

Pohyb je život

Ekologie a dobrovolnictví
ve sportu: zapojení ČASPV
do projektu EnvInSport

Zveme vás na první Zimní
slavnosti dětí a mládeže 2025

Pozdrav slunci s básničkou

Metodická příloha:

Cvičení s třepetalkami



Časopis pro všechny
příznivce aktivního
způsobu života
28. ročník | číslo 4
prosinec 2024
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

► SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV PRAHA

Přednášková a zasedací místnost

- Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, didaktickou technikou a WIFI.

Tělocvična

11 x 12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením.
Vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-tchi, jóga, zdravotní gymnastika (NE míčové sporty).



► DŮM SPORTU BRNO

Klubovna

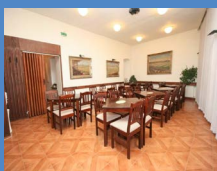
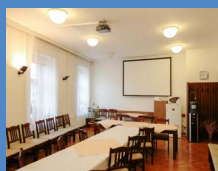
s kapacitou až 32 místa, vybavena dataprojektorem. Je vhodná pro pořádání seminářů, školení, schůzí i společenských akcí.

Tělocvična

se zrcadlovými stěnami pro cca 10 cvičenců nabízí: Cvičení na velkých míčích / Cvičení pro zdravé klouby / Cvičení zdravá záda / Cvičení při osteoporóze / Zdravotní cvičení pro seniory / Tai Chi / Zumba 40+

Posilovna

je kvalitně vybavena a zaměřena na kondiční posilování pod dohledem zkušeného instruktora.



Nabízí možnost pronájmů – REZERVACE:

Praha: tel.: +420 242 480 303, e-mail: sekretariat@caspv.cz

Brno: tel.: +420 545 578 372, e-mail: dumsportu@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

obsah



ZPRÁVY

Ekologie a dobrovolnictví ve sportu: zapojení ČASPV do projektu EnvInSport.....	4
Zveme vás na první Zimní slavnosti dětí a mládeže 2025.....	6
Pozvánka na republikovou přehlídku ČASPV pohybových skladeb 2025 OPEN	7
Pozvánka na hudebně-pohybový seminář.....	8
Ohlédnutí za Olympijským festivalem v Mostě.....	8
Pobyt seniorů v Karlově Studánce: Zdraví, radost a vzpomínky na komedii století	9



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Pozdrav slunci s básničkou	11
Cvičení je lék (2. část)	12



Z KRAJŮ

Senioři v pohybu 2024, 8. ročník	15
„Tak do toho šlápní“ v Dolních Chabrech	15
Sportujeme se seniory	16
Letní pobyt ve Sportcentru ČASPV v Žinkovech	17
Děti s rodiči z ASPV Zlín na Janově hoře	17



BLAHOPŘEJEME

Bohatá nadílka cvičitelských ocenění pro Královéhradeckou KASPV	19
Kulatiny cvičitelky Alice Břizové.....	20
Životní jubileum Evy Brůžkové.....	21



VZPOMÍNÁME

Do sportovního nebe odešel Evžen Vinkler	21
--	----

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Cvičení s třepetalkami.....	22
-----------------------------	----



KALENDÁŘ AKCÍ ZDE

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii snímek Josefy Kýblové „Maškaráda“ na straně 17.



PRAVIDLA SOUTĚŽE



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008

ZOBRAZIT

JSME ÁČKA

Váš časopis PJŽ je ve standardním „A“ formátu. Můžete si jej vytisknout na jakékoliv tiskárně.

Ekologie a dobrovolnictví ve sportu: zapojení ČASPV do projektu EnvInSport

Text a foto: Radka Mothejzíková

Na stránkách časopisu Pohyb je život jsme již dříve informovali, že Česká asociace Sport pro všechny je součástí mezinárodního projektu EnvInSport, který se zaměřuje na podporu udržitelnosti a šetrný přístup k životnímu prostředí ve sportu. Tento rok proběhla čtyři klíčová setkání projektového týmu, jež tvoří zástupci z České republiky, Polska, Slovenska a Rumunska. První setkání se uskutečnilo v červnu u nás, ve Vlašimi a Týnci nad Sázavou. V srpnu se projektový tým sjel do polského Chořova, v září jsme se sešli ve slovenské Nitře a čtvrté, poslední letošní setkání, proběhlo v říjnu v rumunské Bukurešti. Každá zúčastněná země měla povinnost vyslat vždy alespoň pět zástupců, včetně dobrovolníků. Na poslední meeting v Bukurešti za Českou asociaci Sport pro všechny vycestovalo dokonce sedm

vyslanců, z toho šest dobrovolníků. Nejmladšímu z nich bylo pouhých čtrnáct let, přičemž věkové i profesní rozložení účastníků z Česka bylo různorodé a každý z nich výrazně přispěl svým osobitým pohledem a zkušenostmi.

Po příletu do Bukurešti se český tým zúčastnil pracovní schůzky, kde se hlavním tématem stala udržitelnost sportovních akcí. Společně jsme projednávali obsah a design budoucí brožury, která shrne poznatky z praxe a přinese příklady ekologicky šetrného přístupu k organizaci sportovních akcí. Tento praktický průvodce bude zahrnovat doporučení pro pořádání událostí, které zohledňují ohleduplnost k životnímu prostředí. V rámci programu se zástupci českého týmu zúčastnili také bukureštského maratonu. Maraton, který se konal na náměstí před budovou rumunského





parlamentu – druhou největší parlamentní stavbou na světě – sloužil jako inspirativní příklad ekologie ve sportu. Členové projektového týmu byli přítomni jako pozorovatelé a následně na pracovním obědě diskutovali o ekologických prvcích zakomponovaných do organizace tohoto závodu a aktivit, které jej provázely. V průběhu setkání se český tým zaměřil nejen na témata projektu, ale i na interní otázky spojené

s činností asociace Sport pro všechny. Obě pracovní schůzky přinesly řadu zajímavých podnětů a nápadů na další rozvoj dobrovolnické činnosti. Dobrovolníci, kteří se tohoto setkání účastnili, projevíli velký zájem o získání nových zkušeností a znalostí. Domů si přivezli mnoho poznatků pro přípravu ekologicky šetrných akcí, zlepšení komunikace s dobrovolníky i veřejností a posílení své angažovanosti.

Do března 2025 by měla být dokončena brožura, která bude shrnovat poznatky a doporučení získaná během projektu EnvInSport. Slibujeme si, že grafická i obsahová podoba této publikace bude pečlivě propracovaná a že přinese cenné rady každému, kdo se chce inspirovat a podílet na pořádání ekologicky šetrných sportovních akcí.

O dalších výstupech a aktivitách vás budeme na stránkách časopisu Pohyb je život průběžně informovat.

Projekt je spolufinancován z programu Erasmus+ Sport. ■



Zveme vás na první Zimní slavnosti dětí a mládeže 2025

TÉMA: Dobří duchové školní tělocvičny

MÍSTO: Tělocvična II. ZŠ Komenského, Týnec nad Sázavou

TERMÍN: 17. – 19. ledna 2025

SPORTU
S MÍROV



V lednu příštího roku se konají **první Zimní slavnosti dětí a mládeže**, které slibují víkend plný pohybu, soutěží, zábavy a nových zážitků. Tato jedinečná akce, určená dětem a mládeži ve věku od 7 do 18 let v doprovodu jejich vedoucích/trenérů, přivítá své účastníky v tělocvičně II. ZŠ Komenského v Týnci nad Sázavou. Program začne v pátek večer a potrvá až do nedělního poledne.

CO VÁS ČEKÁ?

