

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
22. ročník | číslo 3
červen 2018
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Skladby ČASPV

na všesokolském sletu

Rozcvička pro seniory

(Ne)bezpečná gymnastika?

METODICKÁ PŘÍLOHA

O paddleboardingu

od A do Z

ISSN 1212-0669



SLAVÍME 100 LET REPUBLIKY POHYBEM PŘIJĎTE MEZI NÁS



WWW.CASPV.CZ

obsah



ZPRÁVY

Úspěšné vystoupení hromadné skladby ČASPV na XVI. všesokolském sletu	4
Výtečná propagace ČASPV i na sletových pódiích.....	5
Jak jsme si hráli v Erlangenu.....	6
Naše akce budou více "zelené" - projekt SFORAE	7
Letní slavnosti letos podruhé	8



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

(Ne)bezpečná gymnastika?.....	13
Rozcvička - Fit senior	15



Z KRAJŮ

Sport pro všechny pořádal „Tajný výlet“ v Novém Městě nad Metují.....	10
Stříbro, bronz i brambory z republikové soutěže v gymnastice	10
Jižní Morava volejbalová	11
Gymnastický sen ve Vanovicích	12
Senioři v pohybu i s vnoučaty v Chebu	12
Sportovní dětské odpoledne v Ořešíně	19
Kin-ball cup Zákupy již mezinárodně	20
Seminář instruktorů RCSPV Karviná.....	20
110. výročí tělovýchovy ve Vokovicích a Veleslavíně.....	21
Úspěšný region Plzeň venkov	22
Senioři v lázních Slatinice.....	23
Kraj na kolech v Doubi	24
Pohoda aneb Pálavou na kole i pěšky.....	24
Poslední předprázdninové cvičení v Mostě ...	25
Cvičení teplických žen u moře.....	25
Aktivní cvičenky z mostecké Slavie	26
Finská stezka ve Štětí	26
Procházka za pohádkou ve Slušovicích	27



BLAHOPŘEJEME

Marie Brázdová z Lišova.....	29
Milena Smolová z Ostrova.....	29

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 "Já padám" Ing. Jiřího Cihláře z přílohy str. 9 vpravo dole. Autor získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

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

Úspěšné vystoupení hromadné skladby ČASPV na XVI. všesokolském sletu

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, foto: Michal Novák

Dne 5. července 2018 ve večerních hodinách byla v 1. programu hromadných vystoupení Vsesokolského sletu představena na stadionu ve Vršovicích společná hromadná skladba ČASPV „Gymnastický sen“ autorů Vilémy Novotné, Ivety Holé a Jaroslava Sauera. Cvičení doprovázely melodie nahrávek Big Bandu Felixe Slováčka.



Na cvičební ploše prožívalo 355 žen a 75 mužů (celkem 430 cvičících) pod světlými reflektory, před zaplněnými tribunami, svůj gymnastický sen, společnou myšlenku skladby: Pohyb je pro nás pramenem potěšení, zdravého života a společně sdílené radosti. Někdy víc sníme, než stihneme, ale dohromady proměníme své sny ve skutečnost.

V jedinečné choreografii nástupu na melodii „Caravan“ nastoupily po diagonálách ženy s originálním náčiním – žlutými sítěmi velikosti 1,5 x 1 m – a zástupy mužů s hůlkami na nordic walking. Od zadní mety a ze stran doplnily nástup do plochy po přímkách ženy s červenými sítěmi.

Úplné probuzení přinesla „rozcvička“ na melodii „Od úsvitu do soumraku“, ve které nejen muži vyvolali potlesk za předvedené kliky, ale i společné tvary cvičení s částečně oddělenými rolemi žen a mužů působily velmi jednotně a esteticky. Taneční skladba „Creole jazz“ představila divákům tři odlišná pohybová i choreografická řešení, vlastně tři skladby v jedné. Známá píseň „Krásné je žít“ z filmu „Dr. Zhiwago“ vyzdobila plochu vířícími červenými sítěmi a nad hlavami mužů vlajícími žlutými sítěmi. Výtvarný obraz podbarvený emocionálně silnou melodií diváky nadchl. Následující část „In the mood“ (v náladě) se stala příležitostí pro skandovaný potlesk diváků oceňujících jak taneční motivy ve dvojicích, tak závěrečná „sousoší“ vytvořená každou skupinou cvičenců. Na závěr vyvrcholilo vystoupení pohybem cvičenců v pěti soustředných kruzích na melodii slovenské lidové písně „Tancuj, tancuj, vykrúcaj...“, kterou se „Gymnastický sen“ připojil ke společné oslavě 100. výročí vzniku Československa, jíž byl věnován XVI. všesokolský slet.

Poděkování za úspěch vystoupení, které ocenili jak diváci na stadionu spontánním potleskem, tak komentátoři televizního přenosu pochvalou za rozmanitý pohybový obsah, choreografii, nové náčiní i za slušivé a vtipné cvičební úbory, si zaslouží všechny cvičenky a všichni cvičenci.

Milé cvičenky, milí cvičenci, děkujeme Vám, že jste s námi prožili v pohodě, odpovědnosti a radosti nácviky i vystoupení a že se představení

skladby na Všesokolském sletu stalo pro nás všechny nezapomenutelným zážitkem.
Autoři Vilma, Iveta a Jarda

Výtečná propagace ČASPV i na sletových pódiích

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

V prvním červencovém týdnu mohli diváci zhlédnout při XVI. Všesokolském sletu nejen hromadné skladby, ale i pódiová vystoupení na Staroměstském a Malostranském náměstí, u Tyršova domu i v OC Eden.

A bylo na co se dívat! Program byl vskutku zajímavý co do žánrů (aerobik, tanec, SG, MG, folklór, scénický tanec aj.) i nápadů, diváci tleskali jak malým hravým dětem, tak zkušeným seniorům, střídaly se působivé kostýmy, tradiční i netradiční náčiní, hrála rozmanitá hudba.

Ve třech dnech představila ČASPV v bloku pohybových skladeb cvičence Gymclubu Třebíč ve skladbách „Pavouci“ (Teamgym – Eva Šalbabová), „Zbojnické historky“ (aerobik – Vladimíra Pánková) a „Po práci zábava“ (SG – Eva Šalbabová). V sestavě se švihadlem se na cvičební ploše představila rovněž Brigita Kurzweilová z SK MG Stodůlky Praha, svěřenkyň Mgr. Šárky Panské. Závěr bloku tvořila choreografie s názvem „Z vody na břeh – Brekekeke“ autorů Aleny Přehnilové a Miroslava Zítka pro 18 vybra-



ných cvičitelů ČASPV z celé ČR od Chomutova a Liberce až po Havířov, kteří s touto koedukovanou skladbou vystupovali i na zahraničních festivalech Golden Age ve slovinském Porto-



roží a na Blume Canaria 2017. Vystoupení víl a vodníků bylo krásným vyvrcholením bloku pohybových skladeb. Již od prvních tónů sklízeli tito cvičenci zasloužené ovace. Mnozí z diváků se dotazovali na další možná zhlédnutí této skladby. Mezi povzbuzujícími jsme zazna-

menali i radní Prahy 1 Mgr. Evu Špačkovou. Závěrem cituji slova cvičitelek z Třebíče: „Úžasná atmosféra, skvělá vystoupení, slunečné počasí a zájem České televize nám umocnily zážitky, o kterých budou naše děvčata doma nadšeně vyprávět“.



Jak jsme si hráli v Erlangenu

Text a foto: Zdenka Všeticková, SPV při TJ Bystrč, členka týmu Czech Mölkky Ex, Brno

V polovině června 2018 se tréninkové fotbalové hřiště v německém Erlangenu zaplnilo spoustou nadšenců, hrajících hru mölkky. Konalo se zde totiž 11. otevřené mistrovství Německa v této hře. Sjelo se sem 76 čtyřčlenných týmů, z toho sedm z Česka.

Organizace soutěže byla precizní, zápasy plynule navazovaly, atmosféra byla příjemně bojovná nebo, chcete-li, bojovně příjemná. Ze základní části bylo třeba postoupit mezi nejlepších 64 týmů, což se všem českým družstvům podařilo. A pak už systémem play-off dál a dál, výš či níž... Kdo si někdy zahrál mölkky, ví, že je to dokonalý propletenec dobré mušky a dovednosti, ale také značné dávky štěstí. Třem českým zástupcům se podařilo proplout až do první osmičky, což byl obrovský úspěch.

Ale to není celé! Tým Czech Mölkky A (zástupce ČASPV) obsadil 3. místo za bravurně hrajícími Francouzi a Finy, pražský tým Albi Rookies zůstal těsně pod bednou a tým Czech Mölkky Ex (opět ČASPV) obsadil 7. místo. Ani ostatní česká družstva se v soutěžním poli neztratila, a tak jsme z bavorského univerzitního města odjížděli navýsost spokojení.

Co dodat? Kdo si hraje, nezlobí, a kdo ještě nezná mölkky, ať to zkusí. Je to skvělá zába-
va 😊.

Naše akce budou

více „zelené“

Text: Radka Mothejzíková, OMM ČASPV,
foto: archiv ČASPV



Česká asociace Sport pro všechny se letos zapojila do mezinárodního projektu "Sport pro všechny a životní prostředí" (SforAE). V rámci V4 chceme s polskými, maďarskými a slovenskými kolegy zvýšit povědomí o výhodách ekologického chování ve sportu pro všechny. Naším hlavním cílem je sdílení myšlenky takové fyzické aktivity, která nejen udržuje lidstvo v dobrém zdravotním stavu a prodlužuje život, ale zároveň zachovává přírodní zdroje a krásné životní prostředí pro příští generace.

