metry od základní čáry. Nejlépe se hraje na trávě, ať už na hřišti nebo v parku, ale jugger lze provozovat i v tělocvičně.

Průběh hry

Jednotkou času je jeden **kámen,** který odpovídá 1,5 sekundy. Kameny určují, jak dlouho nesmí zasažený hráč zasahovat do hry a také celkovou délku zápasu. Kameny jsou nejčastěji signalizovány boucháním bubnu nebo podobným hlasitým signálem. Pokud je k dispozici ozvučení, dají se kameny pouštět i jako zvuková stopa z telefonu nebo z počítače. Patřičné soubory jsou ke stažení na webu jugger.cz.

Juggerové klání probíhá v jednotlivých **kolech.** Kolo začíná zvoláním 3 – 2 – 1 – jugger!, při kterém se týmy rozběhnou od základní čáry do hřiště, v jehož středu leží jugg. Hráči se snaží umožnit svému běžci, aby se dostal k juggu a poté s juggem k hnízdu dříve, než tak učiní běžec soupeřícího týmu. Za tím účelem šermují se soupeřícími hráči a snaží se je zasáhnout a tím na několik kamenů znehybnit. Kolo kon-

čí, jakmile jeden tým dostane jugg do hnízda a tím získá bod. V takovém případě se týmy vrátí ke své základní čáře a jugg se vrátí do středu hřiště. Mezi jednotlivými koly se odpočítávání kamenů zastavuje. Pokud se nehraje zápas, mohou hráči jednoduše hrát jedno kolo za druhým, dokud mají chuť.

Jeden juggerový zápas se hraje na dva poločasy. Každý poločas má 100 (případně 80) kamenů čistého času. V každém poločase se pak hraje různý počet kol podle pravidel. Kolo končí také v momentě, kdy uplynou všechny kameny jednoho poločasu. Ačkoliv je čistá hrací doba dvou poločasů pouze pět minut, zápas (s pauzami mezi koly) se protáhne na dvacet až třicet minut.

Herní pomůcky

Při juggeru je potřeba jeden jugg, dvě hnízda a přinejmenším osm pomp. Veškeré juggerové vybavení musí být především bezpečné. Může být vyrobeno různými způsoby a návody na výrobu jsou ke stažení na webu jugger.cz. Pompy a veškeré vybavení se dá na webu i objednat. Kompletní set pro dva týmy vyjde na méně než deset tisíc korun.

Jugg má předepsaný přibližný tvar i rozměry a musí být z dostatečně měkkého materiálu. Měl by mít protáhlý tvar s délkou asi 30 cm a průměrem asi 12 cm. **Hnízdo** tvarem odpovídá kuželu nebo vysokému disku, v jehož středu je prohlubeň, do které se alespoň částečně vejde jugg. Mělo by mít průměr asi 50 cm a prohlubeň by měla odpovídat juggu. Hnízdo musí být taktéž z dostatečně měkkého materiálu.

V juggeru se používá **pět různých druhů pomp.** Čtyři z nich jsou si stavbou podobné (dlouhá pompa, krátká pompa, vatka a tyč), pátá pompa, koule, se liší. První čtyři se skládají z jádra obaleného polstrováním. Ta část, která slouží jako rukojeť, být polstrovaná nemusí. Konec rukojeti, takzvaná měkká hlavice, však polstrovaná být musí. Posledních 10 centimetrů pompy tvoří měkká špička, tedy část pompy, která není vyztužena jádrem a je tvořena pouze dostatečně měkkým materiálem. Koule je tvořena molitanovým míčem na konci látkového popruhu nebo plastového řetězu.

Dlouhá pompa má dvě části: rukojeť s měkkou hlavicí a úderovou plochu. Maximální délka dlouhé pompy je 140 cm. V okamžiku zásahu musí mít pompíř obě ruce na rukojeti, jinak zásah neplatí.

Krátká pompa se podobá dlouhé pompě. Je však kratší: maximální délka krátké pompy je 85 cm. Krátká pompa se drží pouze jednou rukou a používá se v kombinaci se štítem anebo s druhou krátkou pompou. Výběr je na pompíři.

Štít je kulatý a musí být jak zepředu, tak po okrajích dostatečně polstrovaný. Má výhradně obranný charakter. Jeho maximální průměr je 60 cm.

Vatka má dvě úderové plochy, mezi kterými se nachází rukojeť. Obě úderové plochy jsou zakončeny měkkou špičkou. Maximální délka vatky je 200 cm. V okamžiku zásahu musí mít pompíř obě ruce na rukojeti, jinak zásah neplatí.

Tyč má rukojeť ve spodní části pompy. Rukojeť je předělená na dvě části, přičemž každá ruka musí být na jedné z nich. S tyčí je na rozdíl od ostatních pomp zakázáno bodat. Maximální délka tyče je 180 cm. V okamžiku zásahu musí mít pompíř obě ruce na rukojeti, jinak zásah neplatí.

Koule je tvořena míčem z dostatečně měkkého materiálu, látkovým popruhem nebo polstrovaným plastovým řetězem a smyčkou, kterou má pompíř kolem zápěstí. Celková délka této pompy je 320 cm. Koulí se musí točit, aby byl zásah platný, není možné ji jednoduše držet v ruce a dotýkat se soupeřů. Zásah je platný tehdy, pokud se míč ze švihu dotkne soupeře, anebo pokud se okolo soupeře obtočí popruh nebo řetěz.

Stručný výtah z pravidel

Při zápasech tvoří **tým** zpravidla osm hráčů, do každého kola jich však nastupuje pouze pět a zbývající mohou střídat. Jeden z pěti hráčů je qwik, další čtyři jsou pompíři. Na rozdíl od qwika se pompíři juggu dotýkat nesmějí, mohou jej však postrkovat pompami. Zatímco mezi

Jugger hrají i děti

koly je možné libovolně měnit hráče, jejich úlohy (pompíř/běžec) i pompy, v rámci kola jsou hráči i jejich úlohy a pompy pevně dané. Výběr pompy každého pompíře je omezen pouze skutečností, že na každé straně může být v rámci kola pouze jedna koule.

Zásah je platný, pokud pompíř správně drží pompu a zasáhne jiného hráče do povolené části těla. Nepovolenou částí těla je hlava a krk, zásah do těchto částí těla neplatí nikdy. Většinou neplatí ani zásah do rukou od zápěstí po špičky prstů. Povolenou částí těla je pak celý zbytek těla. Zasažený hráč si musí kleknout alespoň jedním kolenem na zem a určitý počet kamenů nezasahovat do hry. Při tom má pompu (nebo jugg) položenou na zemi a jednu ruku za zády. Po uplynutí patřičné doby se vrací do zápasu. Po zásahu pompou musí hráč odklečet 5 kamenů. Výjimku tvoří zásah koulí; v takovém případě si hráč musí odklečet 8 kamenů. Zasáhnou-li se dva hráči zároveň nebo v minimálním časovým odstupem, kleknou si oba.

Pompíři mohou kteréhokoliv klečícího hráče **blokovat** tak, že na něj položí svou pompu. Když blokující hráč pompu odstraní, nesmí blokovaný hráč vstát okamžitě, ale teprve až s dalším kamenem. Pompíř nesmí blokovat více hráčů najednou. Koulař ani qwik blokovat nemohou (ale blokováni být mohou).

Tým získává **bod** v momentě, kdy se jugg ocitne v soupeřově hnízdě a nikdo se jej nedotýká.

Všichni hráči musí celé kolo zůstat uvnitř hřiště. Pokud se hráč dostane mimo hřiště, tedy do **outu**, musí si taktéž odklečet 5 kamenů.

Qwikové jsou jediní hráči, kteří na sebe mohou navzájem sahat. Qwikové se mohou přetlačovat, držet, povalovat k zemi nebo nosit. Zakázány jsou veškeré páky, hody a trhavé a potencionálně nebezpečné pohyby.

Fair play a bezpečnost jsou dva základní pilíře juggeru. Jugger stojí a padá s férovým chováním všech hráčů a hráči jsou k férovosti vychováváni. Stejně tak jsou vychováváni ke starosti o bezpečnost sebe i ostatních hráčů. Pompy musí být před každou hrou kontrolovány, jestli nejsou poškozeny. Údery nesmí mířit na hlavu a nesmí být vedeny zbytečně velkou silou. Hráči mohou běhat po hřišti kolem sebe, ale nesmí do sebe narážet ani v plné rychlosti bodat. Praxe ukazuje, že pokud se tato pravidla pohlídají v prvních momentech, kdy nováčci dostanou pompu do ruky, nebývají později v zápase problémy. Zranění nejsou při juggeru velmi častá, mohou se objevit zranění dolních končetin na základě špatného došlápnutí nebo nevhodného pohybu.

Jugger v praxi

Jugger je sport, který především kombinuje. Kombinuje v sobě týmovou spolupráci a vzájemnou nepostradatelnost spoluhráčů s důrazem na kvality každého jednotlivce, kterých je potřeba v každém momentě zápasu.

Kromě neustálého běhání, šermování, poklekání a opětovného vstávání musí hráči zvládat sledovat mnoho aspektů hry, porovnávat jejich důležitost a podle toho se jim věnovat. Kromě soupeře, se kterým zrovna šermují, musí hráči sledovat i ostatní soupeře kolem sebe a především protějšího qwika, aby mohli v případě potřeby zastavit jeho postup na hnízdo. Stejně tak musí mít přehled o momentální síle a rozmístění svého týmu a pozici svého qwika, aby jej mohli v případě potřeby doprovodit k soupeřovu hnízdu. Priorita jednotlivých činností se neustále mění a hráč musí být schopen tyto změny vnímat, vyhodnocovat a podle nich jednat.

