

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
24. ročník | číslo 4
prosinec 2020
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

RS kubb-mölkky-woodball

Parkour a gymnastika

Na kole Šumavou

Metodická příloha:

Posilování I

ISSN 1212-0669



PF 2021

*Přejeme vám vše nejlepší
v novém roce 2021
a těšíme se na setkání s vámi
ve zdraví a plné síle.*



*Pohyb
je život*

obsah



ZPRÁVY

Vydařená Republiková soutěž ČASPV v kubb-mölkky-woodballu 2020	4
Nejvyšší gymnastická soutěž ČASPV 2020 proběhla v Praze	5
Parkour a gymnastika	7
Senioři v sedlech svých kol šlapali s Mírou	11
Senioři a vnoučata s Čochtanem	12



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Cyklovýlet aneb Na kole kolem šumavských tisícovek	13
Kamaráde, pojď si hrát, budeme spolu sportovat	18



BLAHOPŘEJEME

Předání Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše	32
Gratulace Miloslavu Tempírovi	33
Naše jubilantka Hanka Drdlová	33
Josef Sádlo z Byšic oslavil devadesátiny	34

Přehled metodických příloh a článků od roku 2008 naleznete na:
<http://www.casppv.cz/cz/casopis/prehled-metodickyh-priloh-a-clanku/>



Z KRAJŮ

Netradiční cvičební pomůcky	17
Cyklovýlet v okolí Veselí nad Lužnicí	22
Seminář RCSPV České Budějovice	22
Hravé cvičení a gymnastika v Zaječči	23
Cesta do pohádky	24
Seminář instruktorů Moravskoslezské KASPV	25
30 let Sportu pro všechny Praha aneb Zamyšlení ještě po 10 letech	26
Cesta Šárkou za zvířátky	27
Koronavirus se nevzdává – tužme se	28
Den seniorů v Litoměřicích	29
Sportujeme nejen se seniory	29
Litoměřický Rákosníčkův víceboj	30
Švestkovou dráhou do Litoměřic	30
„Ať je teplo nebo zima, sportování je vždy prima!“	31
Tábor ASPV Slušovice	31



VZPOMÍNÁME

Odešel Jaroslav Ingr z Bechyně	34
--------------------------------------	----

facebook

Sledujte ČASPV na Facebooku!

YouTube

Sledujte nás nově také na Youtube!

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 „Šup do pytle“ autora Martina Zálesného ze strany 21. Autor získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.





Vydařená Republiková soutěž ČASPV v kubb- mölky-woodballu 2020

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV

Republiková soutěž ČASPV kubb-mölky-woodball pořádaná Komisí rekreačních sportů MR ČASPV má v našem spolku již dlouholetou tradici a také v letošním roce probíhaly nejdříve přípravy podle plánu k termínu 2. - 4. října. Přihlásilo se 33 dvojčlenných družstev, což bylo příslibem početně dobře obsazené soutěže a napínavých sportovních soubojů. Ovšem samotné konání akce nebylo do posledních dní zcela zřejmé. Stále probíhala telefonická komunikace s poskytovateli služeb v Mušově (stravování, ubytování), protože se společenská situace a další možná opatření v souvislosti s covidem nevyvíjela příznivě. Teprve ve středu vláda vyhlásila nouzový stav s omezeními, která vstoupila v účinnost od 5. 10., a to znamenalo den po termínu ukončení soutěže. Pořadatelé, organizátoři, ale i poskytovatelé služeb si oddychli a mohli v relativním klidu dokončit poslední přípravy. V pátek 2. října bylo vše

připraveno a kemp Mušov-Pasohlávky uvítal účastníky republikové soutěže vlnitým slunečným odpolednem.

A tak nakonec po zmíněných obtížích před spuštěním soutěže přijelo v den „D“ 29 družstev mužů a žen, většinou z moravských KASPV. Natěšení byli všichni, o čemž svědčily tréninky mnohých hráčů již po příjezdu na kolbišti, kde organizátoři stavěli hřiště na kubb, woodball a mölky. Uvedené hry jsou v našem spolku oblíbené a tvoří často doplňkový program akcí ČASPV. Nejvíce těmito herními disciplínami hrají dospělí a senioři, ale hrají je i děti a mládež. Kubb a mölky jsou hry o přesnosti hodu na cíl (dřevěným kolíkem na dřevěné kameny) a woodball je obdoba golfu, kdy záleží na přesném odpalu (hůl k odpalu a dřevěná koule). Dva dny hráči soutěžili v kategoriích ženy, muži a mixy. Podívaná to byla vskutku napínavá. Výkony hráčů nenechávaly nikoho na pochy-

bách, že na republikové soutěži poměří síly právě ti nejlepší. V sobotu hráli muži woodball, ženy kubb a odpoledne soutěžila přihlášená družstva bez rozdílu kategorie v mölkách. V nedělním dopoledni za stále slunečného, byť lehce větrného počasí, jak tomu ostatně bylo i v sobotu, soutěžili muži v kubbu a ženy ve woodballu. Celá soutěž měla spád a hráči sdíleli skvělé zážitky ze hry. Na herní ploše se ozývaly často výbuchy smíchu, sportovního hecování a radosti z dosaženého výkonu. Při nedělní odpolední siestě se odehrál slavnostní ceremoniál a členové Komise rekreačních sportů s předsedou MR ČASPV předali ocenění těm nejlepším, gratulovali všem hráčům za předvedené výkony v duchu motto „Sláva vítězům, čest poraženým.“

Poděkování si zaslouží všichni hráči, ale také pořadatel, organizátoři a rozhodčí včetně poskytovatelů služeb, kteří se podíleli na zdárném průběhu akce.

Komise rekreačních sportů ocenila zájem všech zúčastněných, kteří i přes dlouho nejasné a náročné podmínky - covid - přijeli a předvedli hodnotné výkony. Zároveň věří, že příští rok se bude moci soustředit na bezproblémovou přípravu a realizaci soutěže tj. bez společenských

či jiných omezení a uvítá minimálně stejný počet hráčů jako v letošním roce. Tak za rok na shledanou.

Výsledky sledujte na stránkách Komise rekreačních sportů MR ČASPV: <http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komise-rekreacnich-sportu/vysledky-soutezi-fotogalerie/>.

Dvoudenní fotoreportáž ze soutěže naleznete na facebooku ČASPV: <https://www.facebook.com/CeskaAsociaceSportProVsechny>



Nejvyšší gymnastická soutěž ČASPV 2020 proběhla v Praze

Text a foto: Radka Mothejzík, OMM ČASPV

Letošní republiková soutěž družstev ČASPV ve sportovní gymnastice se uskutečnila ve dnech 19. – 20. září 2020 v Praze. V nově zrekonstruované gymnastické hale Sportovního klubu Hradčany poměřily své síly a úroveň dovedností na dvě stovky gymnastek a gymnastů z celé České republiky. Soutěž se konala za finanční podpory Hlavního města Prahy.



O zcela mimořádný formát soutěže v diemetrálně odlišných podmínkách oproti předchozím ročníkům se zasloužila zejména vedoucí Komise VG MR ČASPV, Ing. Gabriela Machová. Do loňského roku se republiková soutěž ve sportovní gymnastice opakovaně konala na jihu Čech, ve Sportcentru ČASPV v Doulí u Třeboně. „Místní víceúčelová sportovní hala nám sice vždy poskytla dostatečné zázemí pro tuto akci, avšak její parametry nejsou úplně vyhovující pro gymnastické účely. Mým přáním bylo, aby účastníci zažili závod v moderním gymnastickém prostředí. A jelikož jsme s vedením SK Hradčany našli místo v kalendáři, volba byla jasná,“ komentovala rozhodnutí změnit místo konání Gabriela Machová. „Praha je navíc velmi dobře dostupná všemi dopravními prostředky, a tak jsme doufali, že i na letošní soutěž se sjedou reprezentanti ze všech koutů republiky. Velice mě těší, že jsme se nezmýlili a do naší metropole zavítali zástupci z mnoha KASPV,“ dodává. Dodatečně informace o tom, že akce získala podporu MHMP, se stala pomyslnou třesničkou na dortu. Sobota patřila kategoriím mladších žákyň a části starších žákyň, vystřídaly se i všechny

chlapecké kategorie od mladších žáků až po dorostence. Přestože pořadí sledů bylo pečlivě naplánováno, došlo vlivem nepředvídaných okolností k několika změnám a časový plán nabral zpoždění. „Patří vám velký obdiv za trpělivost a schopnost přizpůsobit se aktuálnímu dění na závodisti,“ napsala poté feditelka závodu G. Machová všem, kteří se na jinak hladkém průběhu sobotního programu podíleli. V neděli závodily starší žákyňe a dorostenky. Družstva dívek a chlapců soutěžili na čtyřech gymnastických nářadích – přeskok, hrazda, akrobacie, kladina/lavička a kruhy (chlapci). Bylo vidět, že sportovci dávají do svých výkonů všechno a statečně překonávají předstartovní nervozitu. Rozhodčí svou nelehkou a zodpovědnou úlohu zvládli na výbornou. Neúnavně sledovali provedení sestav a výkony všech účastníků spravedlivě ohodnotili.

Vyhlašování výsledků probíhalo průběžně po kategoriích. Kromě tradičních medailí, diplomů a hodnotných cen pro vítěze přichystali organizátoři překvapení pro všechny – tričko s novým maskotem a sloganem „Sportuj s Mírou“ i pamětní medaile pro děti z kategorie I a nejstarší kategorie dívek s dorostenkami. V kategorii Mladší žákyňe I zvítězil tým Gym Dobřichovice A, v kategorii Mladší žáci I SK Plhov Náchod, v kategorii Mladší žákyňe II SK PJŽ Praha – Primagym, v kategorii Mladší žáci II SK Plhov Náchod, v kategorii Starší žákyňe III SK PJŽ Praha – Primagym, Starší žákyňe IV SK PJŽ Praha – Primagym a v Dorostenkách opět SK PJŽ Praha – Primagym. Kategorie Mladší žáci III a Dorostenci měla méně početné zastoupení, takže bylo vyhlášeno pouze pořadí jednotlivců.



Velké poděkování patří nejen organizátorům a celému realizačnímu týmu včetně rozhodčích, ale i závodníkům a zejména jejich trenérům a trenérkám. Dále děkujeme pracovníkům gymnastické haly SK Hradčany za spolupráci a velkou pomoc při přípravě sportoviště. V neposlední řadě děkujeme za významnou finanční podporu Magistrátu Hlavního města Prahy.

„Nesmírně si vážím vstřícného přístupu všech zainteresovaných a také jsem hrdá na to, že jsme se nenechali odradit nepříznivou situací v souvislosti s koronavirovou epidemií a přípravu i realizaci soutěže jsme dotáhli do konce. Rozhodně se už nyní těšíme na příště. A hlavně si držíme palce, abychom mohli sportovat!“ vzkazuje všem na závěr G. Machová.

Parkour a gymnastika

Text: Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV, foto: archiv

CO JE PARKOUR

Parkour (někdy též **le parkour**) neboli **l'art du déplacement** (umění pohybu/umění přemístění) je druh pohybu, jehož úkolem je schopnost člověka dostat se z bodu A do bodu B co nejefektivněji, tedy s co nejmenší spotřebou energie a také esteticky za použití pouze vlastního těla. K pohybu je možné použít i akrobatických prvků, například salt (flipů) a dalších aplikovaných gymnastických prvků. Parkour pomáhá v překonávání libovolných překážek v okolním prostředí – od větvi přes kameny a skály až po zábradlí a betonové zdi. Muž provozující parkour se nazývá *traceur*, žena pak *traceuse* (někdy je možno se setkat s počeštěným výrazem *traceurka*). Parkour se zaměřuje na trénink účinných pohybů a rozvoj těla a mysli, aby se člověk ve všech situacích (a především kritických) uměl pohybovat klidně a sebejistě.

HISTORIE

Původně byl parkour určen jako únikový nástroj pro francouzské vojáky ve Vietnamu. Učil, jak se co nejefektivněji dostat z místa A do místa B, uniknout nebezpečí či co nejrychleji překonat překážky, které stály v cestě. Jednotlivé parkourové techniky pocházejí právě z tohoto období a dodnes tyto techniky využívá například armáda nebo hasičský sport a mezinárodně se prezentují na prestižních závodech NATO, atd., např.: <https://www.youtube.com/watch?v=C-7he-qU2T68>

Parkour se inspiroval mnohými zdroji, především Přírozenou metodou Georgese Héberta, která vznikla na počátku dvacátého století. Francouzští vojáci se inspirovali Hébertovou prací a vytvořili to, co je dnes známo pod jménem *parcours du combattant*. Zakladatel parkouru David Belle se k této překážkové trati a Hébertově Přírozené metodě dostal díky otci, Raymondovi Belleovi, francouzskému hasiči, který se těmito disciplínami věnoval. David Belle trénoval mnohé disciplíny, například bojová umění či gymnastiku, a hledal možnost jejich využití v životě. V roce 1997 vznikla skupina Yamakasi (název pochází z jazyka Lingala a znamená silné tělo, silná duše, silný člověk). V roce 1998 pak vznikl samotný název – parkour.

