

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
23. ročník | číslo 2
červen 2019
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Valná hromada ČASPV

Soutěže na dálku nás baví

Kineziotaping ve sportu

METODICKÁ PŘÍLOHA

RINGO - HRA PRO KAŽDÉHO

ISSN 1212-0669



STAŇ SE ČLENNEM

České asociace Sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY

POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY GENERACE

PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI

ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

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

WWW.CASPV.CZ

*Pohyb
je život*

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

obsah



ZPRÁVY

Valná hromada ČASPV stanovila jednotný členský příspěvek	4
Školení sjezdového lyžování	5
Prosluněný seminář „Běžky i pěšky“	6
Soutěže na dálku nás baví	7
Z dua quattro - seminář komise HPF	8
Úspěšný výjezd ČASPV do Trnavy	9
Senioři na Řípu v Krkonoších	10
Kraniosakrální jóga - seminář	11



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Kineziotaping ve sportu	11
Rozcvičení pro muže 46 - 60 let	15



Z KRAJŮ

Karneval v novoměstské sokolovně	19
Flaškovaná? Ano, flaškovaná!	19
Cvičení s pomlázkou	20
Ukázková hodina Gyro-metody	20
Aktivity olomoucké KASPV	21
Karneval „Z pohádky do pohádky“	22
Olympiáda v Sušici	22
Sportovní karneval v Sušici	23
Medvědí stezka v Ústeckém kraji	23
100. výročí ve stylu retro	24
Výstup na Janovu horu	24
Přeplavme svůj La Manche	25
Krajská soutěž ve sportovní gymnastice v Chomutově	25
Gymnastická soutěž v Neratovicích	26
Pohybem k obnově mozkových buněk - seminář ZKASPV	26



BLAHOPŘEJEME

Vílma Trunečková	29
Hana Tichá	29
Věra Vachková	30
Věra Chromková, Jaroslava Krejčová, Věra Kulichová, Jitka Maierová, Magda Chytilová	30

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 „Totální nasazení“ Ing. Jaroslava Biolka ze str. 5 metodické přílohy. Autor 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 stanovila jednotný členský příspěvek

Text a foto: Ing. Pavel Panenka, redaktor

Valná hromada České asociace Sport pro všechny, z.s. se konala v sobotu 4. května 2019 ve Sportovním, školicím a klubovém centru ČASPV v Praze.

Bylo pozváno celkem 50 delegátů s hlasem rozhodujícím, z toho přítomných 46 delegátů vyslechlo a diskutovalo zprávy předsedy ČASPV, Mgr. Miroslava Zítka, o stavu organizace a výhled na budoucí léta, zprávu o činnosti Metodické rady ČASPV přednesenou místopředsedou pro metodiku Mgr. Vitem Hanáčkem, jakož i zprávu o hospodaření místopředsedy pro ekonomiku Ing. Karla Coufala, jenž předložil ke



Z hostů vystoupil za přidružený právní subjekt, Český svaz tanečního sportu, jeho prezident Petr Odstrčil a představil svou organizaci i její plány do budoucna.

Slavnostním aktem bylo tradičně oceňování nejzaslouzejších instruktorů a funkcionářů, kteří sportu pro všechny zasvětili značnou část svého života. Mimořádným vyznamenáním bylo udělení čestného členství v ČASPV Jaroslavu Voškáčovi.

Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše byli oceněni Ing. Jaroslav Cívín, CSC. ze SPV Praha, Ing. Libuše Votočková z Ústecké KASPV, Drahomíra Hořelková a Miroslav Martinec ze Zlínské KASPV, Věra Böhmová z Moravskoslezské KASPV, František Kubín z Jihomoravské KASPV, Marie Hetflejšová z Královéhradecké KASPV a Jana Zídková ze Středočeské KASPV.



schválení také návrh rozpočtu a způsob rozdělení financí na činnost ČASPV na letošní rok. Nejdiskutovanějším bodem návrhu usnesení bylo zvýšení členských příspěvků, kde z pěti předložených návrhů a jednoho protinávrhu. nakonec uspělo sjednocení výše na 100 Kč ročně bez rozdílu věku.



Školení a seminář

lyžování

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, předseda Metodické rady ČASPV

Také počátkem letošního roku uspořádala Komise rekreačních sportů MR ČASPV zavedený seminář sjezdového lyžování. Tentokrát se ve stejném termínu konalo i školení pro zájemce, kteří budou vyučovat lyžování na zasněžených sjezdovkách a odborně zdokonalovat sjezdařské dovednosti lyžařů. Účastníci - lyžařští instruktoři - v budoucnu díky získané kvalifikaci pomohou lyžařským kurzům, školám a zimním pobytům na horách.

Program byl velmi nabitý. Střídala se teorie s praxí. Frekventanti zvládli mnoho činností počínaje běžecským lyžováním. V jednom dni museli procvičit a vyzkoušet v praxi techniku od klasického běhu střídavého dvoudobého až po bruslení - skating se všemi variacemi, které jsou pro běh na lyžích potřebné a známe. Předvedení techniky v praxi bylo součástí celkového hodnocení. Počasí v den běžecského lyžování nebylo příliš přívětivé, vítr a občasné sněžení se podepsaly i na natáčení techniky jízdy.



Sjezdové lyžování obsahovalo techniku snožného a carvingového oblouku. Při metodických výstupech si všichni vyzkoušeli pedagogické vedení skupiny lyžařů na sjezdovce, které je při lyžařské výuce v náročných podmínkách velmi důležité a ovlivní celý proces praktické výuky především u začátečníků. Školení se uskutečnilo ve SkiResortu Černá Hora – Pec pod Sněžkou a rozmanité podmínky dobře upravených sjezdovek přispěly k dobrému nácviku metodiky sjezdového lyžování. V průběhu akce byli účastníci také natáčeni při nácviku a večer s nimi lektoři (Z. Šneberger, V. Hanáček) analyzovali techniku jízdy v otevřené společné debatě. Na závěr školení účastníci vypracovali test, kde uplatnili mimo jiné i poznatky z přednášek, které byly neodmyslitelnou součástí večerního programu. Všichni, kteří přijeli, uspěli a budou tak další posilou pro instruktorskou lyžařskou rodinu – gratulujeme.

Nezapomněli jsme ani na účastníky semináře sjezdového lyžování a snowboardingu. I těm byla věnována odborná a společenská péče. Mohli být přítomni také celému programu školení bez zkoušení a také si zdokonalovat lyžařské dovednosti pod odborným dohledem lektorů. Sešla se dobrá parta, která si měla co říci i mimo stanovený program s přispěním útulného prostředí a služeb rodinného penzionu Říp Patrika a Lenky Tilových.

S lyžařským pozdravem SKOL a výhledem na mnoho dalších bílých zážitků ukončili lyžaři pobyt s příslibem dalších setkání.



Prosluněný seminář

„Běžky i pěšky“

Text a foto: Mgr. Alena Hozáková, členka Komise dospělých MR ČASPV

Ve dnech 15. – 17. února 2019 proběhl již několikátý ročník semináře „Běžky i pěšky“ v Novém Městě na Moravě, který každoročně pořádá Komise dospělých MR ČASPV. Někteří účastníci přijeli již v pátek kolem třinácté hodiny. A protože nás přivítala modrá obloha a sluníčko, tak jsme vyrazili na první túru za doprovodu dvou našich zkušených lektorů Viktora Beneše a Jardy Sauera.

Udělalí jsme poměrně velký okruh, který vedl medlovským údolím směrem na Tři studně a dále pak přes Vlachovice do Vysočina Arény a zpět na učiliště, kde jsme byli ubytováni. No a protože již bylo pozdní odpoledne, doprovázel nás nádherný západ slunce. Do osmnácti hodin dojeli zbývající účastníci, a tak mohla vedoucí akce Majka Havrlantová přivítat všech dvacet devět účastníků z devíti krajů a seznámit nás s programem semináře. Cestou na večeri jsme se zastavili v místní vinotéce na ochutnávce vín. Večer jsme pak vyslechli odbornou přednášku Viktora na téma mazání lyží a nové trendy ve výrobě běžeckých lyží. Neméně zajímavé bylo i poutavé vyprávění Jardy Sauera o předcházení úrazům na horách s praktickými ukázkami nejmodernějších fixačních dlah a promítáním filmu se zasvěceným komentářem Jardy, jakožto dlouholetým členem a záchranářem horské služby. V sobotu jsme se probudili do prosluněného rána. Rychlá snídaně, namazání běžek a odcházíme na celodenní túru. Rozdělili jsme se do dvou družstev tak, jak jsme si troufali na přibližně dvaceti či třiceti kilometrový okruh kolem Nového Města na Moravě. Bylo to úžasné a všichni došli v pořádku zpět. Jo, abych nezapomněla, pěšáky zastupoval již tradičně Jarda Vokáč, který si to také užíval. V sedmácti hodin jsme se odcházeli zrelaxovat do krásného novoměstského bazénu, kde nechybí perličková lázeň, sauny i vyhřívaná lehátka. Bylo to moc příjemné. Po večeri jsme ve společenské místnosti



zhodnotili sobotní program, který se mimo jiné všem líbil a pak už následovala zábava se zpíváním a dokonce i tancem. Na nedělní dopoledne byla naplánována návštěva Vysočina Arény, protože tu byla asi polovina nových účastníků tohoto semináře a chtěli si to tam prohlédnout. To se jim splnilo i s perfektním Viktorovo výkladem a mohli si dokonce projet některé části závodních tratí a podívat se zblízka na střelnici. A protože je v Novém Městě stále co objevovat, vydali jsme se ještě ke skokanskému můstku, kde jsme ještě nebyli a odtud po zasněžených pláních návrat nejen do učiliště, ale i po sbalení domů. Tentokrát byl nejen dostatek sněhu, ale i krásné slunečné počasí, a tak jsme si slíbili, že se tu za rok zase všichni sejdem.



