

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
23. ročník | číslo 3
září 2019
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČASPV na světové gymnestrádě

Letní slavnosti mládeže

Rozcvičky se švihadlem

METODICKÁ PŘÍLOHA

Příprava na úspěšné stárnutí

ISSN 1212-0669

STAŇ SE ČLENNEM

České asociace Sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY
POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY GENERACE
PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI
ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

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

WWW.CASPV.CZ

*Pohyb
je život*



obsah



ZPRÁVY

Vzpomínka na Světovou gymnastařadu 2019	4
Letní slavnosti mládeže	5
Republiková přehlídka pohybových skladeb	7
Gym Dobřichovice mistrem ČR v teamgymu	8
Senioři v Lázních Libverda	9
Na šlapkách kolem Světa i světa	10



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Rozcvičky se švihadlem pro mladší žactvo	15
--	----



Z KRAJŮ

Okresní přebor jindřichohradecká ve SG mládeže	11
V Mokré slavili 100 let tělovýchovy	11
Pódiová vystoupení v Blansku	12
Volejbalový turnaj v Blansku	12
7. Sportovní hry seniorů v Borohrádku	13
Zakončení cvičebního roku v Novém Městě nad Metují	13
Účast členů ČASPV v athénské šplhu v Novém Městě n. Met.	14
Hadineckými kopci	19
Senioři v Krajince aneb Hry seniorů Kv KASPV	19
Hodiny Senior Fit v Chabrech opět trochu jinak	20
ASPV v Čisté pracuje pro širokou veřejnost	20
Děti z ASPV Neratovice opět prokázaly svou zdatnost	21
Nymburští senioři v pohybu	22
Pohybem naplněné 1. pololetí 2019 ve Třech Dvorech	22
Víkend v Týnci n. Sázavou plný sportu a her ...	23
Pohybový víkend v Žinkovech	24
Přehlídka pódiovek mládeže Počátky 2019 ..	24
Přehlídka pódiových skladeb v Březolupci ..	25



DŮLEŽITÉ INFORMACE

Aktuálně z Unie jógy	26
Studentská akademie psychomotoriky 2019	29



BLAHOPŘEJEME

Helena Dušková	27
Vladimír Beneš	27
Marie Honzíkova	28



VZPOMÍNÁME

Zdena Honová	28
Václav Krůta	28

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 „Prolez, proskoč, nepodlézej“ Luboše Rálka ze str. 6. 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>



Vzpomínka na Světovou gymnaestrádu 2019

Text: Mgr. Alena Hozáková, doc. PhDr. Viléma Novotná, foto: Miroslav Šneberger

Ve dnech 7. – 13. července 2019 se v rakouském Dornbirnu konala 16. Světová gymnaestráda, které se zúčastnilo více než 18 000 cvičenců z 66 zemí z celého světa. Mezi nimi bylo i 883 účastníků z České republiky, z toho 354 členů ČASPV.

Naše výprava byla ubytována ve Feldkirchu v budově gymnázia. Po rozdělení do tříd a obdržení účastnické karty jsme odjeli autobusem a vlakem do Dornbirnu na výstaviště, kde jsme se nejen výborně stravovali, ale probíhala tu i krásná pódiová vystoupení, národní večery i FIG Gala. Bylo těžké hodnotit, protože všechna vystoupení byla obdivuhodná často i inspiřující. Ovšem nádherná podívaná se naskytla divákům na galavečeru, kde účinkující nabízeli někdy až vrcholová gymnastická vystoupení. Na výstavišti v halách č. 13 a 14 byly také umístěny národní stánky, které prezentovaly jednotlivé země a jejich organizace. V našem stánku se prodávaly drobné předměty (placky a odznaky s naším národním motivem či logem organizace, pouzdra na brýle, klíčenky aj.), a dále trička a mikiny z kompletu společného oblečení naší výpravy. Vráťím se ale na začátek, a to k prvnímu dni gymnaestrády, kdy měl proběhnout od 16 hodin zahajovací ceremoniál

na stadionu v Dornbirnu. Vzhledem k tomu, že se obloha zatáhla a předpověď byla hrozná, byl tento akt z bezpečnostních důvodů přeložen na středu 10. 7. Všichni účastníci se tedy přesouvali do svých ubytoven. A skutečně to organizátoři dobře rozhodli, protože během odpoledne několikrát silně zapršelo. Ovšem večer čekalo osmnáctičlennou skupinu seniorů vystoupení v Sulzu (dvě stanice z Feldkirchu vlakem a pak 2 km pěšky) se skladbou „O Solé Mio“ (choreografie Alena Přehnilová, Miroslav Zítka) pro místní obyvatele a ubytované v této vesnici. Skladba měla velký úspěch díky neodolatelným mužům „mafianům“ a něžně se pohybujícím ženám ve společném tanci. Unavení, ale s dobrým pocitem jsme se dostali kolem půlnoci na svá lehátka. V pondělí už nás čekalo první vystoupení na stadionu v Bregenzu s naší hromadnou skladbou poeticky nazvanou „Gymnastický sen“ autorů Vilmy Novotné, Ivety Holé a Jardy Sauera. Nejprve proběhla od 11 hodin dvacetiminutová zkouška s nejistým rozkoukáváním se po svých značkách a nezbytných přechodech, ale jak nám řekli naši autoři, zvládli jsme to na první dobrou i s hudbou. Na odpolední vystoupení jsme již byli v pohodě, stejně jako v úterý při druhém vystoupení. Podle potlesku a obdivu diváků bylo zřejmé, že se jim naše skladba velmi líbila. Ve středu jsme se probudili do nádherného slunečného rána. Tento den se konal odložený zahajovací



ceremoniál se vší parádou, která k tomu patří – nástup všech výprav s vlajkonoši na plochu, hymnou a kvalitním programem. Ve čtvrtek odpoledne nás čekalo naše poslední vystoupení na gymnestrádě, které si většina z nás skutečně užívala, a jak řekla po vystoupení naše Vilma se slzami v očích: „Gymnastický sen se stal skutečností.“ Pochvalu jsme dostali také od Ivety a Jardy a bylo nám všem líto, že jsme skladbu vlastně cvičili naposledy. Já si ale myslím, že ji určitě zacvičíme ještě na „docvičné“ v Doubí. Také bych se ráda zmínila o Dornbirnu a jeho okolí, které je překrásné a nabídlo cvičencům nezapomenutelné zážitky. Ať už to byl výlet lanovkou na vrchol Karren a zpět pěšky vzrušující horskou přírodou, či v Bregenzu procházka a pak posezení s dobrým vínkem na břehu Bodamského jezera. Také v městečku Lindau bylo na co koukat, protože historické centrum a při-



stav s kavárnami, to prostě nemělo chybu. No a v neposlední řadě město Feldkirch, kde jsme byli ubytováni, nabízelo tržiště v romantickém centru města s podloubím, hrad Schattenburg z 12. století aj. Někteří z nás navštívili také Lichtenštejnské knížectví, které bylo nedaleko. V sobotu již proběhl jen závěrečný ceremoniál, taktéž na stadionu v Dornbirnu, který se zaplnil diváky i cvičenci do posledního místečka, aby zhlédli závěrečný program. Večer balení, ráno poslední snídaně a odjezd domů do České republiky. Tak na shledanou za čtyři roky v Amsterdamu!

Na závěr ještě připojujeme poděkování autorů skladby „Gymnastický sen“:

Milé cvičenky, milí cvičenci, náš společný Gymnastický sen se stal na gymnestrádě úžasnou skutečností. Na křídlech velkého potlesku stovek diváků se vznesl až na oblohu a jako krásný obláček laskavých vzpomínek nám bude připomínat zružovělé okamžiky radosti, úspěchu a společné pohody. Zvládli jste s nadhledem všechna úskalí nácvičku mnoha dovedností, nezabloudili jste v labyrintu značek a přechodů, našli jste dostatečnou míru tolerance k některým nevydařeným okolnostem (stává se). Chceme Vám všem poděkovat za vstřícnost a uznání, za podporu, že jdeme tou správnou, i když nelehkou, cestou pohybu. Naše skladba bohatě naplnila motto 16. Světové gymnestrády: "Come together, show your colours!" Doufáme, že se budeme nadále rádi potkávat a těšit se na další setkávání. Děkujeme. Vaši autoři Vilma, Iveta a Jarda

Letní slavnosti mládeže

„O poklad Třeboňské tvrze“

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

Také letos si Komise žactva a mládeže MR ČASPV připravila pro děti bohatý program v rámci již tradičních Letních slavností žactva a mládeže ČASPV. Nastalo však několik změn oproti předchozím ročníkům. První výraznou změnou byl posun termínu na první červnový víkend.





Přes počáteční pesimismus a obavy z naplnění kapacity se nakonec podařilo oslovit více zájemců, než se předpokládalo. Konečný počet účastníků se nakonec zastavil na úžasných číslech: 184 dětí plus 27 vedoucích. A druhou stěžejní změnou byl programový koncept. Tradiční obcházení stanovišť a získávání bodů do celkového hodnocení nahradila interaktivní honba za klíči a mincemi v duchu pevnosti Boyard, s cílem uspět u večerního sálu s pokladem.

Náplň slavností byla rozdělena do tří programových komponentů. Hlavní blok, dobývání pokladu Třeboňské tvrze, probíhal na námět známé hry Klíče od pevnosti Boyard. Dále na děti čekaly volitelné workshopy a nedělní program s mixem soutěžních i nesoutěžních aktivit v režii několika komisí MR ČASPV.