PARKOUR JAKO SPORT

Dne 3. prosince 2018 bylo v Baku na mezinárodním kongresu FIG (mezinárodní gymnastická federace) schváleno zařazení parkouru, jako sportu, mezi gymnastické sportovní odvětví. Parkour se tak oficiálně stal sportem a byl začleněn do rodiny gymnastických sportů v největší světové gymnastické organizaci. FIG sdružuje dnes 146 zemí světa a má několika milionovou základnu sportovců. Díky tomuto kroku dostal parkour, jako jedna z nejrychleji se rozvíjejících aktivit, šanci být v budoucnu zařazen mezi olympijské disciplíny. Na základě přijetí parkouru pod FIG a následném hlasování výkonného výboru České



gymnastické federace (ČGF) dne 16. 1. 2019 byl parkour v České republice zařazen pod ČGF a vznikla také technická komise parkouru.

DISCIPLÍNY PARKOURU:

1. Speed-Run

2. Freestyle

Speed-Run je soutěž na rychlost, kde hlavním úkolem parkouristy (traceura) je co nejrychleji se dostat z bodu A do bodu B s využitím specifických parkurových prvků k překonání překážek. Hodnotícím kritériem je pouze čas a přitom se kontroluje, zda jsou překážky překonány správně. Dráha je dlouhá 40 metrů a je na ní 10 překážek, které musí překonat na cestě tam i zpět.

FreeStyle je soutěžní disciplína skládající se z běhu a parkurových prvků. Parkourista se snaží (na stejné dráze jako u Speed-Runu) u každé překážky předvést nějaký trik (akrobatický prvek). Triky jsou popsány a seřazeny v pravidlech, kde je uvedena známka za obtížnost každého triku. V soutěži se hodnotí obtížnost triků, plynulost, kreativita, bezpečnost a dodržení maximálního časového limitu 90 s. Překážky jsou různého charakteru – boxy, raily, výběhy, přeskoky, atd.

JAK GYMNASTIKA OVLIVŇUJE PARKOUR

Gymnastika je základ pro všechny sporty. Gymnastický trénink se tak samozřejmě prolíná i do tréninkové přípravy parkouru. Stejně jako v ostatních sportech, tak i v parkouru je potřeba rozvíjet motoricko-funkční přípravu sportovce (sílu, rychlost, obratnost, vytrvalost, orientaci v prostoru, kloubní pohyblivost apod.) a samozřejmě trénovat specifické parkurové dovednosti. Zkušenosti a moudří trenéři parkouru využívají mnoho ze systému akrobatické přípravy gymnastiky. Jedná se především o odrazovou, doskokovou, dopadovou, rotační, podporovou a zpevňovací přípravu.

V parkouru je sice méně pohybových dovedností, než například ve sportovní gymnastice, ale o to více je způsobů provedení, neboť každá překážka, se kterou se traceur setká, představuje unikátní výzvu k překonání efektivním způsobem, v závislosti na stavbě těla, rychlosti, úhlu náběhu, tvaru překážky apod.

Parkour se zabývá tréninkem hybného systému a myslí za účelem zlepšení schopnosti reagovat



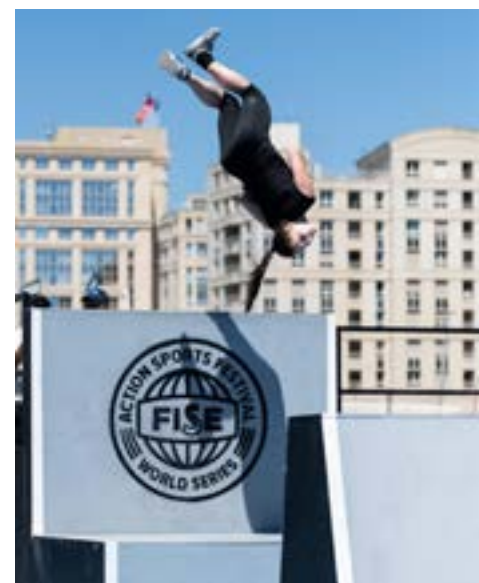
na překážku technikou, která funguje. V mnoha případech závisí efektivita na rychlém přesouvání těžiště a využití pohybové energie k rychlému provedení velmi náročných pohybů. Absorpce energie je důležitým faktorem – provedení parakotoulu snižuje náraz na nohy a páteř a dovoluje traceurovi skoky z relativně velkých výšek. Nejdůležitější je technicky ovládnout odraz – skok – dopad. Parakotoul, používaný pro zmírnění dopadu a přenos pohybové energie vpřed, je často zdůrazňován jako naprosto nejdůležitější dovednost/technika. Nezkoušení traceurů se často potýkají s kloubními problémy kvůli skokům z velkých výšek, nedostatečné funkční připravenosti a špatné technice dopadů a parakotoulů. Z některých parkurových vlogů a blogů může čtenář či divák mít pocit, že gymnastika je již „mrtvým sportem“ a parkour je naopak tím hlavním, co teď oslovuje mladé lidi. Je pravdou, že parkour zažívá díky akčním filmům, youtube v poslední době velký boom mezi mladými lidmi, kteří hledají adrenalinové pohybové aktivity. Na druhou stranu je třeba říci, že spolupráce zkušených trenérů gymnastiky a parkouru je velmi důležitá a pro obě strany přínosná. Sportovní gymnastika není a nikdy nebude parkour, a to platí i naopak. Jak již bylo řečeno výše, parkour se pouze zařadil mezi mnohé gymnastické sporty, které jsou samostatné a členové těchto sportů jsou pyšní na to, že dělají právě onen sport. To, že má parkour blíže ke gymnastice než například k atletice nebo k plavání je jasné, a proto byl zařazen právě k FIG.

KDE HLEDAT INSPIRACI

Kniha **PARKOUR4U** aneb *Příručka pro začínající traceury* vyšla v Plzni v roce 2019 a je určena především úplným začátečníkům a mírně pokročilým tracerům a runnerům. Knihu napsali

Roman Pešíř a Richard Beneš, známý plzeňský traceur a trenér parkouru. Kniha obsahuje jednak kapitoly věnující se historii a vývoji parkouru ve světě a v České republice, jeho filosofii, dále popis základních parkurových dovedností a zejména návody na správné provedení nejznámějších a nejčastěji používaných parkurových a freerunningových technik. Publikace je ojedinelá svým multimediálním pojetím, které spočívá v propojení psaného textu doprovázeného atraktivními fotografiemi s výukovými videi použitím QR kódu. Názorná fotodokumentace a videa mohou být vhodnou pomůckou pro trenéry i pro zájemce o parkour z řad široké veřejnosti. Knihu je možné si zakoupit na e-shopu <https://avva.cz/eshop/>

„Pochopit filosofii parkouru chce čas, protože si na ni musíte nejdříve zvyknout. Zatímco se snažíte o zvládnutí technik, nepocítíte příliš filosofie. Ale jakmile se dokážete pohybovat svou cestou, začnete zjišťovat, jak parkour mění další věci ve vašem životě a váš přístup k řešení problémů – například v práci – se změní, protože trénujete překonávání překážek. Toto náhlé zjištění se objevuje u různých lidí různě, někdy přijde velmi brzy a někdy velmi pozdě. Nemůžete říct „trvá to dva měsíce, než pochopíte, co je parkour.“ Teď už neříkám „dělám parkour“, ale „žiju parkour“, protože se stal mou životní filosofií, mou cestou, jak dělat všechno ostatní.“ (Andreas Kalteis, rakouský traceur)



POZNEJTE PŘEDNÍ ČESKÉ PARKOURISTKY

Je potěšitelné, že Česká republika se může chlubit parkouristkami, které sklízí úspěchy i na mezinárodní scéně. Jsou jimi především sestry Adéla a Vendula Měrkovy, devatenáctiletá dvojčata, která začínala se sportovní gymnastikou v Šumperku a stala se i členkami gymnastické reprezentace ČR, posléze se začala věnovat parkouru a dnes v barvách oddílu Gymnastika Zlín trénují zejména v Bohemians Praha.

Největší úspěchy Adély: 2. místo ve freestylu na Světovém poháru (Montpellier 2019), 2. místo ve freestylu na World Urban Games (Budapešť 2019), 1. místo ve freestylu i speed-runu na Mistrovství České republiky (Brno 2019), 2. místo ve freestylu v Online závodě E-FISE FIG Parkour Virtual Competition Freestyle (2020).

Největší úspěchy Venduly: 7. místo ve freestylu na Světovém poháru (Montpellier 2019), 10. místo ve freestylu na World Urban Games (Budapešť 2019), 2. místo ve freestylu i speed-runu na Mistrovství České republiky (Brno 2019).

Oběma mladým dámám jsme položili několik otázek.

Co přimělo Vás, reprezentační gymnastky, k přechodu do parkurové reprezentace?

Neřekly bychom, že nás něco přimělo. Dalo by se říct, že jsme k parkouru přišly jako slepy k houslím. Po ukončení naší gymnastické kariéry, kvůli několika důvodům, jsme půl roku dělaly rekreačně atletiku a pořád jsme nějak nemohly najít svůj smysl života, kterým byla až do roku 2017 sportovní gymnastika. Normální



nesportovní člověk tohle asi nemůže pochopit, ale bylo pro nás opravdu divné mít po škole volno a nemuset jít na trénink, když jsme do té doby trávili většinu svého života v tělocvičně. A v té době jsme byly jako těla bez duší.

Na začátku roku 2019 se vrátili kluci z reprezentace ze závodů v Číně a uvažovali, že by na další závody mohli vzít i nějakou parkouristku. Žádnou nenašli, a tak je napadlo, že by mohli najít nějakou bývalou gymnastku, kterou by naučili nějaké ty základy a třeba by jí to šlo. Kamarádka jim pak dala kontakt na nás a my jsme jejich nabídku přijaly. Tehdy jsme ještě nevěděly, že jsme kývly na něco, co nás tak chytne a budeme se tomu chtít věnovat na vrcholové úrovni.

Jak je vlastně parkour náročný na trénink a další přípravu?

Náročný je dost, ale to asi každý sport. Avšak, když srovnáme parkour se sportovní gymnastikou, náročnosti tréninků v gymnastice se nic nevyrovná. V gymnastice jsme trénovaly šestkrát týdně, šest hodin denně, a makaly jsme v tělocvičně do poslední kapky krve. Bylo to hodně náročné. (Ale pozor, mluvíme tady o tréninku už vrcholové gymnastiky.)

Neříkáme však, že tréninky a příprava v parkouru jsou nějak lehké, to vůbec. Musíme trénovat hodně a pravidelně, protože potřebujeme mít dokonale připravené a zpevněné tělo. Na rozdíl od gymnastiky trénujeme a závodíme venku a všechny skoky, salta, vruty atd. jdeme na tvrdý, nijak nezměkčený povrch, a proto je velmi důležité mít i odvahu. Je to rozhodně adrenalin, a ten my odmalíčka milujeme.

Snažíme se trénovat každý den kromě víkendů, i když musíme říct, že to v poslední době moc nedodržíme. Vendy ani nemohla, protože byla na konci letních prázdnin na operaci s kotníkem. Prodělala kompletní plastiku vazů a teprve teď se pomalu vrací do tréninků, zatím bez velkých skoků. Navíc jsme obě ve čtvrtém ročníku střední školy, tudíž nás čeká maturita, a tak se věnujeme dost škole a na tréninky moc času nezbyvá. Normálně bychom nejspíš upřednostnily tréninky, avšak když zrušili všechny závody kvůli koronavirové situaci, řekly jsme si, že se zaměříme také více na školu.

Jak dlouho myslíte, že se této náročné disciplíně můžete věnovat? Jak dlouho se to dá vydržet?

Je nám devatenáct let a parkouru se chceme věnovat, jak nejdéle to půjde. Asi nedokážeme říct, jak dlouho se u toho dá vydržet. Je to velmi individuální a dá se říct i hodně o štěstí. Záleží na tom, jak dlouho vám tělo vydrží zvládat takovou zátěž a také kolik a jaká zranění jste prodělali. A samozřejmě je to hodně i o způsobu tréninku.

Vaše úspěchy se nepochybně rodily ve spolupráci s trenéry a dalšími pomocníky. Kdo stojí v pozadí Vašich špičkových výkonů?