Hlavním lákadlem Zimních slavností je bohatý sportovní program, který zaplní celé sobotní dopoledne i odpoledne a pokračuje až do nedělního poledne. Účastníci se mohou těšit na soutěže a workshopy, které přinesou nejen pohybové aktivity, ale i nové poznatky a dovednosti. Celkem budou soutěžit smíšená 4–6členná družstva, jejichž složení se dozvíte na místě.

Soutěže se nesou v duchu přátelství a týmové spolupráce. Motto akce „Dobří duchové školní tělocvičny“ se projeví i ve speciálních soutěžích, při kterých účastníci předvedou nejen sportovní dovednosti, ale také kreativitu v rámci týmového vystoupení inspirovaného právě tímto tématem.

ZAJIŠTĚNÍ KOMFORTU

Účastníci budou ubytováni přímo v tělocvičně, kam



si s sebou přivezou vlastní spacák a karimatku. V omezeném množství bude k dispozici také pár žíněnek (pro vedoucí lze rezervovat předem). O stravu se nemusíte bát – plná penze s pitným režimem je zajištěna od sobotní snídaně až do nedělního oběda.

DŮLEŽITÉ INFORMACE:

- **Prezence:** Pátek 17. ledna 2025 od 18.00 do 19.00 hodin
- **Program:** Sobota od ranních hodin až do nedělního poledne
- **Ukončení:** Neděle 19. ledna 2025 kolem 13.00 hodin
- **Doprava:** Individuální, na vlastní náklady
- **Poplatek:** Člen ČASPV 950 Kč, ostatní 1 350 Kč
- **Co s sebou:** Sportovní oblečení do tělocvičny i na ven, spacák, karimatku, ešus, hrnek, příbor, baterku/čelovku a kostým k tématu „Dobří duchové školní tělocvičny“.

PŘIHLAŠOVÁNÍ A PLATBA

Soupisky zasílejte nejpozději do 31. prosince 2024. Počet účastníků je omezen kapacitou, proto s přihláškami neváhejte.

Zimní slavnosti dětí a mládeže 2025 slibují nepomenutelný zážitek plný přátelství, spolupráce a sportovních výzev. Přijďte se k nám a zažijte dobrodružství s „dobrymi duchy školní tělocvičny“!

Pořadatel: Metodická rada ČASPV, akci koordinuje Komise žactva a mládeže MR ČASPV. ■

Těšíme se na vás!



[Kontaktujte koordinátora](#)



[Chci vědět více o zimních slavnostech](#)



Pozvánka na republikovou přehlídku ČASPV pohybových skladeb 2025 OPEN

Česká asociace Sport pro všechny vás srdečně zve na Republikovou přehlídku pohybových skladeb, která se uskuteční 24. května 2025 v Čajkareně v Olomouci. Přijďte prezentovat svou jedinečnou pohybovou skladbu! Přehlídka je otevřena všem věkovým kategoriím – ať už jste své vystoupení připravili s dětmi, dospělými nebo seniory, rádi vás uvidíme. Akce je přístupná také široké veřejnosti, takže přijďte podpořit své oblíbené týmy a užít si jedinečnou show plnou pohybu, hudby a kreativity. Minulý ročník přehlídky, který se uskutečnil 25. května 2024 rovněž ve sportovní hale Gymnázia Čajkovského v Olomouci, přilákal stovky účastníků z celé republiky i ze Slovenska. Akce, pořádaná Komisí hudebně-pohybových forem Metodické rady ČASPV, nabídla bohatý pro-

gram plný inspirativních vystoupení. Celkem se představilo 25 různých pohybových skladeb, například „Peter Pan“, „PINOCCHIO“, nebo energické show „Daddy Cool“, „Afrika“ a „GANGSTER LADIES“. Účastníci napříč všemi věkovými kategoriemi předvedli obdivuhodné výkony, přičemž celkový počet vystupujících dosáhl 351.

Pod heslem „Táhneme za jeden provaz“, které bylo mottem akce, se na přehlídce objevily skladby s názvy jako „My to zvládneme!“, „Nie si sám“ a „Nevzdávej se!“, které zdůrazňovaly jednotu a vzájemnou podporu účastníků. Velkého úspěchu dosáhla také Reprezentační skupina ČASPV se skladbou „Na moři i na pláži“, která nadchla diváky svým dynamickým a kreativním zpracováním.

Tato přehlídka byla součástí evropské kampaně zaměřené na propagaci sportu a tělesných aktivit NowWeMove, kterou pořádá Mezinárodní asociace pro sport a kulturu (ISCA) v rámci MOVE Weeku. Stejně jako letos se i v roce 2025 budeme těšit na inspirativní vystoupení a skvělou atmosféru.

Přijďte se inspirovat a podpořit tuto unikátní akci plnou pohybu a radosti! ■



Pozvánka

na hudebně-pohybový seminář

Česká asociace Sport pro všechny vás srdečně zve na hudebně-pohybový seminář, který se uskuteční 22. března 2025 v tělocvičně Sportovního školicího a klubového centra ČASPV na Ohradském náměstí v Praze.

Během semináře se můžete těšit na pestré lekce, které zahrnují například:

- **Line Dance zase trochu jinak**
- **Krátké taneční etudy pro různé věkové kategorie**
- A jako závěr **základy rock'n'rollu, využitelné při běžných cvičebních hodinách**

Obsah semináře je zaměřen na tvorbu krátkých pohybových skladeb, které lze využít při nejrušnějších vystoupeních a akcích.

Přijďte načerpat inspiraci a užít si pohyb v rytmu hudby! Těšíme se na vás. ■



Ohlédnutí za Olympijským

festivalem v Mostě

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně Ústecké KASPV, foto: Kamila Frontzová



Ve dnech 25. července – 11. srpna 2024 se na jezeře Most konal Olympijský festival, kde si mohli návštěvníci vyzkoušet 52 sportů, což je nejvyšší počet v historii konání olympijských festivalů. V areálu, v němž se festival konal, nechyběl symbol Paříže – 12 m vysoká replika Eiffelovy věže, dále 2 LED obrazovky, na nichž se vysílaly přenosy z Olympijských her v Paříži. Diváci tak mohli fandit nejen našim sportovcům, ale i všem reprezentantům téměř z celého světa. Hlavní myšlenka festivalu bylo přivést nejen děti, ale i mládež, lidi v produktivním věku a dokonce i seniory ke sportování, protože na tuto činnost není nikdy pozdě. No a protože se Olympijský festival konal v našem Ústeckém kraji, byla Olympijským výborem oslovena Česká asociace Sport pro všechny, aby ve spolupráci s Ústeckou krajskou asociací Sport pro všechny uspořádala 30. července jednodenní ukázkou her nejen pro seniory. Na multifunkčním hřišti jsme připravili netradiční severské hry jako jsou mölkky, kubb, bollo ball, cornhole a jízdu na trikke. Od 9 do 19 hodin se na hřišti střídali malí i velcí, mladí i starší hráči, kterým jsme se téměř bez přestávky věnovali. Ano, na třicet minut dopoledne i odpoledne nás vystřídal ukázkou fotbalu v chůzi, kterou předved-



li fotbalisté z Teplic. Ve velkém vedru jsme jim plochu na chvíli rádi uvolnili. Naše hry i jízda na trikke měly velký úspěch a někteří návštěvníci si přišli zahrát i opakovaně, což nás těšilo. Co říci závěrem? Velký dík patří triadvaceti pomocníkům převážně z řad seniorů z Mostu, Teplic, Ústí nad Labem, Děčína, také bych ráda poděkovala dobrovolníkům, kteří byli na naše sportoviště přiděleni vedením Olympijského festivalu. Neustále nás zásobovali lahvičkami s pitnou vodou, protože třicetistupňové vedro bylo opravdu vyčerpávající. Poděkování patří v neposlední řadě i vedení České asociace Sport pro všechny i Ústecké krajské asociaci Sport pro všechny, jejichž členové akci připravili. ■