Honba za pokladem se skládala ze dvou samostatných částí - cesty za klíči a mincemi, která probíhala celé sobotní dopoledne a část odpoledne - a sálu s pokladem, kde přišlo na řadu zužitkování získaných klíčů a mincí, za které si děti mohly nakoupit indicie. O klíče a mince měly děti možnost bojovat na celkem 20 stanovištích, na jejichž přípravě se podílel tým složený z komisí MR – Komise žactva a mládeže, Komise dospělých, Komise rekreačních sportů, Subkomise psychomotoriky a Komise cvičení a pobytu v přírodě. Nesmíme také zapomenout na dobrovolné pomocníky z řad komisí seniorů, hudebně pohybových forem i dalších ochotných členů ČASPV, bez nichž bychom se neobešli.

Pořadí stanovišť tentokrát nebylo pevně dané, ale každé ze 4-6členných družstev si pomocí speciálních vstupenek samo řídilo, kam a kdy půjde. S tím jim výrazně pomohl úžasný Otec Fura (Jarda Sauer) ve spolupráci s šikovným Paklíčem (Jarda Láška). A co všechno si děti vyzkoušely? Tradiční i méně tradiční hry propagované v rámci ČASPV, jako například kubb,

ringo nebo discgolf, psychomotorické hrátky, jízdu na kanoích, vědomostní kvíz, poznávačku či atletické disciplíny. Dále se musely vypořádat se stavbou stožáru, projít minovým polem, absolvovat slalom, pracovat se špalíkem, naplnit vodou dřevou trubku, protáhnout se obručí či ovládat měsíční vozidlo. Procvičily si střelbu z luku a práci s mapou při orientaci v terénu.

Časově a organizačně náročné střídání stanovišť, kde počet pracovních verzí není dosud znám, nakonec všichni zvládli v požadovaném limitu. Rychlíci se dokonce stihli i průběžně vykoupat nebo projet v kanoi po Opatovickém rybníce. Ve finále se všem podařilo získat potřebný počet klíčů k sálu s pokladem i dostatek mincí na nákup indicí. Večerní sál s pokladem byl umístěn na hřiště, kde pod bedlivým dohledem Otce Fury družstva bojovala o vstup k samotnému pokladu. Předem vylosované skupiny přistupovaly ke strážcům pevnosti, jimž jednak musely odevzdat pět nezbytných klíčů, a dále si za získané mince nakoupit indicie vedoucí k heslu. Po spuštění časového limitu, jak jinak, než za doprovodu původní skladby pořadu Klíče od pevnosti Boyard, museli všichni členové družstva rychle rozbalit získané indicie, uhodnout heslo, a pak již nic nebránilo tomu, aby



si každý jednotlivec doběhl pro dvě papírové koule s čísly, pod kterými se ukrývaly odměny za celodenní úsilí. Nakonec se všem podařilo heslo uhodnout a každý se radoval ze dvou hezkých cen. Vyhráli vlastně všichni. Jedna perlička z hádání hesla: Víte, co mají společného záchod a noviny? Kadibudku! Ale nejvíc bodoval Paklíč, který měl původně věznit obětované členy družstev. Nakonec ale poutal řetězem

k zábradlí tribuny nebohé vedoucí, kteří se snažili radit, nebo aspoň pořizovat „tajný“ záznam. Sobotní podvečer byl tradičně zasvěcen volitelným workshopům. Stejně jako loni zaujal děti bránball a vyřadily se při juggeru. Nově byly zařazeny tři bloky psychomotoriky, se kterou se mnozí seznámili poprvé. Lektorku Danielu Jonášovou pobavili někteří přichozí poznámkou, že jdou na to „psycho“... Na přání účastníků byly spuštěny na hladinu rybníka tolik oblíbené kanoe. Každopádně, všichni si přišli na své a všechny workshopy zaznamenaly vysokou účast. Nás, dospělé, vždycky překvapí, že ani po dni plném sportu a dalších aktivit nebyla na dětech vidět žádná únava.

Nedělní dopoledne mělo prozaický název - mix program. Nic jiného by jeho obsah nedokázalo vystihnout lépe. Celé osazenstvo Doubí bylo rozděleno do tří skupin, tentokrát podle krajů. Děti, povětšinou i s vedoucími, absolvovaly postupně tři rozdílné aktivity. V tělocvičně byl Komisi rekreačních sportů představen Superhráč, další ze soutěží na dálku pořádaných v rámci ČASPV. O druhé stanoviště se postarala Komise cvičení a pobytu v přírodě s Petrem Poláškem v čele, která si připravila orientačně-vědomostní hru Lesní paměťovka. Tato soutěž

byla nakonec vyhodnocena podle pořadí jednotlivých krajů. Třetí stanoviště se nacházelo na hřišti, kde za možná až příliš velké přízně počasí nacvičili děti i vedoucí flashmob pod vedením Martiny Mlýnkové, vedoucí Komise žactva a mládeže. Za zvuků dance verze hudby z originální soutěže Klíče od pevnosti Boyard si na závěr všichni zatančili tento flashmob, nejprve jako generálku, a poté také premiéru s derniérou v jednom. Záznam nácvičku a finálního provedení celé choreografie je k vidění na facebookových stránkách České asociace Sport pro všechny.

Co říci na závěr? Počasí se vydařilo, jídlo bylo vynikající, program se povedl včetně závěrečné tečky a všichni odjeli domů plni zážitků ze sportu, nových kamarádství a totálně unavení. A to byl náš cíl. Pobavit, překvapit, inspirovat, utahat, obdarovat, nadchnout... a spousta dalšího.

Obrovský dík patří lektorům, organizátorům, pomocníkům i všem těm, kteří se podíleli na přípravě a realizaci celé akce. A my věříme a doufáme, že napříště se nám podaří připravit minimálně stejně úspěšnou akci, která bude, stejně jako letos, končit radostnými úsměvy.

Republiková přehlídka pohybových skladeb

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

Poslední květnová sobota patříla jedné z největších akcí České asociace Sport pro všechny - Republikové přehlídce pohybových skladeb.

Vedení královského města Litoměřice nám umožnilo uspořádat naši akci pod záštitou starosty a senátora Parlamentu ČR Mgr. Ladislava Chlupáče v rámci oslav 800 let města Litoměřice.

Do sportovní haly ZŠ U Stadionu se sjelo na 530 cvičenců od předškolních dětí (r. 2014) až po "zlatý věk" (77 let) a 45 vedoucích a choreografů.

Viděli jsme 38 skladeb různých žánrů - skladby gymnasticko taneční, výrazový tanec, aerobik, roztleskávačky, skladby s tradičním i netradičním náčiním (odpadkové pytle, padák, kola, průhledná metalická látka, upravené deštníky, vějířové závoje, tyče aj.), rope skiping, indiánské a skotské tanečky, street dance, Team Gym,





cvičilo se na neobvyklém nářadí – pneumatice (a to v souladu pohybu s hudbou!) a další.

Téměř tříhodinový program slavnostně zahájili místostarosta města Mgr. Lukas Wünsch a místopředseda ČASPV Mgr. Vít Hanáček. Předseda ČASPV Mgr. Miroslav Zítka a místopředseda Ing. Karel Coufal se ocitli ve druhé polovině přehlídky i v roli aktivních cvičenců ve skladbě „Hvězdný rej“.

Při závěrečném nástupu obdrželi vedoucí skupin pro své svěřence diplomy a dárečky sponzorů, dále byli všichni cvičenci na ploše de-

korováni zlatými medailemi. Ladislav Chlupáč nešetřil slovy chvály a obdivu. Závěrečnou tečku za celou akcí udělal Miroslav Zítka formou pochval, poděkování a přáním šťastné cesty domů. Slova díky patřila rovněž skvělé moderátorce Majce Havrantové, bezchybnému mistru zvuku Michalu Novákovi, 14 dobrovolníků z RCSPV Litoměřice pod taktovkou Jana Hrkala, dále ředitelce akce Aleně Přehnilové a metodičce ČASPV Radce Mothejzíkové. Cituji stručně Mgr. Zítka: „Prostě dokonalý tým.“

Naše motto „Pohyb je život a život je pohyb“ bylo v Litoměřicích na 100 % naplněno.

Gym Dobřichovice mistrem

ČR v teamgymu

Text a foto: Lenka Doležalová Pavilková, SPV Gym Dobřichovice

Ve dnech 10. – 11. 5. se dva týmy Gymu Dobřichovice zúčastnily mistrovství ČR v teamgymu v Olomouci a pod vedením trenérek Andrey Kudličkové, Lucie Filkové a Karolíny Mrázové získaly dva cenné kovy.

Mikrotým ve složení Kateřina Mrázová, Karolína Talian, Aneta Kvasničková, Emma Mitterwaldová a Kamila Doležalová získal bronzovou medaili. V hlavním závodě pak naše děvčata zazářila a získala titul v konkurenci 18 sestav. Vítězné družstvo startovalo ve složení Amálka Novotná, Lea Pospíšilová, Stela Albrechtová, Natálka Čermáková, Sofie Cypriánová, Kačka Šejvlová a Sofie Elisa Rakušan.

TeamGym je týmová gymnastická soutěž, ve které závodníci za hudebního doprovodu předvádějí akrobatická cvičení a skoky z malé trampolínky v rychlém sledu za sebou. Hodnotí se obtížnost, provedení a kompozice. Navíc v kompletním programu závodníci předvádějí i společnou skladbu s hudebním doprovodem. Ve skladbě se bodují výše uvedená kritéria, ale je zde větší důraz na kompozici a synchronizaci pohybů.