Gymnastiku jsme začaly dělat v našem rodném městě, v šumperském oddíle, kde nám dala ty nejlepší základy paní trenérka Urbanová. Ve dvanácti letech jsme odešly s maminkou do Prahy za lepšími podmínkami, kde jsme trénovaly u trojice trenérů. Naučili nás toho hodně, za to jim jsme hodně vděčné a vážíme si toho, avšak jejich přístup nebyl zrovna nejlepší k dospívajícím dívkám a byl jedním z důvodů k ukončení naší gymnastické kariéry.

V parkouru nám dali dobré základy lidi z oddílu Gymnastika Zlín, konkrétně Martin Chromeček (taktéž parkourista, který byl součástí české parkourové reprezentace v roce 2019) a Martin Honzek. Jinak žádného trenéra nemáme a je to jedna z věcí, která se nám na parkouru líbí. Můžeme si trénovat, jak a kdy chceme. Víme nejlépe, co je pro naše tělo nejlepší a tréninky si tak můžeme tvořit a dávkovat jen podle sebe. Je na tom super ta volnost, a o to víc nás to baví.

Parkouru se věnujete kromě výkonnostních sportovců také, řekneme, pouliční party či sdružení. Jdete si někdy někde „zaskákat“ s kamarády?

Jasně, a moc rády. Jak už jsme říkaly, nejlepší je si zaskákat s partou přátel, kteří vám radí a předávají cenné zkušenosti.

Stále věříme, že se OH v Tokiu uskuteční. Parkour má být předveden jako ukázkový sport a plnohodnotně zařazen na OH 2024 v Paříži. Uvidíme Vás už v Tokiu?

Tak to bohužel nemůžeme říct a asi ani nikdo jiný. Je to teď všechno ve hvězdách a nám nezbývá nic jiného než se modlit, aby tento koronavirový chaos už konečně skončil a my mohly zase jezdit na závody do světa. Moc bychom si přály jet reprezentovat naši zemi do

Tokia a předvádět parkour jakožto ukázkový sport pro zařazení v dalším olympijském cyklu. Naším největším a zároveň celoživotním cílem je účast na olympijských hrách a doufáme, že se nám to splní.

Jak cvičíte v době koronaviru?

Je to složitá a náročná doba a platí to i pro trénování. Je těžší hledat motivaci, ale parkour

a celkově pohyb milujeme, a proto trénovat nepřestáváme. Snažíme se tohle bláznovství co nejvíce vytěsnit z hlavy a soustředit se na tréninky. Když se nám trénovat nechce, děláme cokoli jiného, abychom se udržely v kondici. Buď se jedeme s tátou projet na kole, nebo se jdeme projít někde do přírody.

Děkujeme a přejeme hodně úspěchů.

Senioři v sedlech svých kol šlapali s Mírou

Text a foto: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV

Komise seniorů MR ČASPV se nechala inspirovat soutěží na dálku a již druhým rokem zve kategorii 55+ do sedel rotopedů a kol. Tentokrát s podtitulem „Šlapejte s Mírou“.

Od samého počátku je hlavním záměrem motivace seniorů k jízdě na rotopedu či kole. Tato pohybová aktivita je totiž šetrná k jejich kloubům a pohybovému aparátu vůbec. Navíc přispívá ke zvyšování fyzické kondice a posilování celkové odolnosti organismu, což je v poslední době více než aktuální. Aktivitami v přírodě lze v současné situaci neustálých uzavírek tělocvičen alespoň částečně nahradit chybějící prostor k pohybu. Bonusem je pobyt na čerstvém vzduchu a snadnější přístup ke vzdálenějším lokalitám. Účastníci tak poznávají nová místa a sbírají zážitky z cest. Vážně také jeden z nich napsal, že „Ze sedla kola je krásný pohled na svět“.

Letošní výzva „55+, do sedel!“ probíhala od 1. července do 22. září ve třech fázích a zájemci se mohli přihlásit kdykoliv v průběhu soutěže. Na konci července, srpna a k 22. září účastníci nahlásili počet ujetých kilometrů a na webu ČASPV byly zveřejňovány průběžné výsledky. Principem soutěží na dálku je důvěra. Předpokládáme, že všichni, kdo se našich motivačních



výzev účastní, nám posílají skutečné a pravdivé údaje ve smyslu fair play.

Soutěžilo se v kategoriích ženy/muži a podle typu kola (kolo/elektrokolo). Elektrokolo zatím nikdo nepoužil, takže jsme vyhodnotili pouze

celkový počet najetých kilometrů v kategorii žen a mužů. Veřejně uvádíme jen přezdívký a ročníky narození účastníků, přehled jejich výkonů najdete na našem webu u projektu „55+, do sedel!“. První místa patří Drakovi (2062 km, ženy, ročník 1962) a Lípovi (1936 km, muži, ročník 1958). Tak co, necháte se inspirovat?

Vítězové každé kategorie získávají hodnotné ceny. Loni to byly cyklistické mapy od nakladatelství C – Press a příruční gril. Letos za první místo obdrží krásné knihy, které poskytl internetový magazín Kultura21, a všichni účastníci drobné reklamní předměty.

Zájem o tuto výzvu Komise seniorů se pomalou zvedá, proto plánujeme pokračování soutěže i v roce 2021. Věříme, že se do sedel vyhoupnou další nadšenci a připojí se k těm, kteří svými výkony motivují kolegy nejen v řadách ČASPV. A i když za chvíli začne zima a možná napadne i sníh, který jízdu na kole znemožní, rozhodně se nehodláme uložit k dlouhému zimnímu spánku. Chůze se dá provozovat po celý rok, a tak od 1. listopadu startuje nová výzva s pracovním názvem „Vstaň a chod“. Sledujte naše stránky v sekci Projekty, dozvíte se víc.



z mladších ročníků, podařilo se družstvům jednotlivé úkoly plnit a dostat se ke kýženému cíli. Kromě hlavního areálového programu soutěží byla připravena poznávací orientační fotografická soutěž pro hledání objektů po okolí Třeboně. Zde je nutno podotknout, že jsme byli občas vystaveni nelehkému úkolu, neboť některé hledané záběry se neshodovaly se skutečností, neb byly pořízeny dříve nebo v jiném

období. Ale alespoň jsme se u některých objektů zastavili déle a lépe si je prohlédli. Každý den po večeri se na tribuně hřiště vyhodnotil denní program a ti, kdo měli chuť, si mohli posedět pod stanem u jídelny a zazpívat si až s pěti kytarami. Dny utíkaly a konec pobytu se přiblížil. Dětem zbývalo jen nalézt podle nasbíraných indicií Čochtanův poklad, což se jim nakonec podařilo. Poklad byl dětmi rychle rozebrán k jejich spokojenosti. Při konečném vyhodnocení týmů dospělců byly jednotlivé disciplíny vyrovnané. Ačkoli v konečném součtu bodů zvítězili červení, vyhráli vlastně všichni, protože pohybem udělali něco pro sebe a naplnili krédo „pohyb je život“. Počasí bylo po celou dobu přívětivé, nepříhodilo se ani žádné zranění a nebýt všude obrovského množství dotírajících komárů, nedalo by se tomu nic vytknout. Závěrem přemýšlím, co dodat. Snad jen to, že život je a bude takový, jaký si ho uděláme, a pokud se dovedeme obětovat pro druhé, většínou se to v dobrém vrátí, což se dá říci o týmu čtveřice lektorů Majka, Milada, Jarda a Viktor, kterým chci tímto poděkovat za hezký pobyt se seniory a vnoučaty.

Senioři a vnoučata s Čochtanem

Text a foto: Vladimír Budák, ASPV TJ Kralupy

Poslední týden školních prázdnin bývá v Doubí vyhrazen zážitkovému pobytu pro skupinu seniorů s vnoučaty. To, že senioři, tedy babičky a dědové, mají s vnoučaty k sobě mnohdy blíže, než vlastní rodiče s dětmi, je věc známá. Pokud se k tomuto generačnímu spojení přidá ještě dobrý program se zajímavou náplní, je téměř jistota, že se všichni do připravovaného soutěžního klání zapojí a nikdo se nebude nudit. To je nejdůležitější úkol pro realizační tým, s jakou programovou náplní dovede přijít, aby zaujal všechny účastníky pobytu. Protože jsou do přípravného týmu pozváni zkušení lektori, je téměř jistota, že budou všichni účastníci spojení a odvezou si domů mnoho hezkých zážitků a vzpomínek.

Letošní pobyt byl programově připraven týmem lektorů s pečlivostí jim vlastní, takže přichystané soutěže s plněním různých úkolů opět prověřily fyzickou zdatnost i úroveň znalostí všech účastníků. Rozdělení seniorů a dětí do dvou družstev (červení a modří) bylo základem pro rivalitu týmů, ve kterých se bojovalo o každý soutěžní bod. Dětský program byl prolut hledáním pokladu treboňského vodníka Čochtana, který volně navazoval na loňskou hru

s treboňským Raráškem. V družstvech se soutěžilo jak ve známých hrách KWM, tak discgolfu, lukostřelbě ale i dalších disciplínách z vodních sportů, jako slalomu dvojic na kanoích na čas či orientační soutěž po Opatovickém rybníku. Děti celý pobyt plnily uložené úkoly, při kterých musely nalézt další podklady pro pokračování v soutěži a nasbíraní indicií pro konečné nalezení Čochtanova podkladu. I přesto, že letošní skladba dětí byla proti loňskému roku složená

Cyklovýlet aneb Na kole kolem šumavských tisícovek

Text, foto a mapa: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV

V období, kdy je společnost celosvětově zkoušena novými nástrahami, jako je například omezení volnosti pohybu kvůli výskytu koronaviru, hledají občané naší republiky zapomenuté nebo nové způsoby vyžití a trávení volného času. Letní zahraniční dovolené byly v roce 2019 málo dostupné, a proto zájem mnoha dovolenkářů zacítil na tuzemsko. Oblíbené pohybové aktivity, mezi které patří v našich podmínkách cykloturistika, zaznamenaly ještě vyšší nárůst zájmu než v předchozích letech, o čemž vypovídá také spokojenost prodejců kol před letní sezónou 2020... hlásili v mnoha případech „vyprodáno.“

Mít kolo, ale nevědět, jak s ním naložit a dobře ho využít..., „to vadí“. Právě kouzlo jízdy na kole zahrnuje více hledisek, a právě jejich spojení může umocnit konečný prožitek z cyklistiky. Na toto téma bylo v časopisu Pohyb je život napsáno již více článků, které čtenáři poskytly mnoho důležitých poznatků od správného výběru kola, nastavení kola, techniky jízdy, bezpečnosti jízdy a dalších cenných rad jako je vybavení, oblečení, strava, pitný režim a bezpečnost jízdy. V článcích se lze také dozvědět o postupu, který cyklistům napomůže správně a za pomoci moderních prostředků k navigaci a orientaci naplánovat kvalitní trasu od A do Z.

- **Cyklovýlet v Brdech (2019/23/4/str. 11)**
- **Jízda na kole pro každého (2014/18/2/str. 13)**
- **Sportujeme s vědou v přírodě (2012/16/3/str. 26)**
- **Úspěšný cyklovýlet aneb Jak na to – pro každého (2011/15/3/str. 25)**

Tímto článkem nabízíme čtenářům zajímavou ukázkou cyklovýletu, který vás zavede na často vyhledávaná místa Chráněné krajinné oblasti Šumava (CHKO Šumava) a Národního parku Šumava (NPŠ). Ta jsou velkým lákadlem pro cykloturisty a turisty – <https://geoportal.npsu-mava.cz/mapa/zakladni-aplikace/>.

Cyklotrasa <https://mapy.cz/s/gadukaloja> je naplánována tak, že se cyklista nezděří ocitne v nadmořské výšce přesahující 1000 m (přibližně 8x) a bude si moci vychutnat jedinečnost přírody v CHKO Šumava a turisticky přitažlivá místa Šumavského národního parku, jako například Světlá hora, Nové Hutě, Kvilda, Prameny Vltavy, Bučina, Knížecí Pláně, Borová Lada, Kubova Huť.

Není na škodu připomenout si zásady přípravy před jednodenním cyklovýletem. Je důležité se připravit po stránce technické, jako je seřízení kola a příprava nářadí: sada nářadí na kolo (imbusové klíče), montážní páky na výměnu duše, duše, lepení na kolo, pumpička, centráličky apod. Výběr oblečení by měl odpovídat předpovědi počasí (smartphone – mobilní aplikace: ČHMÚ, Aladin aj.) a i když bude plánován v letních měsících, vyplatí se ctít fakt, že hory jsou známé proměnlivostí počasí a ve vyšší nadmořské výšce bývá často nižší teplota i zvýšená srážková činnost. Energii doplní cyklista různými

energetickými tyčinkami, hroznovým cukrem, čokoládou (lépe hořkou) nebo další stravou dle zvyku a zkušeností. Pitný režim – tekutiny zajistí iontové nápoje nebo aspoň voda v camelbaku. Na jednodenní výlet se vyplatí zvýšit objem pití cyklolahví v držáku na rámu kola. V cyklosezóně je na turistických a cyklotrasách dostatečné množství občerstvení a restaurací, kde je možné v případě nouze energii a nápoje doplnit. Malá rada pro „zdravotně orientovaný výlet“ se týká stravování v restauracích. Strava by měla být zvolena tak, aby příliš neutrpěla nám dobře známé zásady zdravé výživy a výdej kalorií by měl být vyšší než doplňovaná energie.

