

Pohyb je život

ČASPV na gymnestrádě

Letní slavnosti žactva a mládeže

Vaříme v přírodě

Metodická příloha:

Metodika tělesných cvičení jako příprava
k provádění jógových pozic – ásan

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 3 | září 2023 | ISSN 1212-0669 | www.caspv.cz



STAŇ SE ČLENNEM

České asociace sport pro všechny



JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY

POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE A VEŘEJNOST

PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI

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

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

www.caspu.cz

*Pohyb
je život*

sledujte nás také
na sociálních sítích



obsah



ZPRÁVY

17. World Gymnastrada v Amsterdamu ohromila a spojila barvami.....	4
Evropské město sportu 2023 hostilo republikovou přehlídku pohybových skladeb ČASPV	6
Letní slavnosti žactva a mládeže v detektivním duchu	7
Pohoda v Hustopečích – komise dospělých	8
Uplaveš 100 metrů libovolným způsobem? Staň se reprezentantem svého města!	9
Sportovní hry seniorů	9



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Vaření v přírodě, 1. část	10
Tělesná zdatnost (ne)roste na stromech	15



Z KRAJŮ

Výlet SPV TJ Sokol Čkyně na Helfenburk	17
Fáborkovaná v Počátkách	18
Úspěch ZŠ Chabry v atletické soutěži Praha – Open 2023, Memoriál Marie Kvapilové	18
Soutěž paddleboardů na Kristýně	19
Sportovně-ozdravný pobyt v Horní Bečvě	20
Sportovní hry parkinsoniků a seniorů 2023 ve Zlíně	21



BLAHOPŘEJEME

Oslavenkyně Věra Brožová z Českého Krumlova	22
Jubileum Jaroslavy Novákové z Jindřichova Hradce	22



VZPOMÍNÁME

Z našich řad odešla Věra Tůmová z Jindřichova Hradce	23
--	----

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Metodika tělesných cvičení jako příprava k provádění jógových pozic – ásan	25
--	----

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 „Vivat Amsterdam“ ze strany 5.



PRAVIDLA SOUTĚŽE



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008

ZOBRAZIT

JSME ÁČKA

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

17. World Gymnaestrada v Amsterdamu ohromila a spojila barvami

Text: Marie Havrlantová, vedoucí Komise dospělých MR ČASPV, foto: archiv

Historický Olympijský stadion v Amsterdamu přivítal v neděli 30. července 2023 na 20 tisíc účastníků Světové gymnaestrády z 60 zemí pěti kontinentů. Česká výprava složená ze zástupců České gymnastické federace, České asociace Sport pro všechny a České obce sokolské patřila k těm nejpočetnějším. Se svými více než 850 cvičenci se řadila hned za tradičně hojně zastoupené Švýcarsko, Dánsko a Německo. Na slavnostním zahájení byly vidět také malé skupiny gymnastů ze zemí vzdálenějších, například z Fidži, Cookových ostrovů, Zimbabwe, Chile a dalších.



Srdcem gymnaestrády, neustále tepajícím hudbou, pohybem a barvami, bylo RAI Amsterdam Convention Centre, což je komplex konferenčních a výstavních sálů v obchodní čtvrti Zuidas. Na sedmi stanovištích se po celý den střídala vystoupení různých velkých skupin gymnastů, mezi nimiž se rozhodně neztratily malé gymnastky ze Slovanu Praha, ani muži ze Sokola. Viděli jsme cvičence od těch nejmladších až po nejstaršího účastníka (83 let) a stále jsme žasli nad báječnými nápady a úžasnými výkony.

V prostorách komplexu RAI prezentovali nejrozumnější výrobci nové sportovní nářadí, náčiní či oblečení a nacházely se zde národní stánky většiny zúčastněných zemí.

Součástí byla také cateringová hala, kde bylo ze strany pořadatelů skvěle postaráno o žaludky všech účastníků, ať už zde konzumovali své obědy nebo večeře.

Středobodem našeho působení však byl Olympijský stadion, na němž kromě slavnostního zahájení a závěrečného ceremoniálu probíhala hromadná vystoupení – tradiční především pro evropské státy. Tentokrát jsme fandili Švýcarům, Finkám, Němcům, Rakušanům, Dánům, Švédům, Holanďanům, ale také například Kanadě. Mezi nimi se krásně vyjímal jak sokolská Rocková symfonie s 500 cvičenci, tak zejména naše skladba Summer stories (Příběhy léta), doprovázená po celou dobu potleskem.

A čím se tak odlišovala od ostatních?

Příběhy léta autorů Vilémy Novotné, Ivety Holé a Jaroslava Sauera jsou vlastně třemi skladbami dovedně svázanými hudbou a prostorovou choreografií v jeden celek. Na ploše stadionu tak dochází k rafinovanému prolínání skupiny





mužů s dvěma skupinami žen. Muži cvičí s velmi netradičním náčiním - instalačními trubkami. Menší skupina cvičenek využívá modré batůžky, z nichž v určený moment (a k překvapení diváků) vyvolí barevné pruhované plážové podložky. Naproti tomu druhá, větší skupina žen, dovedně manipuluje s oranžovými a modrými praporky. Jednotlivé části skladby propojuje český hit 60. let „Bylo léto, horké léto“, kdy všechny skupiny cvičí společně. Následují taneční kreace v pěticích a skladba vrcholí slunečními paprsky. Nápaditá choreografie totiž vytvářela na ploše stadionu atraktivní obrazy a vyvolávala nadšení diváků.

Přes nepřízeň počasí a zrušenou zkoušku i první vystoupení se nám druhé a třetí předvedení skladby podařilo. Autoři i my, cvičenci, jsme byli nadšení a spokojeni.

Tyto krásné zážitky s potěšením ze společného úsilí a zaslouženého úspěchu nás ještě více stmelily. Byly zapomenuty první nepříjemné dojmy z ubytování v nevlnivých prostorách tenisové haly, pominulo rozladění z deštivého amsterdamského počasí. Tváře cvičenců zrcadlily již jen úsměvy.



Další pozitivní dojmy jsme nasbírali po zhlédnutí bloků gymnastických skladeb v RAI centru, během poznávání krás samotného města včetně návštěv muzeí slavných holandských malířů či při projíždkách na lodích po kanálech, takzvaných grachtch. Nemohli jsme vynechat ani výlet k moři, prohlídku skanzenu větrných mlýnů a dalších zajímavých míst v okolí Amsterdamu. Mnozí dlouho nezapomenou na jedinečná FIG Gala vystoupení a národní večery prošípané vynikajícími výkony gymnastů, to vše podtrhnuté ohromující výpravou. Skvělou příležitostí pro všechny milovníky zábavy, seznamování a tance byly večerní párty pořádané v prostorách RAI.

V areálu stadionu Frans Otten, který se po dobu gymnastařady stal naším druhým domovem, jsme měli naštěstí k dispozici restauraci a společenský sál. Zde jsme se scházeli, relaxovali a jak je u nás dobrým zvykem, hrálo se na kytary a zpívalo. Týden, na který jsme se připravovali více než rok a do něhož každý ze cvičenců nemálo investoval, skončil závěrečným ceremoniálem na Olympijském stadionu a předáním „štafetového kolíku“ gymnastařad portugalskému Lisabonu. Amsterdam letos nebyl dějištěm Světové gymnastařady poprvé. Mnozí z nás se právě zde účastnili hromadné skladby na WG v roce 1991. Nyní, po 32 letech, jsme měli možnost porovnávat. A i když se mnohé změnilo, tehdejší i současné zážitky v nás navždy zůstanou. Doufáme, že přilákají další cvičence – zájemce o WG 2027 v Lisabonu.

Za vzornou reprezentaci České asociace Sport pro všechny děkují autorům skladeb, organizačnímu štábu, vedoucímu výpravy a předsedovi ČASPV M. Zítkovi. Především však všem třem stovkám nadšených cvičenců.



Evropské město sportu 2023

hostilo republikovou přehlídku

pohybových skladeb ČASPV

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



Pravá oslava pohybu, to byla republiková přehlídka pohybových skladeb OPEN v České Třebí. Uskutečnila se v sobotu 27. května 2023 od 10 do 16 hodin ve sportovní hale areálu Skalka ve městě, které je hrdým držitelem titulu Evropské město sportu 2023. Morální záštitu nad akcí převzal starosta České Třebí, Zdeněk Řehák. Do sportovní haly se sjelo na 261 cvičenců od předškolních dětí až do „zlatého věku“ (77 let) a 37 vedoucích a choreografů. Největší zastoupení zde měly kraje Olomoucký (5) a Středočeský (4), Jihomoravský (4), přicestovaly také skupiny z kraje Vysočina (3), Moravskoslezského (2), Zlínského (2), Královhradeckého (1) a Plzeňského (1).

V rámci programu se představily rovněž dvě reprezentační skupiny České asociace Sport pro všechny, které se skladbami Inter-gym-net a Na moři i na pláži reprezentují naši organizaci také v zahraničí.

V celkem 26 skladbách jsme viděli originální a pestré choreografie různých žánrů – skladby

gymnasticko-taneční, výrazový tanec, country, aerobik, street dance, scénický tanec, párovou akrobacií, roztleskávačky, skladby s tradičním (MG) i netradičním náčiním (sítě, stepy, čarovné tyčky s upevňenou stuhou, funkční ručníky, rozkládací žebřík aj.).

Více než dvouhodinový program slavnostně zahájil předseda ČASPV Mgr. Miroslav Zítka, který se spolu s přítomným místopředsedou ČASPV Ing. Karlem Coufalem ocitl ve druhé polovině přehlídky i v roli aktivních cvičenců ve skladbě Na moři i na pláži.

Při závěrečném nástupu obdrželi vedoucí skupin pro své svěřence účastnické listy a drobné odměny, dále byli všichni cvičenci na ploše dekorováni zajímavými medailemi. Závěrečnou tečku za celou akcí udělal Miroslav Zítka formou pochval a poděkování a moderátorka Majka Havrlantová přáním šťastné cesty domů.

Slova díky patřila rovněž bezchybnému mistru zvuku Michalu Novákovi, dobrovolníkům z řad seniorů pod taktovkou Jardy Sauera, dále ředitelce akce Aleně Přehnilové, místopředsedkyni a metodičce ČASPV Radce Mothejzíkové a moderátorce Majce Havrlantové.



Letní slavnosti žactva a mládeže v detektivním duchu

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

Letní slavnosti žactva a mládeže se po pauze opět vrátily do Doubí u Třeboně a letos přivítaly celkem 131 dětí z celé republiky. Letošním tématem, které připravila komise žactva a mládeže MR ČASPV, byly Záhady Sherlocka Holmese (J. Láska), a aby v tom nebyl sám, pomáhal mu jeho věrný přítel doktor Watson (Z. Vaněčka), objevila se i Enola Holmesová (M. Mlýnková) a nechyběla ani slavná autorka detektivek Agatha Christie (R. Mothejižiková).



Téměř celý sobotní program byl zaměřen na hledání nápověd k večernímu luštění záhady. Komise MR (Ž+M, CPP, RS, Dosp) připravily pro účastníky v hlavní hře celkem 16 stanovišť, kde děti musely prokázat nejen dobrou fyzickou kondici, ale také šikovnost, sílu, přesnou mušku, obratnost a mimo jiné i důvtip a notnou dávku týmové spolupráce. Děti byly rozděleny do družstev po 4-6 detektivů a v kategoriích mladší a starší si společně prošly všechna připravená stanoviště. Ta byla rozložena po celém areálu a zahrnovala aktivity na trávě i ve vodě, z některých dětí přišly upoceně nebo špinavě. Ale to k práci detektiva přece patří. Většina týmů měla také věrné fanoušky v podobě svých vedoucích. Ti dostali také za úkol rozplést detektivní záhadu, aby měli jasnou představu, co děti večer čeká. Většina z nich se s ní poprala se ctí, vrahy a jejich motivy nakonec objasnili. Sobotní pozdní odpoledne přineslo „malý odpočinek“ od soutěžního klání v podobě workshopů



připravených komisemi metodické rady ČASPV: spikeball, flag football, populární juggler a v neposlední řadě střelnice, která nabídla střelbu z praku, luku, laserové pistole nebo „flusačky“. Sobotní večer byl vyhrazen řešení záhady nápovědami, jejichž počet odpovídal počtu úspěšně splněných stanovišť, a každý tým se pustil do zjišťování, kdo zabíjel, jakým způsobem, s jakým motivem a jaké bylo jeho alibi. Po úspěšném vyluštění záhady pak mohly týmy odcházet na místo činu, kde je čekala tematická odměna v podobě knížky plné záhad – od koho jiného než samotného Sherlocka Holmese.

Neděle už patřila společnému programu realizovanému s rozdělením na dvě skupiny. Jedna z nich se vydala hledat informace týkající se kempu v Doubí, což bylo pro některé skupiny docela oříškem. Druhá skupina se pak společně s autorkami zapotila při učení části hromadné skladby pro žactvo a mládeže Děti ráje určené pro Vseskolský slet 2024. Po nezbytném vystrídání aktivit se všichni sešli na hřišti, aby letní slavnosti završili společným vystoupením. Jeho videozáznam je k zhlédnutí na YouTube kanálu ČASPV.

Ceníme si toho, že se všichni s velkým nasazením zapojili do programu a prokázali nejen obratnost, šikovnost a široké spektrum vědomostí, ale i odvahu (během večerní výpravy na místo činu) a smysl pro legraci. Akce se již tradičně setkala s velmi pozitivním ohlasem a věříme, že si vysoký standard udrží i nadále.



Pohoda v Hustopečích

Text a foto: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně Ústecké KASPV, členka MR ČASPV

Ve dnech 4. – 8. 5. 2023 proběhl již sedmnáctý ročník akce Komise dospělých MR ČASPV: Pohoda v Hustopečích u Brna. Ve čtvrtek se od dopoledních hodin začali sjíždět účastníci, na které před penzionem Formanka čekala hlavní organizátorka Majka Havrlantová. Ve 14 hodin již vyjeli cyklisté za doprovodu lektorů Jardy Sauera a Jardy Lásky na první vyjíždku po okolí Hustopečí a od 17 do 18 hodin si šli zájemci z řad žen i mužů zacvičit do sportovní haly s lek-

torkou Álou. Večer nás čekala krásná procházka Hustopečemi se zajímavým vyprávěním naší dlouholeté kamarádky – rodačky Daniely, která je také hlavní poradkyní při plánování cyklovýletů i pěších tras.

Na pátek byl připravený celodenní výlet. Cyklisté vyjeli z Hustopečí k Novomlýnským nádržím a dále do Lednice, Mikulova a zpět. Také pro „pěšáky“ jsem naplánovala krásný, ale náročný výlet na Pálavu. Autobusem jsme se přiblížili do Dolních Věstonic a odtud jsme se vydali po červeně značené Svatojacobské stezce na Dívčí hrady. Zde se nám otevřel překrásný výhled na Novomlýnské nádrže a okolí. Chvilí jsme se kochali okolní krajinou, odpočinuli si a pokračovali dále pod hrad Děvín, odkud se již cesta začínala svažovat do Klentnice. Musím pochválit všechny členy turistické skupiny, protože tento náročný výlet zvládli na jedničku. A neodpustím si připomenout, že dvěma nejstarším ženám bylo 80 let. Je vidět, že když člověk celý život cvičí, věnuje se turistice, jíždě na kole a ostatním sportům, pak i v tomto věku zdolává takové výšlapy. Zkrátka „Pohyb je život“ – tímto heslem se v ČASPV řídíme.

Na sobotu byla naplánovaná Medvědice – pěšky či na kole s plněním různých úkolů po cestě, zakončená ve srubu nad Hustopečemi, kde byli všichni účastníci odměněni výborným obědem. V 17 hodin jsme se pak sešli v krytém bazénu, kde jsme si pod vedením lektorky Markéty zacvičili ve vodě a pořádně zrelaxovali, protože večer nás ještě čekalo posezení ve sklípku „U Luboše“ se zpíváním za doprovodu tří kytar a houslíček. A samozřejmě s neodmyslitelnou ochutnávkou vín.

V neděli opět následoval celodenní výlet jak pro cyklisty, tak pro pěší, na kterém nechyběla návštěva rozhleden a dalších zajímavostí. V podvečer další cvičení v hale s Álou a večer zhodnocení, poděkování všem lektorům a organizátorům. Na rozloučenou pak ještě zpívaný kytarami a houslíčkami a v pondělí ráno jsme se s krásnými zážitky rozjížděli domů.



Uplaveš 100 metrů libovolným

způsobem? Staň se reprezentantem

svého města!

Již 32. PLAVECKÁ SOUTĚŽ MĚST se koná ve středu 4. října 2023 ve vybraných bazénech v celé České republice. Zúčastněte se letošního ročníku a propagujte spolu s námi kondiční plavání. Přihlásit se může každý, kdo uplave nejméně 100 metrů libovolným způsobem.

Akci již tradičně organizuje Česká asociace Sport pro všechny pod záštitou České unie sportu, v rámci projektu Tipsport Sportuj s námi



[Tipsport Sportuj s námi](#)



[Chci vědět více o plavecké soutěži](#)



[Kontaktujte koordinátora](#)

Více informací o soutěži najdete na stránkách ČASPV nebo pište na sekretariat@caspv.cz

Sportovní hry seniorů

Podzim v ČASPV bude patřit Sportovním hrám seniorů. V tabulce najdete jednotlivé akce, které pořádají naši kolegové v krajích. Srdečně vás zveme a těšíme se na vaši účast!

Další akce s nejrůznějším zaměřením můžete vybírat v kompletní termínové listině krajských asociací Sport pro všechny.



[Podrobnosti najdete zde](#)



[Termínová listina ke stažení zde](#)

Název akce	Kraj	Termín	Místo, adresa konání akce
7. Ročník Benešovských seniorských her	SČ	7. 9.	areál pečovatelského domu, Villaniho - Benešov
Seniori - seniorům	KV	9. 9.	Rotava – Sluníčko
Seniori v pohybu	SČ	14. 9.	Nymburk, ZŠ Letců R.A.F. 1989
Seniori v pohybu 7. ročník	JM	16. 9.	Obec Ráječko, Dlouhá 101
Sportovní hry seniorů pod Zvičinou	KH	16. 9.	Dolní Brusnice (hřiště u Obecního úřadu)
Hrátky seniorů	MS	23. 9.	Mošnov
9. Ročník Seniorských her	SČ	9. 10.	Dům seniorů, Týnec nad Sázavou
4. Společensko-sportovní odpoledne	SČ	14. 10.	Sokolovna Hostivice, 253 01
Seniorský víceboj	PHA	11. 11.	Sportovní hala Lužiny, Praha 5 – Stodůlky
Seniariáda, aneb 5 kroků ke zdraví	ZL	18. 11.	Sokolovna Zubří, Hlavní 459



Vaření v přírodě, 1. část

Text: Jana Patočková, členka Komise CPP MR ČASPV, foto: Jiří Netopilík

Do oblasti Cvičení a pobytu v přírodě spadá také vaření v přírodě. Využíváme ho třeba při malém výletu nebo putování, na dovolené pod stanem, ale i na chatách při oslavách, na zahradkách apod.

Spolu s Jiřím Netopilíkem, našim zkušeným cestovatelem a znalcem z polárních expedic, vám přinášíme spoustu zajímavých poznatků o dobořotách pod pokličkou, na rožni i na vidličce. V článku se zaměříme na letní sezonu.

Takové letní kuchtění, grilování na zahradě, outdoorové kempování se neobejde bez různých varičů, hrnců a papiňáčků (tlakových hrnců). Vaří se na otevřeném ohni, v kotlíku, na roštu, v krbech a grilech. Přiblížíme vám, jaké pomůcky a typy jsou vhodné pro letní kuchtění. Prozdíme i pár vyzkoušených a zaručených receptů, které jsou oblíbené mezi dětmi.

Při drobném kuchtění v přírodě je potřebné dodržovat základní hygienická pravidla. Základní surovinou k vaření je pitná voda. Čistá a pitná voda je jednou z nejdůležitějších potřeb pro lidský organismus. Na čaj k snídani, na omytí potravin, vaření zeleniny, polévek atd. Bez vody a pitného režimu nelze existovat.

- 1) Před vařením dbejte na hygienu. Nejen vlastní, ale i čistotu používaného nádobi.
- 2) Plánujete-li výpravu na delší dobu, zamyslete se nad skladováním potravin. Ideálně v uzavřených nádobách a v chladu.
- 3) Sledujte dobu spotřeby a trvanlivosti potravin. Nakupujte čerstvé potraviny v takovém množství, které spotřebujete.
- 4) Při vaření, dušení, grilování, opékání nebo rožnění masa, především kuřecího, nepodceňujte délku tepelné úpravy. Buďte důslední a zejména v případě pomoci dětí dohlížejte na jeho dopečení. To platí nejen při vaření v přírodě, ale všeobecně při práci s masem.

V terénu, v letním období je nejčastější způsob přípravy jídla vaření a opékání na otevřeném ohni.

OTEVŘENÝ OHEŇ

Základní pravidla při rozdělávání ohně:

- 1) Výběr vhodného místa – pro ohniště nejméně 50 m od okraje lesa a od budov, nejlépe na vyhrazených místech. Nerozdělávat oheň na místech se vzrostlým porostem nebo na louce se suchou trávou. Oheň nezakládejte ani pod větvemi a na kořenech stromů, na suchém listí, lesní hrabance (zetlelá vrstva jehličí) nebo rašelině, a už vůbec ne v blízkosti stohů a seníků. Ideální je hliněný podklad.
- 2) Uspořádání místa pro vaření – v přírodě ohniště bezpečně oddělte od okolního prostředí, např. obložením kameny, obsypáním pískem, vyhloubením zeminy. Stavíte-li větší typ ohně, je vhodné ohniště oddělit až metr širokým pruhem, který bude zbavený veškerých předmětů, které by mohly vzplanout.
- 3) K zapálení ohně nepoužívejte vysoce hořlavé látky, jakými jsou benzin, petrolej či líh. Ty se používají do vařičů k tomu účelu určeným. Mohli byste sobě nebo druhým způsobit vážné popáleniny. Navíc podle zákona o ochraně ovzduší nelze v otevřených ohništích pod hrozbou vysokých pokut spalovat žádné chemické látky.
- 4) Rozdělávejte a udržíte jen takový oheň, který dokážete zvládnout. U většího ohně se polena staví do stabilní pyramidy, která umožní prohořívání dovnitř a zabrání nebezpečí rozvalu do okolí.
- 5) Oheň nesmíte ponechat ani na okamžik bez dozoru. Mějte nachystán dostatek vody (popř. písek, hlinu nebo hasicí přístroj), kdyby se oheň vymkl kontrole. I proto je dobré umístit ohniště v blízkosti vodního zdroje.
- 6) Vaše odpovědnost však nekončí okamžikem dokončení činnosti. Opustit místo po uvaření nebo upečení dobrot můžete až poté, co ohniště důkladně uhasíte – ať již prolitím vodou, nebo zasypaním zeminou. Při odchodu se z ohniště nesmí kouřit a popel i půda pod ohništěm musí být chladné. Pamatujte, že i ve zdánlivě zcela vyhaslém ohništi se mohou skrývat žha-



vé oharky a poryv větru je znovu rozdmýchá a oheň roznese do okolí. Hasiči musejí každý rok dohašovat ohniště, která byla ponechána svému osudu. Hrabanka tvořená zetlelým jehličím může prohořet až do značné hloubky a nepozorovaně se šířit do stran i mimo ohniště.

- 7) Za silného větru nebo v období extrémního sucha bychom oheň v přírodě nebo na volném prostranství neměli rozdělovat vůbec.
- 8) Děti by neměly být u ohniště ponechány bez dozoru dospělé osoby.
- 9) Oheň neroznášejte po okolí.
- 10) Také pozor na sezení a hry příliš blízko plamenů. Stačí málo a může dojít ke vznícení šatů, ožehnutí vlasů, řas i popálení.

A jaké známe druhy ohňů?

Testík pro vás.

Pozn. Správné výsledky najdete na konci článku.

1		hranice pyramida pagoda
2		hlídkový oheň oheň lenochů pyramida
3		kanadský krb pyramida pagoda
4		kanadský krb oheň na sněhu hlídkový oheň
5		pyramida pagoda hranice

Pomůcky k opékání nad otevřeným ohněm:

Kameny na ohrazení a zástěnu, troud, třísky, dřevo, nůž, případně sekyrka, sirky nebo Fires-teel-škrtdadlo, křesadlo, lopatka, voda na uhašení, opékačí vidlice a samozřejmě dobroty na opečení.

Vyzkoušené recepty

- Děti si oblíbily tzv. **chobotničky**, buřty nakrájené z jednoho konce až zhruba do jeho tří čtvrtin. Zbýlá část se napíchne na vidlici. Po upečení a vytažení vidlice má chobotnička oči z dírek po vpichu.



- Dále lze nad ohněm za pomoci vhodného prutu nebo na roštu za pomoci kovové jehly péct napíchnuté kousky masa prokládané zeleninou – **špízy**. Lze je upéct i na grilu (recept viz níže).
- **Jablka a brambory** zabalené v alobalu vložíme do žhavých oharků a necháme péct doměkka. Výborné chutnají s jogurtovým dipem, česnekem a bylinkami.
- V zavěšeném kotlíku na trojnožce, případně závěsu z vidlic, anebo v hrnci postaveném přímo na rozpálených kamenech uvaříme jakoukoliv polévku. Výborná je bramborová s čerstvými houbami či tzv. „**buřtguláš**“ – guláš z nakrájených kostek cibule, klobásky, špekáčeků, brambor a koření, jako je majonéza, sůl, pepř, česnek a kmín. Suroviny postupně orestujeme, po bramborách zalijeme vodou nebo vývarem z bujónu a dochutíme kořením. Povaříme zhruba 20 minut.
- Na rožni můžeme grilovat – rožnit **kuře nebo selátko**, které potřáeme marinádou z oleje, prolisovaného česneku, soli, tymiánu, rozmarýny, mleté sladké papriky a jiných oblíbených přísad. Rožnění selátka zabere mnohem



delší dobu. Délka záleží na velikosti prasátka, zpravidla 3–4 hodiny. Proto je s jeho přípravou potřeba začít s předstihem. Ideální dřevo na grilování je dubové, bukové nebo z ořechu, které dodá masu nezaměnitelnou chuť. Během grilování se maso na rožni pomalu otáčí, aby se propeklo do hloubky. Jako přílohu k hotovému masu doporučuji strouhaný křen s jablkem, hořčici a opečené toasty, anebo upečené brambory z ohniště.

- Velmi oblíbenou dobrotkou dětí jsou opečené **marshmallowny** (marshmeloun-žužu cukrovinka, zvyk převzatý ze Severní Ameriky, Velké Británie, Austrálie) na vidlici. Jsou hotové během pár minutek.

VAŘIČE

Kromě otevřeného ohně se vaří na různých vařičích. Nejznámější jsou:

a) Plynový vařič s jedním či dvěma hořáky



Vaření na těchto vařičích je nejvíce používané v kempech, při pobytu pod stanem bez dostupnosti elektrické přípojky. K tomuto vařiči je zapotřebí mít u sebe zapalovač nebo sirky a s opatrností jej používat.

Vyzkoušené recepty pro dětské jazyčky:

- **Palačinky** – přípravu jsme zařadili do soutěže Medvědí stezky v letošním roce v rekreačním středisku Štědronín. Postup: Na základní těsto jsme použili 1 litr mléka, 4 vejce, 0,5 kg hladké mouky, sůl. Z této dávky jsme upekli 23 palačinek o průměru 23 cm. Ke zdobení doporučuji použít nugetu, marmeládu (meruňkovou, jahodovou), cukr, citrón, šlehačku a drobné ovoce na ozdobu. Objem těsta jedné naběračky rovnoměrně rozlejeme po předem rozehřáté a lehce olejem potřené pánvičce. Pečeme ji z obou stran celkem cca 3 minuty.

- **Míchaná vejce se šunkou** – v pánvi na másle necháme zesklovatět drobně nakrájenou cibulku, k ní přidáme na kousky krájenou šunku a zalijeme rozmíchanými vejci, osolíme a opepříme dle chuti. Mícháme vařečkou do tužší konzistence. Podáváme s opečeným chlebem, rajčaty, paprikou apod.

- **Omeleta z vajec se slaninkou**, namazaná hořčicí, obložená cibulkou a kyselou okurkou. Způsob přípravy je obdobný jako u míchaných vajec, jen u omelety vejce nemícháme, ale obrátíme ji u pánvi jako palačinku.

- **Chléb ve vajíčku** podávaný se zeleninovou oblohou. Plátky chleba namáčíme do rozkvedlaných vajec, ochucených solí a majonézou. Pečeme na oleji v pánvi, poté odložíme na ubrousek, kde necháme odsát přebytečný tuk. Lepší pro tento recept je použití staršího chleba, z předchozího dne. Takto opečený chléb pomazeme kečupem nebo hořčicí a obložíme plátky cibule, papriky, rajčete, okurky, posypeme pažitkou.

- **Bramboráky** – omyté a oloupané syrové brambory nastrouháme. Slijeme přebytečnou vodu. Ochutíme v míse solí, pepřem, majonézou a přidáme oloupaný a prolisovaný česnek. Stačí 4 stroužky. Ohřejeme 4 lžice mléka a horké přilijeme k nastrouhaným bramborám. Přisypeme 200 g hladké mouky, 1 vejce a zamícháme. Pečeme na rozpáleném oleji v pánvi. Bramboráky chutnají dobře samotné, ale i plněné třeba zelím v sladkokyselém nálevu nebo čalamádou.

- b) **Skládací vařiče „dřívkáče“** – vhodné na výlety. Jsou skladné, praktické a palivo dostupné v přírodě.



- c) **Plynové vaříče s kartuši** – dnes se vyrábí s takovým poměrovým složením plynů, které se dají použít i v mínusových teplotách.



- d) **Lihové vaříče** – hoří-li líh modrým plamenem, použitá kapalina je zdravotně nezávadná. Hoří-li však oranžovým plamenem, palivo obsahuje jedovatý methanol, zdraví vysoce škodlivý!



GRILY

Lze zakoupit na jednorázové grilování nebo na delší pobyt, třeba tyto malé druhy. K nim je potřeba grilovací uhlí, třísky nebo dřevěné brikety.



SOLO – jednorázový gril s dřevěným uhlím včetně podpalovače



Cattara PIRAN – skládací gril na dřevěné uhlí

Typy dobrot

- Na grilech je skvělé **kuřecí či vepřové maso** naložené minimálně dvě hodiny v marinádě. Tu si můžete v obchodě zakoupit rovnou namíchanou nebo si namíchat vlastní s předstihem. Pivní, medovou, s bylinkami a česnekem, grilovací koření s hořčičným semínkem apod.
- Výbornou dobrotou připravenou na grilu jsou **špízy**. O nich jsem se již zmínila. Zde je recept. Na špejle střídavě napíchněte na kolečka nakrájené zbylé buřty, klobásky nebo kousky masa s cherry rajčátky, cibulí, cuketou, paprikou a namočte nebo potřete je marinádou z oleje a bylinek. Na roštu či alobalovém tácku upečte. Podávejte s opečeným plátkem bagety, chlebem nebo jen tak.
- Oblíbené **bílé klobásky** – nožem naříznuté do kříže po celé délce a **ježci** – řez nožem na špičkách do kříže, servírované se strouhaným křenem, hořčicí, s kečupem a čerstvým krajícem chleba.

VHODNÉ NÁDOBÍ A POMŮCKY PRO LETNÍ VAŘENÍ

Pro letní vaření se používají pomůcky a nádoby – například ultralehké titanové hrnce, dostupné jsou sady hrnců, pánvičky, plecháčky, ešusy, outdoorový hrnec, Papinův hrnec, Remoska, skládací pítko, držák na nádoby, kyblík, filtr na vodu, plastová prkénka. Jsou lehká, skladná, velikost si můžete přizpůsobit, dají se sbalit i jako trychtýř. Nože, příbory, vařečky, naběračky, gumové chňapky a spousta dalších kuchyňských pomůcek, které jistě znáte.

Jirka Netopilík pro vás ze své sbírky vybral tyto nože

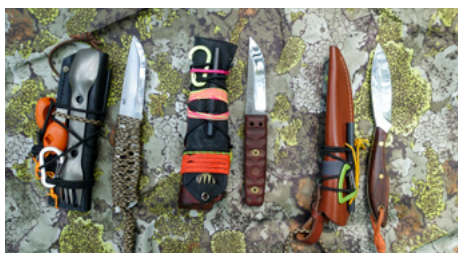
- Lehké, malé nože. Nehodí se však na hrubší práci, hrozí u nich vylomení čepele. Nedoporučuji se pácit do stran.



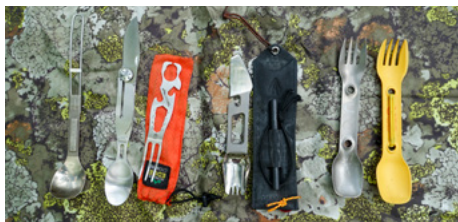
- Na výlety do přírody není potřeba nosit velké a těžké nože. Univerzální malé nože s pevnou čepelí (fultang) jsou hodné téměř na vše. Krásně krájí potraviny, připravíte s nimi třísky (chlupaté dřívko na podpal), upravíte suchý klacek do opěkáčích vidlic. Když hřbetem nože přejedete po křesadle, zapálíte troud.



- Nože střední velikosti, vhodné na kuchyňskou činnost.



A protože je Jirka zkušený „zálesák“, mívá ve svém batůžku i tuto příborovou výbavičku.



Je dobré si pořídit vybavení podle délky pobytu, místa a předpokládaného plánu použití v přírodě. Dostupné a snadno zjistitelné pomůcky dnes najdete na internetu, v e-shopech nebo obchodních centrech.

Závěrem vám přeji spoustu dobrých a chutných pokrmů, spokojená bříska, šťastné děti a spoustu zážitků s vařením, pečením a pobytem v přírodě. Nebojte se zapojit děti do příprav. Uvidíte, že budou rády a bude jim obzvlášť chutnat.

Informace o činnosti komise cvičení a pobytu v přírodě naleznete na těchto odkazech:



[Činnost komise a pobyt v přírodě](#)



[Kalendář akcí](#)

Druhá část Vaření v přírodě bude ke čtení ještě letos, koncem roku 2023.

Za tým CPP Jana Patočková a Jiří Netopilík

Výsledky testů „Typy ohňů“:

1. a) 2. a) 3. b) 4. a) 5. b)

Odkazy:



[Rozdělování ohně v přírodě](#)



[Typy táborových ohňů](#)



[Outdoorové vaření a jídlo](#)



[Filtrace vody](#)



[Nádobí](#)



Tělesná zdatnost (ne)roste na stromech

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



Přiměřená tělesná zdatnost pomáhá člověku plnit s menším úsilím a bez zdravotních rizik úkoly a činnosti, které jsou pro běžný život jedince ve společnosti třetího tisíciletí určujícím hlediskem. Očekávaným výsledkem je radost z plnohodnotného života (práce, volný čas, zábava) nezatíženého nedostatečnou úrovní tělesné zdatnosti a s ní často souvisejícími zdravotními potížemi. Uvedená skutečnost se může v opačném důsledku projevit změnou společenského uplatnění.

Již delší dobu se hovoří o snížení úrovně tělesné zdatnosti současné populace především dětí a mládeže školního věku. Poslední výzkumy České školní inspekce (ČŠI) v roce 2022/23

O TESTOVÁNÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI



[Dokument v pdf k dispozici zde](#)

TÉMATICKÁ ZPRÁVA ČŠI – tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách



[Celá zpráva k nahlédnutí zde](#)

potvrdily domněnku, že se tělesná zdatnost a pohybové dovednosti u dětí a mládeže výrazně zhoršily oproti posledním předchozím výzkumům z let 2015/2016. Se zjištěnými skutečnostmi souvisí také například vyjádření obezitologa D. Pastuchy (2023): „Obézních dětí ve věku 5 až 17 let je v Česku šestnáct procent, tedy kolem 231 tisíc. Čtrnáctiletý se 145 kilogramy je u mě bohužel normální pacient. Rekordman měl 160 kilo v šestnácti, přes pandemii nabral 30 kilogramů. Většina z nich bude obézní i v dospělosti.“



Většina lidí vnímá, že vývoj moderní společnosti přináší více technických vymožeností a méně pohybu. Před několika lety zažil celý svět obavu z covidové pandemie (cca období 2019–2022) a zavedení opatření k nápravě včetně vyhlášení nouzového stavu a omezení pohybu (uzavření škol, zákaz shromažďování apod.). To byli jen další činitelé, kteří nepříznivě ovlivnili tělesnou zdatnost dětí a mládeže v naší společnosti. Došlo k prohloubení dlouhodobě neutěšeného stavu i přesto, že naše společnost nabízí v oblasti realizace pohybových aktivit a dovedností širokou škálu možností počínaje dlouhodobě praktikovaným tělovýchovným systémem zařazeným do školní docházky. Neodmyslitelná nabídka tělocvičných a sportovních služeb je uskutečňována prostřednictvím tradičních neziskových sportovních organizací (Česká asociace Sport pro všechny, Česká obec sokolská, Česká unie sportu...), ale také dalších sportovních institucí založených na komerčním principu. Potřeba spolupráce organizací a institucí, které mohou lépe a odborně ovlivnit zdravotně ori-



entovaný způsob života jedince ve společnosti, byla v nedávné době podpořena založením Nadačního fondu Aktivní Česko (NFAČ). Cílem této aktivity je spojit síly, zdroje i možnosti působnosti ke společné propagaci pravidelné fyzické aktivity a aktivního života nejen jako nedílné součásti péče o své vlastní zdraví, ale také významné součásti preventivní i léčebné péče státu. Česká asociace Sport pro všechny je jedním ze zakládajících členů Nadačního fondu Aktivní Česko.



Nadační fond Aktivní Česko (NFAČ)

Starší generace si ještě dobře pamatují přirozený pohyb jako součást každodenních volnočasových aktivit dětí a mládeže “přijít domů ze školy, odložit školní tašku a venku řadit do seřazení”. K běžnému pohybovému využití neodmyslitelně patřily: jízda na kole, plavání, hry s míčem na sportovním plácku, lezení po stromech, lyžování, bruslení apod. Tyto pohybové aktivity byly na denním pořádku a nezbytnou součástí života dětí a mládeže.

Děti a mládež mají dnes pestrý život s nabídkou široké škály pohybových aktivit, ať už povinných nebo volnočasových. Ocítají se v průběhu dne/týdne na více místech mezi svými vrstevníky, kamarády, učiteli, trenéry a rodiči. Poznávají nové dovednosti a rozvíjejí svoji tělesnou zdatnost prostřednictvím řízených pohybových aktivit (škola, zájmové kroužky, sportovní spolky...).



Nicméně je právě rodič očekávaným, uznávaným vychovatelem a autoritou, která potomkovi utváří a určuje časový program každodenních činností (škola- výchovně vzdělávací proces, zábava – volnočasové aktivity). Mělo by být samozřejmostí, že pohyb jako systematická a pravidelná součást života není opomenut ani v době, kdy dítě není ve škole, na formálních kroužcích nebo dalších vedených a řízených činnostech.

S ohledem na roční životní cyklus především dětí a mládeže školního věku stojí za zmínku období prázdnin a státních svátků. Školáci se ocitnou často v odlišném prostředí vzhledem k jejich předpokládané rekreaci, ozdravným pobytům či dovoleným tráveným s rodinou apod. Také tomto čase je potřebné, aby nebyly opomíjeny činnosti vedoucí ke zdravě orientovanému způsobu života (zdravá výživa, pravidelné pohybové aktivity). Následný návrat dětí a mládeže do koloritu domácího prostředí a povinnosti všedního dne může tak být přirozený a jednodušší.

V uvedených odkazech naleznete doporučení ke zdravotně orientovanému způsobu života člověka moderní společnosti 21. století (dokumenty pohybu a zdraví):

Pokyny EU pro pohybovou aktivitu – podpora zdraví upevňujících aktivit



Pokyny EU pro pohybovou aktivitu zde

– výňatek ze str. 6: Děti školního věku by měly denně vykonávat 60 minut nebo více středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve formě, která je vývojově vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Plnou dávku lze sestavit z více částí o délce trvání alespoň 10 minut. U skupin raného věku by se měl klást důraz na rozvoj motorických dovedností. Podle potřeb konkrétní věkové skupiny by se měly použít specifické typy aktivit: aerobní, silové, zvedání břemen, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností.

Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí



Zdraví 2020 – pdf k dispozici zde



K pohybovým aktivitám a zdravotně orientovanému způsobu života patří také stravovací a výživové návyky. Ty by měly být ve školách již běžnou praxí výchovně-vzdělávacího procesu žáků a studentů. Předpokladem je, že uvedené návyky v domácím prostředí jsou založeny na principu zdravé výživy, případně i na vyšší kvalitativní úrovni.

V současné době je kladen velký důraz na aktivní a zdravý způsob života jedince ve společnosti se zaměřením na děti a mládež. To budou jed-

nou naši nástupci a je potřebné zaměřit pozornost především na jejich vývoj.

Důležitým hlediskem dnešní doby a do budoucna je existence propojeného a fungujícího systému institucí a organizací ze školského, sportovního, zdravotního a hospodářského prostředí, které společně a aktivně zajistí, aby zdravý a aktivní život každého z nás společenskému rozvoji prospěl a naopak nemusely být vynakládány zbytečné finanční prostředky na zdravotní a sociální péči.

Jihočeský kraj

Výlet členů oddílu SPV TJ

Sokol Čkyně na Helfenburk

Text: Mgr. Václava Komínová, TJ Sokol Čkyně, odbor SPV, redakce: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV, foto: Dana Šmídová

Naše pravidelná cvičení mají svůj rozvrh. S přicházejícím jarem se některé oddíly stěhují na venkovní sportoviště, většina ale stále využívá tělocvičnu. Součástí výčtu oddílů TJ Sokol Čkyně býval tradičně turistický oddíl. My, kteří jsme sice Sokol ve Čkyni nezakládali (to bylo v roce 1918), ale mnohé z jeho aktivního života pamatujeme, vzpomínáme na výlety do blízkého i dalekého okolí. Například akce „100 jarních kilometrů“. Začínali jsme brzy na jaře vycházkou na Čertův kámen, Mářský vrch, i vlakem jsme popojeli... Velkým výletem byla trasa přes Boubín na Bobík. Prostě téměř každá sobota byla turistickou.

V současnosti stálý turistický oddíl v jednotě nemáme. Nicméně tradici se snažíme držet. Alespoň symbolicky v oddíle SPV. Výlety organizujeme vždy 8. 5., na státní svátek, další výlety mají již datum pohyblivé. Cíle jsou různé. Před lety jsme chodívali na Dobrou Vodu u Milejovic. Poseděli jsme na poutním místě u kaple, posvačili u čtrnácti kapliček a pochopitelně svačtinu zapili onou léčivou vodou. Zastávka zpět byla v Hošticích a poté se pokračovalo vlakem domů. Jindy jsme vyrazili na Věнец, dominantu našeho okolí, magické místo s mohutnými valy



odkazujícími na hradiště z doby halštatské. Výhledy díky rozsáhlému kácení jsou tu neopakovatelné. Jindy jsme prošli Sudslavickou stezku. Je to jen kousek, ale stojí za to si ji v klidu projít, nakouknout do jeskyně, vyšplhat po železných žebřících. Loni jsme šli na Čertův kámen a poseděli u Machova včelína v Krušlově. A výhledy na jarní Šumavu cestou zpět nelze slovy popsat. Letos jsme popojeli auty a navštívili Helfenburk. Trasa nenáročná, lehká. Ale nám ani tak nejde o polykání kilometrů, trhání rekordů. Cesta je naším cílem. Protože se sejdeme, popovídáme, všichni si jdou odpočinout od každodenních starostí. Skupinka je pestrá. Věkově, zájmově. Vítán je každý, každý zapadne. Cestou se prolínáme, každý jde chvilku s někým jiným, svým tempem. A pokud to jde, bereme s sebou i pejsky. I oni už tam mají své známé a po psím způsobu komunikují. Společně posezení s nezbytnou svačinkou je vždy provázeno smíchem a pohodou. A proto pěšky vyrazíme do okolí zase. ■



Fáborkovaná v Počátkách

Text: Lucie Bulíčková, foto: Simona Míková,
Jana Ortová

Letos, jako již mnoho let předtím, nám opět fáborkovaná nevyšla v prvním termínu. Jde o soutěž s řadou disciplín pořádanou v Počátkách na Vysočině oddílem Rodičů s dětmi, SPV TJ Spartak Počátky. Počasí nebylo v původním termínu vhodné, a tak jsme soutěž odložili a uspořádali o týden déle. V pondělí 12. června 2023 už to ale klaplo. Začátek byl stejný jako vždy, v 16 hodin, ale tentokrát jsme celou akci přesunuli na fotbalový stadión. Po soutěžním okruhu se chodilo po malých skupinkách. Čekání na start si děti krátily sportem a pohybem. 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 a kroužky, jízdu na trakaři, prolézání tunelem, zdolávání překážek, koordinaci rukou a nohou aj. Trasa vedla přes celé hřiště. V cíli, kam dorazilo 61



dětí s doprovodem, dostaly děti za svoji snahu odměnu. Poté jsme si všichni mohli opět přinesené špekáčky a pečivo a ještě chvíli společně pobýt.

Děkujeme městu Počátky za příspěvek na odměny pro děti a těšíme se na příští rok, kdy akci opět zopakujeme. ■

Hlavní město Praha

Úspěch ZŠ Chabry v atletické soutěži Praha

– Open 2023, Memoriál

Marie Kvapilové

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry

Atletika je sport, který zahrnuje různé soutěže a disciplíny, jako je běh, skok, hod a vrh. Je to jedna z nejstarších sportovních aktivit na světě a je součástí olympijských her od jejich počátku. Přináší nejen zdravotní přínosy, ale také možnost dosáhnout výjimečných výsledků a získat medaile. Medaile jsou symboly úspěchu a odměnou za tvrdou práci a osobní výkony. Každá medaile je výsledkem dlouhého a náročného tréninku, odhodlání a obětavosti. My jsme



se snažili, trénovali v tělocvičně při našich hodinách a také s rodiči na venkovních hřištích. Příprava opravdu nebyla odbytá a dostalo se nám velké odměny, protože medaile se udělují třem nejlepším sportovcům v každé disciplíně. Zlatou získává vítěz, stříbrnou druhý nejlepší a bronzovou třetí nejlepší. Získal zlaté medaile je považován za vrcholný úspěch. Naše děti získaly v jednotlivcích dvě zlaté, tři stříbrné a pět bronzových medailí. V kategorii rodičů s dětmi získalo naše družstvo 3. místo (počtem pěti medailí)

a v kategorii předškoláků vystoupalo družstvo na 2. místo (počtem osmi medailí).

S velkou radostí a hrdostí vyjádřila TJ ZŠ Chabry, která je členem ČASPV, upřímné poděkování svým zástupcům za úžasné výsledky, nesmírné úsilí, trénink a odhodlání, jež „vedly k nezapomenutelnému triumfu, kterým milé děti a rodiče zazářili v pražské společné soutěži v atletice

v kategoriích Rodiče + děti, Předškolní děti a Nejmladší žactvo.“

Děkujeme za podporu všem, kteří nám fandili na závodech i mimo a fotografům za úžasné záběry ze života atleta. ■



Fotografie z akce k vidění zde

Liberecký kraj

Soutěž paddleboardů

na Kristýně

Text foto: Lída Robová, předsedkyně odboru SPV Cvičení Lída Hrádek

V sobotu 24. června se konal již 3. ročník soutěže paddleboardů v rekreačním středisku Kristýna u Hrádku nad Nisou. Ráno bylo chladněji, ale to nás neodradilo a na písčité pláži jsme s cvičiteli postavili stany jako zázemí pro účastníky i organizátory. Letos byl zvlášť vytýčen prostor pro trénink a zvlášť pro samotný závod.

První závodili rodiče a jejich nejmenší ratolesti, kteří se v záchranných vestách pohodlně usadili do čela paddleboardů a nechali se povozit kolem bóje. Dokonce i miminka soutěžila. Maminky je usadily na paddleboard a na mělčině s nimi pelášily od bóje k bóje. První kategorie nejmladšího žactva se na paddleboardech také snažila dopádlavat od bóje k bóje. A všichni to v pohodě zvládli – za bouřlivého povzbuzo-

vání babiček a dědečků. Následovalo, vyhlášení a předání cen všech mladších kategorií. A to už nám začalo sluníčko pěkně hřát.

Pak nastoupilo starší žactvo. Na čas a určenou vzdálenost obeplouvali bójky ve dvou disciplínách – vkleče a vstoje. Závodily čtyři kategorie chlapců a dívek. Děti urputně závodily za hlasitého povzbuzování všech přítomných. Jako poslední nastoupila kategorie dospělých, jejichž počet oproti předchozím ročníkům letos vzrostl, a také se patřičně předháněli. Celkem závodilo 69 dětí a 18 dospělých z pěti TJ/SPV – z Doks, Žákup, Rochlic, Loko I a Cvičení Lída. Každý účastník dostal kupón na zmrzlinu nebo ledovou tříšť u Hrádecké zmrzliny, která se točí přímo u bistra Panelka, v blízkosti kterého se celá akce konala. Účastníci si mimo parádních zážitků odnesli dřevěnou medaili a nejlepší tři v každé kategorii skleněný pohár s letošním motivem paddleboardů a diplom. Za pořadající jednotu Cvičení Lída velký dík za možnost uskutečnění akce rekreačnímu středisku Kristýna. A také děkujeme všem sponzorům: Čemus s.r.o., Bistru Panelka, Hrádecké zmrzlině, Hunter s.r.o., DDM DRÁK, Jachtclubu, Speed city a všem vedoucím. ■



Sportovně-ozdravný pobyt

v Horní Bečvě

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí
Komise zdravotní TV a psychomotoriky ZKASPV,
vedoucí pobytu



Náš oddíl SPV TJ Jiskra Otrokovice pořádal v termínu 28. 4. – 5. 5. pobyt pro seniory, letos již potřetí. Podařilo se nám vybrat výbornou lokalitu – rekreační zařízení Tatry Kopřivnice RE-TASO v Horní Bečvě. Součástí zařízení je i rehabilitace, které jsme také využívali. Pobytu se zúčastnilo 39 osob seniorského věku, bohužel muž pouze jeden. Podařilo se nám vyřídít i finanční příspěvek od sociálního odboru Zlínského kraje, za který moc děkujeme. Zařízení má velmi výhodnou polohu pro tento druh pobytu. Leží stranou hlavní silnice, schované za stromy na rovině, okolo se samozřejmě tyčí kopce Beskyd. Pár kroků jsou zastávky autobusu směrem na Pustevny a do Rožnova pod Radhoštěm.

Každé ráno jsme se scházeli venku na rozcvičce, před rozcvičkou byl již vyvěšen program s nabídkou na konkrétní den. Stříдалo se cvičení uvnitř a hlavně venku, vycházky a výlety do okolí. Vydařil se výlet na Pustevny, kde každý si užil podle svého – nový Libušín, Vyháldková stezka, Radegast, krásné výhledy do okolí, dokonce i Kaple sv. Cyrila a Metoděje na vrcholu Radhoště. Další výlet směřoval do Rožnova pod Radhoštěm opět s volným programem – Valašské muzeum v přírodě, Svět kamenů, procházka po městě.

Měli jsme s sebou bohatý výběr náčiní. Zpevňovali jsme hluboký stabilizační systém pomocí flexi-barů, cvičili jsme s obručemi, se smovey, s činkami, SM-systém s lany podle MUDr. Smiška. Velmi nás zaujalo cvičení Wyda, které pro nás připravil náš mužský účastník. Wyda je systémem tělesných, mentálních a spirituálních cvičení, díky nimž se druidové v plném zdraví dožívali vysokého věku a poznávali skryté síly přírody. Program jsme si zpestřili prvomájovým průvodem s vlastnoručně vyrobenými mávátky. Dopoledne 1. května nám velmi příjemněla Mgr. Lenka Fasnerová – fyzioterapeutka, se kterou již dlouho spolupracujeme. Tentokrát nás naučila tři choreografie line-dance a cvičení pro chodidla. Cvičení nohy – což je část dolní končetiny od kotníku dolů – se věnujeme i v běžných cvičebních hodinách u nás v sokolovně. Propadlou klenbu, vbočené palce a další problémy našich nohou nenapraví sebelepší obuv. Opět je třeba cvičit a cvičit. Nikdy není pozdě začít. Do programu tradičně zařazujeme trénování paměti, které si báječně nachystaly naše dvě kolegyně z Kroměříže.

Při přípravě večerního programu se všichni vystrídali a terapie smíchem fungovala naplno. Kulíkové dílničky byly méně obsazené, venku bylo totiž mnoho dalších lákadel a počasí přálo. Přesto jsme zvládli malovat mandaly, ze kterých jsme měli krásnou výstavu. Prostřídali jsme se v rehabilitaci při masážích, perličkových koupelích a parafinových zábalech.

Týden, naplněný pestrou činností, jsme si krásně užili. Děkuji všem účastníkům, kolegyním instruktorkám Danuši Červinkové a Magdě Vaclové i sekretářce Aleně Sekulové. ■



Sportovní hry parkinsoniků

a seniorů 2023 ve Zlíně

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

Zlínská krajská asociace pořádá sportovní akce se soutěžemi pro seniory na jaře i na podzim. Jarní sportování pod názvem Sportovní hry parkinsoniků a seniorů organizuje komise zdravotní tělesné výchovy společně se Spolkem Parkinson Zlínsko a Centrem pro rodinu Zlín, z. s. Podzimní klání má v kompetenci komise seniorů a známe ji pod názvem Senioriáda. Sportovní hry parkinsoniků a seniorů nad 65 let jsme letos poprvé uspořádali ve Zlínském Parku Komenského se zázemím v Senior Pointu Zlín, a to 16. června 2023. Park Komenského je určen pro nejrůznější sportovní a kulturní akce, lidé si sem chodí odpočinout na trávě, vypít si kávu, hrát si s dětmi – prostě park žije. Naše volba byla správná, přispělo k tomu i počasí a hojná účast.

Vycházíme z toho, že zdravotní TV není určena jen problémům s pohybovým aparátem, ale také široké škále zdravotních diagnóz a omezení. Parkinsonova nemoc se řadí k nemocem neurologickým.

Spolupráce ZKASPV a Spolku Parkinson Zlínsko trvá již pátý rok. Nemocní Parkinsonovou chorobou soutěží samostatně mezi sebou a jsou vypsáni i kategorie pro seniory nad 65 let, kteří nemocí netrpí. Je to jedna z mnoha možností, jak si mohou lidé vzájemně pomáhat. Účastní-

ci jsou členové buď Spolku Parkinson Zlínsko, nebo patří pod některý odbor Zlínské KASPV, případně se jedná o veřejnost.

V úvodu akce se všichni sešli u fontány s lavičkami a proběhlo společné cvičení s názvem „Cvičíme s Jiřím Suchým“.

Poté se soutěžilo, tentokrát ve dvou disciplínách – hod kroužky na trny a člunkový běh (chůze). Tři nejlepší v každé disciplíně – muži a ženy zvlášť – byli odměněni medailí, diplomem a vitamíny od místní firmy. Další disciplíny byly nesoutěžní s drobnou odměnou. Kopalo se a střídalo hokejkou do branky, točilo obruči, skákalo přes švihadlo, dále se účastníci učili házet pétanquovou koulí, třevovali se tenisáky do krabice. Zdálo se nám vhodnější, aby bylo méně soutěžních disciplín a více možností si vyzkoušet nejrůznější druhy dovedností. Akce probíhala plynuleji, nečekalo se dlouho na vyhodnocení.

Zázemí v Senior Pointu Zlín, který patří pod Centrum pro rodinu Zlín, z. s., bylo skvělé. Kdo nesportoval, mohl si posedět, občerstvit se, popovídat si s ostatními. O pitný režim se také postarala místní firma, která vyrábí potravinové doplňky. Na akci vládla velmi příjemná atmosféra, psychická pohoda měla na parkinsoniky příznivý vliv. Projevy této neurologické nemoci – třes, nebo naopak úplné ztuhnutí – totiž výrazně ovlivňuje negativní stres. Společné aktivity nemocných a relativně zdravých jsou důležité a velmi se nám osvědčují.

Letošních Sportovních her parkinsoniků a seniorů 65+ se zúčastnilo přes padesát osob. Všem se líbilo sportování venku na trávě i zázemí uvnitř. Rádi tuto akci zopakujeme i příští rok. ■



Oslavenkyně Věra Brožová z Českého Krumlova

Text: Alena Peerová, sekretářka JČKASPV, foto: Vít Hanáček

Ve čtvrtek 25. května oslavila kulatiny místopředsdkyně výkonného výboru Jihočeské KASPV Mgr. Věra Brožová. Cvičit začala v Sokole Český Krumlov v roce 1984, kdy absolvovala cvičitelský kurs SPV III. třídy. Vedla oddíl mládeže, kde se věnovala gymnastice a rekreačním sportům, mnoho let byla instruktorkou cvičení a pobytu v přírodě, zúčastňovala se srazů na úrovni okresu, kraje i republiky.

V roce 1991 absolvovala cvičitelský kurs 2. třídy rekreačních sportů. Založila oddíl volejbalu v Sokole Český Krumlov a s družstvem žen se zúčastňovala krajských soutěží. Organizovala, popř. se zásadně podílela na akcích, které pořádalo RCSPV Českokrumlovsko: atletické závody, běh městským parkem, zimní soutěž, závody v gymnastice, a vždy se jich zúčastnily také děti, které vedla. Jako lektorka rekreačních sportů se podílí na vzdělávání mladých cvičitelů při školeních SPV III. třídy, které JČKASPV pořádá převážně v Netolicích. Věra lektoruje na seminářích instruktorů v kraji i okrese. Je dlouholetou místopředsdkyní VV JČKASPV. V roce 2013 byla oceněna medailí Dr. Miroslava Tyrše a k le-

tošnému jubileu jí byla udělena zlatá medaile Dr. Miroslava Tyrše za dlouholetou aktivní práci v ČASPV. Celý profesní život pracovala jako učitelka v základní škole Za nádražím v Českém Krumlově, kde vyučovala český jazyk, angličtinu, němčinu a tělocvik.

Svoje tři děti vedla také ke sportu, její dcera je úspěšnou hráčkou badmintonu v Praze. V současné době se Věra věnuje svým osmi vnoučatům, které doprovází na mimoškolní aktivity. Stále se učí hrát na kytaru a malovat – v rámci kursů. Doma se také věnuje zahradě aj. Prostě, Věra je v jednom kole. Je kamarádká, společenská, obětavá a spolehlivá, vždy ochotná pomoci, všichni ji máme rádi, nezkaží žádnou legraci, prostě je moc fajn.

Kolektiv VV JČKASPV jí blahopřeje k životnímu jubileu a přeje pevné zdraví, štěstí a pohodu do dalších let. ■



Jubileum Jaroslavy Novákové z Jindřichova Hradce

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Čas je neúplatný a měří nám všem stejným metrem. Takže dnem 22. 7. vítáme mezi sedmdesátníky i naši regionální vedoucí Jarku Nováko-

vou, cvičitelku III. třídy SPV, III. třídy pro pobyt v přírodě a III. třídy zdravotní tělesné výchovy. V době tříletého přerušení práce učitelky v ma-



teřské škole pracovala dočasně po absolvování příslušných proškolení jako instruktorka plavání v jindřichohradeckém krytého bazénu. Poté se k dětem do MŠ vrátila a dnes si již užívá za slouženého důchodu a čtyř vnučat.

Do roku 1999 byly její doménou oddíly mládeže, od r. 2000 se podílí na vedení cvičení ZdrTV a cvičení žen ve vodě. Od téhož roku je předsedkyní Regionálního centra SPV Jindřichohradsko. Za dobrovolnou práci obdržela řadu ocenění

a letos u příležitosti narozenin jí byla udělena „Medaile Dr. Tyrše“. Do dalších let jí přejeme pevné zdraví, štěstí, pohodu.

Sbor cvičitelů SPV TJ Slovan J. Hradec, jehož je i nadále členkou, se ke gratulaci připojuje. ■



Z našich řad odešla Věra Tůmová (92) z Jindřichova Hradce

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Věra Tůmová cvičila od mládí – nejdříve v Sokole, později jako pomocná cvičitelka a nakonec po získání kvalifikace III. třídy všeobecné gymnastiky vedla cvičení mládeže i žen, a to jak v ZRTV, tak v ČASPV. Ve vyšším věku získala cvičitelskou III. třídu zdravotní tělesné výchovy. Sama (pouze s přestávkou mateřství) nikdy

nepřestala cvičit, po šedesátce pomáhala vést cvičení předškolních dětí a se seniorskou skupinou turistů vyrážela často na delší vycházky nebo za kulturou.

Pracovala i v orgánech sportovních oddílů. Byla členkou VV TJ Slovan, pokladníkem, po roce 1968 byla tři období poslankyní NV za tělovýchovu a její hlas pro získávání financí do tělovýchovy byl vždy slyšet. S cvičitelským sborem SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec se podílela na všech aktivitách odboru. Pro její veselou povahu jsme ji měli v kolektivu rádi. Zdraví však Věru zradilo, a protože potřebovala celodenní péči, žila poslední dva roky v blízkosti své dcery v domově důchodců v Prachaticích, kam za ní dcera denně docházela.

Za odvedenou práci zaslouží Věra Tůmová velké poděkování. Nikdy na ni nezapomeneme. Čest její památce. ■



SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



Nabídka pronájmů:

Přednáškové a zasedací místnosti

- Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, didaktickou technikou a WIFI.
- Přednášková místnost pro 20 osob (dataprojektor, WIFI).
- Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, WIFI) + kuchyňka a bar.

Tělocvična

11 x 12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením.

Vhodné pro pohybové aktivity typu:

aerobik, tanec, tai-tchi, jóga, zdravotní gymnastika (NE míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

Vybavené přístroji TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny

Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5

tel.: 242 480 313, fax: 242 480 313

e-mail: hanacek@caspv.cz, www.caspv.cz



METODICKÁ PŘÍLOHA 102

METODIKA TĚLESNÝCH CVIČENÍ JAKO PŘÍPRAVA K PROVÁDĚNÍ JÓGOVÝCH POZIC – ĀSAN

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
27. ročník | číslo 3 | září 2023
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Metodika tělesných cvičení jako příprava k provádění jógových pozic – ásan

Autor: Milan Procházka, učitel jógy I. třídy

Motto: „Naše tělo je dokonalý nástroj a je dobré naučit se ho ovládat“

Úvod

Pokud se někdo chce smysluplně zabývat jógovou praxí, je nutné, aby nejprve prošel určitou přípravou na úrovni tělesných pohybů. V podstatě to znamená vrátit se do období raného věku, kdy jsme přirozeně ovládali tělesný pohyb v plném rozsahu tak, jak nám byl dán anatomickým vybavením. Je tím myšleno používat všechny základní tělesné pohyby s dobrým prožitkem a bez omezení.

S přibývajícím věkem dochází k různým změnám, omezování pohybu v souvislosti s vlivem prostředí a také se „specializací“ činností. Odpadá šplhání po stromech a skákání přes potoky, přibývá čas trávený ve školních lavicích, více či méně nevhodných k sezení, úbytek hodin tělesné výchovy atd., a naopak přibývají hodiny u počítačů a podobných zařízení. Škodlivý důsledek těchto změn je jasně patrný u začátečníků, kteří přijdou s očekáváním na první hodiny jógového cvičení a v podstatě bez rozdílu věku postrádají dovednost základních tělesných pohybů. Musejí se vracet do dětského věku a znovu se je učit, tentokrát je to ale už obtížnější.

Proč přípravná cvičení?

Každá jógová pozice – ášana – vychází přísně z anatomické stavby lidského těla a z normálního rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech. Pokud se zpočátku nedaří dosáhnout správně-

ho tvaru té které pozice, není to způsobeno nějakou mimořádnou náročností a obtížností ásan, ale nejspíše zmenšeným rozsahem pohybu v příslušných kloubech, nebo nepřipraveností zúčastněných svalových skupin a chybně vytvořeným či žádným pohybovým vzorcem. Všemu je třeba se opět trpělivě učit.

Citát:

„Když není tělo připraveno a chceme-li provádět např. pránájámu nebo meditaci v nějakém sedu, mění se takový pokus po pěti minutách v boj s vlastním tělem. Člověk zapojený do této předem prohrané bitvy bude mít jen málo energie k dýchání a meditaci a bude se cítit brzy unaven.“

Poznámka: pro všechna uvedená cvičení platí, že pohyby opakuje aspoň 5x.

Základní tělesné pohyby pro oblast krční páteře

Rotace hlavy, úklony, předklony a záklony hlavy

Rotace hlavy se mohou procvičovat v sedu na židli nebo ve stoji, obojí ale vždy s napřímenou páteří. Po nádechu s výdechem otáčíme hlavu až do krajní polohy, s nádechem se vracíme do výchozí polohy a s dalším výdechem na opačnou stranu. Krajní poloha je daná momentální kondicí cvičence a mělo by v ní dojít k mírnému protažení. Poloha v sedu na židli je výhodnější,

neboť stabilita pánve částečně vyloučí rotaci hrudníku, čímž má cvičení větší účinnost.

Úklony hlavy je možné provádět opět v sedu na židli nebo ve stoji, přičemž sed na židli přispívá k větší účinnosti cvičení. Omezuje tendenci přenášet pohyb na zbývající část páteře.

Jeden ze způsobů provádění úklonu je pomocí aktivity krčních svalů na straně, kam se provádí úklon. Po nádechu s výdechem provedeme úklon vpravo do krajní polohy, s nádechem návrat do výchozí polohy a s dalším výdechem provedeme pohyb na opačnou stranu.

Při další variantě cvičení použijeme paže. Začneme úklonem vpravo. Pravou paží obejmeme hlavu shora a prsty ruky položíme na levý spánek, viz obr. č. 1. Pomalu přitáhneme hlavu s výdechem do pravé krajní polohy a s nádechem provedeme návrat zpět do výchozí polohy. Vystřídáme paže a pokračujeme ve cvičení na opačnou stranu. Snažíme se, aby při tomto cvičení nepřecházela hlava do předklonu.



Předklon hlavy je jednoduchý pohyb, který provádíme automaticky mnohokrát během dne jako doprovodný pohyb k jakékoliv činnosti a v důsledku toho bývají svaly, které zajišťují takový pohyb, přetížené a buď jsou zkrácené, anebo bolestivé. V obou případech je omezen pohyb hlavy do předklonu a návrat zpět do výchozí polohy. Proto má mnoho lidí drobné potíže při provádění vědomého předklonu v plném rozsahu. Pokud v důsledku dlouhodobě opakovaného nevhodného pohybu nenastaly patologické změny, je náprava v podstatě jednoduchá. Spočívá v opa-

kovaném předklánění hlavy bez zatížení, kdy během cvičení působí gravitace. Předklon hlavy se může provádět ve stoji nebo v nějakém jógovém sedu nebo v sedu na židli. Cvičíme v rytmu dechu, s výdechem pomalu pouštíme hlavu do předklonu a brada směřuje k jamce nad hrudní kostí. S nádechem zvedáme hlavu do původní polohy. Při cvičení se stává, že v předklonu nedosáhneme bradou až k jamce nad hrudní kostí, a protože víme, že brada tam má být, přidáme podvědomě pohyb v dalších kloubech, v tomto případě to je hrudní část páteře. Tím se ale omezí rozsah procvičovaného pohybu, tedy předklonu hlavy. Abychom tomu zabránili, znehybníme hrudní část páteře tím, že dáme paže za záda a chytíme se za lokty, viz obr. č. 2.



Záklon hlavy je opět jednoduchý pohyb, ale ve většině případů provádění není rozložen na všechny krční obratle – je soustředěn na první a druhý obratel a při opakovaném zvedání hlavy dochází k bolestivým stavům (např. při malování stropu). Proto je dobré naučit se zvedat hlavu do záklonu s rozložením pohybu na všechny krční obratle. Toho dosáhneme např. tím, že ve stoji nebo v sedu vysuneme bradu dopředu (jako když se vytahuje zásuvka u stolu), soustředíme se na bradu a s nádechem provedeme záklon s vysunutou bradou a s výdechem vrátíme hlavu do výchozí polohy.

Základní tělesné pohyby pro oblast ramenních kloubů

Kroužení ramený. Výchozí poloha je stoj s chodidly mírně od sebe, paže visí volně podél těla. Začínáme kroužit s nádechem dozadu a nahoru, pokračujeme s výdechem dopředu a dolů. Při dalším cvičení kroužíme ramený s nádechem dopředu a nahoru, s výdechem dozadu a dolů.

Upažení a vzpažení. Výchozí poloha je leh na zádech s pažemi podél těla. Začínáme s rukama otočenýma dlaněmi dolů. S nádechem přecházíme nejdříve do předpažení a pokračujeme plynule do vzpažení. Během pohybu neměníme polohu dlaní. S výdechem se vracíme do výchozí polohy. Při dalším cvičení otočíme ruce dlaněmi nahoru a provedeme opět nejdříve předpažení a pokračujeme do vzpažení. Většinou dochází k tomu, že v krajní poloze se nepodaří položit dlaně na podložku, spíše nás to nutí do upažení povyš. Je to otázka procvičení, protože tento pohyb běžně neprovádíme, viz obr. č. 3.



Při dalším cvičení začínáme v lehu na zádech s pažemi podél těla s rukama otočenýma dlaněmi nahoru. S nádechem posouváme paže po podložce nejdříve do upažení a pokračujeme plynule až do vzpažení, během pohybu neměníme polohu dlaní. S výdechem provedeme návrat do výchozí polohy. Pro další cvičení otočíme ruce dlaněmi dolů a opět posouváme paže po podložce nejdříve do upažení a pokračujeme plynule až do vzpažení. Během pohybu neměníme polohu dlaní. Opět může nastat situace, že se nedaří dosáhnout vzpažení a udržet dlaně na podložce.

Poloha dlaní omezuje rozsah pohybu v ramenním kloubu, jinak při pohybu **předpažením** a jinak při pohybu **upažením**. Při pravidelném cvičení se toto omezení zmenšuje.

Základní tělesné pohyby pro oblast páteře

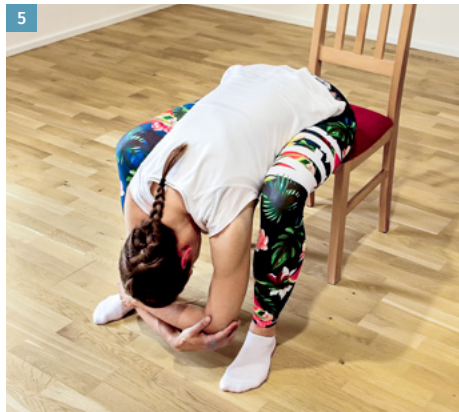
Páteř se skládá z mnoha segmentů a při cvičení se považuje za jeden celek, který umožňuje provádět předklony, záklony, úklony a rotaci, každý pohyb samostatně nebo společně s rotací. U přípravných cvičení je vhodné procvičovat každý pohyb zvlášť. Předklon procvičujeme ve stoji i v sedu. Z hlediska působení gravitace to má svůj význam, jsou odlišně protahovány jednotlivé svalové skupiny na celé zadní straně těla.

Předklon ve stoji. Výchozí postavení je stoj, ve kterém jsou chodidla od sebe na vzdálenost kyčelních kloubů a malíkové hrany jsou rovnoběžné. S nádechem přejdeme do vzpažení, s výdechem se sklápíme v kyčlích do vodorovného předklonu a pokračujeme dál do volného předklonu. V krajní poloze pokrčíme paže v loktech a rukama se chytíme za lokty, viz obr. č. 4. V poloze setrváme po dobu několika hlubokých nádechů a výdechů. Vnímáme postupné protahování svalů na zadní straně těla. Pokud je to možné, máme propnutá kolena. V opačném při-



padě necháme kolena mírně pokrčená. Potom se s nádechem vracíme do výchozí polohy ve stoji, protáhneme se až do vzpažení a s výdechem pustíme paže podél těla.

Předklon v sedu na židli. U všech předklonů dělají potíže většinou zkrácené svaly na zadní straně stehen – hamstringy. Abychom vyloučili tento nepříznivý vliv, provádíme cvičení v sedu na židli. Výchozí poloha je sed na židli, sedací kosti jsou na předním okraji sedáku a kolena jsou od sebe asi na šířku hrudníku. Chodidla jsou na zemi, abychom měli pevnou oporu. Pokud je židle vysoká, vyměníme ji, nebo podložíme chodidla nějakou přiměřeně vysokou pevnou podložku. S nádechem vzpažíme a s výdechem přecházíme do hlubokého předklonu tak, až se hrudník sklopí mezi stehna a kolena, viz obr. č. 5. Paže pustíme volně k zemi, chytíme se za lokty a necháme je volně viset. Provedeme několik, hlubokých nádechů a výdechů a procítujeme protahování zádových svalů a pocity v oblasti kyčelních kloubů. Potom se s nádechem vrátíme do sedu a uvolníme paže do polohy volně podél těla.



Předklon v sedu s nataženýma nohama. Výchozí poloha je sed s nataženýma nohama. S nádechem vzpažíme a s výdechem se sklápíme v kyčlích tak, až dosáhneme rukama na špičky chodidel. Provedeme několik hlubokých nádechů a výdechů. Držíme se pevně za špičky chodidel a s nádechem protáhneme páteř šikmo vzhůru a protlačíme hrudní kost dopředu. Lokty jsou propnuté, obličej směřuje k nártům,

což vylučuje záklon nebo předklon hlavy, viz obr. č. 6. Opět provedeme několik hlubokých nádechů a výdechů. Potom uvolníme trup a necháme hlavu volně klesnout do předklonu. Pak uvolníme paže a narovnáme se do sedu. Opřeme se rukama za zády a s každým nádechem protlačíme hrudní kost dopředu a s výdechem uvolníme. Provedeme krátké uvolnění v lehu na zádech.



Rotace páteře ve stoji. Výchozí postavení je mírný stoj rozkročný s propnutými koleny a zpevněnými kotníky. Upažíme poníž a začneme pomalu otáčet trupem, pažemi, rameny a hlavou střídavě doprava a doleva až do krajních poloh (tzv. kuželka). Postupně při tom zvedáme paže až do upažení a potom, za stálého otáčení, pouštíme paže zpět do upažení poníž. Pak zastavíme otáčení, zklidníme dech a uvolníme tělo pomocí několika dlouhých nádechů a výdechů.

Rotace páteře v sedu na židli. Použijeme židli s rovným opěradlem, nikoliv židli otočnou. Výchozí poloha je sed na židli tak, že je pravý bok otočený k opěradlu (tedy tělo je otočeno o 90° vpravo, než je normální, slušný sed na židli u stolu). Kolena jsou u sebe a chodidla položena na zem, židli není dobré pokládat na podložku, poškodila by se. Když jsou holeně kratší než nohy židle, podložíme chodidla destičkami nebo nějakou tlustší knihou (nebo zkrátíme nohy židle). Potom otočíme trup doprava a rukama se chytíme za okraje opěradla tak, že levá ruka drží pravý okraj opěradla a pra-

vá ruka drží levý okraj opěradla. Potom levou paží přitahujeme trup (levé rameno) k opěradlu a pravou paží odtlačujeme trup (pravé rameno) od opěradla. Výsledkem je rotace trupu a hlavy (páteře) doprava, viz obr. č. 7. Snažíme se o to, aby pokrčené nohy a pánve zůstaly bez rotace a kolena zůstala u sebe na stejné úrovni. V této poloze provedeme několik hlubokých nádechů a výdechů. Potom se vrátíme do původní polohy, přetočíme se na opačnou stranu tak, že je levý bok otočený k opěradlu a stejné cvičení provedeme na opačnou stranu.

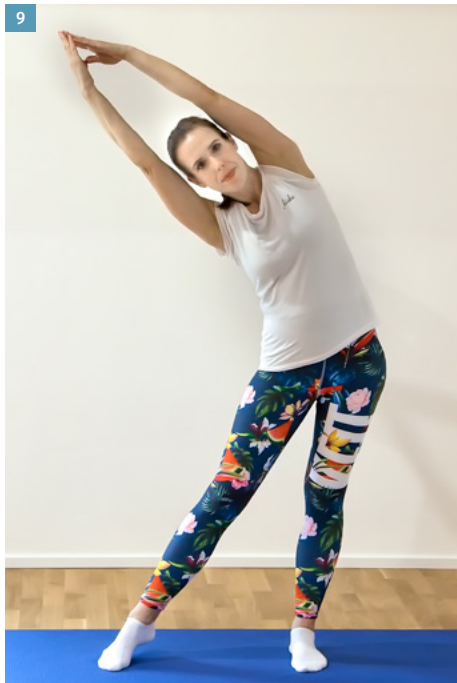


Rotace páteře v lehu na zádech. Výchozí poloha je lež na zádech, paže jsou podél těla, ruce otočené dlaněmi dolů. Pokrčíme nohy v kolenou a zvedneme je tak, že kolena jsou nad břichem a chodidla nad podložkou, kolena i chodidla jsou u sebe. Potom upažíme a ruce otočíme dlaněmi dolů. Provedeme nádech a překllopíme pokrčené nohy doleva až na zem a hlavu otočíme doprava, viz obr. č. 8. Snažíme se udržet pravou lopatku na podložce. Provedeme několik hlubokých nádechů a výdechů a pozornost soustředíme na postupné uvolňování těla s každým dalším výdechem.

S nádechem se vrátíme zpět a stejným postupem překllopíme pokrčené nohy na opačnou stranu. Uvolníme se v lehu na zádech s několika dlouhými nádechy a výdechy.



Úklony ve stoji. Výchozí postavení je mírný stoj rozkročný. Zvedneme paže do vzpažení a spojíme ruce nad hlavou. Přeneseme váhu těla na levou nohu, pravým palcem se mírně opíráme o podložku pro udržení rovnováhy. Potom vystrčíme levý bok doleva, pánve se tím naklopí, a s nádechem protáhneme trup, hlavu a spojené paže do úklonu vpravo, viz obr. č. 9. V kraj-



ní poloze provedeme několik dechů a vrátíme se do výchozí polohy. Stejným postupem provedeme úklon vlevo. Přeneseme váhu těla na pravou nohu a levým palcem se mírně opíráme o podložku pro udržení rovnováhy. Potom vystrčíme pravý bok doprava, pánev se tím naklopí, a s nádechem protáhneme trup, hlavu a spojené paže do úklonu vlevo. V krajní poloze provedeme několik dechů a vrátíme se do výchozí polohy. Snažíme se dodržet uvedený postup zaujímání polohy. Pokud přehodíme pořadí jednotlivých úkonů, protahovací účinek se oslabí.

Úklony v lehu na břiše. Výchozí poloha je leh na břiše. Ze svého těla vytvoříme velké písmeno X, tedy roznožíme a paže dáme do upažení povyš, hlava se opírá čelem do podložky. S nádechem posouváme po podložce pravou paži, hrudník a hlavu doleva tak, až se dotknou obě dlaně. Hrudník zůstává stále v dotyku s podložkou (nedochází k rotaci). Současně posouváme po podložce pravou nohu k levé tak, až se dotknou chodidla a protáhneme tělo do úklonu vlevo, viz obr. č. 10. V poloze provedeme několik nádechů a výdechů. S dalším nádechem se vrátíme do výchozí polohy, do tvaru velkého písmena X. Stejně cvičení provedeme uvedeným postupem na opačnou stranu.



Současný pohyb paží, nohou a trupu do polohy zapažení, zanožení a záklonu

Pro toto cvičení můžeme použít variantu ásanu (polohy) šalabhásana (kobyłka) – viz obr. č. 11. Výchozí poloha je leh na břiše, paže jsou podél těla, ruce otočené dlaněmi nahoru, hlava se opírá čelem do podložky a nohy jsou položené na nártách. S nádechem současně zapažíme,

zanožíme a provedeme záklon těla. Váha těla spočívá na pánvi a spodní části břicha. V poloze vydržíme (podle své kondice) několik nádechů a výdechů, přitom je dech veden spíše do hrudníku. Po návratu do výchozí polohy chvilku odpočíváme se soustředěním se na dech.



Základní pohyby v oblasti kyčelních kloubů do polohy přednožení, unožení a roznožení

Přednožení v lehu na zádech nebo vodorovný předklon ve stoji jsou v postatě stejné tvary těla, jen jsou z hlediska polohy a gravitace jinak zatížené příslušné svalové skupiny. V obou případech však tvoří určitou překážku zkrácené svaly na zadní straně stehen – hamstringy a při cvičení je třeba tuto skutečnost zohlednit.

Přednožení jednou nohou v lehu na zádech. Výchozí poloha je leh na zádech. Pravá noha je pokrčená s chodidlem položeným na podložce, paže jsou podél těla, ruce otočené dlaněmi dolů. Zatláčíme chodidlem pravé nohy do podložky a s nádechem zvedáme nataženou levou



nohu do přednožení, a to až do krajní polohy, viz obr. č. 12. V této poloze uděláme několik nádechů a výdechů. Potom vrátíme nataženou nohu do výchozí polohy. Vystřídáme nohy a stejné cvičení provedeme s pokrčenou levou nohou. Tento postup snižuje vliv zkrácených svalů na zadní straně stehen při přednožení a při cvičení se tím zvětší rozsah pohybu v kyčelním kloubu. (Lenka Oravcová: „Principy zdravého pohybu“).

Unožení jednou nohou s pomocí popruhu nebo pásku. K tomuto cvičení je třeba pomůcka – plochý popruh nebo pásek o délce asi 1,2 m. Výchozí poloha je leh na zádech. Zvedneme pravou nohu s propnutým kolenem do přednožení do svislé polohy (kolmo k podložce). Pokud to nejde, zmenšíme míru přednožení tak, aby se koleno propnul. Na chodidlo nasadíme popruh co nejbližší k patě a pravou rukou uchopíme oba konce co nejbližší ke kotníku tak, že se zvedne rameno nad podložku a loket je propnutý. Levá paže je v upažení na podložce, viz obr. č. 13. Tahem za pásek přitahujeme stále celou nohu do kyčelního kloubu a soustředíme se na uvolnění oblasti kyčelního kloubu, svalů pánevního dna a celé pánve. Pomalu nohu pouštíme do unožení vpravo s představou otevírající se knihy. Chodidlo stále udržujeme v rovnoběžné poloze se zemí. V okamžiku, kdy se začíná zvedat protilehlý, tedy levý bok, zastavíme spouštění, protože pro tuto chvíli bylo dosaženo krajní polohy a další spouštění už není účinné, protože se zvedá levý bok. Provedeme několik nádechů a výdechů a začneme vracet nohu pomocí pravé paže do výchozí polohy. Přejdeme do lehu na zádech a po krátkém odpočínutí pokračujeme stejným postupem s levou nohou do unožení vlevo.



Roznožení v lehu na zádech. Výchozí poloha je leh na zádech, paže jsou podél těla. S nádechem zvedneme nohy do přednožení a pak paže do vzpažení. Chytíme se rukama za prsty na nohou a uvolníme tělo tak, aby se trup rozložil v co největší ploše na podložku. Potom začneme spouštět nohy pomalu do roznožení až do krajní polohy, jak nám to tělo dovolí, viz obr. č. 14. Uvolňujeme oblast kyčelních kloubů a celé pánve. Provedeme asi pět nádechů a výdechů a pozornost soustředíme na uvolňování svalů na vnitřní straně stehen. Potom vrátíme nohy k sobě a pustíme natažené nohy na podložku. Snažíme se při tom udržet bederní obratle opřené do podložky, aby se nezvětšovala lordóza. Pokud se to nedaří, je to známka ochablých břišních svalů a v tom případě pokrčíme nohy v kolenou a pokládáme postupně jednu nohu a pak druhou nohu na podložku. Cvičení končíme uvolněním pomocí hlubokého nádechu a výdechu.



Závěr

Pokud si chceme zlepšit tělesnou kondici a proces ovládnutí svého těla, je třeba se tímto jednoduchým cvičením věnovat pravidelně, každý den. Cvičit celou sadu tak, jak je popsána, nebo procvičovat jednotlivé tělesné partie postupně. Už při tomto přípravném cvičení je kladen důraz na součinnost pohybu a dechu. Je to součást přípravy, neboť dýchání je nedílnou částí jógy, počínaje cvičením ásan a konče meditacemi. Dýchání v józe je tak důležité, že je mu věnována jedna samostatná část, která se jmenuje pránájáma.

TIRÁŽ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NAVIGACE – LEGENDA:



Titulní
strana



Předchozí
strana



Obsah



Následující
strana



Aktivní
odkaz



PROLISTUJTE SI ČASOPIS PÍZ ONLINE

© ČASPV, © Pohyb je život



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
27. ročník | číslo 3 | září 2023

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

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

**INZERUJ V ČASOPISE
POHYB JE ŽIVOT**

Ceny inzerce již od 250 Kč



MÁM ZÁJEM

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY
A TRENÉRY**



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



FACEBOOK

*Protáhněte tělo
s některými z našich
pestrých videoukázek*



YOUTUBE

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



INSTAGRAM