Právě pohybová skladba byla pro naše dívky, ale i trenérky, největší výzvou. Na přípravu nebyl dostatek času, proto tým absolvoval před mistrovstvím ČR „nalejvárnou“. Intenzivní příprava se vyplatila a nejvyšší dosažená známka (14,2) hovoří za vše. Speciální poděkování náleží autorce skladby Lucii Filkové, která zvládla téměř nemožné v enormně krátké době.



Gratulujeme děvčatům i jejich trenérkám a věříme, že neusnou na vavřínech a začnou se pomalu připravovat na příští mistrovství republiky. Obhájení titulu bude skutečnou výzvou.

Senioři v Lázních Libverda

Text a foto: Jaroslav Vokáč

Stejně jako každý rok, i letos se senioři z ČASPV zajeli rekreovat do lázní. Tentokrát to byly Lázně Libverda v severních Čechách. Přijelo nás z celé republiky na třicet a vytvořili jsme dobrou partu.

Dvakrát denně probíhalo cvičení v krásném prostředí lázeňského parku a občas jsme si zahráli kubb a möllky. Součástí programu bylo deset procedur, které jsme všichni postupně absolvovali, a velmi jsme si je užili. Středeční



večer patřil divadelnímu představení Podivuhodné odpoledne doktora Zvonka Burkeho ve Vratislavicích.

V čase volna jsme chodili na procházky po okolí. Mimo jiné jsme navštívili Obří sud, libverdské prameny, chrám v blízkých Hejnicích a někteří z nás místní koupaliště.

Počasí nám přálo, a tak jsme příjemně strávili krásný začátek léta. Poslední večer rekondičního pobytu patřil společenskému večeru se zábavným programem, na kterém jsme se podíleli všichni. Procvičili jsme si mozek při luštění skryvaček, pobavili jsme se při poslechu básniček a písniček na téma „Senioři v ČASPV“, které jsme sami složili, a potom jsme si společně zazpívali.

Za pohodový týden děkujeme Haničce Ježkové a Radce Mothejzíkové. Již nyní se těšíme na lázně v příštím roce a jsme zvědaví, kampak to tentokrát bude.





Na šlapkách kolem Světa i světa

Text a foto: Vladimír Budák

Ohlédnutí za suchou i mokrou stopou na každoročním setkání nejen cyklování při akci „Na šlapkách kolem Světa i světa“ ve Sportcentru ČASPV v Doubí u Třeboně na konci května 2019, kterou zajišťuje Komise seniorů MR ČASPV. Ze strany organizátorů došlo ke změně vedoucí akce, kdy Aničku Luxovou zastoupila současná vedoucí komise seniorů Milada Němčíková, za podpory stále a osvědčené trojice lektorských matadorů – Jardy Sauera, Ládi Hůlky a Viktora Beneše.

Proti předchozím ročníkům nevypadal výhled krásného počasí pro letošní „šlapky“ optimisticky a kvůli celkově chladnějšímu počasí nedošlo na koupání a k jízdě na dračí lodi po Opatovickém rybníku. Navzdory špatné předpovědi všichni hýřili optimismem a výhled deštivého počasí nikomu neubíral na náladě. Před námi byly čtyři dny jízdy na kole, a můžeme říci, že pláštěnek jsme využili dostatečně. Naštěstí cesty oblasti Třeboňska jsou z větší části zpevněné, takže i na mokru byla jízda bezpečná. Účastníci, kteří již na kolech nejezdí, využili svých aut pro dosažení svých cílů při poznávání zajímavostí v tomto regionu. Kromě hlavní náplně pobytového programu byla možnost účastnit se v odpoledních

hodinách lekcí jógy a zdravotního cvičení pod vedením zkušených lektorek. Večerní informační schůzky se kvůli počasí konaly v jídelně. Došlo i na posezení s kytarou, harmonikou a zpěváky v čele s Majkou Havrlantovou, zpestřené vystoupením skupiny Lipnických děvčat na motivy pohádky O Sněhurce. To vše jen umocňovalo hezké zážitky z prožitého týdne. (Lipnice je městská čtvrť Dvora Králové nad Labem.)

Ačkoli počasí nám nebylo příznivě nakloněno tak, jako v minulých letech, nedošlo k žádné nehodě ani zranění a všichni odjžděli domů s pocitem hezky prožitých chvil s příjemnými lidmi. Snad mohu říci, že se všichni těší na příští setkání.





Jihočeský kraj

Okresní přebor ve SG mládeže

Text: Marie Jedličková, foto: Michal Tesař,
RCSVP Jindřichohradecko

Do Nové Bystřice 8. 5. 2019 dorazily oddíly ČASPV, které se jediné v regionu Jindřichohradecka věnují sportovní gymnastice mládeže. Kromě domácích (29) přijely dívky z Deštné (11) a děti z Dačic (9).

Účastníci byli rozděleni do sedmi dívčích a dvou chlapeckých věkových kategorií a soutěžili v gymnastickém čtyřboji - dívky: přeskok, hrazda, akrobacie, lavička/kladinka/kladina - chlapci: přeskok, hrazda, akrobacie, kruhy. Všichni cvičili s plným nasazením a jako vždy kromě kvality provedení hrálo roli i sportovní štěstí. Regionální centrum dodalo medaile, věcné i sladké ceny, poděkování patří i dalším sponzorům a především všem instruktorům za nácviky sestav, škole za poskytnutí tělocvičny a manželům Tesařovým za bezchybnou organizaci. ■

Jihomoravský kraj

V Mokrém slavili 100 let tělovýchovy

Text a foto: Stanislav Kolář, předseda odboru SPV
Mokrá-Horákov

V obci Mokrá v okrese Brno – venkov oslavili 100. výročí sportování v obci. Začalo to vlastně v roce 1919 vznikem Sokola a později DTJ a cvičením na nářadí a prostných všude tam, kde se dalo - v hospodských prostorách, ale i v přírodě.

K výročí jsme uspořádali velkou besedu s dosud žijícími členy tehdejších spolků spojenou s výstavou fotografií a trofejí z dob dávných i současných. Přátelská beseda nebrala konce - vyprávění o tom, jak a za jakých podmínek se cvičilo tenkrát, rozpoznávání všech kamarádů na starých fotografiích, vyprávění veselých historek... Dnes je pokračovatelem cvičení v Mokrém odbor SPV, který sdružuje 90 členů (R+D, předškolá-



ci, mladší žactvo a florbal M+Ž), samotná TJ má oddíly fitness, stolní tenis, tenis, volejbal, cyklistika, nohejbal a horolezectví. Jsme jednota s 350 členy, k dispozici je nám vybavená školní tělocvična a vlastní venkovní sportovní plochy. Spolupráce s obecním úřadem je na velmi dobré úrovni, pořádáme dny dětí, pochody, oddíly mají vlastní soutěže... Odbor SPV má pravidelná cvičení mládeže a také si odskočíme na slet či světovou gymnestrádu.

Zkrátka a dobře, u nás v Mokrém to žije. ■





Jihomoravský kraj

Pódiová vystoupení v Blansku

Text a foto: Hana Drdlová, místopředsedkyně
Jihomoravské KASPV

Již tradičně 1. května pořádá RCSPV Blansko - letos již 32. ročník – soutěž pohybových skladeb. V diváky plně obsazené sportovní hale se soutěže zúčastnilo 220 vystupujících v 18 skladbách, rozdělených do pěti věkových

kategorií. Každá skladba byla odměněna bouřlivým potleskem. Zazněly zde různorodé hudební žánry, zaujala pestrost náčiní zakonponovaného do choreografií i nápadité kostýmy.

Všichni účastníci získali medaile za účast, sladkosti a celý kolektiv diplom. Poděkování patří kolektivu RC SPV Blansko z.s. za vzornou organizaci, divákům za hlasitou podporu účinkujících a také všem vedoucím za celoroční práci se svými svěřenci. Doufáme, že za rok se opět sejdem u této pěkné sportovní akce. ■

Jihomoravský kraj

Volejbalový turnaj v Blansku

Text a foto: Hana Drdlová

33. ročník volejbalového turnaje mixů „O pohár předsedy ASK Blansko“ uspořádal 29. června odbor SPV ASK Blansko ve spolupráci s RCSPV Blansko. Do turnaje se přihlásilo deset družstev z Jihomoravského kraje a Vysočiny. Bylo zajištěno občerstvení a také krásné letní počasí přispělo k pozitivnímu průběhu celého turnaje.

Zvítězilo družstvo Šamani (Stařeč u Třebíče), 2. místo obsadilo družstvo „BOZAKO“ (junioři z Boskovic) a na 3. příčce se umístilo družstvo



z Rájce Jestřebí. Poděkování patří celému kolektivu, který se podílel na uspořádání a hladkém průběhu turnaje. ■

Královéhradecký kraj

7. Sportovní hry seniorů v Borohrádku

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně
KH KASPV, foto: Lada Kadlecová

Letošní SHS v Borohrádku v Královéhradeckém kraji byly opět po všech stránkách velkolepé. Ve čtvrtek 13. června se sešlo 360 seniorů, nejvíce v historii těchto her. Soutěžili ve třinácti individuálních a čtyřech kolektivních sportech, každý podle svých možností a své vlastní volby. Z těch tradičních to byly např. běh na 200 m, hod na koš, střelba ze vzduchovky, discgolf, nohejbal, stolní tenis, přehazovaná, netradičně působily hod udicí na cíl, hod udicí na dálku, flaškovaná, ruské kuželky atd.