A nyní nasedat, vyjíždíme. Začátek cyklovýletu je vybrán z obce Lipka, kde lze parkovat autem bez poplatku. Vyjíždka směřuje na Kubovu Huť po žluté (turistické značení: žlutá, zelená, modrá, červená) a na prvním rozcestníku jízda pokračuje dále po červené. Zanedlouho si cyklista (biker) vyzkouší náročnější lesní terén, když doposud šlapal po úzké asfaltové silnici, klikatící se lesem. Profil trasy se začne vlnit stoupáním a sjezdy po „červené.“ Všudypřítomná kulisa smrkových velikánů je rozhodně příjemným společníkem při jízdě. Po chvíli trasa míjí po pravici kopec Světlá hora (1123 m) a míří k Bukovci (1099 m). Učiní-li cyklista před Bukovcem malou zajižďku doleva po červené, ocitne se na Alpské vyhlídce, která se nachází nedaleko obce Borová Lada v centrální části



obr. 1



obr. 2

chráněné krajinné oblasti Šumava v nadmořské výšce 1070 metrů. Odtud lze za příznivého počasí dohlédnout až na alpské vrcholky. Nachází se poblíž komunikace Lipka – Borová Lada, nedaleko zaniklé osady Švajglova Lada. Pohledem do údolí se otevře výhled na zalesněné šumavské vrcholky, louky a pastviny, údolí Teplé Vltavy, za dobrého počasí lze pozorovat i vrcholky 150 kilometrů vzdáleného vápencového pohoří Totes Gebirge s majestátným Gross Prielem.

Výlet pokračuje jízdou po červené, která vyústí na rozlehlých lukách nad malou obcí Šindlov s výhledem na Nové Hutě a bývalé Pláně pod kopcem Přílba – obr. 1. V této části trasy pokračuje výlet střídavě po žluté a modré do Nových Hutí a dále po cyklistické stezce na rozcestí bývalé Pláně. Popsaná část trasy Šindlov – bývalé Pláně vede po silnici, táhle stoupá a cyklistovi poskytne zároveň čas i dostatečný rozhled na celou lokalitu se sjezdovkami, rekreačními chalupami a především nádhernou přírodní rozmanitostí šumavské scenérie. V méně namáhavém tempu jízdy je nyní též vhodná chvíle doplnit tekutiny nebo udělat krátkou zastávku k občerstvení v Nových Hutích, anebo doplnit energii z vlastních zdrojů. Kdo chce mít dlouhodobou vzpomínku, určitě při zastávkách neodolá krásy Šumavy a neopakovatelné zážitky nafotit.

Obrázky krajiny se změní pokračováním v jízdě po zelené, a opět je tu radost z horské cyklistiky v rozmanitém lesním terénu, který nabízí část trasy z rozcestí Pláně až na Kvildu. Cyklista přejíždí z území z CHKO Šumava do šumavského národního parku. Průjezd zalesněnou lokalitou nejprve po zelené a poté po modré pod Přílbou (vrchol 1219 m n. m.) přes rozcestník U Starých Hutí (1155 m n. m.) – obr. 2, Hůrku

(1158 m n. m.) až na cyklostezku v blízkosti Kvildy je lahůdkou pro cyklisty holdující mimo jiné technickému pojetí jízdy, při kterém procvičí rovnováhu a načasování při střídání převodů, což spočívá ve včasné přeřazení především při jízdě do kopce – přejezdu kořenů nebo nečekaných terénních nerovností. Změna převodu s odlehčením tlaku do pedálů při jízdě je zárukou plynulé a bezpečné jízdy. Sjezd a rychlost v této části trasy je možné vyzkoušet při sešupu z Hůrky na kvildskou cyklostezku. Tady se vyplatí pevný úchop-držení řídítek se zavřeným hmatem, jízda ze sedla (stoj v pedálech, zadnice se posouvá vzad se zvyšujícím se sklonem kopce). Cyklovýlet pokračuje průjezdem obce Kvilda s neustávajícím hemžením turistů v jakémkoliv ročním období. Za Kvildou kolo ještě chvíli frčí po silnici a cyklista může opět vnímat malebné obrázky panoramat jedinečné horské krajiny, než se vnoří do lesa s modře značenou Vltavskou cestou, která ho zavede postupným stoupáním ke kulturnímu místu – Prameny Vltavy. Cesta vypovídá také o náročném souboji přírody kůrovcem, neboť je lemována torzy uschlých porostů smrků – obr. 3. Prameny Vltavy – obr. 4 je místo s počátkem vodního toku věhlasné a nejdelší české řeky. Věnuje se jí i známý český hudební skladatel B. Smetana v druhé symfonické básni z cyklu Má vlast. Po krátké zastávce a pravidelném doplnění tekutin například přímo voděnkou z vltavských pramenů směřuje



obr. 3



obr. 4

trasa po modré-červené-modré kolem kopce Stráž (1308 m n. m.), přes Bučinu na Knížecí Pláně do Borové Lady. Dále trasa cyklovýletu ubíhá a skotačí lesní písčitou cestou až na Bučinu. Poblíž Bučiny je možná prohlídka napodobeniny signální stěny, která vyrostla v blízkosti česko-bavorského hraničního přechodu Bučina – Finsterau v roce 2008 jako ukázka „železné opony“ z doby studené války mezi Západem a Východem. Po dlouhém sjezdu z Bučiny se cyklista ocitne na šumavských pláních a opět se může potěšit nevšedními pohledy na šumavskou přírodu. Něco k technice jízdy – při sjezdech se vždy vyplatí obezřetnost při míjení protijedoucích turistů či jedoucích cyklistů. Je dobré neopomenout v nepřehledných místech, že „pravá strana je ta moje.“ Další jízda na šumavských Knížecích Pláních směřuje ke stylově postavené restauraci Hájenka. Tady lze poseďet v příjemném prostředí venku nebo uvnitř a posilnit se na závěrečnou část výletu. Po této zastávce se cyklotrasa vine mezi smrkovými lesy k Borové Ladě, obci s přírodním koupalištěm a čilým turistickým ruchem. Borová Lada byla za bývalého režimu mimo jiné místem, kde měla základnu Pohraniční stáž (československá ozbrojená složka, která měla na starost ostrahu a kontrolu státní hranice; zřízena byla podle zákona o ochraně státních hranic, 1951 – 1991). Pro závěrečnou část trasy byla vybrána silnice z Borové Lady směr Horní Vltavice podél Teplé

Vltavy a vzhledem k pozdnímu času průběhu výletu návazně silnice na Kubovu Huť (v jiném případě se dá odbočit – viz tenké červené šipky v přiložené mapě – před Horní Vltavicí na turistickou cestu vlevo na žlutou – cca po 10 km za Borovou Ladou – nebo vlevo na zelenou – cca 2 km před Horní Vltavicí – a jet směrem Kubova Huť s napojením na červenou, která dovede cyklistu až do Lipky, místa začátku cyklovýletu). Průjezdem Kubovou Hutí s nejvýše položeným nádražím v Čechách (995 m n. m.) a krátkým výjezdem s nastupáním na turistickou červenou značku projede cyklista sedlem (1107 m n. m.) pod Obří horou poslední „tisícovku“ (Obří hora 1114 m n. m.). – obr. 5.

A... ze sedla „hurá“ po červené – Hraniční cestou na rozcestník Pod Světlou horou. Z rozcestníku následuje poslední úsek po žluté až do Lipky, kde již může cyklista odpočívat při dlouhém sjezdu a naposled nasát vůni pryskyřice ze smrkových porostů, kterými je obklopen.



obr. 5

Tisícovky po trase:

- Světlá hora 1123 m n. m.
- Bukovec 1099 m n. m.
- Kamenná 1101 m n. m.
- Přílbá 1219 m n. m. (Pod Přílbou)
- U Starých Hutí (1155 m n. m.)
- Hůrka 1158 m n. m.
- Stráž (1308 m n. m.)
- Homole 1044 m n. m.
- Obří hora 1114 m n. m.

Po dojezdu v našem případě k autu je vhodné po vícehodinové námaze protažení svalových

skupin: dolní končetiny, záda, prsní svaly s využitím známých kompenzačních cviků. Naše tělo ocení také převlečení do suchého prádla a stále doplňování tekutin, protože výdej byl jistě vyšší než v běžných životních podmínkách.

Vážení čtenáři a cyklisté, přeji vám, pokud zvolíte uvedený cyklovýlet jako součást pohybových aktivit, aby se vám vydařil a prožitky z něj byly přínosem pro vaše tělo i ducha... obr. 6

Cykloturistice zdar!



obr. 6

Královéhradecký kraj

Netradiční cvičební pomůcky

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

Jednou týdně v našem odboru pořádáme cvičení předškoláků a rodičů s dětmi. Společně s cvičitelkami se snažíme, aby naše hodiny byly pestré a děti cvičení bavilo. Jelikož máme stejný problém jako všechny odbory, což je nedostatek finančních prostředků, vymýšlíme různé cvičební pomůcky a náčiní za minimální náklady.

V jarních měsících jsme všichni byli nuceni přerušit cvičení kvůli nákaze, doma jsme však nezaháleli. Každá ručně zdatná šikulka má určitě spoustu zbytků pletací vlny. Já nejsem výjimkou, a tím vznikl nápad vyrobit bambule. Poprvé, když jsme bambule využili ke cvičení, děti byly velice nadšené. Na závěr hodiny se

strhla velká koulovaná. V jiné hodině se použily noviny, po rozcvičce jsme hráli hry a opět na závěr koulovaná. Již delší dobu využíváme drátěnky, vařečky, barevné stuhy... Jsou to pomůcky, které takřka nic nestojí (snad skleničku vína při výrobě, aby to šlo pěkně od ruky) a nezaberou místo ve skříni.

Na závěr mám neskromné přání – abychom i v této nelehké době mohli stále chodit cvičit. Protože „pohyb je život“. ■



Kamaráde, pojd' si hrát, budeme spolu sportovat

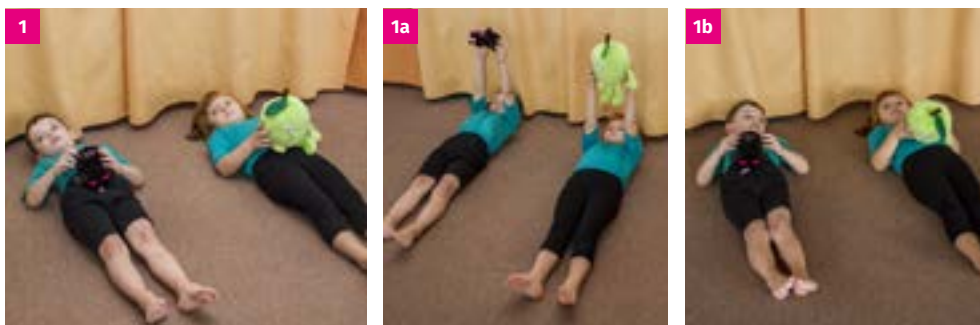
Rozcvička pro kluky a holky předškolního věku

s oblíbenou plyšovou hračkou

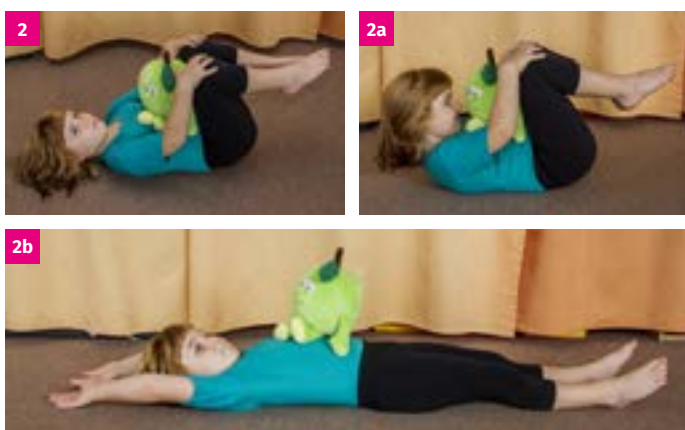
Text a foto: Ivana Čemusová, členka Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi MR ČASPV

Průpravná cvičení jsou pohyby, kterými působíme na všestranný rozvoj, především na správné držení těla dětí. Vhodná volba cviků umožňuje působit intenzivně na jednotlivé svalové oblasti. Cvičení přispívají k osvojení přesných

pohybů, a protože předškolní děti ještě nemají předpoklady pro koordinovaný pohyb, začínáme s pohyby velmi jednoduchými a využíváme náčiní, které dítěti pomáhá k provedení přesnějšího pohybu.



