

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
26. ročník | číslo 4
prosinec 2022
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Nácvik na gymnastrádu

Průpravná a herní cvičení

Přežití s Medvědí stezkou

Metodická příloha:

Klouzající koberečky

ISSN 1212-0669



30 let spolu

1992–2022



ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

www.casppv.cz

obsah



ZPRÁVY

ČASPV na GAGF 2022 na ostrově věčného jara	4
Republiková soutěž ČASPV kubb – mölkky – woodball	5
Nepotopitelná akce	6
Veliký úspěch Čechů na mistrovství světa ve hře mölkky	7
Zahájení nácvičku na gymnastařadu	8
Zkušenosti s daňovou kontrolou dotace MŠMT Program VIII	9



Z KRAJŮ

Seminář RCSPV České Budějovice	23
RCSPV Tábořsko na cyklovýletu	23
Kin-ball World Club Championship 2022	24
Indiáni na Palouku	24
Cvičení seniorů má v Aritmě tradici	25
Zažít město jinak, zažít Dolní Chabry jinak	26
Řepy byly opravdu v pohybu	26
Z republikové soutěže K+M+W v Mušově	27
8. ročník Mičejády v ASPV Neratovice	28
Třídvořství v období 190. výročí narození dr. Miroslava Tyrše	28
Radost z pohybu – cvičení rodičů a dětí v ASPV Neratovice	29
Dvě veřejně přístupné akce pro seniory	29
V odboru SPV TJ Týnec nad Sázavou jedeme na plně obrátky	30
Cvičili jsme na Madeiře	31
Senioři seniorům v Litoměřicích	32
Sportujeme se seniory	32
Týden plný pohybu	33
Drakiáda v Počátkách	34
Stop zažitým stereotypům	34
Dětský sportovní den v Napajedlích	35



VZPOMÍNÁME

Rozloučení se Zdeňkou Malinskou	38
Odešla Libuše Marečková	38



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Hromadná skladba „Příběhy léta“ pro XVII. Světovou gymnastařadu 2023 v Amsterdamu	10
Průpravná a herní cvičení pro různé typy sportovních her	12
Využití Medvědí stezky k přežití v přírodě	16
Výživová a pohybová doporučení nejen pro děti	19

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Klouzájící koberečky	P1
----------------------------	----



BLAHOPŘEJEME

Kulatiny Mgr. Naděždy Hradilové z TJ Slovan Jindřichův Hradec	36
Eva Pítrková oceněna zlatou medailí Dr. Miroslava Tyrše	36
Blahopřání Slávkovi Virthovi k devadesátinám	37

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 „Konečně na bedně!“ autorky Stanislavy Sojkové, ze strany 29. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.



Přehled metodických příloh a článků
od roku 2008 naleznete na:

[http://www.caspv.cz/cz/casopis/
prehled-metodickyh-priloh-a-clanku/](http://www.caspv.cz/cz/casopis/prehled-metodickyh-priloh-a-clanku/)

Sledujte ČASPV na Facebooku a také na Youtube!



facebook



YouTube



ČASPV na GAGF 2022

na ostrově věčného jara

Text: JUDr. Milada Němčíková, vedoucí Komise seniorů MR ČASPV, foto: archiv ČASPV

Madeira – portugalský ostrov, který si spojujeme s věčným jarem, květinami, krásnou přírodou a dnes již i s naší účastí na 8. ročníku gymnastického festivalu Golden Age, který pro cvičence 50+ z pověření European Gymnastics pořádala Portugalská gymnastická federace. Na festival se přihlásilo 1573 cvičenců z osmnácti zemí.

Vzpomínáte? V roce 2005 naše první Golden Age na Gran Canarii, a letos již osmý ročník tohoto mezinárodního festivalu – a opět s námi!

Českou gymnastickou federaci reprezentovalo 54 zástupců České asociace Sport pro všechny a 49 zástupců České obce sokolské. Cvičenci ČASPV se představili ve třech skladbách prostřednictvím šesti vystoupení, která probíhala jak na náměstí, tak v překrásném parku, a po každé s velikým ohlasem u diváků.

A jak vidí naše vystoupení autoři jednotlivých skladeb?

SKLADBA S NÁZVEM INTER-GYM-NET

Autoři Viléma Novotná a Jaroslav Sauer

Při odletu na Golden Age 2022 jsme byli plni očekávání, jak vzdálený ostrov Madeira pokrývá internet a hlavně jak se nám podaří zatáhnout do naší gymnastické sítě Inter-Gym-Net diváky. Naše originální náčiní – malé červené sítky 0,5 x 1 m žen a společná velká žlutá síť 14 x 1,5 m roztleskala diváky hned od začátku. Z rozmotané sítě se roztočila rozpustilá tanečnice s kytky strelcie královské – symbolu festivalu – kterou položila na okraj podia jako poděkování publiku. Potlesk provázel všechny části skladby. Prostě – podařilo se. Vzpomínky na vystoupení i na celý pobyt na Madeiře v nás zůstanou dlouho. Mezinárodní gymnastická síť nás dala dohromady s partou lidí plnou přátelství, pohody a úsměvů. Každý přidal něco ze sebe k vytvoření mozaiky naší společné skladby.



SMOVEY – NÁZEV DRUHÉ SKLADBY

Autorka Marie Skopová

Skupina Smovey vystoupila s upravenou skladbou z loňského festivalu Golden Age na Krětě. Totožný výběr hudby i obsah cvičení s náčiním, jen choreografické členění prostoru bylo upraveno na menší počet cvičenců – 8 žen a 1 muž. Na celkovém provedení i předvedení skladby byla znát vyzrálost, sevcíčenost, upřímná radost z realizace oblíbené skladby. S vysokým nasazením se skupina účastnila dalších doprovodných programů. Sehraný kolektiv vysoce hodnotí jak skvělou organizaci celé naší výpravy, tak nádhernou lokaci i klidný a úspěšný průběh této jedinečné seniorské akce.



SKLADBA NA MOŘI I NA PLÁŽI

Autoři Alena Přehnilová, Miroslav Zítka a Radka Hrubá

Na ostrově plném květů žije a cvičí skupina žen. Jednoho dne sem připluje loď plná námořníků... A co se dělo dál? To se dozvěděli diváci prostřednictvím koedukované, gymnasticko-taneční skladby, v níž bylo použito netradiční, netylizované náčiní – otevřené obruče ozdobené květy, naprosto v souladu se zaměřením festivalu, a kovový roztahovací žebřík k tomu. 18 cvičenců – 9 žen a 9 mužů - předvedlo skladbu plnou neotřelých nápadů, překvapení a hlavně radosti z pohybu, krásné hudby a pozitivní energie. Diváci provázeli celou skladbu potleskem a nadšenými výkřiky, jimiž odměňovali doslova gymnastické výkony, které by od věkové kategorie 50+ málokdo očekával... Zkrácenou verzi této skladby pak všichni účastníci mohli zhlédnout při závěrečném galaprogramu.



Všechny další aktivity, jako průvod městem, workshopy, pódiová vystoupení, výlety se skvělou a sympatickou průvodkyní Lenkou, ubytování, dobré jídlo a pití – to vše bylo z naší strany přijímáno s nadšením a jako vždy jsme všichni táhli za jeden provaz.

Poděkování patří všem, kteří se na realizaci celé akce podíleli – autorům, cvičencům, organizátorům... Díky za GOLDEN AGE 2022! Již nyní se těšíme na září 2024 do Burgasu. Také pro tuto akci uděláme vše, co bude v našich silách.

Republiková soutěž ČASPV

kubb – mölky – woodball

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

První říjnový víkend měli především příznivci her kubb, mölky a woodball zapsaný v kalendáři jako účast na republikové soutěži ČASPV v kempu ATC Mušov – Pasohlávky na Moravě.

Víkendová akce zahrnovala páteční přípravu venkovních hřišť, ubytování, stravování účastníků, večerní poradu s hráči, jednání rozhodčích a organizátorů a soutěž dvouletných družstev ve třech herních disciplínách.

V sobotu po prezenci hráčů před slavnostním zahájením (na akci soutěžili hráči ze sedmi krajských asociací sportu pro všechny: Moravskoslezská, Jižomoravská, Vysočina, Zlínská, Olomoucká, Královéhradecká, Středočeská) byl dvoudenní maratón odstartován. Soupeření, přehlídka hodnotných herních výkonů, sdíle-

ní nových zkušeností a společenské rozpravy mezi účastníky byly všudypřítomným duchem nejenom soutěže kubb – mölky – woodball, ale celé akce. Dvouletná družstva se mohla přihlásit do všech tří herních disciplín, což se také ve většině případů stalo s tím, že účast družstev „do jednoho“ zaznamenala jako vždy soutěž v mölkách, pro kterou byl vyčleněn čas v sobotním dopoledni.

Soutěž doběhla do cíle v nedělním dopoledni, kdy se hrály disciplíny kubb muži a woodball ženy. V příjemném a hřejivém nádechu babího léta se všichni účastníci sešli na slavnostním vyhlášení výsledků a vyhodnocení akce. Nejlepší hráči obdrželi diplomy a poháry, ovšem pochvala za vysoké sportovní nasazení zazněla pro všechny hráče.



V roce 2022 slaví náš spolek 30. výročí („již 30 let táhneme za jeden provaz“) a hráči obdrželi mimo další drobné ceny také butony, které jim budou „třičítku“ připomínat. V průběhu akce byl v nabídce izotonický nápoj v plechových oba-



lech v rámci projektu SforAE – výchova k ekologickému chování také při sportovních akcích. Poděkování za víkendovou účast a zapojení do akce patří účastníkům – hráčům, ale také členům Komise rekreačních sportů MR ČASPV (hlavní pořadatel) a dalším organizátorům s rozhodčími. Děkujeme.

Popularita a zájem o republikovou soutěž ČASPV kubb – mólky – woodball by mohly být do budoucna příznivě ovlivněny průběžným sdílením možností účasti na této tradiční republikové akci. V našem spolku jsou totiž pořádány obdobné soutěže na úrovni odborů SPV, RCSPV i KASPV.

Komise rekreačních sportů se těší na další sportovní a společenská setkání pod praporem ČASPV.

Nepotopitelná akce

Text: Aleš Procházka, foto: archiv



I tak bychom mohli s využitím „vodní terminologie“ označovat Plaveckou soutěž měst, která už oslavila třicáté narozeniny a která si za tu dobu stačila vybudovat pevné místo v kalendáři sportovních akcí adresovaných široké veřejnosti. Optimismem nás může naplňovat to, že nepřežívá jen ze setrvačnosti, ale že má mezi provozovateli krytých bazénů i mezi vyznavači kondičního plavání své stále příznivce. Navíc dokáže každoročně přilákat nové zájemce, což je dvojnásob pozitivní zjištění v posledních několika letech. Vždyť toto klání určené plavcům všech věkových kategorií přečkalo i složité covidové období a nezkolabovalo ani letos – v době, která má opravdu daleko k tomu, aby vytvářela ideální podmínky pro jakékoliv sportovní aktivity. Organizátoři v řadě míst jistě nemohlo překvapit, že v porovnání s minulými ročníky byl počet startujících o něco nižší. Ale i tak jim nebylo zatěžko akci připravit a při nahlašování výsledků nezapomněli připojit větu: Tak zase za rok!

Kriticky naladěný propagátor rekreačního plavání samozřejmě zkusí namítnout, že nikdy není tak dobře, aby nemohlo být ještě líp. A dodá,

že mezi zapojenými bazény postrádal některé tradiční „opory“ z nedávné doby – např. České Budějovice, Zlín, Jihlavu, Uherské Hradiště atd. Důvody absence těchto i dalších měst mohou být různé – počínaje „objektivními potížemi“, s nimiž dnes musí zápolit řada krytých bazénů, a konče třeba faktem, že momentálně nebyl k mání nadšenec, který by rozpohyboval a zdravě nakazil svoje okolí. Pokud se toho týká, je třeba mít na paměti, že popularizace Soutěže měst (stejně jako všech dalších sportovních akcí pro veřejnost) je nikdy nekončící bitvou o zviditelnění čehosi užitečného.

Na druhou stranu i v situaci, která rozhodně nenahrává překonávání účastnických rekordů, lze najít na letošním ročníku Soutěže měst řadu pozitiv. Třeba už jen to, že se zapojilo 33 měst je důkazem životaschopnosti celé akce. Povzbuzující je například i ten fakt, že po letech nezájmu o sobě tentokrát dalo vědět hlavní město. Zásahu na tom měl Plavecký stadion v Praze-Podolí a podle dobrozdání očitých svědků atmosféra v tamějším bazénu napovídala, že by nemuselo jít jen o ojedinelý „výkřik do tmy“.





Bylo by jistě příjemné, kdyby Plavecká soutěž měst zapustila kořínky všude tam, kde až dosud v konkurenci mnoha jiných příležitostí k vyplně-

ní volného času pouze paběrkovala nebo zůstávala zcela opomíjena. A ještě něco nepochybně potěší. Teorie, podle které si soutěž měst klade za cíl oslovit zájemce všeho věku – od předškolních dětí až po starodůchodce, nezůstala ani letos jen zbožným přáním. Stačí vzít si ku pomoci jeden konkrétní příklad: V Orlové byl k vidění dvouletý plavec (nepátřejme po tom, jak si ve vodě počínal) a naopak nejstaršímu z účastníků bylo 89 let! A aby ani ženy nepřišly zkrátka – v Bohumíně se zapojila paní narozená v r. 1930! Další komentářů jistě netřeba.

Přání pro blízkou budoucnost může být stručné: co nejvíc bazénů, které zdárně přechkají tuto nelehkou dobu. A kolem nich co nejvíc obětavců fandících kondičnímu plavání – a tedy také Plavecké soutěži měst.

Veliký úspěch Čechů na mistrovství světa ve hře mölčky

Text a foto: Zdenka Všeťčková, SPV při TJ Bystřec z.s.

O prázdninovém prodlouženém víkendu ve dnech 19. – 21. 8. se ve francouzské alpské vesnici Samoëns konalo Mistrovství světa ve hře mölčky. Zúčastnilo se ho 168 čtyřčlenných týmů ze 17 zemí světa, od nás z Česka přijelo změřit dovednost ve hře 7 týmů.

V pátek proběhl „zahřívací“ turnaj dvojic a Pohár národů.

V sobotu od rána začal náročný dvoudenní „hlavní“ turnaj. V nádherném prostředí podhůří Alp za střídavého počasí se podařil našemu týmu Tomira, složeného z borců z Bílovce a Brna (všichni jsou členy ČASPV), obrovský úspěch.

V konkurenci skvělých hlavně finských a francouzských týmů obsadili naši kluci 3. místo! Konečné pořadí MS 2022: 1. Team Loki (FIN), 2. Le Bâton Bronzé (FRA), 3. TOMIRA (CZE)... 17. LOBE STAR (CZE), 35. MaMaJa (CZE), 54. WWW Dynamo (CZE), 74. SEMTAMŤUK (CZE), 103. Buráci (CZE), 127. SKM Zruč nad Sázavou (CZE).

Ostatním týmům z Česka patří také díky za pěknou prezentaci hry mölčky, která má u nás čím dál větší oblibu.



Zahájení nácviku na gymnastařadu

Text a foto: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

Ve dnech 16. – 18. 9. se ve Sportcentru Doubí u Třeboně konal první nácvičný sraz pro Světovou gymnastařadu 2023 v Amsterdamu.

První seznámení s touto skladbou proběhlo za účasti vybraných instruktorů již v dubnu. Autoři skladby předvedli základní pohybové motivy s tradičními i netradičními cvičebními pomůckami. Účastníci měli možnost si všechno poprvé vyzkoušet, aby své poznatky mohli lépe předat dalším cvičencům. Po nácviku natočili autoři vynikajícím způsobem instruktážní videa, která v krátké době rozeslali zájemcům o nácvik. Ti, kdo ho využili a alespoň část skladby se podle něj naučili, byli ve značné výhodě při tomto podzimním nácvičném srazu.

Při jeho zahájení jsme byli přivítáni členy celého štábu, který se o nácvik a jeho organizaci stará, včetně předsedy ČASPV Mgr. Miroslava Zítka. Poté jsme zhlédli video se skladbou, kterou jsme reprezentovali Českou republiku na WG v Dornbirnu v roce 2019.

Při samotném nácviku v sobotu a v neděli nám počasí moc nepřálo. Bylo chladno, foukal nepříjemný vítr i trochu zapršelo. Přesto jsme ke spokojenosti instruktorů splnili plán nácviku podle jejich představ. Cvičení musí do příštího srazu trénovat pohyb a autoři budou mít trochu práce na dopilování choreografie. Všichni se už těšíme na další nácvik, který proběhne v dubnu příštího roku.



Zkušenosti s daňovou kontrolou

dotace MŠMT Program VIII

Text: Ing. Karel Vondruš, předseda Jihočeské KASPV

V I. pololetí 2022 proběhla v naší tělovýchovné jednotě daňová kontrola k dotačnímu Programu VIII – MŠMT z r. 2017, který je již několik let znám jako dotační program Výzva – Můj klub.

Zkušenosti z kontroly, kterou provedl FÚ v Českých Budějovicích, mohou být pro mnohé žadatele dobrým vodítkem při administraci a vyúčtování uvedeného dotačního programu. Dne 26. 4. 2022 obdržel náš spolek TJ Lokomo-

tiva Č. Budějovice do datové schránky Oznámení o zahájení daňové kontroly. Oznámení přišlo z Finančního úřadu pro Jihočeský kraj a týkalo se peněžních prostředků, poskytovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy na základě Rozhodnutí č. 502017_8_0612, na projekt: „Organizace sportu mládeže TJ Lokomotiva Č. Budějovice“, v roce **2017**. Náš spolek obdržel v Programu VIII. MŠMT 2017-9



celkem 928 tisíc, které jsme museli do koruny vyúčtovat.

Po oznámení do datové schránky jsem byl, jako předseda TJ, kontaktován pracovníci FÚ. Nabíze-ly se dva způsoby kontroly:

- Fyzická kontrola v prostorách TJ, kde jsou do-
kumenty uloženy
- Korespondenční forma: posílání dokladů
v elektronické podobě e-mailem na FÚ v Čes-
kých Budějovicích

Vzhledem k tomu, že všechny účetní doklady má
naš spolek/TJ „digitalizované“, domluvil jsem se
na korespondenční formě komunikace.