Nově byla zařazena a s velkým ohlasem se setkala jízda zručnosti na koloběžce. Velkolepá byla organizace té obrovské masy sportovců seniorů z mnoha míst Královéhradeckého kraje. Velkolepé a důstojné bylo zahájení her včetně fanfáry, proslovů od srdce včetně slibu rozhodčích a sportovců. Velkopřítel byl i průběh celého toho sluncem zalitého dne, kterým žilo celé městečko Borohrádek, a velkolepé, dojemné a veselé bylo i závěrečné vyhlášení výsledků, předávání medailí a diplomů spolu se závěrečnou muzikou, tancem a sliby dalšího sportovního setkání v roce 2020. Zástupci KHKASPV se na této akci, podpořené finančně Královéhradeckým krajem i mnoha drobnými sponzory, podíleli organizačně a jako rozhodčí. Nechyběli představitelé kraje, kteří už také patří k tradičním účastníkům



a rádi se sem vrací – hejtman Jiří Štěpán i jeho náměstek Vladimír Derner a zastupitel Josef Lukášek. Sportovní hry seniorů jsou každoročně netrpělivě očekávanou událostí a ani letos nezklamaly, i letos nadchly.

Klobouk dolů přede všemi v čele se starostou Martinem Moravcem, Edou Machkem a mnoha dalšími dobrovolníky, kteří s úsměvem na rtech, dobrou náladou a srdcem na dlani dokážou připravit takový velký sportovní svátek pro seniory celého kraje. Už teď se všem stýská! ■

Královéhradecký kraj

Zakončení cvičebního roku v Novém Městě nad Metují

Text a foto: Mgr. Jolana Lásková, SPV TJ Nové Město n. Met.

Víkendovým pobytem v přírodě pravidelně završuje TJ Sport pro všechny Nové Město nad

Metují svůj cvičební rok. Letos jsme opět využili spolupráce s turistickým oddílem mládeže Stopa a od pátku 14. 6. do neděle 16. 6. 2019 pobývali v osadě na Rezku.

Celkový počet účastníků byl 80. Sešli se všechny věkové kategorie - od rodičů a dětí, předškoláků, mladšího žactva, staršího žactva, dorostenců po dospělé. Opět jsme mezi sebou přivítali kamarády z TJ SPV Teplice nad Metují.



Co bylo letošním motivem našeho setkání? Inspirovali jsme se novoměstskými pověstmi, aktivity byly zaměřeny na poznání historie Nového Města nad Metují. Děti se seznámily s mnoha příběhy z dávné minulosti (pověst o velkém moru, čarodějovi, divokém vlku, svatě Barboře...). Sobotní noční hru překazila bouřka s lijákem. Předškoláci zažili opravdovou evakuaci, když voda protekla do velkého stanu. Všichni se přesunuli do chaty, kde po přebrání a rozřídění věcí ulehli a spali jako dudci až do rána. Nejen novoměstské pověsti byly letošní novinkou. Účastníci se seznámili se dvěma novými sportovními disciplínami: discgolfem (řetězové koše, do nichž se na vyznačené trati hází zvláštními plastovými kotouči) a nuggetem (hra, kterou jsme upravili na dobývání středověkého hradu středověkými pomůckami - štíty, tyčemi, holemi). Obě hry měly velký úspěch. Hráli je

nejenom děti, ale i rodiče se svými malými dětmi nebo předškoláči. V průběhu stanování děti směňovaly táborové dolary (víčka), které získávaly za splnění úkolů, za dárky od našich sponzorů: zeleninové konzervičky od firmy Bonduelle, dětské přesnídávky a pitíčka od firmy Nutricia Deva a sladkosti od firmy Verner - potraviny. Tímto děkujeme všem sponzorům, dětem udělali opravdovou radost.

Bublinkové nebe (všichni účastníci stanování dostali bublifuky) zakončilo v neděli odpoledne naše táboření. Děti si víkend opravdu užily a mají mnoho vzpomínek na aktivity, kterých se zúčastnily. Vedoucí byli rádi, že děti odcházely domů spokojené, plné nových zážitků a dojmů a že v průběhu akce, kromě několika drobných oděrek a přísátých klíšťat, nedošlo k žádnému zranění. Už se zase těšíme na další pořádané akce, hlavně pak na pravidelné cvičení. ■



Královéhradecký kraj

Účast členů ČASPV v athénském šplhu

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

V sobotu 29. června 2019 se v Novém Městě nad Metují konal XV. ročník závodů ve šplhu - Velká cena Nového Města nad Metují v athénském šplhu.

Akci organizovala ČOS. Pro účastníky bylo připraveno lano upevněné na jeřábu. Úkolem

závodníků bylo vyšplhat bez přírazu do výšky 14 metrů a dotknout se zvukového spínače. Ze čtrnácti závodníků se pouze devíti podařilo tuto extrémní výšku zdolat a závod úspěšně dokončit. Z SPV TJ Nové Město nad Metují se do závodu přihlásili dva závodníci. Oba podali vynikající výkony. Jaroslav Láska (nejstarší účastník závodu) se umístil na 5. místě, Josef Vrábel s časem 4,74 s zvítězil.

Pro veřejnost bylo připraveno lano dlouhé 4,5 metru, podmínky šplhu byly stejné.

Všichni úspěšní závodníci prokázali výbornou fyzickou připravenost. Opět se ukázalo, jak jsou trénink a pravidelné cvičení důležité. ■

Rozcvičky se švihadlem pro mladší žactvo

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

Rozcvička je určena pro mladší žactvo ve věku 8-12 let s využitím švihadel. Rozcvička obsahuje cviky mobilizační, protahovací i posilovací. Některé cviky jsou individuální, jiné ve dvojicích.

Použití zkratk a výrazů: **ZP** – základní pozice, **PR** – pravá ruka, **PN** – pravá noha, **LR** – levá ruka, **LN** – levá noha

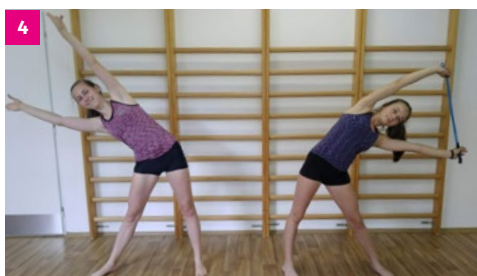


1. Protahení ve dvojicích

ZP: cvičenci stojí čelem k sobě, stoj mírně rozkročný, rovný předklon, vzpažit, cvičenci jsou na dosah druhého, uchopit švihadlo na šířku ramen (obrázek 1)

Cvik: oba cvičenci provedou společně rotaci na jednu stranu, zpět do ZP, totéž na druhou stranu (obrázek 2, 3)

Funkce: protažení zádového svalstva a zadní strany stehien



2. Protahení ve dvojicích

ZP: stoj mírně rozkročný, cvičenci stojí bokem k sobě, vzdálenost cca 80 cm, vzpažit, jeden cvičenec drží švihadlo na šířku ramen

Cvik: úklon směrem od sebe (obrázek 4), zpět do ZP, úklon směrem k sobě a předání si švihadla (obrázek 5), zpět do ZP

Funkce: protažení zádového svalstva



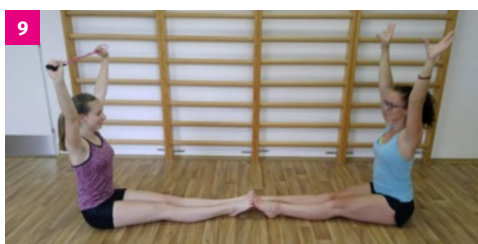


3. Protážení ve dvojicích

ZP: stoj mírně rozkroční, cvičenci stojí zády k sobě cca 80 cm, předpažit, jeden cvičenec drží švihadlo na šířku ramen (obrázek 6)

Cvik: cvičenci se přetočí na jednu stranu, kde si předají švihadlo, a přes ZP také na druhou stranu (obrázek 7, 8)

Funkce: protážení zádového svalstva



4. Protážení ve dvojicích

ZP: cvičenci provedou sed čelem k sobě, špičky (chodidla) se dotýkají (u flexibilních cvičenců se dotýkat nemusí), vzpažit, jeden cvičenec drží švihadlo na šířku ramen (obrázek 9)

Cvik: cvičenci provedou předklon, předají si švihadlo a zpět do ZP (obrázek 10)

Funkce: protážení zádového svalstva a zadní strany stehů



5. Posilování celého trupu - individuální

ZP: švihadlo položit podélně na zem, vzpor, švihadlo prochází mezi nohama i rukama (obrázek 11)

Cvik: a) přecházením nebo přeskokem přesunout obě ruce na jednu stranu švihadla a zpět do ZP (obrázek 12)

b) přecházením nebo přeskokem přesunout obě nohy na jednu stranu švihadla a zpět do ZP (obrázek 13)

Funkce: celkové posílení svalstva trupu, břicha a pletence ramenního





6. Posilování břišního svalstva - individuální

ZP: sed, nohy skříť, špičky se nedotýkají země, švihadlo v jedné ruce (obrázek 14)

Cvik: cvičenec si protáhne švihadlo kolem trupu po zemi a předává si jej pod nohama a za trupem (obrázek 15)

Funkce: posílení především břišního svalstva



7. Posilování břišního svalstva - individuální

ZP: sed, PN skříť, špičky se nedotýkají země, předpažit, švihadlo držet na šířku ramen (obrázek 16)

Cvik: cvičenec provlékne nohu přes švihadlo do natažení (obrázek 17) a zpět, totéž na LN

Funkce: posílení břišního svalstva a svalstva nohou



8. Posilování celého trupu – ve dvojicích

ZP: jeden cvičenec stojí mírně rozkročně, vzpažit, drží švihadlo na šířku ramen, druhý cvičenec pod ním vzpor (obrázek 18)

