

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
25. ročník | číslo 3
září 2021
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Medvědí stezkou

Otužování

Unicurling

Metodická příloha:

PSYCHOMOTORIKA PŘES POČÍTAČ

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*



obsah



ZPRÁVY

Valná hromada ČASPV 26. 6. 2021 v Pardubicích	4
Konečně jsme se dočkali a proběhli se Medvědí stezkou na „republice“	5



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Otužování jako jeden z pilířů zdraví	7
Unicurling pro pohyb, zábavu a nevykonnostní soutěžení	11



DŮLEŽITÉ INFORMACE

Úspěšná generálka a pozvání na XX. ročník Města na kolech v r. 2021	22
Plavecká soutěž měst 2021 – jubilejní 30. ročník	23



BLAHOPŘEJEME

20 let oddílu ASPV Nová Bystřice	24
Věra Šárová oslaví sedmdesátiny	24
Blahopřání Aleně Hozákové k sedmdesátinám	25



VZPOMÍNÁME

Odešel Ota Jiránek... ..	25
Opustila nás Zdena Mrklasová	26
Libuše Půdová – 60 let práce pro tělovýchovu	26

Sledujte ČASPV na Facebooku a také na Youtube!



facebook



YouTube

Přehled metodických příloh a článků od
roku 2008 naleznete na:

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



Z KRAJŮ

Soutěž v hrách kubb a mólky (woodball až příště)	13
Po dlouhé pauze – sláva pohybu ve Čkyni	13
Ohlédnutí za republikovou soutěží „Medvědí stezkou“	14
Sportovní den ve Slavkově u Opavy	14
V Metylovicích aktivně a atraktivně	15
Starobělstí sportovci v době covidu	16
Sportovní hry seniorů v Olomouci	16
Opět se těšíme do tělocvičny	17
„Vstaň a chod“ v Chabrech	17
Atletické závody v ASPV Neratovice	18
Kilometry přibývají i v letních měsících	19
Pomáháme při úklidu	19
Vzpomínka na dr. Miroslava Tyrše	20
Fáborkovaná v Počátkách 2021	20
Sportovně-ozdravný pobyt v Radějově 19. – 26. 6. 2021	21
12. ročník krajské soutěže Woodball, kubb a mólky v Libosvarech	22

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 „Už je to tady“
autora Stanislava Koláře ze strany 17. Autor
získává jako odměnu bezplatnou účast na
vybraném semináři ČASPV.



Valná hromada ČASPV

26. 6. 2021 v Pardubicích

Text: Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV, Mgr. Vít Hanáček,
Ing. Pavel Panenka, foto: Ing. Gabriela Machová

Také letošní volební valná hromada České asociace Sport pro všechny, z. s. se konala za vládních omezení způsobených koronavirovou pandemií. Proběhla však řádně a důstojně.

Tradičně a podle stanov zde přední činitelé spolku zhodnotili uplynulé období a zpovíдали se z plnění uložených úkolů.

Valná hromada samozřejmě v úvodu schválila své důležité dokumenty a orgány: jednací řád, program, volební řád i pracovní předsednictvo. Vyslechla a poté schválila výroční zprávu předsedy o činnosti ČASPV za rok 2020 včetně referátů obou místopředsedů – pro ekonomiku a metodiku. Schválila loňský výsledek hospodaření a posléze také rozpočet na rok letošní, a to včetně klíče k rozdělení finančních prostředků pro KASPV, RCSPV a odbory SPV na rok 2021. Zabývala se zprávou Kontrolní komise ČASPV, a tu rovněž schválila. Stanovila dále členské příspěvky na rok 2022 ve výši 100 Kč bez rozlišení věku členů. Pro hlasování o usnesení a také pro volby orgánů na nové funkční období zvolila VH mandátovou, volební i návrhovou komisi.

Výsledkem voleb jsou tito statutární zástupci – předseda ČASPV: Mgr. Miroslav Zítka, místopředseda pro metodiku: Radka Mothejšíková, místopředseda pro ekonomiku: Ing. Karel Coufal. Výkonný výbor ČASPV byl zvolen ve složení: statutární zástupci a dále Mgr. Zdena Horčíčková, prof. Ing. Rudolf Jalovecký, CSc., Mgr. Martina Mlýnková, Bc. Libor Pečenka. Zvolena byla též Kontrolní komise ČASPV ve složení: předseda Libuše Netopilová, místopředseda Zdena Pavlíčková, členové František Ruský a Eva Víšková.

Valná hromada uložila všem složkám asociace také řadu úkolů na následující volební období. Jmenujme např. odkanalizování Sportcentra ČASPV Doubí, přípravy na Golden Age 2021, ak-

tualizace evidence členů a rozšiřování členské základny, pořádání sportovních akcí pro seniory ve všech krajích, účinná propagace činnosti ČASPV a informovanost členů.

Podle slov předsedy Miroslava Zítka je třeba restartu celého spolku vzhledem k negativním dopadům pandemie v uplynulých dvou letech, ačkoli i ta přinesla svá pozitiva především v elektronické komunikaci: projekt Sportuj s Mírou, soutěže „na dálku“, vlastní kanál YouTube ČASPV (domácí cvičení, rozcvičky, testy, metodiky, akce...), Instagram a facebookový profil ČASPV („opáčko názvosloví“, propagace akcí...), nadále dobře fungoval časopis Pohyb je život, proběhly webináře jako náhrada za semináře metodické rady aj. Došlo samozřejmě k velmi výraznému omezení pravidelných cvičebních hodin v Odborech SPV, zrušení většiny prezenčních akcí MR ČASPV/KASPV/RCSPV, nastal proto i pokles počtu členů ČASPV i základních článků, snížil se příjem z pronájmů sportovních center spolku v Praze i Brně, problémy měla i sportcentra ČASPV Doubí a Žinkovy.

Pozornost je třeba nadále věnovat spolupráci na celostátních i mezinárodních projektech, např. Národní program pro ozdravění populace ČR, Sportuj s námi (ČUS), Evropská míle (ISCA), Pomáhej pohybem (ČEZ).

Nové vedení čeká práce v personální oblasti na všech stupních, zejména ohledně doplnění a omlazení. Připravit je třeba výpravu a skladby pro Světovou gymnastařdu 2023. Přichystána musí být i změna akreditací MŠMT a spolek musí připravit důstojné připomenutí 30. výročí od založení ČASPV. Pro to vše je nutno zajistit potřebnou podporu a prostředky.

V metodické oblasti, která s tou personální úzce souvisí, je nutno zajistit pořádání tradičních akcí a soutěží včetně republikových, ale připra-



vit i nové, věnovat se školení instruktorů, zajistit kvalitní práci komisí metodické rady, pořádat atraktivní kurzy pro členy i veřejnost ve všech věkových skupinách, pořádat srazy instruktorů, letní slavnosti atd.

Podstatná je přitom spolupráce s ostatními sportovními spolky, ale i se státní správou a samosprávou. Konat a popularizovat bude třeba také osvědčené soutěže na dálku, jako byly Plavecká soutěž měst, Zápolení na dálku, Superhráč, Choreo challenge, Tak do toho šlápní aj. V závěru valné hromady byli nejzasloužilejší členové ČASPV vyznamenáni Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše:

Josef Fuka, Jihočeská KASPV, Písek

Zdeňka Chaloupková, KASPV Vysočina, Třebíč

Miluše Kaletová, Moravskoslezská KASPV, Karviná

Jana Mutinová, Moravskoslezská KASPV, Ostrava

Stanislav Raška, Zlínská KASPV, Vsetín

Eva Vaculíková, Zlínská KASPV, Vsetín

Hana Šolcová, Ústecká KASPV, Ústí nad Labem

Vilma Štrublíková, Moravskoslezská KASPV, Karviná
Alena Hozáková, Ústecká KASPV, Teplice
Alena Přehnilová, Moravskoslezská KASPV, Karviná
Věra Šárová, Ústecká KASPV, Ústí nad Labem

Poslední tři vyznamenané ženy byly na VH přítomny a jsou na snímku s předsedou ČASPV Miroslavem Zítkem.



Konečně jsme se dočkali a proběhli se Medvědí stezkou na „republice“

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, vedoucí OMM ČASPV

Po roční odmlce s nedobrovolnou přestávkou v roce 2020, způsobenou epidemií covidu, uspořádala Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV republikovou soutěž ČASPV – Medvědí stezkou.

Konání soutěže bylo do poslední chvíle nejisté. Členové komise dokonce jednou odložili rozhodnutí o zahájení příprav a přihlašování na akci, protože rozvolnění omezení v souvislosti s epidemickou situací ve společnosti nebylo příznivé do poslední chvíle, kdy ještě stálo

za to dokončit přípravu a akci ve stanoveném termínu uskutečnit. Nakonec se vše podařilo, podmínky se umoudřily a komise s velkým úsilím a přípravným výjezdem do vybrané lokality v Moravskoslezském kraji soutěž dokonale připravila a realizovala.

V turisticky atraktivním přírodním prostředí Moravskoslezského kraje s panoramaty bývalé středověké věže Trúba u Štramberka se na republikové soutěži ČASPV setkali členové našeho spolku z šesti krajů naší republiky (Mo-





ravskoslezský, Královéhradecký, Jihomoravský, Liberecký, Olomoucký, Zlínský). Na start se postavilo 83 dvoučlenných hlídek v kategoriích od žáků až po dorostence. Soutěžících, organizátorů, rozhodčích, vedoucích výprav a doprovodu pobíhalo po areálu a na trase téměř na 250, a to i „s dodržáním současných epidemických opatření“. V sobotu večer, po hlavní soutěži si mohli přihlášení závodníci poměřit síly také v nočním orientačním běhu za svitu čelovek (svítilen). A to nebylo z pohybu vše, protože pro dětskou spontaneitu není pohybu nikdy dosti bylo možné mezi soutěžením sportovat v nabídkových pohybových aktivitách: volejbal, kopaná, discgolf, slackline...