1. cvik – ZP: lež, hračku drží obě ruce položené na břišku | P: předpažit | KP: zpět do ZP
Fyziologický účinek: protažení těla, prohloubení dýchání, aktivace a relaxace paží



2. cvik

ZP: lež, skrčit přednožmo, hračka položena na břišku, uchopit se za kolena

P: předklon hlavy a přitáhnout hlavu ke kolenům

KP: lež, vzpažit, napnout dolní končetiny, vytahovat se v ose

Fyziologický účinek: protažení vzpřimovačů bederní páteře, posilování břišního svalstva



3. cvik

ZP: lež pokrčmo, upažit, hračka v pravé ruce, zdvih pánve

P: hračku si podat pod pánvi z pravé ruky do levé, upažit

KP: lež pokrčmo, zopakovat cvik na druhou stranu

Fyziologický účinek: aktivace svalů na vnitřní straně stehna, posilování hýžďových svalů



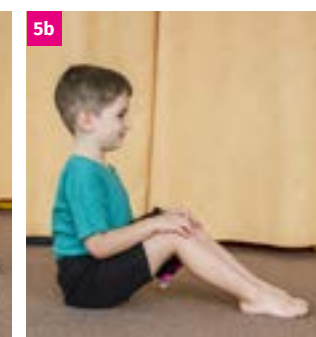
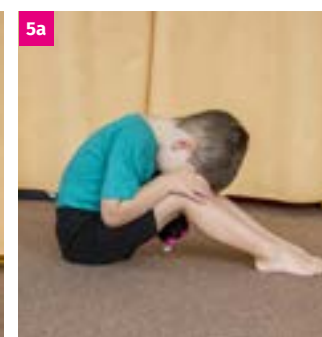
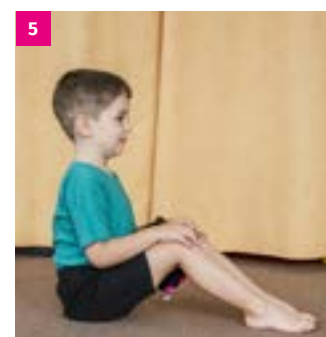
4. cvik

ZP: lež, vzpažit, hračku drží obě ruce

P: při zpevnění těla převál na břicho

KP: zpět do ZP, při opakování převál přes druhý bok

Fyziologický účinek: zpevnění celého těla



5. cvik – ZP: sed pokrčmo, hračka položena na stehnech, připažit skrčmo, ruce na kolena

P: s výdechem předklon, čelo na kolena | **KP:** s nádechem zpět do ZP

Fyziologický účinek: protahování vzpřimovačů trupu

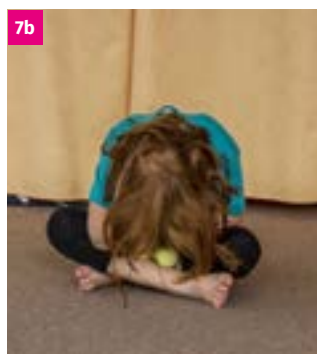


6. cvik

ZP: podpora na pažích vzadu sedmo, hračku položit na nárty
P: přednožit poníž, hmoty spojených nohou mírně vpravo a vlevo
KP: sed zkřížný skrčmo ohnutě
Fyziologický účinek: posilování břišních svalů, protažení beder



7. cvik – ZP: sed zkřížný skrčmo, vzpažit zevnitř skrčmo, ruce drží hračku | **P:** otáčení trupu střídavě vpravo a vlevo | **KP:** sed ohnutě, hračka položena na stehnech uvolnění
Fyziologický účinek: zpevňování mezilopatkového svalstva, posilování břišních svalů



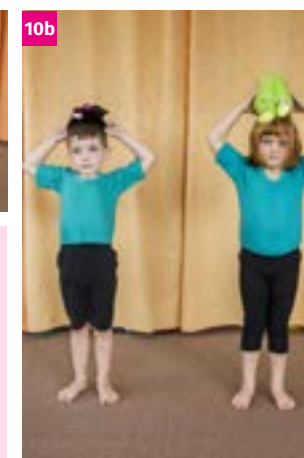
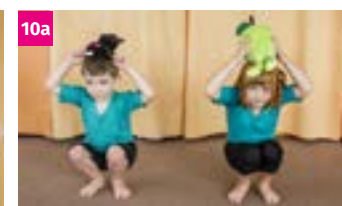
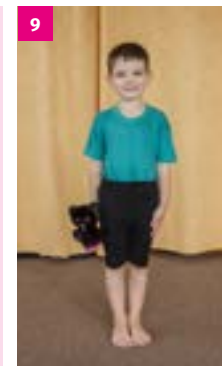
8. cvik

ZP: vzpor klečmo, hračka na podložce mezi pažemi
P: vzpor klečmo, paže v prodloužení trupu
KP: zpět do ZP
Fyziologický účinek: protažení prsních svalů



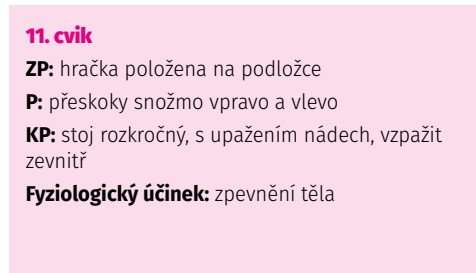
9. cvik

ZP: stoj spojný, hračka v pravé ruce
P: předpažit, boční kruhy vpřed pravou paží
KP: vystřídát držení hračky a provedení levou paží
Fyziologický účinek: protahování prsních svalů



10. cvik

ZP: stoj, hračka položena na temeni hlavy (mírně přidržovat)
P: pomalý dřep na celých chodidlech
KP: zvolna vzpřim do ZP
Fyziologický účinek: protažení lýtkového svalu, cvičení rovnováhy



11. cvik

ZP: hračka položena na podložce
P: přeskoky snožmo vpravo a vlevo
KP: stoj rozkročný, s upažením nádech, vzpažit zevnitř
Fyziologický účinek: zpevnění těla



Legenda: ZP – základní poloha | P – provedení | KP – konečná poloha



Jihočeský kraj

Cyklovýlet v okolí Veselí nad Lužnicí

Text a foto: Marie Kuklová, RCSPV Táborsko



Dne 28. srpna se do Veselí nad Lužnicí již tradičně sjela skupina instruktorů z regionu Táborsko na dvoudenní cyklovýlet, který spolu s odborem SPV Veselí nad Lužnicí pořádají každým rokem vždy poslední víkend v srpnu: výlet po Blatských vesnicích a do oblasti Třeboňské pánve. V pátek večer jsme domluvili trasy a v sobotu i přes nepřízeň počasí jsme vyrazili v počtu jedenácti členů do vesnice Sviny, Mažice – zde se konaly rybářské závody. Zastavili jsme v mažické „Kovárně“ a posilnění malým občerstvením

j jsme pokračovali přes Zálší a Horní Bukovsko do Dolního Bukovska. Přestože již opět mírně přšelo a mraky nad námi tmavly, dojezdi jsme na náměstí v Dolním Bukovsku. Jakmile jsme schovali kola pod deštníky v místním pohostinství „Bukovar“, spustil se prudký déšť. Název hospody je odvozen od místního piva. Zdrželi jsme se delší dobu, ochutnali pivo Bukovar a příjemně se pobavili s paní hostinskou. Dále cesta pokračovala přes vesničku Sedlíkovice, Horusice s cílem ve Veselí nad Lužnicí. V malebné vsi Horusice jsme si na návsi prohlédli dřevěné sochy od pana Nekoly. U Horusického rybníka jsme se s hastrmanem vyfotili. Plní dojmů jsme se po 32 km navrátili do sportovního areálu. Večer byl opět zakončen v pozdních nočních hodinách také při poslechu kapely Vohryzek. V neděli jsme za drobného deště vyrazili na veselskou „Pískovnu“ a do lesů, směr Třeboň. Znovu jsme vychytali počasí – měli jsme tzv. kliku. Po dojetí na stanoviště Metel se spustil vytrvalý déšť. Opět jsme se posilnili klobásou, grilovaným sýrem a přečkali v pohodě nepříznivý stav počasí. Po delším odpočinku jsme pak ujížděli přes Karštejn a Vlčkov na Veselskou pískovnu. Jelikož bylo chladné počasí, poprvé jsme se nekoupali. Po dojetí do cíle nám však veselá nálada nechyběla. Chtěla bych tímto celé partě cyklistů poděkovat za vytrvalost při jízdě za nepříznivého počasí. ■

Jihočeský kraj

Seminář RCSPV České Budějovice

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV

První víkend v září jsme se opět sešli na semináři Regionálního centra SPV České Budějovice. Tentokrát jsme si vybrali Šumavu. V penzionu Švehlíkova chata jsme našli příjemné prostředí k ubytování i ke stravě. V sobotu jsme se rozdělili do tří skupin, jedna pěší a dvě cyklistické.

Ti, kdo jeli na elektrokolech, projeli již v pátek trasu Borová Lada, Chalupská slat' do Nových Hutí, v sobotu na celodenním výletě jeli trasu



Borová Lada, Bučina, Kvilda, Horská Kvilda, Filipova Huť, Modrava, Rybárna a zpět přes Kvildu, Františkov a Borová Lada do Nových Hutí.

Cyklisté se vydali na dva okruhy – z Nových Hutí přes Františkov, Olšinku na Churáňov a zpět do Nových Hutí, druhý okruh absolvovali směrem na Borová Lada, Knížecí Pláně, prameny Vltavy, Modrava a skončili opět v Nových Hutích. Celkem najeli 75 km.

My, pěší, jsme se vydali na Kvildu, kde jsme v informačním centru zhlédli zajímavosti, faunu a flóru Šumavy, před kostelem svatého Štěpána se vyfotili u nové sochy Šumavy, kterou místní

nechali vyřezat ze smrku, jež napadl kůrovec a musel být pokácen, vyjeli autobusem na Bučinu, odkud byl krásný výhled na Alpy, prohlédli si expozici železné opony a došli až na hranici s Německem. Další vycházku jsme si udělali na Churáňově, kde jsme zdolali výstup na rozhlednu, která je na vrcholu skokanského můstku. Poslední zastavení bylo na Jezerní slati poblíž Horské Kvildy. Počasí nám přálo, všichni byli spokojeni a těší se na další setkání. ■

Jihomoravský kraj

Hravé cvičení a gymnastika v Zaječích

Text a foto: Martina a Jan Vejrostopí, Hravé cvičení a gymnastika Zaječích



Když přišel do Zaječích Honza Vejrosta a chtěl si jít zacvičit, tak, jak je celý život zvyklý, zjistil, že vlastně není kam. A tak se před dvěma roky zrodila myšlenka toto jeho oblíbené cvičení zde založit. Jako první po narození dcery to pochoptitelně byly hodiny pro rodiče a děti a jedna hodina všeobecné gymnastiky. A tím to všechno začalo.

Založili jsme spolek „Hravé cvičení a gymnastika Zaječích, z. s.“. Následně jsme vstoupili do ČASPV, která všem našim členům zajišťuje mj. pojištění, informace o závodech a jiných pohybových aktivitách a nám trenérům novinky a školení v oblasti trénování. Organizujeme besídky a každým rokem dokupujeme nové gymnastické nářadí a pomůcky pro cvičení. Vytvořili jsme logo a s ním přišla na svět i trička s logem pro děti i pro dospělé.

Letos již v tělocvičně ZŠ Zaječích vedeme dvanáct hodin cvičení každý týden. Dále pravidelně navštěvujeme mateřské školy z okolí s naším kroužkem „Gymnastická příprava“. Nyní, stejně jako na jaře, nás zbrzdil nečekaný host jménem koronavirus. Na jaře po uvolnění jsme se vraceli do formy tím, že jsme ihned začali cvičit na hřišti a postupně jsme dětem otevřeli navíc náhradní hodiny. V létě jsme úspěšně zorganizovali dva týdenní běhy příměstského tábora, který měl každý den jiný program, ale současně se stále nesl v gymnastickém duchu.

Odezva byla taková, že již nyní máme rezervovaná místa na další rok pro nadšence z roku letošního. Při současně nucené přestávce sice opět nemůžeme cvičit v tělocvičně, ale úplně v nečinnosti nejsme. Připravujeme gymnastické pásmo s našimi autorskými písničkami, které je vhodné pro zábavnou rozcívkou dětí a které po dokončení zpřístupníme k použití všem.