Soutěže na dálku nás baví

Text: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV, foto: archiv ČASPV

Soutěže na dálku pro děti a mládež se vyrojily jako houby po dešti. Pilotní projekt Zápolení na dálku pustila do světa Komise žactva a mládeže již na podzim 2017 a do dnešního nachystala další dvě nové soutěže – „Choreo-challenge“ a „Mami, tati, hop!“ A co je ještě lepší, inspirovala další komise MR ČASPV (Komisi seniorů a Komisi rekreačních sportů), které rozšířily nabídku této nové a populární formy „dálkových soutěží“ o 55+, „Do sedel!“ a „Superhráče“.

A jak vypadá naše, nyní již tradiční, Zápolení na dálku v číslech?

Podzim 2017 – historicky první kolo Zápolení na dálku. Přes jisté „porodní bolesti“ se podařilo zveřejnit propozice včas včetně článku do časopisu Pohyb je život. V té době bylo Zápolení vysáno jen pro členy ČASPV a pouze pro mladší a starší žactvo. Organizátoři očekávali, že se přihlásí „pár stovek“ dětí, realita však výrazně předčila původní představu.

Celkem účastníků – 1178, z toho 765 žákyň a 413 žáků. Vyhodnoceno 5890 výkonů.

Jaro 2018 – propozice byly doplněny o technické detaily, byly upřesněny instrukce k vyplnění výsledkových tabulek.

Celkem účastníků – 1552, z toho 988 žákyň a 564 žáků. Vyhodnoceno 7760 výkonů.

Podzim 2018 – opět došlo k drobným upřesněním propozic a pokynů k vyplňování výsledkové tabulky. Významnou změnou však bylo jednak rozšíření o dorostenecké kategorie a také zpřístupnění Zápolení zájemcům mimo kruhy ČASPV. Cílem otevření soutěže bylo přispět k výraznější propagaci naší činnosti a oslovit širokou veřejnost výhodami, plynoucími z členství. V průběhu tohoto kola jsme zaznamenali několik dotazů, týkajících se právě možnosti, nahradit účastnický poplatek členským příspěvkem, což jen potvrzuje původní záměr. Byla také vytvořena tabulka se jmény a výkony rekordmanů za všechna předchozí kola.

Celkem účastníků – 1517, z toho 993 žákyň, 510 žáků, 12 dorostenek a 2 dorostenci, zúčastnilo se 83 nečlenů. Vyhodnoceno 7585 výkonů.

Jaro 2019 – Zápolení pokračuje v tradičním duchu, přihlášky i mimo okruh ČASPV se jen hrnou. **Celkem účastníků – 1468, z toho 874 žákyň, 528 žáků a 30 dorostenek a 36 dorostenců, zúčastnilo se 38 nečlenů. Vyhodnoceno 7340 výkonů.** A kolik budeme mít účastníků v případě, že nám děti nebudou kosit chřipky nebo neodjedou na jarní prázdniny? Dosáhneme „magických 2000“ zápolících? My věříme, že ano.

Děkuji všem účastníkům, trenérům, kteří dostatečně motivují své děti a zápolí společně s nimi. Velký dík za hodiny trpělivé práce patří Jardovi Sauerovi, který se ujal počítání výsledků.

Od jarního kola má Zápolení na dálku také svého patrona, zpěváka Vlastu Horvátha, který se stal historicky druhým vítězem Superstar. A jak je na tom Vlasta se sportem? Zeptala jsem se ho:

Vypadáš jako sportovec - sportoval jsi jako dítě?

Ano, sportoval jsem hodně a dalo by se říci, že sport v mém životě hrál vždy zásadní roli. Asi jako každý kluk jsem hrál od mala fotbal. Také jsem jezdil na různé závody, kde jsem většinou





soutěžil v běhu na krátkou vzdálenost. Velmi rád jsem pravidelně chodil i do posilovny.

A co ti říká sport dnes - najdeš si na pohyb čas?

Musím přiznat, že v posledních dvou letech je to docela bída, neboť práce na novém albu mi zabrala mnoho času. Vždycky, když připravuji nové CD, nejsem schopen myslet skoro na nic jiného. V tuto chvíli je ale CD na světě a já se těším, že zase začnu běhat a cvičit. V létě pak s dětmi také rád vyrazím na kolo.

Co tě zaujalo na myšlence našeho Zápolení na dálku?

V době, kdy jsem byl já malý kluk, tak jsme všichni sportovali přirozeně, nikdo nás do toho nemusel nutit, naopak, v každé volné chvíli jsme nějakou sportovní aktivitu provozovali a byli jsme rádi za každou takovou příležitost. Dnešní doba je taková, že mladí raději sedí u počítače a mobilů a tu potřebu sportovat tolik

nemají. Proto mě myšlenka Zápolení na dálku v tomto směru zaujala a líbí se mi, že se snaží svojí činností děti a mládež takto podporovat a motivovat ke sportu.

Můžeme se také těšit na tvé výkony? Vyzkoušíš si disciplíny našeho Zápolení společně s námi?

Pokud mi to dovolí čas, tak to rád zkusím a doufám, že si neuřizu moc velkou ostudu.

Tečka? Nikoliv... pouze čárka za větou. Komise žactva a mládeže připravila další lahůdku na dálku v podobě výzvy Choreo-challenge. Jedná se o soutěž mladých choreografů, kteří mají chuť vyzkoušet si vytvořit vlastní choreografii na danou hudbu, naučit ji své kamarády a zveřejnit ji. Termín pro přihlašování byl posunut, což se ukázalo jako krok správným směrem. Nakonec se výzvy zúčastnilo 8 skupin a ve facebookovém hlasování děti obdržely úctyhodných 419 palců nahoru.

Nicméně to není konec, ale začátek další hezké tradice. Choreo-challenge pokračuje i v roce 2019, je připravena nová skladba a tým i nová výzva pro nové i již oštěřené týmy. Připojte se?

A do třetice tu máme novinku pro rok 2019. Ve spolupráci s firmou SPOKEY jsme připravili rodinnou výzvu „Mami, tatí, hop!“. Výzva pro minimálně 3členné rodinné týmy složené alespoň z dvou generací zahrnuje jeden týden skákání přes švihadlo. A to vše v rámci mezinárodně vyhlášeného týdne Move week.

Informace k soutěžím najdete na www.caspv.cz, případné dotazy zasílejte na mothejzikova@caspv.cz. Těším se na vaše výkony nejen na dálku.

Z DUA QUATRO

Seminář komise HPF

Text a foto: Mgr. Alena Přehnilová, vedoucí Komise HPF ČASPV

Tradičně v březnu oslovuje komise HPF zájemce o další vzdělávání v oblasti manipulace s náčiním na různé hudební žánry a předkládá náměty, jak zpestřit nejen cvičební hodiny, ale i pohybové skladby.





Letošní seminář se konal 23. března v prostorách budovy ČASPV na Ohradském náměstí, kde máme skvělé zázemí.

Z hravého tanečního rozcvičení se šálou (dvě možnosti upravení pohybu – náročnější verze versus senior bez cviků na zemi) jsme se s Radkou Hrubou přenesli (i jeden muž!) do části Z DUA QUATRO. Program této dvouhodinové lekce navazoval na úspěch DUA I a DUA II z předcházejících seminářů.

Lektorky Radka Hrubá a Alena Přehnilová nabídl v choreografii na jednu hudbu využití dvou náčiní – obruče a švihadla s prvky výměn a jiné spolupráce. Ve druhé části se zajímavě z dvojic vytvořily čtveřice a v pohybové skladbě spolupráce gradovala.

Dopolední program zakončila Radka Hrubá náročnější lekcí Bonita s kužely. V rytmu samby byla rovněž ukázána možnost zjednodušení manipulace s náčiním podle vyspělosti cvičence a zpestření skladby využitím snadných, ale zajímavých choreografických přesunů.

Odpoledne se s lektorkou Janou Dostálovou čarovalo s hůlkami, zazněla Saxana a znělka televizního pořadu Možná přijde i kouzelník.

Povzbuzením pro lektorky byla úvodní sdělení některých loňských účastnic, že náměty ihned použily pro vystoupení s dětmi a letos mají ve škole opět besídky...

Úspěšný výjezd ČASPV do Trnavy

Text a foto: Mgr. Alena Přehnilová, Mgr. Miroslav Zítko

Trnavská městská sportovní hala hostila v polovině března 2019 významnou mezinárodní akci Slovenské gymnastické federace - 23. Festival pohybových skladeb.



Malí, velcí, děti, dospělí i seniorští cvičenci přijeli nejen ze všech koutů Slovenské republiky, ale přicestovaly i zahraniční týmy z Maďarska, Litvy a z České republiky, celkem 50 skupin, rozdělených do šesti kategorií.

Na slavnostním nástupu se prezentovalo přes 500 cvičenců a cvičenek, které přivítali Ján Novák, prezident Slovenské gymnastické federace (SGF), a Monika Šišková, předsedkyně sekce Gymnastics for All SGF a členka technické komise Gymnastics for All FIG.

Českou asociaci Sport pro všechny reprezentovala skupina složená z devíti cvičenek a devíti cvičenců z téměř celé ČR – Havířov, Ostrava, Pra-

ha, Plzeň, Chomutov, Zubří, Nový Jičín, Liberec se skladbou s názvem „Hvězdný rej“ (choreografie A. Přehnilová, M. Zítka). Těšili jsme se na setkání po pěti měsících a věřili, že se nám téměř šesti-minutová skladba i bez zkoušky povede.

Na základě posouzení odborné komise pod vedením Emilie Fialové obdržela skladba „Hvězdný rej“ v kategorii „zlatý věk“ (50+) zlatý pohár a diplom, dále všech 18 členů týmu zlaté medaile.

Co k tomu dodat? Gratulujeme k mezinárodnímu úspěchu, děkujeme všem cvičencům za předvedení skladby a řidičům za bezpečnou a obětavou jízdu (obraceli jsme Trnavu bez nolehů).