A co myslíte, jak si závodníci užili při hlavní soutěži flóru a faunu lesa v okolí rekreačního střediska U Kateřiny, kde probíhala celý den Medvědí stezka...? Naprosto báječně. Všichni proběhli trasu s mnoha zážitky a ve zdraví zamířili k cíli. Den ale ještě nekončil. Po večeri, ve chvílce odpočinku,



se někteří činorodí opět „honili za míčem nebo ho poštuchovali k nebesům“, a s příchodem tmy hurá na noční orientační běh s čelovkami... A najednou, tajemnou deštivou nocí probíhaly světlušky z čel závodníků, kteří ukončili náročný den plný pohybu nočním orientačním závodem. Prostě bylo „vzrůso“ do pozdních nočních hodin.

V neděli pořadatelé vyhlásili výsledky, ocenili nejlepší a pochválili ostatní účastníky za provedené výkony i zájem o akci. Poděkovali jsme rozhodčím, spolupracujícím krajům, vedoucím výprav a doprovodu rodičů. Nebylo zapomenuto ani na členy Komise cvičení a pobytu v přírodě s vedoucím Petrem Poláškem, protože bez jejich kvalitního organizačního zajištění by to určitě nebylo „to pravé“.

Víkend v rekreačním areálu U Kateřiny skutečně přetékal radostí z pohybu, společenských setkání a úsměvů prozářených slunečními paprsky. Všichni byli rádi, že se společnými silami a zaújetím pro věc start do prezenčních akcí metodické rady ČASPV po „lehké covidové odlmce“ dokonale vydařil. A než by nezasvěcený pozorovatel „řekl švec“, propluli všichni účastníci akce společně vydařeným víkendem na konec.

Tak ještě jednou díky všem a brzy na shledanou při dalších povedených akcích komisi Metodické rady ČASPV. Sportu pro všechny ZDAR.

Výsledky a fotodokumentaci naleznete na níže uvedených webových stránkách.

Výsledky: <http://www.caspv.cz/admin/cz/sites/?action=edit&id=563>

Foto: <https://www.rajce.net/a17317196>

Otužování jako jeden z pilířů zdraví

Text a foto: Radka Mothejzíková

Otužování je celkové systematické zvyšování odolnosti organismu. Nejčastěji tento pojem používáme ve spojitosti s tréninkem zaměřeným na zlepšení schopnosti organismu reagovat na teplotní změny a lépe odolávat chladu. Svou schopností vzdorovat chladu se jedinci výrazně liší. Otužování však prospívá všem bez ohledu na věk a pozitivně ovlivňuje fyzickou i psychickou pohodu. Nejvýznamnějšího účinku docílíme pouze v souladu s dodržováním principů zdravého životního stylu, který zahrnuje správnou výživu, dostatek spánku, pravidelný pohyb a duševní hygienu.

REKREAČNÍ OTUŽOVÁNÍ PRO KAŽDÝ DEN

Rekreační otužování spočívá v celoročním provozování pohybových a sportovních aktivit uvnitř i venku, sprchování studenou vodou, saunování, pobytu v přiměřeně vytápěných místnostech s přihlédnutím k nadbytečnosti některých kusů oblečení, které volíme vhodně k plánované aktivitě.

V běžném, každodenním režimu se můžeme otužovat úplně jednoduše a přirozeně. Při sportu, procházkách či výletech, ale i při práci a pobytu doma se oblékneme tak, abychom umožnili co nejsnadnější přístup vzduchu ke kůži. Dopřejte si vzdušnou lázeň a dovolte vzduchu působit na co největší plochu. Na cestu do práce, do školy i do přírody se pokud možno oblékneme lehce (vezmeme si třeba o vrstvu méně než obvykle) a kráčíme svižně. Při pobytu v uzavřené místnosti bychom měli často větrat. Optimální teplota v ložnici je 12 stupňů Celsia, v obývacím pokoji, pracovně nebo v kanceláři kolem 20 stupňů. Doporučuje se po většinu roku spát při otevřeném okně a pod lehčí příkrývkou.

Ráno se nastartujte cvičením při otevřeném okně, na balkóně nebo venku v lehkém cvičeb-



ním úboru. Potom si dejte studenou sprchu nebo se omyjte minimálně do půlky těla studenou vodou. Začátečníci mohou tento krok nahradit otíráním mokrým froté ručníkem a pak suchým. Máte-li možnost, brouzdejte se ranní rosou, chladným potokem nebo vodou podél břehu jezera či moře. V zimě se můžete projít čerstvě napadaným sněhem nebo se v něm rovnou vyvážet, a potom si dejte třeba saunu.

OTUŽOVÁNÍ CHLADEM

Otužovat se může každý zdravý člověk. Lidé, kteří mají nějaké zdravotní potíže, se musí poradit s lékařem. U dětí a starších osob je nutno postupovat pozvolna a opatrně. Cévy starších lidí nemají již takovou pružnost a při smrštění tak méně zabrání úniku tepla z periferních částí těla. Díky snížené citlivosti v prstech mohou rychleji prochladnout a omrznout. Děti se adaptují na chlad velmi rychle, potřebují však dohled a rozumně bychom je do otužování neměli nutit.

POSTUPNOST, PŘIMĚŘENOST, SOUSTAVNOST, PRAVIDELNOST, TRVALOST

Při otužování dbáme na postupnost. Od méně intenzivních prostředků pokračujeme k inten-



živnější a dobu otužování krok za krokem prodlužujeme.

Trénink otužilosti probíhá dlouhodobě, nejlépe je začít od dětství a otužovat se celoživotně. Pro udržení stavu otužilosti je velmi důležitá soustavnost. První příznivé účinky otužování se projeví zhruba za 21 dní. Pokud s otužováním na nějakou dobu přestaneme (nemoc, zranění, ztráta motivace...), zvýšená otužilost během několika týdnů opět poklesne a je třeba začít nanovo. Proto je dobré „otužileckou paměť těla“ posílit alespoň krátkou studenou sprchou, lépe se pak bude navazovat.

PŘÍNOS OTUŽOVÁNÍ

- Lepší přizpůsobivost teplotním změnám a odolávání chladu
- Zlepšení činnosti kardiovaskulárního a lymfatického systému
- Zvýšení obranyschopnosti organismu, úleva od bolestí, léčba zánětů
- Vyplavení endorfinů, pocity štěstí, posílení psychické odolnosti a sebevědomí
- Zvýšení produkce adrenalinu a noradrenalinu (povzbuzují radost ze života a chuť k pohybu)
- Prevence nemocí z nachlazení, pomáhá také při některých nervových onemocněních či psychických poruchách (deprese), při alergiích

TERMOREGULACE JAKO STRÁŽCE OPTIMÁLNÍ TĚLESNÉ TEPLoty

Termoregulace je schopnost organismu udržovat optimální tělesnou teplotu. Na ní závisí všechny biochemické pochody, ke kterým v našem organismu dochází. Lidské tělo si za normálních podmínek udržuje konstantní teplotu 35,8 – 37°C. Pro svlečeného člověka v klidových podmínkách je ideální teplota vzduchu 28°C.

Termoregulace nastupuje až po přestoupení hranic tělesné pohody. Lidské tělo se z pohledu termoregulace skládá ze dvou úzce propojených složek - tepelného jádra a tepelné slupky. Celý organismus reaguje podle toho, v jakém teplotním prostředí se nachází a snaží se teplotu udržovat neustále v rovnováze (homeostáza). Centrálním orgánem, který reguluje tělesnou teplotu a funguje jako termostat, je hypotalamus. Na kůži pak máme uloženy povrchové termoreceptory (tepelné senzory), které



jsou propojeny s termoreceptory v hypotalamu. Ty snižují nebo zvyšují teplotu organismu prostřednictvím reflexů. Pro zaregistrování chladu má člověk 250 tisíc termoreceptorů a pro teplo 30 tisíc.

MECHANISMUS REGULACE TEPLoty ORGANISMU

Odvod tepla do okolí ovlivňují základní regulační mechanismy teploty organismu, vazokonstrikce a termogeneze.

Vazokonstrikce neboli zúžení cév vede ke snížení tepelných ztrát. Tento kompenzační mechanismus je však časově omezený. Po určité době vazokonstrikce v kožních cévách odezní a cévy se naopak roztáhnou (dilatují). Větší průtok krve cévami potom urychlí tepelné ztráty a zvýší pravděpodobnost poškození zdraví působením chladu.

Termogeneze je zvyšování produkce tepla v těle teplokrevných živočichů vystavených chladu. Průvodním jevem termogeneze je chladový třes – vědomím neovladatelné svalové kontrakce, drkotání zubů. Dále probíhá chemická (netřesová) termogeneze, při níž hraje velkou roli takzvaná hnědá tuková tkáň s mnohonásobně větší kapacitou produkce tepla, než mají jiné orgány.

POZOR NA NEBEZPEČÍ PODCHLAZENÍ A OMRZLIN PŘI ZVÝŠENÉ VLHKOSTI A PROUDĚNÍ VZDUCHU V ZIMĚ

Krev proudící v našem organismu je vodičem, tuková tkáň je tepelným izolantem. Pokud se ocitneme naří v uzavřené místnosti s normální teplotou, budeme přicházet přibližně o 15 % tepelné energie. Tělesné teplo přechází do vzduchu a předmětů, které jsou v bezprostředním



kontaktu s povrchem lidského těla. Takhle si například zahříváme postel nebo židli. Pokud však bude okolním prostředím voda nebo hodně vlhký a rychle proudící vzduch, ztratíme tepla víc a mnohem rychleji. Děje se tak vlivem **kondukce** (vedení – voda přebírá tepelnou energii našeho těla) a **konvekce** (proudění – s prouděním voda nebo vzduch odvádějí tělesné teplo do okolí). Vodní prostředí má zhruba 26 krát vyšší vodivost než vzduch, a tak nastává 2 až 4 krát rychlejší ztráta tepla při stejné teplotě.