Cvik: stojící cvičenec postupně od předu protahuje švihadlo pod cvičencem ve vzporu, cvičenec ve vzporu překračuje postupně procházející švihadlo (obrázek 19)

Funkce: celkové posílení svalstva trupu, břicha a pletence ramenního



20



21

9. Posilování břišního svalstva – ve dvojicích

ZP: lež/sed, nadzvednout nohy a trup, cvičenci leží/sedí cca 80 cm od sebe, vzpažit, jeden cvičenec drží švihadlo na šířku ramen (obrázek 20)

Cvik: sed, skrčit nohy (špičky se nedotýkají země), cvičenci se přetočí k sobě a předají si švihadlo (obrázek 21), zpět do ZP, opět sed, přetočení od sebe, zpět do ZP

Varianta: možno si předávat i ve větším kruhu

Funkce: posílení břišního svalstva a svalstva nohou



22

10. Posilování břicha a paží u žebřin - individuální

ZP: stoj spatný, ruce drží švihadlo v pozici skrčit připažmo, švihadlo je provléknuto za žebřiny cca ve výši ramen stojícího cvičence

Cvik: vychýlení celého těla vzad natažením rukou (ruce v pozici předpažit poníž) a zpět do ZP (obrázek 22)

Funkce: posílení svalů paží a trupu



23



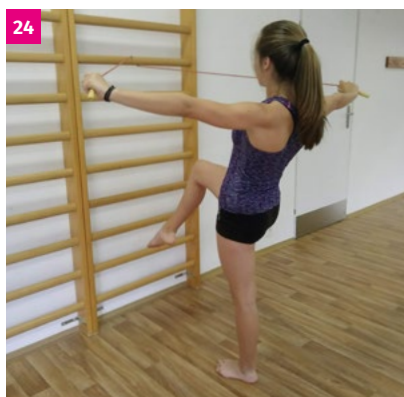
25

12. Posilování břicha a paží u žebřin - individuální

ZP: lež na zádech, nohy se dotýkají žebřin, cvičenec drží švihadlo, které je provléknuto za žebřiny cca ve výši ramen stojícího cvičence

Cvik: přitažením rukama sed, nohy skrčit, chodidla se nedotýkají země, zpět do ZP (obrázek 25)

Funkce: posílení břišního svalstva a paží



24

11. Posilování břicha a paží u žebřin - individuální

ZP: stoj spatný, trup rovný, vychýlený vzad, ruce v pozici předpažit poníž drží švihadlo, které je provléknuto za žebřiny cca ve výši ramen stojícího cvičence (obrázek 23) **Cvik:** pohybem paží do upažení přitáhnout trup do svislé polohy, skrčit přednožmo PN, zpět do ZP a to stejné na LN (obrázek 24)

Funkce: posílení svalů paží trupu a nohou



Královéhradecký kraj

Hadineckými kopci

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

Venku prší, je nám zima, spolu je nám ale prima.

Ženy našeho odboru cvičí dvě hodiny týdně, střídavě pod vedením Evy Vlčkové a Vilmy Svobodové - zdravotní cvičení, kondiční cvičení, jóga, pilates aj. V hodinách používáme různá náčiní, jako jsou overbaly, tyče, gumy, míče. Dále pořádáme akce na kolech nebo pěšky do okolních hradeckých lesů, na závěr sezóny

pro děti i dospělé soutěže s opékáním buřtů. Každoročně jezdíme na turistický zájezd do Orlických hor, kde má naše TJ chalupu v lokalitě Hadinec. Letos jsme navštívili blízkou pevnost Hanička a železnou kapličku, která byla přemístěna z nedalekého Anenského vrchu právě na Hadinec. Výlet byl "uplakaný", ale účastníkům to nijak nevadilo. Akce mimo tělocvičnu jsou děvčaty velice oblíbené, účast je vždy vysoká. Pro nás, cvičitelky, to je velký závazek, a již nyní připravujeme akce na další cvičební sezónu pro děti i dospělé. Odměnou je nám zájem o akce a spokojenost cvičenců, rozrůstají se i řady našich cvičících žen a dětí. Všichni víme, jak je pohyb důležitý v každém věku, a proto se budeme cvičencům nadále věnovat, dokud nám budou síly stačit... ■



Karlovarský kraj

Senioři v Krajince

aneb Hry seniorů Kv KASPV

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

„Vezmi s sebou vnouče a dělej mu kouče“ bylo heslo také 3. ročníku Her seniorů, pořádaného Karlovarskou krajskou asociací Sport pro

všechny 7. června 2019 ve sportovně přívětivém prostředí chebské Krajinky. Zájem o neobvyklé hry a aktivity, o jejichž prezentaci se postarali cvičitelé a členové ČASPV z celého kraje (regionu Cheb, Sokolov a Karlovy Vary), měli nejen sportovci úctyhodného věku, ale i ti nejmenší.

V duchu motto celé akce přicházeli dědečkové i babičky se svými vnoučaty, společně procházeli 12 stanovišti a porovnávali sportovní síly generací. Kdo se odhodlal projít celý okruh,





Hlavní město Praha

Hodiny Senior Fit opět trochu jinak

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry

Cvičební hodiny Senior Fit TJ ZŠ Chabry, z. s., která je členem ČASPV, jsou pokaždé jiné. V červnu, kdy byla vedra k padnutí a my nechtěli zůstat v tělocvičně, vyrazili jsme cvičit do venkovní posilovny v Dolních Chabrech.

Začali jsme chůzí, protože je zdravá, a již rozehrátí jsme přistoupili k posilovacím strojům a začali s kruhovým tréninkem, který byl přizpůsoben věku, počasí a možnostem každého z nás. Využili jsme i místních laviček, nejen ke klábosení, ale i posilování břišních a hýžďových svalů i paží pomocí kliků. Nechybělo protažení a srovnání těla naší oblíbenou gyro metodou a klasické protažení namáhaných svalů.

mohl si vyzkoušet kuželky, mňolky, bollo-ball, woodball, bocciu, nordic walking, střelbu na koš, cvičení s overbally a dalším neobvyklým náčiním, házení na cíl, hokejový slalom, zkrátka různé pohybové aktivity vhodné pro seniory i malé děti. Kdo vydržel, nebyl zklamán, malá odměna čekala v cíli každého sportovce v podobě diplomu, upomínkového špendlíku a malého dárčku. Akci podpořila také VZP, která zájemcům měřila tlak.

Akce se vydařila díky pečlivé přípravě a organizaci, ale také díky krásnému letnímu počasí. Úsměvy na tvářích a veselá sluníčka v očích všech zúčastněných potvrdily, že „sport pro všechny“ je vhodná aktivita opravdu pro kohokoliv a z Her seniorů se stává oblíbená tradice. Tak příští rok ve stejnou dobu na stejném místě! ■

Cvičení ve venkovní posilovně se všem velmi líbilo a budeme je čas od času pro zpestření zařazovat do našich hodin. Po prázdninách opět pokračujeme ve cvičení našich Senior Fit hodin a rádi mezi sebou přivítáme nové členy. ■



Středočeský kraj

ASPV v Čisté pracuje pro širokou veřejnost

Text a foto: Kateřina Coufalová

Odbor SPV v Čisté u Rakovníka zaměřuje dlouhodobě svou činnost na soutěžní i nesoutěžní aktivity pro děti a dospělé. Na jaře začínáme Sletem čarodějnic za obcí s tématickou hrou v přírodě. V květnu pokračujeme turistickým pochodem Údolím Javornice.



Prázdniny vítáme akcí Všechno jezdí, co kola má a při horkých dnech vyhlásíme Vodní hrátky – zábavné soutěže s vodou a kolem vody. Někdy o prázdninách ještě stihneme Stopovačku – výlet do přírody s úkoly. Běh do schodů oznamuje konec prázdnin, ale nás ještě čeká Drakiáda, při které se dost naběháme, když nefouká vítr, nebo hrajeme různé hry.

Letošní aktivity jsme obohatili o Jarní víceboj. V prvním termínu nám ho zkazilo počasí, a tak jsme to zkusili společně s koly. Víceboj obsa-

hoval netradiční disciplíny, které plnily dvojice dítě + dospělý: hod třepetalkou do kýble; slepoběh s kopem na branku, hod medicinbalem vzad do dálky; hod kolíkem na hranol a přenášení met z kužele na kužel. Všichni bojovali ze všech sil a vedro nám zpříjemnili kamarádi hasiči. Užili jsme si pěkně odpoledne. Soutěžící dostali diplom, pamětní placku a sladkost. Účast přes 20 párů a spousta diváků nám byla odměnou a pobídkou k další práci. ■

Sředočeský kraj

Děti z ASPV Neratovice opět prokázaly svou zdatnost

Text a foto: Stanislava Sojková

26. 4. 2019 pořádal atletický oddíl TJ Neratovice tradiční přespolní „Běh o pohár starosty“, kterého se z našeho oddílu zúčastnilo 13 dětí. Mezi nejmenšími benjamínky – rok nar. 2014 a mladší – obsadil Vojtěch Matějka krásné 2. místo, ve svých kategoriích si dobře vedli i Linda Hykešová, Nela Syslová, Ema Modritzerová, Kateřina Navarová, Lucie Hykešová, Barbora Spoustová, Eliáš Matějka, Lukáš Vacín, Adam Nedbal, Lukáš Lechner i Vojtěch Mužík.