Senioři na Řípu v Krkonoších

Text: Helena Doubková, foto: Jaroslav Vokáč

Nadešel den „D“! Vlastně to byl den „N“ jako neděle 3. 3. 2019. Do penzionu Říp ve Velké Úpě se sjíždějí senioři ČASPV na týdenní pobyt na zdravém horském vzduchu. Není to jen příroda, která je sem žene. Jsou to hlavně přátelé sportovci. Těší se na sebe celý rok. Jak by také ne. Kromě sportovních výkonů se zde oslavují narozeninová výročí uplynulého roku. S tím jsou ovšem spojeny velké přípravy. Blahopřání není nikdy jen tak ledajaké, vždy je spojeno s tematickou kostýmovou scénkou.

Letos to bylo velmi náročné, zvláště pro organizátory. V loňském roce oslavili svou padesátku naši milí hoteliéři, kteří se o nás již tolik let sta-

rají, Lenka a Patrik. Jsou tedy hlavními oslavenci. Naše organizátorky si pro ně vymyslely průřez dřívějšími vystoupeními. Sestavily scénář, sháněly kostýmy a hudbu. Do představení zapojily všech dvacet sedm účastníků. Oslava se díky nasazení všech zúčastněných opravdu vydařila. Před Patrikem a Lenkou defilovali skotští dudáci, jeptišky, holky z naší školky, harémové tanečnice, kočky, co měly prý, a nakonec námořníci se svým námořnickým bálem.

Nežilo se pouze oslavami. Přes den byli všichni v pohybu - lyžaři se svým instruktorem na běžkách, několik pěších skupin dle výkonnosti zdolávalo cesty a stezky. Po návratu a krátkém odpočinku se cvičilo, večer hrálo a zpívalo.

Děkujeme všem vedoucím a organizátorům, kteří se o nás starali, někteří až do rozpadu těla. Za tento týden si všichni prodloužili život o pár let. A tak to má být. Za rok na shledanou!



Kraniosakrální jóga

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní TV ČASPV

Komise zdravotní tělesné výchovy ČASPV uspořádala jarní seminář 24. 3. 2019 ve Sportovním, školicím a klubovém centru ČASPV v Praze, tentokrát na několik témat - kraniosakrální jóga, zraková oslabení a cvičení při diabetické polyneuropatii.

Vynikající lektorka z FTK Univerzity Palackého Mgr. Markéta Hajduková z Olomouce krásně odprezentovala metodu snad lehce alternativní, ale velmi dobře prakticky použitelnou. Účastnice zcela obsazeného semináře její odbornost i pedagogické vystupování velmi ocenily.

Metoda spočívá na vědeckém zjištění, že mícha pulzuje v určitém rytmu, asi 12x za minutu. Při různých onemocněních se pulzace mění, například při depresi na 6x za minutu a při ADHD na 18x za minutu. Cílem jednoduchého cvičení, tzv. pumpování, je normalizace rytmu pulzace. Celá lekce obsahuje úvodní relaxaci, vlastní cvičení, masáže a závěrečnou relaxaci.

Lektorku požádáme o odborný článek do časopisu, případně o prezentaci na republikovém srazu.

Odpolední blok s fyzioterapeutkou Mgr. Sylvou Janečkovou byl věnován diabetickým polyneuropatiím, jež postihují polovinu diabetiků. Necitlivá chodidla nepříznivě ovlivňují stabilitu, a tím vzniká velké riziko pádů. Stav nelze zlepšit, jen zpomalit jeho progresi. Cvičení při zrakovém oslabení nutí cvičence zapojit další smysly, sluch, polohocit a rovnováhu, což je rovněž velmi prospěšné.

Závěrečného cvičení se zhostila Radka Mothejzík, které spolu s Marií Zelenou patří díky za organizaci celé akce. Seminář se zdařil a byl účastnicemi velmi pozitivně hodnocen.

Kineziotaping ve sportu

Text a foto: Petr Maroušek, Vlasta Henzelová – Satema Jesenice, Jitka Vařeková – FTVS UK Praha

Kineziotaping (či v české transkripci též kineziologické tejpování) je podpůrná metoda prevence, léčby a rehabilitace poruch pohybového systému, která se u nás i ve světě těší stále větší oblibě. Metoda spočívá v aplikaci speciálních kineziologických pásek („tejpů“) v oblasti svalů a kloubů.

Krátce z historie

Historie tapingu začíná v 60. letech v USA. Jednalo se o používání klasického pevného (fixačního) tapingu, jehož cílem bylo pevnou páskou

pouze stabilizovat segment, tj. zpevnit jej po úrazu či v rámci primární nebo sekundární prevence poškození. Tape v tomto případě funguje jako alternativa ortézy nebo obvazu.



V osmdesátých letech pak vzniká v Japonsku nový směr, tzv. kineziotaping, který se od původního tapingu začíná odlišovat charakterem pásky, pravidly její aplikace a také jinými indikacemi. Kineziologické tapy se přikládají na kůži v minimálním tahu a s přesně danými směry a technikami lepení. Cílem je nově nejen stabilizace segmentu, ale také zlepšení pohybové úrovně, podpora funkce svalů a kloubů aj. Kineziologické tapy mají nadefinovanou pružnost, tažnost a přilnavost. Za pomoci výstřihů a směrů tahů v těchto oblastech vytvářejí určitým předepnutím pásky liftingový efekt (nadlehčují oblast podkoží). Autoři uvádějí, že kineziologické tapy ovlivňují exterocepci (vnímání vnějších podnětů), nocicepci (povrchové bolesti v kožním prostředí), propriocepci (tedy polohocit a pohybovit) a následně pak dochází k pozitivním změnám napětí všech měkkých tkání i k podpoře mikrocirkulace ve smyslu práce krevního řečiště i mízního systému. Kineziologický taping napomáhá vytvářet v dané oblasti vyrovnané prostředí a podporovat tak hojivé procesy organismu i celkově funkci pohybového aparátu.

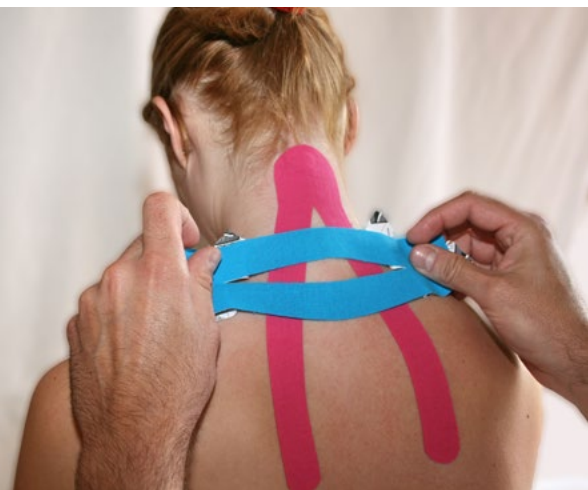
Materiál na kineziotaping

Na českém trhu se dnes můžeme setkat s tapy od celé řady výrobců a v široké cenové relaci. Kineziologické tapy jsou vyrobeny z vysoce kvalitní bavlny, která je v kombinaci s elastickými vlákny (elastan) vysoce pružná v podélném tahu. Páska neobsahuje latex. Systém utkání



pásky je veden takzvaně do mřížky, což má zajistit mechanickou pevnost a stálost. Pásky musí být do značné míry vzdušné a odolné proti vodě (běžné sprchování, pocení) i mechanickému namáhání. Tyto vlastnosti podporuje i uspořádání lepidivé části tapovací pásky, kdy lepidlo na bázi pryskyřice je na pásku nanášené ve vlnkách. Páska je hypoalergenní, což zpravidla umožňuje komfortní nošení 5 až 7 dnů (v praxi doba, po jakou páska vydrží nalepená, záleží na mnoha okolnostech, jako např. způsob lepení, potivost kůže, namáhání oblasti aj.). Základní rozměry pásky jsou šířka 5 cm a délka 5 m. Elasticita pásky je srovnatelná s elasticitou lidské pokožky. Roztažitelnost pásky podle údajů výrobců se pohybuje v rozmezí 140 – 160 % v podélné ose pásky. Do šířky je klasická kineziologická páska pevná. V poslední době se ovšem objevují i pásky, které jsou roztažitelné nejen do délky, ale také do šířky, tzv. 4way stretch. Tyto pásky jsou vyráběny ze syntetických materiálů, a to především z nylonu. Jejich použití je ovšem specifičtější. Doba nošení bývá maximálně pět dnů, u některých technik i kratší.

Pásky jsou na trhu dostupné v nejrůznějších barvách a vzorech, které však nemají žádný vliv na technické parametry pásky. Při běžném západním pojetí se tedy barva tapu volí náhodně či se přizpůsobuje barvám oblečení (např. klubovým barvám). Někdo preferuje volbu tonizujících barev (červená, růžová, oranžová) pro aktivizující techniky a studených barev (zelená, modrá, černá) pro tlumící techniky s cílem snížení svalového napětí. Z pohledu východní medicíny je vlivu barev na člověka věnována pozornost již po staletí, a proto se i asijské výrobci pásek a následně terapeuti snaží tyto aspekty



do kineziologického tapingu zakomponovat. Výběr barvy pásky se podle tohoto pojetí odvíjí od subjektivního pocitu daného jedince, jeho citlivosti a vztahu k dané barvě. Kineziologické pásky nejsou ničím napuštěné, kromě varianty s obsahem minerálu turmalínu.

Indikace kineziotapingu ve sportovní rehabilitaci

Kineziologické tapování má své místo v mnoha oblastech medicíny, a to zejména v oblasti sportovní medicíny, fyzioterapie, dále ortopedie, chirurgie, neurologie, lyfologie, plastické chirurgie, stomatologie, a dokonce i ve veterinární medicíně. Ve sportovní rehabilitaci můžeme kineziotaping využít u celé řady diagnóz, jako např.:

- bolesti v důsledku funkčních poruch pohybového systému,
- poúrazová podpora hojení (stavy po úrazech kolen, kotníků, loktů aj.),
- ortopedické vady (skolióza, plochá noha, vbočený palec),
- revmatické obtíže (artróza kolenních a kyčelních kloubů),
- syndrom zmrzlého ramene, tenisový loket, golfový loket, syndrom karpálního tunelu,
- poúrazové otoky a poruchy mízního systému aj.