Jugger se dá hrát i bez deseti lidí, velkého hřiště, čtyřech sudích a bubnu odbíjejícího kameny. Pokud je k dispozici alespoň jeden sudí, může právě on také odbíjet a počítat kameny. A pokud není k dispozici buben nebo jeho obsluha, hráči si po zásahu mohou kameny počítat jednoduše v duchu a hrát jedno kolo za druhým, dokud mají zájem. Pokud se sejde alespoň šest hráčů, mohou hrát jako obvykle, tři proti třem s jedním qwikem a dvěma pompíři. Kromě toho existují různé tréninkové hry a cviky, které se hodí na procvičování klíčových situací i na zabavení malého počtu hráčů.

*Obsah tohoto článku volně kopíruje Kompaktního průvodce juggerem, který je dostupný ke stažení na webu **jugger.cz**. Na tomto webu jsou i veškeré informace o této mezinárodní bezkontaktní variantě tohoto sportu včetně plného znění pravidel, návodů na výrobu pomp, zvukové signalizace kamenů, informací o týmech a místech, kde se jugger už hraje, plánovaných akcích a možnostech objednávek a spolupráce.*

Přihlaste se na 27. ročník Plavecké soutěže měst, zvolte libovolný plavecký způsob a staňte se spolu s námi propagátorem kondičního plavání.

PLAVECKÁ SOUTĚŽ MĚST

středa 3. října 2018

Přihlášky zasílejte do 1. září 2018 na:

sekretariat@caspv.cz

Organizátor projektu: Česká asociace Sport pro všechny Pod záštitou ČUS, projekt Sportuj s námi

Info a přihlášky najdete zde:

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

Královéhradecký kraj

Karneval v novoměstské sokolovně

Text: Mgr. Jolana Lásková, SPV Nové Město nad Metují

K pravidelným akcím tělovýchovné organizace Sport pro všechny NMNM patří též sportovní karneval pro děti.

Poslední lednovou neděli rozezvučely novoměstskou sokolovnu tóny kapely Prastrejci, která přivítala téměř 190 dětí, jejich rodičů, prarodičů a dalších příbuzných. Během chvíle se sál zaplnil čarodějnicemi, kovboji, čerty, uklízečkami, kuchaři, Karkulkami, princeznami a dalšími pohádkovými bytostmi. Připraveným programem provázela děti skupina cvičitelů - šášulů. Konferování a řízení akce se ujaly zkušené cvičitelky Věra Řeháková a Petra Menclová.
Kromě volných i organizovaných tanečků si děti vyzkoušely i různé sportovní disciplíny, například skákání na trampolíně, prolézání strachovým pytlem a přechod velké dřevěné sestavy se skluzavkou. Některé nebojácné děti obohatily program i zpěvem písniček a recitováním básniček do mikrofonu. Za svoji odvahu byly podarovány sladkou odměnou.
Věříme, že všichni návštěvníci si nedělní odpoledne pěkně užili, a my, cvičitelé, se těšíme na setkání při pravidelných hodinách cvičení nebo na některé z dalších akcí, které plánujeme. ■

Královéhradecký kraj

Okresní a krajská soutěž v zimním pětiboji

Text: Mgr. Jolana Lásková, SPV Nové Město nad Metují

Náchodská tělocvična ZŠ Plhov se dne 10. 3. 2018 stala místem, kde se setkali děti a mladí sportovci okresu Náchod. Pořadatelem akce byly RCSPV Náchod a ASPV Plhov. Zúčastnilo se 86 závodníků z pěti tělovýchovných jednot.

Nejmladší žactvo (předškoláci a 1. třída ZŠ, chlapci i dívky) závodilo ve skoku z místa (měřila se délka skoku), člunkovém běhu (měřil se čas, za který závodník proběhl stanovenou dráhu), hodu na koš (počítaly se koše a obroučky), přítahu na šikmé lavičce (měřil se čas) a poskocích roznožmo-snožmo (měřil se počet poskoků v daném časovém limitu). Žáci a dorost (chlapci a dívky) vyměnili přítah na lavičce za šplh na tyči (měřil se čas, za jak dlouho závodník vyšplhá) a místo poskoků absolvovali přeskok přes švihadlo (měřil se počet přeskoků v daném časovém limitu).
Zaznamenali jsme mnoho velice pěkných výkonů, u závodníků jsme však oceňovali především jejich snahu a bojovnost. Všechny výsledky pečlivě sledovalo a zaznamenávalo 22 rozhodčích (11 z Nového Města n. Met., 3 ze ZŠ Plhov, 2 z Teplic, 1 z Olešnice a 5 ze Starkoče), proto vyhodnocení soutěží a předání ocenění proběhlo rychle a bez problémů.

Konečné pořadí: 1. ZŠ Plhov, 2. Teplice n. Met., 3. Nové Město n. Met., 4. Starkoč, 5. Olešnice. Závodníci z 1. - 4. místa postoupili do krajského kola, které se konalo 24. března v Hořicích.

Do krajského kola se sjelo 157 závodníků z okresů Hradec Králové, Jičín, Náchod, Rychnov nad Kněžnou a Trutnov. Opět jsme se setkali s velkým bojovým nasazením, kterému odpovídaly i výborné výsledky. Téměř všichni závodníci získali větší množství bodů než v okresních kolech. I v krajském kole probíhaly závody ve stylu fair-play.

Konečné pořadí okresů: 1. Trutnov, 2. Jičín, 3. Rychnov n. K., 4. Náchod, 5. Hradec Králové.

Velké poděkování patří všem rozhodčím a organizátorům, kteří zajistili bezchybný průběh všech soutěží a jejich rychlé vyhodnocení. Ráda bych poděkovala všem cvičitelům, kteří svou obětavou a pravidelnou prací v tělovýchovných jednotách zvyšují u našich dětí a mládeže tělesnou zdatnost, sílu, výdrž a smysl pro fair-play. ■

Královéhradecký kraj

Sněhulák v tělocvičně?

Text a foto: H. Procházková, instruktorka 1. třídy PDRD

Ve sportovní hale ve Třebši SHT je s velkou dávkou fantazie možné téměř vše. Cvičení rodičů s dětmi má u nás dlouhou tradici – cvičíme tento oddíl již od doby, kdy doc. Jana Berdychová společně s dr. Hankou Dvořákovou vybavily první cvičitelky dovednostmi pro vedení těchto nově zřizovaných oddílů dětí od dvou let s rodiči či prarodiči.

Zájem o cvičení RD je v naší TJ veliký, zčásti jistě proto, že naše perfektně vybavená sportovní hala je v sídlišti města Hradce Králové, kde žijí mladé rodiny s dětmi. A druhým, stejně důležitým důvodem je, že cvičební hodiny jsou pro malé i dospělé cvičence zajímavé, jsou odborně a vtipně vedeny v radostné atmosféře. Děti chodí do SHT s rodiči na cvičení za Pepíkem. Pepík je maňásek, a protože je upřímný a prostořeký – jak malí bývají, říká často i to, co se mu nelíbí, místo kritických slov cvičitelky na adresu povídavých dospělých. Není výjimkou, že mladí rodiče vzpomínají, jak sami jako děti v oddílu RD v TJ Sokol Třebeš kdysi začínali s pravidelným cvičením.

Protože v letošní zimě naše děti ve svém okolí sníh ještě neviděly, zahráli jsme si na pořádnou zimu alespoň při hodině cvičení. Sněhové koule nahradily gymbally. Nejdříve jsme si s nimi vydatně na balónech zacvičili a nakonec jsme na povel cvičitelky „stavěli“ sněhuláky. Do nich jsme se trefovali koulemi vymačkanými z novinových papírů. Naši malí kluci a holčičky mají natrénováno – jen aby se opravdového sněhu dočkali... ■

Jihočeský kraj

Anketa "Sportovec Písecka za rok 2017"

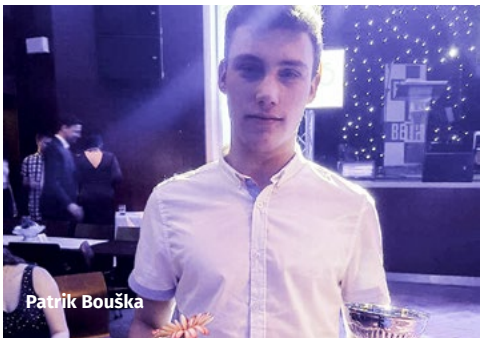
Text a foto: Mgr. Josef Fuka

V pátek 16. března 2018 se po několikaleté odmlce uskutečnilo v píseckém kulturním domě slavnostní vyhlášení ankety "Sportovec Písecka".

Akci společně uspořádaly Centrum kultury města Písek ve spolupráci s Píseckým deníkem a OS České unie sportu Písek.

Porota vybírala z nominovaných sportovců v kategoriích děti do 15 let, junioři do 19 let, dospělí, kolektivy a osobnost.

V nominaci byli také sportovci a kolektivy z milevského regionu a velkého ocenění se dostalo chyšeckému Patriku Bouškovi z odboru SPV, který v kategorii junioři do 19 let obsadil skvělé třetí místo.