4. 5. 2019 proběhlo za naší účasti regionální kolo Medvědí stezky ve Veltruském parku. Po značené trase plnily děti tyto úkoly: lanová lávka, hod na cíl, přírodověda, vázání uzlů, vlastivěda, azimut, zdravotvěda, topografie a odhad vzdálenosti. Přes nepřízeň počasí si to všichni užili. Petra Fidlerová a Adéla Vaňousová v ka-

tegorii starších žákyň obsadily krásné 3. místo, bratři Vojtěch a Jindřich Mužíkovi v kategorii mladších žáků 4. místo. Předškolní děti za doprovodu rodičů také bodovaly (9. Běla Štráfeldová, 13. Lukáš Lechner, 17. Jan Štráfelda). Další akcí, které se naše děti zúčastnily, bylo regionální kolo v lehké atletice. Závodily se konaly 6. 5. 2019 na školním hřišti ve Veltrusech. Předškolní děti soutěžily v trojboji – hod kriketovým míčkem, skok do dálky a sprint. Školáky čekal čtyřboj – skok do dálky, sprint, hod kriketovým míčkem (granátem) a běh na 400-600 m. Adéla



Hyklová, nar. 2014, obsadila 4. místo, v kategorii předškoláků byla Kateřina Navarová a Ondřej Hykl na 4. místě, Lukáš Vacín 5. a Adam Nedbal

6. Krásné 4. místo v kategorii mladších žákyň vybojovala Karolína Černá, v kategorii starších žákyň získala 2. místo Petra Fiedlerová. ■

Středočeský kraj

Nymburští senioři v pohybu

Text a foto: Ludmila Dostálová, SPV SKP Nymburk



V úterý 18. 6. 2019 odpoledne se v Nymburce na hřišti Základní školy R.A.F. letců uskutečnil sportovní den s názvem „Senioři v pohybu“.

Akci pořádal odbor SPV při SKP Nymburk ve spolupráci s RCSPV Nymburk. Finančně se na uspořádání podílelo město Nymburk.

Za krásného počasí a mírného větru se na hřiště přišlo protáhnout třicet seniorů a senierek od 60 do 80 let. Soutěžilo se v hrách tenis, U-trubka, woodball, kubk, mólky, discgolf, kroužky a minihockey - střelba na branku. Každý z účastníků dostal krásný pamětní list s jeho vlastními výsledky v zápolení. Ti nejlepší v jednotlivých hrách obdrželi malý dárek v podobě trička, bezpečnostní vesty a jiných maličkostí, které byly dárkem od VZP. Všichni zúčastnění včetně vnoučat, jež si někteří s sebou přivedli, byli odměněni sladkou medailí z fidorky. Myslím, že se sportovní odpoledne všem zúčastněným líbilo. Díky všem, kteří se podíleli na uspořádání akce „Senioři v pohybu“, se odpoledne vydařilo. ■

Středočeský kraj

Pohybem naplněné

1. pololetí 2019

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda RCSPV Kolín

Tradičním novoročním pochodem k památné Foltýnově lípě na setkání občanů obcí Ovčáry, Býchory a Tři Dvory, kterého se po 12km trase zúčastnilo 25 členů našeho odboru, jsme zahájili aktivity letošního 1. pololetí.

12. ledna sehrálo, tentokrát na drahách Vigvamu v Němčicích, 31 členů turnaj v bowlingu. Kromě pravidelných cvičebních hodin všech věkových kategorií v malé tělocvičně jsme připravovali děti a mládež na soutěže ČASPV Zápolení na dálku. Výsledky našich družstev (4 mladší žákyň, 4 mladší žáci a 4 dorostenci) jsme zaslali do celostátního hodnocení této

soutěže. Zároveň probíhala ve spolupráci s MŠ „Pastelka“ i příprava 16 dětí na krajský přebor mateřských škol 30. května ve Vlašimi.

Hodnocením r. 2018 a přípravou všech akcí sportovních a kulturních na r. 2019 se zabývala společná výroční schůze našeho odboru se zástupci odborů a vedení RC Kolín 30. března v restauraci na fotbalovém hřišti Tři Dvory za účasti 50 členů a hostů.

Oslava Velikonoc se uskutečnila 6. dubna pod názvem „Vítání jara“ před místní kapličkou. Před více než sto občany vystoupily školní děti s pásmem říkanek a písniček. Na švédských lavičkách si krátkou skladbičku zacvičily děti předškolní se svými rodiči. Svůj program předvedly i ženy v historickém oblečení z let dávno minulých. Závěrem si všichni vyslechli koncert dua Vladys Banasinský a Veronika Iacovlevová. V sobotu 27. dubna se šest členů RC Kolín spolu s osmi z RC Nymburk zúčastnilo na fotbalovém hřišti v Krchlebech krajského přeboru v hrách woodball – kubk – mólky.



Již poněkoliikáté se naše country skupina 3D zúčastnila 17. května přehlídky tanečních skupin v kolínské Zámecké restauraci.

V termínu 31. 5.–2. 6. na Letních slavnostech žactva a mládeže ve sportcentru ČASPV Doubi



Středočeský kraj

Víkend plný sportu a her

Text a foto: Věra Junová, místopředsedkyně
Středočeské KASPV

Dvě odpoledne nabitá pohybem připravili pro děti instruktoři odboru sportu pro všechny TJ Týnec nad Sázavou, z. s.

Páteční odpoledne 17. 5. bylo tradičně připravené ve znamení zábavných sportovních her, proto ho pořadatelé také nazvali Pohyb je hra. Zahradu Hotelu Týnec opět ožila dětmi s rodiči. Celkem 158 soutěžících dětí s doprovodem zahradu pěkně zaplnilo. Hned u vstupu dostaly děti motivační poukázku na zmrzlinu a kartičku pro zápis splněných úkolů. Soutěže byly jednoduché, aby je zvládli všichni, zato jich bylo celkem šestnáct. Děti hledaly se zakrytými očima zavěšené bombóny, přehazovaly si kelímkem míček, chytaly tyče připevněné gumou ke stromu, sbíraly rozházené bombóny, házely válečkem a běhaly v obrholinách, plazily se a prolézaly překážky, shazovaly mólky, hrály discgolf a mnoho dalších her. Bonusem bylo hodně příjemné počasí, které lákalo rodiče soutěžících dětí k posezení na pěkně upravené zahradě. Stánek hotelu byl také otevřený a u něj si mohli všichni pod dohledem týneckých hasičů tradičně opéci buřtíka, kterého dostali od organizátorů.

prezentovalo své dovednosti i naše družstvo dorostenců ve složení Matouš Banasinský, Matyáš Merta, Adam Řehůřek a Lukáš Sýkora.

V sobotu 15. června se vypravilo 21 členů na setkání do družební obce Tři Dvory u Litovle. Po exkurzi do sýrárny jsme se zúčastnili bohatého programu před místní hasičárnou. Ve stylu „Vánoce v létě“ vystoupil taneční soubor Hanáčka, naše ženy předvedly módní přehlídku ve stylu První republiky a zakončení obstarala zábava při hudbě.

Celé první pololetí se osm našich žen pečlivě připravovalo na generálku skladby Gymnastický sen ve dnech 21. – 23. 6. v Doubi u Třeboně pro hlavní akci letošního roku – World gymnast-estradu 2019 v rakouském Dornbirnu. ■

Na bezpečnost příchozích opět dohlížela městská policie, dřevo přivezla paní Kadlecová z peceradské pily, bombóny jsme dostali z Wrigley Confections ČR.

Hned v neděli 19. 5. odpoledne se konala na hřišti ZŠ v Komenského ul. tzv. Roolympiáda – rodinná olympiáda rodičů s dětmi od těch nejmenších až po devítileté. Celkem 45 dětí si ověřilo své atletické dovednosti při skoku do dálky, běhu na 30 m a hodu míčkem. I na rodiče instruktoři mysleli a upravili disciplíny i pro rodinné dvojice. Ty házely míčem z předklonu zády k výseči, běhaly přes překážky – molitanové „žížaly“, let na koštěti nahradil skok do dálky



s molitanovou "žížalou" mezi nohama. Zatímco se všichni bavili při netradičních disciplínách, počtáři zpracovali výsledky, napsali diplomy a připravili stupně vítězů. Na ty pak vystoupaly nejšikovnější děti, aby v sedmi věkových kategoriích převzaly "pravé" medaile, diplomy a ceny. Diplomy a medaile dostaly všechny děti. Tentokrát nám počasí opravdu přálo a umoc-

nilo zážitky z příjemně prožitých dvou víkendových dnů. O spokojenost dětí i celých rodin se staralo přes dvacet instruktorů s rodinnými příslušníky, pomáhaly i starší děti z odborů sportu pro všechny. Finančně akce podpořilo město Týnec nad Sázavou. Všem, kteří se zapojili a pomohli vytvořit příjemnou atmosféru sportovního víkendu moc děkujeme. ■

Ústecký kraj

Pohybový víkend v Žinkovech

Text: Mgr. Alena Hozáková, členka Komise dospělých
MR ČASPV, foto: Ing. Jana Boršiová

Ve dnech 17. – 19. května 2019 uspořádal SK Stadion Teplice ve spolupráci s RCSPV Teplice druhý pohybový víkend pro ženy ve Sportcentru ČASPV v Žinkovech. Tentokrát vyjelo 41 žen od 45 do 75 let.