Terapeutické využití kineziologických tapů ve výše uvedených diagnózách by měl provádět proškolený odborník – lékař, fyzioterapeut, maséři, zdravotní sestry či trenéři s řádným proškolením a příslušným certifikátem. V některých případech může být kineziotaping využíván i laiky. Doporučuje se, aby:

- pásky lepila druhá osoba (tj. nelepíme si pásky sami), a ta aby byla odborníkem seznámena se základními pravidly aplikace tapů i vhodnou variantou lepení,
- byly využívány základní techniky lepení, u kterých je nízké riziko komplikací,
- se jednalo pouze o mírné či střední obtíže, u kterých je sportovec ze zkušenosti obeznámen s charakterem a příčinou bolesti, tj. nehrozí riziko podcenění příznaků,
- při nežádoucích účincích (mravenčení, otok, nepříjemný tah či tlak, změna zbarvení kůže) byla pásky ihned odstraněna.

Kontraindikace kineziotapingu aneb kdy tapy neaplikovat

Kineziotaping je bezpečná konzervativní metoda, nicméně přesto musíme respektovat určitá pravidla. V žádném případě neaplikujeme pásky:

- při onkologických onemocněních,
- při zlomeninách kostí,
- při povrchových změnách kůže (hnisavé kožní projevy, otevřené rány, diabetická noha, ekzémová onemocnění, dermatitidy, vystouplé bradavice, pigmentová znaménka),
- na kůži jemnou, křehkou, špatně se hojící, podrážděnou (např. sluncem), na syndrom papírové kůže,
- při trombóze, vystouplých křečových žilách,
- při alergii na náplastové materiály,
- při horečkách.

Velká obezřetnost je na místě i při dalších typech celkových onemocnění, např. kardiovaskulárního, vylučovacího či metabolického systému (vrozené srdeční vady, onemocnění ledvin, diabetes mellitus aj.). Pouze s krajní opatrností se využívají tapy v období těhotenství, a to zejména v oblasti podbřišku a bederní krajiny, kde se nacházejí reflexní zóny související s reprodukčním systémem.

Aplikace tapu

Před lepením pásky je třeba vždy nejprve zvážit indikaci (jaký má mít pásky účel) i případné kontraindikace (důvody bránící v použití pásky). Od účelu lepení se odvíjí způsob aplikace, tedy to, jaké bude:

- místo lepení,
- tvar a velikost pásky,
- technika lepení.

Jak již bylo řečeno, kineziotaping je možné používat i k laickému ošetření, ale teprve tehdy, bylo-li provedeno řádné proškolení. Plný potenciál metody lze využít jedině tehdy, předcházelo-li všemu patřičné vzdělání terapeuta v oblasti kineziologie, funkční medicíny pohybového aparátu a pochopení všech fyzikálních zákonitostí a principů používaného materiálu. Místo lepení například nemusí být vždy mís-



tem, kde se objevují obtíže. Pokud například v důsledku plochých nohou dochází ke změně zatížení chodidla a k narušení funkce svalových řetězců na dolní končetině, příznakem může být bolest v různých svalech či kloubech dolní končetiny nebo i trupu, ale léčebný zásah je nezbytný v oblasti nohy.

Tvar a velikost pásky zásadně rozhodují o jejím účinku. Základní tvary pásky jsou:

- „I“, kdy se používá jednoduchý proužek pásky,
- „Y“, kdy páska se na jedné straně rozděluje do dvou ramen,
- „V“, kdy je páska na většině své délky rozdělena do dvou ramen,
- „X“, kdy páska se na obou stranách rozděluje do dvou ramen,
- „vějíř“, kdy se páska na jednom konci rozděluje do několika ramen,
- „lampion“, kdy se páska uprostřed rozděluje do několika ramen, ale oba konce zůstávají spojené.

Všechny pravé úhly na okrajích pásky se dokulata zastříhují, aby byly více odolné vůči mechanickému oděru.

Technika lepení u kineziotapingu se liší od běžného pevného stabilizačního tapu. V žádném případě neplatí, že čím větší tah, tím lépe. Naopak. Pásky se lepí na kůži volně: na svaly v protažení a na klouby v pokrčení. Při lepení pásky nejprve pracujeme s tzv. bazí neboli základnou. Tuto část pásky na začátku lepení pečlivě umístíme na kůži a teprve poté pásku vedeme dál a cíleně zaměřujeme její tah. Pokud chceme oblast facilitovat (tedy podpořit, nabudit, aktivovat), měli bychom lepit od začátku svalů k úponu. Naopak při snaze inhibovat (utlumit), směřujeme s lepením od úponu



k začátku. Pásky se lepí na čistou, suchou a odmaštěnou pokožku. Ideální je odmaštění kůže speciálními přípravky (např. 60% líh zakoupený v lékárně). Také je vhodné odstranit ochlupení v oblepované oblasti, a to ideálně elektrickým strojkem.

Nošení tapů

Správně provedený kineziotaping by neměl jedince omezovat v pohybové aktivitě včetně sportování. Páska vydrží na těle několik dní a po tu dobu je vhodné o ni dobře pečovat. Sprchování je možné, nicméně po namočení je vhodné tapy osušit dobře savým ručníkem. Nedoporučuje se osušování fénem, protože vysoká teplota by mohla narušit lepidlovou vrstvu pásky. Bezprostředně po vysprchování bude páska nějakou dobu vlhká a je dobré se po určitou dobu vyvarovat průvanu a riziku prochlazení ošetřené oblasti. Pokud dochází k odlepování okrajových částí pásek, odstřiháváme okraje opatrně nůžkami. Po úplném odstranění pásky kůži očistíme od zbytků lepidla a ošetříme zklidňujícím krémem (např. Calcium pantothenicum).

Závěr

Kineziotaping je všeobecně dostupnou doplňkovou metodou v řešení obtíží pohybového systému. Pro dobré využití v praxi však doporučujeme předchozí proškolení v této metodě a základní kineziologické znalosti. Důležité je vždy zvážit indikace, kontraindikace a vhodnost metody v dané situaci.

ROZCVIČENÍ PRO MUŽE

Autor rozcvičení: Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

Rozcvička pro muže ve věku přibližně 45 až 60 let - aktivní cvičenec bez větších zdravotních omezení. Délka rozcvičky: cca 15 minut. Vybavení tělocvičny (hřiště): základní vybavení.

Použití zkratk a výrazů: **ZP** – základní postavení, **L** – levá (noha, paže), **P** – pravá (noha, paže)
Randomizace – náhodný, tedy například randomizační chůze je chůze, kdy nechodíme určitým směrem (např.: po obvodu tělocvičny), ale proplétáme se mezi ostatními cvičenci



Chůze

Varianty:

- a) chůze na místě
 - b) chůze vpřed
 - c) chůze vzad
 - d) randomizační chůze
- Hlavní funkce:** postupně zahřátí celého těla

1

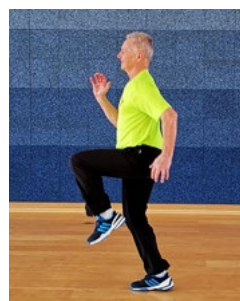


ZP: podřep na pravé (L), ruce v bok – přednožit dolů levou (P), vztyčit chodidlo – skrčit přednožmo dolů.

Opakujeme 8 x každou nohou.

Hlavní funkce: rozcvičení kolenního kloubu (flexe – extenze)

2



Klus

Varianty:

- a) klus na místě
- b) klus vpřed (po obvodu tělocvičny)
- c) randomizační klus
- d) klus vzad
- e) klus poskočný

Hlavní funkce: zahřátí celého těla, rozvoj kardiovaskulárního a respiračního systému

3



ZP: mírný podřep na L (P), ruce v bok – „twist“ volnou nohou.

Opakujeme 8 x každou nohou.

Hlavní funkce: procvičení kyčelního kloubu (rotace)

4



Chůze v podřepu + chůze ve výponu

Provádíme střídavě 4 kroky v podřepu a 4 kroky ve výponu, vzpažit. **Hlavní funkce:** zahřátí těla a procvičení svalstva nohou a hýždí (stehenní svaly, lýtkové svaly a svaly hýžďové); při chůzi ve výponu – vzpažit procvičujeme i svaly trupu a svaly pletence ramenního

5





6

ZP: stoj na L (P), ruce v bok – opakované přednožování a zanožování

volnou nohou s postupně se zvětšujícím rozsahem pohybu

Hlavní funkce: procvičení kyčelního kloubu (flexe – extenze)



7

ZP: mírný podřep na levé (P), ruce v bok – kroužení v hlezenních kloubech volné nohy.

Kroužení provádíme na obě strany. Můžeme zkusit cvik i se zavřenými očima.

Hlavní funkce: procvičení hlezenních kloubů (rotace)



8

ZP: stoj spojný, připažit – „jumping Jacks“ = opakované poskoky do stoje rozkročeného, vzpažit. Poskoky provádíme lehce a pružně přes špičky, paže nemusí být napjaté. **Hlavní funkce:** rozvoj kardiovaskulárního a respiračního systému, procvičení svalstva nohou a svalstva pletence ramenního.



9

ZP: podřep rozkročný – „úderý otevřenou dlaní“

vpřed a diagonálně. Při pohybu paže vpřed je ruka vztyčena, při pohybu zpět se ruka otáčí dlaní vzhůru. Cvik provádíme plynule (nejedná se o „úder“) nejprve vpřed, pak diagonálně – hlava se neotáčí. Po celou dobu provádění cviku se nohy a pánev nepohybují.

Hlavní funkce: procvičení rotátorů trupu, procvičení páteře, procvičení kloubů a svalů paží.