Projekt SforAE je spolufinancován programem Erasmus+ Evropské unie a jeho konkrétním námětem je třídění a recyklace odpadu, který se nejen na námi pořádaných akcích vyprodukuje. Díky polským kolegům, kteří byli iniciátory projektu, demonstrujeme ekologický proces na sběru a recyklaci nápojových plechovek. Na našich sportovních událostech máme k dispozici vodu v plechovkách, kterou účastníci dostávají zdarma. Prostřednictvím rozmístěných poutačů jsou informováni o tom, aby použité plechovky vhadzovali do připravených speciálních boxů. Po skončení akce předáváme tento odpad k recyklaci. Hliník, ze kterého jsou plechovky vyrobeny, je možno recyklovat nekonečně a bez ztráty kvality. Takovému materiálu se říká „trvalý materiál“.

OTEVŘI - VYPIJ - RECYKLUJ - A ZNOVU. Každý může třídít.

S touto konkrétní ukázkou se samozřejmě pojí komplexní přístup k otázce zachování zdravého životního prostředí. Během akcí průběžně informujeme účastníky o důležitosti třídění a recyklace, na toto téma zaměřujeme doprovodné soutěže a aktivity a drobnými odměnami motivujeme děti i dospělé k zelenému myšlení.

Doufáme, že se nám podaří myšlenku "zeleného sportu pro všechny" rozprostřít mezi co nejširší veřejnost a výsledkem budou akce, které nejen že životní prostředí nepoškodí, ale naopak přinesou konkrétní nápady a další kroky k jeho zlepšení. Věříme, že nám pomůžete i vy.



Letní slavnosti letos podruhé

Text: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV,
foto: Luboš Rálek, Mgr. Vít Hanáček

Letní slavnosti žactva a mládeže ČASPV 2018 navázaly na loňskou obnovenou tradici tohoto víkendu, zasvěceného sportu a dětem. Ani v letošním roce se nezměnilo dějiště, Sportcentrum ČASPV v Doubí u Třeboně totiž poskytuje vynikající servis a důvěrně známé prostředí pro všemožné aktivity. Tentokrát se Slavnosti konaly v termínu od 15. do 17. 6. a organizátorům i účastníkům opět přálo počasí, které umožnilo realizovat všechny plány.

A co přinesl tento ročník nového? Podle připomínek loňských účastníků byly děti rozděleny do stejné početných skupin, ale ve dvou věkových kategoriích odpovídajících vyhlášení

republikových soutěží pro rok 2018. Každá kategorie byla vyhlášována zvlášť. To pomohlo alespoň částečně srovnat věkové a výkonnostní rozdíly mezi skupinami a také těm mladším dětem zažít pocit úspěchu – někdy dokonce překonaly i své starší kamarády.

Komise žactva a mládeže ve spolupráci s ostatními komisemi MR ČASPV připravila rovněž širší záběr workshopů, které se těšily výrazně většímu zájmu než v roce předchozím. Příjemným bonusem byl dáreček pro každého dětského účastníka - kvalitní švihadlo, které se podařilo za velmi výhodných podmínek zajistit metodičce Radce Mothejzíkové od firmy SPOKEY. Každý měl několikrát během pobytu v Doubí možnost tohoto náčiní využít. Už téměř samozřejmostí se staly krásně vyvedené diplomy a účastnické listy pro každého absolventa Letních slavností.

A jak to bylo v číslech? 116 účastníků, 19 vedoucích, 11 organizátorů a lektorů, 7 zapojených krajů, mnoho vytvořených tabulek s výsledky, desítky rozdaných medailí, diplomů a cen, 104 rekordmanů z nedělní rozcvičky (viz níže).

Páteční večer byl zasvěcen příjezdu skupin, ubytování a posledním organizačním pokynům pro vedoucí i lektory. Organizátorům velmi pomohlo, že vedoucí si skupiny sestavili již předem. Vše proběhlo bez komplikací, všichni





našli svou postel a mohli se pořádně vyspat na víkendové sportovní klání.

V sobotu ráno, hned po rozcvičce v lehce bojovém duchu a slavnostním zahájení, proběhlo rozdělení do skupin a družstev. Musím opět vyzdvihnout velkou originalitu při vymýšlení názvů jednotlivých družstev. Celé dopoledne a část odpoledne pak probíhaly v duchu hlavní soutěže. A i když družstva byla pohromadě v rámci kraje/oddílu, přesto mohli ti mladší zároveň sledovat boje starších a naopak. Nicméně hodnocení byli odděleně.

Aktivita na jednotlivých stanovištích zajišťovalo hned několik komisí MR ČASPV – žactva a mládeže, rekreačních sportů, cvičení a pobytu v přírodě, všeobecné gymnastiky a také dospělých. Ať již byly děti hodnoceny body nebo časem, vždy odvedly maximální výkon. Někdy dokonce překonaly své staré rekordy. Každé 4-6členné družstvo absolvovalo devět disciplín: gymnastické dovednosti (VG), mólky (RS), discgolf (RS), kuželky jinak (Ž+M), tábornické znalosti (CPP), foukací pušky (CPP), součinnost teamů (CPP), vodní aktivity (Ž+M) a koloběžky (D). Některé soutěže a hry vzbudily natolik velký zájem vedoucích, že zvažovali nákup pomůcek pro oddílové či vlastní potřeby. Sobotní pozdní odpoledne bylo vyhrazeno workshopům. Děti si mohly zacvičit na airflooru, vyzkoušet novinku - bojovou hru jugger, zahrát si bránball či prověřit rovnováhu při lanových aktivitách. Nechyběly trikke – oblíbené atypické tříkolky. Bránball se těšil tak velkému zájmu, že pokračoval dokonce i ve večerních hodinách. Společným opékáním burťů u táboráku pak účastníci náročný sobotní den zakončili.

Nedělní ráno se zapsalo do dějin Letních slavností rekordem. V rámci retro aktivit si všichni (včetně trenérů) zavzpomínali na „školku“ se švihadlem. V jednu chvíli se nad zemí vznášelo celkem 104 skokanů. To je tedy momentální rekord, který, jak doufáme, dlouho nevydrží. Dopolední program se skládal ze dvou částí. Jednu z nich, týmový scorelauf, připravila Komise cvičení a pobytu v přírodě. Děti dostaly mapu a musely v rámci areálu hledat kontroly. Druhá část patřila Komisi žactva a mládeže, která představila Zápolení, jež mělo tentokrát týmový nádech. Někteří již disciplíny znali, pro některé byly novinkou, každopádně všichni zápolili s chutí. Věříme, že už v podzimním termínu padnou další rekordy (nejen ve výkonech, ale také v účasti). Jelikož součástí Zápolení je i skákání přes švihadlo, dárek od SPOKEY se opravdu hodil.



Závěrečné vyhlášení výsledků a dekorování vítězů bylo zajímavější než v předchozím roce i díky tomu, že se vyhlášovaly tři soutěže ve dvou kategoriích. Hodně dětí tedy mělo šanci vystoupat na stupně vítězů, některé i opakovaně. Sladkou odměnu poskytla firma Societé a dostalo se na každého, nejen na vítěze. Všichni nakonec odjížděli z úžasným pocitem – děti plné dojmů ze soutěží, her a nových kamarádství, vedoucí s vědomím, že čas investovaný do jejich svěřenců má smysl, a lektori s pocitem dobře odvedené práce. Velký dík patří dětem, které šly do všech aktivit s nadšením a „po hlavě“, vedoucím za skvělé vedení a skutečnou podporu, lektorům za profesionální i přátelský přístup. A příští rok? Rozhodně se sejdem a už nyní se těšíme na nová dobrodružství.



Královéhradecký kraj

Sport pro všechny pořádá

„Tajný výlet“

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



V pátek 18. 5. 2018 se děti, dorostenci a někteří rodiče z Nového Města nad Metují vydali po několika trasách na tajný výlet. Během



stopované plnily děti různé úkoly úměrné jejich věku. Otázky byly zaměřené na znalosti o zvířatech, rostlinách i městě – bydlíšti.

Konečný cíl putování byl na Pavlátově louce. Odměnou za splnění úkolů byli pro všechny účastníky Brumíci, které sponzorsky věnovala paní Iveta Kejzlarová, a vlastnoručně opečený buřtík. Celkový počet účastníků akce byl 65.

Tajný výlet je jednou z akcí, které každoročně pořádá pro děti (všechny cvičence) organizace TJ Sport pro všechny. Máte-li zájem přijít si zasportovat do tělocvičny i ven, najít nové kamarády, zahrát si tradiční i nové hry, zacvičit si na nářadí i při hudbě, neváhejte. Rozpis cvičení najdete na www.spvnovemesto.cz/index.php/rozvrh-hodin. ■

Královéhradecký kraj

Stříbro, bronz i brambory

z republikové soutěže

v gymnastice

Text a foto: Ludmila Oravcová, SPV Spartak Trutnov

Týden po teamgymovém šampionátu v Praze se gymnastky Spartaku SPV Trutnov stačily přeorientovat na sportovní gymnastiku. Ve dnech 11. – 13. května 2018 proběhlo Mistrovství České republiky v gymnastice jednotlivců i družstev. Konalo se již tradičně v Doubi u Třeboně a cvičenci z třinácti krajů se předvedli na přeskoce, kladině, akrobacii a hrazdě, chlapci bodovali místo kladiny na kruzích.

V nejmladší kategorii se podařilo Nikole Sáblové a Elen Pírové vybojovat společně s předměřickými děvčaty 3. místo za družstvo. Chlapci vystoupali na stříbrnou příčku, a to ve složení Antonín Škoda a Antonín David.