Pobyť seniorů v Karlově Studánce: Zdraví, radost a vzpomínky na komedii století

Text: Radka Mothejzíková, foto: archiv ČASPV

Ve dnech 21. – 27. října 2024 se čtyřicetiletá skupina seniorů vypravila na rekondiční pobyt do Karlovy Studánky pod taktovkou Komise seniorů Metodické rady ČASPV. Týdenní pobyt plný aktivit a odpočinku probíhal v oblíbeném lázeňském domě Bezruč a provázelo jej motto „S tebou mě baví svět“. Vždyť právě

v Karlově Studánce se také natáčelo pár stě-
žejních scén této komedie století!
Během týdne si senioři vychutnali celkem pět lázeňských procedur, které byly součástí pobytového balíčku. Každý den začínal ranní rozcvičkou, zatímco podvečer patřil cvičení s hudbou v tělocvičně. Nechyběly ani indivi-





duální a organizované výlety po okolí a společenská posezení, při kterých mohli účastníci sdílet své zážitky. V rámci rekondičního programu se dokonce konal i společenský večer s kvízem na téma filmu „S tebou mě baví svět“ a hudební vložkou, která navodila příjemnou atmosféru.

Zlatým hřebem pobytu byl čtvrtěční výlet na Praděd. Počasí vyšlo na jedničku a na vrcholu nás vítala modrá obloha a sluneční paprsky, díky nimž byly výhledy na Jeseníky opravdu nezapomenutelné. Někteří účastníci se nechali zlákat k vyhlídce z místní rozhledny, odkud si mohli užít pohled z ptáčích perspektivy na okolní krajinu v celé její kráse.

Lázeňské služby v Karlově Studánce jsou skutečně na špičkové úrovni – ať už jde o masáže, koupele nebo další procedury, každý den

nám přinášel novou energii. Výborná byla také místní kuchyně, díky které nám nic nechybělo. Ve volných chvílích jsme stihli navštívit zdejší cukrárny a jiné provozovny, které nabízely široký výběr sladkých dobrot a chutných nápojů. Celkově vládla velmi vřelá a přátelská nálada. Účastníci sdíleli své zážitky z individuálních procházek, plánovali další výlety a vyměňovali si tipy na nejzajímavější místa v okolí. Na základě zpětné vazby hodnotí všichni organizační zabezpečení a péči na místě velmi kladně, což nás nesmírně těší.

Na příští rok pro vás připravujeme rekondiční pobyt ve Františkových Lázních. Neváhejte se přihlásit a opět s námi zažít nezapomenutelné chvíle!

Za organizační tým Milada Němčíková, Majka Skopová a Radka Mothejzíkova. ■



Pozdrav slunci s básničkou

Text a foto: Radka Mothejzíkuvá, cvičenka: Jana Mikulenková

Představujeme vám jednoduchou variantu Pozdravu slunci, kterou můžete snadno zařadit do své denní praxe. Kromě obrázků, které ilustrují jednotlivé kroky, vám nabízíme i básničku, která vás provede celou sestavou a dodá vám potřebný rytmus. Jejím autorem je Pavel Klimeš - Mohanpuri.

Básnička pro provedení:

Dlaně otoč k sluníčku,
spoj je a dej k srdíčku.
Podívej se k nebi vzhůru,
skloň se k zemi, úctu vzdej
a chvíli se nehýbej.
Nahoru své ruce zdvihni,
nad hlavou je spoj,
dej je dolů k srdci svému,
pozdrav Slunce „HARI ÓM“.

Celou sestavu si můžete prohlédnout na obrázcích nebo si ji zacvičit s videonávodem, který jsme pro vás připravili: ■

1 Dlaně otoč k sluníčku



2 spoj je a dej k srdíčku



3 Podívej se k nebi vzhůru



4 skloň se k zemi, úctu vzdej a chvíli se nehýbej



5 Nahoru své ruce zdvihni



6 nad hlavou je spoj



7 dej je dolů k srdci svému



8 pozdrav slunce „HARI ÓM“



Cvičení je lék (2. část)

Text: Mgr. Miroslav Zítko, foto: Kateřina Zítková

Pokračujeme s informacemi z publikace *Exercise is Medicine: a quick guide to exercise prescription*, ve volném překladu „Cvičení je lék: rychlý průvodce cvičení na předpis“.

Rozsáhlou kapitolou je vliv pohybových aktivit na kardiovaskulární nemoci, tedy onemocnění srdce a cév. Patří mezi ně například: ischemická choroba srdeční, ateroskleróza, cévní mozková příhoda, periferní arteriální onemocnění, kardiomyopatie apod. V roce 2021 byly kardiovaskulární nemoci příčinou úmrtí zhruba 20 milionů lidí na celém světě. Tyto nemoci mohou být způsobeny různými faktory včetně genetických predispozic, diabetu a také životním stylem – kouření, špatná strava a nedostatek pohybu. Vzhledem ke složité biomedicínské problematice se zaměřím jen na základní informace a obecná doporučení vlivu pravidelné pohybové aktivity na kardiovaskulární nemoci. Lidé s onemocněním srdce a cév patří do rukou lékařských specialistů (kardiolog, angiolog, kardiochirurg, neurolog, dietolog, rehabilitační specialista apod.). Autoři publikace uvádějí doporučení pro pohybové programy, ale vždy pod dozorem lékařských odborníků.

Doporučení pro hospitalizované pacienty

a) Aerobní zdatnost

- **Frekvence:** minimálně 3x týdně, pokud je to možné, pak 5-7x týdně
- **Intenzita:** maximálně o 20 až 30 tepů nad klidovou srdeční frekvenci
- **Čas:** začít střídavým lokomočním zatížením a odpočinkem po dobu 3-5 minut
- **Typ činnosti:** chůze, chůze po „chodicím/běhacím“ pásu, rotoped
- **POZOR:** vždy pod odborným dozorem

b) Svalová zdatnost

Posilovací cviky nejsou pro pacienty s onemocněním srdce a cév doporučovány!

c) Flexibilita (kloubní pohyblivost)

- **Frekvence:** každý den
- **Intenzita:** v případě strečinku protažení blíží se velmi lehkému diskomfortu
- **Čas:** statický strečink – výdrž 30 vteřin, pozor na pravidelné dýchání
- **Typ činnosti:** využití klasického strečinku v kombinaci s kloubně-mobilizačními cviky; pro pacienty v nemocnicích je ideální procvičování s fyzioterapeutem

Doporučení pro osoby, které již nejsou v nemocnici a mají lékařem povolenu pohybovou aktivitu

a) Aerobní zdatnost

- **Frekvence:** minimálně 3x týdně, optimálně 5x týdně
- **Intenzita:** 20 až 30 tepů nad klidovou srdeční frekvenci, později na úrovni 40 – 70 % maximální srdeční frekvence (max. SF)
- **Čas:** 20 - 60 minut
- **Typ činnosti:** chůze, chůze po „chodicím/běhacím“ pásu, rotoped, veslařský trenažer, Nordic walking

b) Svalová zdatnost

- **Frekvence:** minimálně 2x týdně pro každou hlavní svalovou skupinu
- **Intenzita:** velikost zátěže, která umožní 10 - 15 opakování v jedné sérii, tedy 40 – 60 % opakovacího maxima



- **Čas:** vychází z předpokladu 1-3 sérií jednoho cviku a procvičení hlavních svalových skupin
- **Typ činnosti:** upřednostnit cviky na posilovací strojích

c) Flexibilita (kloubní pohyblivost)

- **Frekvence:** 2-3x týdně
- **Intenzita:** v případě strečinku protažení blížíci se velmi lehkému diskomfortu
- **Čas:** statický strečink – 10 - 30 vteřin, na každou kloubně-svalovou skupinu čtyři opakování
- **Typ činnosti:** klasický strečink v kombinaci s kloubně-mobilizačními cviky (flexe, extenze, lateroflexe a rotace páteře + cviky na ramenní, kyčelní, kolenní a hlezenní klouby)

NADVÁHA A OBEZITA

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje nadváhu a obezitu podle Body Mass Indexu (BMI). BMI v rozmezí 25,0 až 29,9 znamená nadváhu, BMI nad 30,0 pak znamená obezitu. V roce 2020 trpělo nadváhou 38 % celosvětové populace a obezitou 14 %. Zajímavé je, že v České republice bylo ve stejném roce (2020) zjištěno 34 % dospělé populace s nadváhou a 26 % s obezitou. BMI je sice užitečný nástroj pro posouzení nadváhy, ale má svá omezení, neboť nebere v úvahu například rozložení tělesného tuku. Proto se používají i další metody jako poměr pasu k bokům, měření tělesného složení pomocí bioimpedančních přístrojů (např.: OMRON), kaliperace nebo praktické měření obvodu pasu. Pokud má muž větší obvod pasu než 102 cm a žena nad 88 cm, je to jasný indikátor nadměrného množství břišního tuku.