Program byl naplánovaný. V pátek večere, ubytování, seznámení s programem. V sobotu ráno

po snídani první společné cvičení s ručníky a cvičitelkou Álou. Následovala vycházka do zámekého parku až na zadní pláž a pak zpět podél rybníka. Po obědě nás řidič zavezl do Nepomuku, kde jsme měly domluvenou prohlídku zámku Zelená hora, kde se natáčel film „Černí baroni“. Prohlídka a fundovaný komentář byly pro nás skutečně zážitkem. V Nepomuku nás čekalo ještě jedno překvapení - pouť, kterou jsme si samozřejmě nenechaly ujít. No a pak rychle zpět a hurá do tělocvičny. To už jsme se rozdělily na dvě skupiny. První cvičila na velkých míčích s Álou a druhá se věnovala zdravotnímu cvičení s prvky jógy s cvičitelkou Věrkou. Obě cvičení si ženy moc pochvalovaly. I když byl sobotní program náročný, po dobré večeři jsme pookřály a dobře se pobavily v žinkovské hospůdce na náměstí. V neděli po snídani opět do tělocvičny, a pak si mohly ženy zahrát minigolf pod vedením zkušené lektorky Zdeny Pavlíčkové, nebo se vydat na krátkou túru (3,6 km) na Obrovo hradiště na kopci nad Žinkovským rybníkem, kde v 9. století žili Slované. Velmi příjemná procházka. Třetí možností bylo posedět na prosluněné terase s kávou a popovídat si. Všechny tři možnosti ženy využily. Na závěr už jen oběd, zabalení a odjezd zpět do Teplic. Ženám se náš víkend plný pohybu moc líbil, a tak ho příští rok na jaře uskutečnime opět. ■



Kraj Vysočina

Přehlídka pódiovek mládeže

Počátky 2019

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Desátého ročníku Přehlídky pódiových skladeb mládeže pořádaného ve spolupráci SPV

Počátky, KASPV Vysočina a Kraje Vysočina 29. dubna 2019 v Počátkách se zúčastnilo 350 účastníků z 25 skupin.

Kromě místních přijeli účastníci např. ze Žirovnice, Pelhřimova, Batelova, Studené, Náměští nad Oslavou a Jindřichova Hradce, neboť se jednalo o akci otevřenou. Dívky z SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec (na snímku) vystupovaly se skladbou Machiavelli a celá sestava se jim moc



povedla. Všechny děti od 2 do 15 let vystupovaly se snahou předvést co nejlépe vše, co se naučily. Byly klidné, protože neprobíhalo žádné hodnocení porotou, a odměnou jim byl nejen potlesk publika, které zaplnilo přes polovinu tělocvičny. Při závěrečném nástupu na plochu obdrželo každé družstvo z rukou zástupců pořadatelů dort, jednotliví účastníci pamětní medaili 10. ročníku a trenéři všech skupin květinu a keramický hrneček. ■



Zlínský kraj

Přehlídka pódiových skladeb v Březolupích

Text a foto: Mgr. Alena Bernatíková a Dana Šohajková, TSS Pohoda SK SPV Březolupy

Poslední květnovou neděli se v březolupské hale uskutečnil již 20. ročník Regionální přehlídky pódiových skladeb pod názvem „Tanec je pohyb, pohyb je život“. Zakladatelkami této hezké kulturně-sportovní akce, stejně jako pořadající TSS Pohoda, jsou Alena Bernatíková a Dana Šohajková z SK SPV Březolupy. Každým rokem se tato akce koná v jedné ze zúčastněných obcí: Březolupy, Bílovice, Topolná a Zlámánek.

Letos se hostitelské pozice ujala Tanečně sportovní skupina Pohoda Březolupy za finanční podpory Regionu Za Moravu a obce Březolupy. Tanečně sportovní skupina Pohoda Březolupy je členským odborem ČASPV. Existuje již od roku 2004 jako zájmový kroužek, který navštěvují děti

a především děvčata ve věku 4 - 15 let. Schází se 1x týdně a dnes má na 60 členů. Děti se na svých trénincích věnují různorodé sportovní a pohybové činnosti. Každým rokem připraví trenérky se svými svěřenkyněmi 3-4 pohybové skladby, se kterými vystupují na regionálních, krajských i na mezinárodních přehlídkách. Postupně se též obměňují a hlavně omlazují trenérky.

Letos se na přehlídku sjelo na 350 vystupujících dětí nejen z MŠ a ZŠ, ale i ze zájmových tanečních kroužků celého regionu. Diváci, kteří zaplnili celou halu, tak mohli zhlédnout pestré a nápadité choreografie ve 14 skladbách. Všechny děti se velmi snažily, aby předvedly své taneční umění co nejlépe. Za to také byly odměněny bouřlivým potleskem, upomínkovými předměty a nějakou sladkostí.

Všichni jsme si sice užili trochu větší teplíčko v přeplněné hale, ale také jsme s našimi dětmi strávili příjemné nedělní odpoledne. Velké poďěkování patří všem paním učitelkám a vedoucím zájmových kroužků za jejich úžasné nápady, obci Březolupy a Regionu Za Moravu za finanční příspěvky.

Za TSS Pohoda děkujeme všem za přízeň a podporu a přejeme krásné, pohodové léto. ■





Aktuálně z Unie jógy

Text: Bc. Iva Honsová, foto: Milan Procházka

Unie jógy, z.s. je dobrovolným sdružením občanů zajímavících se o jógové aktivity, a to bez věkových, politických, náboženských a názorových omezení. Je přímým pokračovatelem jógových aktivit svazu ZRTV a sdružuje všechny skupiny jógových aktivit České asociace Sport pro všechny bez ohledu na jejich územní a organizační začlenění.

Unie jógy je nedílnou součástí ČASPV s vlastním rozpočtem a stanovami od roku 1992. V České republice dlouho neexistovala žádná oficiální samostatná organizace, přestože se u nás jóga prakticovala již v první polovině minulého století. Historii a vývoj UJ v roce 2011 krásně shrnula Vlasta Kaplanová, naše první předsedkyně, ve Zpravodaji Unie jógy, který vychází od roku 1996 (stará čísla jsou k dispozici v elektronické podobě na www.unie-jogy.cz). Jako posledního předsedu tehdy uvedla Pavla Hájka, který tuto funkci zastával až do roku 2018. Záhy po svém odchodu z Unie se s námi všemi bohužel rozloučil natrvalo a na sklonku loňského roku nás definitivně opustil. Připojil se tak k Václavu Hoškovi, jenž post předsedy UJ zastával také a opustil nás v únoru 2018. Rádi bychom i touto cestou uctili jejich památku a vyslovili dík za vše, čím byli Unii i nám všem přínosem. Ze srdce děkujeme.

Rok 2018 byl pro UJ rokem změn spojených i s generační obměnou. Přinesl změnu nejenom na předsednické funkci, ale u téměř všech funkcí ve výboru UJ. Novou předsedkyní se stala Hana Píková. Také na krajské úrovni došlo k dílčím změnám. UJ má své krajské vedoucí a aktivní členské základny ve 13 krajích ČR. V průběhu roku realizujeme na osmdesát jógových setkání – od jednodenních po týdenní pobytové akce v ČR i u moře. Jejich nabídka a náplň je velice pestrá: od pobytových kurzů pro rodiny s dětmi, přes rehabilitační a ozdravné jógové pobyty, po semináře věnované meditaci a vnitřní práci. V rámci těchto akcí, které vedou čeští a v některých případech i zahraniční

lektori, je možné seznámit se jak s různými jógovými směry – např. Integrovaný jóga, Sluneční jóga, Gítanandajóga, tak i s technikami Tchai-Ti nebo Čchi-kungovými sestavami. Všechny tyto akce jsou otevřené nejenom členům UJ, ale i zájemcům z řad ČASPV a veřejnosti. Přehled akcí je též volně dostupný na našich webových stránkách.

Nejvýznamnější složkou naší činnosti je však vzdělávání v oblasti jógy. Pravidelně realizujeme Základní školení učitelů jógy III. tř. v rozsahu tří víkendových konzultací a Školení učitelů jógy – rekvalifikační kurz II. tř. a standardní kvalifikace v rozsahu sedmi víkendových konzultací (letos již proběhlo). Jednotlivé předměty vyučují odborníci ve svých oborech a lektori UJ, kteří jsou pro nás zárukou kvality, jež nepodléhá módním trendům. Naším cílem je získání akreditace také pro realizaci školení I. třídy. Celoživotní vzdělávání považujeme v oblasti jógy za nezbytné, a tak se zaměřujeme i na další vzdělávání našich lektorů, pro něž každoročně pořádáme Seminář lektorů a krajských vedoucích i tematické celostátní semináře – letos např. seminář Dětská jóga. V kontextu ČR jsme tak organizací, která nabízí „jógu s tradicí“, jež staví na hlubokých znalostech a dlouhodobé praxi našich lektorů. Věříme, že i přes stoupající zájem o jógu v různém podání, který s sebou často nese velmi zúžený pohled na jinak velmi komplexní systém rozvoje osobnosti člověka, kterým jóga ve své podstatě je, se nám podaří udržet vysoký standard vzdělávání, tak jak jej nastavily generace před námi. V dalších číslech časopisu Pohyb je život bychom vám rádi představili jak jógové osobnosti (např. J. Holub, K. Werner, Dr. M. Bartoňová, R. Hošek, V. Kaplanová, Dr. V. Knížetová, R. Macharáček, Dr. J. Tillich, Vl. Zeman, A. Klíma a mnozí další), které prošlapaly cestu těm stávajícím, o jejichž aktivitách vás také chceme informovat. Přineseme také komplexnější informace o plánovaných vzdělávacích akcích a představíme i širokou publikační činnost autorů spjatých s Unii jógy. ■



Helena Dušková oslavila 75 let

Text a foto: Mgr. Josef Fuka



V úterý 28. května 2019 byla v Písku během zasedání Výkonného výboru RCSPV Písecko věcným darem oceněna dlouholetá členka RC, Helena Dušková z odboru SPV při TJ Sokol Bernartice, která se v uplynulém obdo-

bí dožila významného životního jubilea 75 let. Jubilantka je zasloužilou osobností v tělovýchově a držitelkou Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše. Helena Dušková se věnuje cvičitelské práci od svých osmnácti let. Po skončení střední školy v Milevsku absolvovala cvičitelské školení III. třídy všeobecné gymnastiky a vedla cvičení žen. S nimi nacvičovala všechny spar-takiádní skladby žen v odboru ZRTV v Bernarti-

cích a doprovázela je až do Prahy. Po roce 1990 se zúčastnila nácviiku skladeb pro tři gymnastestrády a slety.