Nejlepší individuální výkon předvedla Pavlína Hellingerová, která i odnesla stříbrnou medaili v kategorii mladších žákyň II. V družstvu s Natálií Krejčí jí bronz bohužel utekl o pouhou desetinu bodu. Chlapci v této kategorii (Matyáš Buryšek a Šimon Krátký) byli čtvrtí stejně těsně. Starším žákyním III. se podařilo vyniknout v silně obsazené kategorii a získat vyrovnanými výkony bronzové medaile. Zasloužila se o to děvčata Alena Hauptová, Barbora Oravcová a Karolína Slavíková. Chlapci v kategorii starší žáci III. ve složení Jáchym Petr a Dominik Karel Janko obsadili nepopulární čtvrtou příčku. V další kategorii starších žákyň IV. zacvičily Sa-



bina Chaloupková a Adéla Seifertová na výbor-nou, ale v silné konkurenci to družstvu stačilo na šestou příčku.

Dorostenky Kateřina Bydžovská a Nikola Ježková se svými výkony vyšplhaly na nejméně oblíbenou bramborovou příčku.

V soutěži pak zvláště potěšily trutnovské ženy, které ve složení Ludmila Oravcová, Věra Sábliková, Veronika Krejčí a Eliška Krejčí prošly závodem s elegancí a úsměvem. Za bouřlivého povzbuzování celé krajské výpravy získaly svými výkony stříbrné medaile za družstvo.

Za podpory mužů z Hradce Králové, děvčat a chlapců z Plhova, Předměřic a Špindlerova Mlýna se krajské výpravě podařilo získat republikový stříbrný pohár a obsadit celkově druhou příčku ze zúčastněných 13 krajů. Společnými silami porazila královéhradecká výprava i největšího rivala, kraj Moravskoslezský, který se několik let za sebou nepodařilo nikomu pokořit. Pro letošní rok se však musel spokojit s bronzem.



Zlatý putovní pohár byl na letošní republice už na dosah ruky, unkl totiž týmu z východu Čech o pouhých šestnáct bodů. Stablní forma a kolektivní síla gymnastek a gymnastů jsou však příslibem i motivací do příštího ročníku. ■

Jihomoravský kraj

Jižní Morava volejbalová

Text a foto: Hana Drdlová, místopředsedkyně VV Jm KASPV

Před prázdninami, 2. června, jsme po roční přestávce uspořádali otevřenou soutěž Jihomoravské KASPV pro smíšená volejbalová družstva (mixy). Role pořadatele se ujal ve spolupráci s krajem odbor SPV Tatran Poštorná. Turnaj se konal v krásném, nově vybudovaném areálu v Poštorné.

Zúčastnilo se pět družstev, každé hrálo čtyři zápasy na dva vítězné sety. Byly to velice vyrovnané duely, za stavu 1:1 se hrála zkrácená hra. Zvítězili hráči z ASK Blansko, na druhém místě skončilo domácí družstvo z Poštorné a třetí příčku obsadilo další družstvo z ASK Blansko. Všechna družstva na stupních vítězů byla tvořena členy ČASPV a obdržela věcné ceny a diplomy. Všechna družstva pak obdržela věcné ceny od pořadatelů z odboru Poštorná.

Všichni hráči hráli s plným nasazením, za krásného počasí a tři vítězná družstva se těšila na republikovou soutěž. Dnes již víme, že ta se

však opět neuskuteční. Další turnaj, 32. ročník turnaje mixů o pohár předsedy ASK, uspořádal odbor SPV z ASK Blansko ve spolupráci s RCSPV Blansko. V letošním roce byla malá účast, pouze šest družstev. Je to poprvé, kdy účast klesla pod deset družstev. A tak se ptáme, kde jsou všichni bývalí hráči volejbalu?

Přesto byla atmosféra turnaje výborná, diváci fandili, bylo zajištěno občerstvení a počasí také přálo. Hodnocení všech zúčastněných i pořadatelů turnaje bylo pozitivní. Děkuji vedoucím blanských volejbalistů, panu Fořtíkovi, za jeho úsilí při organizaci těchto turnajů i za další práci. ■



Sportovní dětské odpoledne v Ořešíně

Text: MVDr. František Pokorný, foto: archiv autora

V naší organizaci - ASPV TJ Sokol Ořešín, působící na severozápadním okraji města Brna, pořádáme v průběhu roku pro veřejnost mnoho akcí. Některé mají jen krátkou, několikaleťtou tradici, jiné již pořádáme po desítky let. Jednou z těch nejdéle pořádaných je zábavné „Sportovní dětské odpoledne“ v rámci oslav Dětského dne. Letos jsme akci uspořádali poslední květnovou nedělí. Již týden předem jsme připravili areál TJ na tuto událost, v den konání jsme přichystali atrakce a disciplíny i občerstvení.



Sportovního dětského odpoledne se od většiny akcí v rámci Dětského liší v tom, že u nás se děti nejen baví, ale pro úspěšné zvládnutí jednotlivých atrakcí je nutné prokázat i určitou tělesnou zdatnost. Za řadu let akce vykristalizovala ve vyváženou kombinaci zábavy a sportu. Většina dětí absolvuje disciplíny s radostí a nadšením a pro rodiče je jistě přínosem vidět, jak na tom jejich potomek je nejen s tělesnou zdatností, ale i se samostatností, odvahou a sebevědomím. Na uskutečnění akce spolupracujeme s ÚMČ, místním sborem hasičů, koňským rančem a několika sponzory. Pro pořádání využíváme výhodnou polohu našeho areálu TJ v přírodě. Můžeme tak zařadit i ne zcela obvyklé disciplíny.



Letos jsme pro děti nachystali již 21 atrakcí na 17 stanovištích: šplh na laně zavěšeném na borovici, ferrata – tj. lano natažené ve svahu mezi vystupujícími kořeny borovic, po kterém děti ručkují nahoru, přechod klády přes potok s jištěním lanem a dohledem pořadatele, jízda na šlapohybech, chůze na chůdách, skok v pytli, přechod po stezce vytvořené z plastových kloboučků, kopy na fotbalovou branku, hody na basketbalové koše v různých výškách, lov dřevěných rybiček na prut s háčkem, hod tenisovým míčkem do široce otevřených úst dřevěného klauna, průlez trojcestným látkovým tunelem, cvičení na gymballech pod vedením zkušené instruktorky, přeskoky přes švihadlo, střelba vzduchovkou na terče, skoky na trampolíně – ať už na klasické velké s ochrannou sítí, nebo na malé v otevřeném prostoru.

Oblíbeným zpestřením jsou jízdy v sedle koně, díky sponzorům jsme mohli vyzít i nafukovací skákací hrad. Velkou atrakcí byla ukázka zápasu místních hasičů, na závěr si i děti mohly vyzkoušet držet hasičskou stříkačku. Na jednom ze stanovišť se děti mohly seznámit a vyzkoušet si starou skandinávskou, stále oblíbenější hru s dřevěnými špalíky – mölkky.

Za každou absolvovanou disciplínu děti obdržely drobnou odměnu.

Letos se našeho velmi zdařilého Sportovního dětského odpoledne zúčastnilo více než 130 dětí s příslušným počtem dospělého doprovodu. Za výborné zvládnutí akce a skvělou atmosféru patří dík všem dobrovolným organizátorům a pořadatelům i zúčastněným. Drobnou skvrnkou na celé akci zůstává poznatek, že se rok od roku zvyšuje počet dětí s nadváhou až obeznicí a dětí s jen malou tělesnou zdatností. ■

(Ne)bezpečná gymnastika?

Text: Ing. Gabriela Machová, vedoucí Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV,
foto: Mgr. Vít Hanáček

Je gymnastika nebezpečný sport? Při každé sportovní činnosti, gymnastiku nevyjímaje, je třeba na prvním místě dodržovat zásady bezpečnosti - připravit prostor, nářadí, pomůcky a v neposlední řadě cvičence. Zdá se to jednoduché, ale... Doba je rychlá a my spěcháme. Spěcháme do školy, do práce, na trénink. Při sportovních lekcích v pronajatých telocvičnách se střídá lekce za lekcí, cvičenci přibíhají na poslední chvíli... Minuty letí a snažíme se co nejvíce času ušetřit na cvičení samotné a přípravu nářadí zvládnout v co nejkratším čase.

V gymnastice jsou však příprava nářadí a bezpečné rozmístění náčiní a pomůcek v telocvičně velmi důležité.

Představme si školní telocvičnu se základním vybavením:

- žebřiny
- šplhací tyče a lana
- kruhy
- hrazda
- lavičky, případně kladinka
- odrazový můstek či trampolína
- přeskokové nářadí

Abychom mohli na výše vyjmenovaném nářadí cvičit, potřebujeme žíněny. Proto by první kroky instruktora či trenéra měly vést do nářadovny k žíněnkám, kde posoudí jejich kvalitu a zváží, zda je možné je bezpečně použít jako dopadovou a doskokovou plochu u nářadí. Je nutné předem vyzkoušet, zda žíněny:

- nekloužou při doskoku (dopadu),
- nejsou příliš tvrdé, aby se při pádu cvičenci nezranili,
- nejsou mechanicky poškozené nebo znečištěné,

- nejsou tak měkké, že je cvičenci "prošlápnou",
- máme v dostatečném množství.

Pokud zjistíme, že žíněny nesplňují bezpečnostní normy nebo jich nemáme dost, nemůžeme cvičení zahájit. Nedoporučuje se ani šplhat bez žíněnek položených pod šplhacími tyčemi a lany.

Bezpečnost u přeskokového nářadí a při cvičení na hrazdě (bradlech) dodržíme víceméně automaticky. Vždy k doskoku u přeskokového nářadí přichystáme žíněny (duchny), taktéž pod hrazdu a bradla. U některých nářadí, jako jsou např. lavičky, nebýváme až tak důslední. Běžná praxe u cvičení na lavičkách je, že u doskoku a kolem laviček chybí žíněny, na žebřinách se cvičí ve svisu bez podložení žíněnkami a někdy dokonce žíněny chybí i pod kruhy. Dochází pak zbytečně k drobným úrazům nebo nepříjemným pocitům cvičenců při doskocích a dopadech. Je vždy nutné předcházet úrazům v maximální možné míře.