DRUHÝ CVIČENÍ, KTERÉ VEDEME, A JEJICH VÝHODY:

Cvičení pro maminky s dětmi. Toto cvičení poskytuje jednu z prvních příležitostí, kdy se dítě setká se stejnými staršími vrstevníky. Během her, básniček, říkanek a interaktivního cvičení se učí spolupracovat, rozvíjí se jeho motorický vývoj a od malička si tak upevňuje zdravé návyky a lásku k pohybu. Cvičení pro maminky s dětmi je jedinečná příležitost, jak smysluplně strávit volný čas a jak upevnit pouto mezi rodičem a dítětem.

Gymnastika. Pro rozvoj dětí je gymnastika velmi důležitá. Rozvíjí jejich základní pohybové schopnosti, jako je síla, vytrvalost, obratnost, rychlost, pocit jistoty a prostorová orientace, které jsou vždy vzájemně propojeny. Gymnasti-

ka přispívá k rozvoji koordinačních schopností, funkčnímu rozvoji organismu, má velký vliv na ovládnutí pohybového aparátu i estetické působení každého jedince. Zároveň má své nezastupitelné místo při utváření návyků správného držení těla. Gymnastika je navíc ideálním pohybovým základem pro všechny další druhy sportů a vede k celoživotnímu zájmu o pohybovou aktivitu.

Smíšená bojová umění. Smíšená bojová umění je sport spojující různé techniky jiných bojových sportů a sebeobrany. Stejně jako gymnastika přispívá k rozvoji obratnosti, síly, rozvíjí psychomotoriku a vyžaduje velkou dávku disciplíny.

FIT cvičení pro dospělé. Na poptávku od rodičů dětí, které trénujeme, jsme otevřeli nově i hodiny kondičního cvičení, kde maminky vypnou a zaměřují se jen na sebe. Cílem FIT cvičení pro dospělé je protažení se, zpevnění těla, uvolnění stresu, nabití energií, posílení sebevědomí a zvýšení obratnosti těla.

Na naší činnosti nás nejvíce baví to, jaké pokroky pod našima rukama děti dělají. Pokrok je pro někoho to, že po pár lekcích se naučí přemet vzad, pro jiného třeba jen to, že udělá samostatně rovný kotoul vpřed. My jsme hrdí



za každý pokrok jednotlivých dětí, protože každý takový pokrok je i naším úspěchem. Když k nám někdo přijde s dotazem, zda jejich dítě přijmeme, i když nemá předpoklady pro závod, odpovídáme vždy stejně: „Cvičit si zaslouží každé dítě!“

Naším cílem je vést děti ke sportu hravou formou, aby k němu získaly kladný vztah a měly o něj celoživotní zájem. ■

Moravskoslezský kraj

Cesta do pohádky

Text : Svatava Zezulková, předsedkyně ASPV TJ Sokol Stará Bělá, foto: Martin Zálesný

Covid 19 – virová infekce, která se k nám pomalu vplížila, změnila život všem. Nejméně na půl roku utichl běžný život – žádný sport, žádná akce. Nikdo z nás nevěděl, co přinesou dny příští. Zpočátku to vypadalo, že díky bezpečnostním opatřením akce tohoto rozsahu nemá šanci. Nakonec však došlo k částečnému rozvolnění, organizátoři dostali zelenou a mohli se pustit za podmínek daných KHS a MZČR do příprav oblíbené akce pro celou rodinu „Cesta pohádkovým lesem“ u starobělské myslivny. V sobotu 29. srpna bylo od rána v okolí myslivecké chaty jako v úle. Je potřeba vše nachystat a připravit, aby se lesík proměnil v říši lesních zvířátek, skřítků a mohla se otevřít

pomyslná brána do světa pohádek. Po obloze se proběhlo pár mráčků, ale sluníčko nakonec nezklamalo a svými teplými paprsky prohřálo celý zbytek odpoledne. Sešlo se 230 dětí s rodiči či prarodiči a všichni se vydali na tajuplnou výpravu.

Na startu – u Mimoňů – dostal každý lístek na razítka za splnění úkolů. Doprovod byl poučen, že krom pomoci dětem má sledovat stromy s večerníčkovým kvízem. Na procházce lesem v délce jednoho kilometru bylo připraveno dvanáct stanovišť s různými úkoly. Po splnění dostaly děti razítko, sladkou odměnu či malou drobnost od pojišťovny, v cíli pak diplom pohádkového hrdiny. A že bylo veselo. Schován za stromy a výmoly na ně čekal nespočet pohádkových bytostí a strašidel. Cestou si děti u ježibab vyrobily obrázky z krupice a kávy, házely čarodějnice do pece, poustevník a bába kořenářka je učili rozpoznávat bylinky a lesní plody, vodníkům zase pomáhaly vylovit na udici z rybníku rybky. U krále a královny si vyzkoušely

střelbu z kuše, s čerty zdolaly házení do pekelného komína a svou šikovnost prokázaly u vlka a Karkulky, kde házely míčky do tlamy nenasytnému vlkovi. Večerníčkovi nabídli na rozpoznávání spoustu obrázků z pohádek, v nebi u andělů musely děti rozeznat dobré a špatné skutky. U Boba a Bobka házely mrkev do klobouku, Ferda Mravenec s Broukem Pytlíkem je učili skládat puzzle. S indiány si mohly zastřílet z luku a Mach se Šebestovou si připravili různé školní úkoly podle věku dětí. Po lese se procházel Krakonoš a mohli jste narazit i na tygra nebo lva. U myslivny, kde na ně čekal Asterix s Obelixem a psíkem Idefixem, si mohly zastřílet z laserové vzduchovky a na plácku pod taktovkou šašků se vydováděly na šlapadlech, chůdách, zaskákaly si na skákacích tyčích, sklouzly se na „krku žirafy“ a zařadily si na oblíbené trampolíne. Nechyběla ani jednoduchá lanová dráha a spoustu legrace přinesly i třímístné sjezdové

lyže. Z výčtu je vidět, že fantazii se meze nekladou a dobrých nápadů je stále dost. Samozřejmostí bylo bohaté občerstvení pro všechny, o které se postarali skalní členové TJ. A i když již dávno vyrostli z dětských střívků, neváhali, převlékli se do masek a na pár chvil se vrátili do dětství. Za to vše jim patří velký dík. Děkujeme Revírní bratrské a České průmyslové pojišťovně za poskytnutí odměn pro děti. Nesmím zapomenout ani na všech 54 lidiček, bez jejichž nadšení a elánu by to nešlo vůbec uskutečnit. A odměna? Rozzářené dětské oči, šťastný úsměv a slova díky dospělých. Těší nás i to, že někteří dospěláci chodí jen tak na procházku podívat se, co nového jsme vymysleli, a nasát pohádkovou atmosféru. Podle ohlasů se akce i přes počáteční nejistotu vydařila a my se můžeme těšit na příští rok – opět poslední srpnovou sobotu – a doufat, že prožijeme stejně pohodový a příjemný den. ■



Moravskoslezský kraj

Seminář instruktorů

Moravskoslezské KASPV

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka MsKASPV

16. ročník Seminář cvičitelů/instruktorů Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny se uskutečnil 11. – 13. 9. 2020 na Morávce.

Poznatky z hodnocení účastníků:

„Přijely jsme na Morávku plně očekávání, co se naučíme a čím se pobavíme. Sotva jsme tašky vybalily, již jsme cvičební úbory propotily. Po večeri jsme baterky nažhavyly a obálky hledaly, po šťastném úlovku úkoly plnily. Ráno sotva jsme oči otevřely, již jsme na rozcvíčku běžely. Po snídani krásná, krátká procházka, pro některé 17 km zacházka. Znaveně jsme si oběd daly, hned jsme na cvičení pospíchaly. Nezdolaly nás míče, gumy, ani švihadla. Večere lehoučká,

zato zábava náročná. Těžká zkouška vědomostní – kvíz – jako kolik roků žije hlemýžď, to se na stará kolena dovíš. Ráno raničko šupky dupky



Hlavní město Praha

30 let Sportu pro všechny Praha aneb Zamyšlení ještě po 10 letech

Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretářka SPV Praha

Je to opravdu už 10 let, co jsem se v článku pro náš časopis zamýšlela nad tím, že naše, tehdy Pražské sdružení SPV, slaví 20 let svého založení. Vysvětlovala jsem, jak se stalo, že naše krajská organizace je o rok starší než celá Česká asociace SPV.

Nechci znovu rozebírat tehdejší atmosféru, jenom připomenout, že to souviselo se zrušením spartakiády, která měla být v roce 1990, ale jak známo nebyla. Ale ti, kdo chtěli cvičit a předvést skladby, které se naučili, se rozhodli, že uspořádáme alespoň slavnosti, kde jeden den bude patřit Praze a druhý den všem ostatním z celé republiky. Podařilo se, ale tehdejší Svaz ZRTV si musel pomoci sám. A tak se stalo, že se **Pražský svaz ZRTV osamostatnil, aby mohl celé slavnosti tzv. zastřešit. 21. 6. 1990 byla provedena registrace jeho prvních stanov a Tělovýchovné slavnosti se konaly pod hlavičkou Pražského svazu ZRTV na stadionu E. Rošického.**

Tolik k našemu vzniku. Či spíše přeměně pražského Svazu základní a rekreační tělesné výchovy v samostatnou organizaci. Později jsme při-

ni cvičení. Bylo to milé rozcvičení. Po snídani se zapojíme do akce „Bud' fit, seniore“, kterou připravila Moravskoslezská KASPV v rámci akce „Sportuj s námi“ na sportovištích a tenisových dvorcích – slalom na koloběžkách, hodit míč do kruhu, bollo ball, pak nás čekalo náročné lano. Lano všichni zdolali a na šipky se vrhali. Sluníčko nám svítlo a nám se to líbilo. Bylo nás tam hodně a vše jsme ještě krásně stihli před vyhlášením nouzového stavu, což nás hodně posílilo. Všem, lektorům a organizátorům, kteří tyto dvě akce pro nás připravili, děkujeme. Je vidět, že to dělají s láskou. Moc si jich vážíme, že umějí připravit a udělat příjemnou pohodu, cvičení a soutěže.“ ■

jali název Pražské sdružení Sport pro všechny, a samozřejmě jsme se hned, jak to bylo možné, stali součástí Asociace sportu pro všechny, později České asociace Sport pro všechny.

To všechno už je ale historie stará 30 let. Dnes bychom si měli spíše připomenout těch posledních 10 let. A přiznejme si, že to ohlednutí není zrovna radostné. Už oslavy 20. výročí byly tak trochu hořkosladké. Dosáhli jsme za těch 20 let spousty úspěchů a koncepce dalšího rozvoje vypadala docela nadějně. Ale od roku 2007 se postupně měnilo financování, bohužel v neprospěch sportu pro všechny, a tento trend se celých 10 let prohluboval. Dnes jsme z hlediska ekonomické podpory naší organizace téměř na nule. Na druhou stranu se se změnou financování tělovýchovy a sportu vůbec, dostává stále více financí do základních článků. Jednoznačně z toho zatím profituje hlavně výkonnostní sport a my se teprve musíme naučit, jak tyto prostředky pro naši činnost využívat.

Současné musíme také řešit dlouhodobý problém se snižováním členské základny. Peníze jdou do základních článků, členství ve spolku je proto důležitější právě tam a být členem ČASPV je pro mnohé zcela druhořadou záležitostí. Vždyť všechno, co ČASPV dělá, si mohou za příplatek také zajistit. Tím spíš, že většinu všeho, včetně soutěží pro neregistrované, pořádáme i pro veřejnost. Vždyť jsme přece „sport pro všechny“! Těžko se pak vysvětluje, jak je možné, že TJ/SK v Praze uvádí celkem více jak 17 tisíc členů ve sportu č. 43, tj. sportu pro všechny a naše krajská organizace uvádí pouze 3,5 tisíce

registrovaných členů. Když nezaplatíš sportovnímu svazu, tak si prostě nezahraješ, nebudeš připuštěn do soutěží. V našem „svazu“ takovou podmínku nemůžeme prosazovat. Ale můžeme zvýraznit potřebu členství u nás jiným způsobem. Např., že námi vyškoleným instruktorům nebudeme prodlužovat kvalifikaci, pokud nebudou pracovat v našich odborech SPV, tj. registrovaných odborech, s registrovanými členy. A odměňovat cvičitele, instruktory a trenéry je možné z grantů jen na základě jejich kvalifikace. Musíme znovu najít způsob, jak více pracovat s instruktory, vedoucími oddílů a funkcionáři. Naší velkou šancí je samozřejmě také nabídka moderního programu, který bude zaměřen hlavně na mladou generaci. Program ČASPV pro skupiny seniorů je vyzkoušený, léty prověřený a stále se obohacuje a vylepšuje. A jsou to právě tyto skupiny našich členů, kteří drží naši organizaci posledních 30 let v chodu a jak se říká „nad vodou“. Ale v posledních dvou letech je nabídka ČASPV obohacena o množství aktivit tzv. „na dálku“. Jde o soutěže s využitím moderních komunikačních prostředků, bez kterých se mladší generace už prostě neobejde. A to je myslím právě to potřebné „světlo na konci tunelu“ a směr, kterým se musíme vydat i v Praze. Momentálně máme registrovány hlavně tradiční odbory a samozřejmě ty, kde jsou gymnastické oddíly, které se zúčastňují soutěží a v TeamGymu mají šanci i ve výkonnostním

sportu. Ale cítíme bariéru mezi standardními postupy v řízení činnosti v odborech SPV a potřebou nového přístupu. Nezájem našich pražských oddílů zapojit se do nových soutěží a aktivit nejspíš pramení z toho, že ve vedení jsou ti, kterým právě tato nová komunikace není příliš vlastní. A dokud nedorazí k přirozené výměně generací, nemůžeme asi čekat velké změny. Ale naši senioři prošli již úspěšně tolika etapami a změnami, že se dokážou přizpůsobit i tomuto novému překotnému vývoji. A já bych chtěla při této příležitosti poděkovat všem, kteří to nevzdávají a dokážou zvládat všechno to nové, co na nás dnes a denně útočí. Ale prosím zároveň všechny naše cvičitele (instruktory) a funkcionáře, abychom hledali ve svém okolí nové mladé lidi, kterým budeme postupně předávat vesla. Vždyť naše tradice není jen těch posledních 30 let, ale sahá až k počátkům organizované tělovýchovy.

