

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
25. ročník | číslo 4
prosinec 2021
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

Golden Age festival na Krétě

Nová skladba pro WG 2023

Cvičení na židlích

Příloha:

Pozvánky do krajů

ISSN 1212-0669



30 let spolu

1992–2022



ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

www.caspv.cz

obsah



ZPRÁVY

Golden Age festival v Rethymnu 2021	4
30. ročník Plavecké soutěže měst i v České televizi	6
Republiková soutěž ČASPV kubb – mölkky – woodball	6
Nová hromadná skladba pro XVII. WG 2023 v Amsterdamu	7
Gymnastika stále atraktivní	8
Doubí v srpnu	9



Z KRAJŮ

„Město na kolech“ a jeho jubilejní XX. ročník v Hradci Králové	14
Co se v mládí naučíš... ..	14
Sportovní hry seniorů v Královéhradeckém kraji	15
Seminář RČSPV České Budějovice	16
SHS v Českých Budějovicích	16
Valná hromada Jihočeské KASPV	17
25. ročník Aerobiku mladých v Blansku	17
Seminář seniorů Moravskoslezské KASPV ...	18
Výzvy, virtuální zápolení a sdílené zážitky nás vytáhly z krize!	18
Den pohybu a zdraví 2021	19
SPV v Týnci nad Sázavou konečně opět s dětmi	20
Míčejáda v ASPV Neratovice	21
Vstup do školního roku plného sportu	21
Krajský seminář instruktorů	22
8. Seniorské hry v Týnci nad Sázavou	23
Sportujeme se seniory 2021	23
Den seniorů	24
Týden ve Sportcentru v Žinkovech	24
Drakiáda v Počátkách	25
Seminář „Cesta k rovnováze = cesta ke zdraví“	26
Sportovní hry parkinsoniků Zlínského kraje	27



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Cvičení na židlích nejen do kanceláře	10
---	----



BLAHOPŘEJEME

Jubilant Miroslav Březík	28
Marie Jiroušová oslavila kulatiny	28
Sedmdesátnice Libuše Netopilová	29
Emilie Nožičková oslavila 95 let	29



VZPOMÍNÁME

Odešel Štefan Mišek	30
Vzpomínka na Pavla Stadlbauera	30

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 „Zrcadlení“ autorky Věry Junové ze strany 20. Autor získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.



Sledujte ČASPV na Facebooku a také na Youtube!



facebook



YouTube



Přehled metodických příloh a článků
od roku 2008 naleznete na:
[http://www.caspv.cz/cz/casopis/
prehled-metodickych-priloh-a-clanku/](http://www.caspv.cz/cz/casopis/prehled-metodickych-priloh-a-clanku/)

Golden Age festival

v Rethymnu 2021

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, členka redakční rady časopisu
Pohyb je život, foto: Stanislav Šolc, Mgr. Miroslav Zítka

O rok později a snad o to radostněji, že mohlo konečně k setkání účastníků dojít, se uskutečnil 2. – 8. října 2021 už 7. Golden Age Gym Festival 50+ uspořádaný Řeckou gymnastickou federací pod záštitou technické komise GfA European Gymnastics. Přiletělo 450 cvičenek a cvičenců z 16 zemí. Bylo předvedeno 28 skladeb, proběhlo 16 workshopů gymnastických programů.

Českou republiku reprezentovaly tři skladby ČASPV a je možno spokojeně konstatovat, že si v konfrontaci s ostatními skladbami vedly velmi úspěšně. Každá z našich skladeb představila originální náčiní, vynikly kompoziční propracovanosti, výběrem hudby a souladem pohybu s hudbou, odlišným specifickým obsahem přiměřeným výkonnostní úrovni cvičenek a cvičenců. Všechny skladby se staly osvěžením programů vystoupení a diváci je ocenili zaslouhým potleskem.



NA VLNÁCH KRÉTY – ON THE WAVES OF CRETE

Skladba autorů Aleny Přehnilové, Mirka Zítka a Radky Hrubé ztvárnila nápaditě myšlenku pořadatele „Greek Mythology“ a propojila ji úsměvně se současným trendem společnosti: být stále „sexy“, žít naplno. Námět podpořil sestřih dvou

hudebních skladeb. V první lyrické části to bylo „To tango tis nefelis“ nazpívané Haris Alexiou, skladba, která rozezpívala zejména řecké obcenstvo. Účinek zvýšil zajímavý úvod skladby s drobnou dekorací a připomenutím některých disciplín antických olympiád (Caesar s lyrou a Nefeli s lilí, Diskobolos, lukostřelec, starověká tóga). Pohybové ztvárnění využilo netradičním způsobem skládací obruče, které vytvářely překvapivé tvary a jejich propojení s výtvarným pohybem, včetně taneční sekvence tanga (tvary lístků, oblých tyčí, čtverečků, okýnek). Tato část byla součástí závěrečného slavnostního gala-programu. Druhá část skladby na hudbu „Grupo Bip – Sexy“ byla kontrastem k první části. Už nástup devíti mužů oblečených v tričkách svalovců diváky rozesmál. Spolu s devíti ženami tančícími s funkčními ručníky ukázali, že všichni mají i ve svém zlatém věku stále mladé srdce.

SMOVEY

Skladba byla vytvořena s jedinečným netradičním náčiním, které většina diváků dřív ani neviděla, natož aby věděli, jak náročné je s ním pohybovat, zejména když to vypadalo tak lehce. Autorka skladby Marie Skopová vycházela při tvorbě z vlastní dlouhodobé praxe cvičitelky seniorského skupinového cvičení s hudbou. Protože v pravidelných cvičebních lekcích využívá klasické i moderní náčiní a pomůcky, zařazuje je i do svých pódiových skladeb. Tentokrát vybrala pro pohybový obsah skladby novou, barevně zajímavou terapeutickou pomůcku – vibrační kruhy Smovey. Název tohoto náčiní vychází ze slov swing = švih, move = pohyb a smile = úsměv. Vydařila se volba hudby, kterou byla známá řecká píseň, již si v mnoha různých jazycích zazpívalo i publikum. Původní plán 18 cvičících se vlivem vnějších okolností snížil na





deset žen a dva muže, a to průměrného věku 72,2 roku. Díky energii, která ze všech účinkujících vycházela, přesnosti provedení pohybů a suverénnímu zvládnutí všech choreografických změn vynívalo vystoupení svěže a uvolněně. Skladba se tak stala ukázkou a příkladem tvorby kompozice pro kategorii optimistických seniorů a sklídila i v průběhu vystoupení opakovaný potlesk diváků.

INTER-GYM-NET

Společná skladba byla uvedena mottem „Internet propojuje celý svět. My chceme pomoci společného cvičení s gymnastickou sítí obejmout s úsměvem celou zeměkouli. Přijďte se k nám!“. Autoři Viléma Novotná a Jaroslav Sauer vytvořili pohybové hrátky se sítěmi na swingovou hudbu orchestru Melody Makers Ondřeje Havelky. Nejen hudba, ale i výběr cvičení se sítěmi podněcoval šestnáct žen a osm mužů k radovánkám při společném cvičení.



Ženy využívaly originální náčiní – sítky speciálně upravené velikosti pro seniorky 1 x 0,5 m s různými možnostmi tvaru – a odlišnou technikou manipulace. Podle hudby byla v první části „I gotcha“ použita kuželová technika složené sítky s uzlem, ve druhé části „Blue, moon“ to byla síťka složená jako tyč, ve třetí části na píseň „Jen pro ten dnešní den“ rozvlnily romanticky prostor rozložené kroužící sítky a v závěru vyvrcholilo finále tanečním kouskem „That will be all right“. Muži okouzlili diváky, jako obvykle, už svým nástupem, kdy doslova „vybalili“ Zdeňka Vaněčku ze sítě, dále pak samostatným tanečním vystupem i zajímavým posilováním a rozmanitými manipulacemi se sítí dlouhou 14 metrů. Velká síť navíc spojila při cvičení i tanečcích všechny cvičence dohromady. Soutěžní prožívání cvičení na pódiu se přeneslo na diváky a ti nadšeně odměnili vystoupení velkým potleskem jak v průběhu skladby, tak na jejím konci. Přidali se k nám!

K účasti na Golden Age patřily i další společné akce, jako byl úvodní průvod městem pod vlajkami jednotlivých zemí, společný Closing Ceremony a cvičení na workshopech, např. s nabídkou cvičení ve dvojicích, tai-či, hatha jógy, řeckých tanců, tanga, aerodance, aquafitness a piloxingu gold. Absolvovali jsme i dva poznávací výlety autobusem, jak krátký po okolí Rethymna, tak celodenní se zastávkami v sousedství Kourtaliótiko u kláštera Préveli a dál až k moři, odtud lodí kolem pobřeží na krásnou jižní pláž Préveli, která je proslulá právě tím, že se v ní mísí chladná sladká voda říčky Megalopotamos se slanou vodou Libyjského moře. Mnozí se vydali údolím proti proudu říčky, další navštívili unikátní palmový háj, ostatní zůstali na pláži a vzdorovali větru, který nás provázel celou dobu pobytu na Krétě. Dobrou pohodu nám ale v žádném případě neodvál.

Festival Golden Age v Rethymnu se stal hezkou vzpomínkou. Děkujeme od srdce i Miladě Němčíkové, Radce Mothejzlíkové a vedoucímu výpravy Mirku Zítkoví, že se zasloužili o to, abychom tam mohli být.

Cvičence „zlatého věku“ přivítá hned v příštím roce na osmém festivalu Golden Age 2. – 7. října 2022 španělský ostrov Madeira s otevřenou náručí „Be Gymnastics“.



30. ročník Plavecké soutěže měst i v České televizi

Text: Radka Mothejzíková, foto: archiv

Jubilejní 30. ročník Plavecké soutěže měst se uskutečnil ve středu 6. října 2021 a zapojilo se do něj 30 bazénů v 29 městech naší republiky. Svá města reprezentovalo celkem 7224 plavců. Letos si událost, kterou Česká asociace Sport pro všechny organizovala pod záštitou České unie sportu v rámci projektu Tipsport Sportuj s námi, konečně získala zaslouženou pozornost médií. Česká televize vyslala své týmy do Hodonína, České Lípy a Berouna.

První přímé vstupy z Plavecké soutěže měst proběhly již v ranním vysílání Studia 6. Akcí, která propaguje kondiční plavání jako vděčnou, celoročně i celoživotně využitelnou pohybovou aktivitu, byl dále věnován velký prostor ve sportovních zprávách. V průběhu celého dne tak byli televizní diváci informováni o aktuálním dění v bazénech prostřednictvím reportáží, které zahrnovaly i rozhovory s organizátory a účastníky. Velice nás těší, že informace o Plavecké soutěži měst, která je pravidelně pořádána od roku 1992 a u jejíhož zrodu stál sportovní redaktor

a komentátor Aleš Procházka, nyní oslovily ještě širší veřejnost. Přestože se nám nepodařilo překonat rekordní počet účastníků z roku 2019, kdy se do akce zapojilo 11162 plavců, věříme, že i do budoucna má tato akce velký potenciál.



Tipsport
Sportuj s námi



Republiková soutěž ČASPV kubb – mölkky – woodball

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

Republiková soutěž ČASPV kubb – mölkky – woodball se uskutečnila o víkendu 1. – 3. 10. 2021 na Mušově v kempu ATC Merkur. Akci pořáda-

la Komise rekreačních sportů metodické rady ČASPV a již tradičně jí předcházela příprava a přihlášení družstev ve třech herních disci-



plínách kubb – mölkky – woodball. Přesnost, natrénovanost a herní dovednosti poměřilo dvacet šest družstev převážně z moravských a slezských krajských asociací SPV. Soutěži předcházela důkladná porada rozhodčích tak, aby byla zaručena maximální objektivita hry a porovnání předvedených výkonů. Také na základě dlouhodobých podnětů hráčů a zkušeností z dalších soutěží, které se pořádají, rozhodla komise rekreačních sportů o změně podmínek při porovnání rovnosti výkonů v soutěži. Od sobotního rána hrála dvoučlenná družstva mnohdy strhující utkání ve všech třech disciplínách. Kubb a woodball hrály kategorie mužů a žen a v mölkkách se soutěžilo bez rozdílu pohlaví.