Patrik Bouška

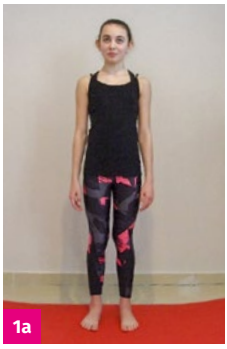
Chyšecký sportovec v loňském roce vyhrál Republikovou soutěž ČASPV v atletickém víceboji dorostenců (100 m, dálka, hod, 1500 m) v Třebíči. Chyšecký odbor měl v užším výběru deseti sportovců v kategorii kolektivů také florbalové družstvo ČASPV starších žáků za třetí místo v Republikové soutěži ČASPV ve florbale v Pardubicích. Za celoživotní oddanost sportu v roli aktivního sportovce, funkcionáře, trenéra, cvičitele či sportovního dopisovatele byl dále oceněn cenou "Sportovní osobnost Písecka" Josef Fuka z TJ Chyšky, mimo jiné zakladatel chyšecké TJ. ■

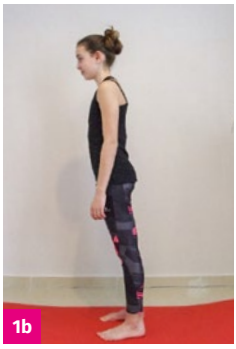
Rozcvička – ranní harmonie

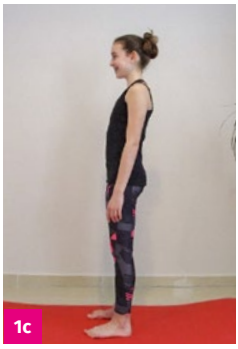
Text: Markéta Daníčková , Komise zdravotní TV MR ČASPV, foto: Kateřina Soldátková

Naše naladění po probuzení udává rytmus celému dni. Proto bychom se měli snažit, aby ladění, nejen našeho těla, ale především mysli (neboť druhé ovlivňuje první) bylo zrána co nejharmoničtější. K tomu nám dopomohou následující cviky, které osvěží mysl i tělo.

1) Těžiště – procítění si těžiště svého těla


1a


1b


1c

1d

VP – stoj rozkročný, ruce volně podél těla, kolena mírně pokrčená, hlava vytažená vzhůru a v prodloužení krční páteře (obr. 1a)

Průběh – váhu celého těla přenášíme nejprve na přední část chodidel (aniž bychom zvedali paty) (obr. 1b) a poté na zadní část chodidel – paty (aniž bychom zvedali špičky) (obr. 1c), vrátíme se do VP. Dále přenášíme váhu vlevo (obr. 1d), vpravo a nakonec opisujeme kruh. V průběhu celého pohybu máme zavřené oči.

2a

2b

2) Tlačit a táhnout – cvik pro uvolnění napětí v oblasti ramen, ke zmírnění bolesti hlavy, pro zmírnění psychických rozkladů

VP – stoj rozkročný

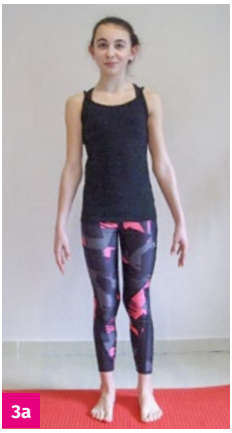
Průběh

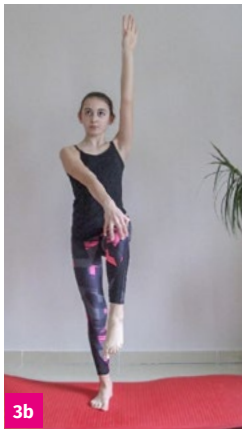
- Nádech 1. – skrčit předpažmo, dlaně k sobě (obr. 2b).
- Výdech 1. – zatlačit rukama silou proti sobě.
- Nádech 2. – uvolnit napětí, natočit P dlaň a hřbet L ruky směrem vzhůru.
- Výdech 2. – zaklesnout prsty do sebe a táhnout od sebe (obr. 2c).
- Nádech 3. – uvolnit napětí, natočit L dlaň a hřbet P ruky směrem vzhůru, totéž opačně (vyměnit ruce).

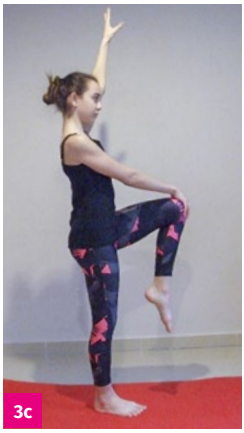
3) Zkřížené pohyby – propojí se obě mozkové hemisféry, sladí se tedy koordinace pohybů, čtení a psaní u školních dětí i dospělých jde snáze.

VP – stoj rozkročný, ruce volně podél těla (obr. 3a)

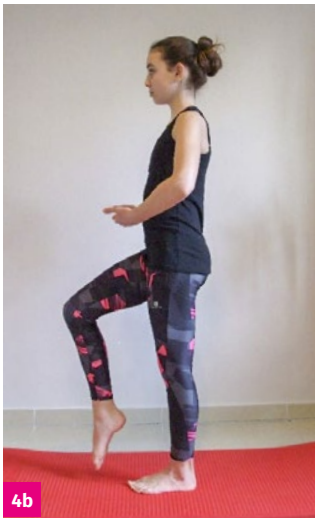
Průběh – stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, vzpažit levou, dlaň vpřed, předpažit dovnitř pravou, ruka se dotýká levého kolene (obr. 3b, 3c)
Totéž opačně.

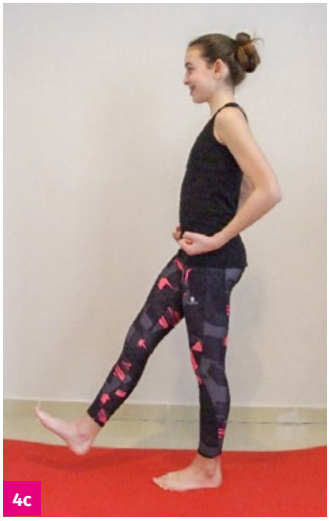

3a


3b


3c

4) Výkop patou – při bolestech DKK a křečových žilách, při únavě, aktivuje se žaludek, slezina, ledviny, játra. Necvičit při zánětu ledvin!


4b


4c

VP – stoj rozkročný, ruce volně podél těla (obr. 3a)

Průběh

- Nádech – stoj na levé, pokrčit přednožmo pravou, pokrčit předpažmo dolů, prsty se nemusí dotýkat (obr. 4b).
- Výdech – dopnout (vykopnout) pravou nohu, pokrčit zapažmo, ruce v pěst (obr. 4c).

Při následujícím nádechu – výdechu se vymění stojné nohy. Celkem se cvičí třikrát na každou nohu.

5a

5b

5) Vajíčko – pro uvolnění žaludeční nervozity, optimismus, radost ze života

VP – stoj rozkročný, ruce volně podél těla (obr. 5a), pokrčit vzpažmo levou, předloktí dovnitř, skrčit připažmo pravou, předloktí vzhůru (obr. 5b), (může být doprovodný lehký úklon hlavy vpravo). Dýchání volné.
Následuje výměna paží.

---

6) Práce se sedacími hrboly – otevření bedro-křížového přechodu, uzemnění

VP – sed na židli, ruce pod sedacími hrboly, dlaně vzhůru. Při volné dýchání si představujeme pouštění kořenů ze sedacích hrbolů směrem do země (obr. 6a).

Průběh – kolébání pánví vpřed a vzad (tzn. sedací hrboly kloužou nejprve za ruce a poté před ruce)

6a

6b

7a

7b

7c

7) Kolébka – pro uvolnění napětí celých zad

VP – sed skrčmo, přitáhnout rukama kolena k hrudníku, rovná záda (obr. 7a)

Průběh – zhoupnutí na záda s výdechem (obr. 7b, 7c) a zpět do VP.
Kolébavý pohyb vpřed a vzad opakujeme několikrát, s každým výdechem uvolňujeme napětí v celém těle.

8) Kočka – stabilizace páteře

VP – vzpor klečmo (obr. 8a)

Průběh – přenášení váhy těla střídavě na ruce a paty, oscilační osa je udána spojnicí mezi rameny. Hlídáme si osu páteře, bez lordóz (obr. 8b, 8c).

8a

8b

8c

9) Pozice „Dítěte“ – uvolnění bederní lordózy, uklidňující pozice

VP – klek sedmo na patách, hrudní předklon, vzpažit zevnitř, ruce se dotýkají podložky (obr. 9). Dýchání volné.

9

10) „Spící mimino“ – hrudní dýchání, otevření horní části hrudníku

10

VP – klek sedmo na patách, hrudní předklon, vzpažit zevnitř, ruce se dotýkají podložky (obr. 9) Průběh – s nádechem lehce vyhrbit, s výdechem paže posunujeme dopředu, čelo se opírá o podložku, hrudní záklon, kostrč směřuje ke stropu. V této pozici se setrvá a volně dýchá maximálně půl minuty (obr. 10).

11a

11b

11) „Foukání na špičky“ – aktivizace břišního lisu, zpevnění dolní části hrudního, dále bederního a křížového segmentu páteře

VP – leh roznožný, upažit poníž, nádech (obr. 11a)

Průběh – s výdechem vztyčit chodidla a současně předklon hlavy (brada na hrudník) a foukání na špičky, bedra jsou přitisknuta k podložce (obr. 11b). Zpět do VP s nádechem.

Jihočeský kraj

Chyšecká florbalová přípravka vyhrála Jindřicháč

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, odbor SPV Chyšky

Ve čtvrtek 29. března 2018 měly děti velikonoční prázdniny. Toho využili chlapci přípravky odboru SPV při TJ Chyšky a zajeli si do Jindřichova Hradce na XII. ročník Velikonočního florbalového Jindřicháče 2018, který v sokolovně TJ Slovan uspořádaly SKOK Jindřichův Hradec, ČASPV a ČSRS.

V soutěži bylo pět družstev, která hrála systémem "Každý s každým" 1x 10 min. v počtu 5+0 na malé branky.