Letošní rok je natolik složitý, že určitě není nálada ani podmínky k tomu, abychom si připomínali 30. výročí založení naší krajské organizace nějakými oslavami či akcemi. Ale máme výhodu staršího, že se můžeme připojit k přírodním oslavám o rok mladší ČASPV v příštím roce. Věřme, že bude pandemie již zažehnána a všichni budeme mít šanci vrátit se k běžné činnosti.

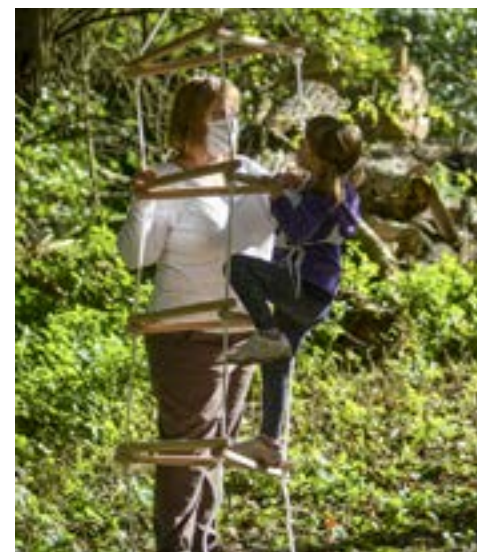
Přeji naší organizaci hodně úspěchů do dalších let a hodně aktivních, spokojených členů. ■

Hlavní město Praha

Cesta Šárkou za zvířátky

Text a foto: Mgr. Helena Troupová,
SPV SK Aritma Praha

První říjnovou neděli uspořádal odbor SPV SK Aritma Praha tradiční sportovní odpoledne pro děti – veřejně přístupnou akci Cesta Šárkou – letos na téma zvířátka žijící v Šárce. Účast byla sice nižší než v minulých letech – pouze 58 dětí a jejich doprovod, ale s ohledem na epidemiologická opatření (rozestupy, dezinfekce, roušky) se nakonec ukázala jako optimální. Ti, kteří přišli, si užili nejen krásnou procházku prosluněnou podzimní Šárkou, ale vyzkoušeli si zábavnou formou svou sportovní



zdatnost a strávili volný čas se svými rodinnými příslušnými.

Nově v letošním ročníku byly pro děti na trase umístěny panely s hádankami o životě zvířátek. Na startu děti kromě startovního čísla obdržely ještě tužku a kartičku s obrázky zvířat, do které si zapisovaly písmenko správné odpovědi na celkem jedenáct otázek. Většina otázek byla jednoduchá, s některými dětem pomohli rodiče. Víte např., že jelen na hlavě nenosí ani čepici, ani Smolíčka Pacholíčka, ale paroží? Trochu těžší byl výběr u otázky, jakou rychlostí dokáže běžet zajíc. Nicméně tajenka „Cvičte s námi“ byla v cíli správně vyluštna všemi účastníky. Jednotlivé sportovní disciplíny byly letos – kvůli opatřením proti koronaviru – trochu omezeny. Přesto si děti vyzkoušely, co všechno některá zvířátka zvládnou – např. jak šplhá veverka, jak běhá zajíc. A že není snadné chodit s kopýtky,

Středočeský kraj

Koronavirus se nevzdává

– tužme se

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda odboru SPV Tři Dvory

Po celkem příznivém nasazení do zářijového cvičebního roku jsme v odboru SPV Tři Dvory navázali na naše úspěšné venkovní letní ak-



přenášet ptačí vajíčka či něco ulovit. Spolu s rodiči pak zvládly chůzi se svázanými nohama, skok snožný do dálky či si vyzkoušely rovnováhu při chůzi ve výšce na slackline. Paměť si děti prověřily při hledání zvířátek v lese. A že to nebylo jednoduché, najít a zapamatovat si všech jedenáct zvířátek.

Téměř pětakilometrová trasa a hlavně spousta nových zážitků některé, zejména ty nejmenší děti docela znavila. Ale v cíli byla všechna únavy zapomenuta, zejména když na děti čekala sladká odměna.

Nových zájemců o cvičení v odboru Sport pro všechny (hlavně oddíly Rodiče a děti a Předškoláci) bylo několik. Doufáme, že stávající omezení (uzavření tělocvičen) tyto zájemce neodradí a že se s nimi – hned jak to podmínky dovolí – brzy v tělocvičně či v přírodě opět shledáme. ■

tivity v menších skupinách (prázdninové letní tábory pro děti, cyklovýlety pro děti i dospělé), jak pro cvičence dětského, ale i seniorského věku. Pravidelné cvičební hodiny žen v omezeném počtu do deseti cvičenek byly zaměřeny na zdravotní cvičení, ale i na nácvik nových country tanců, připravovaných pro vystoupení na zimních společenských akcích a přehlídkách.

Velmi pečlivě jsme se připravili i na další ročník krajského přeboru v hrách woodball, mólky, kubb. V sobotu 12. září se z našeho odboru zúčastnila dvě družstva, reprezentující RC Kolín, ve složení: ženy – Martina Březinová a Božena Trunečková, muži: Ruda Řehůřek a Zdeněk Jelínek. Na fotbalovém hřišti Sokola Krchleby jsme získali dvě první a jedno druhé místo.

Velmi zdařilou akcí bylo v pondělí 28. září Svatováclavské setkání našich členů v parčíku před vyzdobenou místní kapličkou s výstavou zahradní keramiky a drátkování, krásných výrobků našich členek. Pro dobrou náladu vyhrával padesátce zúčastněných celé dvě hodiny Vladis Beny Banasinský.

Bohužel, plánované říjnové akce, na které jsme se těšili – krajský seminář v Seleticích, republikové srazy pro předškolní děti v Olomouci a cvičíme se seniory v Plzni, i na které jsme byli přihlášení – nám covid zrušil.

Přejeme všem hodně zdraví a těšíme se na lepší časy. ■

Ústecký kraj

Den seniorů v Litoměřicích

Text: Stanislav Šolc, foto: Mgr. Věra Šárová



V pátek 28. 8. 2020 se konal již tradiční Den seniorů s podtitulem Senioři seniorům v Litoměřicích. Senioři tuto akci pod patronací odboru sociálních věcí a zdravotnictví zdejšího městského úřadu nejen připravili, ale také se jí i v hojném počtu zúčastnili. Mezi dalšími organizátory byli příslušníci SPV Slavoj Litoměřice,

TJ Sokol Pokratice a zástupci Ústecké KASPV.

Celá akce proběhla v příjemném prostředí pod slunečními paprsky na ploše litoměřického koupaliště. Zde bylo celkem patnáct stanovišť s osmnácti různými sportovními a vědomostními aktivitami. Na nich si mohli přichodit vyzkoušet své dovednosti, zručnost, vytrvalost, přesnost a znalost.

Nabídka byla hodně pestrá. Například vedle stolního tenisu bylo možné si vyzkoušet mini-golf, discgolf, jógu, tai-chi, woodball nebo střelbu prakem a ze vzduchovky. Nechyběl ani kvíz z historie a turistických zajímavostí Litoměřicka. Pochopitelně, že ne všechny nabídky mohli účastníci vzhledem k některým svým zdravotním handicapům absolvovat. Přesto své vybrané disciplíny zvládali s velkou chutí a zaujetím. Odcházel pak spokojen s pocitem hezky a přírodně stráveného dne.

Celkem se zúčastnilo 90 lidí včetně těch, kdo jednotlivá stanoviště organizačně zajišťovali. Sami měli také příležitost zkusit své dovednosti v různých disciplínách.

Podle reakce všech můžeme prohlásit, že akce byla úspěšná a přispěla ke spokojenosti sportujících seniorů. ■

Ústecký kraj

Sportujeme nejen se seniory

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice, foto: Mgr. Věra Šárová



Jako každoročně, i letos se poslední srpnovou sobotu konala v Ohniči oblíbená akce „Sportujeme nejen se seniory“, kterou organizačně zajišťuje RCSPV Teplice ve spolupráci se Senior klubem Ohnič, Ústeckou KASPV a za podpory obce Ohnič. V posledních letech nám počasí moc nepřálo. Také tentokrát byla obloha zatažená a drobně přšelo. Ale již během přípravy sportovišť a zázemí pro soutěžící se na nás usmálo sluníčko. Od devíti hodin přicházeli a přijížděli účastníci prakticky všech věkových kategorií, kteří si přišli zahrát netradiční hry mólky, woodball, pétanque a samozřejmě kubb. Letos probíhal již 3. ročník turnaje dvojic v kubbu o „Pohár starostky“, do kterého se každým rokem přihlašuje stále více účastníků. Letos jich už bylo šesta-

třicet, a tak se hrálo na dvou hřištích podle připraveného „pavouka“, aby všichni viděli, jak postupují. Bylo to opravdu napínavé. Do finále podle očekávání postoupili loňští vítězové turnaje proti úplným nováčkům v této hře, kterými byli otec s dcerou, a podařilo se jim neuvěřitelné. Z vítězství. Z rukou starostky obdrželi „putovní pohár“ a sladkou odměnu. Také v ostatních soutěžích byla první tři místa oceněna medailí, diplomem a drobnou odměnou. A aby to ostat-



ním soutěžícím nebylo líto, každý z nich (a bylo jich 70) si odnesl nějakou cenu z tomboly. Po zápolení došlo i na chutné občerstvení, které pro nás každoročně připravují ženy i muži ze Senior klubu v Ohniči v čele s Jitkou a Mírou Polákovými, za což jim patří velký dík. Také starostce obce Lence Brandtnerové bychom chtěli poděkovat za velkou podporu

Ústecký kraj

Litoměřický Rákosníčkův víceboj

Text a foto: Margita Kadeřábková, odbor SPV Správná parta, z.s. Litoměřice



této akci a všem ostatním organizátorům za přípravu a rozhodování. Odpoledne nám zpříjemňovala hudba manželského páru, který na přání zahrál snad úplně všechno. Náš zpěv se nesl do krásné krajiny, která obec Ohnič obklopuje. Ani se nám nechtělo domů, ale vlak nepočká. Budeme se těšit na rok příští. Uvidíme, co nám přinese. ■

Rákosníčkův víceboj se tradičně koná na sídlišti Cihelna v Litoměřicích, kde je vybudováno Rákosníčkově hřiště. Pořádáme ho vždy v rámci Evropského týdne sportu a letos dne 23. 9. proběhl již 3. ročník.

Akce se zúčastnilo 21 dětí, na programu bylo pět disciplín: běh okolo Rákosníčkově hřiště, hod na koš, chůze po slack-line s oporou, běh do schodů a skok do dálky z místa.

Děti nesoutěžily navzájem mezi sebou, ale mohly si udělat na každé disciplíně několik pokusů a snažit se zlepšovat. Po dokončení soutěžních disciplín si zahrály hry, např. Cukr, káva, limonáda nebo Kradení houbiček.

S organizací a vypisováním diplomů s dosaženými výsledky pomáhali rodiče našich členů.

Díky městu Litoměřice, které na tuto akci každoročně finančně přispívá, mohly všechny děti dostat drobné odměny.