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZTRÁTY TĚLESNÉHO TEPLA

- věk, velikost a složení těla
- teplota okolního prostředí, oděv
- proudění vzduchu, vodní prostředí
- alkohol, léky

OTUŽOVÁNÍ STUDENOU VODOU

Nejúčinnější formou otužování, se kterou můžeme začít kdykoli, je pravidelný a soustavný kontakt se studenou vodou. Není třeba pobývat v ní příliš dlouho. Zpočátku úplně postačí



krátká, zhruba 20 vteřinová sprcha nebo omytí do půli těla, ideálně ráno na závěr běžné ranní hygieny. Pokud se nemůžete odhodlat k razantnímu zchlazení, sprchujte se nejprve teplou vodou, pak vlažnější a kohoutek s teplou stále utahujte. Časem se propracujete ke studené spršce trvající 1 až 3 minuty. Důležité je, abyste proceduru nevnímali jako utrpení, otužování se pak míjí účinkem. Nepříjemné pocity totiž vedou k uvolnění nadměrného množství hormonu nadledvin kortizolu, který může imunitu naopak oslabit. Na závěr se pořádně osušte ručníkem a užijte si pocit svěžesti a radosti z překonání sama sebe. Pokud máte dostatek času, můžete si ještě trochu zacvičit.

Polehávání nebo sedací koupel ve vaně se studenou vodou se nedoporučuje. Vzhledem k nedostatku místa není možné se příliš pohybovat a tělo tak snadno nežádoucím způsobem prochladne.

Zhruba za tři týdny, kdy se tělo již adaptovalo na působení chladu, můžete zahájit další fázi tréninku a přejít ke koupelím ve venkovní nádrži, ať už na zahradě, na koupališti nebo ve volné přírodě. Právě konec léta je k tomuto kroku ideální. Pokud jste chodili plavat přes léto, nepřestávejte a pokračujte i v období, kdy se voda postupně ochlazuje. Pokud vytrváte, plynule tak překlenete období podzimu až k zimním měsícům a teplotní rozdíly nebudete vnímat nijak dramaticky.

Před vstupem do chladné vody v sobě vydo-lujte co nejvíce pozitivních emocí, zhluboka a klidně dýchejte. S důvěrou v sebe i vodní prostředí se ponořte. Prvotní nepříjemné pocity podobné bodání tisíce jehliček jsou způsobené stahováním povrchových cév a po chvíli odezní. Při jejich překonávání vám opět pomůže, když se zaměříte na dech. Můžete se pustit do plavání, ale nevzdalujte se příliš od břehu. Důležité je, abyste se ve vodě pohybovali a nepobývali v ní příliš dlouho, ať neprochladnete. Teplota tělesného jádra klesá ještě několik minut po výstupu z vody. Hlavu si nenamáčejte, dokonce se doporučuje plavat v čepici. Na břehu se osušte, zahřejte se třením ručníku, poskakováním, dynamičtějším cvikem se zapojením větších svalových skupin, oblékněte se a dejte si teplý nealkoholický nápoj. Pokud nemáte rukavice a zebou vás ruce, je dobrým místem pro jejich zahřátí podpaží nebo prostor mezi stehny.

PRO VÝSTUP Z KOMFORTNÍ ZÓNY SI ZAJISTĚTE DOSTATEČNÝ KOMFORT

Ať už se budete otužovat v zahradní nádrži nebo v rybníce, pomůže vám při překonávání počátečních obav a nepříjemných pocitů, když si předem připravíte pár nezbytností. V blízkosti si nachystejte osušku a župan (koupací plášť). Osvědčila se koupelnová předložka nebo karimatka, na kterou si stoupnete po opuštění vody, anebo pantofle z PVC. Zejména v mrazu si rozhodně nestoupejte na kovovou rohož. Vhod vám jistě přijde termoska s teplým čajem a kousek čokolády nebo energetická tyčinka. Při otužování na zahradě nebo v přímé blízkosti bydliště nemusíte pospíchat s přesunem dovnitř a můžete si venku ještě zacvičit. Ve volné přírodě raději počítejte s variantou rychlého a bezpečného transportu do pohodlí vašeho domova, ať už svižnou chůzí nebo vozem.

DESET TIPŮ PRO ZDRAVÉ A BEZPEČNÉ OTUŽOVÁNÍ VODOU V PŘÍRODĚ

- 1) Otužujte se raději v partě nebo alespoň ve dvojici.
- 2) Potlačte své ego a soutěživost, nepřehánějte délku pobytu ve vodě.
- 3) K otužování přistupujte s radostí, důvěrou a vědomím jeho prospěšnosti.
- 4) Vnímejte své pocity a signály, které k vám tělo vysílá.
- 5) Nepřeceňujte svou trénovanost a otužilost, nechte si rezervu.
- 6) Únik tepla omezíte, když si necháte na hlavě čepici.



- 7) Statický pobyt ve vaně není to pravé, ve studené vodě se pohybujte.
- 8) Vyvarujte se konzumace alkoholu.
- 9) Zmrzlé ruce si můžete ohřát třením, vložením mezi stehna nebo do podpaží.
- 10) Nikdy si po koupání ve studené vodě nedávejte horkou sprchu nebo vanu, je zde velké riziko selhání oběhového systému.

SPORTOVNÍ OTUŽOVÁNÍ PRO TY NEJODOLNĚJŠÍ

Až se propracujete k plavání ve studené vodě pod 10°C za každého počasí, můžete se stát sportovním otužilcem. Sportovní otužování neboli zimní plavání je registrováno mezinárodní plaveckou federací FINA. Nestorem československých otužilců byl Oldřich Liška (*7. srpna 1910, + 5. března 1981). Otužování propagoval po celém tehdejší Československu. Jeho zásluhou existuje dnes v České i ve Slovenské republice několik desítek otužileckých klubů. Byl pravým tátou všech otužilců, řádcem, organizátorem, stanovil meze činnosti ve sportu otužování tak, aby přinášelo nezbytné zocelení tělesného stavu a přitom jej neohrožovalo. Metodiku otužování rozvíjel pokusy na vlastním těle. Založil tradici plaveckých maratonů na Lipně a otužilecké plavby v ponorné říčce Punkvě v Moravském krasu. Rovněž první přemožitelé kanálu La Manche František Venclovský a Jan Novák byli s Oldřichem Liškou sportovně propojeni. Jeho hrdým následovníkem je Vladimír Komárek, předseda České otužilecké unie a autor otužileckého serveru www.otuzilci.cz.

OTUŽOVÁNÍ JAKO DROGA

Pamatujte, i ti největší otužilci pocítují chlad, jenom méně intenzivně, než ostatní. Nenechte se tedy odradit a ve své snaze vytrvejte. Postupně budete i vy schopni chlad snášet o mnoho lépe. Odměnou vám bude euforický pocit po každé, když vylezete ze studené sprchy nebo rybníka, a navrch získáte lepší imunitu a další zdravotní i osobnostní benefity.

Použité zdroje:

<http://www.otuzilci.cz/>
<https://cuni.cz/UK-1.html>
<https://www.1okmb.cz/>
<http://medicina.cz/>
<https://www.fsps.muni.cz/>



Unicurling pro pohyb, zábavu a nevýkonnostní soutěžení

Text: Mgr. Vít Hanáček, vedoucí OMM ČASPV, foto: archiv

Česká asociace Sport pro všechny je moderním spolkem s téměř třicetiletou tradicí, který do pohybových programů zařazuje pro členy i veřejnost tradiční, oblíbené, ale i nové sporty.

Unicurling – metaná hrácími kameny na koberci – je týmový halový sport. Vznikl přibližně před dvaceti lety ve Švédsku. Je obdobou zimního curlingu. Curling jako historický předchůdce unicurlingu je známý olympijský sport, který se hraje na ledu (organizovaný klubový curling v roce 1838 ve Skotsku, od OH v Naganu v roce 1998 se stává plnohodnotným olympijským sportem). Hru unicurling mohou hrát všichni zájemci, bez rozdílu věku a pohlaví i zdravotního omezení (handicapovaní, včetně vozíčkářů). Principem hry je metáním a následným skluzem dopravit hrácí kameny do vyznačeného kruhu. Čím jsou hrácí kameny blíže vyznačenému kruhovému středu, tím více získává družstvo bodů. Hráči jednoho družstva se snaží taktickou hrou bránit druhému družstvu v získání více bodů za nejbližše umístěné kameny uprostřed bodovací zóny.

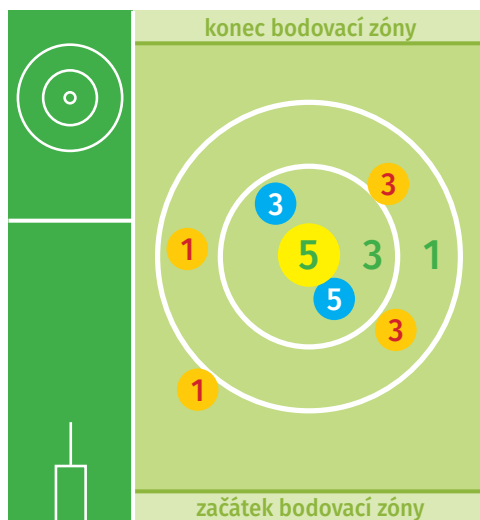


Při hře lze soupeřovy kameny vyrážet (v rámci stávajících pravidel) a získat vyšší počet bodů. K unicurlingu jako pohybově nenáročné aktivitě není pro hráče potřebné užití dalšího speciálního sportovního vybavení (oblečení ani obutí) za předpokladu, že využívají hrácí sadu unicurlingu: koberec a hrácí kameny. V týmech mohou hrát muži i ženy, ale i koedukovaná (smíšená) družstva, což může v daných podmínkách zvýšit přitažlivost hry.

Pro hru se používá speciální sada, která obsahuje koberec a hrácí kameny, případně zářezky pro zamezení skluzu hráčích kamenů mimo koberec. Hrát se může v podstatě kdekoli v indooru i outdooru a s ohledem na velikost sady (rozhoduje délka a šířka koberce, například 10 x 2 m nebo 14 x 2,8 m), prostor a rovinu plochy pod kobercem.

PRAVIDLA HRY

1. Unicurling s 8 kameny (4 modré a 4 žluté) se hraje na koberci 14 x 2,8 m.
2. Hru je možné hrát individuálně nebo v týmech po 2 – 4 hráčích.
3. Na začátku hry, než je vržen první kámen, 2 rozhodčí z řad momentálně nehrajících hráčů zaujmou své pozice v cílové zóně.





4. Při odhozu kamene nesmí hráč přešlápnout startovní čáru.
5. Druhý hraný kámen (jestliže první hrál žlutý, zde je tedy myšlen první modrý) se nesmí dotknout již odehraného prvního. V případě, že se tak stane, druhý kámen bude odstraněn ze hry a první vrácen rozhodčími na své původní místo. Rozhodčí by si měli zapamatovat pozici prvního hraného kamene.
6. Kámen, který nepřejde čáru, označující začátek bodovací zóny, je odstraněn ze hry.
7. Kameny hrané na pozici 3 – 8 se mohou ostatních kamenů v cílové zóně libovolně dotýkat nebo do nich narážet. Jestliže byl náraz tak silný, že kámen odlišné barvy byl vyražen za zadní čáru nebo úplně ven z koberce, kámen, který srážku způsobil, bude také odstraněn (kámen, který byl vyražen, se zpět na místo nevrací).
8. Hraný kámen se musí při vrhu neustále dotýkat koberce a klouzat po něm, v opačném případě je odstraněn ze hry.
9. Set se hraje na dvě hry. První hru zahajuje družstvo se žlutými kameny (možné určit losováním).

Metání hracích kamenů:

- držení hracího kamene / h. k.
- vykývnutí h. k. vpřed
- vykývnutí h. k. vzad
- vykývnutí vpřed a vypuštění hracího kamene

Postoj hráče při metání hracího kamene je ve v podřepu záložném (P ruka s hracím kamenem = L noha vpřed a naopak).

Zveme všechny zájemce o sport pro všechny na Republikový sraz instruktorů SPV ve dnech 12. – 14. listopadu 2021, kde bude hra uncurling předvedena jako samostatná lekce komise rekreačních sportů.

Na víkendové akci předvedou širokou nabídku pohybových aktivit také lektori dalších komisí MR ČASPV (komise všeobecné gymnastiky, komise cvičení a pobytu v přírodě, komise zdravotní tělesné výchovy, subkomise psychomotoriky, komise žactva a mládeže, komise dospělých a komise seniorů).



Královéhradecký kraj

Soutěž v hrách kubb a mölky

Text: Mgr. Zdeňka Horčíková, předsedkyně
Královéhradecké KASPV, foto: Eva Víšková

Malá, ale milá, první a povedená! Po Medvědí stezce má Královéhradecký kraj za sebou již druhou letošní soutěž, která měla v našem kraji premiéru. Konečně! Už to byla i trošku ostuda, ale v letošním roce se zařadil i náš kraj mezi milovníky těchto rekreačně severských regeneračních her, které přinášejí relaxaci, pospolitost, zábavu, týmovou spolupráci a určitě i sportovní nasazení a nadšení. Přálo nám krásné letní počasí, hráli jsme v pohodovém prostoru jednoho z největších královéhradeckých parků a měli velké štěstí i na partu prima lidí. Přijely dvojice soutěžících ze tří regionů. Pravda, nebylo jich mnoho, ale alespoň si pořádně zahrály. Celá soutěž byla zajímavá i tím, že někteří se s těmito hrami setkali v praxi poprvé. Vlastní soutěži předcházela stručný praktický workshop v obou hrách spojený s výkladem

pravidel, a už se jelo. Ve dvou skupinách, v každé čtyři družstva, s postupem do semifinále a finále. Vůbec nebylo podstatné, kdo zvítězí, důležitá byla absolutní pohoda a zaujetí pro novou hru i velká porce zábavy.

Začátky jsou vždy těžké a někdy i veselé, a tak tomu bylo i letos o první červnové neděli, tj. 6. 6. 2021, v Hradci Králové. A máme našlápnuto do dalšího roku a vlastně už i do letošní podzimní republikové soutěže pod Pálavou. Děkuji tímto i všem účastníkům této příjemně strávené červnové neděle. ■



Jihočeský kraj

Po dlouhé pauze

– sláva pohybu ve Čkyni

Text a foto: Dana Šmídová, předsedkyně odboru
SPV TJ Sokol Čkyně

V letošním roce zahájil SPV TJ Sokol Čkyně svoji činnost až v květnu, a to venkovními aktivitami. Tělocvična byla pro nás po celý rok bohužel uzavřena. S příchodem jara jsme mohli začít hrát odbíjenou - oddíl mužů a žen - na našem multifunkčním hřišti. V červnu jsme přichystali dvě akce pro dětské oddíly v rámci oslav Mezinárodního dne dětí - sportovní a tvořivý den u synagogy a dětský den na hřišti. Na obě akce se po dlouhé pauze těšili děti i jejich instruktoři. Ti si za odměnu naplánovali turistický výšlap na Plešné jezero a Plechý na začátek prázdnin. Sedmnáctikilometrová trasa byla vcelku náročná, ale zdolání vrcholu 1365 m n.m. za krásného slunečného počasí stálo za to. ■



Ohlédnutí za republikovou soutěží „Medvědí stezkou“

Text a foto: Helena Malčková, MS KASPV

Republiková soutěž „Medvědí stezkou“ se uskutečnila ve dnech 11. – 13. 6. 2021 v okolí rekreačního střediska „U Kateřiny“ přímo pod Štramberskou Trúbou v okrese Nový Jičín.

Letos „Medvědy“ nenazýváme republikovým finále, ale republikovou soutěží, protože u nás ctíme tuto soutěž stále ještě jako postupovou. Bohužel v termínu místních, okresních a nakonec i krajského kola byla covidová situace nevhodná pro konání této soutěže. Prosílychalo se ale, že se „republika“ možná konat bude. Netrpělivě jsme tedy čekali na rozhodnutí celostátní komise, a jakmile padlo kladné rozhodnutí, okamžitě jsme oslovili a svolali děti, které se pravidelně zúčastňovaly v uplynulých letech, nabídli jsme účast i novým zájemcům a vyzvali je k poctivé přípravě – zejména běhu v přírodním terénu.

Máme tuto soutěž moc rádi a daří se nám získat vždy hodně zájemců. Plně nám vyhovuje náplň



Sportovní den ve Slavkově u Opavy

Text a foto: Helena Malčková

V sobotu 19. 6. 2021 se v našem přírodním areálu u lužního lesa a řeky na hřišti TJ Sokol Slavkov u Opavy, odboru SPV, uskutečnil Sportovní den

soutěže – snoubí se zde například znalosti vlastivědné, přírodovědné a další s dovednostmi a fyzickou kondicí. Je třeba rychlého rozhodování, spolupráce dvojice a jako bonus platí, že soutěž se koná pokaždé jinde a náplň je proměnlivá, pestrá, nápaditá i zábavná.

V přípravě dbáme důsledně hlavně na to, aby se dětem vše, co se naučí, hodilo v běžném životě. To, že se mládež Moravskoslezské KASPV opravdu poctivě připravovala pod vedením zkušených cvičitelů, se následně projevilo na výsledcích – byly více než skvělé. Přitom mladší děti startovaly v soutěži úplně poprvé, a přesto zvítězily. Starší žactvo a dorost již tradičně nezklamaly! Posuďte sami:

Kategorie mladších žáků:

1. místo – Beata Uhlářová, Anna Ryplová
3. místo – Andrea Havrlantová, Jůlie Marková

Kategorie mladších žáků:

1. místo – Dominik Humpolec, Jan Kurka

Kategorie starších žáků IV:

1. místo – Anna Gorčicová, Eliška Gorčicová
2. místo – Nela Chýlková, Viktorie Krčková

Kategorie starších žáků IV:

2. místo – Jindřich Klein a David Trojančík
3. místo – Adam Křenek, Radan Šlechta

Kategorie dorostenek:

2. místo – Drahomíra Světlíková, Alžběta Skřontová
3. místo – Tereza Janků, Vendula Trojančíková

Kategorie dorostenců:

2. místo – Václav Honeš, Vojtěch Honeš
3. místo – Michal Majerek, Jan Cochlar

Děkujeme tímto našim sportovcům za skvělou reprezentaci MS KASPV, cvičitelům za přípravu a všem rodičům za zajištění dopravy a psychickou podporu při závodech. ■

trochu jinak než předešlé roky. Již od rána byl aktivními cvičiteli a organizátory připraven bohatý a pestrý pohybový program pro všechny děti i dospělé pod hesly, která vyjadřují jednotlivé činnosti.

Posuďte sami:

Mámo, táto pojďte si s námi hrát,

přijďte si s námi zasportovat.

**Kotoul, hvězda, trampolína – neseď doma,
„kůže líná“!**

Sice jsme se schovali, odměnu přesto nachystali.



Předškolní děti se doslova vyřádily pod vedením Magdy Duroňové a Pavly Petrželové.

Také rodiče a děti si společně zacvičili a zavzpomínali na společné skladby s Marcelou a Lukášem Králíky.

Děti fotbalového a gymnastického zaměření absolvovaly pečlivě připravený trénink a atraktivní gymnastické hrátky na airtracku, koberci a trampolíně. Na starosti je měli Michal Gavena, René Klement, Martina Trojančíková a Michala Holešová.

Orientační hru „Najdeš nás všechny?“ v blízkém okolí sportovního areálu připravili pro všechny Helena Malčková a Jaromír Ibler.

Dopolední blok byl završen „Lízátkovým závodem“, kdy se velmi početná tlupa cvičenců bujaře rozběhla do lesa najít a nalepit za co nejkratší čas co nejvíce lepítek s čísly na svou kartičku, a tím získat malinkou odměnu.

Po krátkém, ale zasluženém poledním odpočinku se rozběhl odpolední program pod heslem:

Víš, co by to chtělo? Roztančit své tělo!

Byl sice poznamenan úmorným vedrem, ale i přesto se převážně ve stínu stromů tančila zumba, zvládl posilovací kruhový trénink i choreografie Jerusalema. Tato mezinárodní taneční výzva spojuje lidi po celém světě v tomto nelehkém čase, poznamenaném pandemií.

Hudba zněla celým areálem a podtrhla nadšení ze společného cvičení a setkání!

V brännballu jsme byli nej, proto přijď a neváhej!

Tak jako se říká, že závěr patří mistrům, jsme rádi, že i v této době se někteří „mistři“ vrátili na trávník a ukázali nám během přátelských utkání, jak má vypadat pátková hra brännball, ve které jsme v minulých letech patřili k nejlepším týmům v republice.

Turnaj v ringu měl účastníků dostatek, ale některé odhozy i chytání kroužku byly přinejmenším „sporné“! Ano, i tady se projevila dlouhá doba, kdy se nemohlo společně trénovat, a to na úrovni hráčů. Rozhodčí Tomáš Trojančík to při pískání neměl vůbec lehké.

Celý den jsme završili společným zpěvem s kýtarou. Díky velmi teplému počasí jsme nepotřebovali ani tak táborák, jako spíše repelent. Ani komáři nám ovšem nepokazili radost z úspěšného Sportovního dne.

Děkujeme všem za účast i pomoc při realizaci pro nás tak skvělého dne! A hlavně se těšíme na snad už společný, aktivní, normální cvičební rok 2021/2022. ■

Moravskoslezský kraj

V Metylovicích

aktivně a atraktivně

Text a foto: Jiřina Nytrová, předsedkyně SPV Metylovice

Jsme oddíl SPV-ženy, který patří pod SK Metylovice. Máme výhodu v tom, že příroda je všude kolem nás. Když se zjara začalo postupně rozvolňovat, využily jsme toho hned k protáhnutí těla v přírodě. Zašly jsme si pěšky z Metylovic do Frýdlantu nad Ostravicí a navštívily „Lesní stezku Vyhlídka“. V přírodní tělocvičně jsme využily cvičící prvky a taky se něco dozvěděly o místní přírodě.



Červen jsme věnovaly vycházkám do okolí Metulovic a využily tak akci obce v hledání kešek. Vyšláply jsme si na pár kopečků kolem nás a dozvěděly se z kešek zajímavosti přírodní, technické i historické.

Červenec a srpen trávíme na venkovních tenisových dvorcích, snažíme se hrát tenis, i když

někdy to je spíše „vysoká hra na nízké úrovni“. Sezónu ukončíme jako každý rok turnajem ve čtyřhře v kostýmech na určité téma. V minulosti to byly „pyžamový turnaj“, „turnaj v klobouku“, „tenis v bílém“ nebo „školačky na kurtu“.

Doufáme, že se v září uvidíme opět v tělocvičně. ■

Moravskoslezský kraj

Starobělstí sportovci

v době covidu

Text: Svatava Zezulková, předsdkyně ASPV TJ Sokol Stará Bělá, foto: archiv



Virová infekce SARS Covid 2, nesčetněkrát vyslovená a skloňovaná, ovlivnila život každého

z nás. Člověk nikdy neví, co se stane v příští minutě. Většina z nás si myslela, že dvacitkový rok nám přinese štěstí a pohodu, ale opak byl pravdou. Sotva jsme najeli do pravidelného systému cvičení od těch nejmenších až po seniory, z důvodu covidu jsme byli nuceni tělocvičnu na delší dobu uzavřít. A i přesto, že utichl sportovní a kulturní život, který je za „normálního“ stavu velice pestrý a bohatý, se nám pár akcí podařilo uskutečnit. Patří mezi ně novoroční noc pro žáčky spojená s přespáním v tělocvičně, tradiční maškarní rej pro děti a v srpnu oblíbená cesta pohádkovým lesem.

Podařilo se uspořádat i víkendový seminář pro cvičitele. Ale jak se říká, vše zlé je k něčemu dobré. Jelikož se téměř rok a půl nemohlo v naší tělocvičně cvičit, mohli jsme ji kompletně zrekonstruovat. Díky ochotě a obětavosti členů se opravily omítky včetně výmalby, instalovalo nové obložení a skříňky. Dokončilo se zateplení sokolovny, položeno nové krytiny na střeche a mnoho dalšího. Vše vyjmenovat nelze, zkrátka ke zvelebení vnitřních a venkovních prostor i přilehlého okolí se udělal obrovský kus práce. A jaký bude letošní rok, to záleží tak trochu na nás a na souhře okolností. Přejme si, ať již není poznamenán žádnými omezeními a my se budeme moci opět setkávat při sportovních aktivitách. ■

Olomoucký kraj

Sportovní hry seniorů

v Olomouci

Text a foto: Věra Žáčková, sekretářka Olomoucké KASPV, Olomoucká KASPV

První akce olomoucké krajské asociace uspořádaná v tomto roce se konala ve spolupráci

s Magistrátem města Olomouce, a to sportovní společenské odpoledne pro seniory – Sportovní hry seniorů pod názvem „Senioři, léto začíná“. Akce se konala v malebném prostředí areálu Amerika v Olomouci – Holici v úterý 29. června 2021. Senioři si prošli okolo rybníků a ocenili příjemné a klidné prostředí areálu. Po neformálním zahájení akce organizátory přivítala seniory náměstkyně primátora paní Eva Kolářová. OLKASPV pro účastníky zajišťovala sportovní část odpoledne s několika stano-

višti, kde senioři soutěžili v sportovních a jiných dovednostech. Všechny za jejich výkony čekaly drobné ceny. Program provázela svým hudebním vystoupením skupina Marbo. Senioři využili hudební produkci k taneční zábavě a během celého odpoledne střídavě zaplňovali taneční parket. Ze všech vyzařovala touha po setkávání a sdílení svých zkušeností po téměř roční vynucené pauze způsobené covidovými opatřeními. Budeme se těšit na další takto úspěšné akce. ■



Jihomoravský kraj

Opět se těšíme do tělocvičny

Text a foto: Stanislav Kolář, předseda ASPV Mokrý-Horákov

Mokrý-Horákov, vesnice nedaleko Brna, se těší na další cvičební hodiny od září. Místní TJ obdržela v letošním roce dotace NSA, a tak jsme pořídili vybavení potřebné pro mládež a pochopitelně také pro dětičky v odboru ASPV. Jak je vidět na snímku, velké oblibě se těší z moliťanových prolézaček a překážek.

V Mokrém cvičí dohromady co do počtu asi 60 dětí předškolního věku a cvičení R+D. V jednu cvičební hodinu je v tělocvičně až dvacet ratolestí, a to se mají cvičitelé co ohánět, pochopitelně pomáhají i rodiče. ASPV Mokrý nezapomíná ani na přípravu a vzdělávání kvalifikovaných instruktorů. V roce 2020 bylo vyskoleno deset instruktorů SPV IV. třídy, kteří se aktivně zapojují do cvičebních hodin s předškoláky.

Jak se říká po brněnsku – „u nás to valí plným proudem“. ■



Hlavní město Praha

„Vstaň a chod“ v Chabrech

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

Někdy na podzim 2020 se zrodil nápad na aktivitu, která se dala praktikovat i v době, kdy nám hygienické podmínky neumožňovaly se setkávat. Slavnostní vyhlášení výzvy „Vstaň a chod“ pořádané v době kovidové TJ ZŠ Chabry, která

je členem ČASPV, se konalo 7. června 2021 v tělocvičně v Dolních Chabrech. Soutěž proběhla, znali jsme vítěze a už bylo načase jen plánovat slavnostní vyhlášení. To proběhlo v duchu sportovním – sešli jsme se a dvě hodiny si společně zacvičili gyro metodu a Sm systém. Těchto mimořádných dvou hodin se zúčastnili pravidelní cvičenci a účastníci výzvy, zkrátka lidé, kteří u nás sportují a dosud se třeba nepotkali. Do výzvy se zapojili členové oddílů mužů, volejbalistů, Senior Fit, Sm systému a rodiče ze skupiny dětí.



Snažíme se nelenit a s touto chodeckou výzvou odstartovala také myšlenka a realizace dalšího našeho oddílu – Nordic Walking. Získali jsme novou instruktorku NW, paní Danu Hruškovou, která pro nás bude připravovat své cesty, k nimž se můžete přidat i vy. Plánované výšlapy budou vždy ve čtvrtek odpoledne nebo podle domluvy. Pro ty z vás, kteří chtějí změnu, zdraví, kondici, sílu, krásu a radost z aktivního života, čeká také seznámení se základním cvičením s holemi Nordic Walking, které můžete zakomponovat do své práce či života.

Od září naše Tělovýchovná jednota bude působit v nové tělocvičně Základní školy Dolní Chabry. Informace najdete na facebookových stránkách TJ ZŠ Chabry nebo na telefonním čísle 730 641912.



Foto z akce: <https://tjzschabry.rajce.idnes.cz/>
Těšíme se na setkání s vámi a na nový hluboký nádech, který v sobě obnáší naději a chuť se prát se životem a nevzdat se! ■

Středočeský kraj

Atletické závody

v ASPV Neratovice

Text a foto: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice, a instruktorky odboru

Dne 28. června 2021 uspořádaly cvičitelky ASPV Neratovice pro děti oddílu za závěr roku atletické závody. Konaly se v prostorách areálu III. ZŠ Neratovice. Soutěželo se zúčastnilo 31 dětí rozdělených podle věku do čtyř kategorií (dívky a chlapci ročníku narození 2014 a mladší, žákyně a žáci 2012 – 2013, žákyně a žáci 2010 – 2011, starší žáci a žákyně). Soutěžilo se ve třech disciplínách – hod raketkou, trojskok, běh podle věku 20 m, 40 m a 60 m. Každá disciplína byla hodnocena zvlášť, děti umístěné na 1. – 3. příče obdržely medaile.

Zlaté medaile za běh: Hyklová Adéla, Horáková Sabina, Fieldrová Petra, Černá Karolína, Hykl Ondřej,



dřej, Kružík Daniel, Mužík Vojtěch, Pham Patrik. Zlaté medaile za trojskok: Ticháčková Vendula, Horáková Sabina, Hlaváčková Alice, Fidlerová Petra, Hykl Ondřej, Kružík Daniel, Mužík Vojtěch, Pham Patrik.

Zlaté medaile – hod raketkou: Ticháčková Vendula, Horáková Sabina, Fidlerová Petra, Karlíková Julie, Fabián Adam, Jonáš Jáchym, Hykl Ondřej, Kružík Daniel.

Sladké odměny a drobné dárky za své snažení dostali všichni.

Nakonec byli vyhodnoceni nejlepší atlet a atletka – Sabině Horákové a Ondřeji Hyklovi se podařilo zvítězit ve všech třech disciplínách a ke třem zlatým medailím jim byly předány poháry za jejich výkony. Těmito závody jsme se po nelehké sezóně s dětmi rozloučili a věříme, že od září budeme moci pravidelně a zdravě cvičit. Na fotografie z těchto závodů je možné se podívat na stránkách https://aspvnera.rajce.idnes.cz/Oddilova_atletika_28.6.2021. ■



Středočeský kraj

Kilometry přibývají

i v letních měsících

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda SPV Tři Dvory

V sobotu 15. května jsme společně odstartovali v rámci výzvy „Tak do toho šlápní“ první vyjížďku na 6. ročník akce „Rohozecká vlaštovka“. Účast z našeho odboru SPV byla jedenáct dospělých a šest dětí. Na sportovním hřišti Rohozec absolvovaly děti trasu A – na kole přes překážky, všichni pak společně trasu B – cestu za zvířátky do areálu Ringeland Habrkovice. Celkem jsme najeli 17 x 41 km, tj. 697 km.

V sobotu 5. června ujelo třináct dospělých a devět dětí 31 km dlouhou trasu s cílem na Bedřichově rozhledně. Ujeto bylo celkem 22 x 31 km, tj. 682 km.

Ve dnech 21. – 24. června zorganizoval člen našeho odboru SPV Adam Řehůřek na každý den se svými dvanácti spolužáky ze Střední průmyslové školy v Kutné Hoře 45 km dlouhou vyjížďku s cíli Velký Osek, Chvaletice, Uhlířské Janovice a Týnec nad Labem. Celkem ujeli denně 13 x 45 km (585 km), tj. za 4 dny 2340 km.

Originálním způsobem vyrazili čtyři naši dorostenci 1. července na skautský tábor v Hryzelech u Záspek, a to na čtyřkole sestrojeném členem výboru našeho odboru Jardu Němečkem.

V úterý 6. července absolvovaly deset dospělých a tři děti trasu do lázeňského města Poděbrady a jeho okolí. Ujeto bylo 13 x 45 km, tj. 585 km.

Odbor SPV Tři Dvory uspořádal také mezi svými členy „Sbírku pro Moravu“ v rámci pomoci tornádem zasažené oblasti jižní Moravy. Částka 31980 Kč byla zaslána na účet postižené obce Hrušky.

V druhé polovině června se pět našich členek zúčastnilo tří denního nácviku skladby „Na vlkách Kréty“ v rámci Golden Age 2021 se cvičitelkou Majkou Skopovou na její chatě na Děčínku. V týdnu 12. – 16. července uspořádala členka výboru SPV Tři Dvory Jana Baldová ve spolupráci s Arenou Kolín první turnus Sportovního tábora za městem s podtextem Olympiáda v přírodě. Dvacet dětí rozdělených do čtyř družstev se svými vedoucími se utkalo ve sportech malá kopaná, florbal, stolní tenis a tenis, ale i v dalších sportovních aktivitách. Druhý turnus táboara pak proběhl poslední týden v srpnu. ■



Středočeský kraj

Pomáháme při úklidu

Text a foto: Věra Junová



Každý rok pomáhají děti z odboru SPV TJ Týnec nad Sázavou v rámci akcí zařazených do projektu Zdravé město Týnec při úklidu města. V roce 2020 jsme díky covidu neuklízeli, ale letos 8. 6. jsme to dohnali. Navlékli jsme rukavice, popadli pytel a během půl hodiny jsme oběhli tělocvičnu, školku i školu a posbírali to, co na zem nepatří. Druhou polovinu cvičení jsme využili pro vodní závody. Bylo pěkné horko a my se při úklidu dost zahřáli. Vůbec nám nevadilo, že jsme od hlavy až po paty mokří, protože jsme dostali za úklid od města za odměnu trička. Ta byla sice schovaná od loňska, ale teď se nám náramně hodila. Ještě jsme dostali tužky, náramky a motivační sešítky. Škoda, že se nás sešlo po roce nečinnosti tak málo. Snad budeme od září zase v plném počtu. ■



Ústecký kraj

Vzpomínka na

dr. Miroslava Tyrše

Text a foto: Stanislav Šolc, MSK Trmice

V letošním roce se několika členům Městského sportovního klubu Trmice, členského odboru ČASPV, podařilo dostat do Ötztalského údolí v Rakousku, kde – jak všichni víme – v roce 1884 za dosud nevyjasněných okolností utonul dr. Miroslav Tyrš, zakladatel české tělovýchovy. Na místě nálezů jeho těla byla umístěna pamětní deska. K tomuto místu jsme se v rámci jednoho z výletů vypravili i my. Každoročně v době svato-dušních svátků se na tomto místě scházejí cvičenci z různých zemí, aby utčili jeho památku. Ötztalské údolí stojí za návštěvu i z jiných důvodů. Je velmi romantické, plné divokých řek, soutěsek a vodopádů. Přimo z Ötztu vede cesta lanovkou na Hochoetz, kde se nachází dětský zábavní park a kde si děti i dospělí mohou vyzkoušet technické atrakce formou hry, například dostat se přes provazový žebřík na trampolínu a z ní přeskákat na další trampolíny a tak najít opět cestu dolů. V zimní sezóně lze v této oblasti provozovat zimní sporty. V městě

Umhausen lze navštívit vesničku muže z ledu Ötziho, která přibližuje život lidí v době kamenné. A z tohoto místa se dostanete na Stubenfal, vodopád vysoký 160 m. Na jedné straně vodopádu vede cesta po kovovém schodišti a na druhé po lanech a stupech – tzv. Železná cesta. Vybavení si můžete v místě zapůjčit. Na mnoha místech je možné půjčit si i raft či kajak a sjet divokou řeku Ache. Taková možnost je i nedaleko pietního místa dr. Miroslava Tyrše.

Z Ötzu se dostanete do města Sölden, východiska mnoha turistických i lyžařských výletů. Vyjet můžete až na ledovce, a když máte chuť a náčíní, můžete si zde zacvičit ve výšce 3340 m n.m. Tak jsme to udělali my, abychom nezapomněli, že se blíží termín cvičení Golden Age na Krétě. Týden plný pohybu rychle uběhl a my se vrátili domů. ■



Kraj Vysočina

Fáborkovaná

v Počátkách 2021

Text: Lucie Bulíčková, SPV TJ Spartak Počátky,
foto: Lucie Bulíčková, Lenka Jelínková

Fáborkovaná je tradiční akcí našeho oddílu Cvičení rodičů a dětí odboru Sport pro všechny TJ Spartak Počátky. Letošní počasí bylo pro naši fáborkovanou příznivější. Podařilo se nám uskutečnit ji v prvním stanoveném termínu. Předpovědi počasí nevypadaly příznivě, ale počasí nám přálo a nepršelo. Mohli jsme tedy ve středu 9. června 2021 v 16 hodin vypustit na trať první „závodníky“. Chodilo se po malých skupinkách. Čekání na startu u místní hasičárny si děti krátily kreslením křídami. Nakreslily krásné ob-



rázky, např. traktory, princezny, domečky, pejsky. Cestou, kterou jim ukazovaly fáborky, děti někdy s větší či menší asistencí dospělých plnily různé



pohybové úkoly, které pro ně byly nachystány, např. házení různými míčky, prolézání tunelem, hmatové poznávání tvarů a povrchů, koordinace rukou a nohou při slalomu s lžící a míčkem, aj. Letošní ročník se opět vydařil, do cíle na Lipkách dorazilo sedmdesát dětí se svým do-

provodem, kde dostaly za svoji snahu odměnu. Bohužel jsme ani letos z důvodu hygienické situace nemohli tradičně opékat špekáčky a občerstvit se. Doufáme, že příští rok už pro nás bude příznivější. Děkujeme městu Počátky za příspěvek na odměny pro děti. ■

Zlínský kraj

Sportovně-ozdravný pobyt

v Radějově 19. – 26. 6. 2021

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise ZdrTV zlínské KASPV

V našem odboru Sport pro všechny při TJ Jiskra Otrokovice jsme pořádali krátkodobé pobyty pro děti a pro rodiče s dětmi. Stále nás lákalo připravit týdenní pobyt i pro naše dospělé cvičence. Po zjištění předběžného zájmu jsme se do přípravy a zajištění pustili. Po mých dobrých zkušenostech s hotelem Radějov u Strážnice jsme zvolili toto zařízení. Nachází se v Bílých Karpatech v Chráněné přírodní rezervaci Čertoryje, zapsané na seznam UNESCO. Území zvané Čertoryje se rozkládá nedaleko obce Tvarožná Lhota. Jedná se o 325 ha květnatých orchí-dejových luk, prostoupených nádhernými soliterními duby, drobnými lesíky, prameništi a mokřady; pro svoji mimořádnou krajinářskou a floristickou hodnotu patří čertoryjské louky k nejpřísněji chráněným v ČR. Roste zde přes 20 druhů orchidejí – tímto počtem se Čertoryje řadí k nejbohatším lokalitám výskytu vstavačovitých rostlin ve střední Evropě! Pobytu se zúčastnilo 36 osob seniorského věku. Podařilo se nám vyřadit i finanční příspěvek od sociálního odboru Zlínského kraje. Díky vhodně zvoleným seznamovacím hrám jsme se hned od prvního dne cítili jako jedna velká rodina. Společného souznění jsme si vážili hlavně proto, že nám covidová doba přinesla velkou omezení a trápení.

Každé ráno jsme se scházeli venku na rozcvičce, nejpříjemnější byla naboso na travnatém hřišti. Před rozcvíčkou byl již vyvěšen program s nabídkou na konkrétní den. Stříдалo se cvičení uvnitř i venku, krátké i delší vycházky do okolí. Přivezli jsme si s sebou pomůcky na FitPa-inFree® – pásy i bloky. Také jsme zpevňovali hluboký stabili-



zační systém pomocí flexi-barů, věnovali se „kouřím cvikům“ podle PaedDr. Chválkové, cvičili jsme s donuty a smovey, které nám přivezl společně s účastníky autobus. Zájemci si mohli vyzkoušet jízdu na koloběžkách. Počasí nám přálo, a tak bylo hojně využíváno i koupání v přehradě Lučina. Vycházky a túry směřovaly k nedalekému Keltskému hradišti na Šumárníku, k rozhledně na Travičné, do města památek Strážnice, kde jsme navštívili mj. skanzen a zámek. Také jsme mohli obejmut i oskeruši – strom Slovácka a největší ovocný strom v Evropě.

V pondělí jsme vyzkoušeli wellness centrum se saunami a vířivkou. Nebylo to vzhledem k velkému vedru úplně ono, ale nedali jsme si tento zážitek ujet. Aby nechybělo soutěžení, uspořádali jsme soutěž v hodu kroužky na trny. Nebylo jednoduché najít správnou metodiku a kroužky na trny hodem umístit. Úplně z jiného ranku bylo trénování paměti, společné zpívání a tancování. Zapojili jsme se do seniorské výzvy organizace Senioři v krajích: „Přijmi výzvu. Nacvič tanec, který rozhýbal svět.“ Jedná se o tanec Jerusalema, který vyjadřuje úctu a poděkování zdravotníkům v covidové pandemii. Zpočátku to trochu drhlo, přece jenom i pohybovou paměť je třeba trénovat, ale během pár dnů jsme tanec zvládly na jedničku. Naše úsilí je zachyceno na videu i snímcích. Připomenu ještě spontánní večerní tancování ve čtvrtek, kdy jsme nic netušili, bavili se a několik kilometrů od nás zuřilo tornádo, které přineslo zkázu. Díky naší sekretářce Alence Ježové jsme



uspořádali sbírku a Alenka vše zařídila, nakoupila potřebné a na jižní Moravu odvezla.

Přejdu ještě k veselějším zážitkům. Z účastníků byly losem vytvořeny tři divadelní soubory, které měly za úkol nacvičit krátkou scénku, do které se zapojí všichni, a to na téma „Slunovrat, máme tu léto!“. Je vždy k neuvěření, jak lidé dovedou spolupracovat, kreativně tvořit, a jak jsou k sobě tolerantní. Prožili jsme krásný kulturní večer plný smíchu a dobré nálady.

Abychom procvičili i jemnou motoriku, byl nachystán tvůrčí stůl s pastelkami, lepidly, barev-

nými papíry a vším možným, co je třeba k tvoření dárkových krabiček z ruliček od WC papíru (do krabičky malý dáreček pro toho, koho si vylosuji a neprozradím to), malování antistresových omalovánek, kamínků či rekvizit k divadlu. Prostě celý týden byl naplněný činnostmi, přátelstvím, ohleduplností, tolerancí. Děkuji všem účastníkům, kolegyním instruktorkám – Magdě Vaclové a Danuši Červinkové, také sekretářce Alence Ježové. Zpětná vazba byla velmi příznivá a závěrem mohu napsat, že pobyt určitě zopakujeme. ■

Zlínský kraj

12. ročník krajské soutěže

Woodball, kubb a mölkky

v Libosvážech

Text: Jitka Florecová, foto: Marie Florecová



V sobotu 19. června 2021 se konala krajská soutěž W+K+M v Libosvážech. Klání se zúčastnilo jedenáct dvoučlenných družstev. Zlínský kraj reprezentovalo pět družstev z ASPV Loukov z.s. a čtyři družstva z RC Zlín. Za Olomoucký kraj na soutěž dorazila dvě družstva z Přerova. Všechny tři soutěže probíhaly současně a jednotlivá družstva se postupně v odehrání všech her vystřídala. O hladký průběh celého sportovního dne se postarala ředitelka soutěže společně s rozhodčími a dalšími pomocníky, kteří se na uspořádání akce podíleli. Letos to bylo o to

náročnější, že počasí bylo obzvláště dusné a horké. Areál výletišť a přilehlé hřiště v Libosvážech poskytly hráčům příjemné prostředí k celodennímu sportování. Rodinná atmosféra, přátelství soutěžících, příjemná obsluha v bufetu... – to vše dohromady vytvořilo skvělé podmínky pro soutěžící, a ti se tak na akci každoročně rádi vrací. Velkou motivací pro setkávání a trénování je pro nás účast na podzimní republikové soutěži W+K+M v Mušově – Pasohlávkách (1. – 3. 10. 2021), kde každoročně dosahujeme nejlepších umístění. ■

Úspěšná generálka a pozvání na

XX. ročník Města na kolech v r. 2021

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně Královéhradecké KASPV, foto: Zdeněk Vlček

Druhá neděle v září je již tradiční datum, které je vyhrazeno v kalendáři akcí Královéhradecké KASPV a zřejmě již mnoha občanů Hradce Krá-

lové pro akci Město na kolech. Tu finančně podporují Královéhradecký kraj, Česká unie sportu, Česká asociace Sport pro všechny a pořádá Krá-



lovéhradecká KASPV. Malé ohlédnutí za XIX. ročníkem. Město na kolech vyžaduje dlouhodobou přípravu, a ani ve složitém „covidovém roku 2020“ nebyla tradice konání přerušena. Přišlo téměř pět set lidí, malé děti, celé rodiny, mládež i dospělí, hodně bylo, také již tradičně, seniorů. Po okruhu, který vedl po nábřeží Labe, hradeckými parky a centrem města si tak v modrých tričkách – modrá byla barvou letošního ročníku – uháněly postavičky na nejrůznějších strojích, od odrážedel, tříkolek a koloběžek přes klasická moderní kola až po bicykly historické, vysoká kola a nejrůznější vtipné vehikly domácí výroby. Pár dvojic si udělalo z této akce romantické rande na kolečkových bruslích. Byla to prostě velká paráda, velká legrace, krásná atmosféra umocněná setkáními starých i nových známých, písničkami živé country kapele a spoustou doprovodných aktivit v místě startu a cíle. Na všechny pak čekalo losování cen, z nichž první místo zaujímalo nádherné městské „retrocolo“ od jednoho našeho milého sponzora až z Holandska. Ale i těch dalších



drobných cen bylo mnoho, a tak byli odměněni všichni účastníci XIX. ročníku.

Přátelé sportu pro všechny, ale i vy ostatní, chvíle konání jubilejního ročníku Města na kolech doslova „klepe na dveře“.

Tímto Vás všechny srdečně zveme na **jubilejní XX. ročník 12. září 2021, tentokrát za účasti České televize**. Věřte, že se již opravdu nemůžeme dočkat. ■

Plavecká soutěž měst 2021 – jubilejní 30. ročník

Text: Radka Mothejzíková, foto: archiv

Ve středu 6. října 2021 budou patřit vybrané dráhy mnoha plaveckých areálů účastníkům akce, která nemá v tomto směru obdoby. Je pravidelně pořádána od roku 1992 a každoročně se jí účastní několik tisíc plavců všech věkových kategorií. Staňte se i vy součástí jubilejního, 30. ročníku Plavecké soutěže měst a pomozte nám překonat rekordní počet účastníků z roku 2019, kdy se do akce zapojilo 11162 plavců.

Organizace se může ujmout kterýkoliv veřejný bazén, aquapark, plavecký či jiný sportovní oddíl a stometrovou trať mohou absolvovat zájemci všech věkových kategorií.

Akci organizuje Česká asociace Sport pro všechny pod záštitou ČUS v rámci projektu Típsport Sportuj s námi. Zakladatelem soutěže je Aleš Procházka. Patronkou je již třetím rokem česká rekordmanka Petra Weber (Chocová). ■



Kondiční plavání jako snadno přístupná a zdraví prospěšná pohybová aktivita

<http://www.caspv.cz/cz/projekty/plavecka-soutez-mest/>



20 let oddílu ASPV Nová Bystřice

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

V roce 2020 slavil odbor SPV TJ Jiskra Nová Bystřice, z.s., zaměřený na výchovu mládeže ke sportovní gymnastice a cvičení RD, už 20 let své existence. Oddíly dlouhodobě vedou manželé Eva a Michal Tesařovi, kterým patří za dobrovolnou poctivou práci opravdu veliký dík. Přivedli do tělocvičny a k lásce ke sportu nasměrovali nespočetné množství dětí. Jsou důkazem rčení, že „oheň zapálí jen ten, kdo sám hoří“. A oni opravdu sportem žijí, je to jejich společný celoživotní koníček. Pro tento významný okamžik připravili s dětmi skladby SG pro veřejnou cvičební hodinu. Ale vzhledem k vládním opatřením nebylo možné veřejnou akademii uskutečnit. Snad se to podaří letos na podzim.

Eva s Michalem však udržovali i po dobu zpřísněných opatření kontakt se cvičenci a jejich rodinými příslušníky formou webových stránek odboru (www.aspvnovabystrice.blogspot.com), kde uveřejňovali návody na možné aktivity – např. roznesli po městě (v určitém okruhu) ručně malované kamínky a děti (třeba i s rodiči) formou individuální procházky kameny hledaly. Dle pokynu si mohly nálež ponechat, nebo ho při další procházce v týdnu přemístit na jiné místo, ale mohly přidat i nový kamínek, který vlastnoručně opatřili malůvkou.



V jiné akci před Velikonocemi rozmístili v okruhu školy a parku deset karet označených vždy číslicí od 1 do 10 a příslušným písmenem. Úkolem dětí bylo štítky vyhledat, na pomocný papír si opsat data na štítku uvedené a při objevení všech deseti karet pak z opsaných písmenek sestavit jedno slovo (Velikonoce). A jako každoročně, i letos vedli Eva a Michal v týdnu od 5. do 9. 7. příměstský sportovní tábor pro děti (pro členy i nečleny SPV), zaměřený na pobyt v přírodě i tělocvičně.

Regionální centrum Jindřichohradecko spolu s Jihočeskou krajskou asociací SPV oddílu k výročí touto cestou blahopřeje a za práci s mládeží děkuje. Škoda, že tak zapálených lidí mladších ročníků nemáme víc! ■

Věra Šárová oslaví sedmdesátiny

Text: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV, foto: archiv

Věra Šárová se 4. září 2021 dožívá významného životního jubilea. Do Ústí nad Labem přišla koncem sedmdesátých let a po splnění mateřských povinností se velice aktivně zapojila do práce tehdejšího ZRTV. Vedle své práce cvičitelky žen se stala i náčelnicí a metodičkou v OASPV. V současné době zastává funkci metodika a hospodářky v KASPV. V souvislosti s touto činností se stala i velice úspěšnou organizátorkou sportovních akcí. Všechny akce, které kdy pořádal jak tehdejší KV-ZRTV, tak dnešní RCSPV, si nelze bez ní představit. Pro svoji přirozenou autoritu a přístup k plnění povinností je také uznávanou šéfovou

skupiny cvičenců, kteří se zúčastňují světových gymnaestrád. Nezáčastnila se jen té v Amsterdamu v roce 1991, ostatních ano, stejně jako několika ročníků Golden Age, cvičení určených pro kategorii cvičenců nad 55 let. Věrko, přejeme Ti pevné zdraví, velkou spokojenost a elán do další práce pro naši organizaci, pro rodinu i vnoučata. Děkuje Ti, máme Tě rádi a vážíme si Tě. ■



Blahopřání Aleně Hozákové k sedmdesátinám

Text: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV, foto: archiv

Letošní jubilantkou z Ústeckého kraje je i cvičitelka Alena Hozáková z Teplic. Své významné životní jubileum oslaví 2. října. V odboru SPV byla cvičitelkou mladších žákyň, žen a zdravotní tělesné výchovy. Od r. 2005 je předsedkyní RC. Je velice aktivní instruktorkou teplického odboru SPV (kategorie mladší žákyně, ženy a zdravotní TV). Navíc úspěšně pracuje jako členka výboru KASPV a v ČASPV od roku 2008 jako členka komise žen a od roku 2011 jako členka komise dospělých. Od roku 2003 se pravidelně zúčastňuje světových gymnestrád. Gymnestrády v roce 2019 se zúčastnila nejen jako cvičenka, ale také jako členka štábu. Zúčastňuje se rovněž Golden Age – pódiových vystoupení cvičenců 55+. Je čas-

tou dopisovatelkou odborných i zpravodajských článků do našeho časopisu, naposledy byla autorkou přílohy Posilovací cvičení se zářezem. Vedle svých povinností v mnoha funkcích je i úspěšnou cvičitelkou mladších žákyň, s nimiž se zúčastnila republikové přehlídky pohybových skladeb v Litoměřicích.

Jen tak dál, Alenko! Děkujeme Ti a přejeme hlavně zdraví a mnoho elánu do dalších let, jakož i radost z vnoučat. Máme Tě rádi. ■



Odešel Ota Jiránek...

Text: Luboš Toušek, foto: archiv

Vzpomeň, kdo jsi ho znal. Nezapomeň, kdo jsi ho měl rád... (Na velkého kamaráda Otu za všechny Pepáky vzpomíná Luboš Toušek)

Na samém sklonku zimy, 10. března letošního roku, zemřel ve věku 74 let Ota Jiránek; muž velkých ambicí a ryzího charakteru, a ve svém soukromém životě velký sportovec, vodák a kamarád – náš nezapomenutelný Měda Běda.

Otu jsem znal pouze ze sportovního prostředí, setkávali jsme se jen při akcích Pobytu v přírodě. Pro značnou vzdálenost našich bydlišť jsem do jeho soukromého či služebního života nenahlédl. Zato všechno, co mohu spojit se vzpomínkou na svého milého kamaráda, má pro mne nenahraditelnou cenu.

Seznámili jsme se před desítkami let na tehdejším doškolení cvičitelů ZRTV v putování, kde Ota byl jedním z frekventantů a já nejmladším z několika instruktorů. Hned při prvním setkání, a hlav-



ně při prvním večerním posezení účastníků školení, jsem v Otovi objevil velkého vypravěče, který nejenom má nepřeberné množství sportovních zážitků a historek, ale také o nich umí poutavě vyprávět. A nejen to. On je měl navíc i pečlivě zdokumentované – na filmovém pásku své kamery. Po prvním setkání následovala, jak to u aktivních cvičitelů bývá, řada dalších příležitostí, kde jsme se vídali. Jak ale léta plynula a doba se měnila, školení pro nás vhodných postup-



ně ubývalo... Ovšem v té době již byla v plném proudu další možnost našeho setkávání. Vznikla totiž úplně jiná aktivita cvičitelů a příznivců Pobytu v přírodě, tentokrát zcela soukromého rázu. Jsou to námi „skalními příznivci“ vždy netrpělivě očekávaná každoroční setkávání na Klepáku – rekreačním středisku u někdejšího Klepákovy mlýna nedaleko Dačic. A skutečnost, že v letošním roce bude již 43. ročník, mluví za

všechno. Ota Jiránek byl jejich neodmyslitelným účastníkem. Však také z uplynulých 42 ročníků se absolvoval plných 36. Jeho takřka nepřetržitá řada účastí byla přerušena až v roce 2017, kdy se začaly projevovat zdravotní problémy. Milý Oto, my, věrní kamarádi, na Tebe nikdy nezapomeneme, a vzpomínkami na Tebe bude nadále prostoupen každý náš další „Klepák“. Čest Tvoji památce. ■

Opustila nás Zdena Mrklasová

Text: Cvičitelé a cvičitelky ASPV
Neratovice, foto: archiv

Se zármutkem oznamujeme, že dne 8. května 2021 nás ve věku 95 let navždy opustila paní Zdena Mrklasová.

Členkou ASPV byla od jejího počátku – tj. od roku 1990. Od mládí cvičila v Sokole, později v ZRTV. Jako cvičitelka dětí předškolního a školního věku v ASPV Neratovice byla velmi oblíbená. Vychovala několik generací cvičenců a všichni na ni s úctou vzpomínají. Cvičení a pobytu v tělo-

vičně věnovala paní Mrklasová maximum svého času a staly se tak i její životní náplní. Po skončení sportovní činnosti nadále pracovala v odboru ASPV jako pokladní, pravidelně se účastnila setkání

a schůzí cvičitelů a vždycky se zajímala, kolik dětí navštěvuje cvičení, jaké máme výsledky na závodech, a pokud jí to zdravotní stav dovolil, několikrát se přišla na soutěže dětí podívat. Zdenko, děkujeme Ti za obětavou práci v oblasti sportu, za kamarádský přístup k dětem i k nám, ostatním cvičitelkám, pro které jsi byla vzorem. Čest Tvé světlé památce! ■



Libuše Půdová – 60 let práce pro tělovýchovu

Text: Věra Mrázová, cvičitelka SPV TJ
Ostrov u Karlových Varů, a výbor SPV TJ
Ostrov, foto: archiv

V sobotu 15. 5. 2021 jsme se rozloučili s nejstarší členkou Tělovýchovné jednoty Ostrov, paní Libuší Půdovou.

Libuše byla jednou ze tří žen, které se 1. ledna 1961 postaraly o založení tělovýchovné jednoty pod jménem TJ Spartak LZ Ostrov. LZ bylo krátkodobě označení továrny na trolejbusy – Leninovy závody Plzeň. A ony byly Škodovačky.

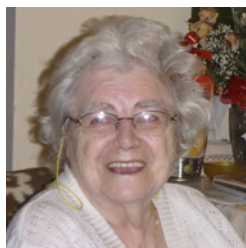
Od roku 1961 byla členkou TJ, jejíž jméno se z politických i jiných důvodů postupně měnilo z TJ Spartak na TJ Krušnohor, TJ Škoda Ostrov, TJ Ostrov. Jména se měnila, tělocvičny a lidé s chutí cvičit v nich zůstávali.

Libuše Půdová se aktivně zúčastnila všech valných hromad, veřejných vystoupení i spartakiád. Mnoho let pracovala ve výkonném výboru TJ a výboru oddílu ZRTV a SPV. Pečovala o hospodaření oddílu i jeho majetek.

Za svoji práci pro tělovýchovu v Ostrově byla oceněna městem titulem Občan roku 2010.

Dožila se 95 let a tělovýchově se věnovala plných 60 let. Již dnes nám chybí...

Čest její památce! ■



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

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

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
25. ročník | číslo 3 | září 2021

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost
akcí s ČASPV,
- příspěvky zašle 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 titulke, následuje autor textu
a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezerka, což platí také
pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.
(nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku,
neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami
a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají
velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani
tabulátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu,
připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli
zásluce autorského výtisku a honoráře; tyto
údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme
a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu přibližně 4 500 znaků a v metodické
příloze cca 4 000 znaků (včetně mezer).

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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



INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT, MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY
A TRENÉRY**



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	250 Kč
Půl strany v textu	500 Kč
Stránka v textu	800 Kč
2. nebo 3. strana obálky	1500 Kč
4. strana obálky	1500 Kč
Vložení volných listů*	1000 Kč

**NEPŘEHLEDNĚTE!
AKČNÍ CENY INZERCE**

*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