Po domluvě s kontrolorkou z FÚ jsem obdržel
seznam požadovaných dokladů:

- Žádost o neinvestiční dotaci na rok 2017
- Rozhodnutí o přidělení dotace
- Finanční vypořádání příspěvku, včetně dokla-
du o odeslání
- Vyúčtování příspěvku, včetně dokladu o ode-
slání
- Závěrečná zpráva, včetně dokladu o odeslání
- Dohoda o provedení práce, pracovní smlouvy
- Účetní deník za rok 2017
- Soupis jmenovitých údajů o mzdových nákla-
dech za rok 2017
- Faktury vztahující se k dotaci a jejich úhrady
- Výdajové pokladní doklady prokazující výpla-
tu mezd, nebo bankovní výpis



- Výkazy práce trenérů za rok 2017
- Výpis z bankovního účtu prokazující připsání
dotace
- Výroční zpráva o činnosti spolu s účetní uzá-
věrkou, doklad o doručení do IS – SPORT

Některé podklady jsou jednoduché samostat-
né dokumenty (žádost, rozhodnutí, atd.), které
nebylo složité připravit k odeslání. Naopak jiné
podklady vyžadovaly určitou počítačovou prac-
nost. Byly to například faktury, kde ke kopii do-
šlé faktury musely být vytaženy řádky z výpisu.
K přiřazení faktur bylo potřebné vyhledat plat-
by (měsíční výpisy jsou zpravidla na 10 stran)
a screenshotem přenést do seznamu plateb
faktur s očíslováním příslušné platby. K faktu-
rám za soustředění mládeže jsme doložili jmen-
né seznamy účastníků s ročníky narození (včet-
ně vedoucích).

Jako doklad o odeslání závěrečné zprávy a vý-
roční zprávy postačoval screenshot z webu
MŠMT IS-SPORT <https://rejstrik sportu.cz/>, kde
po přihlášení je stav projektu a dokumenty, kte-
ré byly odeslány (přijaty MŠMT).

Samostatnou kapitolou byly odměny trenérům
a instruktorům/cvičitelům. Zde se jednoznačně
potvrzuje, že je optimální provádět výplaty rov-
nou na účet „zaměstnancům“ a minimalizovat
výplaty pokladnou, které je pak nutno skenovat.
S trenéry kopané jsou uzavřeny smlouvy o pro-
vádění funkce trenéra s dalšími oddíly házené
a SPV dohody o provedení práce – DPP. Dolože-
ní výplat proběhlo přes účet spolku a pokladnu,
kde bylo provedeno minimum výplat.

Vše bylo doplněno výkazy práce trenérů v roce
2017. Jednalo se zejména o DPP. U trenérů kopa-
né bylo ve smlouvách přesně uvedeno, o které
období se jedná. Pod pojmem účetní deník byl
proveden výstup z podvojného účetnictví – Vý-
sledovka za danou zakázku, která byla „do nuly“,
dotace byla beze zbytku vyčerpána.

Ze závěrečného protokolu byla zřejmá kontrola
50 % čerpání na mzdové prostředky a vybavení
mládeže neinvestičního charakteru a zbytku na
provozní náklady spolku. V závěrečném zápisu
jsou vypsány souhrnně mzdové smlouvy, všech-
ny předložené faktury atd. Závěrečný dokument
obsahuje pět listů, kde je podrobně zapsán po-
pis provedené kontroly.



Na závěr kontrolní zprávy mne potěšil následující text z 1. 6. 2022:

Kontrolou nebyly zjištěny skutečnosti rozhodné pro stanovení povinnosti odvodu za porušení rozpočtové kázně dle zákona o rozpočtových pravidlech a nebude vydán platební výměr.

Daňová kontrola je ukončena doručením oznámení o ukončení daňové kontroly (přišlo do DS), k němuž je přiložena zpráva o daňové kontrole

podepsaná úřední osobou (§ 88a odst. 1 daňového řádu).

Předpokládám, že jsem přispěl našim činovníkům v TJ/SK k vědomí, jak shromažďovat (digitalizovat) podklady pro vyúčtování státních dotací. Programy Můj klub administruje Národní sportovní agentura <https://agenturasport.cz/>. Kontroly jsou prováděny místně příslušnými FÚ. V případě dalších dotazů využijte uvedený kontakt – předseda JČKASPV na webu www.caspv.cz.

Hromadná skladba „Příběhy léta“ pro XVII. Světovou gymnestrádu 2023 v Amsterdamu

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, FTVS UK, členka redakční rady,
foto: PhDr. Iveta Holá, Ph.D., FTVS UK

ČÁST CVIČENÍ PRO ŽENY – PRAPORCE

Milé cvičenky, v hromadné koedukované skladbě ČASPV chceme přinést našim cvičenkám a cvičencům nejen nově netradiční náčiní (ženy s batůžkem a podložkou, muži s „rourami“) a nové dovednosti, ale také oživit tradiční, často opomíjenou, základní techniku cvičení manipulace s náčiním. Poprvé cvičily ženy hromadnou skladbu na veřejnosti na Sletu v roce 1901 a fotografie z jejich skladby s kuželi obletěla s obdivem celou Evropu. Technika cvičení s kuželi a její nově širší využití při cvičení s praporcí učí cvičenky vést uvědoměle pohyb náčiní v prostoru, vychází z ovládání náčiní od pohybů po přímce, kdy praporec v pevném držení prodlužuje pohyb celé paže (např. oblouky a kruhy), přes měkké pohyby celých paží s uvolněným záplestím a pokrčením paží navazujícím na pohyby trupu, až po plastické pohyby procházející postupně celým tělem (např. osmy).

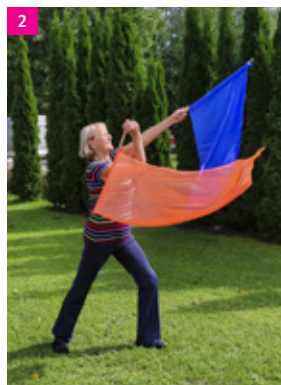
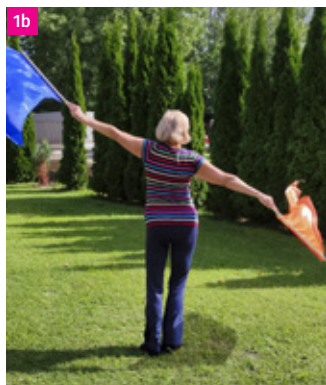
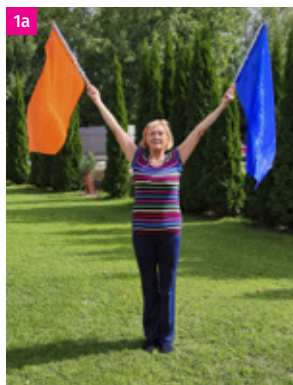
Praporec se skládá z „hlavičky“, „tyčky“ a látkového „praporce“ velikosti 45 x 120 cm, ma-

teriálem je organza modrá a oranžová. Hlavičku držíme v dlaní, při pevném držení je tyčka mezi palcem a ukazováčkem, který ji napomáhá udržovat v prodloužení paže. Střední kruhy vycházejí z pohybu v loketním kloubu. Malé kruhy „dovnitř“ jsou prováděny kroužením v uzavřené dlaní, malé kruhy „zevnitř (ven)“ probíhají v tzv. „poutku“, které vznikne spojením palce a ukazováčku (nikdy ne mezi jinými prsty!). Správná technika umožňuje provádět cvičební tvary ve správných rovinách, kreslit v prostoru obloukovité pohyby bez zamotávání praporce. Techniku cvičení s náčiním můžeme zpočátku nacvičovat bez pevně přišitého praporce.

Souhra pohybu těla s praporcí v souladu s hůbou je půvabným estetickým zážitkem jak pro cvičenky, tak pro diváky. Tak vydržte a trénujte! Těšíme se na krásnou podívanou.

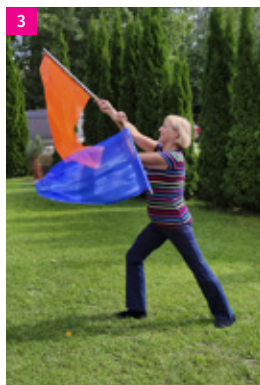
Váš autorský kolektiv Viléma Novotná, Iveta Holá a Jaroslav Sauer





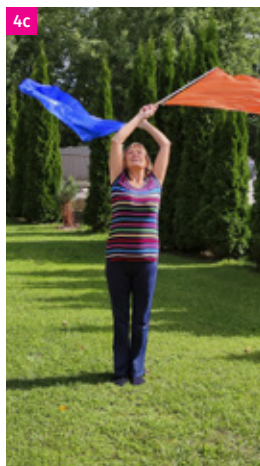
1a, 1b pevné držení praporců

2 malé kruhy, držení v „poutku“



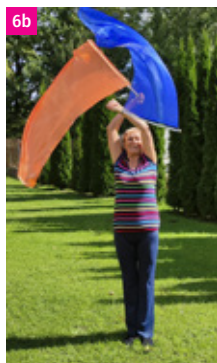
3 malé kruhy, držení v dlani

4a, 4b, 4c vodorovná osma před tělem a nad hlavou



5a, 5b mlýnek před tělem (z předpažení začíná postupně malý kruh zevnitř dolů pravou, zkřížením levé pod pravou malý kruh dolů levou)





6a, 6b, 6c mlýnek nad hlavou



7a, 7b vodorovné vlny před tělem



8 střední kruh za paží pravou a velký kruh před tělem levou

Průpravná a herní cvičení

pro různé typy sportovních her

Autor: Mgr. Zdeňka Horčíčková, členka Komise rekreačních sportů MR ČASPV, foto: archiv ČASPV

Tento metodický článek v podobě čtyřdílného seriálu nabídne čtenářům především zásobník průpravných a herních cvičení, která jsou využitelná při přípravě na jakoukoliv sportovní hru. Všechny sportovní hry mají společný základ, který spočívá v co nejvyšší úrovni pohybových schopností, technických dovedností, schopnosti anticipace, prostorové orientace, rychlosti reak-

ce, u těch kolektivních pak týmové spolupráce. Z této skutečnosti vychází i tento první článek, zaměřený především na rozvoj jednotlivých pohybových vlastností a dovedností, které jsou pro každou sportovní hru nezbytné.

Klíčová slova: pohybové předpoklady, pohybové schopnosti, individuální přístup, dynamická síla, rychlost, vytrvalost



Je třeba si uvědomit, že jedním z faktorů, který významně ovlivňuje účinnost motorického (pohybového) učení a dosaženou úroveň pohybových a hráčských dovedností, jsou **pohybové předpoklady** účastníků tělovýchovného procesu. Proto ve většině případů předchází cílený rozvoj pohybových schopností nácviku pohybových dovedností.

Pohybové schopnosti, mezi něž patří rychlost, síla, vytrvalost, flexibilita či obratnost, chápeme jako předpoklady pro pohybový výkon a při jejich rozvoji je třeba pracovat se skutečností, že jsou určeny geneticky, jsou tedy limitovány vrozenými dispozicemi. Jako takové mohou být rozvíjeny, ale jenom po hranici danou dispozicemi. Tyto dispozice jsou u různých jedinců různé, a proto jako instruktoři pamatujte na uplatňování jedné z nejdůležitějších didaktických zásad, **zásady individuálního přístupu**.

Dříve, než tento článek nabídneme malý zásobník cvičení a her pro rozvoj potřebných pohybových schopností (rychlost, dynamická síla, vytrvalost, obratnost), je třeba se soustředit na přípravu organismu na zvýšenou zátěž, k níž při každém cvičení dochází. Na jeho rozehrání na „pracovní teplotu“, tj. na přípravu hybného systému (prokrvení, tonus, aktivace CNS). Tato příprava probíhá na začátku každé cvičební jednotky. Tomuto záměru nejlépe vyhovují protahovací a napínací cviky doplněné volným pohybem po tělocvičně ve spojení s jednoduchými formami lokomoce (běh, klus, poskoky), která je spojena s jednoduchými pohyby částí těla. Pak teprve přichází dynamická část úvodního rozcvičení, kam již lze zařadit nejrůznější honičky, starty, přeběhy, rychlé změny poloh či tempa a směru pohybu.

Zásobník cvičení pro dynamickou část úvodní části cvičebních jednotek

Pomůcky: různé typy míčů, mety, píšťalka, stopky

Honička na čas: 1–3 chytači, vymezit prostor a čas (je lepší vymezit více kratších úseků), komu po limitu zůstane baba, bude „odměněn“ (např. dřepy, výskoky, sklapovačky) – všichni jsou stále ve hře.

Honička s míčem: Každý hráč má míč (volejbalový, basketbalový). Jedná se o klasickou honičku, hráči však musí stále driblovat (při přerušení driblinku opět možná „odměna“). Hraje se v předem vymezeném prostoru.

Na ovečky: Každý hráč má míč, velmi známá honička prováděná s driblinkem. Vybíhá se na písknutí (prostorová orientace, rychlost reakce na signál).

Honička po čarách: Honí i prchá se pouze po čarách, možno provádět s driblinkem i bez něj (koordinace, rychlá změna směru, prostorová orientace).

Všichni proti všem: Každý hráč má jeden míč, jedna ruka dribluje, druhá se snaží vypíchnout míč jinému hráči – omezit časem, možnost vyměnit ruce (koordinace, periferní vidění, postřeh, rychlost reakce, obratnost).

Stínový běh: Dvojice, trojice, čtveřice v zástupu, první v poklusu (běhu) sám volí trasu po prostoru, ostatní přesně kopírují jeho trasu včetně zvoleného způsobu lokomoce (možno provádět i s driblinkem nebo nadhazováním míče).

Reaguj na signál: Hráči jsou seřazeni na koncové čáře. Na signál (akustický, vizuální) vybíhají vpřed, na další signál mění směr dle pokynů nebo gestikulace cvičitele. Možno provádět i s driblinkem. Lze využít několik variant změn směru: vpřed – vzad, vpravo – vlevo, kombinace všech směrů (rychlost reakce na signál, rychlá změna směru pohybu, startovní rychlost, funkční zdatnost – závisí na délce cvičení).

Vlak: Hráči si lehnou po obvodu tělocvičny na břicho hlavou dovnitř, těsně vedle sebe, v dostatečné vzdálenosti od stěny. Poté jeden po druhém vstávají a obíhají ležící hráče po vnějším obvodu. Jakmile doběhnou na konec ležící řady, zaujmou opět pozici vleže, a tak se jeden za druhým zase napojují na ležící hráče. Impuls k zahájení cvičení dává instruktor dotykem kteréhokoliv hráče (rychlost reakce, rychlost, obratnost).

Mašinky: Nejlépe trojice v zástupu za sebou. Každý má míč. První je lokomotiva – ta určuje směr pohybu, dva za ním jsou vagónky, které kopírují pohyb prvního (jedou po kolejkách). Všichni jsou v poklusu a stále driblují. Na písknutí se poslední vagónek „utrhne“, nejkratší cestou přebíhá na první místo ve svém minizástupu a stává se lokomotivou. To vše za stálého driblinku a současného pohybu několika trojic po ploše



(*technika driblinku, rychlost reakce, zrychlení, prostorová orientace, periferní vidění*).

Chytači: Honička s procvičováním prvků basketbalu či házené (náročnější)! Dva hráči (honiči) se snaží s jedním míčem, bez driblinku a kroků (pouze přihráváním míče) dát babu – pouze dotykem držení míče. Chycený se stává také honičem, a tak přibývá honičů a ubývá honěných. Po každém chycení je dobré zastavit hru a ujasnit si, kdo všechno honí (ruce nahoru). Vlastní honiče prospěje, když si honiči říkají o přihrávku např. zvednutím ruky. Hra procvičuje přesnost přihrávky, uvolnění hráče bez míče, prostorovou orientaci, periferní vidění, týmovou spolupráci. Zvolte raději menší prostor pro hru.

Zrcadlo: Dva cvičenci stojí proti sobě, jeden z nich určuje pohyb, druhý jej napodobuje – vyšší aktivní zapojení a samostatnost cvičenců. Tato nabídka představuje jen zlomek her a cvičení, které je možné pro daný účel využít, navíc lze každé zvolené cvičení pro různé věkové nebo výkonnostné rozdílné skupiny obměňovat.

CVIČENÍ PRO ROZVOJ SÍLY

Drobná úpolová cvičení jsou cvičení, v nichž jeden cvičenec překonává odpor jiného cvičence, lze je realizovat formou cvičení ve dvojicích, skupinách nebo formou úpolových her.



Přetáhni soupeře: Dvojice hráčů stojí proti sobě, mezi nimi je dělicí čára. Oba hráči se drží křížem za ruce a snaží se tahem dostat soupeře za dělicí čáru na svoji stranu. Právě ruce vystřídáme za levé.

Obměny: Hráči se navzájem drží za přednožené stejnostranné nohy, volné ruce si podají křížem,

tahem a poskoky se snaží soupeře přetáhnout. Totéž lze provádět zády k sobě, hráči se drží v zanožení pokřmo pouze za nohy.

Přetlačovaná zády: Hráči stojí ve dvojici u jakékoliv čáry, jsou opření zády jeden o druhého, čára je uprostřed mezi nimi. Oba driblují stejnou rukou. Na pokyn se začnou přetlačovat zády a hýžděmi tak, aby se sami dostali na soupeřovu stranu. Komu se to podaří, získává bod. Střídáme obě ruce a hrajeme do určitého počtu bodů nebo na čas.

Obměna: Totéž lze provádět v sedu bez míče, hráči se drží v podpaží a snaží se jeden přetlačit druhého.

Proti odporu za ruce: Hráči jsou ve dvojici na jakémkoliv místě na hřišti a oba mají míč. Drží se za stejné ruce a druhou rukou driblují (pravák s pravákem, levák s levákem). Na pokyn se snaží vyvést soupeře z rovnováhy a donutit soupeře ke ztrátě kontroly nad míčem. Komu se to podaří, získává bod.

Vytlačovaná: Určí se prostor mezi dvěma čarami nebo např. středový kruh. Úkolem hry je vytlačit ostatní hráče z pole. Hrají všichni proti všem. Kdo vylápně z hracího pole, odchází na určené místo, kde může provádět doplňková cvičení. Smí se používat jen tlak pomocí rukou nebo trupu. Kdo zůstane v hracím poli poslední, vyhrává.