Základní zásady bezpečného rozmístění žíněnek pod a kolem nářadí:

- žíněny musí pokrývat celou plochu možného doskoku či dopadu,
- vrstvíme-li žíněny, vždy dbáme na překrytí spojů mezi nimi,
- je-li kluzká podlaha, zabezpečíme žíněny protiskluzovou podložkou,
- ve většině případů vrstvíme žíněny tak, že spodní jsou tvrdší a horní měkčí,
- pro doskok žíněny vždy vrstvíme nebo použijeme vyšší žíněny (duchny).

Samotné rozmístění nářadí v telocvičně je vhodné také předem promyslet. Umístění hrazdy,





kruhů, žebřin a šplhacích tyčí či lan je dáno, a pokud tato nářadí používáme, je nutné s tím počítat např. při umístění přeskočků - mít dostatečný prostor na rozběh a doskok. Často se doskoko- vé plochy "opírají" o stěnu tělocvičny, kde jsou žebřiny. V takovém případě není vhodné, aby se žebřin využívalo během cvičení přeskočků. Může dojít k současnému pádu cvičence na přeskočků i žebřinách. Zároveň by cvičenci na přeskočků byli vizuálně rušeni cvičícími na žebřinách.

V mnoha tělocvičnách jsou poměrně blízko u sebe umístěny hrazdy a kruhy. Není proto vhodné používat tato nářadí současně.

Stavění hrazdy a bradel bývá v tělocvičnách jednou z nejnáročnějších činností, hlavně s malými dětmi a dívkami. Proto se hrazda při hodinách školního tělocviku staví zřídka. Visová cvičení, výmky a vzpory, patří k základním gymnastickým dovednostem, proto je vhodné cvičení na hrazdách a bradlech zařazovat do hodin už od předškolního věku. Při stavění hrazdy je nutné zkontrolovat, že části jsou kompletní a nepoškozené. Táhla nesmí být povolena, žerd' musí být dobře zajištěna. Stabilitu hrazdy je nutné kontrolovat i v průběhu cvičení, protože během cvičení dochází k namáhání spojovacích částí a k posunům, které mohou způsobit pád žerdi. Transport bradel pro muže na místo, kde se bude cvičit, je náročný vzhledem k hmotnosti bradel (kovový rám, 8 sloupky - trubky, 4 kovové výsuvné tyče, 2 žerdě) a vyžaduje přítomnost zkušené osoby a dalších, kteří zvládnou dopravit bradla na určené místo. Jako u všech ostatních nářadí je potřebné zabezpečit dopadová místa a případně zakrýt žíněnkami i vnitřní prostor podstavce bradel, vyžaduje-li to náročnost cvičení. Také při přemísťování bradel je nutné dbát na to, aby nebyla neodbornou manipulací poškozena podlaha. Doporučuje se, aby dráha pro přemísťování bradel byla co nejkratší.

Bradla pro ženy (o nestejně výši žerdi) jsou přenosná a skládací: lanka s francouzskými matkami, stojany, dvě žerdi. K jejich postavení slouží místo, kde jsou v podlaze zapuštěny vý-

suvné háky k ukotvení. Tak, jako v předchozím případě je potřebné, aby postavení bradel pro ženy zajišťovala zkušená osoba a při přenosu jednotlivých částí bradel (žerdě, stojany, lanka k ukotvení) nedošlo k poškození podlahy jejich upuštěním. Jsou-li pomocníky děti, musí být seznámeny s tím, že stojany bradel jsou pohyblivé (pohyblivé části) a je nutno dávat pozor, aby nedošlo k uskřípnutí ruky apod. Pod bradla se umísťují žíněny nebo duchny pro bezpečný dopad cvičenců.

Používáme-li v lekcích kromě nářadí také náčiní a pomůcky, je vždy nutné zabezpečit, aby se náčiní volně nepohybovalo v prostoru - například míče umístíme do sítí nebo košů, tyče do vaků apod.

Pokud probíhá cvičení s náčiním na stanovištích, je třeba dbát na to, aby náčiní ani v případě nehody nebo nezdařeného cviku neohrozilo cvičící ani ostatní cvičence. Opět platí, že náčiní a pomůcky musí splňovat bezpečnostní normy, nesmí být poškozené, nekompletní ani znečištěné. Samozřejmě musí být vhodné pro věk a vyspělost cvičenců.

V současné době máme v tělocvičnách kromě standardního nářadí často „měkká nářadí“ - molitanové bedny, válce, nakloněné roviny. Dále se stále častěji používá nafukovací nářadí - airtrack, airfloor, odrazové můstky, válce. Jejich velikou výhodou je kromě zajištění komfortu pro cvičence také nízká hmotnost. Ale právě ta přináší větší riziko posouvání a klouzávání nářadí po dřevěných podlahách, které jsou v tělocvičnách nejčastější. Vyplatí se používat protiskluzové podložky, a hlavně před zahájením cvičení vyzkoušet, zda je nářadí stabilní. K zajištění stability mohou posloužit žíněny, které se položí kolem nářadí, klínky k válcům, tzv. duchny, molitanové bloky apod.

K bezpečnému cvičení přispívá kromě dobře připravených materiálních podmínek také vedení tréninku - odborně i dobře fyzicky připravený trenér či instruktor - a připravení cvičenci. Cvičíme pro radost, a tu nám přinese cvičení v bezpečných podmínkách. Proto, až příště budete spěchat s chystáním nářadí, myslete na to, že několik minut a hlavně pár žíněnek a bezpečnostních prvků navíc k radosti na konci lekce určitě přispěje.

Rozcvička – Fit senior

Text a foto: Mgr. Jana Duffková, Komise seniorů MR ČASPV

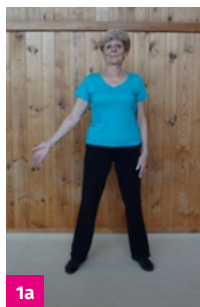
Ke zdravému životnímu stylu seniorů nezbytně patří i pravidelná pohybová aktivita. Naši snahou je udržení dobré kondice i ve vyšším věku, což představuje ohebnou páteř, pružnost svalů, dobrou kloubní pohyblivost, ale také schopnost udržení rovnováhy a soustředění. Pohyb přináší rovněž dobrou náladu, radost i příjemnou relaxaci a uvolnění. Rozcvička Fit senior nabízí zásobník některých cviků vhodných pro cvičební lekce cvičenců vyššího věku. A tak se přesně v duchu hesla „Pohyb je život“ pusťme s chutí do cvičení.

Poznámka: Všechny cviky provádíme na obě strany.

Hlavní úkol: aktivace organismu

1) ZP: stoj rozkročný, upažit poníž pravou, dlaň vpřed (obr. 1a).

Podřep únožný levou, rychlé rytmické poklepy vnitřní strany pravé paže prsty levé ruky od ramene k zápěstí (obr. 1b) - tlakem prstů levé ruky pohazení pravé paže od zápěstí k rameni (obr. 1c). Totéž opakovat i na vnější straně paže.

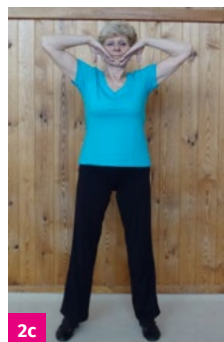
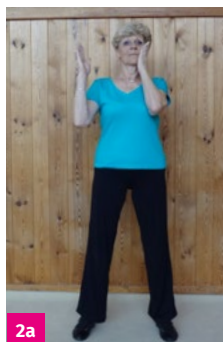


Obměna - **ZP:** viz obr. 1a

Střídavé rychlé poklepy pravé nohy prsty obou rukou od kyčle ke kolenu - tlakem prstů obou rukou pohazení nohy od kolene ke kyčli.

2) ZP: stoj rozkročný, připažit (paže volně)

Střídavé rytmické poklepy tváří oběma rukama (obr. 2a, b) - pohazení tváří hřbetem rukou směrem vzhůru (obr. 2c).



Hlavní úkol: rozdýchání



3) ZP: Stoj rozkročný, upažit, dlaně vzhůru - nádech (obr. 3a).

Přinožit, paže zkřížit na prsou, prsty na ramena, předklon hlavy, výdech (obr. 3b). S nádechem zpět do ZP - viz (obr. 3a). Přinožením podřep, hrudní předklon, paže pokrčít zkřížmo, dlaně na kolenou, výdech (obr. 3c).

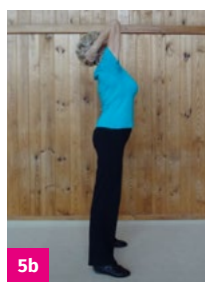
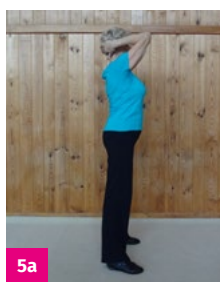
Hlavní úkol: mobilizace ramenních kloubů

4) ZP: stoj spatný, připažit (paže volně).

Opakované kroužení rameny vzad (obr. 4a) - plynule vzpažit (obr. 4b). Opakované kroužení rameny vpřed - plynule zapažit (obr. 4c).



Hlavní úkol: pohyby hlavy a mobilizace krční páteře



5) ZP: stoj rozkročný, ruce v týl, lokty směrují vpřed (obr. 5a).

Opřením hlavy do dlaní hrudní záklon, lokty směrují šikmo vzhůru, nádech (obr. 5b). Plynulým pohybem loktů směrem dolů hluboký předklon hlavy, výdech (obr. 5c).

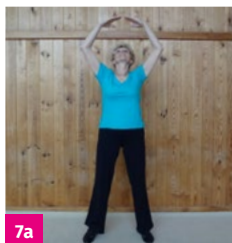
6) ZP: stoj rozkročný, připažit (paže volně).

Skrčit připažmo pravou, prsty ruky položit na levé rameno, hlava sleduje hřbet ruky (obr. 6a). Upažit dolů pravou, dlaň vpřed, hlava sleduje dlaň ruky (obr. 6b).



Hlavní úkol: protažení svalů trupu, rotace trupu kolem osy páteře

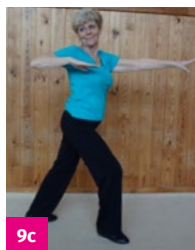
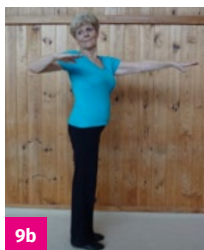
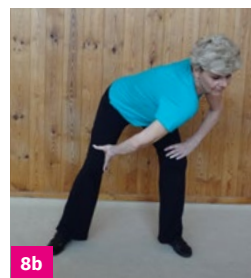
7) ZP: stoj rozkročný, pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, mírný záklon hlavy, prsty se dotýkají (držíme nad hlavou pomyslný velký míč, obr. 7a).



Plynule podřep úložný levou, úklon vpravo – podřep rozkročný, hluboký ohnutý předklon – podřep úložný pravou, úklon vlevo a zpět do ZP. (Poloha paží se nemění) (obr. 7b, 7c, 7d).

8) ZP: podřep, rovný předklon, ruce opřené nad kolena, prsty směřují dovnitř (obr. 8a).

Tlakem paže rotace trupu - přiblížit rameno k opačnému kolenu (obr. 8b).



9) ZP: stoj spatný, předpažit, dlaně dolů (obr. 9a).

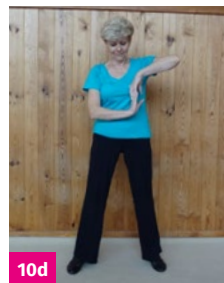
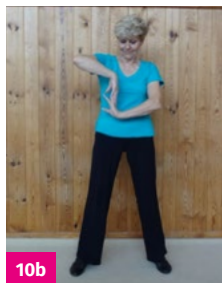
Otočit trup vpravo a skrčit upažmo pravou, předloktí dovnitř (obr. 9b).

Obtížnější provedení: v podřepu zánožném levou (obr. 9c).

Hlavní úkol: uvolnění zápěstí a prstů

10) ZP: stoj, skrčit upažmo, předloktí dovnitř, proplést prsty (obr. 10a).

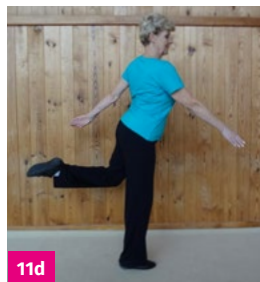
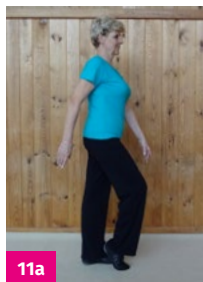
Uvolněná zápěstí provádějí plynulé vlny v čelné rovině s doprovodným pohybem paží (obr. 10 b, c, d).



Hlavní úkol: mobilizace kloubů a svalstva dolních končetin

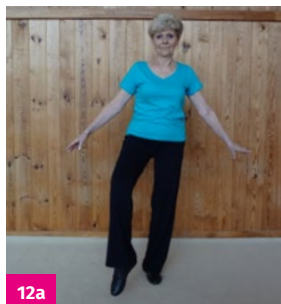
11) ZP: úzký stoj rozkročný, připažit (paže volně).

2x lifting (od levé nohy obr. 11a, b) - pokrčit přednožmo pravou, výdrž (obr. 11c) - 2x lifting (od pravé nohy) - pokrčit zanožmo levou, výdrž (obr. 11d). Doprovodný pohyb paží.



12) ZP: stoj přednožný pravou pokrčmo, upažit poníž (obr. 12a).

Pravá noha vtočením a vytočením opisuje ležatou osmu nad zemí (obr.12b, c).



13) ZP: stoj rozkročný, upažit (13a)

Podřep úložný pravou, pravá ruka na levé koleno (obr. 13b). Přenesením váhy podřep úložný levou, levá ruka na pravé koleno, pravá upažit (obr. 13c). Přenesením váhy podřep úložný pravou, ohnutý předklon, ruce spojit pod levým kolenem (obr. 13d) – zpět do ZP.



Jihomoravský kraj

Gymnastický sen nejen v Praze

Text a foto: František Kubín

Odbor ASPV TJ Sokol Vanovice uspořádal v neděli 17. 6. 2018 Tělovýchovné slavnosti, kde skladbu ČASPV "Gymnastický sen" předvedlo sedm mužů a stejný počet „žlutých“ žen.

Akce se koná vždy tradičně ve sletovém roce, letos jsme si v úvodu navíc připomněli 100.



výročí založení ČSR. Na hřišti za kulturním domem bylo k vidění celkem deset sletových skladeb a vystoupení dětí z místní MŠ a ZŠ. Program doplnili cvičenci ze sokolských jednot blízkých (Svitávka, Boskovice, Benešov) i vzdálenějších (Městečko Trnávka, Tišnov). Žactvo našeho odboru ASPV se připojilo k nacviku sokolské skladby "Cirkus" pro starší žáky, kterou nacvičovaly děti ze Svitávky a vytvořily skutečně správnou partu, jak zní v poslední písničky skladby. Slunné počasí a bohatá divácká návštěva umocnily atmosféru nedělního odpoledne. Skladba "Gymnastický sen" byla v působnosti RČSPV Blansko předvedena také na župním sletu Župy Krále Jiřího 20. 5. 2018 v Jedovnicích. ■

Karlovarský kraj

Senioři v pohybu i s vnoučaty

Text a foto: Mgr. Věra Pechmanová, metodička KV KASPV

„Vezmi s sebou vnouče a dělej mu kouče“ bylo heslo i druhého ročníku Her seniorů, pořádaného Karlovarskou krajskou asociací Sport pro všechny 8. června 2018 ve sportovně přívětivém prostředí chebské Krajinky. Zájem o neobvyklé hry a sportovní aktivity, o jejichž prezentaci se postarali cvičitelé a členové ČASPV z celého kraje, měli nejen sportovci úctyhodného věku, ale i ti nejmenší.

V duchu motta celé akce přicházely především babičky se svými vnoučaty, srdnatě společně procházely jedenácti stanovišti a porovnávaly sportovní síly generací. Kdo se odhodlal projít celý okruh, mohl si vyzkoušet například mól-



ky, bollo-ball, nordic walking, střelbu na koš, cvičení s overbally, pohyb na balančních plochách, kuželky, lezení tunelem a jiné pohybové legrácky. Kdo vydržel, nebyl zklamán, malá odměna čekala v cíli každého sportovce.

Úsměvy na tvářích a veselá sluníčka v očích všech zúčastněných potvrdily, že sport může pobavit kohokoliv, kdo bude chtít. Sport je opravdu pro každého - všichni, staří nebo mladí, si při něm mohou užít příjemné chvíle, chvíle radosti z pohybu. Tak si to pamatujte a příští rok přijedte do Chebu také! ■





Liberecký kraj

Kin-ball cup Zákupy již mezinárodně

Text a foto: Nikola a Filip Ševců, ASPV Zákupy

S organizováním kin-ballového turnaje už máme v Zákupích spoustu zkušeností. Od roku 2013 ho pořádáme pravidelně vždy začátkem roku a všechny předchozí ročníky se vydařily.

V červenci roku 2017 jsme se zúčastnili juniorského turnaje ve francouzském Maubeuge, kde jsme se s místními pořadateli bavili o náročnosti organizování turnaje a přišla řeč i na ten náš zákupský. Francouzský trenér ihned přislíbil účast svého týmu na ročníku 2018. Proto jsme začali pracovat s myšlenkou vícedenního turnaje. Ta se velmi osvědčila.

V základní části bylo odehráno 11 zápasů, kde se všech 11 přihlášených týmů předvedlo v dobré

kondici. Nejdůležitější částí celého turnaje se ukázal být večerní program spojený s diskotékou. Děti zapomněly na rivalitu z předchozích zápasů a ze soupeřů se stali kamarádi. Druhý den byla atmosféra na hřišti úplně jiná. Každý tým se samozřejmě snažil vyhrát svůj semifinálový zápas a zajistit si účast ve finále, ale mezi zápasy se spolu soupeři bavili jako kamarádi a nálada byla skvělá. Do finále se nakonec po velmi napínavých bojích dostala družstva z Liberce, Pardubic a Zákup. Celkovým vítězem se stal tým Kin-ball Pardubice v čele s trenérkou Alicí Paurovou. Stříbro braly domácí Zákupy 2 a bronz získalo družstvo Liberec 1 vedené trenérkou Marcelou Kněbortovou. Bez medailí zůstala družstva Waldorf 1 a 2 (trenérka Jitka Tošovská), Kamenický Šenov 1 a 2 (trenéři Petr a Zuzana Kladivovi), Maubeuge (trenér Fabrice Denhez), Liberec 2 a Zákupy 1 a 3.

Model „jeden den základní část – večerní program pro seznamování – druhý den semifinále a finále“ se nám velmi osvědčil a pro příští ročníky bychom u něj rádi zůstali. Také účast zahraničního týmu byla zajímavým zpestřením pro všechny zúčastněné a pro děti také ideální možností, jak využít v praxi hodiny strávené učebním cizích jazyků (v tomto případě anglického, jehož úroveň byla u francouzských dětí stejná jako u českých).

Za opravdu hladký průběh turnaje si zaslouží poděkování všichni zúčastnění a za velkou podporu město Zákupy. Tak za rok znovu a snad stejně dobře! ■

Moravskoslezský kraj

Seminář cvičitelů/ instruktorů RCSPV Karviná

Text: Dagmar Pipeřková, předsedkyně Moravskoslezské KASPV, foto: Hana Těhanová

Už přes dvacet let se scházejí cvičitelky z okresu Karviná na seminářích a letos tomu nebylo jinak. Ve dnech 15. - 17. června 2018 se uskutečnil každoroční seminář cvičitelů/instruktorů ČASPV v krásném prostředí areálu Dobré pohody v Žimrovicích. Na semináři se sešlo 28 cvičitelů ze šesti odborů SPV okresu Karviná.



Předsedkyně RCSPV Dagmar Pipeřková spolu s pěti lektory připravila bohatý program - cvičení jógy, cvičení na židli s overballem, cvičení se švihadlem, aerobik a posilování, v přírodě pak turistiku s plněním úkolů a večerní hry v přírodě.



Účastníci byli moc spokojeni jak s programem, tak s prostředím a počasím, které bylo rovněž vynikající. Všichni se již těší na příští seminář. Už to konečně víme, proč tak rády na semináře jezdíme. Ze zamračené cvičitelky a unuděné manželky se proboužíme v sexy ženy. Nejenom posilování a protahování nám totiž prospívá. "Šoupneme tam vlnění těla a oddáme se tomu zcela." Samozřejmostí je ranní rozcvička. Sobotní výlet na zámek Hradec nad Moravicí s pro-

hlídkou se vydařil i díky pěknému počasí. Večerní hry nás pozitivně naladily. Vhod přišla i nová cvičební náplň – cvičení se švihadly a aerobik upravený pro naši věkovou kategorii. Jako vždy nás nezklamala jóga ani overbally kombinované s židlemi. A proto patří velké poděkování organizátorům RCSPV Karviná a jeho lektorům, kteří pro nás připravili - v tak úspěšné době - pěknou relaxaci a podněty pro předávání nových nápadů pro cvičení v odborech. ■

Hlavní město Praha

110. výročí tělovýchovy ve Vokovicích a Veleslavíně

Text a foto: Mgr. Helena Troupová
(redakčně kráceno)

V březnu 2018 tomu bylo již 110 let, kdy se ve Vokovicích (tehdy samostatné obci) konala ustavující valná hromada spolku s názvem „Tělocvičná jednota Sokol ve sídlem ve Vokovicích“. Na konci roku 1908 měla již 121 členů. Začátky tělovýchovy nebyly jednoduché, neboť chyběla zejména sportoviště. Nejprve se cvičilo v místní škole (dodnes zde cvičí předškoláci z odboru Sportu pro všechny); v r. 1909 byl pro potřeby cvičících zakoupen malý dřevěný pavilon, který sloužil až do r. 1931, kdy se započalo s výstavbou nové, zděné sokolovny. V té době tělovýchovné hnutí ve Vokovicích a Veleslavíně (od r. 1922 součást Prahy) se soustřeďovalo do tří hlavních sportovních odvětví: 1. základní tělesná výchova v Sokole, 2. kopaná v SK Veleslavín, 3. tenis v LTC Vokovice.

Po druhé světové válce se provozoval v SK Veleslavín fotbal, v LTC Vokovice tenis a ani sokolové nezaháleli - ke konci roku 1946 tvořilo členskou základnu Sokola Vokovice – Veleslavín 623 členů, rok nato vzrostl počet členů na 795 členů. Kromě tělovýchovného sokolského cvičení se úspěšně rozběhla činnost odboru loutkářského a dramatického.

Po únoru 1948 nastávají v tělovýchově další organizační změny. Pod TJ Sokol Vokovice – Veleslavín byly začleněny bývalé DTJ, SK Veleslavín – kopaná a hokej, LTC Vokovice – tenis a Čsl. obec

turistická. „Slavnostní sjednocení tělovýchovy“ se konalo ve Vokovicích dne 8. 5. 1948. Tato akce byla organizována údajně jako jediná v celé Praze. V padesátých letech dochází v československé tělovýchově ke změnám. Ve Vokovicích a Veleslavíně vznikají dvě jednoty, TJ Dynamo Vokovice vozovna (přímá pokračovatelka zaniklé TJ Sokol Vokovice – Veleslavín) a TJ Spartak Vokovice – Aritma: nově zřízena pod patronaci národního podniku Aritma Praha.

V roce 1956 činila členská základna 828 členů v 10 oddílech. Největší byl oddíl základní tělesné výchovy s 410 členy, dalšími byly oddíly tenisu, kopané, házené, ledního hokeje, lyžování, sportovní gymnastiky, stolního tenisu, košíkové a šachu.

V polovině 60. let musela budova sokolovny ustoupit nové výstavbě. Jako náhradu obdržela TJ nové pozemky a bylo rozhodnuto o výstavbě nové sportovní haly. Tuto výstavbu však od počátku provázely těžkosti a sport ve Vokovicích prožíval v letech 1969-75 těžké chvíle.

O „znovuzrození“ se zasloužily místní matky, které v r. 1978 při TJ Aritma Praha založily odbor základní a rekreační tělesné výchovy, který měl



po roce již 85 členů. Bylo nutno získat a vyškolit nové cvičitelky. Řada z nich je aktivní doposud. Postupně vznikl oddíl rodičů s dětmi, zapojili se i muži - oddíl volejbalu však počátkem 90. let zanikl. Cvičitelky odboru ZRTV pořádaly kromě pravidelných cvičení řadu dalších veřejně přístupných akcí dětských, turistických aj.

V r. 1990 došlo k přejmenování na SK Aritma Praha, který sdružoval oddíly kopané, tenisu, košíkové, házené, odbíjené, lehké atletiky, dráhového golfu a odbory ZRTV a turistiky.

Dnes tento významný pražský klub s 941 členy provozuje cvičení v odboru Sport pro všechny a činnost v oddílech atletiky, basketbalu, fotbalu, tenisu a volejbalu. Odbor SPV má 80 členů v oddílech Rodiče a děti, Předškoláci, Ženy,

Zdravotní cvičení a Seniorky. V dubnu 2018 uspořádal odbor setkání bývalých i stávajících cvičitelek a cvičenek. U příležitosti 110. výročí byl vydán krásný pamětní list a cvičitelky s praxí přes dvacet let převzaly od PSSPV čestné uznání za dlouholetou dobrovolnou práci. Ke zdaru akce přispělo krásné počasí, elán a optimismus všech zúčastněných. Tělovýchovná tradice je ve Vokovicích a Veleslavíně stále živá. Dík za to patří všem trenérům, instruktorům, cvičitelům, dobrovolným tělovýchovným pracovníkům a samozřejmě i všem členům. Zejména je nutné ocenit práci těch, kteří se věnují rozvoji mládežnického sportu. Jen tak mohou tělovýchovné ideály našich předků a radost ze sportování přežít i v 21. století. ■

Plzeňský kraj

Úspěšný region Plzeň venkov

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsdkyně Plzeňské KASPV

Region Plzeň venkov, vytvořený v roce 2017 spojením bývalých regionů Plzeň sever a Plzeň jih, má v současné době 1426 členů ve 23 odborech, nejvíce ze šesti regionů Plzeňské krajské asociace. Na přední místo patří bezesporu i výčetem rozmanitých aktivit a úspěchů.

První pololetí roku 2018 bylo nabitě akcemi. Aktivní odbory se zapojily nejen do soutěží a seminářů pořádaných regionem, ale pozvaly své kamarády i k účasti na svých vlastních

akcích, jakými byly v prvním pololetí letošního roku například přehlídka pohybovek v Tlučné, Slavnostní tělovýchovná akademie ke 100. výročí Československa v Nýřanech apod. Některé odbory se zapojily do soutěží pohybových skladeb („Česko se hýbe“), cvičenci vystupovali na akcích spojených s Vsesokolským sletem v Plzni i Praze. - Připomeňme si stručně bohatou činnost RCSPV Plzeň venkov v prvním pololetí letošního roku.

Hned v lednu připravily cvičitelky z odboru Zruč soutěž pro předškoláky, 43 dětí si s chutí zázavodilo v celkem deseti disciplínách. Zastoupeny byly odbory Zruč, Nýřany, Kaznějov a Druztová. Mladé cvičitelky z odboru Zruč, dříve samy úspěšné závodnice, připravily gymnastickou soutěž žactva a dorostu. Závodily měly výbornou atmosféru, o co nejlepší umístění bojovaly.



lo 64 závodnic z odborů Zruč, Nýřany, Chrást a Tlučná.

Dalším zápolením v gymnastickém víceboji byla regionální soutěž v Tlučné, pořádaná jako memoriál vynikajících cvičitelů Václava Kouřila a Karla Cepníka. Opět se zapojily odbory Tlučná, Chrást, Zruč, Nýřany. Pořádající odbor Tlučná zve k soutěžení své kamarády ze středočeské Dobříše, a tak 24. března v Tlučné závodilo 120 děvčat.

Krajská soutěž v gymnastice už několik let bohužel není postupová, regionů, které pořádají své soutěže, je minimum, krajská soutěž je tedy otevřená pro závodníky ze všech odborů. Z Plzeňského kraje se soutěže zúčastnily závodnice z jednoho klubu z RC Klatovy, z jednoho klubu z RC Plzeň město, z RC Plzeň venkov pak opět Zruč, Tlučná, Nýřany a Chrást.

5. května se konala regionální soutěž v atletickém víceboji, tradičně na moderním školním stadionu v Nýřanech. Počet závodníků se dlouhodobě pohybuje kolem stovek, letos z odborů Zruč, Nýřany, Kaznějov, Třebošná, Chrást, Vejprnice a Starý Plzenec.

V krajské soutěži v atletice 19. května v Plzni tvořili zástupci regionu Plzeň venkov plnou třetinu, 38 ze 112 závodníků. Vybojovali 8 zlatých, 7 stříbrných a 3 bronzové medaile v soutěži jednotlivců. Ani na republice se neztratili, dovezli 3 stříbrné a 4 bronzové medaile ze soutěže jednotlivců.



Závodníci z regionu Plzeň venkov se zapojili i do zápolení v přírodě – Medvědí stezkou. Krajské soutěže se zúčastnilo 53 hlídek z regionů Plzeň město, Rokycany a Plzeň venkov. Závodníci našeho RC tvořili počtem hlídek 25 téměř polovinu všech závodníků. Soutěžící z odborů Třebošná, Kaznějov, Nýřany a Starý Plzenec vybojovali 3 zlaté, 6 stříbrných a 3 bronzové medaile. V republikové soutěži Medvědí stezkou obsadila Plzeňská KASPV 3. místo a přivezla jednu zlatou, tři stříbrné a dvě bronzové medaile, přičemž zlato náleží dorostenkám RC Plzeň venkov.

Poděkování za úspěšné první pololetí roku patří především cvičitelům z odborů. Zejména díky nim může výkonný výbor regionu i kraje připravovat plány činnosti bez obav, že zůstanou na papíře. ■

Středočeský kraj

Senioři v lázních

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda RCSPV Kolín

**Ve dnech 4. - 10. června se uskutečnil rekon-
diční pobyt pro seniory ČASPV v lázních Slati-
nice – LD Balnea v překrásné krajině hanácké-
ho kraje, 12 km od Olomouce. Bohatý program
kulturní i sportovní, včetně výběru léčebných
procedur připravila pro 55 účastníků vedoucí
akce Eva Chobotová.**

Nám každý den začínal již v sedm hodin ráno tříčtvrtěhodinovým cvičením, střídavě vedeným kvalitními cvičitelkami Miluškou Řehákovou a Hankou Metelkovou. Své role si pak vyměnily při cvičení od 17 hodin.

Kulturní program zahájila v úterý návštěva kostela Nanebevzetí Panny Marie ve Slatinicích a vycházka po pramenech lázní s komentářem místního kostelníka a kronikáře obce.

Středeční celodenní výlet autobusem patřil prohlídkám historického centra Olomouce a Svatého kopečku s Bazilikou Minor s průvodci.

S použitím osobních aut jsme v pátek navštívili nedaleké Čechy pod Kosířem (zámek z poloviny 14. století, zámecký park s romantickými stavbami, muzeum historických kočárů).

Sobotní tříhodinová procházka na Malý a Velký Kosíř s rozhlednou byla příjemným zpestřením před závěrečným večerním grilováním.

Ve volných chvílích celého týdne jsme sportovali. V sousedním penzionu Majorka sehrálo sedm žen a pět mužů na třicet utkání v turnaji ve stolním tenisu a v přilehlém Foltýnově parku jsme odehráli turnaje v pétanque (16 účastní-





ků) a ve hře kubb (18). Omluveni byli vždy jen ti, kdo právě absolvovali léčebné procedury: vedle

Ústecký kraj

Kraj na kolech

Text: Ing. Hana Šolcová, foto Mgr. Věra Šárová

Letos, stejně jako v minulých letech, se ve středisku ČASPV v Doubí u Třeboně, v době od 27. 4. do 1. 5. 2018, konala tradiční akce "Kraj na kolech", kterou pořádá Ústecká krajská ASPV.

Akce se zúčastnilo 53 našich členů a dvě batolata. Po nácviu skladby Gymnastický sen na všesokolský slet, který proběhl předchozí víkend, si pobyt na středisku o pár dní prodloužilo také několik cvičenců.

Na rozdíl od minulých let, kdy počasí vyznavačům cyklistiky moc nepřálo a výjimkou nebyla ani vloni napadaná vrstva sněhu, si letos pobyt všichni náležitě užili. Všem se povedlo dopředu naplánované trasy v klidu projet a užít si tak krásné přírody, která v okolí Třeboně je. Kemp v Doubí byl plně obsazený dalšími zájemci o sport, např. mladými hasiči. Někteří odvážlivci se i vykoupli v přilehlém Opatovickém rybníce. Vzhledem k tomu, že nejenom sportem živ je člověk, při večerních posezeních se událo i dost

koupelí, obkladů a masáží to byla cvičení v minerálním bazénu, např. aqua nordic walking. Závěr každého dne patřil setkání všech účastníků v kongresovém sále při zábavě s hudbou a zpěvem.

Poděkování patří nejen organizátorům aktivit v průběhu celého týdne (Eva, Věra, Miluška, Hana, Ruda, Renata, Jírka), ale i všem účastníkům za příjemnou atmosféru při kulturních i sportovních akcích v průběhu celého týdenního rekondičního pobytu. ■



srdečné zábavy. Čarodějnice, která na svůj osud čekala od minulého roku, kdy pro silný déšť po celý večer nebylo možné vatra s ní zapálit, byla k radosti všech upálena. U ohně byli drobnými dárky odměněni stateční malí cyklisté.

Středisko samo bylo na tuto akci tradičně velice dobře připraveno. Nezbyvá tedy než všem v čele s Honzou Rubešem a Věrou Šárovou, kteří se starali o organizaci, srdečně poděkovat. Stejně tak patří naše poděkování i všem zaměstnancům střediska, zvláště pak kuchařkám, které se o nás staraly. Vždyť každý ví, že bez dobré stravy žádná dobrá zábava není možná. Již dnes se těšíme na další ročník. ■

Jihomoravský kraj

Pohoda aneb Pálavou na kole i pěšky

Text a foto: Jana Emingrová, Ivana Šroubková, SPV TJ Lokomotiva Most

Také letošní rok se v květnu uskutečnil turisticko-cyklistický pobyt ČASPV v Hustopečích u Brna.

Jako každý rok byl program zajímavý - každý si mohl vybrat: tělocvična, turistika pěši i cyklo, poznávání kraje, bazén. Přálo nám krásné počasí, vydařila se i "Medvědice". Strava byla



výborná a grilované masu u srubu nemělo chybu. Když jsme na jižní Moravě, nesmí chybět vinný sklípek u Luboše s odborným výkladem, návštěva místního soukromého pivovaru a prohlídka Hustopečí. Výborní lektori (Majka, Dobra, Jana, Milada, Dana + pánská část Jarďa a Viktor) se musí jen a jen chválit za organizaci celé akce. My - účastnice z Mostu - "Hvězdy severu" - se už těšíme na další rok, kdy se opět potkáme nejen s lektory, ale také s výbornými přáteli. Ještě jednou tedy poděkování za celou akci a ať žijí Hustopeče 2019! Ivana, Jana, Jitka, Naďa ■



Ústecký kraj

Poslední předprázdninové cvičení



Text a foto: členky ČASPV TJ Lokomotiva Most

Dne 25. 6. 2018 jsme měly poslední předprázdninové cvičení žen z TJ Lokomotiva Most. Vše dopadlo na velkou jedničku. Aerobic, orientace v prostoru, spolupráce v týmu, trénování paměti - to všechno jsme cvičily a zvládly na jedničku.

Při tom všem byla velká zábava, legrace. Všechny jsme si užily poslední cvičení před prázdninami s plným nasazením sil. Vše připravily naše "vedoucí" Ivana spolu s Jitkou. Oběma za to velký dík. Po cvičení a splněných úkolech následovalo posezení, opékání špekáčků a kletvení. Potom jsme se všechny rozešly a těšily se na prázdninový odpočinek. Až se zase v září sejdeme, budeme mít o čem povídat. ■

Ústecký kraj

Cvičení u moře

Text a foto: Věra Heinová, RCSPV Teplice

Již od roku 2002 jezdí plný autobus teplických žen na relaxační pobyt k italskému moři do Cattoliky.

Mimo cvičení na souši i v moři jezdíme také na výlety po okolí, například do San Marina, Urbina, Florencie. Na závěrečný večírek si většina připraví masky a jako poslední písničku si zazpíváme "Za rok se vrátím". I když průměrný věk účastnic je 72 roků, doufáme, že nám to příští rok ještě vyjde. ■



Ústecký kraj

Aktivní cvičenky z mostecké Slavie

Text a foto: Helena Houšková, cvičitelka žen TJ Slavia Most

Cvičenky tělovýchovné jednoty Slavia Most se pravidelně scházejí dvakrát týdně na společném cvičení. Kromě pravidelného cvičení navštěvují například divadelní představení, koncerty, jezdí jedenkrát ročně na společnou dovolenou. Letos to bylo ve Sloupu v Čechách.

Mezi krásné aktivity patřilo společné plavání po celý únor 2018 v rámci akce „Přelavme svůj La Manche“. Akci vyhlásila jako společný projekt

Nadace Charty 77 a společnost SenSen jako již IV. ročník štafetového plavání. Nešlo o závod v pravém slova smyslu, aktéři totiž soutěží pouze sami se sebou, se svou pohodlností. Patronkou letošního ročníku byla dálková plavkyně Lucie Leišová, přemožitelka Gibraltaru a nadšená podporovatelka plaveckých aktivit. Akce byla vyhodnocena v květnu 2018.

Do tohoto projektu se cvičenky Slavie Most zapojily společně se seniory Městské správy sociálních služeb v Mostě. Společně uplavali 1347 pětadvacetimetrových bazénů mosteckého aquadromu, to je celkem 33675 metrů. Tyto naplavané bazény věnovali společnosti AMA, což je sdružení onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel. Celkově se v Mostě uplavaly 3553 bazény v celkové délce 88825 metrů. Za výborné výkony našim cvičenkám i seniorům děkují. ■



Ústecký kraj

Finská stezka ve Štětí

Text a foto: Ing. Libuše Votočková, instruktorka SPV

Již více než 30 let pořádá náš odbor SPV SK Štětí okresní soutěž pod názvem Finská stezka. Vznikla pro předškolní děti a skládala se z atletických disciplín – běh na 20 m, skok

z místa, hod tenisovým míčkem do dálky a na cíl. Dále pak z logického postupu malování obrázku, složení obrázku a překonávání překážky.

Dosažené výkony se přepočítávaly na body. Později se k soutěži přidala i kategorie rodičů a dětí. Před třemi roky jsme pak rozšířili soutěž pro veřejnost - od nejmenších až po seniory. Letos se konala 26. května u Yacht klubu Štětí na břehu



Labe. Strávit sportovní dopoledne přišlo na 130 závodníků ze Štětí, Litoměřic a Hořtky. Jsme rádi, že si někteří přicházejí porovnat své letošní výsledky s loňským rokem.

Kromě tradičního kratšího běhu, jízdy na koloběžce, házení míčem na dálku, do koše, na cíl, skákání do dálky a přes švihadlo přibyla florbalová branka a snaha účastníků vstřelit gól. Svoji kondici si všichni mohli vyzkoušet při skákání žabáků, obratnost při chůzi na chůdách a při přenášení míčků. Letos bylo na trati 12 stanovišť. Vítězi byli všichni a slibovali, že za rok opět přijdou závodit. Poděkování za vydařený závod patří všem trenérům a dobrovolným rozhodčím. ■



Zlínský kraj

Procházka za pohádkou

Text a foto: Květa Henzelýová, ASPV Slušovice

V sobotu 5. 5. 2018 uspořádala ASPV Slušovice turistický pochod pod názvem „Vycházka za pohádkou“.

Trasa byla vyznačena fáborky. Směřovala na Hrobice – Dubíčko, kde na děti čekala zvířátka z pohádky o Koblížkově. Děti během cesty plnily úkoly, za které byly odměněny. Potkaly zajíčka, medvěda, vlka, ježka a samozřejmě

i chytrou lišku. Tyto pohádkové postavičky nám pomohla předvádět děvčata z mažoretkového oddílu a kluci z ASPV Slušovice. Nechyběl ani sport, a to běh, přeskok přes lano, přetahovaná, dále hledání obrázků z pexesa a další úkoly. Zúčastnily se i maminky či babičky s kočárky. Na hrobickém výletišti si všichni společně opekli špekáčky a mohli se svést na čtyřkolce, kterou i s řidičem zapůjčila firma Quick Trans Slušovice. Na drobné odměny přispěla peněžní částkou společnost TNS Slušovice, které patří velké poděkování. Děkujeme všem organizátorům i mažoretkám za přípravu a organizaci této pěkné akce. ■



I pro vás máme provaz!



Text a foto: Radka Kafková, Provoznictví s.r.o.

Jak zabavit děti? Pojdme si připomenout starou dobrou provazovou klasičku. Houpal se přece každý z nás rád a ruku na srdce, houpete se určitě dodnes. Houpačku si dokáže vyrobit zručný kutil během pár chviliek. Stačí jedno prkénko (ne to kuchyňské) a PROVAZ!

Těch máme u nás v Provoznictví opravdu velké množství, stačí si vybrat - přírodní anebo syntetické, případně syntetické, které vypadají jako přírodní. Rozdíl je v životnosti a funkčních vlastnostech jednotlivých lan. Na houpačku se určitě hodí lana oboje. Pokud nejste kutilové ani šikulové, pak pro Vás máme hotové houpačky s dřevěným prkénkem připravené ihned k zavěšení. Houpy, houpy, ať nemají roury!

Malým i velkým šplhacům jistě udělá radost šplhové lano z přírodní stáčené juty anebo ze syntetického naturexu. K pohodlnému zavěšení na šplhová lana zapleteme kovové oko a dole opatříme bandáží, aby se nerozpletla dřív, než na ně někdo vyšplhá. Pro šplhavce začátečníky můžeme lano opatřit uzly po 50 cm, aby se jim lépe šplhalo a nestáli u lana jako zařezaní po prvním neúspěchu. Ono šplhnout si ve škole před třídou a šplhat na laně je trochu rozdíl. Cvičení dělá mistra, a tak se možná po prázdninách budou Vaše ratolesti moci přihlásit do přeboru ve šplhu bez přírazu. Když nemůžeš, šplhej víc!

Fantazii se meze nekladou a pokud máte dost prostoru, můžete si také vyrobit svoji vlastní prolézačku. Pro tyto případy jsme vyrobili speciální superpropylenové lano s názvem Jungle. Původně se jmenovalo Monkey Business, ale zákazníci si pletli supraphon se superpropylenem a místo lan chtěli objednávat hudební nosiče, které z pochopitelných důvodů nemáme skladem. Jungle lana nabízíme v pěti krásných barvách. Dokonce vyrobíme super odolné lano Jungle Vandal, aby vandal škodil jinde. Komponenty na uchycení a propojení jednotlivých

lan také nabízíme v dostatečném výběru. Stačí si rozmyslet náročnost a tvar prolézačky a děti budou jásat, pakliže se Vám finální dílo podaří. Z letních táborů si jistě vzpomínáte na zajímavou hru – přetahovanou. Mám pochopitelně na mysli nástup dvou družstev, případně jen dvou účastníků, a při povelu: „Táhni!“ se tedy tááhne. Ano, sportovním náčiním je v tomto případě hit - Přetahovací lano. Výhodou je, že se nikam nezavěšuje a vy ho můžete pohodlně sbalit kamkoliv na cesty s sebou. Klidně i do kabelky, i když ne zrovna do divadelního psaníčka. Pro rozprouzení zábavy na letní prázdninové párty - ideál. Největší tahoun jistě ocení pěknou odměnu třeba ve formě vavřínového věnce, medaile, anebo opět něco z naší nabídky - gumicuk. To aby nevyšel ze cviku a mohl cestou do školy nebo do práce posilovat. Možná to zní neuvěřitelně, ale gumicuk o průměru 6 mm Vám může zpříjemnit volné chvíle. Na rozdíl od šplhacího lana se vejde opravdu i do kabeličky. Nečekejte až to s vámi v busu MHD cukne. Vytáhněte si svoje gumicukety, bohatě stačí čtyři metry a navíc je nabízíme v krásných neonových barvách. Hodně neonové muziky za pár kaček.



Poděkování Marii Brázdové

z ASPV SK Lišov

Text: Alena Peerová, Jihočeská KASPV České Budějovice, foto: archiv

Dlouholetá cvičitelka ve výborné kondici, Marie Brázdová z Lišova, letos v červnu oslavila jubileum - sedmdesátku.

Již jako mladší žákyně začala cvičit v tehdejší ČSTV. V patnácti letech pomáhala cvičitelům jako instruktorka, v osmnácti letech již pevně zakotvila mezi platné cvičitele TJ Lišov, kde postupně vedla oddíly žactva, dorostenek a žen. Od roku 1990 stále aktivně vede cvičební složku Rodičů a dětí při ASPV Lišov. Ve svých hodinách u dětí hravou formou rozvíjí motoriku a posiluje tak tím jejich potřebu aktivního pohybu společně se svými nejbližšími. ASPV v Lišově je součástí SK Lišov, kde nyní působí jako předsedkyně kontrolní komise. V současné době je stále aktivní cvičenkou cvičební složky Ženy. Aktivně se podílí na její organizaci výběrem členských příspěvků a každoročními aktualizacemi členské základny žen, rodičů i dětí.

Ve svém velmi aktivním sportovním životě se účastnila několika spartakiád a poté všech obnovených všesokolských sletů, naposledy v letošním roce vystoupila ve skladbě Ženobraní. V neposlední řadě se věnovala přípravě

lišovských tělovýchovných akademií, které se konaly v tělocvičně místní základní školy. Pomáhala s přípravou programu, nacvičovala vlastní vystoupení rodičů a dětí a celou akademii následně doprovázela slovem. Naposledy se tělovýchovná akademie konala v květnu tohoto roku. Ve spolupráci s městem Lišov organizuje každoroční prvomájový cyklovýlet, letos to byl již 16. ročník. Je velmi oblíbená u široké veřejnosti. Společně se svými kolegy organizuje tradiční „Pochod za pučejřem“. Mezi její další koníčky patří sborový zpěv, jízda na kole a pomoc bližnímu, již zasvětila celý svůj život nejen jako zdravotní sestra.



Poděkování paní Mileně Smolové

Text: Vlasta Lukášová, předsedkyně odboru SPV TJ Ostrov, foto: archiv



V červenci oslavila paní Milena Smolová z Ostrova v plné síle 80 let.

Přes svůj věk stále aktivně cvičí a nejen to, vede cvičení žen odboru Sportu pro všechny dvakrát týdně na 5. ZŠ Myslbekova. Za vedení SPV a za všechny cvičenky minulé, současné i budoucí jí děkujeme za dlouhotrvající činnost. „Její ženy“ na ni nedají dopustit. Přejeme jí všechno nejlepší, mnoho sil a elánu do příštích let.



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

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

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

Fotografie na 1. straně obálky: 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
22. ročník | číslo 3 | září 2018

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, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabelátory, 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 redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

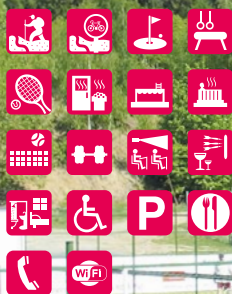
Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz



IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

*Pohyb
je život*

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
[https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny](https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny)

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

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



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

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

Kontakt:

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