Chyšecké družstvo (na snímku), které obhajovalo loňské stříbrné medaile, hrálo pod vedením cvičitele Josefa Fuky a trenéra Tomáše Zdeňka v sestavě Pavel Smrt, Jan Kukač, Tadeáš Kukač, Prokop Fridrich, Max Zeman, Jan Čapek, Štěpán Kubec, Jakub Kubec, Jiří Srnka, Lukáš Srnka a Pavel Bouška. Po remíze se Slavonicemi 1:1 přehráli Novou Bystřici "B" 4:0, ASPV TJ Vlachovo Březí 1:0 a Novou Bystřici "A" 5:0 a v turnaji zvítězili. Při stejném počtu 10 bodů i skóre 11:1 se Slavonicemi rozhodla dodatečná série tří penalt. ■

Konečné pořadí:

1. ASPV při TJ Chyšky
2. Zuřiví lvi Slavonice
3. ASPV při TJ Sokol Vlachovo Březí
4. Nová Bystřice "A"
5. Nová Bystřice "B"

Jihočeský kraj

Sraz instruktorů RCSPV Jindřichohradecko

Text a foto: Marie Jedličková

Rok se s rokem sešel a už jsme zase spolu. Instruktoři RC Jindřichohradecko se sešli na srazu 14. dubna v tělocvičně TJ Slovan. Tradičně úvodem proběhlo předání ocenění jubilantům:

Vzorný cvičitel – stříbrný odznak:
Zdenka Feriančíková z TJ Jiskra Třeboň a Eva Tesařová z TJ Jiskra Nová Bystřice.

Zvláštní poděkování JčKASPV a RCSPV:
Hanka Kršková z TJ Jiskra Třeboň, Jana Zemánková z TJ Lokomotiva České Velenice.

Poděkování RC:
Marcela Slipková z TJ Tatran Lomnice n. Luž.

Pak už šlo jen o pohyb. Petra Špalová z Lomnice n. Luž. dynamickou rozcvičkou nastarto-

vala naše těla k sportovním výkonům. Radost všichni projevili z účasti lektorky Laďky Skalové z Českých Budějovic – její hodiny jsou vždy zážitkem a nabité mnoha novými nápady ke cvičení. Tentokrát použila půlené „plavecké nudle“ a půllitrové PET lahve. Michal Tesař připravil ukázku her s gymbally a učil, jak žonglovat s tenisovými míčky. Závěr oživila zumba v podání cvičitelek z Lomnice nad Lužnicí.
Bylo to milé a poučné setkání, a tak zase za rok na shledanou. ■

Jihomoravský kraj

Olympijský festival 2018

Text: Eva Jalovecká, sekretářka Jihomoravské KASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

Jak jistě všichni víte, olympiáda v korejském Pjončangu je již minulostí. V Brně se uskutečnil projekt Mezinárodního olympijského výboru a Českého olympijského výboru Olympijského parku, v průběhu příprav přejmenovaný na Olympijský festival. RCSPV Brno – město bylo vyzváno, aby zabezpečilo jednu část doprovodného programu v Pavilonu Z. V průběhu jeho trvání prošlo Festivalem přes 150 000 návštěvníků, většina z nich se zapojila do aktivního pohybu.

Vybrali jsme jako možnost aktivního pohybu šlapadla, trikky a minibiky. K tomu dětskou repliku historického kola. Zdálo se nám, že v zimním počasí to bude vhodná a dostupná forma pohybu. Jak se ukázalo, byla to správná volba. Všichni příchozí si velice pochvalovali možnost vyzkoušet si svoji stabilitu a rovnováhu na pedalech, pohyb pomocí svého umu a rovnováhy na tříkolkách (trikke) a svoji ohebnost na minibikách. Jako klidovou zónu členové TJ Bystrc zabezpečovali ukázky hry mölkky. Mnoho příchozích objevilo kouzlo této hry a možná se z nich stanou i noví účastníci našich soutěží.
Po celých 17 dní trvání Olympijského festivalu členové RCSPV Brno-město a JmKASPV včetně RC Třebíč udělali hodně pro propagaci České asociace Sport pro všechny. Z obdobných organizací jsme byli jediní, kteří tuto šanci na zviditelnění využili. Rozdali jsme velké množství propagačních materiálů včetně drobných reklamních předmětů. Každý den nás mělo „službu“ minimálně šest a v sobotu a neděli deset instruktorů. Všem, kteří se podíleli na této akci, děkuji za pomoc, ochotu i to, že jsme vše zvládli s úsměvem a nadhledem. ■

Moravskoslezský kraj

Pochod za čerstvým vzduchem 25. 2. 2018 Mořkov – Veřovice

Text: Milan Majstrík, foto: Václav Mončka

Tak jako každý rok koncem února, i letos jsme se my z RCSPV Ostrava vydali na procházku nadýchat se trošku toho zdravého vzduchu. Ano, byl sice mráz, že by psa ven nevyhnal, ale přesto se našlo devatenáct otužilých v různých věkových kategoriích, kteří si tuto zábavu nechtěli nechat ujít.

Cesta vlakem ve vyhřátých vagónech za stálého povídání a smíchu byla příjemná a nikomu nevadily ani dva přestupy (při druhém dokonce někteří stihli i rychlé občerstvení v nádražní hospůdce).
Startovní stanice pochodu, Mořkov, nás přivítala sluníčkem, které nesměle vykukovalo zpoza mraků, a velikým mrazem. Na řadu přišla různá zahřívadla, a potom „hurá do hory“. Všichni šlapali poctivě, i když si museli připadat jako parní lokomotivy, jak jim z úst stoupala pára. Našli se jedinci, kteří byli častěji na zemi než na nohou – „cestička k domovu“ byla trošku namrzlá. Ale všechny pády byly v pohodě. Byli i takoví, kteří vyžadovali nějakou občerstvovací stanici během těch 7,5 kilometru, ale měli smůlu. Museli vydržet něco přes dvě hodinky, kdy se náš pestrobarevný had s červenými lícemi posadil v hospůdce nedaleko cílové stanice Veřovice. Na řadu přišly horké čaje, káva a polévky, ti otrlejší si dali studené pivo.
Z rozesmátých tváří bylo poznat, že se naše vycházka všem účastníkům líbila, a to je pro mě - „traťového komisaře“ - ta nejlepší odměna. ■

Olomoucký kraj

Regionální přehlídka pohybových skladeb v Tovačově 7. 4. 2018

Text: Lenka Najďonovová, hospodářka RCSPV Přerov, Pavla Odstrčilová, předsedkyně RCSPV Přerov, foto: Milan Blaho, odbor SPV TJ Sokol Tovačov

Již tradičně pořádá RCSPV Přerov, z.s. přehlídku pohybových skladeb. V předchozích letech se PPS konala na různých místech přerovského regionu, např. Přerově či Oseku nad Bečvou. Pro velký počet účinkujících se v posledních pěti letech přesunula do sportovní haly TJ Sokol Tovačov. O účast na přehlídce je v přerovském regionu velký zájem a díky tomu, že je otevřená, hlásí se nejen účastníci z našeho regionu, ale i z Moravskoslezského kraje a ze Slovenska.

Letošní přehlídky se zúčastnilo 345 vystupujících ve 23 skladbách. Již druhým rokem přijeli slovenští hosté z Ludanic, kteří se pravidelně zúčastňují Eurogymu. S vedoucím skupiny Donaldgym Ludanice p. Káčerem jsme navázali kontakt na Eurogymu v Českých Budějovicích, kde jsme pomáhali jako dobrovolníci za ČASPV. Na základě tohoto přátelství vznikla naše spolupráce. V roce 2017 poprvé vystoupili na naší přehlídce, kterou hodnotili velice kladně a zahrnuli nás do svého pracovního kalendáře i na příští rok 2019. Jsme hrdí, že naši přehlídku srovnávají s celostátními akcemi, kterých se účastní. Letos pojedou do Belgie, kde byli se svou skladbou Dobrodružstvo duchou vybráni do programu závěrečného galavečera.

Regionální přehlídka se v takovém rozsahu může konat jen za velké podpory odboru RCSPV Přerov, z.s. TJ Sokol Tovačov a také Olomouckého kraje, od kterého již několik let čerpáme dotace. Účast na přehlídce je pro vystupující atraktivní také tím, že jsou všichni odměněni medailemi a v letošním roce i plaketami s dominantou Tovačova. Ti nejlepší obdrží plakety za originalitu, choreografii a provedení. Už druhým rokem udělujeme pohár Slovenské federace od přátel z Ludanic pro nejlepší skupinu. Autorkám skladeb letos věnovali originální sošku tanečnice.

Za úspěchem přehlídky stojí kromě VV RCSPV Přerov, z.s. také členové odboru SPV TJ Sokol Tovačov Milan Blaho a Ivana Smolková, kterým touto cestou chceme poděkovat. VV RCSPV Přerov, z.s. ve složení Pavla Odstrčilová, Lenka Najďonovová, Alena Mišáková, Dana Horáková, Ivana Stavinohová a za RK Jiřina Lukášová organizuje i další akce v regionu Přerov jako soutěž mládeže Medvědí stezkou, atletický víceboj a turnaj ve vybíjené, kde se můžeme pochlubit rovněž hojnou účastí. ■

Zlínský kraj

Core a pánevní dno – seminář ZKASPV v Kroměříži

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

Jarní seminář komise zdravotní TV Zlínské krajské asociace SPV, který se konal 14. dubna v Kroměříži za účasti 25 žen, obsahově navazoval na podzimní setkání ve Valašském Meziříčí.

Opět jsme se věnovaly pánevnímu dnu, které je součástí tzv. core – tedy středu těla, ke kterému dále přiřazujeme břišní svaly, bránici a hluboké svaly podél páteře. Posílením core – středu těla příznivě ovlivníme držení těla bez bolestí zad a kloubů. Pánevní dno pomáhá tělu zvládnout gravitaci a pokud funguje dobře, člověk se lépe a ladněji pohybuje, udrží to, co udržet má, efektivněji a bez bolesti zad chodí i běhá, užije si také kvalitně a intenzivněji intimní chvíle. Má vliv na naše sebevědomí, sebejistotu, dýchání. Cvičení pánevního dna se proto logicky stalo důležitou součástí fyzioterapie. Porucha pánevního dna má různé podoby od rychlé únavy při chůzi na tvrdém rovném povrchu, přes různé bolesti v zádech nebo podbřišku, až k močové inkontinenci. Jeho funkci můžeme zlepšit i při cvičení ve stoji. MUDr. Skalka z Rehabilitačního oddělení Krajské nemocnice T. Bati ve Zlíně využívá pro posílení pánevního dna čínské cvičení tajči. Na semináři jsme si prakticky vyzkoušely posílení středu těla různými způsoby včetně využití pomůcek – válce, ježky, také ručník, overbally, aj. a také jsme postavily pánevní dno na nohy při krátké sestavě tajči.

Opět jsme se sjely ze všech koutů Zlínského kraje a byly moc rády, že se vidíme. Vytvořila se velká skupina příznivkyň – muži nás navštíví výjimečně – zdravého pohybu a pokud čas a zdraví dovolí, setkáváme se pravidelně. Mám velkou radost z toho, že naše komise zdravotní

TV se omladila, že mám nové nadšené kolegyně, které přinášejí nové metody a také čerstvou energii. Zdravotní TV se dříve v našem regionu blížila ke cvičení pro seniory. To už je minulostí. Zdravotní TV se přece týká všech věkových kategorií, počínaje dětmi až po seniory, také se samozřejmě týká i vrcholového sportu.

Seminář jsme zahájily s Ing. Zdenkou Kymlovou praktickým nahlédnutím do dávné historie a vyzkoušely si krátké cvičení podle súfijské jógy, které se týká srdce ve smyslu nejen jako svalu, ale i z pohledu lásky k sobě i druhým.

Lektorka Ing. Barbora Valouchová se intenzívně věnuje cvičení na zpevnění core, vzdělává se a využívá znalostí prestižních odborníků. Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D., světově uznávaný fyzioterapeut, je zakladatelem diagnostického a terapeutického konceptu „Dynamická neuromuskulární stabilizace“ (DNS). Mgr. Daniel Müller je jedním z největších odborníků v oblasti pilates a zdravotně funkčního pohybu v České republice.

Dle prof. Koláře má pro fyziologickou vyváženost držení těla zásadní úlohu postavení pánve, na níž se projevují odchylky nejen v oblasti končetin, ale také i trupu. Odchylky mohou být v předozadním směru (anteverze a retroverze pánve), lze se také setkat s pánví posunutou laterálně, zešikmenou, rotovanou či v torzi. Postavení pánve v předozadním směru závisí na vyváženosti mezi paravertebrálními svaly (mají velký vliv na stabilitu páteře, dělí se na povrchové a hluboké, přičemž hluboké zádové svaly jsou dominantními stabilizátory páteře) a svaly ovlivňující nitrobřišní tlak – břišní svaly, svaly pánevního dna a bránice.

Problematikou core se zabývá právě Mgr. Müller, který zmínil, že pojem CORE (jádro, střed těla, svalová stabilizace) pochází z Austrálie a zahrnuje pouze čtyři svalové skupiny: příčný břišní sval, bránici, pánevní dno a multifidy. Pro správné zapojení svalů core je při provedení cviku důležitá jejich vzájemná souhra a také nastavení těla do neutrálního postavení.

Pro naše tělo je při cvičení významná nejen dostatečná stabilizace páteře, ale také její mobilita. Pokud je páteř spolu s pánví nepohyblivá, může se také snížená pohyblivost v budoucnu projevit v hrudníku, hlavě, ramenních a kyčelních kloubech.

Proto před samotným nácvikem aktivace a relaxace pánevního dna a také zapojením ostatních svalů core je velmi vhodné pro rozpohybování pánve uvolnit její svalové a vazivové struktury, např. pomocí masážních míčků, ježků, válce a ručníku, a také rozhýbat páteř nejlépe ve všech jejich rovinách v prostoru.

Barbora vše vysvětlila nejdříve teoreticky a také názorně pomocí cvičenek a karimatek. Cvičenky představovaly sedací hrboly, kostrč a sponu stydkou, karimatky jednotlivé vrstvy pánevního dna. Poté následovalo cvičení, při kterém lektorka cvičenky obcházela, upozorňovala na chyby, opravovala je.

Po přestávce spojené s občerstvením se ujala slova a cvičení opět lektorka Ing. Zdenka Kymlová. Na zúčastněné čekala lekce čínského zdravotního cvičení. V čínském cvičení tajči je kladen velký důraz na oblast pánve a na udržení osy těla. Pánev zahajuje a vede pohyby, které jsou kruhové a významně procvičí i jinak nedostupné struktury v těle. Osu udržujeme kolmou i při přenášení váhy, které je prováděno ve sníženém postoji. Zde je vhodné doplnit citaci MUDr. Pavola Skalky, rehabilitačního lékaře ze Zlína: „Řadu let jsme hledali, jak metody cvičení vylepšovat, u kterých pacientů mají efekt… K zásadnímu zlepšení výsledků vedlo zakomponování cvičení ve stoji s inspirací z bojových umění, především taiji juan. Do současné podoby se dostalo tak před 15 lety. Byli jsme v tu dobu jediní, kteří cvičili s nemocnými s touto poruchou vstoje, v náročnější, ale účinnější posturální (vzpřímené) situaci.“

V tajči se doplňují dva principy: vnější úsilí – procvičuje svaly, šlachy, klouby, krevní oběh - a vnitřní úsilí – působí na mysl, vyžaduje její klid, uvolnění celého těla, vědomé vedení

pohybu. Je cvičením zajišťujícím přísun a akumulaci energie včetně pročištění energetických drah (známé z akupunktury). Tajči je prospěšné zvláště duševně pracujícím, uvolňuje stres, je prevencí proti mnoha nemocem. Kdo se omezí na fyzické pohyby, nikdy nepozná skutečnou hodnotu tajči. Mysl vede – tělo ji následuje!

Společně jsme si vyzkoušely „tajčiovou" chůzi s přenášením váhy – osy těla se zaměřením na pánev, která vede, a také na snížený postoj. Zvládly jsme dvě krátké sestavy čchi-kungu, které jsou součástí sestav tajči o 28 a 37 formách. Za sebe mohu uvést, že došlo k hmatatelnému zklidnění, ztišení a velkému přívalu energie. Tajči je totiž úžasná forma relaxace, nacházíte se ve stavu tady a teď.

Závěr semináře patřil lektorce Mgr. Lucii Helisové. Stručně připomněla význam cvičení pilates. Tento cvičební systém vede k posílení a protažení svalů celého těla a snaží se přitom využít vyvážené spolupráce těla a mysli (koncept Body'n'Mind). Rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové, břišní a hýžďové svalstvo jako základ správného držení těla. Pracuje s hlubokými stabilizačními svaly, o kterých člověk ani neví, že je má. A přitom právě tyto svaly jsou oporou páteře, odlehčují kloubům a tím celé kostře.

Cvičení vyvinul Joseph Pilates (1880 – 1967), o kterém se traduje, že původně z neduživého a často těžce nemocného dítěte se cvičením a studiem vypracoval ke zdravé tělesné kondici a stal se úspěšným lyžařem, boxerem, gymnastou a uznávaným trenérem.

Připomeňme si principy cvičení pilates:

- Vizualizace (představivost) k dokreslení dokonalosti pohybu.
- Powerhouse (core) zahrnuje břicho, bedra, hýždě a oblast pánve. Opět pro představu je znázorňován na balonu.
- Plynulost pohybu, pohyb vychází z přirozeného rytmu těla, aniž by o tom člověk musel přemýšlet. Jedná se o přirozené plynutí pohybu, pomalé zvyšování dynamiky a energie, kterou se pohyby provádějí bez ztráty kontroly.
- Dýchání je klíčem ke zdraví. Pilates využívá hlubokého nádechu nosem a hlubokého výdechu ústy. Nemělo by docházet k zadržování dechu.
- Koncentrace (soustředění) na aktuální chvíli, na konkrétní cvik a svalovou skupinu.
- Kontrola – cviky je potřeba provádět s kontrolovaným dechem a vedeným pohybem.
- Přesnost – každý cvik má svůj začátek i konec a je nutno jej provádět nejen plynule, ale i přesně a v souladu se správným dechem.
- Integrace – tělo je potřeba brát jako celek.
- Intuice – naslouchání svému tělu, nejít přes bolest.

Vše zmíněné si cvičenky vyzkoušely v ukázkové hodině.

Seminář se vydařil, rozjížděly jsme se spokojené, usměvavé a těšící se na další setkání. Podzimní seminář plánujeme opět jako vloni v otrokovické Sokolovně v sobotu 20. října 2018 a bude se týkat hlavně neurologických oslabení a nemocí. Zvolili jsme název „Pohybem k obnovení nervových buněk". ■

Olomoucký kraj

Sokolovna v Otrokovicích žije pohybem

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, instruktorka zdravotní TV I. Třídy, foto: Michaela Blahová

Kolektiv instruktorů v otrokovické sokolovně sice není početný, přesto se nám daří zapojit do pohybových aktivit všechny věkové kategorie. Cvičí u nás rodiče s dětmi, předškolní děti – to jsou velmi početné skupiny. Méně je školáků, naopak dospělých mladšího, středního i seniorského věku k nám chodí cvičit mnoho. Organizačně náš odbor SPV patří TJ Jiskra Otrokovice, z. s.