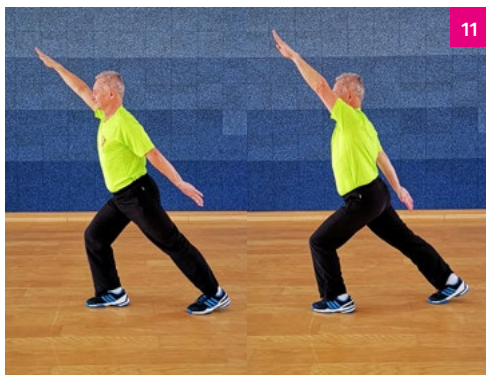
10

ZP: stoj rozkročný, ruce v bok – podřep úložný levou, úklon

vlevo (vpravo), vzpažit pravou (levou). Úklony provádíme s výdechem a s postupně se zvětšujícím rozsahem pohybu.

Hlavní funkce: protažení postranních svalů trupu, procvičení páteře (lateroflexe)





11

**ZP: stoj rozkročný
pravou vpřed –
opakované poskoky**

ve stoji rozkročněm.
Postupně můžeme přidat
i pohyby paží.

Hlavní funkce: procvičení
svalstva nohou, rozvoj
kardiovaskulárního
a respiračního systému.



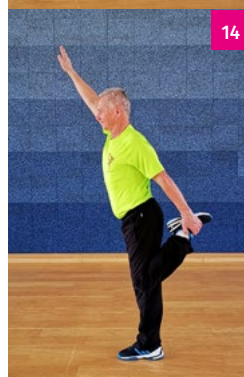
12

**ZP: úzký stoj rozkročný,
ruce v bok – procvičení
krční páteře**

Varianty:

- a) otáčení hlavou
- b) úklony hlavy vlevo
(vpravo)
- c) předklony a mírné
záklony

Hlavní funkce: procvičení
krční páteře



14



13

**ZP: úzký stoj
rozkročný – opakované
hmity podřepmo
s doprovodným
pohybem paží**

Varianty:

- a) předpažením předpažit
a zapažit
- b) předpažením vzpažit
a zapažit
- c) předpažením předpažit
levou a zapažit pravou

Hlavní funkce: procvičení
svalů nohou a svalů
pletence ramenního a paží.

**Stoj na L (P) – skřít
přednožmo povýš
P (L), úchop oběma
rukama za stehno pod
kolenem – výdrž +
skřít zánožmo, úchop
za nárt.**

Výdrž cca 5 – 6 sec
v dané poloze. Opakujeme
minimálně dvakrát.

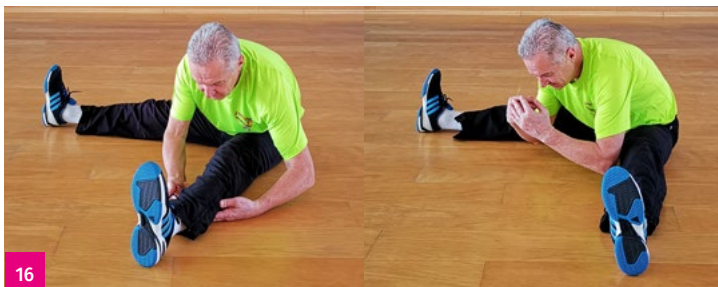
Hlavní funkce: protažení
svalstva nohou a hýždí.



15

**ZP: vzpor dřepmo únožný pravou – odrazem levé nohy
vzpor dřepmo únožný pravou.** Opakujeme 8 – 10x.
Hlavní funkce: posílení svalstva pletence ramenního a paží.





16

ZP: sed roznožný – opakované předklony k levé noze, doprostřed a k pravé noze.

Pohyb do předklonu provádíme pomalu a s výdechem.

Hlavní funkce: protažení svalů na zadní straně nohou a vzpřimovačů trupu.



17

ZP: sed roznožný, vzpažit – hmity ve vzpažení

Hlavní funkce: posílení vzpřimovačů trupu a pletence ramenního, protažení svalů na přední straně trupu.



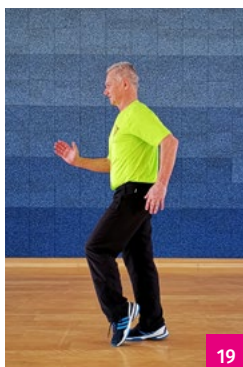
18

ZP: vzpor dřepmo – odrazem nohama vzpor ležmo a zpět. Opakujeme 8 – 10x.

Varianty:

- a) vzpor ležmo
- b) vzpor ležmo roznožný
- c) vzpor ležmo, zanožit L (P)
- d) klik ležmo roznožný

Hlavní funkce: posílení svalů pletence ramenního a paží, posílení břišního svalstva.



19

„Lifting“ na místě/vpřed/vzad/s obraty

Hlavní funkce: procvičení hlezenních kloubů, rozvoj kardiovaskulárního a respiračního systému.



20

„Lifting“ + poskokem podřep na P (L)

Cvičení provádíme tak, že po cca 2-3 sec „liftingu“ – poskokem zaujmeme rovnovážnou polohu v podřepu na jedné noze. Poskoky můžeme provádět vpřed/stranou/vzad. **Hlavní funkce:** nácvik stability kolenního kloubu po doskoku a příprava svalstva nohou na další část hodiny. Předpokládáme, že hlavní část hodiny bude věnována míčovým hrám nebo kondiční gymnastice vhodné pro tuto věkovou skupinu mužů.



Královéhradecký kraj

Karneval v novoměstské

sokolovně

Text: Mgr. Jolana Lásková, foto: Eliška Vichtová

Tělovýchovná jednota Sport pro všechny Nové Město nad Metují připravila pro děti, jejich rodiče i prarodiče tradiční maskarní karneval.

21. ledna ožila novoměstská sokolovna veselými zvířátky, tajemnými čaroději, krásnými princeznami, vilami, fotbalisty a dalšími maskami. Zábavným odpolednem děti provázeli cvičitelé všech složek, kteří byli v maskách šašků. Děti si zatancovaly, zazpívaly a zahrály různé pohybové hry. O přestávce si i zacvičily na nářadí, které používáme při běžných cvičebních hodinách (strachový pytel, padák, trampolínky, dřevěná sestava). Celý program obohatila hudební skupina Prastrejci, která svými písničkami navodila tu správnou karnevalovou atmosféru.



Doufáme, že si všech 224 účastníků karnevalu nedělní odpoledne užilo. Rodiče si mohli zařadit se svými dětmi, ti, kdo nechodí do cvičení, která TJ SPV pořádá, se dozvěděli, kdy cvičí jednotlivé složky, a mohli se seznámit s cvičiteli. Už se těšíme na další společnou aktivitu, kterou je Tajný výlet za pokladem. V dubnu ukázky našeho cvičení předvedeme na akci Brány města dokořán. ■

Královéhradecký kraj

Flaškovaná?

Ano, flaškovaná!

Text: Mgr. Jolana Lásková

Už jste někdy slyšeli název flaškovaná? Nedivím se, zřejmě ne. Jedná se o hru, která se hraje s prázdnými malými PET lahvemi. Utvoří se dvě družstva, která odděluje volejbalová síť. Každé družstvo má k dispozici zpravidla 8 - 10 lahvíček srovnaných do řady podél sítě. Obě družstva jsou seřazena na své straně v zadní části hřiště. Na pokyn rozhodčího začíná závod, jehož cílem je v určitém časovém limitu hodem přes síť přemístit všechny lahve, které dopadnou na hřiště. Vítězem se stává družstvo, které po ukončení hry má na svém hřišti menší počet lahví. Hra je velmi jednoduchá a děti ji hrají velmi rádi.

V sobotu 23. 2. 2019 pořádalo Regionální centrum SPV Náchod a ZŠ Plhov Náchod v tělocvičně v ZŠ Plhov Sportovní hrátky pro všechny kluky

a holky v přehazované, vybíjené a flaškované pro předškolní děti, žactvo a dorost. Soutěže se zúčastnily: SK Plhov - Náchod, TJ SPV Nové Město nad Metují a TJ Slavoj Teplice nad Metují. Za novoměstské předškoláky se zúčastnila dvě družstva, jejichž členy nebyli jen předškoláci, ale i děti o 1-2 roky mladší. Naši mladí bojovníci se umístili na 2. místě (Adam Barták, Aneta Plavcová, Vendula Maixnerová, Kateřina Leitnerová, Michaela Pechová, Jan Pavlíček) a na 3. místě (Tereza Globanová, Josef Šturma, Jakub Hojný, Václav Rydlo, Jiří Rydlo). Děti hrály se záplem a nadšením. Podaly vynikající výkon, který byl ohodnocen diplomy, věcnými odměnami a velkým potleskem diváků.

V přehazované výborně reprezentovalo novoměstskou TJ SPV družstvo starších žákyn ve složení - Adéla Kříčková, Hana Rolečková, Adriana Menclová, Monika Týfová, které obsadilo 1. místo. Atmosféra v tělocvičně byla výborná. Účastníci soutěže se navzájem hlasitě povzbuzovali, fandili, vše ale probíhalo v duchu fair-play. Těšíme se na další závody, které se konají již v březnu. Čeká nás zimní pětiboj. Budeme hodně trénovat a o výsledcích Vás budeme informovat v dalším čísle časopisu. ■



Cvičení s pomlázkou

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

**Hody hody doprovody,
dejte vejce malovaný,
nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý,
slepička vám snese jiný.**

Nyní před Velikonocemi jsme si vyzkoušeli cvičení s pomlázkou. Na konci hodiny si děti vykoledovaly zajíce, které cvičitelky samy vyrobily. Cvičení předškoláků vede Vilma Svobodová a Eva Vlčková. Ve cvičebních hodinách využíváme různé náčiní - vařečky, drátěnky, barevné stuhy, míče různých velikostí, víčka od pet lahví ap., které využíváme na rozcvičku, soutěže nebo hry. Velkou oblibou u dětí je cvičení na



nářadí, kde získávají odvahu, obratnost, sílu. Již nyní se připravujeme na poslední hodinu před prázdninami, která se bude konat u táboráku. Cvičení předškoláků, dříve nejmladší žactvo, má v naší TJ dlouholetou tradici, děti u nás cvičí od padesátých let minulého století. Již druhým rokem také úspěšně vedeme i hodiny dětí s rodiči. Největší odměnou pro nás je dětský úsměv plný pohody a hlavně radost z pohybu. Přejeme dětem, aby jim radost z pohybu vydržela po celý život. ■

Hlavní město Praha

Ukázková hodina

Gyro-metody

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry

Tělovýchovná jednota Základní škola Chabry v Praze 8, která je odborem Pražského sdružení SPV, pořádala jednu březnovou sobotu ukázkovou hodinu Gyro-metody. Také jsme přivítali hosta, výživovou poradkyni, která provedla komplexní analýzu skladby těla na speciálním analyzáru, vysvětlila naměřené hodnoty a poskytla individuální doporučení, jak si upravit jídelníček tak, aby obsahoval vyvážené množství živin a vedl ke správné postavě a kondici.