Svoji cvičitelskou kvalifikaci rozšířila o rodiče a děti i předškolní děti. Vedla oddíl RD, poté přešla i k žákyním.

Zapojila se i do organizátorské práce. V TJ Sokol Bernartice byla dlouhá léta členkou výboru a předsedkyní odboru SPV, v okresním výboru svazu ZRTV byla členkou od roku 1975 a dále pracuje jako čestná členka ve VV RCSPV Písecko. Byla i členkou VV Jihočeské KASPV i aktivní členkou jejích komisí cvičení a pobytu v přírodě, rekreačních sportů a seniorů.

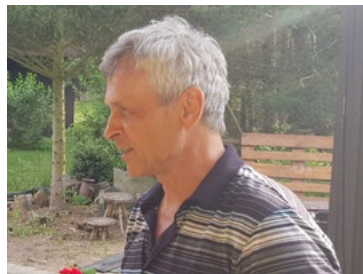
Celý život pracovala v ZVVZ Milevsko, vychovala tři děti a nyní se těší z vnoučat, které také vede ke sportu. Jejimi koníčky jsou cyklistika, turistika, lyžování, zahrádka a všechny pohybové aktivity v tělocvičně.

Členové VV RC Písecko jí přejí do další činnosti hodně zdraví a času. ■

Blahopřání

Vladimíru Benešovi

Text: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV,
foto: Ing. Karel Vondruš



Vladimír Beneš, instruktor a činovník v odboru SPV ve Veselí nad Lužnicí, začínal jako cvičitel ZRTV v různých činnostech od žáků po muže. Patnáct let strávil trénováním žáků v gymnastickém oddíle v Sezimově Ústí, se kterým projezdil soutěže v regionu, kraji i republice. Po skončení aktivní činnosti v Sezimově Ústí přešel v roce 1993 do odboru SPV v TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí, kde založil oddíl mužů, který funguje dodnes. Zastával zde funkci předsedy odboru SPV, kterou posléze předal Marii Kuklové a nyní je místopředsedou.

Za svoji dobrovolnou práci v tělovýchově obdržel bronzový odznak vzorného cvičitele a k letošnímu významnému výročí mu byl udělen stříbrný odznak. Kromě toho byl v roce 2015 vyhlášen sportovní osobností roku, kterou uděluje město Veselí nad Lužnicí.

Přejeme Vladimírovi do dalších let ještě hodně zdraví a ať se mu v jeho dobrovolné činnosti stále daří. To mu přejí všichni z odboru SPV TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí. ■

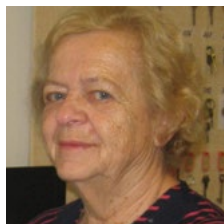


Marie Honzíková jubilantkou

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, RCSPV Písecko

V uplynulých dnech oslavila životní jubileum 80 let bývalá dlouholetá předsedkyně Regionálního centra SPV Písecko Marie Honzíková z odboru ASPV při TJ Slavoj Protivín. Jubilantka většinu svého života věnovala dobrovolné činnosti v tělovýchově a sportu, především jako cvičitelka žen v protivínském odboru, zúčastnila se mnoha významných tělovýchovných i sportovních akcí. Se svými svěřenci rovněž dosáhla množství výborných umístění na všech stupních soutěží. Významnou epizodou v jejím sportovním životě byla i dlouholetá funkcionářská činnost v okresních či krajských organizacích,

především jako předsedkyně současného RCSPV. Nyní již čestná členka výkonného výboru RC má stále mnoho aktivit. Její velkou radostí jsou především pravnoučátka, nádherná šestiletá dvojčátka. Nedá však dopustit ani na svou chloubu, zahradu. K životnímu jubileu jí popřáli i současní a bývalí členové výkonného výboru RC Písecko při okresním zasedání v Písku v 28. května 2019. Za dlouholetou činnost jí poděkovali kytičkou a věcným dárkem. ■



Vzpomínka na Zdenu Honovou

Text: RCSPV Liberec, foto: archiv



Celý život zasvětila Zdena Honová práci s dětmi nejen ve škole, ale zejména v tělovýchově. Nejprve v Sokole, poté v ZRTV a následně v ČASPV. Její domovskou jednotou byla TJ SPV Králův Háj v Liberci. Podílela se

na přípravě všech soutěží pro děti, zejména atletických a gymnastických. V mládí se stala okresní náčelnicí ČOS a celoživotní vedoucí mladších žákyň. Společně s Evou Kočovou byla autorkou spartakiádních skladeb pro mladší žákyně v roce 1980 a 1985. V pozdějším věku dlouhodobě pracovala jako hospodářka v regionálním centru SPV. Zdena Honová odešla v devadesáti letech dne 14. července 2019 po dlouhodobé nemoci. Kdo Zdenu znal, určitě vzpomene společně s námi. Čest její památce! ■

Odešel kamarád Václav Krůta

Text: Mgr. Věra Pechmanová, foto: archiv

S velkým smutkem jsme přijali zprávu, že nás 11. 3. 2019 ve věku 80 let navždy opustil náš velký kamarád, nezapomenutelná osobnost nejen našeho regionu, ale celé ČASPV, Vašek Krůta z Chebu. Sportovec tělem i duší, kamarád s osobitým humorem, neúnavný organizátor a volejbalista a hlavně výborný kamarád. V celé ČASPV se jistě najde spousta přátel, kteří se s ním setkali a prožili veselé chvíle, např. v Žinkovech, hlavně na akcích seniorů s vnoučaty, v Doubí - často na kole, při volejbalu v Dřevěnicích, na akcích kraje, chebského regionu i celé ČASPV. Tam všude působil a zanechal své stopy, těšil svým šarmem a vtipem a rozdával nezapomenutelné moudrosti jako: „Já tady věčně nebudu, abych vám to furt říkal.“ - Nezapomeneme.

Člověk je smrtelný, vzpomínky na Vaška Krůtu však žijí dál v srdcích jeho přátel. Vzpomeňte s námi. Čest jeho památce. ■



Studentská akademie psychomotoriky

Zürich, 24. – 28. 4. 2019

Text: Mgr. Jaroslav Vrbas, PhD., foto: pořadatel

Dnes zveřejňujeme zprávu Subkomise psychomotoriky MR ČASPV jako předzvěst chystané příští metodické přílohy z tohoto oboru. Na základě velkého počtu účastníků z ČR v Zürichu se totiž subkomise rozhodla publikovat vybrané mezinárodní psychomotorické aktivity.

Každoroční mezinárodní studentská akademie psychomotoriky se v letošním roce konala ve Švýcarsku v Zürichu. Česká republika byla reprezentována jedním členem ČASPV a sedmi studenty Pedagogické fakulty z Brna. Základním cílem setkávání studentů na mezinárodní akademii je výměna poznatků z oblasti psychomotoriky v jednotlivých zemích. Loni se tato akce uskutečnila pod záštitou Fakulty sportovních studií Pedagogické fakulty MU a ČASPV, a tak bylo na zástupce za Českou republiku pohlíženo jako na organizátory, kteří nasadili velmi vysokou latku v kvalitě organizace akademie (foto je z této akce). Jedna z organizačních věcí, kterou byli překvapeni všichni účastníci, bylo bydlení v protiatomovém krytu v centru Zürichu s omezenou možností příchodu a odchodu. Bohužel bylo přísně zakázáno pořizovat dokumentaci, a proto zde nemůžeme použít obrazový materiál.

Programová nabídka byla velmi pestrá a během jednotlivých dní jsme měli možnost navštívit různé semináře a workshopy, které si švýcarská skupina připravila pro ostatní státy. Zásadní součástí studentské akademie psychomotoriky jsou workshopy organizované jednotlivými státy. Zde se nabízí jedinečná možnost výměny mezinárodních zkušeností v psychomotorice.

Celkově hodnotíme účast zástupců z ČR jako velice přínosnou a reprezentativní v mezi-

národním měřítku. Příští rok se bude Studentská akademie psychomotoriky konat 26. – 29. 3. 2020 v Belgii v Tournai s názvem „Psychomotricity, various itineraries, one identity“ (<https://psychomot.org/wp-content/uploads/2019/07/S.A.2020-Tournai-Belgium-Draft-project-3.pdf>). Osobně se budeme snažit o účast, aby bylo navázáno na reprezentaci ČR v co největším možném počtu. V případě zájmu o účast na této akci se můžete informovat na vrbas@ped.muni.cz. Díky ČASPV je Česká republika členem Evropského fóra psychomotoriky (www.psychomot.org), pod jehož záštitou se studentské akademie konají a zástupci subkomise psychomotoriky se snaží o rozšiřování povědomí o psychomotorice u nás i v Evropě. ■



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

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

Fotografie na 1. straně obálky:

Mgr. Zdeněk Šneberger

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme.

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

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
23. ročník | číslo 3 | září 2019

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje 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 s.r.o.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani 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 zaslance 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