Souboj jezdců na lavičce: Čtyř až pětičlenná družstva se posadí roznožmo na lavičku čely ke středu lavičky. Chodidla se opírají o zem, ruce vpředu drží lavičku ze stran. Odrážením a tlakem se snaží každé družstvo posunout lavičku za předem danou metu. Časový limit – 30 s.

Obměna: Cvičenci se posadí zády k sobě a ke středu lavičky, úkol zůstává stejný.

Přetahovaná ve čtverci: Čtyři hráči si stoupnou do rohů čtverce. Všichni uchopí stejnou rukou svázané lano nebo popruh tak, aby vytvořili strany čtverce a lano bylo napjato. Úkolem hráčů je zvednout ze země činku (jiný předmět) položenou na zemi cca 2 m vně čtverce ve směru jeho uhlopříčky (přetahováním lana ve směru své činky).

Dynamická cvičení: Ve všech sportovních hrách se uplatňuje především *dynamická svalová síla*, kterou chápeme jako schopnost projevující se pohybem těla či jeho částí, jehož podstatou je koncentrická (zkracování svalu) či excentrická (protahování svalu) kontrakce a jejich rychlé



střídání. Patří sem *veškerá běžecká a odrazová cvičení* (skipping, předkopávání, odpichy, poskoky snožmo i jednoonož), která lze provádět frontální, proudovou metodou nebo i soutěživě v rámci pohybových her. Obtížnosti těchto cvičení a tím i větší účinnosti lze dosáhnout prováděním cvičení na měkké podložce (les, žíněnkové pásy apod.). Patří sem i rychlé starty se změnami směru pohybu, *dynamické výskoky na bednu prováděné rychlou frekvencí, nejružnější varianty odhodů plným míčem*. Cílem je vykonávat pohyb dynamicky a se *snahou o rychlou změnu mezi excentrickou a koncentrickou fází pohybu* (např. chytím míč a ihned ho odhodím zpět, nebo dopadnu a ihned skáču zpět na bednu). Velmi dobře lze tato cvičení provádět s využitím laviček (přeběhy, přeskoky).

Skákačí kruhy: Cvičenci vytvoří dva kruhy o stejném počtu cvičenců, mezi kruhy je meta. Vytvoří vázaný kruh (všichni stejným bokem dovnitř kruhu), drží se za ruce, přešvihnou vnitřní nohu přes spojené paže do závěsu v podkojení. Na signál roztoučí kruh poskoky po jedné noze. Zvítězí družstvo, které se dříve otočí o 360 stupňů (stejný hráč se vrátí k metě mezi kruhy). Cvičení podporuje kolektivní spolupráci a souhru, významně posiluje nohy. Střídáme pravou a levou nohu.

Štafeta hod a sed: Družstva o stejném počtu cvičenců stojí v zástupech, proti každému zástupu se postaví jeden z členů družstva do vzdálenosti cca 2 m. První cvičenec v zástupu má míč (basketbalový, 1–2 kg medicínbal) a na povel určeným způsobem (jednoruč, obouruč, trčením, vrchem, spodem) přihraje míč hráči postavenému před zástupem. Ten jej přihraje následnému hráči zpět. Hráč v zástupu po odhození míče vždy usedne. Hra končí, když poslední cvičenec v zástupu odhodí míč vysunutému spoluhráči, který zvedne míč nad hlavu (dynamická síla paží, obratnost, rychlost reakce). Vysunutě hráče prostřídáme.

CVIČENÍ PRO ROZVOJ RYCHLOSTI

jsou v mnohém totožná s cvičeními na rozvoj dynamické síly dolních končetin. Každý sportovní výkon je podmíněn provedením daného pohybu maximální možnou rychlostí, proto je potřeba ji trénovat, být patří k pohybovým vlastnostem, jejichž rozvoj je ze všech nejvíce limitován genetickou dispozicí.



Vhodná cvičení: Stejně jako u rozvoje dynamické síly – běžecká a odrazová cvičení, opakované skoky a výskoky v rychlé frekvenci, všechna cvičení spojená s krátkými rychlými přeběhy a změnami směru. Zde lze uplatnit i nepřeberné množství pohybových her a herních cvičení v tělocvičně i v terénu a na hřišti (krátké sprinty, štafetové hry s využitím různých způsobů lokomoce se zátěží či bez ní).

Samostatnou část rychlostních schopností představuje oblast *reakční rychlosti*, která se projevuje v rychlosti odpovědi na daný podnět. Reakční rychlost se velmi výrazně uplatňuje právě ve sportovních hrách, kdy hráč musí co nejrychleji reagovat na danou herní situaci pohybem. *Trénink rychlosti reakce vychází z navozování specifických reakčních situací* konkrétní sportovní hry. Cvičenec musí být plně koncentrován a nesmí být unaven.

Postřehová cvičení (rychlost reakce) – vhodná pro všechny typy sportovních her – příklady:

Hráč drží míč oběma rukama před tělem ve výši prsou, potom míč pustí, tleskne oběma rukama do stehů a chytí míč před dopadem míčem na zem

Dvojice: Dva hráči stojí proti sobě, jeden z nich drží míč ve výši prsou v předpažení. Druhý hráč má ruce za zády. Hráč s míčem pustí míč na zem (nesmí ho hodit), druhý se snaží míč zachytit před dopadem na zem.

Chycení míče v kruhu: Hráči stojí ve střehovém postoji okolo kruhu (zády do jeho středu). Uprostřed kruhu stojí hráč (cvičitel) s míčem. Ten vyhodí míč kolmo vzhůru a současně křikne jméno některého z hráčů (je možné i vyvolávání čísel). Ten provede obrátku (otočí se), sna-



ží se míč zachytit před dopadem na zem a vše se opakuje. Za nechycení míče trestný bod, po skončení cvičení trestné body „odměnit“. Možná je i varianta s průběžným střídáním hráčů ve středu kruhu.

Reakce na zvukový signál: Dvojice stojí ve dvou řadách proti sobě. Jedna řada má míče, hráči bez míčů stojí ke spoluhráči otočení zády. Na zvukový signál (píšťalka) hráči odbijí míč úderem o zem. Hráči bez míče se ve stejnou dobu otočí a míč chytají. Totéž opačně.

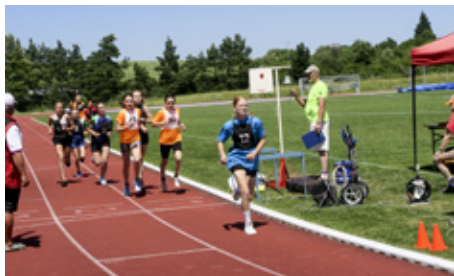
Obtížnější varianta: hráči v řadě bez míče reagují až po úderu míče o zem, pak je nutno cvičení ve větším počtu žáků provádět kánonicky. Cvičení lze provádět z různých poloh, náročnější je i přímá přihrávka – bez úderu o zem. Cvičení je možné provádět i s málo míči a větším počtem hráčů vždy s posunem hráčů v řadě reagujících na signál o jedno místo – proudem.

Změna směru – rychlost reakce v pohybu: Hráči driblují jeden za druhým (proudem) v plné rychlosti proti cvičiteli, který stojí asi v polovině hrací plochy. Ten jim na poslední chvíli ukáže rukou, kterou stranou se mu mají vyhnout. Lze provádět i bez míče.

CVIČENÍ PRO ROZVOJ VYTRVALOSTI,

pohybové schopnosti, která umožňuje vykonat pohyb v delším časovém horizontu, a to za různého stupně intenzity bez poklesu výkonu.

K rozvoji vytrvalosti se používají často cvičení *cyklického charakteru* (běh, chůze, jízda na kole, jízda na in-linech, plavání apod.) prováděná delší dobu *submaximální nebo nízkou*



intenzitou. Ve sportovních hrách se nejčastěji uplatňuje *střednědobá a krátkodobá vytrvalost, která se je prokládána časem na zotavení organismu*. Ve sportovních hrách využíváme k jejímu rozvoji déletrvajících herních cvičení s míčem či bez míče prováděných odpovídající intenzitou či využíváme pohybových her s delšími přeběhy typu:

Lavína: Družstva stojí v řadě, cvičenci jsou očíslováni od jedničky do... Na povel vyběhnou hráči s číslem 1, dobíhají k metě, vracejí se zpět a berou za ruku hráče č. 2 a ve vázané dvojici běží k metě, vracejí se pro hráče č. 3. Toto se opakuje tak dlouho, až jsou všichni hráči družstva napojeni a společně běží k metě a zpět. Na výběhové metě zůstává hráč č. 1, po dalším doběhu hráč č. 2, poslední doběh provádí hráč s nejvyšším číslem. Vítězí družstvo, jehož poslední hráč se vrátil do cíle jako první. Náročnost této hry závisí na počtu hráčů v družstvu a na vzdálenosti doběhové mety.

Vytrvalost je základem všeobecné kondice, o kondičních cvičeních a obratnosti zase přístě.

Využití Medvědí stezky

k přežití v přírodě

Text a foto: Jana Patočková, Komise CPP MR ČASPV

Soutěž mládeže v přírodě Medvědí stezkou (MS) je úzce navázána na problematiku přežití v přírodě. A na toto téma dostává Komise CPP – kolektiv

„pepáků“, jak nám kamarádi občas říkají, řadu dotazů, které se týkají toho, co do soutěže zařadíme nebo co všechno by měli účastníci znát.



Zamyšlení nad tím, jak děti připravovat, co je učit, s čím poradit, je problematika většiny vedoucích, instruktorů a lidí, kteří s námi sdílejí tento druh sportovního zaměření. Při svých začátcích s dětmi na průpravách k soutěži jsem měla tytéž otázky. Spektrum rozsáhlosti témat je opravdu veliké. Přesto si neumím představit a ani v týmu CPP nechceme prozradit všechna tajemství, týkající se zadání úkolů. Dnes už mám s odstupem času a z pohledu ze strany rozhodčího náhled malinko jiný. Stále pro děti připravuji průpravná cvičení a hry a sleduji jejich postřehy. Opakují s nimi, co zapomínají. Hodně poznatků získávají ve škole, ne přímo v terénu. Pobyt v přírodě není jako trénink gymnastické sestavy. Nedá se ani naučit z paměti jako básnička. V soutěži Medvědí stezkou jde především o poznávání rozmanitosti přírody, jejich nástrah a překonávání překážek, které se neustále mění. A protože jsou děti zvědavé, hravé a zkoumavé, čas strávený venku se jim snažíme zkrátka zpestřit soutěžními kvízy. Zkoušíme jejich znalosti všeobecné, praktické i vědomostní. Procvičujeme jejich zdatnost a sílu. Testujeme jednoduché myšlení, vztah ke zvířatům, tábornické znalosti, zkušenosti. Dětem, jak známo, vyhovuje soupeřivost, rychlost, taktičnost. Každý rok se pro ně snažíme vymýšlet úkoly nové. Některé jsou časem zapomenuty, jiné se podobají již použitým s malou obměnou. V principu jsou však stejné.

Co by měly děti tedy znát a pilovat, když se rozhodnou si s námi zasoutěžit? Od každého kousek. Hlavně by měly vědět, jak se v a k přírodě

chovat, jak přírodu neničit, ale naopak chránit. Znat bohatství a dary přírody je jeden ze základů poznávání a umění.

Na seminářích, které Komise CPP každý rok pořádá, se objevují průpravné hry zaměřené na využití různých aktivit v přírodě a s přírodou. Vysvětlují se mimo jiné dovednosti z topografie – pravidla azimutu, jeho měření, zapisování, tvorba slepé mapy, možnosti nácvičku formou her v terénu. Dále otázky, jak bezpečně postavit a zkoušet lanové překážky s ohledem na ochranu přírody. Který uzel a jak ho uvázat, včetně jeho využití v praxi. Bezpečnost nejen v lese, ale i použití první pomoci při ošetření drobných poranění. Řekla bych sama za sebe, že v soutěži Medvědí stezkou jsou základy znalostí pro pobyt v lese, na louce, v horách nebo na táborových pobytech nezbytné. Kdo má rád vůni dřeva, měl by si poradit se stavbou ohniště a rozděláním ohně, k tomu znát a umět použít různé nářadí na štípání, řezání větví. Takový člověk pak hladem ani zimou trpět nebude. Kdo rozezná jedlé plody, kdo dokáže svařit bylinky třeba v lahodný nápoj nebo je použije jako obklad na ránu. Kdo se vyzná v mapě, ví, kde se právě nachází. Jestli mravenci staví své bydliště špičkou na sever či na jih. Jak daleko může být vrchol hory či kolik metrů má vzrostlý strom. Takový člověk si zajisté poradí, kde najít jeskyni, vhodné místo na stavbu přístřešku nebo úkryt. A když potom na obloze sleduje tisíce hvězd a jejich spojení, zakuklený v hřejivém spacáku, zavěšené hamace nebo usíná pod stanem, ten se v lese neztratí. No a co se týče běhu po lese – známe spoustu



1. Stavba jednoduchých přístřešků pro přežití v přírodě.
Pomůcky: celta, kolíky, provázek, trekingové hole



2. Příprava čaje – poznávání přírodnin.
Pomůcky: vaříč, vhodný hrnec, sirky, směs jedlých rostlin a plodů k oslazení nápoje (šípky, maliny, lesní jahody, borůvky atd.), pitná voda

osob, které si své trable a starosti právě do terénu chodí vyhnat z hlavy a přeměřovat. Jsou mezi námi nadšenci pro terénní běh, maratónci nebo jen velcí milovníci turistiky. Všichni máme společnou cestu – poznávat krásu přírody, dojít na vrchol, navštívit neznámá místa, objevovat nové rozhledny, tábořiště, přírodní krásy a kraje. Sledujeme, který nešvar nám během roku ničí životní prostředí, ale též kde rostou nové lesní školky, jak se listí, květiny i živočišné barví během roku. Příroda je prostředí, které nás nabíjí energií, dává sílu a udává směr. A kdo jiný než my všichni bychom měli ty cenné, životem v přírodě načerpané rady a zkušenosti předávat dál. Svým dětem, svěřencům, ale i sobě navzájem.

V Komisi CPP jsou lidé, kteří z přírody a její kouzelné moci hodně čerpají. Sbírají léta zkušenosti, mají spoustu zážitků a zajímají se o výstroj, výzbroj i vybavení pro pobyt a přežití v přírodě, pro horskou turistiku, včetně složitějších horsko-lezeckých výstupů, i pro extrémní zahraniční expedice. O své poznatky se pak rádi podělí s ostatními a my je využíváme jako lektory pro naplnění programu akcí, seminářů či workshopů. Později se mohou tito lidé objevit i jako rozhodčí na stanovištích MS.

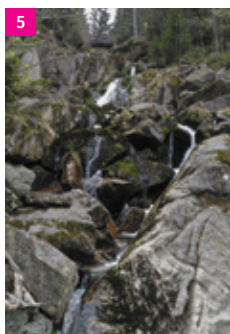
Připojím i něco metodicky odborného. To proto, že se tím zabýváme, a protože nás to baví a pro vás to může být motivující. Fota jsou použita ze seminářů, školení a našich příprav.



3. Orientace pomocí různých typů buzol, mapa na orientační běh nebo turistická mapa s měřítkem 1:50000



4. Tábornické dovednosti – rozdělání ohně pomocí troudu (např. březový) a firestylu



5. Bezpečnost – nástrahy v lese. S tím souvisí i vhodné obutí, oblečení, vybavená lékárnička, KPZ, baterka a další věci nezbytné pro vlastní ochranu

6. Odhad vzdálenosti lze vedle ručního měření přes palec, provaz, kroky nebo dalekohled zaměřit i chytrými doplňky. Třeba pomocí GPS Garmin Montana 680t.

S dalšími zajímavostmi, novinkami a zážitky se můžete seznamovat přímo s námi. Pokud stále nevíte, co svým svěřencům sdělit, jak je připravovat, co s nimi zkoušet, podívejte se na odkazy CPP, metodické přílohy k pobytu v přírodě, vý-

pravné články v časopisu „Pohyb je život“, anebo se přihlaste na semináře, které naše parta CPP pořádá. Rozhodně stojí za vaši účast.

Za skvělý tým CPP Jana Patočková



Výživová a pohybová doporučení

nejen pro děti

Autorky: PhDr. Leona Mužíková, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, Brno, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV

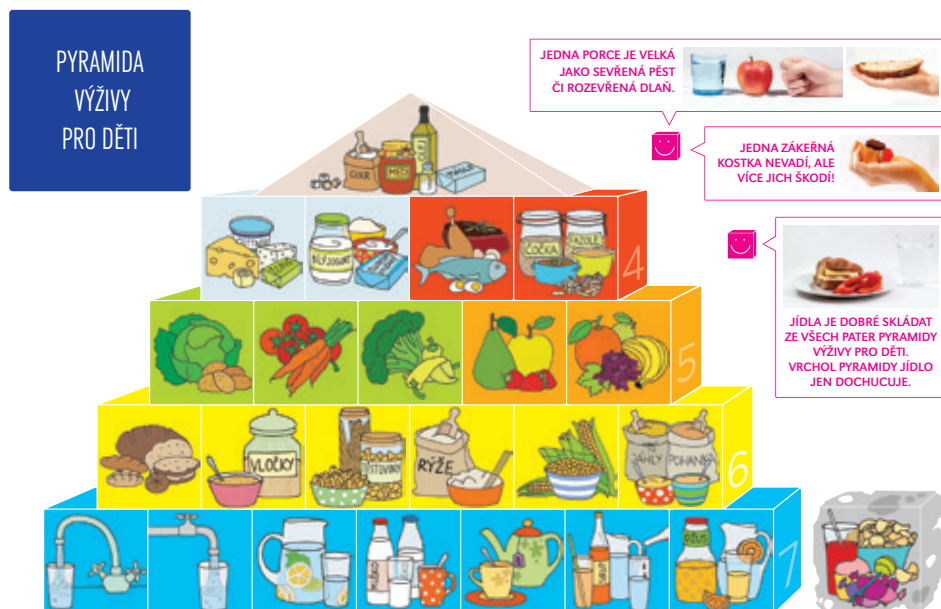
Komise zdravotní tělesné výchovy připravila pro zájemce z řad ČASPV i široké veřejnosti webináře se zaměřením na výživu a pohyb. Ohlas byl značný a účastníci vyslovili žádost, aby byly základní informace zveřejněné na stránkách časopisu. V tomto čísle tedy uvádíme doporučení z oblasti výživy, v příštím pak doporučení v oblasti tělesného pohybu. Přejeme všem čtenářům, aby se jim dařilo získané informace uvést do praxe.

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ NEJEN PRO DĚTI

„Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství.“

Většina z nás se s různým doporučením ohledně výživy a stravování setkává od dětství. Výživová

doporučení bývají mnohdy složitá a obvykle něco zakazují. Často je to právě to, co máme v oblíbě – sladkosti, tučné a slané pokrmy, sladké nápoje. Mnohem méně se setkáváme s tím, aby nám bylo doporučováno to, co nám chutná a současně přináší užitek pro zdraví. Tím u nás může vznikat představa, že co je zdravé, není dobré a rozhodnutí začít jíst zdravě skončí dříve, než začalo. Děti se od mateřské školy učí dělit potraviny na zdravé a nezdravé a v podstatě velmi brzy pochopí, že tímto dělením se v podstatě v jejich okolí nikdo neřídí. Málo je učíme pracovat s tím, že nejdůležitější je našemu tělu dodat vše, co potřebuje pro správný vývoj, růst a regeneraci. V podstatě nikdo jim nevysvětlí,



že když z našeho jídelníčku vyloučíme některé potraviny nebo skupinu potravin, může se stát, že našemu tělu bude chybět některá důležitá živina. V podstatě je to stejné jako když stavíme dům a dodavatel stavby by nedodal např. okna. Také je nenahradíme jiným materiálem. Podobně to funguje v našem těle.

Základní pomůckou, která nám pomáhá sestavit vyváženou, pestrou a přiměřenou stravu je Pyramida výživy. Pokud se naučíme s pyramidou pracovat a na základě jejího principu sestavovat veškerá denní jídla, získáme základní doporučení k pestrosti a přiměřenosti naší výživy. Děti základní principy velmi dobře pochopí již na 1. stupni základní školy.

Pyramida výživy pro děti byla vytvořena pro potřeby Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ v roce 2014. (Více informací o pokusném ověřování a programu Pohyb a výživa najdete na www.pav.rvp.cz) A i když byla vytvořena pro děti mladšího školního věku, osvědčila se také ve výživovém vzdělávání dospělých. V současné době se s ní můžeme setkat na webových stránkách Národního zdravotnického informačního portálu (www.NZIP.cz) a najdeme ji na obrazovkách v čekárnách lékařů.

Pyramida výživy znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy každý den. Ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin a nezapomíná na nápoje. Jde o jednoduché výživové doporučení, které říká, že **pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla – snídaně, oběd a večeře jsou složena ze všech pater pyramidy**. U dětí toto platí i pro přesnídávky a svačiny. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem živin za jeden den. Při pestré stravě sestavené dle pyramidy výživy nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálních látek či jiných živin.

Pyramida výživy se skládá ze sedmi skupin: jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. Doporučené počty porcí jsou v pyramidě znázorněny na jejím pravém boku. (Např. pyramida doporučuje denně vypít 7 porcí tekutin a sníst 5 porcí zeleniny a ovoce.) Velikost jedné porce přirovnáváme k sevre-né pěsti strážníka (porcí je např. menší jablko)

nebo rozevřené dlani (např. krajíc chleba). Každý člověk je jinak velký, každý má jinak velkou ruku. V době růstu se ruka postupně zvětšuje stejně jako potřeba energie a živin. Samotný žaludek má objem přibližně tak velký jako je objem spojených rukou. Po jejich rozevření si můžeme představit, jakým objemem stravy se může náš žaludek přiměřeně naplnit.



Základnu pyramidy tvoří nápoje, které by měly být co možná nejméně sladké. Základem pitného režimu by měla být voda, proto se samostatně objevuje ve třech kostkách. Do vody lze přidat, a tím ji ozdobit, kousky oloupaného citrusového ovoce (citrón, pomeranč, mandarinku, limetku, grep), kolečka okurky, bylinky jako mátu, meduňku, dobromysl (vždy dobře omyté pod tekoucí vodou). Pro zpestření lze do vody přidat několik drobných jahod, malin či jiného ovoce.

Z dalších nápojů, které pyramida doporučuje, je neslazený nebo mírně slazený bylinný nebo ovocný čaj v teplé nebo studené variantě dle ročního období, voda lehce ochucená ovocnými sirupy nebo vodou ředěné džusy, nektary, ovocné šťávy. V naší pyramidě najdeme mezi nápoji také mléko a mléčné nápoje. Co pyramidou nedoporučuje jsou sycené nápoje, limonády a nápoje s vysokým obsahem cukru a nápoje se sladidly. Pokud nám nebo dětem například při sportování vyhovují slazené nápoje, pak je vhodné zvolit takové, aby množství cukru nepřekročilo 5 g na 100 ml a toto ředění platí i pro ovocné šťávy. Energetické nápoje by děti neměly pít vůbec a nejsou vhodné ani do pitného režimu sportovců.

Doporučené množství nápojů dle pyramidy je 7 porcí za den. Velikost porce odpovídá přibliž-





METODICKÁ PŘÍLOHA 99

KLOUZAJÍCÍ KOBEREČKY

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
26. ročník | číslo 4 | prosinec 2022
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz



Klouzající koberečky

Zpracovala Radka Mothejzíkova s využitím archivního výtisku časopisu PJŽ 2/2002 (M. Zítka, Z. Mazurovová, L. Rosenbaumová). Cvičenky: Gabriela Machová, Adriana Machová. Foto: Radka Mothejzíkova

Rozvoj svalové síly, rovnováhy, aerobní zdatnosti, koordinace prostřednictvím nestandardního cvičebního náčiní – koberečků

Některé nápady a materiály nestárnou. Proto jsme po 20 letech „oprášili“ starší metodickou přílohu časopisu Pohyb je život z roku 2002 a vynášíme legendární Koberečky opět na světlo. Na seminářích, které pořádala Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV v posledních letech, jsme totiž zaznamenali velmi kladný ohlas na tuto jednoduchou, a přitom velmi účinnou metodu rozvoje svalové zdatnosti. Navíc si při tom vždy užijeme spoustu zábavy. Věříme, že Koberečky osloví i vás a že tyto náměty, u jejichž zrodu stálo trio Miroslav Zítka, Zuzana Mazurovová a Lenka Rosenbaumová, budou vítaným zpestřením vašich tréninků a cvičebních hodin.

Charakteristika a výhody klouzajících koberečků

- Koberce typu Jekor o rozměrech cca 50 x 70 cm (rohožka)
- Cenová dostupnost (lze použít zbytky starších koberce)
- Snadná a rychlá výroba
- Dobrá klouzavost po parketách, palubovce, linoleu
- Skladnost
- Velká variabilita použití
- Možnost cvičení jednotlivců, dvojic, trojic...
- Příznivé působení na emoční složku cvičenců (hravá forma)

Využití koberečků je velmi pestré. Díky jejich vlastnostem je možné zvolit použití dle

- Záměru instruktora/trenéra
- Typu cvičební hodiny
- Věku cvičenců
- Vyspělosti cvičenců

Základní dělení vybraných cviků

A základní cvičení pro seznámení s vlastnostmi klouzajících koberečků a cvičení, která lze použít pro zahřátí a tonizační posilování

B cviky na rozvoj orientačních schopností (rotační příprava)

C cviky na rozvoj flexibility

D cviky na rozvoj svalové zdatnosti

E cvičení dvojic

U každé skupiny je dále uvedeno zaměření na konkrétní svalovou skupinu, základní poloha, popis cvičení a možnosti jeho provádění v různých variantách.

A – základní cvičení pro seznámení s vlastnostmi klouzajících koberečků a cvičení, která lze použít pro zahřátí a tonizační posilování

Vhodné je rozdělení cvičenců do dvojic. Každá dvojice má jeden kobereček. Cvičenci stojí v dvojřadu na delší straně tělocvičny a na znamení provádí první a pak druhá řada níže popsané cvičení. Úkolem je „přejet“ tělocvičnu tam a zpět. Zpočátku doporučujeme provádět nesoutěžní formu cvičení s důrazem na bezpečnost. Je nutné všechna cvičení řádně vysvětlit a vyzkoušet v pomalejším tempu. Po instrukcích a seznámení s vlastnostmi klouzajících koberečků můžete postupně přistoupit k soutěžovým formám. Cviky jsou řazeny tak, aby střídavě zatěžovaly svaly pletence ramenního a paží, svaly nohou a svaly trupu. Každý cvik lze provádět v různých obměnách podle funkční vyspělosti cvičenců a záměru cvičitele.

A.1 Přejezd ve vzporu ležmo vysazeně

- Pletenec ramenní a paže
- Vzpor ležmo vysazeně hlavou ve směru pohybu, ruce na koberečku
- Pomocí nohou (běhu) klouzat na druhou stranu tělocvičny
- Náročnější variantou je zařazení slalomu, obíhání met. Dále pozice v kliku ležmo vysazeně (pouze při velmi dobré zdatnosti svalstva ramenního pletence a paží)

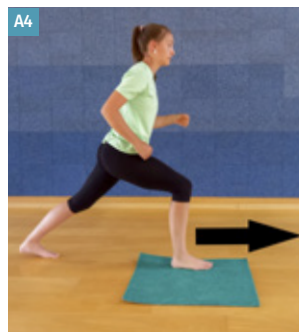
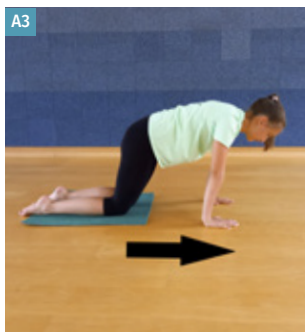
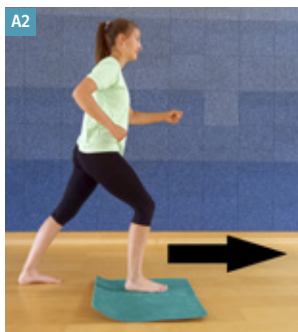


A.2 „Koloběžka“ s odrazem jedné nohy

- Stehenní svaly stojné nohy, lýtkový sval odrazové nohy
- Jedna noha na koberečku, odrážení druhou nohou a přejezd na druhou stranu tělocvičny
- POZOR, stojná noha na koberečku musí být po celou dobu mírně vpředu, aby nedošlo k přenesení celé váhy na kobereček a k jeho nekontrolovanému podklouznutí

A.3 Přejezd ve vzporu klečmo

- Posilování svalstva paží a trupu (zejména trojhlavý sval pažní, prsní svaly, široký sval zádový, břišní lis)
- Klek, kolena na předním okraji koberečku, ruce položit na zem před kobereček
- Silou svalstva paží přitahovat tělo vpřed, k rukám



A.4 „Koloběžka“ v hlubším podřepu

- Stehenní svaly stojné nohy (je v kontaktu s koberečkem) prostřednictvím izometrického režimu svalové práce
- Jedna noha na koberečku v hlubším podřepu, odrážení druhou nohou a přejezd na druhou stranu tělocvičny. Pro zachování optimálního postavení trupu doporučujeme polohu paží v pozici „držení řídítek“
- Pozor na správné postavení nohy v podřepu tak, aby koleno bylo nad špičkou nohy!

A.5 Přejezd vzad ručkováním střídnořuč ve vzporu ležmo nohama napřed

- Stabilizační svaly trupu, svaly deltové, trapézové a svalstvo paží
- Vzpor ležmo nohama napřed ve směru pohybu, špičky nohou na koberečku
- Ručkováním střídnořuč posunování na určené místo
- Náročnější variantou, pouze pro velmi vyspělé cvičence, je toto cvičení s odrazem souřuč
- Důležité je zachování postavení trupu po celou dobu provádění cvičení, bez prohnutí v zádech



A6



A8



A7



A.6 „Koloběžka“ stranou

- Svalstvo stehen včetně svalů, které zajišťují unožení a přinožení v kyčelním kloubu a zároveň zajišťují statiku pánve
- Stoj jednou nohou na koberečku bokem ve směru pohybu
- Opakovaným odrážením druhou nohou klouzat na druhou stranu tělocvičny
- Důležité je zachovat bočné postavení po celou dobu provádění cvičení

A.7 Přejezd ručkováním ve vzporu ležmo hlavou napřed

- Svalstvo trupu, pletence ramenního, paží, prsních svalů, širokého svalu zádového a dalších menších svalových skupin
- Vzpor ležmo hlavou ve směru pohybu, špičky nohou opřené o kobereček
- Ručkováním střídnotuř posouvání na určené místo
- Důležité je zachování postavení trupu po celou dobu provádění cvičení, bez prohnutí v zádech – je lepší větší vysazení, než malé prohnutí

A.8 „Koloběžka“ stranou v podřepu

- V této pozici (podřep) výrazněji zatěžujeme svaly stehenní v izometrickém režimu
- Stoj jednou nohou v podřepu na koberečku bokem ve směru pohybu
- Opakovaným odrážením druhou nohou klouzat na druhou stranu tělocvičny
- Důležité je zachovat rovnoběžné postavení ramenní a pánevní osy, aby nedocházelo k nekontrolované rotaci trupu. Při tom pomáhá zaujmout polohu rukou v předpažení nebo upažení s kontrolou tohoto držení po celou dobu provádění cvičení

A9



A.9 „Tříkolka“

- Zejména svaly pletence ramenního a paží, dále svaly hýžďové a svaly na zadní straně stehna, tzv. hamstringy
- Vzpor dřepmo, ruce na koberečku, zanožit pravou (levou)
- Odrážením pouze jednou nohou, přenášení váhy na paže

A10



A.10 Přejezd v poloze „raka“

- Posilování pletence ramenního, svalů trupu, nohou a hýžďových svalů
- Vzpor dřepmo vzadu zády do směru pohybu, ruce na koberečku
- Pomocí nohou odtlačování – přejezd – na druhou stranu tělocvičny
- Náročnější varianta s odrazem pouze jedné nohy vyžaduje velmi vysokou úroveň svalové zdatnosti paží a pletence ramenního

B – cviky na rozvoj orientačních schopností (rotační příprava)

Cvičení jsou zaměřena na rozvoj analyzátorů, které podmiňují úroveň dynamické rovnováhy, orientace v prostoru, schopnosti ocenit rychlost otáčení a zároveň umožní pochopit principy získání rotace a hospodaření s momentem setrvačnosti otáčejícího se tělesa. V systému sportovní přípravy gymnastiky se tato a podobná cvičení řadí pod takzvanou rotační přípravu.

B.1 Rotace v sedu

- Sed uprostřed koberečku
- Napnout nohy a odrazem rukou od země zahájit rotaci. Po získání rotačního impulsu co nejrychleji přitáhnout nohy k tělu (tímto zkrácením poloměru otáčení se zvětší rotace). Výhodou je, pokud cvičenec po skrčení nohou ještě přitáhne rukama bérce a vydrží v této poloze co nejdéle
- Střídavě provádět vpravo a vlevo
- Poznámka: na dobré podlaze a při energickém zkrácení poloměru otáčení není problém provést 6–8 otoček o 360 stupňů



B.2 Rotace ve stoji jednož (pirueta)

- Stoj jednož uprostřed koberečku
- Odraz volnou nohou se zahájením rotace a následným co nejrychlejším přiblížením periferních částí těla k ose otáčení. Důležitý je technicky správný pohyb paží k tělu a rychlé pokrčení s přitážením volné nohy
- Lze provádět piruety vpřed a vzad, po jejich zvládnutí je možné zkusit varianty ve výponu či v podřepu
- Poznámka: první pokusy provádějte se záchranou (při vychýlení cvičence z vertikální osy může dojít k podklouznutí koberečku s rizikem pádu)

B.3 Rotace v postojích snožmo

- Stoj jednož uprostřed koberečku
- Začátek provádění je stejný, jako u předchozí piruety, po prvním rotačním impulsu však ihned přinožit
- Pohyb paží z upažení do připažení ve směru obratu nebo z upažení do skrčení připažmo



B.4 Rotace „ve vzporu“

- Vzpor ležmo, ruce na koberečku
- Za pomoci nohou provádět co nejrychleji určený počet rotací
- Náročnější variantou je provádění rotací na jedné ruce (střídavě na pravé/levé)

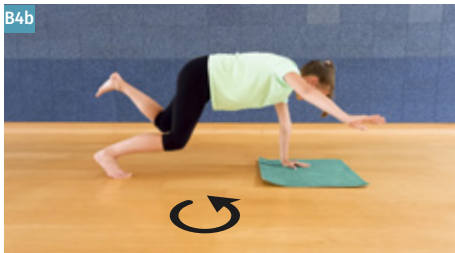
B5a



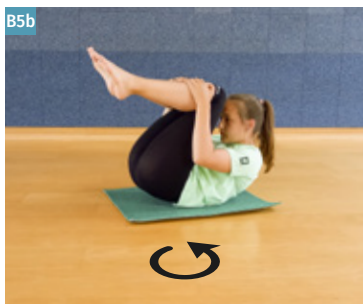
B4a



B4b



B5b



B.5 Rotace na zádech

- Sed uprostřed koberečku
- Napnout nohy a odrazem rukou od země zahájit rotaci. Po získání rotačního impulsu přejít do lehu na zádech a rychle skrčit přednožmo. Čím rychlejší a intenzivnější bude zkrácení poloměru otáčení, tím větší rotace nastane
- Poznámka: pro dosažení té největší rotace je výhodné zaujmout polohu s předklonem hlavy se zabalením do co nejmenšího „klubíčka“

C – cviky na rozvoj flexibility

V této části najdete cviky, které pomáhají při rozvoji kloubní pohyblivosti, a to zejména svalů ovlivňujících rozsah pohybu v kyčelním kloubu.

C1



C.1 „Žába“

- Protahení svalstva na vnitřní straně nohou. Tyto svaly ovlivňují, schopnost provést široký stoj (roznožný), kterému se, pokud je proveden v maximálním rozsahu, říká v gymnastické hantýrce „čelňák“
- Podpor na předloktích klečmo rozkročný, pod každým kolenem jeden kobereček. Posunem kolen stranou zaujmout polohu „žaby“ s výdrží po předem určenou dobu
- Varianta s metodou postizometrické relaxace: zaujmout polohu „žaby“ vědomě, bez maximálního roznožení. Zde 8 až 10 vteřin setrvat bez pohybu (izometrické zatížení svalů na vnitřní straně stehen), následně s hlubokým výdechem pomalé sklouznutí do většího roznožení a setrvání v této poloze opět zhruba po dobu 8 – 10 vteřin

C2



C.2 Čelný rozštěp („čelňák“)

- Protažení svalstva na vnitřní straně nohou
- Stoj u žebřin nebo pod nízkými kruhy (každá noha na jednom koberečku), úchop žebřin nebo kruhů oběma rukama (nebo vzpor stojmo rozkročný)
- S pomocí paží spuštění do individuálně maximálního rozkročení
- Možnými variantami jsou déletrvající výdrž, postizometrická relaxace, opakované pomalé sklouznutí do maximálního roznožení apod.

C.3 Bočný rozštěp

- Protažení svalů na zadní straně nohy vpředu a zároveň flexorů kyčelního kloubu na klečící noze
- Klek přednožný pravou (levou), koberečky pod patou přední nohy a pod kolenem zadní nohy. Pohybem vpřed postupně zaujímat nižší a nižší polohu, přitom je nutné zachovávat neměnné postavení pánve a ramen bez jejich vytáčení
- Provádět na obě nohy, začínat i končit vždy na tu stranu, na které je cvičencův rozsah pohybu menší

C3a



C3b



D – Cviky na rozvoj svalové zdatnosti

Koberečky je možné využít jak samostatně, pro posilování na místě, tak v kombinaci s dalším nářadím či náčiním.

D.1 „Rozjížděčky“ stranou

- Sval prsní s možností cílených změn účinku na jeho jednotlivé části, široký sval zádový, trojhlavý sval pažní a svaly přední strany trupu
- Podpor klečmo na předloktích s každým předloktím na jednom koberečku. Pomalé posouvání koberečků stranou a zpět. Postavením paží lze cíleně měnit účinek cvičení na jednotlivé části prsního svalu
- Variantou pro zdatnější cvičence je provádění cviku ve vzporu klečmo (viz foto)

D1a



D1b



D.2 „Píd'alka“

- Břišní svaly
- Podpor na předloktích ležmo, kobereček pod předloktím a pod špičkami nohou. Pomalým tahem přesun do podporu ležmo vysazeně a zpět. Plynule opakovat. Náročnost cvičení závisí na rozsahu prováděného pohybu a na vlastnostech třecích ploch
- Variantou pro zdatnější cvičence je provádění cviku ve vzporu ležmo (viz foto)

D2a



D2b



D.3 „Houpačka“

- Svaly paží, svalstvo trupu. Zároveň jako vhodná kompenzace po předchozím cviku „píd'alka“
- Vzpor vzadu ležmo, kobereček pod patami. Tahem přesun do polohy podobné přednosu ve vzporu, avšak paty zůstávají na koberečku. Cílem je co největší zatažení hýždí vzad. Následuje plynulý přechod sklouznutím do výchozí polohy

D3a



D3b



E – cvičení dvojic

Je výhodné, aby cvičenci ve dvojici byli v přibližně stejné váhové kategorii. Úkolem cvičence, který je v kontaktu s koberečkem, je zachovat neměnné postavení po celou dobu trvání cvičení. Úkolem jeho partnera je provést co nejrychleji, ale bezpečně, zadaný úkol. Proto se často těmito cvičením dvojic říká izometrie v pohybu. V této části si cvičenci pravidelně mění role, čímž

dochází k střídavému zatěžování cílových svalových skupin. Jedná se o izometrické posilování svalů trupu, popřípadě svalstva pletence ramenního a paží u cvičence na koberečku, a o dynamické zatěžování svalů nohou u jeho partnera.

E.1 „Brouk“

- Cvičenec na koberečku: lež, skrčit přednožmo, vzpažit. Druhý cvičenec ho uchopí za zápěstí a zády ke směru pohybu jej táhne za sebou
- Cvičenec na koberečku po celou dobu udržuje danou polohu. Dráhu je možno zpestřit otočkami, slalomem...

E1



E.2 „Skoba“

- Cvičenec na koberečku: lež, přednožit dolů. Druhý cvičenec ho uchopí za chodidla a tlačí po určité dráze. Je možné opřít si chodidla ležícího cvičence o břicho
- Není výhodné, aby cvičenec na koberečku přednožoval příliš vysoko, protože následkem zvýšeného tlaku o zem se zhorší skluzové podmínky koberečku

E2



E5 E6



E.5 „Prkno na předloktí“ vpřed

- Svalstvo pletence ramenního (deltové a trápézové svaly) a svaly trupu
- Cvičenec na koberečku: podpor na předloktích. Druhý cvičenec ho s úchopem za chodidla nebo s opřením chodidel o břicho tlačí hlavou napřed
- V podporu na předloktích je nutné udržovat topornou nebo mírně vysazenou polohu trupu bez prohnutí v zádech

E.3 „Prkno na lopatkách“ vpřed

- Základní zpevňovací průprava s cíleným zatěžováním svalů trupu v izometrické kontrakci
- Cvičenec na koberečku: lež na lopatkách. Druhý cvičenec ho uchopí za chodidla a tlačí po určité dráze. Je možné opřít si chodidla ležícího cvičence o břicho

E.4 „Prkno na lopatkách“ vzad

- Cvičenec na koberečku: lež na lopatkách. Druhý cvičenec ho uchopí za kotníky a táhne zády ke směru pohybu po určité dráze
- Pozor při případné otočce, vzhledem k opisování velké dráhy ležícího cvičence hrozí riziko sračky s dalšími dvojicemi

E3 E4



E.6 „Prkno na předloktí“ vzad

- Prsní svaly, široký sval zádový, vydatné izometrické posilování břišního lisu
- Cvičenec na koberečku: podpor na předloktích roznožný. Druhý cvičenec ho s úchopem za stehna (u zdatnějších za kotníky) táhne zády ke směru pohybu za současně zrakové kontroly partnera
- V podporu na předloktích je nutné udržovat topornou nebo mírně vysazenou polohu trupu bez prohnutí v zádech. Při náznaku prohnutí v zádech ihned cvičení přerušit!

E.7 Tah v podporu vzadu

- Žádové a hýžďové svaly, svaly na zadní straně stehen
- Cvičenec na koberečku: podpor vzadu na předloktích. Partner ho uchopí za lýtka (zdatnějšího cvičence za kotníky) a táhne zády ke směru pohybu. Cvičenec na koberečku zvedá pánev vzhůru a snaží se zachovat úhel mezi osou dolních končetin a trupem

E7



E8



E.8 Tlak ve vzporu ležmo

- Provádět pouze s fyzicky zdatnějšími cvičenci!
- Cvičenec na koberečku: vzpor ležmo roznožený, paže nutno zachovat v poloze předpažit vzhůru (ruce před rovinou ramen). Partner ho uchopí za stehna (zdatnějšího cvičence za kotníky) a tlačí po určené dráze
- Rozjezdy a zastavení provádět zvolna, volit kratší vzdálenost. Při náznaku prohnutí v zádech ihned cvičení přerušit!

E.9 Tah ve vzporu vzadu

- Cvičenec na koberečku: vzpor vzadu ležmo roznožený. Partner ho uchopí za stehna (zdatnějšího cvičence za kotníky) a táhne po určené dráze. Cvičenec na koberečku se snaží fixovat polohu nohou a trupu
- Vzhledem k vysoké obtížnosti provádět zvolna rozjezdy a zastavení, volit kratší vzdálenost

E9 E10



E.10 Tlak ve vzporu vzadu

- Svalové skupiny pletence ramenního, aktivace trojhlavého svalu pažního a zadní i střední části svalů deltových
- Cvičenec na koberečku: vzpor vzadu ležmo roznožený. Partner ho uchopí za stehna (zdatnějšího cvičence za kotníky) a tlačí po určené dráze. Cvičenec na koberečku se snaží fixovat polohu nohou a trupu
- Vzhledem k vysoké obtížnosti provádět zvolna rozjezdy a zastavení, volit kratší vzdálenost

E.11 „Střecha“ zády

- Cvičenec na koberečku: stoj na koberečku zády k partnerovi. Poté, co jej partner uchopí za paže co nejbližše ramenních kloubů, provede náklon vzad – opře se o partnera (jejich vzájemné postavení tvoří „střechu“) a ten jej táhne (tlačí) vpřed či vzad
- Obtížnější variantou je úchop cvičence stojícího na koberečku za nadloktí a jeho držení v předpažení. Nutností je zachování zpevnění celého těla



E.12 „Střecha“ čelem

- Posilování břišního lisu, izometrické zatěžování svalů na přední straně trupu
- Cvičenec na koberečku: stoj na koberečku čelem k partnerovi. Oba cvičenci se vzájemně opřou o ramena, cvičenec na koberečku se výrazně nakloní vpřed. Partner jej tlačí čelem ke směru pohybu
- Nutností je zachování zpevnění celého těla. Při náznaku prohnutí v zádech ihned cvičení přerušit!

E.13 „Váha“

- Provádět pouze s fyzicky zdatnějšími cvičenci!
- Cvičenec na koberečku: váha předklonmo. Partner jej uchopí za zápěstí a táhne nebo tlačí
- Vzhledem k vysoké obtížnosti provádět zvolna rozjezdy a zastavení, volit kratší vzdálenost

E.14 „Sprežení“

- Cvičení ve dvojici lze zpestřit použitím švihadla, které mohou mít cvičenci kolem těla nebo v rukách
- Cvičenec na koberečku zaujímá nejprve nízké (méně náročné) polohy (sed, klek, leh) a postupně přechází k vyšším (náročnějším) polohám a postojům. Partner jej za pomoci švihadla táhne za sebou, a to jak čelem, tak zády ke směru pohybu. Lze zařadit i otočky, při nich v tomto případě vzniká značná odstředivá síla kladoucí vyšší nároky na oba cvičence



Cvičení s koberečky není jen pro gymnasty, lze jej využít i v běžných hodinách tělesné výchovy. V tělocvičnách s parketami si s klouzajícími koberečky užijete lekce plné zábavy s aktivním posilováním, protahováním a zpevňováním celého těla. Uváděný rozměr koberečku se v praxi ukázal jako výhodný, ale rozměr lze upravit a přizpůsobit potřebám cvičenců.

Jistě objevíte soustavu dalších možností využití klouzajících koberečků a mnoho variant cviků. Věříme, že vaše cvičence bude tato hravá forma tréninků bavit stejně, jako účastníky našich akcí. Pokud uváděná cvičení zvládnou bez problémů, dá se předpokládat, že jejich svalová zdatnost je na velmi dobré úrovni. Navíc, když budete cvičení spojená s přejížděním provádět bez přerušení po dobu zhruba 15 minut nebo intervalovým způsobem, přispějete i k rozvoji aerobní zdatnosti.

Česká asociace Sport pro všechny **SPORTOVNÍ A DIAGNOSTICKÉ CENTRUM ČASPV PRAHA**

nabízí pro členy ČASPV a veřejnost

Komplexní diagnostika aktuálního stavu a kondice těla

- Bodystat 1500 (posouzení složení těla):
 - stavba těla (svalová hmota, tělesný tuk, body mass index)
 - funkce kardiiovaskulárního systému (klidová-cílová a vypočtená maximální TF, klidový tlak krve, maximální spotřeba kyslíku, riziko srdečně cévního onemocnění)
 - funkce energetického systému (klidový-celkový energetický výdej)
- Cykloergometr Technogym (posouzení kondice těla)
- Posouzení svalové zdatnosti a flexibility těla (svalová zdatnost trupu, horních a dolních končetin, flexibilita páteřního spojení, ramenních, kyčelních a hlezenních kloubů)
- Komplexní protokol s komentářem a doporučením ke zlepšení tělesné zdatnosti, flexibility a kondice



Posouzení stavu vnitřních orgánů diagnostickými přístroji

Quantum



Jednoduché a bezbolestné zjištění funkčního stavu orgánů (srdce, cévy, ledviny, játra, trávicí systém aj.), obsahu látek potřebných (vitamíny, minerály, kolagen, voda aj.) a nadbytek těch nežádoucích (cholesterol, kyselina močová, těžké kovy, toxiny z prostředí, překyselení aj.) Analýza dává potřebný přehled pro účinnou prevenci nejrůznějších onemocnění, zejména chronických (nemoci srdce, cukrovka, zvýšený krevní tlak apod.). Je vhodná pro každého, kdo se chce starat o své zdraví.

U sportovců a lidí, kteří chtějí zhubnout, je tato metoda rychlou a efektivní kontrolou nastaveného režimu.

Heart Vision



Přístroj funguje na principu variabilty srdečního rytmu (HRV – jednoduché EKG) a sleduje funkční stav organismu z hlediska celkové „energetiky“, a to i z hlediska východních léčitelských směrů (TČM, ajurvěda). Lze zjistit přítomnost chronického zánětu, odpověď organismu na stres a celkovou odolnost vůči vnějším i vnitřním vlivům. Vyšetření je vhodné zejména u dlouhodobé únavy, starších osob a přepracovanosti.

ně velikosti vlastní pěsti. Pro děti to představuje 1–1,5 l tekutin ve formě nápojů. Potřeba vody se zvyšuje při pohybové aktivitě, v teplém a suchém prostředí nebo při onemocnění. Pro posouzení, zda máme dostatek tekutin, slouží barva moči, která by měla být vždy světlá.

V druhém patře pyramidy jsou znázorněny obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny apod., které jsou v naší stravě podstatným zdrojem energie pro svůj vysoký obsah komplexních sacharidů. Tělu dodávají také vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. Do této skupiny patří různé druhy příloh jako je chléb, pečivo, těstoviny, rýže, bulgur, pohanka, ale také kukuřice, jáhly, různé druhy vloček, krup, krupky, pekařské výrobky z různých druhů mouky. Při výběru je nutné dbát na pestrost, různorodost a je vhodné zařazovat i takové potraviny, které obsahují více obalových vrstev zrna – celozrnné potraviny. Rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, amarant (laskavec), quinoa (merlík čínský) patří mezi přirozeně bezlepkové potraviny a nahrazují v jídelníčku ostatní obiloviny u těch, kteří trpí celiakií a musí dodržovat bezlepkovou dietu. (V bezlepkové dietě se také více uplatňují jako příloha brambory.)

Doporučených porcí z této skupiny je 6. Jedna porce je pro dětského, ale i dospělého strávníka přibližně velká jako jeho sevřená pěst případně jako rozevřená dlaň včetně prstů.

Třetí patro pyramidy tvoří zelenina a ovoce, které jsou důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C, minerálních látek (draslíku, hořčíku, vápníku) a dalších bioaktivních látek, které mohou hrát významnou roli v prevenci nemocí. Cenné jsou nejen čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale

i tepelně zpracované. Využitelnost některých látek se zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy nekonzumují, např. brambory, fazolové lusky, dýně. Za vhodné lze považovat tzv. smoothie (rozmixované ovoce či zelenina), které oproti džusům obsahuje také dužinu a tím přirozené množství vlákniny. Do tohoto patra tradičně v ČR řadíme také brambory. I když brambory jsou nejčastěji konzumovány jako příloha, obsahují na rozdíl od ostatních příloh značné procento vody a jsou zdrojem vitamínu C.

Doporučená konzumace ze skupiny zelenina a ovoce je pět porcí velikosti vlastní pěsti. Mělo by platit, že zelenina a ovoce je součástí každého podávaného jídla. Měli bychom se snažit, abychom mohli podávanou porci zeleniny a ovoce přirovnávat k velikosti vlastní pěsti, a to u všech denních jídel. Pokud jsou součástí jídla brambory, je i tak vhodné doplnit denní jídlo zeleninou či ovocem.

Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin: mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny a výrobky z nich, ořechy a olejnatá semena. Toto patro je zdrojem i dalších důležitých živin: zdraví prospěšných tuků, sacharidů, vlákniny, vitamínu A, D, E, vitamínu skupiny B, vápníku, hořčíku, fosforu, železa, jódu, zinku a selenu. Najdeme zde potraviny jak rostlinného, tak živočišného původu. Některé jsou pro nás významné z hlediska zdrojů vápníku (mléčné výrobky), jiné pro svůj obsah železa (maso, vejce), další pro svůj obsah zdraví prospěšných tuků (tučné ryby, ořechy, olejnatá semena) atd. Aby byly správně dodávány veškeré potřebné živiny z tohoto patra, je vhodné sestavovat stravu tak, aby do jídelníčku byly zařazovány potraviny ze všech čtyř uvedených kostek (kostka sýrů, kostka jogurtů a tvarohů, kostka masa, ryb a vajec, kostka luštěnin, ořechů a olejnatých semen).

Doporučená konzumace z této skupiny jsou 4 porce. Porce mléčných výrobků, tvarohů, mléčných krémů a kaší, vajec a vařených luštěnin odpovídá pěsti strávníka. Porce sýrů či tvarohových pomazánek by měla pokrýt rozevřenou dlaň, tedy porci pečiva, se kterou je konzumována. Jako samotná dlaň (bez prstů) je objemná porce tepelně upraveného masa. Nejmenší porce je stanovena pro ořechy a olejnatá



semena – zde je doporučení malá hrst v dlani (cca 1 polévková lžice).

Ve vrcholu pyramidy jsou umístěny potraviny, které jídlo ochucují a bez kterých by mnohá jídla ztrácela chuť. Patří sem různé druhy cukrů, medu nebo sirupy, kuchyňská sůl, různé druhy olejů, máslo, smetana a sádlo. Můžeme sem zařadit také kakao a čerstvé i sušené byliny nebo koření. Pro tyto potraviny již není stanovena doporučená porce, kterou by bylo možné přirovnat k pěsti či dlani strážníka. Jsou potřebnou součástí pokrmů, ale mají svoji míru.

Výživové doporučení formou Pyramidy výživy zdůrazňuje pestrost a přiměřenost ve výživě. Pomocí pyramidy se snažíme ukázat také to, že jídla mohou být zdravá a současně chutná, že zdravé jídlo a výborná chuť nejsou v rozporu, ale jdou ruku v ruce.

V Pyramidě výživy nenajdeme potraviny a nápoje, jako jsou limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, chipsy atd. Uvedené potraviny jsou bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu. Ve větším množství mohou ze stravy vytěšňovat zdroje důležitých živin (zeleninu, ovoce, obiloviny, mléčné výrobky) a dodávat tělu nadbytečné množství energie ve formě cukru a nevhodných tuků. Pro tyto potraviny a nápoje byla vedle pyramidy vytvořena tzv. „zákeřná kostka“. Do zákeřných kostek řadíme také potraviny, které obsahují mnoho soli, přídatných látek jako jsou stabilizátory, konzervanty, umělá barviva, aroma, sladidla apod. Zobrazená zákeřná kostka vedle pyramidy naznačuje doporučení, že denní porce tolerovaného množství potravin a nápojů z této skupiny je jedna porce velikosti vlastní pěsti.

Naše doporučení tedy zní, snažit se denně ujist celou pyramidu. Tím zajistíme tělu vše potřebné, a navíc nebude příliš prostoru na tzv. zákeřné kostky, které právě často nahrazují ty barevné z pyramidy. Pak už jen nezapomenout jíst pravidelně, aby tělo efektivně hospodařilo s přijatou energií.

10 JEDNODUCHÝCH PRAVIDEL

1. Vaše strava by měla být pestrá, porce jídel přiměřené a složené z nutričně hodnotných potravin.
2. Jezte více rostlinných než živočišných potravin. Zeleninu (případně ovoce) si dopřejte ke každému dennímu jídlu.

3. Upřednostňujte celozrnné obiloviny a výrobky z nich.
4. Jezte a pijte co nejméně potraviny a nápoje, které obsahují cukry tzn., že mají sladkou chuť. Výjimkou je čerstvé ovoce. Čtete informace na etiketách, výrobky porovnávejte a vybírejte ty, které obsahují co nejméně cukrů.
5. Solte střídmě a pokrmy ochucujte spíše bylinami, česnekem či jednodruhovým kořením.
6. Z tuků by měly převládat rostlinné, nejlépe formou řepkového a olivového oleje. Ale potravinám, které obsahují kokosový, palmový či palmový tuk se spíše vyhýbejte. Čtete pozorně etikety a vybírejte mezi podobnými výrobky ty, které obsahují méně nasycených mastných kyselin.
7. Alespoň jednou týdně si dopřejte tučnou mořskou rybu.
8. Základem pitného režimu je obyčejná voda.
9. Jezte co nejméně průmyslově zpracovaných potravin, jako jsou cukrovinky, uzeniny, slazené nápoje, instantní potraviny a podobně. Vybírejte takové, které obsahují co nejmenší počet aditivních (přídatných) látek.
10. Nezapomínejte na každodenní dostatečně intenzivní pohyb.

<https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzivy-jednoduse-pro-kazdeho>

Výživa je důležitá také pro naši psychickou pohodu a naprosto nezbytné je si na naší stravě pochutnat. Správná výživa by nás měla nejen zasytit a dodat energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. „civilizačních nemocí“ neboli chronických neinfekčních nemocí.

Pokud chceme snížit výskyt chronických onemocnění, která nás v posledních letech trápí stále častěji, je nezbytné propojení výživy a tělesného pohybu. Vhodné stravovací návyky a dostatek přiměřeného pohybu je prevencí nadváhy a obezity, cukrovky, řady srdečně cévních problémů, osteoporózy a v neposlední řadě pomáhají s naší psychickou pohodou. Pro to právě výživa a pohyb jsou označovány jako dva nejvýznamnější faktory, které dlouhodobě ovlivňují zdravotní stav populace.



Seminář RCSPV České

Budějovice

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV

Jako každoročně se i letos členové Regionálního centra SPV České Budějovice sešli na semináři, tentokrát v Nových Hradech. V sobotu jsme se rozdělili na dvě skupiny, jedna pěší a druhá cyklistická (ne elektro).

Cyklisté vyjeli na celodenní výlet do okolí, v sobotu 3. 9. ujeli asi 46 km po trase Nové Hradý, Buková, Žár, Žumberk s prohlídkou opevněné tvrze a s ochutnávkou piva z místních malých pivovarů, dále Horní Stropnice, Šejby, hraniční přechod do Rakouska, Harbach, Maudelstein (nejvýše položený bod na trati – 874 m), Pyhrabruk, a pak nejdelší sjezd na hraniční přechod Nové Hradý. V neděli 4. 9. pak přišlo na řadu cca 47 km po trase Nové Hradý, přechod do Rakouska, Pyhrabruk, Rainpolz, hvězdárna Höhenberg (637 m n.m.), Gmünd, České Velenice, naučná stezka Paměti Vitorazska, Vyšné, Nové Hradý. Druhá skupina vyrazila do Terčina údolí. Za slunečného počasí jsme došli až k vodopádu, ale tentokrát byl bez vody, probíhá na něm rekon-



strukce (viz foto). V poledne jsme pokračovali na prohlídku Zevlova mlýna, kde se nachází pivovar, muzeum a penzion s pivními láznemi. Odpoledne jsme ještě stihli projít nádvoří hradu v Nových Hradech.

Večer jsme projednali plán práce na rok 2023 a zhodnotili všechny akce, konané v prvním pololetí.

V neděli pěší pokračovali v poznávání zajímavostí na cestě do Českých Budějovic. V Trhových Svinech jsme si prohlédli Buškův Hamr, jeden z mála zachovaných hamrů v České republice, navštívili jsme Trocnov s mohylou Jana Žižky a s dokončovaným skanzenem usedlostí, stavených podle postupů výstavby z 15. století.

Všichni účastníci byli s programem spokojeni a těší se na další plánované akce RC. ■

RCSPV Tábořsko

na cyklovýletu

Text a foto: Marie Kuklová, členka MR RCSPV Tábořsko

Dne 26. srpna vyjela již poněkolkáté skupina členů ASPV ze Sezimova Ústí, Tábora a Bechyně na dvoudenní cyklovýlet. Po uvítání jsme poseděli nad mapou a seznámili se s trasami do oblasti Třeboňské pánve. V sobotu ráno jsme vyjeli i přes nepřízeň počasí (které se nakonec umoudřilo) a my přijeli do cíle naší cesty – Veselí nad Lužnicí – suchou nohou. Nejprve jsme vyrazili do Vlkova směrem na Ponědraž, kde byla menší zastávka na občerstvení, dále přes



Smržov, rybník Dvořiště a Horní Slověnice do nejvzdálenějšího bodu, jímž byla Dunajovická hora. Zde jsme si prohlédli Křížovou cestu a zatopený lom. Na zpáteční cestě jsme se už všichni těšili na oběd v Horních Slověnicích. Všem chutnalo, ale po chvíli odpočinku jsme pokračovali dále a zpáteční cestou jsme se ještě stavili v cukrárně v Lomnici nad Lužnicí. Poté jsme se

přes vesnici Klec a naše oblíbené hráze rybníků navrátili do podvečerního Veselí nad Lužnicí. Celá cesta byla prostoupena krásnou přírodou a naší veselou náladou. Urazili jsme 51 km. Druhý den, v neděli, jsme – trochu unaveni – opět za slabého mrholení vyjeli. Hned ve Veselí jsme projeli zdejší krásnou pískovnou směrem na Hamr, dále na Meteli jsme zastavili na občerstvení. Měli jsme velké štěstí, neboť se rozpršelo, a my jsme déšť přečkali v suchu a k tomu se posilnili. Potom jsme pokračovali do lesů smě-

rem na Pecák, Cikar a Evženovo údolí do Kolenčů, kde jsme uvítali vydatný oběd. Cestou zpět jsme se stavěli ve Vlkově na Vlčí boudě, měli jsme velkou žízeň a také nám vyhládlo. Odtud jsme, znovu za slabého deště, přijeli do Veselí nad Lužnicí, ale ani tak nám veselá nálada nechyběla. Ujeli jsme tentokrát 49 km.

V závěru bych chtěla poděkovat celé partě cyklistů za vzornou reprezentaci a vytrvalost při nepříznivé počasí.

S heslem „Pohyb je život“ zdraví Marie Kuklová. ■

Liberecký kraj

Kin-ball World Club

Championship 2022

Text a foto: Kin-ballový tým Medvědi, ASPV
Žákupy

Máme za sebou největší kin-ballovou událost posledních let – Světový šampionát klubů, který se konal 17. – 20. srpna 2022. Akce to byla velká a krásná. V Hradci Králové se sešlo celkem



30 týmů z devíti zemí světa. Náš tým bojoval v kategorii mixů (vždy dvě ženy a dva muži na hřišti), kde soupeřilo 17 týmů. Bohužel se nám nepodařilo během léta sladit pracovní závazky, brigády a studium tak, aby se tým sešel ke společnému tréninku, a na našem výsledku se to výrazně projevilo (16. místo). Přesto jsme ale zvládli být důstojným soupeřem a nic jsme svým protihráčům nedali zadarmo. Dostalo se nám i pochvaly od rozhodčích. Našimi soupeři byli většinou starší a zkušenější hráči. Pro nadcházející sezonu máme jasný cíl – pořádně trénovat a zúčastnit se příštího ročníku turnaje, který se bude konat ve Španělsku.

Abychom ale nepředbíhali, je potřeba nejprve poděkovat všem, kteří nám pomohli letošní výpravu za kin-ballem uskutečnit. Děkujeme všem hráčům, jejich rodinám, naší zákupské ASPV a především pořadatelům za obrovský kus odvedené práce, díky kterému byl turnaj nádherným zážitkem. Děkujeme!

Šampionátem jsme ukončili letošní sezonu a nyní už zahajujeme tu novou. Těšíme se na ni a věříme, že se konečně budeme zase častěji potkávat na turnajích a užívat si sport, který máme tak rádi. ■

Hlavní město Praha

Indiáni na Palouku

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

Víte, že v pražské Šárce řadí indiáni? Tak tomu bylo v neděli 9. října 2022 odpoledne, kde se na travnaté ploše zvané „Palouk“ sešlo téměř pa-

desát malých indiánů, kterým cvičitelky odboru SPV SK Aritma Praha připravily veřejně přístupnou akci s názvem „Indiáni na Palouku“. Nejprve bylo třeba vyrobit indiánskou čelenku. Stačilo k tomu bílé plátno, fixy na textil a trochu perliček. A samozřejmě šikovné ruce, těm nejmenším pak pomoc mamky či tatky. Pak už jen zavázat kolem hlavy a hurá do akce!

Děti si mohly vybrat, zda nejdříve zvolit střelbu z luku, hod oštěpem na prchajícího bizona,

či hod na cíl. A vyzkoušet si, jaké to je plížit se za korstí nebo chodit na lov potmě (se zavázanýma očima) v neznámém terénu. Odvahu přejít ve výšce uvázanou, úzkou a houpající se slackline pomohly dětem najít cvičitelky spolu s rodiči.

Kdo chtěl, účastnil se soutěže v indiánském běhu, kde se pro velký zájem museli indiáni rozdělit na malé a větší. Pro většinu účastníků byla zcela nová hra bollo-ball. Hod bolasem si vyzkoušeli jak děti, tak jejich rodiče, a pak se opět soutěžilo o nejšikovnějšího „vrhače“. A je zcela jedno, zda vyhrál Černý mustang nebo Nšo-či, sladkou odměnu dostali všichni účastníci. Rodiče si za mohutného povzbuzování potomků vyzkoušeli svou sílu při přetahování lanem.

Nezapomínalo se ani na znalostní soutěže – poznávání stromů a ekologické téma „co do lesa nepatří“.

Nakonec na rodiče a jejich indiány čekal úkol najít si v přilehlém lesíku klacek na opékání



špekáčků či jablek a rozdělat oheň. Vše se zdárodně zdařilo, při sekání dřeva se nikdo nezranil a všem chutnalo, i když to nebylo maso z uloveného bizona.

Ke zdaru veřejně přístupné akce nemalou měrou přispělo i krásné podzimní sluníčko. A i když v podvečer zašlo za kopec, stejně se nikomu domů nechtělo. ■

Hlavní město Praha

Cvičení seniorů má v Aritmě tradici

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

V příštím roce slaví cvičení seniorů v odboru SPV SK Aritma Praha 25. výročí. A lze konstatovat, že oddíl seniorů a seniorek patří mezi



nejpočetnější a s některými jeho cvičenkami se v řadách odboru SPV (dříve ZRTV) setkáváme již déle než půl století.

Cílem cvičení seniorů je nejen posílení a udržení fyzické kondice, ale také navození dobré nálady a udržení sociálních kontaktů. Cvičenky a cvičenci si v Aritmě mohou zacvičit nejen ve specializované hodině pro seniory, ale i v hodinách zdravotního cvičení. Otevřená je pro ně i hodina badmintonu, která je navštěvována také muži - seniory. Některé z cvičenek dochází i na hodinu aerobiku, a také zde se svou fyzickou kondicí vyrovnávají cvičenkám i o desítky let mladším.

Cvičení jsou vedena kvalifikovanými instruktorkami se specializací na zdravotní cvičení či přímo na cvičení se seniory. Za jejich dlouholetou a obětavou činnost jim patří dík.

Kromě pravidelných cvičebních aktivit jsou oblíbené i veřejně přístupné akce určené nejen pro seniory. Ať už se pořádají v přírodě, nebo v tělocvičně. Na těchto akcích si účastníci nejen zacvičí, ale také se seznámí např. s trendy ve zdravé výživě a jak pečovat o své zdraví. Často se tyto specializované bloky, vedené zkušenými odborníky z řady lékařů, „protáhnou“ oproti původnímu časovému plánu.

V letošním roce se seniorky - cvičenky odboru SPV na jaře účastnily „Procházky Šárkou“. Na



trase cca 6 km, která vedla krásným šáreckým údolím, na ně čekalo i několik úkolů sportovního a znalostního charakteru.

V září se senioři a jejich příznivci sešli na akci „Hrajeme si v každém věku“. Na travnaté ploše v areálu SK Aritma Praha pro ně cvičitelky připravily netradiční hry – např. bollo-ball, mólky, hod na cíl či hod do dálky pěnovým míčkem, slalom s gymbalem nebo krok. Účastníci ve věku od osmi do osmdesáti let si nejprve jednotlivé disciplíny vyzkoušeli a pak, kdo chtěl, si ještě mohl v trojboji „bollo-bal - mólky - hod na cíl“ zasoutěžit. A protože při pohybu na zdravém vzduchu řádně vyhládne, všichni s radostí uvítali malé občerstvení. I po-

časí bylo této akci nakloněno, takže si to účastníci opravdu užili.

V listopadu je – po dvouleté covidové přestávce – plánována oblíbená akce „Seniorské rybičky“. Zacvičit a zaplavat si mohou senioři v bazénu Cordeus, popř. využít i teplou vířivku. Pro velký zájem a s ohledem na omezenou kapacitu bazénu jsou naplánovány tři termíny.

Je nutno poznamenat, že na řadu aktivit pro seniory finančně přispívá formou grantu městská část Praha 6. Věříme, že tak tomu bude i v příštích letech a že budeme moci seniorům nabídnout co nejširší paletu sportovního vyžití. A také v roce 2023 řádně oslavit 25. výročí cvičení seniorů v SK Aritma Praha. ■

Hlavní město Praha

Zažít město jinak, zažít

Dolní Chabry jinak

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry

Bylo to úžasné! 17. září 2022 se konala akce Zažít Dolní Chabry jinak a my jako Tělovýchovná jednota Základní škola Chabry v Praze 8 jsme byli při tom. Spořická ulice, která je velmi frekventovaná a je spojnici všech důležitých míst v této lokalitě, byla pro dopravu uzavřena a ožila nejrůznějšími sportovními aktivitami jako nikdy předtím. Jádrem celé velkolepé akce s mottem „Bez zábran“ pak bylo na Hrušovanském náměstí, kde se mohl každý občerstvit a zhlédnout některá z mnoha vystoupení ať už hudebních nebo tanečních. My, dobrovolníci z TJ ZŠ Chabry, jsme pro naše sousedy měli připravené nejrůz-



nější hry jak pro malé, tak dospělé účastníky. Děti i rodiče si dali souboj v piškvorkách, prošli se po zážitkovém chodníčku, házeli kroužky na terč a velkou atrakcí byla U-rampa (žlutá trubka, v níž běhá tenisák), kterou jsme se inspirovali na jedné akci pořádané ČASPV. Všichni jsme se skvěle bavili, i počasí nás nakonec podrželo a ukázalo vlídnou tvář. Těšíme se zase za rok! ■

Hlavní město Praha

Řepy byly opravdu

v pohybu

Text a foto: Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretář SPV Praha a tajemník TJ Sokol Řepy

IX. ročník sportovního odpoledne „Řepy v pohybu“ aneb Moveweek.eu 2022 se letos usku-

tečnil 10. září. Poprvé to bylo ve víkendový den a poprvé po prázdninách, což byl pro moveweek nezvyklý termín. Předchozí ročníky se zařadily vždy do evropského týdne, většinou v květnovém termínu. Ve všední den však celou nabídku různých tradičních i netradičních disciplín měly možnost využít nejčastěji děti v družinách škol, které s pořadateli z TJ Sokol Řepy, spolupracovaly. Mnoho případných zájemců však mělo vždy svůj pravidelný program ve škole, v kroužcích a dalších aktivitách. Takže neměli šanci být





v pohybu právě na této akci. Jako pořadatelé jsme se proto rozhodli jít do rizika a zařadit se mezi akce, kterými se každoročně zahajuje školní, cvičební i tréninkový rok. A podařilo se. Ne-

přišli za námi na hřiště ZŠ genpor. Fr. Peřiny sice žádné davy zájemců, celkem jsme napočítali cca 120 aktivních účastníků, ale hřiště bylo stále plné a dvanáct připravených disciplín zaujalo nejen děti, ale i dospělé. Děti měly mimořádnou možnost zaběhat si třeba na čas sprint na 50 m se svými rodiči nebo staršími či mladšími sourozenci. Získané časy si určitě zachovají do příště a schválně - kdo bude za rok rychlejší? Svoji šikovnost měli možnost si poměřit také při lukostřelbě, ve skoku z místa do dálky a na dalších stanovištích. Dokonce i počasí nám přálo, déšť nás vyhnal až k večeru, takže si to všichni opravdu užili. Díky dotaci městské části Praha Řepy jsme mohli všem účastníkům darovat za jejich výkony také různé sladkosti a drobnosti na památku. Dětská radost nás potěšila. Věříme, že tento podzimní termín se pro Řepy v pohybu osvědčil a určitě ho pro příští rok zachováme. Tradiční akce tak dostala nový rozměr a možnost dalšího rozvoje. Jsme moc rádi, že se to povedlo a těšíme se už na příště. Díky za spolupráci městské části Praha Řepy, ZŠ genpor. Fr. Peřiny a Sportu pro všechny Praha. ■

Středočeský kraj

Z republikové soutěže

K+M+W v Mušově

Text a foto: Zdeněk Jelínek, foto: Mgr. Vít Hanáček

Republikové soutěže ČASPV v hrách kubb, mólky a woodball v Mušově jsem se zúčastnil ve dnech 30. 9.–2. 10. 2022. Jelikož jsme potřebovali ještě druhého soutěžícího za Středočeský kraj, požádal jsem vedoucího metodika OMM ČASPV V. Hanáčka (spoluorganizátor soutěže s komisí rekreačních sportů), zda by nebylo možné oslovit ke spoluúčasti hráče do dvoučlenného družstva z jiného kraje. Podařilo se zajistit účastníci ze Zlínského kraje Míšu Hermanovou, která na republikové soutěži dosud nikdy nehrála, ale byla ochotna v souladu s pravidly doplnit tým tvořený hráčem Středočeské KASPV a hráčkou Zlínské KASPV. Konečně výsledky našeho družstva hovoří pro pravidelnější trénink (K – 10., M – 12., W – 10.), ale pro naše družstvo byla podstatná především radost ze



hry. Dokonce jsme předčili i některé soupeře, kteří na této akci nebyli žádnými nováčky. Celkem se zúčastnilo 23 dvoučlenných družstev ve třech herních disciplínách, z toho nejpočetnější účast byla v soutěži mólky (23). V každém případě byla herní kvalita republikové soutěže na vysoké úrovni (například zde hráli dva účastníci MS v mólkách ve Francii).

Velmi mě potěšilo, že při slavnostním zahájení i vyhlášení výsledků nechyběl mezi sedmi zúčastněnými kraji ani zástupce ze Středočeské KASPV. ■

8. ročník Míčejády v ASPV

Neratovice

Text: Stanislava Sojková, foto: archiv

Jako vždy na podzim, byla 16. 10. 2022 pro děti ASPV Neratovice v tělocvičně III. ZŠ uspořádána soutěž v několika míčových disciplínách – hod do koše, hod na cíl, hod kruhem, kop na bránu, střelba hokejkou a nová hra – házečí sítky. Soutěže se zúčastnilo 26 dětí, které byly rozděleny do pěti družstev a pro rozlišení označeny barevným kolečkem na ruce. Bodovaly se jednotlivé disciplíny, všechny zdařené pokusy a nakonec došlo k vyhlášení vítězů soutěže: 1. červení, 2. žlutí, 3. černí, 4. a 5. místo obsadili modří a zelení. Diváci z řad rodičů i prarodičů dětem fandili.

li. Na závěr došlo k vyhodnocení výsledků a rozdání cen těm nejúspěšnějším. Sladká odměna byla připravena pro všechny soutěžící děti.

Děkujeme pánům Navarovi a Vyhnalovi za krásné fotografie, které si můžete prohlédnout na našich webových stránkách, o které se stará naše cvičitelka H. Vyhnalová. ■



Třídvorští v období

190. výročí narození

dr. Miroslava Tyrše

Text a foto: Rudolf Řehůřek, SPV Tří Dvory

Vstupem do podzimních měsíců tohoto významného roku byla účast čtrnácti našich členů – osmi žen a šesti mužů - 10. září na krajském kole přeboru ve hrách kubb woodball - mólky v hezkém prostředí fotbalového hřiště v Krchlebech v okrese Nymburk.

Ve dnech 16. – 18. září se deset našich členů zúčastnilo v rodišti zakladatele Sokola v Děčíně oficiálních oslav 190. výročí narození dr. Miroslava Tyrše u jeho sochy na nábřeží řeky Labe. Během pobytu v Děčíně jsme navštívili řadu doprovodných sportovních i kulturních akcí, včetně rodného domu v areálu děčínského zámku a několika dalších památek ve městě i okolí. Všude jsme se potkávali s mnoha známými z celé naší republiky, včetně kolínských sokolů ze župy Tyršovy. 30. září – 2. října se zúčastnil náš člen Zdeněk Jelínek společně s Míšou Hermanovou ze Zlín-

ského kraje republikové soutěže ve hrách kubb woodball - mólky v areálu Mušov - Pasohlávky. Po delší době potěšila účast hráče ze Středočeského kraje.

V termínu 29. září – 7. října se ve skupině ČASPV pro festival Golden Age 2022 zúčastnilo pět našich členů v jedné ze tří skladeb vystoupení na ostrově Madeira.

V pravidelných pondělních cvičebních hodinách se schází na náběhu skladby pro Světovou gymnastiku 2023 v Amsterdamu celkem čtrnáct žen a tři muži z našeho odboru. ■



Středočeský kraj

Radost z pohybu – cvičení

rodičů a dětí v ASPV

Neratovice

Text a foto: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice

Opět se od září rozjelo cvičení rodičů a dětí ve III. ZŠ Neratovice. Pod vedením cvičitelek Anny Stoklasové a Milady Hryzákové cvičí děti s rodiči každé pondělí. Hodina je vždy velmi pestrá, děti cvičí na lavičkách, kruzích, hrají si s míči, soutěží, hrají hry a zpívají. Učí se lásce ke spor-



tu a zdravému pohybu. Zájem o toto cvičení je velký a letos jsme vůbec nemohli akceptovat přihlášky všech. 25 dětí a rodičů zcela vyplní kapacitu tělocvičny.

Za to, že se toto cvičení může každé pondělí uskutečnit, patří díky hlavně cvičitelce Aničce Stoklasové, pod jejíž vedením vyrostly nejméně dvě generace neratovické mládeže. ■

Moravskoslezský kraj

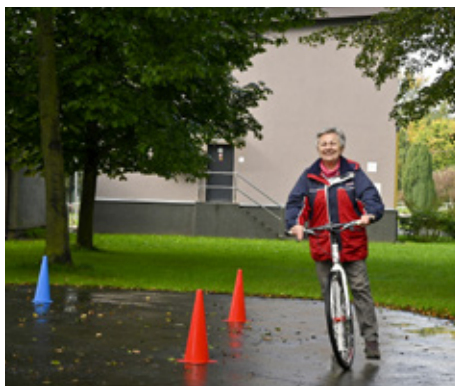
Dvě veřejně přístupné

akce pro seniory

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Moravskoslezské KASPV

Seminář seniorů Ms KASPV se letos uskutečnil v krásném prostředí Areálu Dobré pohody v Žimrovicích ve dnech 9.–11. 9. 2022. Účastnice se na seminář těšily tak trochu s obavami, jelikož jejich věkový průměr byl okolo 68 let. Ačkoli předpověď počasí říkala „hodně deště“, v sobotu jsme byly odměněny pěkným počasím, které provázelo naši turistickou vycházku s plněním zajímavých úkolů a závěrem na zámku v Hradci nad Moravicí, kde jsme hledaly v korunách stromů Létavce. V rytmu hudby skvěle ranní rozčívky a při každé cvičební hodině jsme v průběhu semináře zkusily mnoho nového a zajímavého. V neděli nás probudil a trochu rozhodil déšť, ale přesto jsme si navlékly pláštěnky a šly si zkusit novou hru discgolf, kde bylo i přes déšť hodně legrace. Seminář jsme ukončily soutěží ve hře ringo v tělocvičně. Děkujeme organizátorům a lektorům za skvělý program a těšíme se na další rok.

Dva týdny nato, 25. září, se v Mošnově uskutečnila akce „Hrátky a sportování seniorů“ (sou-



část Projektu ČUS – Sportuj s námi). Za účasti 75 nadšených účastníků se opět uskutečnila akce pro seniory. Začátek byl trochu rozpačitý, protože celou noc pršelo, ale při nástupu nás počasí mělo rádo a sem tam začalo svítit i sluníčko. Všichni účastníci byli velmi pozitivně naladěni. Po nástupu se všichni rozešli na svá stanoviště podle rozpisu. Organizátoři měli dobrý pocit z usměvavých závodících seniorů a vydařené akce. Všichni byli nadšení a již se těší na další ročník.

Uvedené akce by se nemohly uskutečnit, kdyby se na nich nepodíleli tito partneři: ■



Moravskoslezský kraj

Tipsport

SPORTUJ S NÁMI



V odboru SPV TJ Týnec

nad Sázavou jedeme

na plné obrátky

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

Cvičení ve 2. pololetí 2022 jsme v odboru sportu pro všechny „rozjeli“ hned na začátku září a zatím se nám daří.

Už na konci srpna, ještě před zahájením pravidelných cvičebních hodin, uspořádaly trenérky oddílu sportovní gymnastiky pro své svěřenkyňe soustředění formou příměstského tábora. Treninky děvčatům zpestřily výletem do Jumbparku a bazénu, večerním opékáním buřtíků, kdy následnou noc strávily společně v tělocvičně. Pro rodiče si děvčata připravila pódiové skladby, které jim na závěrečném odpolední předvedla. Ženy z oddílu taebo se několikrát sešly na cvičení i o prázdninách a dalších jedenáct oddílů odboru zahájilo činnost hned v září. Ve všech žákovských a mládežnických oddílech máme tak vysoký nárůst členů, že bychom potřebovali další tělocvičnu. Naštěstí o instruktory už není tak velká nouze jako v minulých letech. V r. 2021 jsme proškolili nové, mladé členy, kteří už v oddílech pomáhají s vedením a právě v současné době si zvyšují kvalifikaci, aby mohli vést cvičení a tréninky samostatně.

Kromě pravidelných cvičebních hodin jsme hned 28. září připravili, za podpory města Tý-

nec nad Sázavou, už dvanáctý ročník Dne pohybu a zdraví. I když bylo chladno a víc pršelo, než svítilo sluníčko, byli jsme s počtem účastníků spokojeni a mile překvapeni. Celkem 410 dětí i dospělých se vystřídalo na dvaceti pěti sportovních stanovištích, včetně novinky, kterou bylo ragby. Plno bylo i na dalším novém stanovišti, jímž bylo testování zraku. Na dalším stanovišti si děti trpělivě vystály frontu, aby si nechaly namalovat na obličej nějaký hezký obrázek.

3. října se sešly seniorky na další akci odboru, 9. Seniorských hrách. Ty jsou tradičně pořádány v pečovatelském domě, v herně MC Motýlek. Disciplíny jsou pro účastníky vždy připravené s ohledem na jejich pohybové schopnosti a věk. Stále se držíme hesla „Nebudeme se pohybem trápit, ale bavit“, takže letos dámy střídely gumou na cíl, brčkem přenášely papírky, kelímkem vyhozovaly a znovu chytaly míček, v sedu na židlích hrály volejbal nafukovacím balónkem, kolíčky přenášely listy papíru... Celkem deset úkolů hravě splnily, a tak dostaly na závěr účastnické listy a drobné ceny. Odpoledne zakončily posezením u kávy, kterou jim uvařily instruktorky. Přestože se hry konají v „jejich domově“, přišly z deseti účastnic jenom čtyři z pečovatelského domu, muž se nezúčastnil ani jeden. Stále ještě nás ovlivňuje nepříznivá doba minulých dvou let. Snad příští rok, na desátém ročníku, bude účast větší.

Zatím poslední akcí byly závody předškoláků ve sportovní gymnastice. Celkem dvacet devět děvčat ze tří oddílů (Týnec n. S., Dobříš a Dobříšovice) se utkalo v trojboji složeném ze skoku z místa, prostných a lavičky. Pro většinu dětí je tato soutěž prvním závodem v kariéře, a tak občas, když se něco nepovede podle představ, není nouze ani o slzičky. Medaile, diplomy a hezké ceny ale všem vylepší náladu a domů už jedou usměvavé a spokojené děti. Gymnastky letos pojedou ještě na závody do Vrchlabí a na domácí půdě absolvují Mikulášské závody ve sportovní gymnastice. Ty jsou velmi oblíbené. Sejde se na nich většinou víc než sto závodnic a závodníků, kteří přijedou z gymnastických klubů nejen našeho kraje. Florbalisty čeká v prosinci republiková soutěž v Pardubicích, na kterou se opět kvalifikovali mladší i starší žáci. Florbalistům i gymnastkám budeme držet palce, aby uspěli a získali medaile. ■



Cvičili jsme na Madeiře

Text a foto: Stanislav Šolc



Konečně nastal očekávaný den a po poslední zkoušce následovala cesta na festival Golden Age, který se konal ve dnech 2. až 7. 10. na Madeiře. Byli jsme ubytováni v pěkném apartmánovém hotelu asi tři kilometry od centra Funchalu. Druhý den po přeletu jsme absolvovali jeden z nabídnutých výletů. Vyjeli jsme na západní část ostrova. Naštívili jsme městečko Camara de Lobos, kam jezdil W. Churchill malovat. Ve městě stojí za prohlídku výroba světoznámého madeirského vína. Pokračovali jsme na visutou vyhlídku, která se nachází 580 metrů nad mořem. Projeli jsme vysoké hory s množstvím tunelů až do města Porto Moniz. Výlet jsme zakončili koupáním v mořských bazénech a výborným obědem v místní restauraci.

Následující den jsme se začali seznamovat s městem a s místy, kde Golden Age probíhal. Město Funchal je velice rozsáhlé, rozprostírá se od moře až vysoko do hor. Je zde mnoho parků a překrásných zahrad. Účastnický průkaz nám sloužil mimo jiné jako volná jízdenka v místní autobusové dopravě. Velice nám to usnadnilo pohyb po městě a jeho okolí. Jízda autobusem byla nezapomenutelným zážitkem vzhledem

k členitosti terénu a úzkým uličkám, kterými se vozy proplétaly.

Festival Golden Age začal průvodem cvičenců městem a zahajovacím ceremoniálem v Parku Svatě Kateřiny, kde nás přivítali zástupci evropské a portugalské gymnastiky. Po představení všech osmnácti zúčastněných zemí následoval pestrý sportovní program.

Od dalšího dne pak probíhala vlastní přehlídka pohybových skladeb. Cvičilo se v odpoledních hodinách na Municipality Square a v Parku Sv. Kateřiny, vždy za velkého zájmu nejen ostatních cvičících, ale i obyvatel města. Mohli jsme sledovat perfektně nacvičené sestavy pravděpodobně bývalých uměleckých gymnastek a méně dokonalý pohyb u cvičenců, kteří cvičili jen tak pro radost. Odhodlání zacvičit dobře svou skladbu přes různé handicapy stáří vhnělo často divákům slzy do očí. Věk okolo osmdesáti let nebyl výjimkou.

V dopoledních hodinách bylo pro účastníky festivalu připraveno mnoho workshopů v různých částech města. Účast na nich hodnotili pořadatelé kladně. Poznat město bylo také možné absolvováním orientačního závodu podle mapy se zakreslenými kontrolními body. Festival byl ukončen závěrečným ceremoniálem s uvedením krátkých ukázek z vybraných skladeb. Štafeta této akce byla předána do bulharského Burgasu. Zbývajících dvou dnů do našeho návratu domů využili někteří k posledním nákupům, jiní k výletům. Např. katamaránem za delfíny a velrybami. Měli jsme štěstí, viděli jsme jak vorvaně, tak delfíny. Ostrov je známý množstvím levád, což jsou cesty podél kanálků, kterými se svádí voda z hor na malá políčka. Cesta kolem nich je velkým zážitkem nejen pro botaniky, ale i pro turisty. Poslední den jsme projeli i východní část ostrova, včetně nejvyššího místa, kam se lze dostat po silnici – 1818 m n.m. vysoký Pico do Arieiro. Počasí nám přálo, a tak výhled po okolních horách byl vskutku úchvatný. Jen pro zajímavost uvádím, že např. borůvky rostou na keřích až 3 m vysokých, že maracuja má mnoho podob a že keř hortenzie nebo květina strelície jsou považovány za plevel.

Doba určená pro náš pobyt na Madeiře skončila rychleji, než jsme čekali. Odjžděli jsme s pocitem, že žádné z našich vystoupení se neztratilo a že jsme dobře reprezentovali Českou republiku i ČASPV. ■

Senioři seniorům

v Litoměřicích

Text a foto: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

Dne 26. 8. se na litoměřickém koupališti konal další ročník tradiční akce s názvem Senioři seniorům. Tuto akci spolu s ČASPV pořádají společenské a sportovní organizace, včetně zařízení pro seniory. Jedná se o zábavné dopoledne, kde si přichodzí mohou vyzkoušet větší množství pohybových aktivit úměrných jejich fyzickým možnostem. Tak vedle kvízu s turistickými otázkami si mohli zahrát woodball, mōlky, discgolf, zahradní šachy, zaježdit na trikke, ale také zastřílet si ze vzduchovky nebo z praku. Tato disciplína byla obzvláště oblíbená nejen u pánů, ale také k překvapení mnohých i u dam. Návrat do časů dětství se nekoná každý den. Mezi klidnější disciplíny patřily ukázky tai-chi, lovení rybiček nebo bollo-ball. Na jednotlivých stanovištích byli instruktoři z několika odborů SPV Ústeckého kraje, Sokola Pokratice, několik opatrovatelů z domovů pro



seniory v Litoměřicích a také instruktoři oddílu turistiky. Celé akci letos přálo příjemné počasí a svou návštěvností (počet zájemců 143) se řadí na přední místa tohoto tradičního podniku. V průběhu dopoledne se na hrací ploše objevil také primátor města Litoměřic Mgr. Ladislav Chlupáč. Jemu i všem účastníkům se toto zábavné dopoledne velice líbilo a rozcházeli se s přáním sejít se zase za rok. ■

Sportujeme se seniory

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice, foto: archiv obecního úřadu

Poslední srpnovou sobotu se již potřinácté konaly Seniorské hry v Ohniči, které každoročně pořádá RCSPV Teplice ve spolupráci se Senior klubem Ohnič, ÚKASPV a za podpory obce Ohnič v čele se starostkou paní Lenkou Brandtnerovou. Obloha byla tradičně zatažená. Ale protože jsme letošní ročník zasvětili duchu 30. výročí ČASPV, přípravy pokračovaly v plném proudu i za deště, který našťastí netrval dlouho. Jako organizátoři jsme měli připravené nápady, které 30 let připomínaly. Nejen plakátová výzdoba, ale hned když se v 10.30 začali scházet účastníci z blízkého i dalekého okolí, tak 30. (60., 90.) návštěvník dostal odměnu – malou baterku s logem ČASPV. Jinak



každý účastník obdržel hrací kartu, na které bylo vypsáno a barevně vyobrazeno šest různých her pro lepší orientaci na stanovištích (mōlky – místo do 50 jsme hráli stylově jen do 30, woodball, pétanque, bollo-ball, discgolf, cornhole). Tyto hry si všichni mohli projít a zahrát v libovolném pořadí. Některé z nich měly premiéru loni (boloo-ball, cornhole) a moc se líbily, a tak mnozí senioři přivedli letos své známé, a tím jsme dosáhli zatím nejvyššího

počtu účastníků – 103. No a protože v Ohniči je nejvíce oblíbenou hrou kubb, konal se již pátý ročník turnaje dvojic o putovní „Pohár starostky“. Jako každoročně byl velmi napínavý a do finále postoupila dvojice žen proti dvojici mužů, kteří obhajovali loňské vítězství. Tentokrát si pohár odnesly ženy. K poslechu všem hrála manželská dvojice ve stylu country. Kdo si vše odehrál, pak si zazpíval, pobavil se a také

občerstvil. Nechyběl gulášek s chlebem či sladké koláče s kávou, o což se postarali členové Senior klubu. Také došlo o slosování lístků všech přítomných o 30 skvělých cen.

Byl to opět příjemně strávený den v Ohniči mezi přáteli a kamarády. Velký dík patří všem organizátorům, rozhodčím, sponzorům a pomocníkům. Bez jejich obětavosti, nápaditosti a pracovitosti by nebylo možné takovou akci uskutečnit. ■

Ústecký kraj

Týden plný pohybu

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice a ÚKASPV, foto: Blanka Prokopová

Stejně jako v loňském roce, i letos jsem pro ženy z RCSPV Teplice zorganizovala týdenní pobyt ve Sportcentru ČASPV v Žinkovech, a to od 31. 7. do 6. 8. 2022. Čekal nás opravdu týden naplněný různorodou činností a hlavně pohybem. Ráno od 9 do 10 hodin jsem cvičila s ženami já, a to od pomalého zahřátí celého těla přes dynamické posilování k závěrečnému uvolnění. Každý den jsem využívala jiného náčiní (overbally, gumy, gymbally, balanční plochy, zátěže či netradiční náčiní – ručníky, malé míčky). Poté byl v 10.30 sraz na hřišti, kde jsme hrály netradiční hry (mölky, pétanque a hlavně kubb, který se ženám moc líbil). Nechyběl ani mini-golf, umístěný v areálu sportcentra. Odpolední program měl být zaměřený na turistiku, ale

vzhledem k tomu, že byla celý týden až tropická vedra, omezily jsme délku tras. Nenáročná vycházka do nádherného parku kolem zámku, zakončená v zámecké kavárně s venkovním posezením a skvělým zmrzlinovým pohárem či jinou dobrotou, se stala velmi oblíbenou. Další tříkilometrová trasa vedla lesem do kempu u Nového rybníka, kde jsme se vykouply a občerstvili. Od 17 do 18 hodin probíhala lekce jógy s cvičitelkou Lenkou, taktéž velmi oblíbená. Po večeri krátký oddech a v 19 hodin začínalo protahovací cvičení venku na trávníku fotbalového hřiště s Kamilou – mojí dvacetiletou vnučkou (studentka FTVS, atletka – vícebojařka, která se nabídl, že pojede s námi, protože se jí po červnovém MČR ve vícebojích, kde skončila 4., obnovilo zranění nártu a nemohla dva měsíce trénovat). Protahovací cvičení měla vždy vzorně připravené, doprovázené tichou hudbou a někdy i mluveným slovem. A když k tomu přidáme při protahování v lehu na zádech ten nádherný pohled na modrou oblohu a červenožlatou barvu slunce, nemá to chybu. Navíc to bylo milé zpestření po cvičení v tělocvičně. A to není vše, Kamča už má za sebou zkoušku z masáží, a tak každý večer třem ženám namasírovala záda a šíji. Ženy si to moc pochvalovaly. Také na masírování jsou žinkovy vybavené. No a pak už jen večerní posezení, povídání, příprava na druhý den... a krásný týden utekl jako voda. Tak zase za rok na shledanou.

Na závěr bych chtěla poděkovat manželům Špetovým za jejich ochotu a vstřícnost a samozřejmě ženám v kuchyni, které pro nás připravovaly domácí stravu. Velký dík patří Magistrátu města Teplice za finanční dotaci na dopravu, bez které bychom tento Týden plný pohybu asi neuskutečnily, a to by byla velká škoda hlavně pro ženy, které i v tomto věku touží po aktivním pohybu. ■



Drakiáda v Počátkách

Text: Lucie Bulíčková, foto: Pavlína Smrčková

Ve středu 28. 9. 2022 měla být naše drakiáda tradičně na svátek Svatého Václava. Bohužel nám letos počasí nepřálo, a tak pořádal v Počátkách oddíl Rodiče s dětmi, SPV, Tělovýchovné jednoty Spartak Počátky, člen ČASPV drakiádu až v sobotu 1. 10. 2022. 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. Poslední roky se akce konala na Strážném kopci za místním sídlištěm směrem na Ctiboř, na kopci U Sosny za Počátkami směrem na Stojčín. Tentokrát jsme byli podruhé u Kalištské aleje u Počátek, která je nejdelší modřínovou alejí v České republice. Počasí nám přálo jen trochu, vítr foukal, ale první účastníci přicházeli kolem druhé hodiny, kdy byl oficiální začátek akce, už v doprovodu zamračené oblohy.

Už cestou se někteří účastníci snažili dostat draka do vzduchu. Jelikož většina účastníků už je po několika letech aktivního zapojení na naší akci zkušenými pouštěči draků, skoro všem se zadařilo a na to množství draků na nebi byla radost pohledět. Nebe křižovali netopýři, hrdinové Avengers, Elzy, Anny, Spidermani, ale i velcí, hrozní 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, strejdivé, babičky i dědečci. Akce se zúčastnilo zhruba 70 dětí a těšíme se na další ročník, který bude tradičně 28. 9., pokud nám počasí bude nakloněno. ■



Stop zažitým stereotypům

Text a foto: Pavlína Pechková, RCSPV Pelhřimov

K oslavám 30. výročí založení ČASPV se připojilo také RCSPV Pelhřimov, a to uspořádáním tříhodinového semináře „Přijďte dát STOP zažitým stereotypům“ v sobotu 22. října. Zkušenou lektorku Radku Mothejzíkovicou nevyvedl z míry ani co chvíli pípající protipožární hlásič, který právě

procházel kontrolou. V první části semináře, zaměřené na správné držení těla a pečlivé provedení jednotlivých cviků, jsme si teoreticky i prakticky vyzkoušeli mimo jiné různé „vychytávky“, jak daný cvik provádět intenzivněji. Ale pozor, nehrajte si nikdy na Sylvestera Stallona a nesnažte se dostat se nějaké polohy za každou cenu – to škodí! Zajímavé povídání o významu a smyslu jednotlivých cviků, držení těla apod. bylo vždy po chvíli prokládáno cvičením za doprovodu rytmických, svěžích skladeb Miro Žbirky. Myslím, že mnohé z nás již měly před-

chozí hlubší vhléd do správných provedení cviků (vždyť mezi námi byly také cvičitelky SPV), ale mně osobně tu a tam probleskla nová, doposud neznámá souvislost. Díky za ni! Velmi mi také pomohl trik s řádným usazením sedacích hrbolů při různých typech sedů.

Druhá část semináře se věnovala kraniosakrální józe, o níž v podstatě nikdo z účastníků nic nevěděl, a proto nás s ní paní Mothejzková seznámila podrobněji. Po obšírnějším teoretickém úvodu jsme si ji však samozřejmě také vyzkoušeli (velmi zjednodušeně lze říci, že jde o „pumpování rukama“ v různých ásanách známých z jógy). Součástí tohoto speciálního odvětví jógy jsou i thajské masáže, které však již vyžadují větší zkušenosti, a tak jsme je částečně přeskočili. Vyzkoušeli jsme si jen drobnou masáž těla ve dvojicích a v teoretické rovině jsme se zabírali masáží obličeje a vlasové části hlavy. Nesměla chybět ani relaxace a v závěru semináře jsme také pracovali s vizualizací. Zkrátka velmi zajímavá zkušenost. Dopoledního cvičení se zúčastnilo na třicet žen (muži se nepřihlásili) a všechny si ho pochvalovaly – od mladých studentek přes maminky na mateřské až po cvičenky v důchodovém věku.



A kdo by si sám chtěl vyzkoušet, co jsme my na semináři zažili osobně, může se podívat do metodické přílohy č. 89 časopisu Pohyb je život z čísla 1/2020 s názvem Chodidla, pánev, hlava aneb Vezmeme to od podlahy (dostupné na webu ČASPV) či navštívit webové stránky o kraniosakrální józe <https://www.kraniosakralnijioga.cz>. ■

Zlínský kraj

Dětský sportovní den

v Napajedlích

Text: Pavel Uhrmacher, ASPV Napajedla, foto: Dagmar Jiráková

Po dvouleté pauze uspořádala ASPV Napajedla 8. října 2022 ve spolupráci s učitelským sborem II. ZŠ sportovní den pro děti od 5 do 15 let, opět ve sportovním areálu za novou školou. K dispozici jsme měli atletický ovál, skokanský sektor i travnatou plochu, nejmenší děti pak využily část tenisového dvorce.

Disciplíny jsou již tradiční – běh na 50 m (pro starší 60 m), hod kriketovým míčkem (pro starší granátem), skok do dálky a vytrvalostní běh.

Celkem se zúčastnilo 60 dětí, které byly rozděleny do kategorií podle věku - v každé kategorii a každé disciplíně se bodovalo umístění a zá-



vodníci s nejnižším součtem bodů se umístili nejlépe. Vždy tři nejlepší byli na závěr oceněni medailemi.

ASPV Napajedla zajistila malé občerstvení a medaile pro všechny děti, stejně jako dostatečný počet ochotných rukou, učitelé tělocviku se ujali perfektní organizace samotného soutěžení. ■



Kulatiny Mgr. Naděždy Hradilové z TJ Slovan Jindřichův Hradec

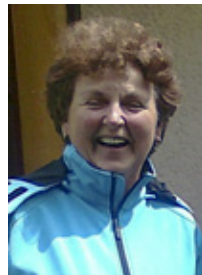
Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Máme ve svém středu další jubilantku. I když se tomu nechce věřit, instruktorka Naďa Hradilová oslavila 13. září šedesátiny. Je cvičitelkou SPV III. třídy RD, instruktorkou plavání mládeže, které dosud vede, a také instruktorkou lyžování. Je předsedkyní a hnacím motorem odboru SPV při TJ Slovan Jindřichův Hradec a v metodické radě RCSPV Jindřichohradecko metodičkou pro rekreační sporty.

Naďa je stále v pohybu. Profesí učitelka má blízko k dětem. I když se jim věnuje celý školní rok, každoročně o prázdninách navíc vaří dva týd-

ny na dětském táboře Tokániště. Má dvě dcery a od loňského roku vytouženého vnoučka.

ČASPV si její dlouholeté dobrovolné práce s mládeží v tělovýchově velice váží a na návrh Regionálního centra SPV Jindřichohradecko jí u příležitosti jubilea uděluje ocenění „Vzorný cvičitel – zlatý odznak“.



Eva Pitrová oceněna zlatou medailí Dr. Miroslava Tyrše

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



Eva Pitrová začínala jako žákyně v TJ Slavoj České Budějovice. Jako dorostenka cvičila na Strahově ve spartakiádní skladbě, později ve skladbách dorostenek a žen. Po roce 1989 pokračovala jako cvičenka gymnastů. V roce 1980 absolvovala školení SPV III. třídy a zapojila se do cvičení žac-

tva v TJ Slavoj České Budějovice. Po ukončení činnosti odboru SPV ve Slavoji přešla do oddílu předškolních dětí v TJ Lokomotiva České Budějovice. V regionu pracuje jako členka metodické rady regionálního centra České Budějovice. Podílí se na organizaci soutěží v okrese i kraji jako rozhodčí atletiky a gymnastiky. Pravidelně se zúčastňuje seminářů v okrese, kraji, i republikových seminářů.

Její další aktivitou je trénování mládeže v krasobruslení. Jako kadeřnice pracuje od svého vyučení. Její zálibou je zahrádka, kterou má u domu, a nejvíce vnouček, který jí dělá velikou radost. Blahopřejeme jí k získání nejvyššího vyznamenání v ČASPV a do další cvičitelské činnosti přejeme hodně sil.

Regionální centrum SPV České Budějovice ■



Blahopřání Slávkovi Virthovi k devadesátinám

Text a foto: Slávka Počerová

Dlouholetý člen odboru TJ Jiskra Vratislavice, bývalý a nepostradatelný člen RCSPV Liberec i Liberecké KASPV, skvělý cvičitel žactva a neúnavný správce TJ Jiskra Vratislavice nad Nisou, obětavý, pracovitý a skromný Miloslav Virth oslavil v létě své devadesátiny v plné síle a čilosti. Pozvali jsme ho tedy na náš krajský seminář instruktorů a instruktorek, zaměřený na zdravotní cvičení a pěší turistiku, který se konal v sobotu 15. října 2022. Při slavnostním nástupu jsme Slávkovi poděkovali za jeho obrovský přínos a neúnavnou práci pro naši organizaci. Došlo i na vyprávění o Slávkových začátcích sportovní činnosti, kdy ještě na vojně byl pověřen nácvičkou spartakiády, čímž byla vlastně zahájena jeho cvičitelská činnost. V tělocvičně trávil čas od svých pěti

let a v době, kdy zastával funkci správce tělocvičny, tam byl dennodenně. Absolvoval s námi nespočet soutěží jako organizátor a rozhodčí a bez jeho pomoci si některé akce nedovedeme ani představit. Ani dnes, kdy už do tělocvičny zavítá zřídka, nepolevil a přiměřeně svému věku doma pravidelně sportuje. Denně ráno cvičí, nachodí své předepsané trasy a zajímá se o dění kolem sebe. Je skvělým příkladem hesla naší organizace a naprosto přirozeně ho naplňuje – Pohyb je život. ■



Pour
Feliciter
2023

*i v následujícím roce
doplňujte dobrou náladu
společně strávenými
chvilami při sportu*



Rozloučení se Zdeňkou Malinskou

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV

V sobotu 20. 8. 2022 oslavila 87. narozeniny a v neděli 21. 8. 2022 nás navždy opustila naše milá a usměvavá cvičitelka Zdeňka Malinská.

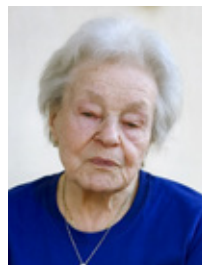
Prožila dlouhý život spojený s tělovýchovou. Cvičit začala v roce 1952 v TJ Slavoj České Budějovice a tomu zůstala věrná. Postupně cvičila rodiče a děti, mladší i starší žactvo, dorostenky, dorostence, ženy, zdravotní TV i seniory. Těž nacvičovala spartakiádní skladby dorostenek, byla jejich okresní i krajskou vedoucí a také členkou celostátního vedení skladby. Jako lektorka vychovala řadu cvičitelek a cvičitelů.

Dlouhá léta vykonávala funkci metodičky JČ-KASPV i místopředsedkyně JČKASPV a za svoji dlouholetou cvičitelskou práci obdržela nejvyšší

tělovýchovné vyznamenání, zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše, a také státní vyznamenání za zásluhy.

Naposledy se s námi podílela v květnu 2022 na soutěži Medvědí stezkou ve Včelně.

Její odchod nás všechny zarmoutil. Zdeňka nám bude moc chybět při našich soutěžích a školeních. Hlavně však byla prima kamarádkou, výbornou kuchařkou a hostitelkou, zábavnou společnicí a milující babičkou i prababičkou. ■



Odešla Libuše Marečková

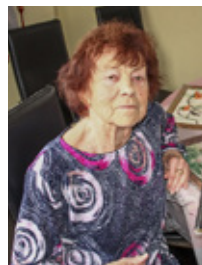
Text: Stanislava Sojková, ASPV Neratovice, foto: archiv

Dne 29. 7. 2022 jsme dostali smutnou zprávu, že naše řady opustila dlouholetá členka a cvičitelka Libuše Marečková z Neratovic. Do obřadní síně na hřbitově v Neratovicích se s ní kromě rodiny přišli rozloučit cvičitelky a cvičenky ASPV Neratovice.

Libuše Marečková byla tělem i duší sportovně založená. Od mládí hrála volejbal, působila jako cvičitelka ZTV, ZRTV a nakonec ČASPV. Zpočátku se věnovala dětem a cvičení žen, později se specializovala na zdravotní cvičení žen. Za svého aktivního působení vychovala řadu nástupkyň, které dnes pokračují v jejích stopách. Zúčastňovala se akcí pořádaných pod hlavičkou ASPV v Neratovicích i v rámci okresu a Středočeského kraje. Pro svou veselou povahu byla mezi všemi

oblíbena, nikdy nezkazila žádnou zábavu. Současně se také podílela jako poradce a cvičitelka ve Svazu tělesně postižených v Neratovicích. Až do svých 87 let, kdy se ze zdravotních důvodů rozhodla ukončit činnost cvičitelky, pravidelně vedla hodiny zdravotního cvičení žen.

Libuško, děkuji nejen za sebe, ale hlavně za všechny členy ASPV Neratovice za Tvou celoživotní práci a rozvoj sportu. Budeš nám chybět. Čest Tvé památce. ■



TIRÁŽ

Náklad: 800 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 Horčíková,
doc. PhDr. Viléma Novotná, Ing. 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 <https://eshop.caspv.eu/>.
Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
26. ročník | číslo 4 | prosinec 2022

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 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 zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje v časopisu a v metodické příloze je přibližně 3900 znaků

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 inzerce	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

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



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
<https://www.facebook.com/Česká asociace Sport pro všechny>

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