Příští rok budeme Rákosníčkův víceboj pořádát opět, na programu budou stejné disciplíny, aby děti mohly zjistit, zda se za rok zlepšily. ■

Ústecký kraj

Švestkovou dráhou do Litoměřic

Text a foto: Jitka Kyselová, ČASPV Lokomotiva Most

Je krásné slunečné nedělní ráno 13. 9. 2020 a na mosteckém nádraží se nás sešlo osm cvičenek. Dnešním cílem je výšlap na Mostnou horu a skalní útvar Kočka. Ve vlaku je nám zdarma nabídnuta káva nebo švestkový čaj. Cesta nám uběhla, v Litoměřicích na Horním nádraží vystupujeme a pomalu začínáme stoupat na vyhlídku Karla Pouchy, kde máme město a okolí jako na dlani. Naše vedoucí Ivana nám



řekla něco o historii a zajímavostech Litoměřicka. Na Mostné hoře zjistíme, že je rozhledna ještě zavřená, a tak po dohodě pokračujeme na skalní útvar Kočka, kde je také krásný výhled na Litoměřice a okolí. Vracíme se do města, projdeme parkem, náměstím, navštívíme Parkány José Rizala, bývalé železniční nádraží,

které se proměnilo v útulnou restauraci pro cyklisty a turisty, památník K. H. Máchy, katedrálu sv. Štěpána, Park Václava Havla a výstavu marionet. Víc jsme toho nestihli. V budoucnu se určitě vrátíme, ale dnešní výlet skončil a musím říci, že stál za to. Litoměřice jsou krásné historické město. ■

Kraj Vysočina

„Ať je teplo nebo zima, sportování je vždy prima!“

Text a foto: Helena Krejčí, SPV TJ Žďár nad Sázavou

První sobotu v říjnu připravily cvičitelky z odboru SPV TJ Žďár nad Sázavou pro naše menší i větší sportovce ve Žďáře nad Sázavou malou „Olympiádu“. Chtěly jsme tak dětem nahradit červnový „Pohádkový les“, který se v důsledku opatření proti covidu nekonal.

Na deseti stanovištích se snažily nejen děti, ale i rodiče, podat co nejlepší výkony. Soutěžilo se v tradičních i netradičních disciplínách, například v běhu, skoku do dálky z místa, hodu do dálky i na cíl. Děti zdolávaly překážkovou dráhu, cvičily s padákem, slalomovou dráhu překonávaly s míčem jako fotbalisté a zakončovaly střelou na branku. Odvahu a pohybovou dovednost si malí sportovci vyzkoušeli při podbíhání a přeskokování pod kroužícím lanem nebo ve skákání v pytli.



Moc nás těšilo, že se dětem po absolvování desetiboje nechtělo jít vůbec domů, ale nadále zůstávaly na hřišti a znovu procházely jednotlivé disciplíny.

A jaké bylo překvapení, když všichni byli vítězi a za skvělé výkony si zasloužili odměnu, kterou si mohli vybrat dle vlastního výběru.

Sportovní odpoledne se konalo za podpory kraje Vysočina. ■

Zlínský kraj

Tábor ASPV Slušovice

Text a foto: Lydie Staroveská

Jako každý rok, i letos Asociace Sport pro všechny Slušovice uspořádala prázdninový sportovní tábor pro děti. Uskutečnil se na Chatě Pod Tesákem v Hostýnských horách. Táborníci byli ubytováni ve čtyřmístných chatkách. K dispozici jsme měli hřiště, bazén, pergolu s posezením, velká chata sloužila ke stravování a také poskytla úkryt při dešti nebo k večernímu programu. Letošní téma bylo „Tábor plný



záhad“. Trochu jsme si zahráli na detektivy, vyšetřovatele a dokonce i na padouchy. To se

všem velmi dobře předvádělo. Po příjezdu 28 dětí a seznamovací hře se vytvořila čtyři družstva, která plnila první úkoly. Děti malovaly vlajky a vymýšlely pokřik. Večer jsme zpívali u táboráku. Další dny jsme ve skupinkách pod vedení zkušených vedoucích bojovali o body do táborové hry. Mezi nejoblíbenější hry patřily „Limeriky“, Times Up, Boyard, boj o kolíky, svíčková a samozřejmě pašeráci. Na hřišti se zase bojovalo o mistry v branballu. Kdo rád jezdil



vlakem, měl příležitost cestovat ve hře na vlaky, musel se umět orientovat podle mapy a jízdního řádu. Zastávek a přesedání si někteří velmi užili. Nechyběla ani stezka odvahy a výtvarná činnost pod vedením Květy Henzelýové, která táborníkům zajistila magnetky, na něž si děti podle své fantazie vyrobily vlastní obrázky. Hry v lese byly zaměřeny na odhalování zločinců. Skupiny musely odhalit zločince podle vzhledu jeho tváře, bylo třeba si zapamatovat různé části jeho obličeje. To bylo dosti těžké, zvláště když pak ještě musely vyluštit tajenky. Také neznámé záhadné kruhy podnítily dětskou zvědavost a touhu po pátrání.

Že se tábor vydařil jsme se dověděli z ohlasů od rodičů a také dětí. K tomu však musí být ti, kdo vše vymýšlí a připraví. Jsou to táborové vedoucí. O táborníky se staral Petr, Jakub, Klárka, Katka, Andrejka, Šimon, zdravotnice Květa a Eva. Všem velmi děkuji za jejich přípravu, vedení družstev a obětavost věnovat svůj volný čas těmto aktivitám. Byla bych moc ráda, kdybychom se v tomto složení opět setkali v příštím roce a tradici tábora zachovali. ■

Předání Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše

Text: Věra Žáčková, sekretářka
Olomoucké KASPV, foto: archiv

Vzhledem k letošní situaci s epidemií Covid-19 nebylo možné oceněným předat vyznamenání na Valné hromadě ČASPV v Praze ani na další významné akci v Olomoucké KASPV. Přesto jsme vyznamenání předali a snad tak potěšili paní Alenu Lavičkovou (na dolním snímku vlevo), Marii Symerskou a Libuši Hrubou. Dámy, děkujeme za vaši dlouholetou práci v tělovýchově a přejeme ještě hodně sil do té budoucí. ■



Gratulace Miloslavu Tempírovi

Text: Věra Žáčková, sekretářka
Olomoucké KASPV, foto: archiv

Neuvěřitelných devadesát let oslavil 25. května 2020 pan PaedDr. Miloslav Tempír, jeden ze zakladatelů ČASPV, bývalý předseda ČASPV a Olomoucké KASPV. Děkujeme mu za celoživotní propagaci tělovýchovy a sportu a nezměrnou práci za ta léta.

Do dalších let mu přejeme hodně elánu, životní pohody a pevné zdraví. ■



Naše jubilantka Hanka Drdlová

Text a foto Eva Jalovecká, sekretářka
Jihomoravské KASPV



V minulých dnech oslavila sedmdesátiny naše stále aktivní cvičitelka a funkcionářka, paní Hana Drdlová. Narodila se v Jevíčku do sokolské rodiny, kde byl pohyb pravidelnou samozřejmostí, a tak nebylo divu, že i její životní kroky směřovaly ke sportovním aktivitám. Nejdříve dostala pohybové základy ve cvičení žákyně, které vedla její maminka, sama cvičenka na sletech i spartakiádách. Později se Hanka věnovala individuálnímu sportu – tenisu. Po základní

škole odešla na SPŠ chemickou do Zlína. Studium zakončila maturitou a nastoupila do Metry Blansko, kde se hned zapojila do cvičení žen a následně vstoupila do tehdejší Tělovýchovné jednoty Metra Blansko.

V sedmdesátých letech absolvovala školení cvičitele 4. třídy a následně 3. třídy. Nejprve vedla nejmladší žactvo, posléze mladší žákyně. Vrcholem byl nácvik spartakiádních cvičení od žakovských skladeb až po cvičení žen, přičemž sama byla aktivní cvičenkou. Hanka se zapsala do povědomí veřejnosti rovněž při nacvičování tělovýchovných slavností i při pořádání sportovních soutěží a tělovýchovných akademií. S nabýváním cvičitelských zkušeností se postupně zapojovala do řídicích činností. Stala se členkou okresního výboru ZRTV a zanedlouho povýšila až na post náčelnice. Po roce 1990 byla zakládající členkou České asociace Sport pro všechny v regionu Blansko. Postupně se zapojovala do všech stupňů řízení ČASPV od členství ve VV ČASPV až po funkci předsedkyně JM KASPV.

Ať se Hana prezentovala v jakékoliv pozici, vždy ji brala s nesmírnou odpovědností a poctivostí. Byla a je oporou celého našeho cvičitelského a funkcionářského kolektivu. Přejeme jí proto, aby nadále zůstala věrná pohybu, aby neztrácela elán a ve zdraví a pohodě se těšila z dosažených výsledků. ■



Josef Sádlo z Byšic oslavil devadesátiny

Text a foto: Vladimír Budák, sekretář
RCSPV Mělník



Dne 22. 9. 2020 se dožil pan Josef Sádlo z Byšic krásných 90 let. Jako dlouholetý člen, cvičitel, funkcionář a hlavně milý společník a kamarád, pohybující se v tělovýchově mělnického regionu po mnoho let, je stále ve slušné tělesné kondici. Naposledy zastával funkci metodika mužů v radě RCSPV Mělník, kdy na konci roku 2017 odstoupil z funkce. Přesto ještě zůstal nějaký čas aktivní na akcích seniorů ČASPV a nadále zůstává členem byšického odboru SPV. Za svou dlouhodobou činnost v tělovýchově byl oceněn vyznamenáním a Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše, kterou si ale nemohl přebrat na červnové Valné hromadě ČASPV v Praze. Proto se členové rady RCSPV Mělník ve spolupráci s místní TJ Byšice rozhodli pro uspořádání decentní, nicméně důstojné oslavy, vhodné k předání vyznamenání a oslavě jubilea. I přes opatření proti šíření Covid-19 se podařilo pro oslavence připravit příjemné prostředí

v klubovně byšického fotbalového stadionu, kde mu přítomní popřáli k jeho jubileu, sekretářka Středočeské KASPV Věra Benešová předala vyznamenání a Zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše. Po oficiální části se již povídalo a vzpomínalo na veselé zážitky v tělovýchově. Všichni, kteří Josefa Sádla znají, ho také znají jako muzikanta s jeho klávesami. Tentokrát mu nástroj chyběl, a tak jsme mu na oplátku, za doprovodu kytar, zpívali písničky na jeho přání. Dobře jsme se bavili, ale čas vyhrazený pro oslavu rychle uběhl a museli jsme se rozloučit. Věříme, že jsme pana Josefa Sádla příjemně překvapili a že bude mít na tuto oslavu hezké vzpomínky. Pevně zdraví do dalších let mu přejí všichni z rady RCSPV Mělník včetně těch, kteří se z různých důvodů nemohli oslavy účastnit, a věříme, že se s Pepou budeme ještě dlouhou dobu setkávat. ■

Odešel Jaroslav Ingr z Bechyně

Text: Mirek Březík, předseda RCSPV
Táborsko, Alena Heršálková, metodička
RCSPV Táborsko, foto: archiv



Z našich řad odešel ve věku nedožitých devadesátin dlouholetý propagátor a cvičitel rekreačních sportů a cvičení a pobytu v přírodě, MUDr. Jaroslav Ingr. Pracoval v TJ Jiskra Bechyně jako ve-

doucí mužů a v metodické radě Jihočeské KASPV a v RCSPV Táborsko jako vedoucí RS. Byl organizátorem stovek turnajů. Nikdy nezapomněl na spojení sportu a stmelování kolektivu sportovců společenským využitím po ukončení turnajů hrou na kytaru, na trampské písničky a posezení u táboráku s opékáním buřtů. Dokázal spojit sportovní, profesní i osobní život a byl příkladem pro všechny generace ve prospěch dobrovolné tělovýchovy. Nikdy nikoho nezklamal a nezarmoutil. Svým optimismem a elánem dokázal strhnout všechny okolo sebe. Zúčastňoval se nácviku a cvičení na všech spartakiádách. Byl tahounem sportu a věnoval se mu po celý život jak v Bechyni, tak v celém okrese Tábor. Kdo jste jej znali, věnujte mu vzpomínku. **Jarouši, budeš nám chybět! ■**

TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

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

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

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

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme.

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

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

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

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

© ČASPV, © Pohyb je život



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
24. ročník | číslo 4 | prosinec 2020

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, což platí také pro
data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec
atd. (nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky
jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku,
neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami
a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají
velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani
tabulátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců
ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu
redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu,
připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli
zásilce autorského výtisku a honoráře; tyto
údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme
je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu přibližně 4 500 znaků a v metodické
příloze cca 4 000 znaků (včetně mezer).

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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



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

**NEPŘEHLEDNĚTE!
AKČNÍ CENY INZERCE**

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

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