Cvičící se sešli natěšení zkusit něco nového a s minimálním úsilím harmonizovali, protahovali a posilovali celé tělo. Cvičí se převážně vsedě na gymballech, židli nebo stoličce.

Gyro-metoda tvoří širokou paletu krouživých pohybů s důrazem na mobilizaci kloubů spolu s posílením svalů střední části těla. Zvláště ní pozornost je věnována zvěšování flexibility páteře (předklonům, záklonům, úklonům, rotacím a kroužením), uvolnění napětí horní části těla a zlepšení koordinace pohybů, uvolnění kolenních, kyčelních a ramenních kloubů, protažení zad.

Tato metoda je určena pro každého, bez ohledu na věk a fyzické schopnosti, ať už pracuje v kanceláři, je sportovec, člověk ve zralém věku, anebo se jen potřebuje zotavit ze zranění. Hodiny Gyro-metody jsou adaptovány tak, aby si každý mohl zacvičit podle svých momentálních schopností. Nejsou určeny pro lidi s vyhrážlou plotýnkou a s akutní bolestí zad!

Hodina Gyro metody proběhla v příjemné atmosféře a nadšení zkusit něco nového. Výživová poradkyně se o nás vzorně starala, měřila a vysvětlila vše, co nás zajímalo. Všichni se těšíme, že se tato hodina rozběhne pravidelně od září.



Olomoucký kraj

Aktivity olomoucké KASPV

Text: Věra Žáčková, foto: Věra Žáčková, Drahomíra Bártová

Seminář nejen pro seniory

Náplní semináře KASPV konaného 19. ledna v Olomouci byl Daflex systém, zdravotní cvičení s osobní pomůckou Daflex s úžasnou lektorkou Dagmar Drastíkovou, autorkou tohoto systému i pomůcky. Mnozí z vás se s touto pomůckou i Dagmar setkali na republikovém srazu instruktorů ČASPV ve Žďáru, takže možná tušíte, jak výživné cvičení bylo. Dalšími lektory semináře byli Karel Zendulka s žonglováním a instruktorka SPV Věra Žáčková s hodinou pro ranní protažení.



Wellness sobota

V sobotu 2. března nabídla Olomoucká KASPV instruktorům, cvičitelům a cvičencům v rámci hudebně pohybových forem akci Wellness sobota, kde všichni přítomní vyzkoušeli novinky ve fitness a cvičení. První bylo cvičení „Fit paint free“ s lektorkou Kristýnou Černou, která představila metodu, napomáhající od bolesti zad, ramen, kotníků, kyčlí, atd. Druhou novinkou byl woudink, hravá forma posilování s pomůckou woudie (houpací prkno) a lektorkou Annou Černou. Třetíci lektorek doplnila instruktorka SPV Věra Žáčková s Dance aerobikem.

Přehlídka pohybových skladeb

Dne 14. dubna pořádala Olomoucká KASPV již 17. krajskou přehlídku pohybových skladeb. Již tradičně se konala v příjemném prostředí sportovní haly Čajkaréna v Olomouci. Představilo se 158 cvičících v 16 skladbách z SPV TJ Sokol Žulová, TJ Sokol Kojetín, Sokol Hrabenov, z.s., SK Morava Šumperk, TJ Sokol Třeboužky. Děkujeme všem cvičícím, autorům a cvičitelům. ■



Hlavní město Praha

Karneval

„Z pohádky do pohádky aneb Hastrmani tatrmani“

Text a foto: Ivana Rakovská

21. ročník karnevalu pro děti, který byl pořádán v březnu Tělovýchovnou jednotou Základ-



ní škola Chabry z.s., která je odborem SPV, ve spolupráci se ZŠ Dolní Chabry a MČ Praha – Dolní Chabry se opět povedl na výbornou.

V krásných maskách přišli nejen děti, ale i rodiče. Mohli jsme se potkat s čarodějkami, které proměnily vodnici v žabu, navštívilo nás mnoho nádherných princezen a víl, chránili nás rytíři, přišla Červená Karkulka a v košíčku měla bábovku a mnoho dalších... Každá maska byla originální a byla odměněna velkým potleskem. A protože byl karneval v duchu vodnickém, vodník sám rozdával na závěr rybky, a ne leda-jaké, byly perníkové a moc všem chutnaly! Bohatý program se všem líbil, tancovalo se, soutěžilo a dovádělo.

Chceme poděkovat všem, kteří nás svou návštěvou podpořili, a doufáme, že nelitovali toho, že na karneval s dětmi přišli.

Karneval byl zachycen na fotkách, a ty jsou k vidění na adrese: https://tjzschabry.rajce.idnes.cz/Karneval_2019. ■

Plzeňský kraj

Olympiáda v Sušici

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

Odbor SPV TJ Sušice uspořádal již devátý úspěšný ročník olympiády pro děti. Konala se v úterý 26. dubna v rámci cvičení rodičů s dětmi v hale vedle gymnázia.

Byla to skutečná sportovní událost, protože nesoutěžily jen děti, ale i jejich maminky, babičky, tatínkové, zkrátka dospělí, kteří chtějí, aby jejich děti žily aktivně. Olympiáda je jakýmsi vyvrcholením sportovního roku.

Děti i dospělí měli těžké sportovní disciplíny, např. přenašení vajíčka na lžičce, skákání v pytli, pro dobrou koordinaci měli dospělý a dítě svázané nohy a museli se dostat od jedné mety ke druhé, další disciplínou byl běh dospělých (koníků) s dětmi (žokeji) na ramenou, běh s batůžkem (dítětem) na zádech, dospělí se museli dostat k metě pozadu jako raci se svými dětmi na bříše. Zajímavá byla disciplína týmů (2 dospělí + 2 děti), které měly v co nejkratším čase doběhnout, vy-



hledat a vyluštit jména pohádkových postav, které děti znají z večerníčků, a z označených písmenek vyluštit křížovku.

V závěru byli vítězi vyhlášeni všichni, jak nadšení rodiče, kteří vedou své děti aktivně k pohybu a jsou jim výborným příkladem, tak děti, jejichž šťastný úsměv byl důkazem, že se olympiáda zdařila.

Děti dostaly za odměnu medaili s jedničkou, protože zvítězily všechny, a na posilňovou sladkou odměnu. ■



Plzeňský kraj

Sportovní karneval v Sušici

Text a foto: Hana Habartová, SPV TJ Sušice

Na úterý 12. února připravil odbor SPV TJ Sušice karneval pro mrňousky a jejich dospěláky na cvičení „Rodiče s dětmi“ ve sportovní hale u sušického gymnázia.

Děti si přivedly své maminky, babičky, tatínky, ale i nové kamarády. A tak cvičitelka coby Sněhurka měla opravdu plný sál pobíhajících zvířátek, skřítků a princezen, který musela „zkrotit“. Děti přišly v nádherných maskách a po celou dobu byl pro děti a dospěláky připravený sportovně zaměřený program za doprovodu dětských písniček, a tak si děti mezi jednotlivými tanečky, zahrály různé hry. Nejprve děti proháněly balónky „Nezbedu“, který už podle jména vůbec neposlouchal a děti jej musely honit. Dospěláci po celou dobu nadšeně soutěžili společně s dětmi, zahráli si pohybové pexeso se zvířátky



či pohybové domino. Podle zvuku zvířátek se museli vzájemně poslepu hledat do skupinek, nebo zachránit zvířátka před zlými vlky. Dětičky si karneval náramně užily a jejich dospěláci s nimi, protože svou bezprostředností a čistotou dokázaly děti své dospěláky na chvíli vtáhnout do svého krásného dětského světa a užít si báječné odpoledne... ■

Ústecký kraj

Medvědí stezka v Ústeckém kraji

Text a foto: Stanislav Šolc

13. 4. 2019 proběhlo v Chožově nedaleko Loun soutěžní kolo Medvědí stezky Ústeckého kraje. Místní pořadatelé obětavě připravili výbornou, mnohdy tajuplnou trať na úpatí Chožovského kopce. S organizací závodu také pomohli členové krajského vedení ČASPV.

Soutěž absolvovalo 48 cvičenců všech žákovských kategorií ve dvoučlenných hlídkách. Počet startujících negativně ovlivnilo stále se měnící počasí a tím i větší nemocnost případných účastníků. Asi na tříkilometrové trati čekalo závodníky deset stanovišť, kde museli prokázat své znalosti z pobytu a orientace v přírodě, obratnosti, znalosti Morseovy abecedy, základů zdravotní výchovy a dalších oblastí. Po doběhnutí do cíle čekal na závodníky párek v rohlíku od cho-



dovského sponzora. Přes chladné a větrné počasí se soutěž vydařila a účastníci z ní odjížděli spokojeni. Vítězové jednotlivých kategorií se zúčastní republikové soutěže.