Naší velkou předností je odvaha zkoušet nové druhy cvičení, náčiní i nářadí. Spolupráce s Mgr. Lenkou Fasnerovou z Centra pohybu Olomouc přináší ovoce. V naší tělocvičně můžete vyzkoušet cvičení na trampolínkách, na houpacích prknech – woudink, s vibračními tyčemi – flexi-bary, obručemi – hooping, donuty, velkými míči, válci na pilates, nejnověji s vibračními kruhy – smovey, a také venkovní aktivity na koloběžkách. Máme vyškolené instruktorky na SM-systém, na oscilačně – antigravitační metodu® i na zpevnění core (středu těla). Vyzkoušet si u nás můžete také čínská zdravotní cvičení čchi-kung a tajči a také cvičíme na židlích. Každoročně máme na celý měsíc květen zapůjčený airtrack, na kterém se vyřádí nejen naši cvičenci, ale také chodí sportovat skupiny z MŠ i ZŠ.

Pro děti a jejich rodiče pořádáme víkendové pobyty v přírodě, nocování v sokolovně, karnevaly. Velkou tradici má mezinárodní přehlídka pohybových skladeb, která se letos koná v sobotu 26. května.

V tomto školním roce jsme rozšířili pohybové aktivity pro seniory. Vloni na podzim uspořádala Zlínská KASPV v naší sokolovně sportovní hry seniorů - Senioriádu, která má letos pokračování 4. listopadu. Od ledna se úspěšně rozjelo cvičení na židlích, které navštěvují ženy i muži, kteří už si netroufnou na náročnější formy cvičení, ale spíše vyhledávají pravidelnou rehabilitaci ve skupině. Je až dojemné, jak se v průběhu života mění role – z dřívějších aktivních cvičitelek jsou cvičenky a rády se podřídí vedení mladších.

Letos jsme také uspořádali dvě dopoledne Cvičení pro seniory, na která byla pozvána i široká veřejnost. Na účastníky čekal bohatý program, nechybělo malé občerstvení s posezením. Na obě akce byl vstup volný. První únorové dopoledne bylo věnováno cvičení na velkých míčích, na trampolínkách, které využíváme jako balanční podložky, tedy neskáčeme na nich, SM-systému – cvičení s lany podle MUDr. Smíška a novince – cvičení na houpacích prknech (woudink). Premiéra se vydařila, zájem byl velký a také jsme se mohli následně vidět ve vysílání Městské televize Otrokovice. Druhé setkání s pohybem se uskutečnilo 12. dubna. Zájemců bylo i přes pěkné počasí ještě více – téměř padesát – a program byl opět pestrý. Úvodní rozcvičení a zahřátí proběhlo na velkých míčích, které vyvrcholilo bubnováním paličkami do svého míče i k sousedovi, vše ve svižném tempu. Novinkou se staly vibrační kruhy – smovey, se kterými rozhýbete celé tělo, uvedete do činnosti hluboký stabilizační systém, zapojíte i mozek při koordinačním cvičení a na závěr se můžete namasírovat a poslat do těla léčivé vibrace, které vzniknou pohybem ocelových kuliček uvnitř kruhů. Pěkné počasí nám nahrálo, protože trénink a následná vyjížďka na koloběžkách se vydařily. Tentokrát jsme měli i významnou návštěvu. Na naši akci se přijela podívat radní Zlínského kraje pro sociální oblast Michaela Blahová. Zaměřila se hlavně na cvičení se smovey – Zlínský kraj nám totiž schválil dotaci na toto náčiní. Opět nás těšil zájem a spokojenost účastníků.

Určitě budeme v těchto akcích pokračovat. Ráda bych závěrem přidala jména alespoň

několika našich instruktorů, kteří v pohybové činnosti pro druhé našli smysl života. Naše předsedkyně Magda Vaclová se věnuje nejen dětem, ale i dospělým, Alena Ježová se vzorně stará o sokolovnu, je aktivní ve cvičení s dětmi a společně s Petrem Sekulou pořádají vyjížďky na koloběžkách. Mgr. Martina Doleschalová, dcera Magdy Vaclové, se věnuje hlavně mladým v náročnějších formách cvičení – kruhový trénink, aerobní aktivity. Já se ve Cvičení pro zdraví snažím nabízet pestrý výběr cvičení pro ženy i muže, také cvičím se seniory na židlích a jsem velkým příznivcem čchi-kungu a tajči.
Budeme rádi, když v naší činnosti naleznete inspiraci a společně budeme naplňovat heslo z názvu našeho časopisu „pohyb je život“ ■

Středočeský kraj

3. ročník Jojo cupu přivítal rekordní počet účastníků

Text a foto: Lenka Doležalová Pavelková, odbor SPV Gym Dobřichovice

O prvním březnovém víkendu zorganizoval dobřichovický gymnastický klub a odbor SPV Gym Dobřichovice již tradiční soutěž gymnastických družstev v team gymu. Závodu se letos zúčastnilo téměř 500 účastníků z celé republiky. Přijely týmy až z Frýdku Místku, Rožnova pod Radhoštěm nebo Zlína.

Soutěž spočívá v tom, že týmy předvádějí svá cvičení v rychlém sledu v akrobacii a na malé trampolíně, a to jak s přeskokovým nářadím, tak bez něj. Výkony závodníků jsou posuzovány z hlediska obtížnosti předvedených cviků, jejich kompozice a provedení. Závod probíhal ve dvou výkonnostních úrovních, aby se dostalo jak na ty, kdo se věnují gymnastice intenzivněji, tak na ty, kdo cvičí pouze pro radost.
Domácí nasadili do závodu sedm družstev a tři tria (samostatná soutěž). O výbornou atmosféru závodu se postarali i rodiče, kteří děti povzbuzovali a ocenili předvedené výkony náležitým potleskem. Díky finanční podpoře Středočeského kraje jsme mohli soutěž uskutečnit v takto velkém rozsahu. Na příští rok chystáme použití nového nářadí na akrobacii, a tak věříme, že děti se mají na co těšit.
Srdečně zveme na náš podzimní závod jednotlivců, Poberounský dvojboj, ve kterém se představí účastníci při cvičení na vybraných gymnastických nářadích. ■

Jojo Cup 2018 výsledky:

Kategorie 0 dívky:
1. Gym Club REDA Motýlci 22,15,
2. TJ Tourist Říčany 21,95, 3. TJ Sokol Plzeň 1A 21,60.

Kategorie 0 mix:
1. TJ Hostivice 20,95 b., Gym Dobřichovice Tygříci 20,50, Gym Dobřichovice Koťata 20,25.

Kategorie 1A dívky + mix:
1. Sokol Řeporyje Gymstar 24,45,
2. TJ Tourist Říčany Lemurky 24,15, TJ Avia Čakovice 22,95.

Kategorie 1B dívky:
1. Gym Club REDA Veverky 23,80,
2. SK Žlutava 23,40, Gym Club REDA Kočičky A 23,35

Kategorie 1B mix:
1. TJ Hostivice 21,90,
2. ZŠ Komenského Slavkov u Brna 20,82,
3. Gym Dobřichovice Mimoni 20,60.

Kategorie II dívky:
SK Gymsport Berušky 23,15, TJ Tourist Říčany Eagles 22,65, Gym Club REDA 22,33.

Kategorie II mix:
1. TJ Hostivice 20,77,
2. ZŠ Komenského Slavkov u Brna 15,92.

Kategorie III:
1. Sokol Vyšehrad 20,75

Tria mladší:
1. Gym Dobřichovice C 23,43,
2. Gym Club REDA 22,97, 3. Gym Dobřichovice B 22,67

Tria starší:
1. Gym Dobřichovice Mimoni 20,86.

Středočeský kraj

Skvělý seminář RCSPV Benešov 13. – 15. 4. 2018 ve sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně

Text a foto: Věra Junová

Výtečného víkendového semináře RCSPV Benešov se zúčastnilo patnáct instruktorů z odborů SPV Bystřice (4), Čechtice (8) a Týnec nad Sázavou (3).

Luxusní ubytování v čistém a teplém okálu doplňovalo počasí "přesně podle objednávky" – slunečno a teplo. Stravovali jsme se ze zdrojů vlastních a s využitím okolních osvěžoven, takže vidina spálení vyššího počtu kalorií se rozplynula s večerní pohostinností skupiny z Čechtic. Kromě pěší turistiky, kterou všichni vyměnili za cykloturistiku, byl program víkendu splněn.
Sobotní cyklovýlet jsme zahájili ranním poznávacím průjezdem kempu a dále jízdou kolem Třeboně po trase Dvorce, Břilice, Přeseka, Rožmberk, Stará Hlína, Majdalena, Branná. Výlet jsme ukončili večeří v restauraci Mlýnský dvůr. Večer jsme pokračovali v plnění programu společenskými hrami a zpěvem při kytaře.
Na neděli byl připravený další cyklovýlet, a to po trase Branná – Domanín - Třeboň, kde jsme neopomněli zajít do hrobky, a ještě před obědem jsme vyzkoušeli cvičební prvky rozmístěné na stezce od Hrádečku do Třeboně. Obědem ve Schwarzenberské pivnici a poslední společnou kávičkou na "základně" skončil náš skvělý víkend v Doubí. ■

Středočeský kraj

SPV Tři Dvory: Jdeme do finiše

Text a foto: Rudolf Řehůřek

Vyvrcholení prvního pololetí letošního roku se kvapem blíží - XI. Všesokolský slet v Praze začíná již 30. června. I cvičenci našeho odboru jsou již nyní připraveni postavit se na značky a předvést nacvičené skladby.

Avšak ještě před konáním společné hodnotící výroční členské schůze našeho odboru SPV Tři Dvory s RC Kolín, které se zúčastnili zástupci odborů Agro Kolín, Ovčáry a Plaňany, jsme uspořádali v sobotu 17. února „Valentýnský turnaj“ manželských a partnerských párů v bowlingu na drahách Pizzerie Kutná Hora, kterého se zúčastnilo 32 hráčů a hráček.
Výroční členské schůze, konané ve velkém sále třídvorské Staré hospody se zúčastnilo 70 členů SPV ze čtyř odborů RC Kolín a devět členů Sokola Kolín. Zahájení obstaralo vystoupení rodičů a dětí se skladbou „Méďové“

a po oficiálním zhodnocení činnosti roku 2017 a předání kytiček jubilantům se představili cvičenci se skladbou SPV „Gymnastický sen“ a cvičenci Sokola se skladbou „Princezna republika“.
Také v sobotu 7. dubna jsme předvedli skladbu „Princezna republika“ před kulturním domem v Kolíně zaplněným téměř pěti sty účastníky „Jarního bálu živnostníků a podnikatelů“.

Celkem 23 nacvičujících členů SPV z RC Kolín se zúčastnilo ve dnech 20. – 22. dubna nácviku skladby „Gymnastický sen“ ve sportovním středisku Doubí.
Tradiční akce pro mládež „Lesní stezka“ se uskutečnila v sobotu 12. května 2018 v lesoparku Borky od 10 hod. Sérii účastí na oblastních a župních sletech jsme odstartovali v neděli 24. května v Brandýse nad Labem. ■

Ústecký kraj

Velikonoční cvičení předškoláků

Text a foto: Ilona Dudová, TJ ZŠ SPV Chomutov

Velikonoční svátky jsme si připomněli i v hodině cvičení našich dětí ve věku 4-6 let. Zahřáli jsme se honičkou, kde jsme kamarádovi museli uloupit stužku zastrčenou za tepláčky, abychom si mohli ozdobit pomlázku.

I při rozcvičce nám stuhy pomáhaly. Namáčeli jsme je do barviček (dřep) a malovali velkými kruhy kolem sebe, za sebou, nad sebou...
Při hlavním cvičení nám pět stanovišť připomnělo dny před Velikonocemi. Na Modré pondělí se uklízí celý dům. Takže jsme pomocí tyček, ringo kroužků a kuželů vymetali stavení. Šedivé úterý (tlusté) bývalo posledním dnem, kdy se lidé naposledy dosyta najedli. To jsme v pozici raka s velikým břichem (míč na bříšku) zdolávali vyznačený úsek. O Škaredou středu se vymetali komíny. Komíny nám nahradily molitanové vodní nudle zastrčené v žebřinách, kterými jsme prolézali. Zelený čtvrtek jsme si připomněli během přes překážkovou dráhu do zahrádky (díl švédské bedny s víčky od PET lahví). V zahrádce jsme utrhli bylinku (zelené víčko) a přes další překážky jsme ho uložili do proutěného košíčku. Na Velký pátek nezvoní zvony, protože odletěly do Říma a my letěli za nimi (lavička, bedna, trampolínka, duchna).
V závěru jsme nezapomněli ani na mláďátka. Batolila se s námi káčátka a zajíček ve své jamce dlouho sám neseděl. Dokonce nám po chodbě vyznačil víčky cestu do druhé tělocvičny, ve které nám schoval čokoládová vajíčka. Ale protože jsme šikulky, našli jsme všechna. Už se těšíme, jak si užijeme další cvičení. ■

Ústecký kraj

Jarní aktivity Ústecké KASPV

Text a foto: Jindřich Dubina, sekretář Ústecké KASPV

V neděli 18. března 2018 se v Chomutově sešlo 46 cvičenců a cvičenek k nácviku skladby „Gymnastický sen“, se kterou vystoupí 2. června 2018 na župním sletu v Děčíně. Jarda Sauer připravil choreografii pro 16 mužů, 4 žluté a 26 červených cvičenek.

Všem opět rozdal lístečky s pozicemi v každé části skladby. Přestože rozměry tělocvičny byly menší než děčínská hala, zvládli nacvičující choreografii velmi dobře. Poděkování patří všem, kteří se zúčastnili a hlavně našemu organizačnímu štábu, který tvoří Jarda Sauer, Alena Hozáková a Věra Šárová.

V sobotu 24. března 2018 se konala Krajská soutěž ve sportovní gymnastice na ZŠ Kadaňská v Chomutově. Zúčastnilo se celkem 80 závodníků a závodnic (24 závodníků mužských složek a 56 závodnic ženských složek) z RCSPV Chomutova (TJ ZŠ SPV Chomutov, Pohyb a my Kadaň, SK SPV Klášterec n. O.), Litoměřicka (SK Štětí), Teplic (Stadion Teplice, Sport pro děti - Gymnastika Teplice) a Ústí n. L. (MSK Trmice). Díky novým pravidlům ženských složek bylo hodnocení obtížnější, a proto soutěž trvala delší dobu. Soutěž rozhodovalo 26 rozhodčích a zajišťovalo 8 organizátorů. Děkujeme všem závodníkům, trenérům, rozhodčím a organizátorům za pohodový průběh celé soutěže a sponzorům za poskytnutí darů pro nejlepší závodníky, RCSPV Chomutov za organizační zajištění a ZŠ Kadaňská za poskytnutí prostor.

V sobotu 7. dubna 2018 se uskutečnila krajská soutěž „Medvědí stezkou“ v Chožově. Při sestavování plánu byla velká diskuse o tomto termínu. Bohužel ve „sletovém“ roce je méně volných termínů, naštěstí svatý Petr nám byl příznivě nakloněn a počasí bylo jak na objednávku. Závodilo 14 chlapeckých a 21 dívčích hlídek z tradičních regionů – Chomutova, Loun a Litoměřicka. Fotbalové hřiště bylo k dispozici závodníkům před i po soutěži a zvuková aparatura vytvořila vhodnou kulisu. Brzký termín má jednu nevýhodu - nejsou ještě vyhlášeny podmínky republikové soutěže a zatím nemůžeme sestavit krajskou reprezentaci.

Ještě jednou děkujeme všem zúčastněným a pro velký úspěch uspořádáme i příští rok soutěž „Medvědí stezkou“ v Chožově. Zvláštní poděkování si zaslouží pan Vlastimil Mašanský, který se svým sponzorským darem postaral o občerstvení závodníků. Po doběhu byl pro každého člena hlídky připraven párek v rohlíku. ■

Zlínský kraj

Aktivně v každém věku

Text a foto: Ing. Ludmila Jurášová, vedoucí komise seniorů ZKASPV

Dne 17. 3. 2018 proběhl v Sokolovně Zubří (region Vsetín) seminář "Aktivně v každém věku" upořádaný pod hlavičkou komise seniorů Zlínské KASPV.

Ústřední myšlenkou semináře byl pohyb, tělesná kondice a zdravý životní styl pro všechny kategorie cvičenek i cvičenců.

Obsah semináře byl zaměřen v úvodní části na využití válců i trochu jinak- a to jak jednotlivě, tak ve dvojicích pod vedením lektorky Mgr. Jany Mikulenkové. Lektorka Evička Schwarzová nám doporučila praktické cviky na osteoporózu.

V průběhu semináře jsme si zacvičily rovnovážná cvičení na balančních plochách pod vedením lektorky Ing. Ludmily Jurášové, která nás seznámila i s automasáží podle Marušky Zítkové. Možností využití donut ballu při cvičení seniorů nám předvedla lektorka PaedDr. Zdeňka Slavíková. Závěr semináře patřil opět lektorce Mgr. Janě Mikulenkové, která nás zklidnila jógovými cviky - asány pro zdraví, seznámením se sestavou Khatu pranam a dechovou relaxací.

Zpestřením našeho semináře byla v průběhu obědové přestávky ochutnávka místní speciality - frgálů všech variant.
Semináře se zúčastnilo dvacet cvičenek ze Zlína, Vsetína, Valašského Meziříčí, Rožnova pod Radhoštěm a Ostravy. Dle ohlasů seminář velmi pozitivně hodnotily právě pro různorost náplně, odbornost instruktorek a dobře uspořádanou časovou návaznost jednotlivých cvičebních lekcí. Je to pro nás výzva k dalšímu setkání. ■

Ústecký kraj

„Velnes“ 2018 v Chomutově

Text a foto: Lucie Slabyhoudová

V druhém dubnovém víkendu se již posedmé konal v Chomutově na Kadaňské škole “Velnes“ pro ženy, který pod záštitou TJ ZŠ SPV Chomutov organizovaly Jiřinka a Lucka Slabyhoudovy.

Přestože název může působit poněkud zavádějícím dojmem, nejedná se o klasický wellness pobyt, jak ho všichni známe, ale o pořádnou makačku a poměrně intenzivní cvičení, kterého se letos zúčastnilo 27 dívek a žen.
Účastnice se sešly v pátek 13. dubna v odpoledních hodinách, kdy začala zahřívací rozcvička v podobě mobilizačního rozhýbání a celkové funkční přípravy pohybového aparátu. Poté proběhlo zpevňovací cvičení s bodyblady. Obě tyto aktivity vedl Pavel Slabyhoud. Další na programu bylo intenzivní cvičení na bosu a trampolínkách. Následovala hodina spinningu a pro ty, které spinning nebaví, byla připravena taneční varianta. Na závěr proběhlo ještě posilování ve dvojicích, následně protažení zakončené příjemnou relaxací. Po relaxaci již byla připravena výborná večeře a mohl začít večerní kulturní program. Během večera bylo možné absolvovat ještě masáž u studentky třetího ročníku fyzioterapie, Domči Baláčkové, která u nás v tělocvičně už odmala cvičí. Téměř všechny cvičenky přespaly v tělocvičně, aby se ráno mohly opět v plné síle vrhnout do dalších pohybových aktivit.
Sobotní program byl, co se týče náročnosti fyzické kondice, trochu lehčí, ovšem ne na úkor obsahu. Ráno začalo pořadovým cvičením a rozpohybováním s overbally, které vedla Jiřinka. Následoval kruháč s Luckou a poté přišlo překvapení - skvělá Hanička Macháčková si pro nás připravila krásnou hodinu a půl jógy. Lepší závěr jsme si ani nemohly přát.
Celkově se “Velnes“ moc vydařil, všichni jsme si ho báječně užily a už se těšíme na příští rok! ■

Vzpomínka na dobrého člověka, Ivana Součka

Text: Miroslav Holotina, předseda TJ Lokomotiva Zdice, foto: archiv

V červnu 2016 jsem byl u příležitosti oslav města osobně přítomen jako předseda TJ Lokomotiva Zdice slavnostního aktu udělení čestného členství v TJ Lokomotiva Zdice panu Ivanu Součkovi za jeho dlouholetou funkcionářskou činnost v TJ a za přínos v rozvoji sportu ve Zdicích. Ani ve snu mě tehdy nenapadlo, že se s ním budeme o necelé dva roky loučit ve smuteční síni v Hořovicích. Dožil se 82 let.

Ivana jsem poznal v roce 1985 po svém příchodu do Zdic, kdy už měl za sebou aktivní hráčskou kariéru v oddílu kopané, ledního hokeje, stolního tenisu a účast na pěti spartakiádách. Setkával jsem se s ním při organizování tělovýchovných akademií, gymnastických závodů i při různých atletických akcích. Pravidelně jsme se potkávali na schůzích výkonného výboru TJ, kde působil jako jednatel a zároveň jako předseda odboru ZRTV, později České asociace Sport pro všechny (sekretář RCSPV Beroun 1993 – 2016). Dojížděl do Prahy na jednání vedení KASPV, jehož byl členem. Oceňoval jsem, že svou funkcionářskou a organizátorskou činnost dělal zodpovědně a spolehlivě, že nevyhledával konflikty, ba naopak, uměl hledat cesty ke shodě a následnému cíli. Jeho láska ke sportu byla veliká, což dokumentuje i fakt, že si do svých 70 let chodil s námi zahrát každý pátek volejbal. Dodnes na něj stále vzpomínáme jako na staršího kamaráda – hráče s nejlepší nahrávkou. Největší láskou ale byla podle mého názoru jeho rodina. Byl úžasným manželem, obětavým tátou, milovaným dědou. Ivanovu dobrotu a příznačnou skromnost nádherně dokládají jeho slova na rozloučenou: „Byl jsem tady s vámi rád. Děkuji za vše hezké.“ ■

„Gymnastický sen“: Hromadná skladba pro XVI. všesokolský slet 2018

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, vedoucí nácviku, foto: Mgr. Vít Hanáček

Společná skladba žen a mužů s názvem „Gymnastický sen“ bude reprezentovat ČASPV v 1. programu hromadných vystoupení na XVI. všesokolském sletu. Novým náčiním jsou pro ženy červené a žluté sítě velikosti 1 x 1,5 m a pro muže hůlky pro nordic walking.

Skladba má délku 8 minut. Na vystoupení na Sletu se připravuje 417 žen a mužů. Společné secvičné se konají ve středisku ČASPV v Doubí u Třeboně.

Všesokolský slet je pořádám po šesti letech a symbolicky je v letošním roce i součástí oslav 100. výročí založení Československé republiky.

Hromadné skladby se uplatnily na přelomu století i na festivalech ČASPV a významně v mezinárodní konfrontaci Gymnastiky pro všechny na Světových gymnaestrádách, pořádaných od roku 1953. Skladby se přizpůsobily nové době, změně podmínek v prostředí sportu. U nás opustily velký Strahovský stadion postavený v r. 1926 a přesunuly se na fotbalové stadiony. Také počet cvičenců se snížil na stovky. I tak je zájem o společné gymnastické cvičení s hudbou cvičení motivací, jak pro organizace, tak pro autory, neustále rozvíjet po stránce teoretické i praktické tuto pohybovou aktivitu, přinášet nové nápady a umožňovat společné prožívání pohybu s hudbou a pohybovou seberealizaci zejména všem cvičenkám a současně méně početné skupině cvičenců.

Po úspěšných hromadných skladbách ČASPV předvedených na Všesokolských sletech a Světových gymnaestrádách připravili autoři Viléma Novotná, Iveta Holá a Jaroslav Sauer zase jinou skladbu, s novými pohybovými nápady, neobvyklým náčiním, na orchestrální nahrávky u nás i v zahraničí proslaveného Big Bandu Felixe Slováčka. A gymnastický sen? Hromadná skladba je sestavena ze sedmi oddílů. Nástup na hudební předlohu „Caravan“ je řešen zajímavým postupným příchodem mužů a žen po diagonálách, ženy s červenými sítěmi nastupují v blocích ze stran a zezadu. První částí cvičení je tak zvaná „rozcvička“ na hudbu „Od úsvitu do soumraku“, společné cvičení se složenými sítěmi i hůlkami, uprostřed s odlišením pohybové role mužů a žen. Další dva oddíly jsou odlišné pro ženy s červenými sítěmi a pro muže a stejný počet žen se žlutými sítěmi. Na taneční skladbu „Creole jazz“ se ženy roztančí, červené se sítí s uzlem uprostřed, i ve dvojici, žluté v moderních krokových variacích. Muži mají koordinačně náročné cvičení s jednou rozloženou hůlkou. Na skladbu „Dr. Zhiwago“, u nás známou jako píseň „Krásné je žít“ ožije celá plocha plastickým cvičením s roztaženými červenými sítěmi. Muži obohacují prostor nad plochou cvičením s hůlkou, na které je navlečená žlutá síť. Část žen cvičí motivy s jednou hůlkou. Vyznění celé této části je velmi emocionální. Skladba pokračuje společným tancem „desítek“ (vždy osm žen a dva muži), zakončenou vlastním vytvořením závěrečné výtvarné skupiny. Melodie „Tancuj, tancuj“ tvoří finále celého vystoupení. Pohyb v několika kruzích vyvolává dojem srdečného přátelství, pocit, že „Gymnastický sen“ se stal radostnou skutečností.

Poslední nácvik a generálka vystoupení se bude konat 22. – 24. 6. 2018 v Doubí. Pak už se všichni budeme těšit na reprezentační vystoupení jako hosté VXI. všesokolského sletu 5. 7. 2018 od 21 hodin.

TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

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

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

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

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme.

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

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

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

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

© ČASPV, ® Pohyb je život

POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
22. ročník | číslo 2 | červen 2018

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redaktora a grafika),
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínejte žádnými mezerami ani tabelátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší - příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.

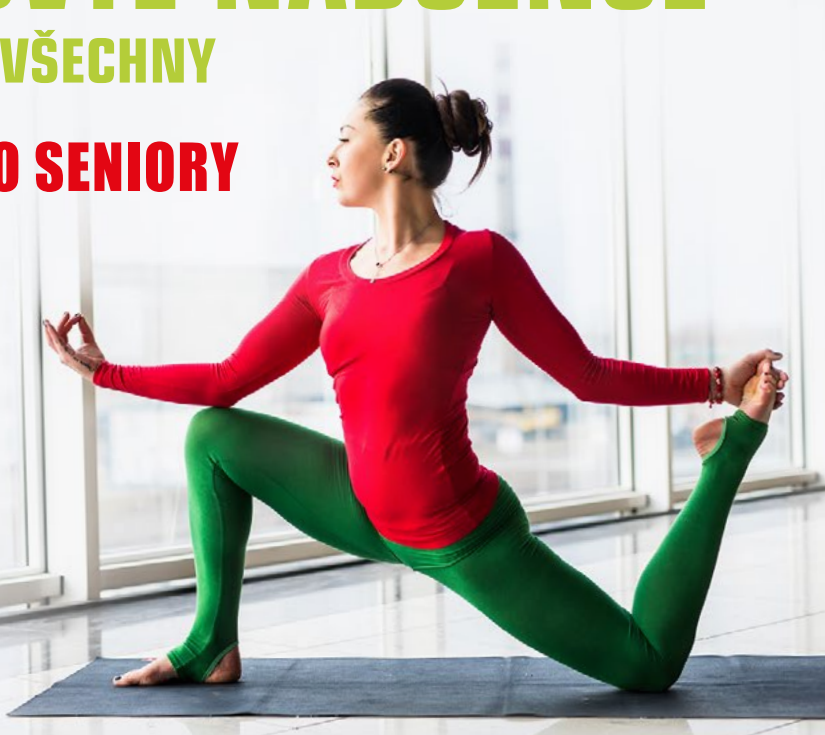
ZÍSKEJ ODMĚNU 20 %
zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

Pohyb je život

časopis pro všechny příznivce zdravého a aktivního způsobu života

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

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



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

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

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

Kontakt:

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