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita má několik pozitivních efektů a jedním z nich je i částečná pomoc s nadváhou či obezitou. Obezita je považována za problém veřejného zdraví a může být způsobena více faktory – fyzickými, psychickými, genetickými, způsobem stravování, úrovní pohybové aktivity apod. Rozlišujeme několik stupňů obezity podle BMI:

- obezita I. stupně: BMI 30 – 34,9
- obezita II. stupně: BMI 35 – 39,9 (vážná obezita)
- obezita III. stupně: BMI 40 a vyšší (těžká obezita)

Nepředpokládám, že by cvičitelé/instruktoři ČASPV měli ve svých hodinách cvičence, kteří

jsou obézní, a tak se budu více věnovat doporučením pro osoby s nadváhou.

Při snižování váhy a redukce tukové tkáně je třeba zvažovat tři okolnosti. Za prvé – příčiny nadváhy, za druhé – jak moudře redukovat nadváhu odbouráním tukové tkáně a za třetí – co dělat, aby nám po redukci nadváhy tělesný tuk opět nezačal přibývat.

Prevence nadváhy

Je dobré připomenout, že nesportujícím osobám se obvod pasu zvyšuje každý rok v průměru o 0,46 cm. A pokud k tomu přidáme sedavý způsob života většiny české populace, časté využívání fast foodů, nezdravé stravování včetně pití slazených nápojů a nedostatek pohybové aktivity – pak je jasné, že čísla ohledně nadváhy a obezity jsou alarmující nejen pro zdravotní sektor, ale pro celou společnost. Jak jsem již psal v prvním díle, je obecně doporučeno okolo 300 minut týdně pohybové aktivity, kdy intenzita pohybové zátěže by měla být na úrovni nad 3 METs.

Snížení váhy a tělesného tuku

Obecně se pro redukci tělesného tuku doporučuje jednak snížit denní příjem okolo 500 - 600 kcal a zvolna navyšovat každodenní pohybovou aktivitu, kdy se kombinuje aerobní a silová zátěž. Objem pohybové aktivity je nejdůležitějším kritériem při redukci tělesného tuku. Podle autorů knihy je objem pohybových aktivit týdně v rozmezí 225 - 420 minut. Doporučují začít v úrovni 30 minut denně a pohybové zatížení postupně navyšovat až na 60 minut denně. V kombinaci s dietní intervencí pak lze očekávat za dvacet týdnů snížení BMI v rozmezí 1,76 až 2,79 a zmenšení obvodu pasu v průměru o dva až tři centimetry. Autoři opakovaně připomínají, že kromě aerobních aktivit je třeba pravidelně zařazovat silová cvičení, která by měla být ve velkém objemu a v úrovni 60 – 85 % RM. Zlepšení tělesného složení (náhrada tukové hmoty svalovou hmotou) může nastat při nižších objemech cvičení, než jaké jsou potřebné pro snížení hmotnosti.

Hubnutí jakoukoli metodou (dietní restrikce, bariatrická operace, léky na potlačení chuti k jídlu...) musí být vždy doprovázeny posilovacím cvičením, aby se zabránilo ztrátě svalové hmoty, která doprovází snížení příjmu energie. Posilovací cvičení by mělo být ve větším objemu



(počet sérií, počet opakování, velikost zátěže) pro co největší stimulaci růstu svalů.

Prevence znovuzískání nadváhy

Lidé, kteří zhubli v důsledku pohybové a/ nebo dietní intervence, potřebují zvýšit energetický výdej a/nebo snížit energetický příjem, aby zabránili opětovnému zvýšení hmotnosti – některé kompenzační fyziologické mechanismy vedou ke snížení energetického výdeje a mohou podpořit opětovné zvýšení hmotnosti. V tomto kontextu může dodatečná pohybová aktivita překonat toto snížení energie a zabránit opětovnému přibývání na váze. Pro regulaci hmotnosti po zhubnutí a prevenci opětovného přibírání na váze je doporučováno minimálně 60 minut pohybové aktivity střední intenzity denně.

Doporučení pro osoby s nadváhou:

a) Aerobní zdatnost

- **Frekvence:** minimálně 5x týdně, optimálně každý den
- **Intenzita:** střední na úrovni 40 – 59 % maximální srdeční frekvence (max. SF)
- **Čas:**
- **pro prevenci** - 200 až 300 minut za týden, tedy 45 až 60 minut denně
- **pro snížení hmotnosti** - 225 až 420 minut za týden
- **Typ činnosti:** nejlépe lokomoční aktivity, které zapojují velké svalové skupiny (chůze, Nordic walking, plavání, cykloturistika apod.)

b) Svalová zdatnost

- **Frekvence:** 2-3 x týdně
- **Intenzita:** 60 – 85 % opakovacího maxima, tedy velikost zátěže umožní 8 až 12 opakování v jedné sérii, postupně zvyšovat zátěž
- **Čas:** vychází z předpokladu 2-4 sérií jednoho cviku a procvičení minimálně 4-5 hlavních svalových skupin
- **Typ činnosti:** upřednostnit komplexní cviky na strojích, procvičovat agonisty i antagonisty, využívat různé varianty cviků na strojích i cvičení s činkami

c) Flexibilita (kloubní pohyblivost)

- **Frekvence:** 2-3x týdně, zkrácené svalové skupiny každý den

- **Intenzita:** v případě strečinku protažení blízké se lehkému diskomfortu
- **Čas:** statický strečink – výdrž 10 - 30 vteřin, opakujeme 2-4x na stejnou svalovou skupinu
- **Typ činnosti:** využití strečinku, případně metody postizometrické relaxace (protahovanou svalovou skupinu nejprve izometricky zatížíme a pak protáhneme)

Publikace *Exercise is Medicine* se v dalších kapitolách zabývá vlivem pohybové aktivity na diabetes typu 2 (537 milionů osob ve věku 20-79 let má diagnostikováno toto onemocnění), osteoporózu (23 % žen a 11,7 % mužů světové populace ve věku 15 až 105 let), rakovinu a depresi.

Z celého textu publikace jasně vyplývá, že primární prevence, tedy pravidelný a přiměřený pohyb, je základem pro zdraví člověka. Můžeme být pyšní, že Česká asociace Sport pro všechny se po celou dobu své existence snaží podpořit aktivní životní styl svých členů i veřejnosti, pořádá odborné semináře i kulaté stoly, je spolumakladerem nadačního fondu Aktivní Česko, a také rád připomenou, že motto naší organizace zní POHYB JE ŽIVOT.