Nezbývá než poděkovat všem organizátorům, zvláště TJ Sokol Chožov, za dobrou organizaci a soutěžícím za snahu dosáhnout co nejlepšího výsledku. Přejeme si, aby i další ročník této oblíbené soutěže proběhl stejně úspěšně. ■



Středočeský kraj

100. výročí ve stylu retro

Text: Bohumila Nádvoříková, foto: Jitka Štichová

Dne 3. dubna 2019 se sešlo bezmála 40 cvičiček ve školní tělocvičně v Poříčí nad Sázavou, aby si připomněli významné události cvičením „jako za starých časů“. Nejdříve se seznámili s oceněním „Cvičitelka roku 2018“, které se dostalo od Českého olympijského výboru Jaroslavě Chábové za její dlouholetou dobrovolnou činnost v tělovýchově. Od 70. let minulého století působí jako cvičitelka a dříve i trenérka gymnastiky u žáků, jež dosahovaly dobrých výsledků i v rámci krajských soutěží. V současné době je ve funkci předsedkyně Fit klubu ASPV.

Následovala svižná rozcvička společná pro ženy, muže i děti. O přestávce paní Bohumila Nádvoříková předstoupila v dobovém oblečení z roku 1919 a seznámila přítomné s historií Sokola Poříčí nad Sázavou. Neopomněla významná data jako 18. 3. 1919, kdy byl založen ženský odbor Sokola Poříčí, který tak dnes slaví svých sto let. Bylo to patnáct let po vzniku jednoty, kdy cvičili pouze muži. Zakladatelkou a propagátorkou ženského cvičení byla tehdy devatenáctiletá Vilma Žáčková. Byla první cvičitelkou a náčelnicí jednoty a dlouhá léta i náčelnicí Blanické župy. Další významnou cvičitelku, kterou připomněla,



byla Marie Pilátová, jež vedla nácviky na slety i spartakiády a reprezentovala obec v krajských soutěžích ve volejbalu a stolním tenisu. Spoluorganizovala nejen sportovní akce, ale i divadla, bály či šibřinky.

Obě ženy byly a stále jsou vzorem pro dnešní cvičitelky, které pokračují v činnosti ve Fit klubu ASPV a organizují i další kulturně společenské akce v obci. Zasluhu na tom mají zejména Jaroslava Chábová, Renata Novotná, Jitka Kurzová a Eva Dřížhalová. Pod jejich vedením se každou středu scházejí cvičenky v tělocvičně, aby si „protáhly tělo“. Přijeme jim všichni ještě hodně elánu! ■

Zlínský kraj

Výstup na Janovu horu

Text a foto: Lydie Staroveská, ASPV Slušovice

Výstup na Tři krále na Janovu horu se skupinou z ASPV Slušovice byl letos opravdu náročný. Prošlapali jsme si cestu závějemí, a když jsme přišli na hrad, honem jsme se naučili písničku, s kterou jsme překvapili skupinu z ASPV SK Zlín. Ukázka: „Vy, Zlíňáci kabrňáci, zpívejte teď s námi. Na Janovce je vždy dobře, jsme tu s vámi vždy moc rádi...“. Po zahřátí svařeným vínečkem jsme pěli písně a baštili vše, co kdo přinesl. Poskytnuté zázemí na chatě je vždy velmi příjemné. Za to Vám, kamarádi ze Zlína, moc děkujeme. ■



Ústecký kraj

Přeplavme svůj La Manche

Text: Helena Houšková, vedoucí cvičení žen TJ Slavia Most, foto: Jana Hrodková, cvičenka

Stejně jako v loňském roce se cvičenky odboru SPV TJ Slavia Most a senioři a seniorky Městské správy sociálních služeb v Mostě, p.o. přihlásili k akci SenSen (senzační senioři), kterou v rámci programu Aktivní život vyhlašuje Nadace Char-ty 77. Jedná se o to, že po celý měsíc únor hlásí přihlášení plavci své uplavané bazény v rámci vyhlášené akce Přeplavme svůj La Manche. Nejde o závod v pravém slova smyslu, nesoutěží se mezi sebou, ale sami se sebou, svou pohodlností.

Kanál La Manche je část Atlantského oceánu, která svými 34 kilometry odděluje Velkou Británii od Francie. Ve skutečnosti se musí přeplavat daleko více kilometrů, protože vše je ztíženo silnými proudy, což plavcům velmi znesnadňuje překonávání této vzdálenosti.

V letošním roce se na mosteckém aquadromu do akce přihlásilo 23 plavců, kteří společně uplavali



během měsíce února 3405 bazénů, což je 85,125 naplavaných kilometrů. Krásný výkon. Celkové výsledky ještě neznáme, protože organizátor je vyhlašuje teprve koncem dubna. Ale údajně jsme se umístili v rámci České republiky v první polovině přihlášených účastníků.

Ženy ze Slavia Most se pravidelně scházejí dvakrát týdně v tělocvičně. V těchto dnech za sebou mají jarní úklid chalupy, která je v majetku jednoty, dále například společně navštěvují divadlo, kino, společně posedí při kávě nebo někdy při pivečku. Začátkem května každoročně vyrazí na společnou dovolenou. Letos je cílem turistika v Jizerských horách. Prostě v naší tělovýchovné jednotě to žije, pohyb a další společné aktivity patří do našeho života. ■

Ústecký kraj

Krajská soutěž ve sportovní gymnastice v Chomutově

Text a foto: Stanislav Šolc

Dne 6. 4. 2019 uspořádala Ústecká krajská asociace SPV soutěž ve sportovní gymnastice. Zúčastnilo se jí 81 cvičenců ve věkových kategoriích od mladšího žactva až po dorost. Zastoupeny byly odbory ze šesti jednot čtyř regionů. Raritou mezi aktivními účastníky byli i dva muži. Celou soutěž provázela snaha předvést cvičební sestavy co nejlépe. Ne vždy se to povedlo k přání závodníků, ale snaha byla vždy příkladná. Některé výkony jednotlivých závodníků však snesly i dost přísné měřítka co do výkonnosti a kvality provedení. Opět se po roce sešlo mnoho známých z minulých soutěží, ale objevilo se i několik nových adeptů gymnastiky.



Soutěž, kterou tradičně zajišťoval odbor z Chomutova, probíhala plynule, bez zbytečných prostojů. K dobrému průběhu pomohl i dobře připravený sbor rozhodčích. Poděkování patří všem organizátorům, především TJ ZŠ SPV Chomutov. Nelze než konstatovat, že se letošní soutěž ve sportovní gymnastice opět vydařila. ■



Středočeský kraj

Gymnastická soutěž

v Neratovicích

Text a foto: A. Sojková

V pondělí 18. 2. 2019 proběhla v III. ZŠ Neratovice regionální soutěž ASPV v gymnastice. Zúčastnilo se jí 28 cvičenců z ASPV Neratovice a 6 cvičenek z TJ Záruby.

Soutěžily tyto věkové kategorie: Předškolní chlapci a dívky nar. 2013 a mladší – lavička, prostná, přeskok přes bednu, šplh. Mladší žáci a žákyně nar. 2011-2012 – lavička, prostná, přeskok přes kozu, šplh. Mladší žáci nar. 2008-2010 – kruhy, prostná, přeskok přes kozu, šplh. Mladší žákyně nar. 2008-2010 – kladina (lavička), prostná, přeskok přes kozu, šplh. Starší žákyně 2005-2007 – kladina, prostná, přeskok, hrazda, šplh

Výsledky: Kategorie 2013 a ml. – 1. Nela Syslová, 2. Kateřina Navarová, 3. Běla Štráfěldová... 1. Eliáš Matějka, 2. Adam Nedbal, 3. Martin Zajíček... **Kategorie 2011 – 2012** 1. Eva Brejchová, 2. Barbora Kuchařová, 3. Barbora Hrabánková... 1. Jiří Zajíček, 2. Josef Pospíšil, 3. Adam Fabián...



Kategorie 2008-2010 – 1. Štěpánka Kuchařová, 2. Monika Salačová, 3. Nikola Rauknerová... - 1. Michal Mára, 2. Jindřich Mužík, 3. Vojtěch Mužík...

Kategorie 2005-2007 – 1. Alena Plívová, 2. Petra Fidlerová, 3. Zuzana Nusková... Vítězové jednotlivých kategorií obdrželi za své výkony medaile a diplomy. Nejmladší děti ročník narození 2013, které nedosáhly na stupně vítězů, si odnesly ze svého zápolení diplom za účast, všechny děti byly pak na závěr odměněny sladkostmi.

Cvičitelky ASPV Neratovice, které pro děti soutěž zajistily, děkují všem rodičům nejen za účast a povzbuzování jejich ratolestí při cvičení, ale i za pomoc při přípravě náradí a zapisování bodů. ■

Zlínský kraj

Pohybem k obnově

mozkových buněk

Seminář ZKASPV

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, předsedkyně Komise zdravotní TV ZKASPV

V sobotu 16. února 2019 proběhl v otrokovické sokolovně seminář, kterého se zúčastnilo re-kordních 44 osob, výjimečná byla také účast neuroložky MUDr. Moniky Záhumenské ze Zlína a odborné asistentky z katedry fyzioterapie olomoucké univerzity Mgr. Dagmar Dupalové. Účastníci byli z řad instruktorů, veřejnosti a také neurologických pacientů. Všichni úžasně splynuli do jednoho celku, be-

seda s odborníky i všechna cvičení probíhala s plným nasazením a nadšením. Všem moc děkuji za účast, ochotu a obětavost. Věřím, že jsme našli cestu ke zdraví a budeme po ní dále kráčet.

Seminář jsme zahájili besedou s MUDr. Záhumenskou. Upozornila na skutečnost, že neurologická onemocnění jsou z velmi malé části způsobená geneticky, cca 90 % si ovlivníme sami – životním stylem, sedavým zaměstnáním, leností, stravou, psychosomatickými problémy jako jsou např. staré křivdy, nevyřešené problémy, atd. Bohužel nemocných s demencemi přibývá geometrickou řadou. Fyzická aktivita rozvíjí kognitivní funkce a má mnohem větší význam pro regeneraci našeho mozku než třeba luštění křížovek či sudoku. Stejně jako svaly ochabuje i mozek! Pozitivní je, že nikdy není pozdě začít se sebou něco dělat. Doporučila



nám chůzi – osvědčených 10 000 kroků denně, ale třeba také nejezdit výtahem. Aerobní pohybová aktivita v délce min. 20 minut (zapotit se, zadýchat, ev. měření tepové frekvence) přispívá k obnovení synapsí – spojení dvou neuronů (nebo smyslové buňky a neuronu) sloužící k předávání vzruchů. Pohybová aktivita dále zlepšuje stabilitu, rychlost, normalizuje chůzi, redukuje bolesti. Patří sem i radost z pohybu a psychická pohoda (nepomáhá nucení k pohybu), v mozku se tvoří hormony štěstí – serotonin, endorfiny a dopamin. MUDr. Záhumenská doporučuje také kromě aerobních aktivit cvičení jógy, tai-chi, meditaci, relaxaci, dechová cvičení. Připomněla, že máme žít v přítomném okamžiku, netrápit se tím, co bylo v minulosti, ani tím, co bude.