„Líté řeže hráčů“ probíhaly po celý sobotní den a v nedělním dopoledni. Rozhodčí byli nesmílní, ale všem měřili stejným metrem, což přítomní jednoznačně ocenili. Hráči si užili soutěžní ovzduší a prostředí plnými doušky a také na společenské popovídání či zábavu si našli čas. Nebyla nouze například o přátelská poštuchování, a smích z radosti ze hry se linul po celé hrací ploše. Soutěž byla podbarvena slunečním svitem, příjemným počasím a hodnotnými výkony především vyzrálých hráčů.



V nedělním poobědním čase proběhlo vyhlášení výsledků, poděkování hráčům a ocenění těch nejlepších. Aktivní soutěžní víkend se vydařil a nezbyvá než poděkovat všem zúčastněným a také organizátorům, rozhodčím i pořadateli, Komisi rekreačních sportů MR ČASPV: „Hráli jste s plným nasazením, akce byla kvalitně připravena.“

Tak za rok zase na viděnou při víkendu plném hry a zábavy.

Výsledky: <https://1url.cz/aKTRF>

Fotografie: <https://1url.cz/xKTRa>

Nová hromadná skladba pro XVII. WG 2023 v Amsterdamu

Text a foto: doc. PhDr. Viléma Novotná, členka redakční rady časopisu Pohyb je život

Už od roku 1953 se konají světové gymnestrády jako největší svátek pohybových skladeb gymnastiky pro všechny. Myšlenku nabídnout gymnastický pohyb všem cvičenkám a cvičencům společně nejvíce naplňují hromadné skladby. Tradice tvorby těchto vystoupení u nás dokázala přežít už 140 let! Přípravou skladby pro gymnestrádu v Amsterdamu chceme pokračovat nejen v rozvíjení této dobré tradice, ale

také obohatit naše cvičence o nové pohybové zážitky jak s klasickým, tak zcela novým náčiním. I přes dlouholetou tvorbu skladeb chceme být zase „jiní“ a v dobrém naplnit očekávání cvičenců i diváků. Skladba bude totiž po úpravě prezentována i na 17. všesokolském sletu 2024. V autorském kolektivu: Viléma Novotná, Iveta Holá a Jaroslav Sauer už pro vás připravujeme skladbu s názvem Příběhy léta (Summer Sto-



ries). Jejím hlavním námětem jsou pohybové příhody patřící k letní pohodě, jejichž pestrost přináší radost ze společného pohybu. Vstřícnou atmosféru společného cvičení bude dotvářet představa modré oblohy, vody, slunce, oddechu i letních hrátek. Budou to vlastně „tři skladby v jedné“, dvě pohybové role žen a jedna mužů. První skupina žen bude rozmanitě využívat dva praporce (modrý a žlutý) pro připomenutí osvojování klasické gymnastické techniky cvičení s náčiním, novou bude tylová látka „organza“ umožňující měkké barevné rozvlnění celé plochy. Druhá skupina bude využívat látkový batůžek a v něm vloženou piknikovou deku 150 x 60 cm pro cvičení na zemi. V této části předpokládáme kondičně náročnější cvičení pro „pohybo-



vě mladší“ cvičenky v sukýnkách. Muži svedou pohybový souboj s roukami z umělé hmoty (1,1 m dlouhé spojitelné armatury) a předvedou, co všechno je možné s nimi zacvičit i vykouzlit.

Jiné budou i hudební nahrávky pro jednotlivé části skladby. Zvolili jsme podle „příběhů skladby“ výběr ze světově známých melodií v nových aranžmá, která dovolují propojit tradiční s moderním pojetím hudební produkce. Vybrali jsme skladby: 1. It's In His Kiss s Vondaou Shepard (nástup), 2. Stranger On The Shore (Cizinec na pobřeží, společně rozcvičení), 3. Sing Sing Sing nahranou Bebo Best & The Super Lounge Orchestra, 4. In the Summertime, slavnou píseň George Ezra, 5. Hit The Road Jack v propojení ženské a mužské verze zpěvu, 7. Azzurro, orchestrálku písně Adriana Celentana jako finále. Pro „české“ zpestření letního hudebního sestřihu se dvakrát ozve úryvek písně Lilky Ročákové – Bylo léto, horké léto.

A nyní už nastal čas všechny představy postupně naplnit konkrétním pohybem a nabídnout vám všem jít do toho s námi a hlavně: společně připravit krásné vystoupení na gymnestrádě. Těšíme se na vás.

Vilma, Iveta a Jarda

Předběžně můžete potvrdit svůj zájem o účast vyplněním přihlášky.

<http://www.caspv.cz/cz/wg-2023/>

Gymnastika stále atraktivní

Text: Ing. Gabriela Machová, vedoucí Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV, foto: Ing. Jiří Suchánek

Již druhý rok v netradičním termínu přilákala Praha gymnasty a gymnastky. Ve dnech 16. – 17. října 2021 se uskutečnila Republiková soutěž družstev ve sportovní gymnastice ČASPV. A stejně jako loni poskytl závodní haly Sportovní klub Hradčany. Účastníci soutěže neměli lehké podmínky v přípravě, vždyť tělocvičny se otevřely před sotva čtyřmi měsíci. Přesto se dokázali připravit a přijet v opravdu hojném počtu 237 závodníků z 10 krajů. Větší zastou-

pení měly ženské složky, přičemž v kategorii mladší žákyně II soutěžilo 64 dívek, nejvíce ze všech kategorií.

Mužské složky závodily v zánovní hale Odysea, dívky a ženy cvičily převážně v rekonstruované hale Harmony. Během dvou závodních dnů se na hodnocení soutěže podílelo 35 rozhodčích. Diváci zhlédli hodnotné sportovní výkony ve čtyřboji družstev na hrazdě, lavičce a kladině, prostných, kruzích a přeskoků.





Vyhlašování výsledků probíhalo průběžně po kategoriích. Kromě tradičních medailí, diplomů a hodnotných cen pro vítěze přichystali organizátoři pro děti z každé kategorie pamětní medaile. Ty dostaly také dívky, které v příštím roce přecházejí do kategorií dorostenek, jako vzpomínku pro poslední dětský závod. Výsledky soutěže jsou uveřejněny na www.caspv.cz.

Akci finančně podpořil Magistrát hlavního města Prahy. Odměny a ceny dodal Jipast, a.s. a mnoho dalších obchodních firem, které pravidelně podporují soutěže ČASPV. Dík patří také mnoha organizátorům, zaměstnancům sekretariátu ČASPV a trenérům SK GymSport Praha.

Doubí v srpnu

Text a foto: Mgr. Zdeňka Horčíčková, členka výkonného výboru ČASPV

Letošní srpen se tak úplně nepovedl, co se počasí týká. Chvillemi přšelo, jen se lilo. Chvillemi svítilo slunce jako o závod. A chvillemi jen tak mrholilo, a také občas fouklo. Ale v Doubí lze vymyslet program za každého počasí, jenom nesmí být člověk jako z cukru. A tak jsme jezdili na kole, hráli hry pro děti i pro dospělé, grilovali, mastili karty, dobře jsme jedli a radovali se z té krásné části naší země. A do toho ještě přišla skvělá nabídka od Víty Hanáčka, že nám, to jest všem zájemcům, jeden den přijede udělat rychlokurs paddleboardingu. Skvělé! Právě jsme se vrátili od moře, kde sice nemrholilo, ale na mořské vlny jsme si bez základních praktických dovedností na tomto čím dál populárnějším plavidle netroufli. Náš klidný jihočeský rybník byl skvělou alternativou a přípravou na další rok. Maličko jsem pomohla s propagací přímo na místě, rozvěsila jsem letáčky, mně svěřené vnučky a synovec (pra..., ale to není podstatné) vyrobili několik plakátků a čekali jsme s napětím na čtvrtek.

Tedy ten čtvrtek! No, počasí se ten den nevyznamenal, ale Víta přijel, postavil si na pláži stanoviště a my jsme díky tomu prožili trochu adrenalinový (to kvůli počasí), ale velmi zábavný den vodního sportování. Voda padala shora, dolů



jsem do vody padali my a kromě toho, že jsme se nasmáli a trochu vymrzli, získali jsme základní dovednosti, několik dobrých doporučení a také odvahu brázdit na paddleboardu příští rok i Jónské moře. Nebyli jsme zdaleka jedinými zájemci, ale bylo nás přiměřeně, každému zájemci bylo možné věnovat potřebný čas a praktikovat individuální přístup. Dokonce jsme měli k dispozici i kajak. Na závěr chci říci, že to byl skvělý nápad, který by neměl zapadnout, a že by se v této myšlence a nabídce různých jednodenních workshopů pro všechny momentální obyvatele kempu mělo pokračovat. Bylo to moc fajn, pro náš spolek skvělá propagace a pro veřejnost cenná nabídka programu.



Cvičení na židlích nejen do kanceláře

Text a foto: Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV

Nedávná doba nás připoutala k domovům, mohlo se vycházet pouze do nejbližšího okolí, sportoviště byla uzavřena. Podle mnoha fyzioterapeutů vzrostl počet pacientů a klientů nejen s problémy v oblasti zad, ale i dalšími problémy podpůrně pohybového aparátu. Nízká pohybová aktivita propojená s dlouhodobým setrváváním ve statických pozicích způsobuje poruchy v držení těla a svalové nerovnováhy, které se velmi často projevují bolestivostí nejen v zasažených tělních segmentech. Přitom stačí zařadit do běžného pracovního dne několik preventivních kompenzačních cvičení, která úspěšně pomohou se snížením výskytu blokád, bolestivosti svalů a svalových nerovnováh.

Jednoduchá, ale účinná cvičení na židlích můžeme aplikovat v různém prostředí – cvičit můžeme doma, ale i v přírodě nebo třeba v kanceláři.

Níže uvedená kompenzační cvičení zahrnují cvičení uvolňovací, která jsou svým účinkem zaměřena na uvolňování kloubních struktur a jejich blízkého okolí, cvičení protahovací, která cílí na protažení svalů s tendencí ke zkrácení, a cvičení posilovací, která jsou zaměřena na svaly se sklonem k ochabování. Uvolňovací cvičení provádíme kontrolovaně, bez švihů a v takovém rozsahu, které nám tělo dovolí – tzn. necvičíme přes bolest, blokády apod. U protahovacích cvičení provádíme cviky pomalu, řízeně a pouze „do tahu“, nikoli do bolesti. Mezi tahem a bolestí je tenká hranice, která je zcela individuální. Při cvičení pravidelně a zhluboka dýcháme bez zvedání ramen. Protahovací pozici můžeme prohloubit při výdechu, který nám pomáhá s uvolněním napětí ve svalectech. U posilova-

cích cvičení obecně platí, že při fázi cviku, kdy svaly „pracují“, vydechujeme a s uvolněním svalů se nadechujeme. V některých cvičeních však může být dýchání opačné, proto je nutné dodržovat popis provedení. Při statických posilovacích cvičeních je třeba dýchat zhluboka a pravidelně.

Každé cvičení několikrát opakujeme, cvičíme stejný počet opakování na obě strany těla.

V příspěvku uvádíme jednoduchá cvičení na židli, která nejsou náročná na prostor a čas. Měl by je zvládnout každý, kdo chce věnovat alespoň minimální pozornost svému pohybovému aparátu.

Základem cvičení je správný aktivní sed, při kterém jsou chodidla celou plochou na zemi. Dodržujeme pravidlo pravých úhlů – 90 a více stupňů v hleznech, kolenech i kyčlích (důležitá je tedy volba výškově vhodné židle). Žáda jsou protažena vzhůru, v bedrech mírně prohnuta vpřed. Břišní svaly jsou aktivní. Hrudník je vzporný, nikoli zvednutý nebo propadlý. Ramena jsou rozložena dolů a do šířky, lopatky neodstávají, ale jsou celou plochou přimknuté k hrudníku. Krk je v protažení trupu, hlava vzpřimena a vytažena temenem vzhůru, brada lehce zatažena vzad (měla by s krkem svírat úhel 90 stupňů, nikoli dělat „trojitou bradu“). Pohled směřuje vpřed.

V první části příspěvku představujeme cvičení zaměřená na oblast krku a hlavy, hrudníku a horní části zad. Ve druhé části se zaměříme na procvičení svalů břicha, beder a horních a dolních končetin.





1. Otáčení (rotace) hlavy

Cíl: uvolnění krční páteře, protažení svalu trapézového

Provedení: v sedu na židli s rukama položenými na stehnech pomalu otáčíme hlavu vpravo a vlevo, pravidelně dýcháme. Pohyb do rotace s výdechem začínají oči a přidává se hlava, s nádechem oči uvolníme a vrátíme zpět.

Chyby: ramena přitažená k uším nebo povolená vpřed, předsunutá hlava, v krajní poloze rotace, hlava v záklonu.



4. Kroužení hrudníkem

Cíl: uvolnění hrudní páteře

Provedení: v sedu na židli s rukama položenými na stehnech pomalu kroužíme hrudníkem vpravo a vlevo, pravidelně dýcháme. Pohyb provádíme pomalu, do krajních poloh. Ramena zůstávají vůči sobě stále ve stejné výšce. V přední fázi kruhu mírně prohne hrudní část, v zadní fázi mírně vyhrbíme. Hlava by měla být po celou dobu cvičení vzpřímená, na místě a téměř bez pohybu.

Chyby: ramena přitažená k uším nebo povolená vpřed, předsunutá hlava nebo hlava „pomáhá“ kroužení hrudníku, ramena v nestejně výši po celou dobu kroužení.

2. Klony hlavou (předklon, úklon, záklon)

Cíl: uvolnění krční páteře, protažení svalu trapézového, hlubokých svalů šíjových a přední strany krku

Provedení: v sedu na židli s rukama položenými na stehnech pomalu s výdechem předkláníme/ukláníme/zakláníme hlavu. Předklon začínáme z protažení hlavy temenem vzhůru a bradou mírně zataženou vzad. Pohybem očí dolů a s výdechem předkláníme hlavu bradou ke krku, s nádechem vracíme zpět. Při úklonu vpravo/vlevo můžeme pro zintenzivnění cvičení opačnou rukou vedle těla „zatlačit dlaní do podlahy“. Záklon provádíme kontrolovaně, hlava je v protažení, hrudník napřimen, oči směřují šikmo vzhůru ke stropu. Můžeme přidat mírný hrudní záklon. U předklonů a úklonů můžeme protažení zdůraznit také položením dlaní/dlaně na hlavu a mírným zatlačením do dané polohy. Nezadržujeme dech.

Chyby: ramena přitažená k uším nebo vpřed, předsunutá hlava, propadlý hrudník, při předklonu brada vytažená vpřed, při úklonu rotace hlavou, záklon hlavy nekontrolovaný, uvolněný, švihový.

3. Půlkruhy nebo kruhy hlavou

Cíl: uvolnění krční páteře, protažení svalu trapézového a hlubokých svalů šíjových

Provedení: v sedu na židli s rukama položenými na stehnech nebo spuštěnými podél těla provádíme pomalé půlkruhy ze strany na stranu nebo hlavou pomalu kroužíme. Nádech provádíme v úklonech, výdech při přechodu hlavy z jedné strany na druhou. Pohyb v záklonu je vedený, kontrolovaný.

Chyby: ramena přitažená k uším nebo povolená vpřed, půlkruhy nebo kroužení hlavy včetně pohybu hrudníku, malý rozsah pohybu, švihový pohyb, rychlé provedení, v záklonu „povolená“ hlava.

5. „Kyvadlo“

Cíl: protažení prsních svalů, příp. svalů podél páteře a paží

Provedení: v sedu na židli dáme ruce v týl a zatlačíme lokty vzad. Pro zintenzivnění cvičení můžeme provést s výdechem hrudní záklon přes okraj židle. S nádechem se vrátíme do vzpřímeného sedu, paže spustíme podél těla, mírně zapažíme a ruce spojíme propletením prstů za zády, příp. za opěradlem židle. Spojené paže zvedneme za zády vzhůru. Můžeme přidat hluboký předklon trupu. Vrátime se zpět do vzpřímeného sedu a celé cvičení opakujeme.

Chyby: ramena přitažená k uším, předsunutá hlava, záklon v bedrech.





5a



5b



5c



5d

6. „Čišík“

Cíl: posílení mezilopatkových svalů

Provedení: v sedu na židli upažíme, dlaně směřují dolů. S výdechem otočíme dlaně vzhůru a přitáhneme lokty k tělu (lze sevřít dlaně v pěst nebo je nechat otevřené). S nádechem zpět.

Chyby: ramena přitažená k uším nebo povolena vpřed, vpadlý hrudník, předsunutá hlava, nadměrné prohnutí v zádech při pohybu paží, lokty tažené za záda.



6



7

7. Otáčení (rotace) trupu

Cíl: uvolnění celé páteře, protažení svalů podél páteře a svalů trupu

Provedení: v sedu na židli s výdechem otáčíme pomalu oči, hlavu a trup vlevo. Současně si pomáháme do rotace položením pravé dlaně na vnější stranu levého stehna a uchopením levou dlaní za opěradlo židle. Rotujeme do krajní polohy, sedací kosti jsou stále zatěžovány stejně a nezvedají se ze sedáku. S nádechem se vracíme zpět a totéž provádíme na druhou stranu.

Chyby: ramena/rameno zvednuté, předsunutá hlava, nepravidelné dýchání nebo jeho zástava, pohyb sedacích kostí či jejich nestejně zatěžování.



8

8. Bedra

Cíl: uvolnění bederní páteře, protažení vzpřimovačů páteře v bederní oblasti

Provedení: v sedu na židli provedeme s výdechem hluboký předklon, dlaně položíme do oblasti beder. Hlava je uvolněná. Zavřeme oči a několikrát hluboce prodýcháme oblast pod dlaněmi. S nádechem se napřímíme zpět do sedu.

Chyby: schoulená ramena vytažená k uším nebo předsunutá vpřed, malý předklon, nedostatečné ohnutí beder, hrudní dýchání místo břišního, neuvolněná hlava nebo hlava držená v záklonu.

9. „Letadlo“

Cíl: posílení šikmých břišních svalů

Provedení: Zaujmeme stabilní sed – v sedu na židli roznožíme a chodidla „ukotvíme“ celou plochou k zemi. Upažíme. S výdechem se ukloníme co nejvíce vpravo (aktivně se snažíme rameno maximálně přiblížit k boku, „cítíme svaly“), s nádechem zpět. Totéž provedeme na opačnou stranu.

Chyby: pohyb jen pažemi, chybí aktivní svalové přitažení ramena k boku v úklonu, nadzvedávání sedacích kostí od sedáku židle.





10. Přední strana stehna

Cíl: protažení čtyřhlavého svalu stehenního

Provedení: sedneme si na židli bokem k opěradlu na pravou polovinu hýždí. Levá noha směřuje stehnem dolů. Rukou uchopíme nárt a s výdechem ho přitáhneme k hýždím. Kolen se při tom dostává vzad do protažení trupu, který se mírně předklání. Ve stehně cítíme mírný tah. S nádechem zpět, totéž provedeme na druhou stranu.

Chyby: nadměrné prohnutí v zádech, předklon trupu s vystrčenou pávní, koleno se neposunuje vzad, ale zůstává v původní předsunuté pozici, koleno uhýbá stranou, není v prodloužení trupu, zvednuté rameno na straně ruky, která drží nárt, zakloněná hlava.



11. Lýtka

Cíl: protažení svalu lýtkového a zadní strany dolních končetin

Provedení: Sedíme na předním okraji sedáku židle, pažemi se přidržujeme zboku za sedák. S výdechem protáhneme jednu nohu patou co nejdále vpřed a ohneme chodidlo tak, aby prsty směřovaly k holeni. Současně mírně nakloníme trup vpřed (nebo můžeme zůstat vzpřímení bez náklonu). Pozici prodýcháme a s nádechem se vracíme zpět. Totéž opakujeme druhou nohou.

Chyby: pokrčené koleno, propnutá špička, nadměrné prohnutí nebo ohnutí v zádech.



12. Chodidlo

Cíl: aktivace chodidlových svalů

Provedení: v sedu na židli opřeme chodidla celou plochou o podložku. Aktivním stahem prstů směrem k patě (prsty nezvedáme) vytvoříme malý tunel mezi palcovou a malíkovou stranou. Tímto cvikem se nacvičuje tzv. „malá noha“.

Chyby: chodidlo není zcela opřené o podlahu, při provedení stahu zvedáme prsty, nevytvoříme „tunel“.



13. Paže

Cíl: protažení svalů vnitřní strany paží a svalů ruky

Provedení: v sedu na židli položíme prsty na stehna těsně u kolen. Dlaně vytočíme vpřed (palce rotují směrem ven). S výdechem protlačíme dlaně směrem k zemi, výdrž, prodýcháme a s nádechem uvolníme.

Chyby: ramena zvednutá k uším, ohnutá záda, předsunutá hlava, nepropnuté paže v loktech.



14. Osmičky zápěstím

Cíl: uvolnění oblasti zápěstí, protažení svalů zápěstí a ruky

Provedení: v sedu na židli ruce pokrčíme předpažmo poníž a prsty a dlaněmi provádíme ležaté osmičky. Pohyb vede palec. Totéž opakujeme s vedoucím pohybem malíčku. Lze cvičit jednou rukou nebo oběma současně, možnou variantou jsou i prsty v pěst.

Chyby: ramena přitažená k uším nebo povolena vpřed, předsunutá hlava, křečovitě držení paží, malý rozsah pohybu.

15. Vytřepávání horních končetin

Cíl: uvolnění a relaxace celé paže

Provedení: v sedu na židli s rukama podél těla vytřepeme uvolněnou paži nebo obě paže současně nebo můžeme paže střídát. Třepajícími pažemi můžeme také „malovat“ různé tvary (kruhy, svíslé nebo vodorovné čáry apod.)

Chyby: chybňý sed s kulatými zády, ramena zvednutá, neuvolněné svaly paže, celková křečovitost.



Závěrem nezbyvá než popřát příjemné cvičení, a hlavně život bez problémů s pohybovou soustavou vycházejících z našeho současného životního stylu.



„Město na kolech“

a jeho jubilejní XX. ročník

v Hradci Králové

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



Již podvacáté pořádala Královéhradecká KASPV spolu s RC Hradec Králové netrpělivě očekávané a rekreačními cyklisty i celou veřejností velmi oblíbené Město na kolech. Je neuvěřitelné, že se tento závod nezavod, kde každý soutěží jen sám se sebou, drží na výsluní zájmu hradecských občanů již tolik let – proto ten letošní jubilejní XX. ročník. Akce proběhla tradičně druhou zářijovou nedělí, letos 12. září. Město na kolech za těch dvacet let nezestárla a je stále dnes již velmi tradiční sportovní rekreační akcí. Ta pro svoji úžasnou atmosféru a jedinečnost v rámci celé ČR nemohla v kalendáři sportovních akcí pro všechny příznivce rekreační cyklistiky chybět ani v letošním roce. Účastníky každoročně láká a spojuje vášně pro cyklistiku a jiné „kolečkové sporty“, propojení sportu s kulturními prožitky a možnost nezávodní pohodové projížď-

ky centrem východočeské metropole. My jako pořadatelé jsme na akci s radostí přivítali více než 400 účastníků napříč všemi generacemi na kolech, koloběžkách, odrážedlech, tříkolkách, bruslích a vehiklech všeho druhu. Počet okruhů městem v délce necelých 6 km po vyznačené trase si účastníci dávali sami dle chuti, sil a možností. Mohli by vyprávět i náš předseda Míra na minikoloběžce a metodik Víta na trikke. Oba mají z trasy nepochybně silné zážitky.

Na startu byl připraven sportovní program, měření tělesných hodnot, aktivity a soutěže pro děti, dárek pro každého zaregistrovaného účastníka v podobě tradičního trička s logem akce a účastnického odznaku, v cíli pak spousta cen, které byly po skončení akce uděleny či losovány. A k tomu všemu i přehlídka historických kol a dobového oblečení. Letos nás svojí účastí potčil i Historický prapor českých velocipedistů ze Sokola Holice a byla to parádní podívaná.

Všichni určitě odcházeli s pocitem, že jsou zdravější, veselejší a bohatší o skvělý zážitek. Letošní Město na kolech v nádherném podzimním počasí bylo krásnou tečkou za předchozími devatenácti ročníky a nikdo z těch, kteří přišli na start tohoto aktivně stráveného nedělního dopoledne, nelitoval. My, dobrovolníci z Hradce Králové, jsme prostě dobří, jako i vy všichni ostatní. Nejenom napříč generacemi, ale napříč všemi kraji. Díky všem! ■



Co se v mládí naučíš...

Text a foto: Hana Procházková

Po nedobrovolné přestávce ve cvičení rodičů s dětmi jsme od září 2021 opět „otevřeli dve-

ře tělocvičny“ pro cvičence ASPV na předměstí našeho Hradce Králové ve sportovní hale ve Třebši. Nemuseli jsme dělat žádnou propagaci, natěšené děti s doprovodem dospělých zaplnily halu hned od první hodiny a uložené nářadí i náčiní začalo konečně znovu plnit svůj účel – zatraktivnit a zefektivnit dobu cvičení v tělocvičně pro malé i velké cvičence. Podmínky

v hale máme skvělé – co nám tedy chybí? Noví mladí cvičitelé! My, kteří a které se této činnosti věnujeme dlouhá léta jako dobrovolníci (tedy bez nároku na odměnu) jen z přesvědčení o užitečnosti cvičení v každém věku, bychom přivítali, kdyby kvalifikovaný cvičitel měl na společenském žebříčku větší vážnost. Jeho odbornost vyžaduje mnoho seminářů a školení i vlastního volného času. Jen je třeba veřejně oceňovat a prezentovat více tělovýchovnou činnost a cvičitelů jednotlivých odborů v médiích, obcích i městech. ■

Královéhradecký kraj

Sportovní hry seniorů

v Královéhradeckém kraji

Text: Mgr. Zdeňka Horčíková, předsdkyně KHKASPV, foto: Bohumír Stránský

Sobota 18. září neslibovala žádné pěkné počasí. Dva dny před ní přepadla Česko studená vlna. A právě na toto datum byly v Dolní Brusnici v trutnovském okrese naplánovány Sportovní hry seniorů. Ještě ten den ráno jsme odpovídali na několik telefonních dotazů, zda se hry uskuteční. Bez zaváhání jsme odpovídali, že ano, vždyť seniory přece nepřízeň počasí neodradí. Ale uvnitř nás hlodaly těžké pochybnosti, jestli je naše rozhodnutí správné. A bylo!

Když jsme vyrazili na trasu – dvě auta plná bannerů, rollupů, sportovního vybavení a také organizátorů, snášel se k zemi lehký podzimní deštík. Se smíšenými pocity jsme přes stěrač sledovali cestu a najednou se stal zázrak! Před námi se otevřel pohled na malebný, téměř 700 metrů vysoký vrch Zvičina, pod nímž se rozkládá malebná obec Dolní Brusnice. A celá ta krása byla prozářena sluncem. A tak to zůstalo celý den! Občas se sice trošku honily mráčky, ale padesátka seniorů soutěžících v šesti disciplínách v zápalu boje odhazovala bundy i zábrany a ze všech sil bojovala o co nejlepší umístění. Vždy dvojice seniorů tvořila tým a po absolvování víceboje vyrážela na samostatný závod plný vědomostních otázek a praktických dovedností. Taková „medvědí stezka“ pro seniory. Ti, kdo měli hotovo, zkoušeli kubb a mólky



s odborným výkladem a praktickými ukázkami. Celé toto veselé, přátelské a soutěživé klání bylo okořeněno zabíjačkovými specialitami, guláškem a muzikou našeho mládí.

Přestože na našich SHS nešlo primárně o vítězství, ale opravdu o Coubertinovo „zúčastnit se“, došlo i na předávání medailí, diplomů, drobných dáreků a velkých gratulací.

A úplný závěr? Loni překvapily seniorky z Brusnice a z Lipnice spartakiádní skladbou „Poupata“. Nemělo to chybu! Letos byla tou třetíčkou na dortu celé překrásné sportovní soboty „Česká beseda“, krojovaná, dojemná, zatančená na louce pod Zvičinou. Mačkali jsme slzu v oku, topili se ve vzpomínkách a vůbec se nám nechtělo domů. Tak jsme si ještě na závěr stříhli všichni společně pár country tanců a dali na rok sbohem Dolní Brusnici, kde je skvělý tým organizátorů v čele s rodinou Stránských a Hankou Kuncovou, kde starostka Marcela Janáková vaří ve stánku kafe a točí pivo a kde svítí slunce, i když všude okolo prší. Díky! ■



Seminář RCSPV

České Budějovice

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka JČKASPV

Již tradičně na začátku září pořádá RCSPV České Budějovice seminář pro instruktory a jejich rodinné příslušníky, kteří nám pomáhají v průběhu roku na regionálních soutěžích pro mládež.



V penzionu U Vaňáčů ve Štědróníně jsme se ubytovali od pátku 3. 9. do neděle 5. 9. Byli jsme majiteli velmi mile přivítáni, využili jsme venkovní bazén a příjemné posezení v místní restauraci. V krásném prostředí na břehu Orlické přehrady jsme za slunečného počasí projeli a prošli blízké okolí.

Cyklisté vytvořili dvě skupiny, jedna na elektrokolech ujela za celý den 61,5 km na trase Zvíkovské podhradí, Zvíkov, Varvažov, Orlík, Staré Sedlo, Probulov, Čimelice, Mirovice, Cerhonice, Ostrovce, Smetanova Lhota, Štědrónín. Druhá skupina projela trasu Štědrónín, Varvažov, Vráž, kde navštívila lázně, Oslov, Kostelec a Orlík. Celková délka trati 63,5 km.

Třetí skupina turistů se vydala pěšky na Zvíkov s prohlídkou hradu, pak se nalodila na loď a odplula k zámku Orlík. Odtud jsme přijeli do Mirovic a navštívili muzeum Mikoláše Alše a Matěje Kopeckého.

V neděli jsme společně přejeli do Milevska, kde jsme prošli areál premonstrátského kláštera a kostela sv. Jiljí, který je nejstarší církevní stavbou v Jižních Čechách, založenou roku 1187. Všem se program líbil a těšíme se na další setkání. ■

SHS v Českých Budějovicích

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka JČKASPV

7. ročník Sportovních her seniorů v Českých Budějovicích se konal v úterý 14. 9. 2021 na stadionu SKP za účasti 27 čtyřčlenných družstev ze šesti regionů kraje. Pořadatelem byla ČUS, Krajská rada seniorů, Jihočeský kraj, SKP Č. Budějovice a na organizaci se podíleli členové RCSPV České Budějovice.

Družstva soutěžila v šesti disciplínách – hod do dálky, bolloball, střelba na florbalovou branku, hod kroužky na kuzele, hod kriketovým míčkem a granátem, běh s míčkem na raketě. Naše družstvo složené ze členů metodické rady regionu ČB se umístilo na 8. příčce. U dvou disciplín jsme zajistili rozhodčí a zpracování výsledků zajistili Ing. Karel Vondruš a Alena Peerová. Za slunečného počasí se soutěž velmi vydařila, všichni účastníci obdrželi medaili za účast



a první tři v kategoriích muži, ženy a družstva obdrželi poháry a diplomy.

Závěrečné vyhodnocení výsledků se tentokrát uskutečnilo v sále kulturního domu Slavie, kde pro účastníky a pořadatele zahrála živá hudba k tanci a poslechu.

Na snímku je společné foto závodníků a rozhodčích RCSPV České Budějovice. ■

Jihočeský kraj

Valná hromada

Jihočeské KASPV

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka JČKASPV

V pátek 8. 10. se delegáti valné hromady sjeli do penzionu U Vaňáčů ve Štědroníně, aby projednali problematiku sportu pro všechny v našem kraji. Zástupci ze všech regionů schválili program a plán na rok 2022. Naše jednání pozdravil metodik ČASPV Vít Hanáček. Promluvil k problematice evidence členské základny a zodpověděl dotazy.

Slavnostně jsme předali nejvyšší tělovýchovné vyznamenání, zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše Mgr. Josefu Fukovi, dlouholetému instruktorovi mládeže a aktivnímu činovníkovi v TJ Chyšky, regionu Písecko i krajské metodické radě JČKASPV (na snímku vlevo). Se svými cvičenci se pravidelně zúčastňuje republikových soutěží v atletice a florbalu.

Čestné uznání obdržela mladá cvičitelka z Velešína Monika Votíková.

Věcný dar jsme předali Ing. Luboši Vrbickému za dlouholetou práci v komisi rekreačních spor-



tů MR ČASPV, kde pracoval několik let, stále je činný v komisi RS MR JČKASPV, každoročně pořádá v Bechyni soutěž v mólky. Jeho účast na akcích kraje a okresu doprovází kytara, se kterou baví účastníky.

Uspořádali jsme tentokrát naše výjezdní zasedání dvoudenní, sešli jsme se po dvou letech. V krásném prostředí na břehu Orlické přehrady jsme za sobotního slunečného počasí navštívili i blízký hrad Zvíkov. ■

Jihomoravský kraj

25. ročník Aerobiku

mladých v Blansku

Text a foto: Ing. Marie Lvová, RCSPV Blansko



Aerobik stále láká! Po delší, velmi nepříjemné přestávce, se sváteční den – úterý 28. září – stal svátkem i pro více než stovku soutěžících v devíti věkových kategoriích od 6 do 20 roků. Soutěž pořádalo RCSPV Blansko.

Sportovní halou se nesla svižná hudba a povely lektorek pro děvčata v trikotech s čísly. Soutěžící předváděli skvělé výkony, urputně bojovali o postup do finálových kol. V publiku fandili rodiče, babičky i dědečkové. Tleskali a správně povzbuzovali. I na chodbách bylo živo. Děvčata se připravovala, rozcvičovala a chystala prodat vše, co se naučila ve svých odborech v Blansku, Rájci – Jestřebí, Ráječku i Bystřici nad Pernštejnem. A že se jim to povedlo, ocenili všichni – soutěžící, publikum, rozhodčí i organizátoři.

Překvapivá byla i účast 110 závodníků, což bylo oproti minulému ročníku o 21 více.

Děkujeme všem pořadatelům i účinkujícím za klidný průběh soutěže a těšíme se za rok na shledanou. ■



Seminář seniorů

Moravskoslezské KASPV

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka MS KASPV

Seminář seniorů Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny, který se uskutečnil 3. – 5. 9. 2021 v Horní Lomné, měl svůj již 17. ročník. Počátkem září tohoto roku cvičily ženské s jiskrou v oku. S balóny nebo jen tak bez, v Horní Lomné, kde šuměl les. Navrhlo se, že Horní Lomná je oblast od přírody skromná, a že žádný problém není, zrobit si tam soustředění. V hotelu „Salajka“ dobře vaří, po celý rok, ale hlavně v září. A cvičíš-li jógu po jídle, líp se pak vstává ze židle. Nadmořská výška okolních vrchů s tím, že si potom dopřeješ sprchu, zlákala zdola naše kosti, některé pak bolely svaly dosti. Chceš-li to zažít třeba i ty, tak si vylez na Kamenitý, potom si dej s námi cvičení s overbally, gymnally a také tanečky. Večer trochu zapojíme také



mozky, kde máme testy na pravdu a lež. Zjistili jsme, že na tom ještě nejsme špatně, jak s pamětí, tak s pohybem.

Hodnocení účastníků je „5P“: organizace – precizní, ubytování – pohodlné, strava – pochoutková, cvičení s cvičitelkou – pozoruhodné, přínosné a perfektní, cvičenky a jejich pocity – protažené, příjemné, pozitivně naladěné a připravené pro příští pobyt.

A na konec, nechť v očích nám jiskra září všem a opět se příští rok těšíme. ■

Hlavní město Praha

Výzvy, virtuální zápolení

a sdílené zážitky nás

vytáhly z krize!

Text: Terezie Kořínková, SPV Úholičky,
foto: účastníci výzev

Byl tady začátek roku 2021 a další, tvrdší lockdown. Nejdřív jsme si i u nás v Úholičkách řekli, no což, musíme to nějak přežít. Je to potřeba, aby se vše v dobré obrátilo. Napadl sních, ale my jsme nemohli ani pustit vlek, polít kluziště, natož si jít společně zacvičit.

A vtom to začalo. Řekli jsme si, že musíme začít něco dělat, být na dálku. První výzva přišla v lednu: Výzva na měsíc únor: Chodíme, běháme, běhujeme. Jakýkoliv pohyb vpřed se počítá. Kilometry denně hlaste. Sečteme je a 1. března si řekneme, jakou vzdálenost od Úholiček jsme ušli. Do toho místa pak pojedeme nebo poletíme na výlet. Výzva byla inspiro-



vaná projektem SENSEN (senzační senioři, kteří každý rok plavou v únoru v bazéně a snaží se štafetově přeplavat La Manche). Letos to nešlo, a tak štafetově chodili.

Nejdřív se chytlo jen pár skalních, ale postupně se přidávali další. Vyráželo se v každém počasí

každý den, alespoň na kousek. Svě zážitky jsme sdíleli ve WhatsAppové skupině. A tak jsme vlastně byli spolu. Nachodili jsme dohromady přes pět tisíc kilometrů, a tak šetříme na letenky na Kapverdy.

Další výzvy na sebe nenechaly dlouho čekat. Začalo to na MDŽ. Tradiční babinec nešlo uspořádat, a tak jsme vyhlásili, že 8. 3. ujde každá 8,3 km. A stalo se. Koncem března jsme našim kilometrům vtiskli ještě další rozměr. Přihlásili jsme se do virtuálního benefičního běhu pro Ligu vozíčkářů. Startovním jsme jim přispěli na potřebné pomůcky. A zrodil se další plán – připojit se k pečení pro první linii, které organizovalo okresní hasičské sdružení. Zapojily se i ty dámy, které úplně nemusí lámat rekordy v kilometrech, ale u trouby jim to jde perfektně. Sešlo se tolik dobrot, že měli hasiči co dělat, aby to do večera rozvezli.

O Velikonocích jsme se zapojili do běhu pro SENSEN. Vítězek podpořil seniory a byl rozdělen mezi kluby na sportovní vybavení. Vytvořili jsme mezigenerační dvojice. Většinou se jednalo o matku a dceru nebo vnučku. Výzvou bylo vzít si do dvojice tchýňku. Kdo už nikoho nemá, spárovali jsme ho s babičkou obecní, aktivní. Koncem dubna se chodilo třicet minut třicátého, ale v čarodějnickém kostýmu.

A květen přinesl další výzvu – běh osvobození pro Spolek Vlčí máky, který podporuje válečné

veterány. Naším cílem bylo zdolat pomyslnou trasu 1100 kilometrů z Normandie do Plzně jako naši osvoboditelé. Zapojilo se ale tolik účastníků, že jsme tuto vzdálenost o 700 kilometrů překonali a stali se celkovými vítězi běhu.

Červnová akce Kopni do vrtule už nikoho nepřekvapila. Rozchodili jsme celou ves. Nikdo už nekrčil rameny, nekulil oči, ani se nedivil, když vsí pobíhala – zejména kvečeru – spousta Úholičáků ve všech směrech. Příspěvek byl určen na boj proti obezitě. A my jsme s ní od února pravidelným chozením fakt zabojovali. Jestli má někdo po Covidu kila navíc, rozhodně to nejsou Úholičáci.

Mysleli jsme, že o prázdninách si dáme pohov, ale byl vyhlášen běh pro Moravu. A tak naše kilometry pomohou napravit škody po tornádu. Srpen byl ve znamení Běhu pro Světlušku, a protože už se mohl konat tábor, přesvědčili jsme děti, že pomáhat slabším je normální. A děti nadšeně běhaly a chodily a přidávaly své kilometry, za což pak obdržely diplom a medaili.

Září přineslo pravidelné lekce, vystoupení a snad návrat do normálu. Virtuální běhy a výzvy, které nás spojují napříč republikou daleko za hranicemi naší obce nám už ale zůstanou. A to je moc fajn. Všechno zlé je zkrátka pro něco dobré. ■

Středočeský kraj

Den pohybu a zdraví 2021

Text: Věra Junová, místopředsedkyně
Středočeské KASPV, foto: Luboš Rálek

Již po jedenácté se dne 28. září uskutečnila osvětová akce Den pohybu a zdraví, která je pořádána z pověření Středočeské krajské asociace Sport pro všechny odborem sportu pro všechny Tělovýchovné jednoty Týnec nad Sázavou, s finanční podporou ČUS „Sportuj s námi“ a ve spolupráci s městem Týnec nad Sázavou.

V letošním roce nám svatý Václav vynahradil loňské deštivé počasí a celý den se na nás smálo sluníčko. Krásné počasí a chuť si vyzkoušet známé i neznámé sporty přivedla do Náklí přes 560 návštěvníků z řad veřejnosti. Moc nás potěšilo, že přišli dospělí, děti, jednotlivci i celé rodiny.



Účastníci měli možnost projet se na ponících, vozítkách segway a trikke, ověřit si obratnost a postřeh mohli na stanovištích Zametač a Lovec světla. Na fotbalovém stadionu hráli fotbal, discgolf, softball, pétanque, kriket a mólky. V kempu stříleli ze vzduchovky a luku, hráli woodball, relaxovali v hamakách a chodili po slackline, posilovali na TRX systémech a slide podložkách, chodili na chůdách, špalcích, dvoj až čtyřlých. Novinkou letošního ročníku byla možnost prohlédnout si rallycrossový závodní speciál a zároveň si u něj vyzkoušet výměnu kola. Na stanovišti sebeobranu se spojili skupiny Sanchin-dojo, Městská policie Týnec, boxerský klub Benešov a fight klub Týnec. Na „psím cvičáku“ předvedli své umění i šikovní psíci. V „půjčovně“ si hlavně děti vyzkoušely několik druhů drobného náčiní, které běžně používají instruktoři ve cvičebních hodinách. Také si mohly nechat namalovat obrázek na obličej, potetovat třeba ruku a v našem fotokoutku si udělat fotku na památku. Na „pódiu“

vystoupili týnecké gymnastky a taekwondisté, došlo i na pole-dance. Téměř všechny děti se zapojily do ORLentačního ZÁvodu RODin. Z číslic a písmen rozmístěných v blízkosti jednotlivých stanovišť vyluštily tajenku, za kterou dostaly drobnou odměnu.

O program se postaralo přes 20 sportovních klubů a firem, např. TJ a FK Týnec nad Sázavou, týnečtí rybáři a hasiči, TJ JAWA Pecerady, Bisport, skautský oddíl TYSAN, Jezdecký klub Čtyřkolák, Ecotours Praha a Zabavnaprodukce.cz, taneční škola Pole Heaven, psí škola, škola taekwondo Hwa-Rang, několik skupin sebeobranu... Přibližně 80 instruktorů na 32 stanovištích celé úterní odpoledne poskytovalo informace a zajišťovalo bezpečnost sportující veřejnosti.

Velké poděkování patří všem organizátorům, sportovním nadšencům. Děkujeme všem návštěvníkům a především instruktorům na stanovištích za příjemné, aktivně prožité odpoledne, a už teď se těšíme na příští, dvanáctý ročník. ■

Středočeský kraj

SPV v Týnci nad Sázavou

konečně opět s dětmi

Text a foto: Věra Junová, předsedkyně SPV TJ Týnec nad Sázavou

V roce 2020 a také letos na jaře nám covidová situace nedovolila scházet se s dětmi v tělocvičnách ani uspořádat pro ně tradiční akce, proto jsme alespoň některé přesunuli na září 2021. Dlouho jsme se s dětmi nesešli a o to byla nynější setkání příjemnější.

V neděli 12. 9. 2021 odpoledne přišlo 39 dětí na atletickou rodinnou olympiádu – Roolympiádu – na hřiště u ZŠ v Týnci na sídlišti. Děti soutěžily v sedmi věkových kategoriích (2018 a mladší – 2012) v hodu, skoku do dálky a ve sprintu. Všechny se moc snažily, to nejmenší dokonce tolik, až v polovině závodů usnulo. Závodů ukončilo 37 dětí. Než počítačky stačily zpracovat jejich výsledky, závodily ještě rodinné dvojice v tradičních disciplínách, ale trochu netradičním způsobem. Sprint absolvovaly mezi kruhy, skákaly snožmo a házely třepetalkami místo



míčky. Když ukončili závody děti s rodiči, mohlo začít vyhlásování výsledků a odměňování těch nejlepších. Vítězům předal pěkné věcné ceny a všem dětem diplomy a medaile Petr Znamenáček, místostarosta města. Na závěr byly vyhodnoceny nejlepší tři rodinné dvojice. I ty dostaly diplomy a medaile a všechny děti ještě bonbóny a drobné ceny. V cca 17 hodin závody skončily a spokojené a utahané děti se rozešly domů. Snad se jim dobře spalo.

O týden později, v pátek 17. 9. 2021 proběhla druhá opožděná akce, Sportovně zábavné odpoledne pro děti. 162 dětí, které přišly většinou

v doprovodu rodičů, zaplnilo zahradu Společenského centra Týnec nad Sázavou. Celkem se sešlo 330 až 350 osob. Na jednotlivých stanovištích děti srážely plechovky, poslepu procházely dráhu vyznačenou provazy, zkusily si slalom s míčem, foukáním přemísťovaly míček, brčkem přenášely bonbóny, prolézaly tunel, běhaly mezi metami... Všechny 13 nenáročných, ale zábavných úkolů hravě zvládly. Po jejich splnění

si vylosovaly v tombole cenu. Ne každému se podařilo vytáhnout si to, co si přál, ale každý dostal ještě buřtík, který si mohl opéci na ohni, o něž se opět vzorně starali týnečtí hasiči.

Hladký průběh akcí zajišťovalo 25 organizátorů, instruktorů odboru sportu pro všechny TJ Týnec nad Sázavou a jejich rodinných příslušníků.

Všem pořadatelům i pomocníkům patří velké díky. ■

Středočeský kraj

Míčejáda v ASPV Neratovice

Text: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice, foto: Libor Vyhna

Dne 18. 10. 2021 uspořádaly cvičitelky ASPV Neratovice pro děti z oddílu již tradiční „Míčejádu“. Děti byly rozděleny do šesti skupin tak, aby v každém družstvu byly zastoupeny všechny věkové kategorie – od pěti let výše – a každá skupina byla označena barevně – bílí, červení, zelení, žlutí, modří a černí. Soutěžilo se v šesti disciplínách – hod do koše, kop na bránu, hod míčem do kruhu, střelba hokejkou, hod na cíl, hod létajícím talířem do kruhu zavěšeného v brance. Soutěže se zúčastnilo 33 dětí. Dívky a kluci sbírali za splnění úkolů body, jež se postupně zaznamenávaly do celkové tabulky. Po sečtení všech bodů došlo na konečné vyhodnocení. Stupně vítězů: 1. družstvo bílé (kapitánka Tereza Šloserová, Katka N., Adéla F., Eliška CH., Sabina H.), 2. družstvo černé (kapitánka Petra Fidlerová, Agáta D., Vendula T., Klára D., Petr S., Laura V.), 3. družstvo modré (kapitánka



Karolina Černá, Alice H., Jan D., Martina L., Veronika V.). Cvičenci vítězných družstev obdrželi za své snažení míče. Všechny děti pak byly odměněny sladkostmi.

Bohužel jsme tentokrát zápolili bez diváků – rodičů a prarodičů, kteří vždycky přicházejí své ratolesti podpořit. Doufáme, že se situace zlepší a při příštích závodech (vánoční zápolení, gymnastika, atletika), které pravidelně pořádáme, budou moci přijít fandit a také vidět, co všechno děti umějí.

Fotodokumentaci o závodech si můžete prohlédnout na našich stránkách – aspvnera.rajce.idnes.cz/Micejada_18. 10. 2021. ■

Středočeský kraj

Vstup do školního roku plného sportu

Text a foto: Rudolf Řehůřek, SPV Tři Dvory

Závěr prázdnin jsme vyplnili dvěma kulturními akcemi. V pondělí 23. srpna při příležitosti 200. výročí narození spisovatelky Boženy Němcové besedou o jejím životě spojenou s výstavkou je-

jího díla. 25. srpna byly zahájeny keramické dny pod vedením členky výboru SPV Hany Máchové. Nový školní rok zahájil měsíce plné pohybu i kulturních aktivit. 11. září se již tradičního charitativního „Běhu Borky“ pro vybrané postižené dítě, tentokrát pro dvouletou Jasmínku, zúčastnilo ve více než tisícíčlenném poli běžců na jeden, pět a deset kilometrů také sedmáct členů našeho odboru SPV Tři Dvory.

16. září proběhla výborová schůze odboru, na které jsme zhodnotili první pololetí letošního roku a pečlivě naplánovali akce na pololetí druhé.



V sobotu 18. září se pět žen a čtyři muži zúčastnili krajského přeboru ve hrách kubb - woodball - mölkky na hřišti Sokola Krchleby u Nymburka. Několik získaných medailí a diplomů je důkazem úspěšnosti našich týmů.

V neděli 26. září se i v rámci akce „Tak do toho šlápní“ zúčastnilo jedenáct dětí a tři dospělí



již 21. ročníku cyklistických závodů „Konárovský kořen“, letos poprvé jako memoriál Jardy Charváta. Dětské kategorie po velmi zajímavé, ale i obtížné trati zaváděla česká reprezentantka v cyklokrosu Jana Czenczikarová. Třetí místo ve své kategorii získal náš člen Ondra Boudník. Největší naší akcí podzim byl sváteční den 28. září nazvaný Den plný pohybu. Přes 70 členů ČASPV ze Středočeského kraje (Kolín, Ml. Boleslav, Kutná Hora, Nymburk, Praha západ, ale i z Prahy a hosté ze Švédska) se zúčastnilo bohatého programu: stručný výťah – aerobik, zumba, rozcvička, cvičení s retro náčiním (kužele), ukázky country tanců a generálka skladby Majky Skopové pro Golden Age na ostrově Kréta. Závěrem jsme se švédskými hosty odehráli hry kubb a mölkky.

V noci z pátku na sobotu 2. října odletělo pět členek našeho odboru SPV na týdenní pobyt do Heraklionu na ostrově Kréta.

V sobotu 2. října se ve společenské místnosti u Sýkorů uskutečnil kurz drátkování s Ivetou za účasti dvanácti členek SPV Tří Dvory. ■

Středočeský kraj

Krajský seminář instruktorů

Text a foto: Věra Benešová, sekretářka Středočeské KASPV

Po roční přestávce jsme opět uspořádali krajský seminář instruktorů ve sportovním areálu v Seleticích, okres Nymburk. Program připravilo RC Nymburk, jmenovitě L. Dostálová. Semináře se zúčastnilo 33 osob z šesti regionálních center. Páteční večer byl ve svém úvodu sváteční. Využili jsme semináře k předání vy-



znamenání instruktorům, kteří se z důvodu epidemiologických opatření nemohli zúčastnit valné hromady ČASPV. Následoval společenský večer ve znamení „Z pohádky do pohádky“. Po vydatné sobotní snídani se účastníci rozdělili na turisty a cyklisty, jejich cílem byl zámek Loučeň a jeho překrásná zahrada. Sobotní večer byl věnován přípravě plánu akcí na rok 2022 a problematice činnosti rad RC a SKASPV. V neděli jsme pěšky vyrazili do nedaleké farmy „Dvůr Seletice“, který je v širokém okolí vyhlášen výbornými živočišnými produkty. Po skvělé svíčkové, kterou připravila žena majitele farmy, jsme se rozjeli do svých domovů. Seminář byl účastníky hodnocen velmi dobře a vedení SKA děkuje účastníkům za skvělý přístup k připravenému programu. ■



Středočeský kraj

8. Seniorské hry

v Týnci nad Sázavou

Text a foto: Věra Junová, místopředsedkyně Středočeské KASPV

Nebýt nucené pauzy, byly by letošní seniorské hry, konané v pečovatelském domě v pondělí 18. 10. 2021, už deváté. Hry se sice v roce 2020 nekonaly, ale s o to větší chutí jsme navázali na poslední v r. 2019 a i ty letošní se povedly. Škoda, že nepřišel ani jeden sportovec – muž a účast mimo obyvatelky DPS byla minimální. Věkový průměr soutěžících tak činil úctyhodných 80 let. Nejstarší účastníci bylo krásných



92 let a přesto s vervou plnila všechny disciplíny. Ani hůlka nebyla překážkou. Seniorky se rozdělily do tří družstev, která mezi sebou soutěžila. Jednotlivé soutěže byly zaměřené na jemnou motoriku, která se s věkem zhoršuje, a proto je důležitý její trénink. Po zahájení ještě svítilo sluníčko, a tak první soutěž, štafetový hod „oštěpem“ (propisovačkou), se konala venku. Po hodu už se účastnice přesunuly do vnitřních prostor MC Motýlek, kde i pravidelně každé pondělí cvičí. Tam hry pokračovaly převážně v sedu na židlích. Za pomoci kolíků na prádlo si předávaly pивní tácky, ty potom posunovaly po zemi pouze nohama a také s nimi hrály „čáru“, za zády si podávaly malý míček a soutěže ukončil turnaj v pétanque. Ten sklidil velký úspěch, a tak ho občas zařadíme i do cvičebních hodin. Všechny seniorky za své výkony obdržely účastnický list a drobné ceny. Po jejich předání došlo i na káféčko a tradiční žolíkovou hodinku.

Akce byla podporovaná Českou unií sportu pod projektem Sportuj s námi a je velká škoda, že účast byla ze všech ročníků nejnižší. Coronavirus stále ovlivňuje náš život. Mnozí se bojí nákazy, jiní nám trochu zlenivěli a bohužel, několik našich členů a příznivců zemřelo.

Nicméně všechny účastnice slíbily, že za rok se sejdou na seniorských hrách znovu a do té doby se budou pravidelně scházet na cvičení. ■

Ústecký kraj

Sportujeme se seniory 2021

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

Také letos se poslední srpnovou sobotu v Ohniči uskutečnila akce „Nejen seniorské hry“, kterou každoročně pořádá RCSPV Teplice ve spolupráci se Senior klubem Ohnič, ÚKASPV a za podpory obce Ohnič. Ani tentokrát nechyběly netradiční severské hry mölkky, woodball, pétanque a samozřejmě kubb, který je u nás v Ohniči velmi oblíbený. Proto již proběhl čtvrtý ročník turnaje dvojic o „Pohár starostky“. Také letos byl o tento turnaj velký zájem a nechyběli ani loňští finalisté. Bylo to napínavé, ale neklamali a vítězství obhájili. Jako organizáto-



ři jsme si říkali, že bychom v tomto roce měli zařadit něco nového, co v Ohniči ještě nebylo. A tak jsme přidali jeden koš na discgolf, cornhole a bolo, bolo. Že nevíte, co je to za hry? Nevadí. Když přijedete za rok do Ohniče, nejen že se s nimi seznámíte, ale dokonce si je i za-



hrajete. Opět jako každoročně to byl příjemně prožitý den, protože kromě her a soutěží nechyběla ani zábava včetně bezvadné hudby a bohaté tomboly. Takže pokud se účastník neumístil na prvních třech místech, která byla oceněna medailí, diplomem a drobnou odměnou, určitě si odnesl nějakou výhru z tomboly. A ty byly ovšem kvalitní. Za to patří dík našim

sponzorům. Také občerstvení, které připravují členové Senior klubu v čele s Jitkou a Mírou Polákovými, nemělo chybu. Na této akci se velkou měrou podílí starostka obce Ohnič Lenka Brandtnerová a všichni další organizátoři, kteří soutěže připravují a také rozhodují. Všem patří velký dík. Je nám tady pospolu dobře a těšíme se na rok příští. ■

Ústecký kraj

Den seniorů

Text: Stanislav Šolc, foto: Mgr. Věra Šárová

V pátek 27. srpna 2021 se na městském koupališti v Litoměřicích uskutečnil již pátý ročník Dne seniorů s podtitulem Senioři seniorům. Akce byla pořádána za pomoci sportovních, společenských a sociálních organizací Litoměřicka. Svě zastoupení měly i odbory ČASPV Litoměřice včetně Ústecké KASPV.

Oproti minulým ročníkům se letošního dne seniorů zúčastnilo méně příchozích. Vinu na této skutečnosti mělo bezesporu opravdu ošklivé, deštivé a chladné počasí. Přesto se všech 63 účastníků zdatně poměřilo s připravenými úkoly. Vedle tradičních disciplín, známých již z minulých ročníků, se podařilo zajistit i několik novinek na celkem čtrnácti stanovištích. Mezi novinky patřily deskové hry, pupek a skládání trojúhelníků na čas nebo chytání rybiček. Šlo o jednoduché disciplíny,

kteří mohou absolvovat i poněkud hůře se pohybující soutěžící. Programu se zúčastnilo i několik vnoučat, které s sebou senioři přivedli. Jako každý rok se na nás přišel podívat také primátor Litoměřic Mgr. Ladislav Chlupáč. Se svými příbuznými se dostavil i jeden host ze zahraničí. Nejen on, ale i všichni ostatní se přes nepřízeň počasí dobře pobavili, aktivně strávili páteční dopoledne a poučili se u stánku Klubu českých turistů o historii a krásách svého města a jeho okolí. Všichni se již těší, až se příští rok opět sejdou. ■



Ústecký kraj

Týden ve Sportcentru

v Žinkovech

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice, foto: Mgr. Miroslava Frontzová

Také v letošním roce jsem připravovala pro ženy z RCSPV Teplice pohybový víkend v Žinkovech, který se měl konat 19. – 21. 5. 2021. Jenže protiepidemiologická opatření nám to stejně jako vloni nedovolila. A tak jsem uvítala nabídku své dcery, abych doplnila ženami patnáct

míst v autobuse do Žinkov. Měli tam od 1. do 7. 8. 2021 soustředění třiceti dorostenců a juniůrů z oddílu florbalu Dynama Teplice (všichni jsou členy ČASPV). Dala jsem dohromady třináct žen ze své jednoty SK Stadion Teplice a těšily jsme se na týdenní pobyt plný pohybu. A to doslova. Kluci tvrdě trénovali a my ženy jsme cvičily hodinu dopoledne a hodinu odpoledne. Snažila jsem se o pestrost cvičebních hodin, a tak jsme cvičily s overbally, gymbally, gumami, se zátěžemi i na balančních plochách, také jsme využívaly netradiční náčiní – ručníky, malé tenisové míčky či šály. Úžasným zážitkem pro mé ženy byla cvičební hodina s bývalou sportovní gymnastkou Bohunkou Řešátko-



vou Řimnáčovou, která tu trávila s manželem a přáteli cyklisty také týdenní dovolenou. Požádala jsem ji, aby nám rovněž připravila jednu cvičební hodinu. Před cvičením jsem ženám připomněla, že budou cvičit s druhou nejlepší gymnastkou po Věře Čáslavské, která spolu s ní a dalšími gymnastkami získaly stříbrné medaile v soutěži družstev žen na LOH v Mexiku 1968. Hodina byla nádherná, ženy nadšené, protože

zavcičit si s takovou osobností se jim hned tak nepošťestí. Po dopoledním cvičení jsme hrály na venkovním hřišti kubb nebo mōlkky, také minigolf a jedno dopoledne i stolní tenis, protože venku přšelo. Ale to bylo opravdu jen jednou, počasí nám přálo a většina dní byla zalitá sluncem. Po chutném obědě kávička na terase a příprava na odpolední činnost. V pondělí, ve čtvrtek a v pátek turistika po krásném okolí Žinkov, v úterý výlet do Klatov. Trenéři florbalistů vyjednali klukům přátelský zápas v Klatovech, a tak jsme se rozhodly, že jim pojedeme fandit. Bylo to krásné odpoledne. Florbalisté si šli prohlédnout katakomby pod kostelem a my ženy (protože už jsme tam většinou byly) obchody. Skončily jsme v cukrárně na terase. Pak rychle za kluky do haly a mohutně jsme fandily, což hoši ocenili. Ve středu byl nádherný den, tak odpoledne hurá na koupáčku a opalovačku k nedalekému rybníku. A to nebylo jediné koupání. Některé otužilé ženy si jezdily ještě před snídaní zaplavat. Ještě závěrečné posezení u ohně spojené s opékáním buřtů a se zpěvem za doprovodu dvou kytar. Prožili jsme krásný týden a chystáme se ho příští rok zopakovat. ■

Kraj Vysočina

Drakiáda v Počátkách

Text a foto: Lucie Bulíčková, Jana Ortová

V úterý 28. 9. 2021, již tradičně na svátek svatého Václava pořádal v Počátkách oddíl Rodiče s dětmi SPV TJ Spartak Počátky drakiádu. Jednalo se již o jedenáctý ročník této akce. Během let se hledalo nejlepší místo pro pouštění draků vzhledem k terénu, větrné tendenci a nataženým elektrickým drátům, činnosti místního agrodružstva, kde mají jaké plodiny na polích a harmonogramu polních prací. V posledních letech se akce konala na Strážném kopci za místním sídlištěm směrem na Ctiboř, na kopci U Sosny za Počátkami směrem na Stojčín a tentokrát jsme byli u Kalištské aleje u Počátek, která je nejdelší modřínovou alejí v České republice. Počasí nám již tradičně přálo, vítr dul a první účastníci přicházeli po druhé hodině, kdy byl oficiální začátek akce. Už cestou se někteří snažili dostat draka do vzduchu. Jelikož



většina účastníků je po několika letech aktivního zapojení na naší akci zkušenými pouštěči draků, takřka všem se zadařilo a na to množství draků na nebi byla radost pohledět. Nebe křížovali netopýři, hrdinové Avengers, Spidermani, Hurvínci, medvídci i klasičtí draci. Oblíbenou součástí drakiády je u nás i závěrečné opékání buřtíků. Z příspěvku od města Počátky jsme zakoupili pitíčka a buřtíky pro děti. Jsme rádi, že s dětmi chodili nejen rodiče, ale i tety, strýčkové, babičky i dědečci. Akce se zúčastnilo 101 dětí a těšíme se na další ročník, který bude tradičně 28. září. ■



Seminář „Cesta k rovnováze

= cesta ke zdraví“

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise zdravotní TV a psychomotoriky Zlínské KASPV

Semináře komise zdravotní TV a psychomotoriky Zlínské krajské asociace Sport pro všechny neustále sledují jednotnou linku – cestu k rovnováze. Člověk, který je v rovnováze – psychické i fyzické – je zdravý. Vše se zdá jasné a jednoduché. Na cestě nás však čekají mnohá úskalí. Proč mě bolí v zádech, když cvičím? Vždyť jsme si „dali řádně do těla“ a pořád to není ono.

Letošní seminář nabídl druhy cvičení, která pomohou vytvořit svalovou rovnováhu a také naučí vnímat své tělo a uklidní mysl.

Seminář se tradičně konal v otrokovické sokolovně v sobotu 23. října. Zúčastnilo se 16 osob, z toho jeden muž, nejvíce ze vsetínského regionu, a také měla zastoupení ČOS – dva účastníci z Brna. Zájem by byl vyšší, bohužel se však „rozsypal pytel“ s akcemi, které se přesunuly z jara. Pro lektorky to byl ideální počet, mohly se všem více věnovat. Také to byl bohužel náš první i poslední letošní seminář.

První lektorka Danuše Červínková ze Zlína opět po několika letech představila flexi-bary. Podstatou cvičení s flexi-barem je rozkmitání tyče. Aby se tělo nevychýlilo ze své stabilní pozice, začínají proti kmitání flexi-baru pracovat hluboké zádové svaly (které napomáhají správnému držení těla), veškeré břišní svalstvo, svaly pánevního dna (řešení problémů s inkontinencí i ve vyšším věku), paží, trupu, atd. Tím dochází k jejich výraznému posilování a zároveň ke zmírnění bolestí. Při cvičení dochází ke zlepšení koncentrace, stability, koordinace, rovnováhy atd. Jsou to vlastnosti, které využíváme při běžném pohybu v našich každodenních činnostech. Například dobrá koordinace má za následek jistější pohyb těla. Cvičení je vhodné pro celou populaci bez rozdílu věku a kondice (děti, senioři, handicapovaní, kondiční cvičení, fitness trénink, zdravotní cvičení). Nevýhodou je, že originální certifikované tyče jsou poměrně drahé. V žádném případě však nedoporučujeme používat levnější napodobeniny.



Hlavní částí semináře bylo seznámení s metodou FitPainFree® pod vedením lektorky – instruktorky Profi této metody – Dany Saramákové ze Zlína. Jedná se o cvičení, při kterém pochopíte, jak skutečně funguje vaše tělo. Vědomým zapojením svalů lze rychle ulevit od bolesti a nastavit správné pohybové návyky. Opět vytváříme ve svalech rovnováhu, správně posílený a protažený sval nezatěžuje ostatní svaly ani klouby. Je třeba si uvědomit, že vychýlení některého kloubu z rovnováhy má vliv na celé tělo. Cviky jsou velmi jednoduché, pohodlné (většinu z nich cvičíme vleže) a dbáme především na správné provedení. Cvičení zúčastněné velmi zaujalo, odpovědi na dotazy pokračovaly i o pauze.

Třetí cesta k rovnováze v semináři byla metoda MUDr. Smiška SM-systém pod vedením lektorky Magdy Vaclové z Otrokovic. Dnešní způsob života (sedavé zaměstnání, nedostatek vhodného pohybu, psychické vypětí, nespokojenost...) přináší velké množství zdravotních problémů. Velmi závažné je zplošťování a deformace meziobratlových plotének. V tkáních kolem obratlů se zhoršuje krevní oběh a páteřní sloupec začíná vysychat. Mnoho lidí ztratí s přibývajícím věkem několik centimetrů ze své výšky a stárí je ohne do oblouku. Kdo si dokáže zachovat pružnost páteře, zachová si také mládí a zdraví! Nezapomínejme, že ani jeden obratel v páteři nesnáší být to nejmenší tření o druhý. Pravidelným cvičením jsme schopni vytvořit svalový korzet, který dokáže páteř chránit. Při cvičení se masírují meziobratlové ploténky, chrupavky a také přilehlé vazy a kloubní pouzdra. Vše se lépe prokrvuje, stává se pružnějším, oddaluje se proces stárnutí a postupně dochází k regeneraci. Chrupavky mají schopnost regenerace! Protahováním páteře dosáhneme zlepšení funkcí prakticky všech vnitřních orgánů. Každému obratli odpovídá jeden samostatný nebo

párový orgán, jehož zdraví je v přímé souvislosti se stavem obratle. Např. mezi lopatkami se nachází šestý hrudní obratel – obratel srdce – jehož prudký otřes může dokonce vyvolat infarkt. Čím delší dobu byl obratel poškozen, tím vážnější jsou změny. Člověk je celek a jako k takovému se musíme chovat. Vše souvisí se vším. Tělu je přirozené navazování pohybu v řetězcích. Bohužel během života může dojít k pokažení správného postupu nějakou stereotypní činností nebo naopak nečinností a tím na některém místě dojde k nesouladu v práci svalů. Naším cílem při cvičení je vyrovnat páteř do střední linie a protáhnout ji směrem vzhůru. Tak dojde k otevření páteře pro pohyb (uvolnění bloků páteře) a k rovnoměrnému rozdělení pohybu na jednotlivé segmenty páteře a velké klouby. To, co páteř vyrovnává a protahuje vzhůru, jsou spirální svalová zřetězení, která pohyb stabilizují, pokud je proveden optimálním způsobem. Spirální svalová zřetě-

zení vytváří v těle sílu vzhůru, která odlehčuje tlak na meziobratlové ploténky a klouby. Tím umožňuje jejich výživu, regeneraci i léčbu. Zároveň svalové spirály dávají páteři optimální pohyblivost.

<https://spiralstabilization.com/cz/>

Závěr semináře patřil tradičně krátkým sestavám čchi-kung, které patří do čínského zdravotního cvičení, a mému aktivnímu zapojení. ČZC uvolňuje stres, je prevencí proti mnoha nemocem – snižuje hladinu tuků v krvi, zpomaluje osteoporózu, zlepšuje funkci srdečně-cévní, zbavuje nervozity, hluboké přirozené dýchání stimuluje činnost orgánů v břišní dutině, zlepšuje látkovou výměnu a zásobování organismu krví a kyslíkem, má příznivý vliv na kloubní a svalový systém, má výrazné antistresové účinky.

Seminář se vydařil, bylo velmi příjemné se opět osobně setkat. Všichni se těšíme na další aktivity. Děkuji perfektním lektorkám a také Aleně Ježové a Otovi Kubíčkoví za servis. ■

Zlínský kraj

Sportovní hry parkinsoniků

Zlínského kraje

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise zdravotní TV a psychomotoriky Zlínské KASPV

Již si ani nevybavuji, odkdy jsem činná v komisi zdravotní TV a psychomotoriky Zlínské krajské asociace Sport pro všechny – zpočátku jako člen a v současnosti komisi vedu. Zdravotní TV není určena jen problémům s pohybovým aparátem, ale také široké škále zdravotních diagnóz a omezení. Různé shody okolností mě přivedly jako cvičitelku k lidem s Parkinsonovou nemocí, která se řadí k nemocem neurologickým. Učila jsem se za pochodu, něco od fyzioterapeut, ale hlavně vlastní zkušeností a zpětnou vazbou od nemocných PN. Je to již více než deset let a mám radost z toho, že si tito lidé našli ke mně cestu a že jim mé cvičení pomáhá ve zvládnutí této těžké nemoci.

Spolek Parkinson Zlínsko spolupracuje se ZKASPV na pořádání Sportovních her parkinsoniků Zlínského kraje. Spolupráce trvá již čtyři roky, ovšem tato sportovní akce má za sebou již celé desetiletí. Je to jedna z mnoha možností, jak si mohou lidé vzájemně pomáhat. Nemocní



PN soutěží samostatně mezi sebou a jsou také vysázy i kategorie pro seniory nad 60 let, kteří nemocí netrpí. Účastníci jsou buď členy Spolku Parkinson Zlínsko, nebo patří pod některý odbor ZKASPV, případně se o jedná o veřejnost.

Poslední čtyři ročníky se konaly na sokolovně v Otrokovicích, která poskytuje výborné zázemí. Je bohatě vybavena pomůckami i náčiním a také má prostory k posezení a venkovní hřiště. V sobotu 25. září jsme přivítali soutěžící hlavně ze Zlína a okolí, přijeli také až z Hradce Králové a z Rožnova pod Radhoštěm. Bohužel, hodně se na počtu účastníků podepsala nemocnost, ale i tak se sešla skoro padesátka osob.

Soutěžilo se ve čtyřech disciplínách – kop na branku, střelba florbalovou hokejkou na branku, hod kroužky na trny a člunkový běh či chůze. Pro účastníky připravujeme i doprovodný program –



mohou si vyzkoušet bohatou nabídku náčiní, kterou otrokovická sokolovna disponuje. Na začátku byla svižná rozcvička pro všechny s flexi-bary, pak se soutěžilo, povídalo a také zkoušelo, jak se cvičí na trampolínce, na woudie (houpacím prknu), se smovey (vibračními kruhy), na bossu. Na akci

vládla velmi příjemná atmosféra, psychická pohoda měla příznivý vliv na nemocné. Projevy této neurologické nemoci – třes nebo naopak úplné ztuhnutí – totiž výrazně ovlivňuje negativní stres. Příští rok bychom rádi zařadili toto sportovní klání mezi seniorské soutěže ČASPV. ■



Jubilant Miroslav Březík

Textu a foto: Alena Peerová, sekretářka JČKASPV

Jedním z příkladných a dlouholetých členů ČASPV v jihočeském kraji je Miroslav Březík, který se letos dožil krásných 80 let. Jeho dlouholetá cvičitelská činnost začala v roce 1970, kdy absolvoval školení cvičitelů ZTV III. třídy. Jako cvičitel mužů působil ve Spartaku Sezimovo Ústí, převzal funkci vedoucího komise mužů v okrese, nacvičoval s nimi spartakiádní sklad-

by, 25 let vykonával funkci náčelníka, stále je členem VV JČKASPV. K jeho významnému jubileu jsme mu předali dárekový koš. Je nositelem nejvyššího vyznamenání ČASPV – medaile Dr. Miroslava Tyrše. ■



Marie Jiroušová oslavila kulatiny

Text a foto: Alena Kordíková, předsedkyně ASPV TJ Sokol Krchleby

Na konci listopadu oslavila paní Marie Jiroušová své 80. narozeniny. V TJ Sokol Krchleby působí již od osmnácti let, kdy přišla jako mladá paní učitelka zdejší mateřské školy na „umístěnku“. Hned se zapojila do sportu v obci. Chodila do Sokola, kde se cvičilo na nářadí, nacvičovala se Beseda apod. Postupně začala sportovně vychovávat děti a mládež. Stala se cvičitelkou. V odboru ZRTV TJ Sokol Krchleby v roce 1975 a 1980 začala nacvičovat spartakiád-

ní skladbu pro rodiče a děti a skladbu pro ženy, s kterými vystoupili na Strahovském stadionu, nacvičila s ženami další skladby a vždy se proboujaly na Strahov. Po revoluci se ZRTV změnila na



ČASPV a ve cvičení pokračovala dál. Na větší projekty spojila krchlebské ženy s nymburskými a společně se nacvičovaly skladby na slavnosti, světové gymnestrády a sokolské slety, kterých se aktivně účastnila až do roku 2007. Získala také od ČASPV zlatý odznak Vzorný cvičitel,

byla dlouholetou předsedkyní oddílu ZRTV, poté ASPV TJ Sokol Krchleby. Je také cvičitelkou zdravotní tělesné výchovy.

Milá Marie, děkujeme a přejeme Ti do dalších let hodně zdraví, štěstí a životního optimismu. Ať Ti vnoučata a pravnoučata dělají jenom radost. ■

Sedmdesátnice Libuše Netopilová

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně Královéhradeckého kraje, foto: Květa Hlávková

Čas běží jako splašený, to už ví i Libuška, nově zvolená předsedkyně Kontrolní komise ČASPV, jedna ze dvou sekretářek Královéhradecké KASPV a stále velmi aktivní instruktorka a organizátorka všemožných akcí naší u nás v kraji i v královéhradeckém „ercěčku“. Osud jí totiž kromě těch sedmi křížků nadělil do vínku i velkou dávku energie, trpělivosti, organizačního talentu, systematickosti a zodpovědnosti. A k tomu všemu přidal vrchovatě i lásku k pohybu a mladistvého ducha. To vše Libušku Netopilovou předurčilo k práci v dobrovolné tělovýchově, kterou dělá a dělala celý svůj dosavadní život. Líba je cvičitelka II. třídy SPV a HPF a cvičitelkou III. třídy ZdrTV, zkušenou lektorkou v těchto odbornostech a neaktivnější je dnes jako cvičitelka předškolních dětí, což

bude asi tím „babičkovským“ věkem. Ale my v ČASPV dobře víme, že věk je jenom číslo a Líba Netopilová je toho živým důkazem. Lyžuje, cvičí, nacvičuje na gymnestrády, reprezentuje kraj, je neuvěřitelně praktická a akční. Pro nás je velkým pracantem, spolehlivou a klidnou silou v někdy rozbouřených vodách, prostě prima kolegyně a parťačka. Jsme rádi, že ji máme, a přejeme jí do dalších let, aby svůj život a jeho nástrahy zvládala se stejným přehledem jako dosud. ■



Emilie Nožičková oslavila 95 let

Text a foto: Stanislav Šolc

Je to již přes sedmdesát let, co „naše Ema“ přišla s rodiči po válce do Ústí nad Labem. Zároveň s nástupem do zaměstnání v tehdejších Severočeských tukových závodech (SETUZA) se stala cvičitelkou v tělovýchovné jednotě Slavoj Severotuk. Časem byla zvolena náčelníci odboru ZTV, pak ZRTV a nakonec i SPV, který v dobách své největší slávy měl přes 500 členů - předškolních dětí, žactva, dorostu i dospělých. Od začátku své cvičitelské práce předávala

dalších více než 65 let své bohaté zkušenosti cvičitelům své mateřské jednoty a jako okresní náčelnice i dalším členům z tělovýchovných jednot našeho okresu. Ve svých funkcích byla



vždy přísnou a zásadovou cvičitelkou na svém místě. Ne vždy jsme její postupy chápali, ale čas ukázal, že řídit se jejími radami nikdy nebylo na škodu. Pochopitelně se zúčastnila nácviu všech spartakiád a byla hnací silou mnohých soutěží a dalších akcí pořádaných TJ, ale také vyššími sportovními složkami. Za svého aktivní-

ho působení vychovala řadu nástupců, kteří šli v jejích stopách.

Pochopitelně za svou celoživotní práci obdržela nejvyšší možná vyznamenání naší organizace. Dnes žije v penzionu pro seniory, kde je stále velmi aktivní. Přejeme jí i touto cestou hodně zdraví, spokojenosti a chuti do života. ■

Odešel Štefan Mišek

Text: Ajka Sojková, foto: archiv

Čas nikdy neběží tak rychle, aby se dalo zapomenout – na kamaráda, cvičitele, veselého chlapa, který nás opustil po dlouhé nemoci.

Dne 30. 8. 2021 zemřel Štefan Mišek, bývalý předseda ASPV Neratovice, cvičitel mužů, později i cvičitel rodičů a dětí. Členem ČASPV byl od jejího vzniku, tj. od roku 1990. Předtím byl cvičitelem i cvičencem ZRTV. Pracoval také v revizní komisi KASPV. Z důvodu vážné nemoci ukončil roku 2016 aktivní činnost, nadále se však zúčastňoval (pokud zdraví dovolilo) cvičitelských srazů, vypomáhal jako roz-

hodčí v soutěžích pořádaných ASPV Neratovice. Byl to veselý člověk, rád se bavil a zpíval, rád sportoval, jezdil na kole a v zimě na běžkách.

Štefane, děkujeme Ti za všechno, cos naučil nejen dospělé v tělocvičně nebo na hřišti, ale hlavně děti, kterým jsi dal lásku ke sportu.

„Čas utíká a nevrací, co vzal. Jen úcta a vzpomínky zůstávají dál.“ ■



Vzpomínka na Pavla Stadlbauera

Text: cvičitelé a cvičitelky TJ Slavoj Plzeň, foto: archiv

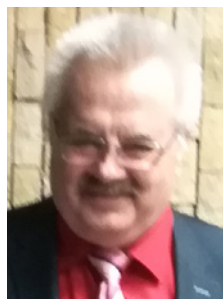
Je tak těžké rozloučit se s dobrým kamarádem... Dne 1. dubna 2021 nás ve věku nedožitých 71 let navždy opustil pan Pavel Stadlbauer, dlouholetý člen TJ Slavoj Plzeň.

Dobrovolná tělovýchova byla jeho koníčkem celý život. V mateřské TJ působil téměř padesát let jako cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí, žactva i dorostu. Podílel se na nácviu spartakiádních skladeb žactva, ale pracoval i v jejich vedení na všech úrovních. Byl cvičitelem I. třídy a absolventem dálkového studia FTVS, rovněž dlouholetým předsedou odboru SPV a členem výboru tělovýchovné jednoty Slavoj Plzeň.

Obětavě pracoval i v regionálním či krajském vedení ASPV a podílel se na všech vypsaných

soutěžích v tělocvičně, na hřišti či v přírodě ať už jako rozhodčí, nebo organizátor. Za svoji dlouholetou dobrovolnou práci v tělovýchově obdržel celou řadu vyznamenání včetně nejvyššího, Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše.

Odchodem Pavla jsme ztratili obětavého cvičitele, organizátora, ale také dobrého kamaráda. Bude nám všem velice chybět. ■



TIRÁŽ

Náklad: 1400 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky: Ing. Jiří Suchánek
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme.

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

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

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
25. ročník | číslo 4 | prosinec 2021

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 mezer, 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 pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu,
připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli
zásílce autorského výtisku a honoráře; tyto
údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme
a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu přibližně 4 500 znaků a v metodické
příloze cca 4 000 znaků (včetně mezer).

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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



INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT, MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY

OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY
A TRENÉRY



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

**NEPŘEHLEDNĚTE!
AKČNÍ CENY INZERCE**

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