A nám nezbyvá než doufat, že doporučení světově uznávaných odborníků, tedy CVIČENÍ NA PŘEDPIS, bude aplikováno i v České republice. ■



Senioři v pohybu 2024

8. ročník

Text: Eva Jalovecká, sekretářka Jihomoravské KASPV

14. 9. 2024 se senioři Jihomoravského kraje bohužel nesetkali v Ráječku u Blanska, jak byli zvyklí. Všechny dlouhodobě připravované aktivity a setkání vzala ze známých důvodů velká voda.

Ovšem metodická rada Jihomoravské KASPV se nevzdala a ve zmenšené míře dne 29. 9. 2024 na jiném místě uspořádala akci Senioři v pohybu JmKASPV, která je letos také součástí projektu ČUS Sportuj s námi 2024. Jako téměř pokaždé, i letos převzal záštitu nad celou akcí Mgr. Martin Maleček, radní Jihomoravského kraje. Akce se konala v areálu v Rakovcích, který patří TJ Sokol Ořešín.

Když se účastníci předcházející dopolední soustře K+M (kubb + mölky) scházeli, ukazoval teploměr 5 °C a málokdo z přítomných věřil, že se v poledne na akci seniorů vůbec sejdeme. Opak

byl ovšem pravdou. Senioři opět nezklamali a radost ze setkání vyvolala dobrou náladu. Po úvodu, kdy se tentokrát improvizovalo, kde budeme hrát kubb i mölky, všechny přivítal předseda Jihomoravské KASPV a po krátkém slově Evy Jalovecké v roli pořadatele se všech jedenáct přítomných dvojic s chutí pustilo do hry.

V poledne doopravdy vysvitlo slunce a senioři si s velkou chutí začali „hrát“, lépe řečeno zkoušet nové sportovní aktivity. Tentokrát na ně čekalo šest zastavení, kde si mohli vyzkoušet svoje fyzické, psychomotorické a motorické dovednosti. Letos byl na pořadu nezdolný veselý žebřík, největší letošní hit cornhole, který měl velký úspěch, dále „klasika“ - lov rybiček, hod do klauna, léty prověřené určování koření a pro zasmání hod míčky na suchý zip do terče.

Všichni zápolili s nadšením, nechyběla legrace a dobrá nálada. Díky podpoře ČASPV obdrželi všichni účastníci drobné ceny s logem JmKASPV. Pro pořadatele bylo velkým zadostiučiněním, že i přes změněný termín a dějiště se sešlo 35 účastníků.

Jak to bude příští rok? Uvidíme, ale je jisté, že na další ročník se všichni těší již nyní. Teď jen domluvit sluníčko. ■

Hlavní město Praha

„Tak do toho šlápní“

v Dolních Chabrech

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Dolní Chabry

Oddíl Vstaň a choď – Nordic walking, který je součástí TJ ZŠ Chabry a také ČASPV, se opět zapojil do dubnové výzvy 10 000 kroků. Deset účastníků z oddílu „do toho šláplo“ a umístilo se na 1. místě



v Dolních Chabrech s počtem 3628 km. Naše obec se díky dalším chodcům Dolních Chabřů umístila na úžasné 1. místě v Mníšecké výzvě a na 3. místě mezi zapojenými městy z celé ČR.

Slavnostní celorepublikové vyhlášení se uskutečnilo ve městě Most. Letošní jarní výzvu 10 tisíc kroků náš oddíl zakončil právě tady a přivezl domů do Dolních Chabřů diplom a pohár. V rámci Festivalu 10 000 kroků jsme se u Mosteckého jezera se všemi prošli pěkně po svých stylem Nordic walking, k tomu jsme si dali zmrzlinu a kochali se výhledem na hrad Hněvín.

Tleskáme zapojeným skupinám a chodcům v Dolních Chabřech, že vstali, chodili a podali úžasné výkony! ■

Sportujeme se seniory

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně
Ústecké KASPV, foto: Jan Hrkál a archiv
Obecního úřadu v Ohníči

Konec srpna patřil opět Seniorským hrám v Litoměřicích a Ohníči, které zajišťují regionální centra SPV ve spolupráci s ÚKASPV a za podpory ČASPV a ČUS. Byl pátek 30. srpna 2024, od rána svítilo a hrálo sluníčko a na úžasném koupališti v Litoměřicích začali organizátoři chystat třináct stanovišť pro „Seniorské hry“. Všichni účastníci, kterých přišlo 114, dostali u prezence barevný plánek s rozmištěním jednotlivých stanovišť. Na své si přišli milovníci netradičních her, jako jsou mňolky, woodball, cornhole, discgolf, pétanque či bollo ball, stejně tak i ti, kteří volili spíše stolní hry – šachy (ovšem ve velkém provedení, šachovnice byla na zemi), pukec, litoměřický kvíz, doplňovačku či stolní tenis. Ti odvážní si mohli zajezdit na trikke. Nesmíme zapomenout na ty úplně obyčejné, ale zábavné činnosti, například střelení ze vzduchovky a praku, střikanou a lovení rybiček, házení na cíl... Každý účastník si mohl vybrat. Také návštěvníci koupaliště se zájmem a obdivem nejprve přihlíželi, ale pak si i někteří z nich hry a jiné činnosti vyzkoušeli. Na akci se přišel podívat a pozdravit všechny přítomné starosta města Litoměřic, Radek Löwy. Byl to prostě prima den, a za to patří velký dík hlavní organizátorce Milce Kuderové a samozřejmě i ostatním organizátorům a pomocníkům.

Hned druhý den, v sobotu 31. srpna, se konaly „Negen seniorské hry“ v Ohníči na Teplicku, které zajišťují RC Teplice a Klub seniorů Ohníč opět ve spolupráci s ÚKASPV za finanční podpory ČASPV a ČUS. Je



na místě jmenovat také starostku obce Ohníč Lenku Brandtnerovou, která tyto hry významně podporuje a sama se jich s celou rodinou zúčastňuje. V Ohníči máme stanovišť sice o polovinu méně, ale jsou taktéž velmi zábavná. Jedná se spíše o netradiční hry (mňolky, woodball, cornhole, pétanque, bollo-ball aj.). Nejoblíbenější je ovšem kubb, který se hraje jako turnaj dvojic „O pohár starostky“. Letos se konal již 7. ročník a bylo to opět velmi napínavé. Finále se totiž odehrává až nakonec, kdy mají účastníci (bylo jich 103) vyzkoušené všechny hry, aby mohli fandit. S napětím jsme očekávali, zda prvenství obhájí loňští vítězové, ale nestalo se tak. Turnaj vyhráli manželé Jana a Vašek. Během celého dne je k dispozici občerstvení, které jako každoročně připravují členové Seniorského klubu v Ohníči pod taktovkou Míry a Jitky Polákových. Ženy vždy napečou výborné koláče a muži uvaří guláš, který se podává s chlebem. Nemá to chybu. Od 14 hodin nám k tomu hraje manželská dvojice ve stylu country. Byl to příjemně strávený den mezi přáteli a kamarády, kteří vždy přivedou nějaké nové účastníky. Ještě zbývá poděkovat všem organizátorům, rozhodčím, pomocníkům, sponzorům. No a budeme se těšit na Seniorské hry v roce 2025. ■



Ústecký kraj

Letní pobyt ve Sportcentru

ČASPV v Žinkovech

Text: Mgr. Alena Hozáková,

foto: Kamila Frontzová

Také v tomto roce jsem připravila pro ženy ze SK Stadion Teplice sportovní pobyt ve Sportcentru ČASPV v Žinkovech za finanční podpory Magistrátu města Teplice, za což městu patří velký dík, protože bez této podpory použité na dopravu bychom tento pobyt nemohly uskutečnit.

Naše akce nazvaná „Dny plné pohybu“ proběhla 28. 7. – 3. 8. 2024 za krásného letního počasí. Ve sportcentru jsme začínaly obědem a ubytováním, následovala krátká vycházka do nádherného zámeckého parku a rychle zpět, protože již v 17 hodin začínalo první večerní cvičení. Cvičily jsme dvakrát denně v 60minutových lekcích. Já jsem cvičila každý den od 9 do 10 hodin od pomalého zahřátí celého těla přes dynamické posilování k závěrečnému uvolnění. Využívala jsem různé druhy náčiní (overbally, posilovací gumy, gymbally, balanční plochy). Před obědem následovaly netradiční hry na hřišti (kubb, mólky, pétanque). Nechyběl ani minigolf, umístěný v areálu sportcentra. Odpolední program byl zaměřený na turistiku. V okolí Žinkov jsou pěkné turistické trasy, z nichž nejoblíbenější byla ta, která vedla lesem do kempu u Nového rybníka, kde jsme se vykouply i občerstvily. Zpět šly některé z nás pěšky svižnou chůzí, a kdo se na to již necítil,



jel autobusem. Od 17 do 18 hodin probíhala lekce jógy s instruktorkou Lenkou, taktéž velmi oblíbená. Po večeri krátký oddech a na řadu přišlo večerní protažení venku pod modrou oblohou s instruktorkou Kamilou. Nechyběla masáž zad a šíje, kterou taktéž prováděla Kamila, která je na to vyškolená. Týden utekl jako voda. V úterý 30. července zabezpečovala ČASPV ve spolupráci s Ústeckou krajskou asociací Sport pro všechny jednodenní akci na Olympijském festivalu na jezeře Most. Jednalo se o ukázkou netradičních her nejen pro seniory. A protože jsem byla jedna z hlavních organizátorek, jakožto předsedkyně ÚKASPV, nemohla jsem chybět. Hry probíhaly za velkého zájmu návštěvníků a také za velkého vedra od 9 do 19 hodin. Ihned po skončení jsme s mou dcerou a instruktorkou Kamilou (byly mezi dvaceti dobrovolníky při hrách) odjžděly zpět do Žinkov, kde jsme zdárně dokončily náš pobyt plný pohybu. Co říci na závěr? Bylo to prima a budeme se těšit na příští rok. ■

Zlínský kraj

Děti s rodiči z ASPV Zlín

na Janově hoře

Text a foto: Josefa Kýblová, členka VV ASPV SK Zlín

Letošní tábor na Janově hoře, uspořádaný 5. – 11. 8. 2024, byl patnáctý v pořadí. Celý týden jsme společně prožívali nezapomenutelné chvíle plné her, soutěží a zábavy. Děti se tak mohly podělit o své schopnosti a dovednosti v různých disciplínách. Zvolili jsme motto „Ten dělá to a ten zas tohle“. Účelem bylo přiblížit dětem některé z našich



profesí. Jako první začínala kuchařka. Děti coby kuchtíci pomáhaly při vaření gulášové polévky v kotlíku na ohni. Bylo potřeba nakrájet ze-

ninu, a tak si malí účastníci také zkusili, jak se pláče u čištění cibule. Děti pomáhaly s velkým zápalem a polévka byla také po dokončení se stejným zápalem snědena. Dále jsme tu měli kouzelníka. Připravil se na nás velmi dobře, protože nad některými kouzly nám zůstávala ústa otevřená a oči vytřeštěné. Vůbec jsme nepostřehli, jak kouzla provádí a hlavně nám nechtěl za žádnou cenu nic prozradit. Další den byl ve znamení lékaře. Pan doktor ukázal, jak dopravit zraněného kamaráda z nepřístupného prostoru, jak zafixovat zraněnou nohu či ruku, zastavit krváčení, obvázat zraněnou část těla. Všechny děti byly aktivní a jejich zájem o danou problematiku veliký. Jako odměnu dostaly lékařskou špachtli, na které byla napsána důležitá čísla kontaktů pro nahlášení nebezpečné události. Největší „peckou“ ale byla profese chemika. Viděli jsme, jak se chovají některé látky, když se smíchají a mění svou barvu. Byla to například lávová lampa, maketa sopky nám předvedla, jak se chová při výbuchu. Všechny děti byly nadšené. Také práce švadleny děti zaujala. Vyrobity si z kousků látek a polystyrenu krásného panáčka či panenku. Poslední den je zkušený turista doprovázel na Spletený vrch a rozhlednu Doubrava, kde je čekalo občerstvení ve formě špekáčků. Téměř všechny děti si vyšláply až nahoru, odkud je nádherný rozhled do krajiny Vizovických vrchů. Dále pokračovaly přes Chladnou studňu a kolem Turistického pramene zpět do tábora, kde je čekal oběd. Trasa byla dlouhá

10,3 km. Děti si tak mohly vyzkoušet, jak funguje každodenní život v různých oborech.

Počasí nám během celého týdne přálo a díky tomu mohly děti absolvovat všechny připravené aktivity. Každý den jsme začínali ranní rozcvičkou. Po snídani jsme se zaměřili na rozvoj manuálních a výtvarných dovedností. Děti si vyzkoušely různé techniky i materiály a vytvořily krásné výrobky, na které mohou být pyšné. V odpoledních hodinách na ně čekala spousta závodů a soutěží individuálních i po družstvech. Děti všechno zdolávaly s velkým zápalem. Po večeri na ně čekal táborák, pyžamová párty, hledání pokladu, tombola, karneval nebo stezka odvahy. Jeden předvečer nás překvapila velká bouřka a děti tak měly možnost zjistit, co všechno příroda dokáže.

Měla jsem pro děti připravená dvě překvapení. Prvním byli dva koníci, vlastně velcí koně, na kterých se mohly všechny povozit. Byl to pro ně nezapomenutelný zážitek. Druhým byli šermíři, kteří nám předvedli krátký zápas. Potom si děti mohly s cvičným fleretem i zašermovat. Byla to docela velká legrace.

Poslední den se předávaly diplomy a sladká odměna k tomu. Letošní tábor byl pro všechny účastníky určitě skvělým zážitkem. Děti odjížděly domů se spoustou vlastnoručně vyrobených výrobků, plny dojmů, nových poznatků a zážitků. Můžeme říci, že se letošní rok opět podařil a už se těšíme na rok příští, kdy společně prožijeme další nezapomenutelný týden. ■



Bohatá nadílka cvičitelských ocenění pro Královéhradeckou

KASPV

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

Ve středu 2. října 2024 byli ve velkém sále zastupitelstva kraje za slavnostních fanfár a slavnostních velmi upřímných projevů ocenění dobrovolníci pracující s mládeží, kteří prošli hustým sítím nominací. Nebylo jich mnoho, kteří splňovali všechny podmínky zadané Královéhradeckým krajem – pouhých dvanáct. A z tohoto počtu si velmi považované ocenění **Zlatá koruna Královéhradeckého kraje** odnesli hned tři naši instruktoři.

Nutno zmínit, že komise vybírala dobře, se znalostí věci a respektem k zaslaným podkladům. Gratulovat k ocenění tak můžeme třem instruktorům, kteří již mnoho let pracují s dětmi a mládeží s obrovským nasazením, velkou odborností a hlavně entuziasmem, kterého je třeba si obzvlášť cenit: **Libuška Netopilová** vede nepočítaně let rodiče a děti i předškolní děti v Hradci Králové, **Jarda Láska** – nadšenec, který svým přístupem a nadšením získává dlouhá léta mládež k aktivnímu pohybu v nácho-



ském regionu, a rovněž „služebně“ nejmladší, skromná, tichá, ale skvělá **Soňa Frydrychová** z RC Rychnov nad Kněžnou, která se už mnoho let věnuje i kategoriím RD a PD. Tito naši tři borci a borky uspěli ve velké konkurenci nejenom trenérů a cvičitelů z oblasti sportu, ale i mezi hasiči, skauty, zálesáky a představiteli celé řady organizátorů volnočasových aktivit. Moc si vážíme zájmu našeho kraje o dobrovolnickou práci a ještě více práce našich dobrovolníků. Tři naši letošní vyznamenání jsou jen špičkou ledovce celého štábu lidí, kteří jsou mezi námi a dělají svou práci stejně skvěle. Jsme rádi, že je máme, a neméně rádi jsou i jejich svěřenci. Díky, milí kolegové! ■



Kulatiny cvičitelky

Alice Břízové

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko



Je neuvěřitelné, jak ten čas letí. Dne 5. června oslavila cvičitelka Alice Břízová, instruktorka SPV III. třídy, RD PD II. třídy a aquaaerobiku, šest křížků. Jejím domovským odborem je SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec.

Alice má a vždy měla ráda děti. Proto také absolvovala Střední pedagogickou školu a spojila zálibu s životním posláním a povoláním - je učitelkou v mateřské škole. A když přišly vlastní dcerky, zapojila se zcela automaticky do prá-

ce cvičitele. Absolvovala odborné doškolovací kurzy a cvičení RD vedla v TJ Slovan Jindřichův Hradec téměř dvacet pět let.

Posledních pět roků předsedala na cvičení ve vodě - vede hodiny aquaaerobiku a pomáhá při výcviku plavání dětí. V hodinách RD je už „jen“ cvičenkou, a to postupně se třemi vnoučátky, kterých si moc užívá.

Alice obdržela řadu ocenění za dobrovolnou práci pro tělovýchovu. Regionální centrum SPV Jindřichohradecko si její práce velice váží. Jsme rádi, že ji máme ve středu cvičitelského sboru.

K narozeninám jí přejeme pevné zdraví, štěstí a radost z vnoučat. Sbor cvičitelů SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec se ke gratulantům RC připojuje. ■



Životní jubileum Evy Brůžkové

Text a foto: Eva Holoubková, vedoucí Domu sportu Brno

Dne 22. září oslavila dlouholetá lektorka sportu a tělovýchovy Eva Brůžková sedmdesáté narozeniny.

Cvičení se věnuje od svých pěti let. Na základní škole byla její doménou sportovní gymnastika. Od svých sedmnácti let, kdy v roce 1971 absolvovala školení cvičitelů ZRTV III. třídy, působila jako cvičitelka žen, rodičů s dětmi, mladších i starších žáků. Dvakrát se aktivně zúčastnila spartakiády, poprvé ve skladbě starších žáků na



Strahově a podruhé ve skladbě pro ženy. V roce 1988 byla Československým svazem tělesné výchovy jmenována jednou z deseti nejlepších cvičitelek města Brna. Od roku 1993 působí i jako rozhodčí gymnastiky a atletiky ČASPV. Od roku 2017 rozšířila kolektiv lektorů v Domě sportu Brno, kde vede několik hodin týdně rehabilitačních cvičení seniorů, aktivně se zúčastňuje i pobytových akcí pořádaných Domem sportu. Pravidelně rozhoduje soutěže pořádané JmKASPV i RCSPV v gymnastice a atletice a pochopitelně i na republikové úrovni. Přejeme Evě hodně spokojených cvičenek, hodně radosti s rodinou a především na tělovýchovné cestě dostatek sil a zdraví. ■

Do sportovního nebe odešel

Evžen Vinkler

Text: František Ruský, SPV TJ Slovan Černá Pole Brno

Evžen Vinkler z TJ Slovan Černá Pole Brno začal jako žák cvičit v Sokole Brno. V roce 1956 přešel do vznikající TJ Slovan Černá Pole a ihned se aktivně zapojil do činnosti této jednoty. Zúčastňoval se všech pořádaných akcí, nejprve jako závodník, později i jako organizátor. Díky svým schopnostem byl vyslán k tělovýchovnému vzdělávání. Postupně získal aprobační cvičitele ZRTV III. třídy, II. třídy, cvičení a pobytu v přírodě, plavání i jako rozhodčí sportovní gymnastiky a lehké atletiky.

V roce 1968 byl zvolen do náčelnické rady OV ZRTV Brno-město a následně do krajského i celostátního cvičitelského sboru. Jako okresní vedoucí MŽ organizoval soutěže, vedl nácviky okresních, krajských i celostátních spartakiád, kterých se účastnil i jako cvičenec.

V TJ Slovan Černá Pole Brno byl náčelníkem, vedl žákovské složky, dorostence, muže a cvičitelský sbor.

Za svoji činnost byl oceněn řadou tělovýchovných významných - Vzorný cvičitel 2. i 1. stupně, Zlatá medaile

Dr. Miroslava Tyrše, Veřejné uznání za zásluhy o rozvoj TV a mnoho dalších.

Budou na něho dlouho vzpomínat jak jeho cvičenci, tak kolegové - cvičitelé.

Čest jeho památce. ■



CVIČENÍ S TŘEPETALKAMI



*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
28. ročník | číslo 4 | prosinec 2024
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Cvičení s třepetalkami

Autorka námětu a fotografií: Radka Mothejzíklová
Autorka pohybu: Alena Přehnilová



Třepetalka je praktická cvičební pomůcka, kterou lze využít ve cvičebních hodinách pro všechny věkové kategorie. Uchopit ji můžete jako složené švihadlo, tyč, šál a další náčiní. Je velmi variabilní také při manipulaci. Zde vám představujeme nejen náměty na využití během rozcvičky či v hlavní části cvičební jednotky, ale také návod na její výrobu.



Držení třepetalky

- **Standardní držení:** Třepetalku držíme v jedné ruce nebo oběma rukama jako složené švihadlo nebo tyč. (obr. 1, 1a)
- **Variace:** Lze využít i jiná držení, například za volné konce či svázanou do uzlíku v podobě „míčku“. (obr. 2, 2a, 2b)



Cvičení s jednou třepetalkou (cca 15 minut)

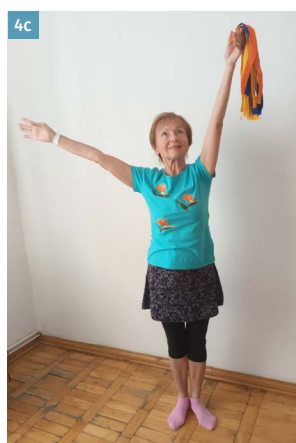
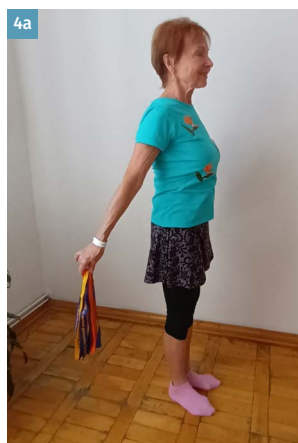
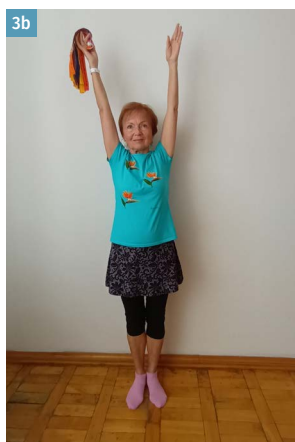
1. Pohyby paží

Procvičujeme různé polohy paží, např.: s třepetalkou v připážení, předpažení, upažení, vzpažení.

(obr. 3, 3a, 3aa, 3b)

2. Švihy a vedené pohyby

Provádíme švihy a vedené pohyby, jako jsou oblouky, kruhy a osmy, s důrazem na přesnost pohybu a jeho dotažení. (obr. 4, 4a, 4b, 4c)



3. Nadhazování, podhazování a přehazování

Cvičíme nadhazování, podhazování a přehazování třepetalky z jedné ruky do druhé v bočné rovině před tělem, za tělem, pod paží, pod nataženou/pokrčenou/skrčenou nohou.

(obr. 5, 5a, 5b, 5c, 5d, 5e)

4. Krokové variace

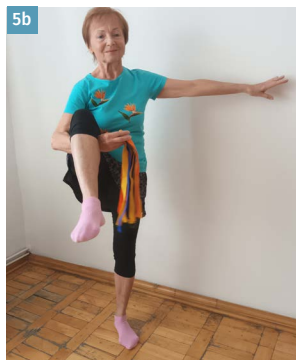
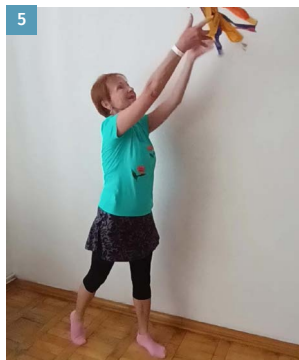
Například baskický poskok, chůze na místě

a v prostoru s držním třepetalky obouruč či jednoruč a s doprovodnými pohyby paží a trupu dle vlastní fantazie.

(obr. 6, 6a, 6b)

5. Třepetalkový míček

Třepetalku jednoduše smotáme do uzlíku, ten vyhazujeme a přehazujeme jako malý míček. (obr. 2b)



Cvičení se dvěma třepetalkami

1. Oblouky a kruhy

Provádíme oblouky a kruhy (jako při kuželové technice).

2. Třepetání

Třepetáme s náčiním v připazení, předpazení, upažení, můžeme spojit s obraty, chůzí, krokovými variacemi.



Cvičení ve dvojicích a ve skupině

1. Nadhazování a přehazování

Cvičenci/cvičenky stojí proti sobě, nadhazují a přehazují si třepetalku. Pohyby lze provádět v čelné či bočné rovině, čelem i zády k sobě. (obr. 7, 7a, 7b, 7c, 7d)

2. Předávání třepetalek

Cvičenci stojí za sebou a předávají si třepetalku nad hlavou, mezi nohama, s otočením vpravo/vlevo (rotace trupu).



Náčiní lze použít i v nízkých polohách nebo na zemi (klek, sed, leh) s držením například koleny, kotníky, prsty u nohou.

fáze jsou zachyceny na připojených fotografiích, videozáznam najdete zde:

Malá pohybová etuda s třepetalkami

Na závěr jsme pro vás připravili malou pohybovou etudu na osm taktů ve 4/4 rytmu, která je vhodná i pro úplné začátečníky. Můžete ji provádět na značkách nebo v kruhu. Jednotlivé

- I. Čtyři kroky vpřed, vzpažit
- II. Čtyři kroky vzad, připážit
- III. – IV. Čtyři baskické poskoky (střídavě pravá/levá upažením vzpažit)
- V. Čtyři kroky vpřed, třepetáním vzpažit
- VI. Čtyři kroky vzad, třepetáním připážit



VII. Křížením pravé nohy přes levou a čelnými kruhy a oblouky vpažit

VIII. Podfep s mírným předklonem, připažením zapažit povýš (poklona)

hled na tuto pestrou směsici uloženou v krabici konečně přivedl k myšlence, jak tento materiál smysluplně zužitkovat.

Jak si vyrobit třepetalky ze stužek od medailí - praktický návod

Při pořádání našich republikových soutěží pravidelně chystáme pro účastníky medaile se stužkami buď v podobě tradiční trikolory, nebo barevných stuh s potiskem. Protože je vždy objednáváme s rezervou, nashromáždilo se nám za poslední roky několik desítek nevyužitých stužek, které nám bylo líto vyhodit. Co kdyby se někdy na něco hodily? Letos na podzim nás po-



A tak vám můžeme představit výsledek – třepetalky! Jde o jednoduché, lehké a skladné náčiní, které lze využít ve cvičebních hodinách pro všechny věkové kategorie. I vy si je můžete snadno vyrobit. Pokud nemáte zbylé stuhy od medailí, jistě najdete jiné možnosti (zbytkový materiál z textilní výroby, nevyužitá klubka vlny, stuh a šňůrky z balení dárků, látkové prýmký nebo krajky ze starých nepoužívaných oděvů...). Použitý materiál by měl být pouze dostatečně pevný, aby vydržel při cvičení, a zároveň byl příjemný na dotek.

Co budete potřebovat:

- Na jednu třepetalku 15 až 16 stužek (z medailí nebo jiného vhodného materiálu)
- Pevnější provázek z přírodního materiálu (na každou třepetalku cca 100 až 120 cm)
- Nůžky

Postup výroby:

1. Připravte si stužky

Stužky poskládejte na sebe a zarovnejte jejich horní hrany. (obr. 1, 1a)

2. Omotejte provázkem

Ustříhnete si provázek v délce 100 až 120 cm, stužky pevně stáhněte, omotejte provázkem a důkladně zauzlujte. Odstříhnete přebytečné konce provázku, aby třepetalka působila upraveně. (obr. 2, 3)

3. Odstraňte karabinky

Odstříhnete konce stužek s karabinkami tak, aby byly všechny stužky přibližně stejně dlouhé. (obr. 4, 5)

A je hotovo! Vaše třepetalka je připravena k použití. Jedná se o vynikající příklad, jak můžeme ve sportu efektivně využít odpad a přispět k udržitelnosti.

(obr. 6, 7, 8, 9)

Máte další nápady, jak zužitkovat odstřížky s karabinkami nebo jiné nevyužité materiály z vašich akcí či jiné činnosti? Podělte se s námi o své zkušenosti! Váš příspěvek může inspirovat další nadšence, kteří chtějí spojit sport s ekologickým přístupem a podpořit myšlenku udržitelnosti. (obr. 10)

Prostřednictvím tohoto příspěvku vám představujeme projekt EnvInSport (Ekologie ve sportu), jehož je Česká asociace Sport pro všechny součástí. Tento projekt, zaměřený na osvětu a propagaci ekologicky udržitelných sportovních akcí, spojuje koordinátory a dobrovolníky ze čtyř zemí střední a východní Evropy – České republiky, Polska, Slovenska a Rumunska. Cílem projektu je zvýšit povědomí o přínosech udržitelného rozvoje ve sportu pro všechny a podpořit ekologicky šetrné přístupy v aktivitách Sport For All. Projekt je spolufinancován z programu Erasmus+ Sport.





TIRÁŽ

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 489, e-mail: masar@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: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.

Časopis vychází čtyřikrát za rok pouze
v elektronické podobě
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

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

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

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

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

Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



PROLISTUJTE SI ČASOPIS PÍZ ONLINE

© ČASPV, © Pohyb je život



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
28. ročník | číslo 4 | prosinec 2024

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 masar@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypořádané, ostré
a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následují autor textu
a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCPV 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 pódiiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první metodický článek do
časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli
zásilce autorského honoráře; tyto údaje chráníme podle
zákona, metodické materiály se honorují,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulků obsahuje
v časopisu i v metodické příloze přibližně 3900 znaků

INZERUJ V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

Ceny inzerce již od 250 Kč



Jaké jsou možnosti?

Pohyb
je život

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

**MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE
SPORTU PRO VŠECHNY**

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
A TRENÉRY**



Popovídejte si s námi
a podělte se o zážitky
z pohybové aktivity



FACEBOOK

Protáhněte tělo
s některými z našich
pestrých videoukázek



YOUTUBE

Mrkněte na náš
instagram a sdílejte
fotky z vašeho cvičení



INSTAGRAM

Kontakt: Redakce časopisu | Pohyb je život, ČASPV, | Ohradské nám. 1628/7, | 155 00 Praha 5 – Stodůlky,
Tel.: 242 480 304, 777 700 489 | E-mail: masar@caspv.cz