Pro regeneraci mozku jsou důležitá tři „S“ (na konec jsme společně s paní doktorkou přidali ještě čtvrté):

- SPÁNEK – důležité je střídání spánkových fází - hluboký, lehký spánek, při užívání prášků na spaní se fáze nestřídají a můžeme být i po dlouhém spánku unaveni
- SLUNCE – pobyt na slunci nám zajistí dostatek vitamínu D
- SEX – patří sem hlavně doteky a objímání, být v souznění, v kontaktu

- STRAVA - nejdůležitější vitamíny pro mozek – A, D, E, K, doporučuje se středozemní strava – hodně ryb

Ještě doplním rehabilitační doporučení Mgr. Romany Konvalinkové (Neurologická klinika 1. lékařské fakulty UK Praha) – využití běžícího pásu a rotopedu, labilních podložek pro rovnováhu, chůze (nordic walking), her s rychlým rozhodováním.

Po úvodní besedě nás čekala praktická část – cvičení. Všichni společně nastoupili na plochu se smovey – vibračními kruhy pod vedením lektorky Danuše Červinkové ze Zlína. Se smovey 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. Toto náčiní vyvinul v Rakousku parkinsonik s kamarádem konstruktérem. Dokonce se doporučuje před nácvičkem chůze s holemi nordic walking nejdříve chodit se smovey. Pohyb pažemi je dotažený – hlavně zapažení, převalující se kuličky nám dají informaci, že pohyb nešidíme. Dále už jsme pokračovali v menších skupinách. Účastníci se střídali u psychomotoriky, chůze a woudinku.





U psychomotorických cvičení dochází k propojení duševních a tělesných procesů. Jedná se o činnosti zajímavé, zábavné, které provokují aktivitu mentální i motorickou a vyvolávají pozitivní emoce a prožitky. Poznáme své tělo, rozvineme vnímání různými smysly, zlepšíme orientaci v prostoru, navážeme sociální kontakty a rozvineme vzájemnou spolupráci. Při naší ukázce použila lektorka Ing. Petra Bočková z Uherského Hradiště papírové letáky a kolíčky na prádlo. Všichni byli překvapeni, co se všechno dá s archem papíru provádět. A hlavně bylo zřejmé, jak se cvičící naladili pozitivně.

Woudie – houpací prkna byla představena v příloze našeho časopisu Mgr. Martinou Doleschalovou. Právě Martina cvičila s účastníky na prknech. Rozhoupáním ze strany na stranu komplexně procvičíte všechny svalové partie a zlepšíte své balanční schopnosti příjemnou a zábavnou formou. Woudie můžete také otočit a vytvořit si z něj třeba lavičku, nebo další fitness pomůcku – stepper, což z woudie dělá balanční fitness pomůcku s obrovským zásobníkem cviků.

Nácvik průpravných cviků, týkajících se chůze, jsme zvolili na židlích. Věnovali jsme se hlavně procvičení plosky nohy. Bylo to pouze malé náhlédnutí do nejpřirozenějšího pohybu, kterým

chůze je. Při dynamické chůzi přenášíme váhu těla na vykročenou nohu, zadní nohu máme uvolněnou a následuje pohyb pánevních kostí a svalů. Dynamická chůze je optimálním vytrvalostním sportem pro každého. Při pomalé chůzi je trup vzpřímený, dochází k zatěžování kloubů, tělo spotřebuje více energie na nesení váhy a více se unavíme. Při správné technice dochází k zapojení většiny svalů, organismus přijímá kyslík, aktivuje se méně stresových hormonů, zlepšuje se činnost srdečně-cévní soustavy, neohrožuje nás osteoporóza, efektivněji pracuje imunitní systém. Tuto činnost jsem s lidmi prováděla já a Mgr. Dagmar Dupalová mě skvěle doplňovala. Také jsme vyzkoušeli základy žonglování, při kterém se obnovují synapse a narůstá šedá kůra mozková.

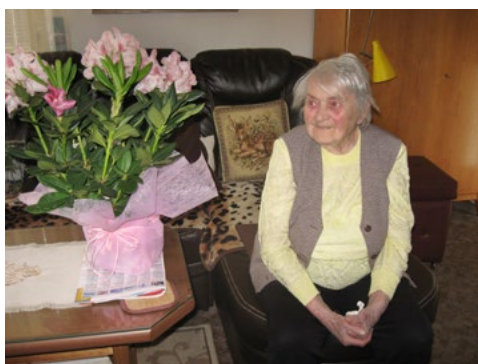
V závěru semináře bylo opět společné cvičení. S Ing. Vítou Kymlou jsme vyzkoušeli čínské zdravotní cvičení Falun gong. Je vhodné pro každého bez ohledu na věk, výkonnost, zdravotní stav. Přináší podle dostupných studií zlepšení zdraví a zvýšení úrovně vitální energie. Pro zajímavost. Do Otrokovic přijeli zájemci až z Hradce Králové, Krnova, Uherského Hradiště, Kojetína, Kroměříže, Přerova, Olomouce, Vsetína, Valašského Meziříčí, Rožnova p. R., Zubří, nechyběli samozřejmě ze Zlína a okolí. ■

Blahopřání

Vilmě

Trunečkové

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



Dne 28. 4. 2019 oslavila naše bývalá cvičitelka Vilma Trunečková 95. narozeniny.

Vilma vedla cvičení mladších a starších žákyň, dorostenek i žen v naší TJ od padesátých let minulého století.

Pravidelně, od útlého věku nacvičovala na slepy a spartakiády, věnovala se dětem i během prázdnin, kdy TJ pořádala tábory na naší chalupě v Orlických horách, kam ještě stále jezdí a chodí po kopcích.

Za její celoživotní činnost jí byla udělena Zlatá medaile Dr. Tyrše.

Nyní již do tělocvičny nechodí, ale zajímá se o veškeré dění a navštěvuje naše akce.

Vilmo, přejeme Ti hodně zdraví a ať Ti to ještě dlouho běhá. ■

Sedmdesátiny

Hany Tiché

ze Studené

Text: Marie Jedličková, RCSPV
Jindřichohradecko, foto: archiv

Hanka Tichá je od svých šesti let členkou TJ Sokol Studená a od mládí se sportu věnuje – vyzkoušela všechno: gymnastiku, atletiku, z míčových her hlavně volejbal. V patnácti letech se ujala práce pomocné cvičitelky oddílu žákyň a po absolvování školení v r. 1980 získala kvalifikaci cvičitele SPV III. tř. Oddílům žactva se věnovala až do odchodu na mateřskou dovolenou. Po návratu do tělocvičny založila a vedla při TJ Sokol Studená oddíl rodičů a dětí, absolvovala s ním i nácvik dvou spartakiád. Kromě toho společně s metodičkou cvičení RD okresu vedla nácviky spartakiádních skladeb rodičů a dětí v okrese J. Hradec. Vedení oddílu RD předala sice mladší nástupkyni, ale tělovýchově a sportu zůstává věrná i po operacích kloubů. Stále vede zdravotní cvičení seniorek a žen v domácí TJ i cvičení pro Svaz tělesně postižených osob a je činná v TJ. V MR Regionálního centra SPV Jindřichohradecko je metodičkou pro cvičení žen už 20 let a je právem držitelkou „Zlaté medaile Dr. Tyrše“.

Jsme rádi, že v našem kolektivu zůstává a ke kulatému výročí jí přejeme hlavně zdraví a osobní spokojenost. ■



Gratulace Věře Vachkové

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

Dne 8. 4. 2019 oslavila naše cvičitelka Věra Vachková 85 let. K narozeninám ji přišly popřát předsedkyně Královéhradecké KASPV Mgr. Zdeňka Horčíčková a členky výkonného výboru Eva Vlčková a Líba Netopilová.

Věra vedla cvičení mladších a starších žáků a žen od 60. let minulého století. Starší žákyně připravovala na krajské soutěže v gymnastice, v roce 1972 dovedla děvčata až na nejvyšší stupeň. Také vedla nácviky žen na spartakiády a slety. Pomáhala připravovat i tělovýchovné akademie, které pořádala naše TJ. Za svojí dlouholetou činnost v tělovýchově dostala nejvyšší vyznamenání, Zlatou medaili Dr. Tyrše. Nyní již jako cvičitelka nepůsobí, ale stále pravidelně aktivně cvičí a účastní se různých akcí, které pořádáme.

Věro, přejeme Ti do dalších let hodně zdraví a pohody.



Jubilea instruktorek z Olomoucka

Text a foto: Věra Žáčková

Na Valné hromadě Olomoucké krajské asociace Sport pro všechny jsme popřáli k životnímu jubileu našim dlouholetým instruktorkám - cvičitelkám - Věře Chromkové, Jaroslavě Krejčové, Věře Kulichové a Jitce Maierové. Ještě připoju-

jeme přání pro paní Magdu Chytilovou, která byla po několik let důležitou osobou v činnosti Olomoucké KASPV a i RCSPV Olomouc.

Dámy, do dalších let v plné síle a zdraví Vám přejeme hodně elánu.



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.
Distribuce: Digital – ICT, spol. s r. o., Do Čertous
14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

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

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

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

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme.

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

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

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
23. ročník | číslo 2 | červen 2019

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

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

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz



IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE