

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života

23. ročník | číslo 4

prosinec 2019

ISSN 1212-0669

www.casppv.cz

Plavecká soutěž měst

Plzeňské šampionky v aerobiku

Cyklovýlet v Brdech

METODICKÁ PŘÍLOHA

Psychomotorické aktivity z Evropy

ISSN 1212-0669



STAŇ SE ČLENNEM

České asociace Sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

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

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

WWW.CASPV.CZ

*Pohyb
je život*



obsah



ZPRÁVY

Plavecká soutěž měst	4
Plzeňské šampionky v aerobiku	5
Léto v Doubí – letos pro nás již podruhé....	6



SPORT SENIORŮ

Jihomoravský kraj	7
Liberecký kraj	7
Plzeňský kraj	8
Středočeský kraj	9
Ústecký kraj	10



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Cyklovýlet v Brdech	11
Rozcvička pro mladé gymnasty	17
Pozvánka na zimní semináře	31



Z KRAJŮ

Léto cvičitelů TJ SPV	
Nové Město nad Metují	15
Seminář RČSPV České Budějovice	16
Gymnastické soustředění	
v Doubí u Třeboně	16
Rodinné soutěžení v Ořešíně	21
Toulavé kolo letos trochu jinak	21
Vzpomínka cvičenců Moravskoslezského	
kraje na Gymnastrádu 2019	22
Seminář cvičitelů/instruktorů	
Moravskoslezské KASPV	23
Do pohádky cestou necestou	23
Seminář instruktorů SPV	
Středočeského kraje	24
Den pohybu a zdraví	
v Týnci nad Sázavou	25
Volejbal ASPV Neratovice slaví úspěchy ..	26
Po stopách Sissi v Alpách	26
Týden na kolech v Žinkovech	27
Prima spolupráce v Chomutově	28
Aktivity Ústecké KASPV v roce 2019	28
Turistický výlet na Čertovy hlavy	29
Tábor s Rychlými šípky	30



BLAHOPŘEJEME

Poděkování Vlastě Tomanové	32
Jubilantky z Hradce Králové	32
Gratulace Zdeně Wachové	33

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 „Zajíčku, házím tvoji mrkvičku“ autora Martina Zálesného na straně 24. Autor získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

<https://www.facebook.com/Česká asociace Sport pro všechny>

Plavecká soutěž měst letos konečně pořádně rozčeřila hladinu

Text a foto: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV

Ve středu 2. října 2019 proběhl 28. ročník Plavecké soutěže měst. Velice nás těší, že letošní účast předčila minulé ročníky. Celkem se přihlásilo 28 měst a "stovku" absolvovalo 11 162 plavců, což je skoro o tři tisíce propagátorů kondičního plavání víc než loni. Novinkou byl rovněž patronát mnohonásobné české rekordmanky, dvojnásobné mistryně Evropy a účastnice olympijských her Petry Weber Chocové.



Plavecká soutěž měst je součástí projektu ČUS - Sportuj s námi. Je pravidelně pořádána od

roku 1992 pod bedlivým dohledem svého zakladatele, pana Aleše Procházky. Oslovuje zájemce všeho věku - od předškoláků až po důchodce - a za dobu svojí existence se stala důležitou součástí propagace kondičního plavání jako vděčné, celoročně i celoživotně využitelné pohybové aktivity.

V tabulce „Plavecká soutěž měst v číslech“ najdete stručný přehled vybraných výsledků za posledních pár let. Věříme, že rok 2020 přinese další novinky a příjemná překvapení. Již nyní máme kladnou odezvu a přísliby opětovného přihlášení z mnoha míst. To je vše je skvělou motivací pro pořadatele a organizátory při právě 29. vlny, která se uskuteční 7. října 2020.

Plavecká soutěž měst v číslech (2016 - 2019)

	2016	2017	2018	2019
počet měst	21	21	21	28
počet účastníků	8517	8198	8534	11162
1. místo kategorie A	Kravaře	Kravaře	Litomyšl	Litomyšl
2. místo kategorie A	Beroun	Litomyšl	Kravaře	Beroun
3. místo kategorie A	Litomyšl	Beroun	Beroun	Litovel
1. místo kategorie B	Bohumín	Bohumín	Bohumín	Bohumín
2. místo kategorie B	Vsetín	Orlová	Hodonín	Hodonín
3. místo kategorie B	Orlová	Vsetín	Vsetín	Kopřivnice
1. místo kategorie C	Zlín	Zlín	Zlín	Zlín
2. místo kategorie C	Jihlava	Jihlava	Jihlava	Liberec
3. místo kategorie C	Teplice	Karviná	Liberec	Jihlava

Celkové výsledky najdete na www.caspv.cz v sekci Projekty



Aerobik klub LADY Plzeň má světovou šampiónku a vicemistryně světa

Text: Tereza Fajfrlíková, foto: T. Pechmann

Ve dnech 10. – 12. října se konalo Mistrovství světa ve sportovním aerobiku a fitness týmech 2019 v holandském Leidenu. Na šampionát se sjela elita sportovního aerobiku z České republiky, Německa, Itálie, Švýcarska, Belgie, Ruska, Finska, Francie, Kypru, Polska, Jihoafrické republiky, Nového Zélandu a Austrálie.

Nominační pravidla jsou neúprosná, z každého státu, který je registrovaný v mezinárodní organizaci FISAF, se na MS nominují pouze tři nejlepší závodníci ve své kategorii.

Mezi reprezentanty ČR se nominovaly i závodnice Aerobik klubu LADY Plzeň, které jsou členkami České asociace Sport pro všechny. Domů ze šampionátu přivezly titul mistryně světa v kategorii junior duo a titul vicemistryň světa v kategorii adult tria. Trio Barbora Bucháčková, Eliška Fajfrlíková a Eliška Pechmannová v Leidenu vybojovalo 2. místo. Poté co se děvčata potýkala se zraněními a v květnu odjížděla z mistrovství Evropy zklamaná ze 4. místa, je stříbro velkým úspěchem.

„Je to pro nás neskutečná odměna za tvrdé tréninky, které závodnice od srpna absolvují. Děvčata prokázala zlepšení v technicky náročných prvcích a v synchronizaci v celé sestavě,“ prozradila trenérka týmu Tereza Fajfrlíková. V kategorii duo junior má plzeňský klub od soboty čerstvou mistryni světa. Eva Matějovičová spolu s Natálií Smíškovou z Aerobic teamu Praha dosáhla na stupínek nejvyšší.

„Eva se v létě učila závodní sestavu za zraněnou závodnici z Aerobic teamu Praha a vypo-mohla reprezentaci tak, aby se tento tým mohl světového šampionátu zúčastnit. Nikdo z nás netušil, že z tohoto záskoku bude světové zla-

to!“ sdělila Eva Fajfrlíková, trenérka a předsedkyně klubu LADY Plzeň.



Léto v Doubí – letos pro nás již podruhé

Text a foto: Luboš Rálek

Letos již podruhé jsme se v polovině srpna vydali s celou rodinou včetně všech našich dětí a babičky na sportovní dovolenou do Sportcentra ČASPV v Doubí u Třeboně. Toto středisko sice již velmi dobře známe, ale vždy se tam moc těšíme – na známé prostředí, na tradiční program a hlavně na super partu v čele s bezva lektory.

Ubytování nás nepřekvapilo, do bungalovu i srubu se sociálním zařízením jsme bez problémů trefili a hned se zabydleli – prostě jako doma. Aní jsme nestačili vybalit všechna zavazadla z auta a už začalo tradiční vítání se staronovými sousedy a probírání všeho, co se za rok událo.

Jak vždy byl pro nás připravený program, který nezklamal pestrostí. Naše rozšířená rodinka absolvovala většinu nabízených aktivit. Babička využila každé ráno rozcvičky, děti je se střídavou absencí vyzkoušely taky. Nejvíce je asi bavilo skákání na airtracku a skoky na trampolíně. Já jsem si zase nejvíce užil cyklovýlety. Jeden jsme absolvovali se synem Alešem pod vedením Viktora, zbylé dva pouze v kruhu rodinném – já, Martina a děti. Letos jsme se také zúčastnili plavby po Lužnici – hned na začátku se mi málem utopil háček, ale nakonec se vynořil. Rádi opět na vodácký výlet pojedeme.

Děti se také zúčastnily putování za Příbou, kde se často odehrávaly až nelítostné boje, které připomínaly krvavé bitvy středověku. Všichni ale vyvázli bez újmy, užili si i noční cestu a k pokladu dorazily všechny skupiny. A poznaly zase spoustu nových kamarádů.

My dospělí jsme také měli svou soutěž – byly zde tradiční disciplíny jako woodball, mňlkky, kubb a souboje v podobě jiggeru, ale také některé nové disciplíny jako skákání v pytli v kvartetu. Závěrečný mnohotlon dal zabrat nejen sólistům, ale i těm, kdo absolvovali pouze jednu část štafety. Vzrušení nechybělo až do samého

konce a podpory se dostávalo i těm, kdo doběhli na 3. místě.

Sobotní loučení bylo smutné, ale s příslibem – za rok se zase uvidíme! Týden se vydařil, byl plný sportu, dobré pohody, luxusního počasí (přšelo pouze v noci) a hlavně bezva kamarádství, přátelství a příjemných setkání. A v bezva partě je naše síla. Velké díky patří lektorům za pěkný program plný akce a zajímavých aktivit, všem účastníkům za milou společnost a také tam nahoru za pěkné počasí. Už se těšíme na příští rok.



Jihomoravský kraj

Senioři v pohybu v roce

2019 - JmKASPV

Text a foto: Eva Jalovecká, sekretářka Jihomoravské KASPV

Ráječko bylo 21. 9. 2019 již potřetí místem setkání seniorů Jihomoravské KASPV při akci Senioři v pohybu.

Nad letošním ročníkem převzal záštitu pan Mgr. Martin Maleček, náměstek hejtmana Jihomoravského kraje, který také osobně celou akci slavnostně zahájil.

Když se na nás po mrazivém ránu usmálo i sluníčko, což pochopitelně přispělo k dobré náladě, všichni senioři nastoupili na plochu, aby se před svým sportovním výkonem rozcvičili s Evou Holoubkovou. Pak již na ně čekalo deset zastavení, kde si mohli vyzkoušet svoje fyzické, psychomotorické a motorické dovednosti. Letos šlo o nordic walking, veselý žebřík, hod do koše, míček v síťce, oblíbené zapínání košile, bollo ball, již tradičně byly zařazeny pétanque,

Liberecký kraj

3. Krajské sportovní hry

seniorů v Semilech

Text: Mgr. Jarmila Stránská, vedoucí Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi MR ČASPV, foto: Petr Moudrý

Státní svátek 28. září 2019 byl dnem, kdy se do Semil opět po roce sjeli aktivní senioři 60+ z celého Libereckého kraje na 3. Krajské sportovní hry seniorů. Byla pro ně nachystána pestrá nabídka soutěží v jednoduchých sportovních disciplínách. Pořadatelem byla Liberecká KASPV ve spolupráci s TJ Semily a KČT.

Každý účastník obdržel startovní kartu a v libovolném pořadí prošel deset stanovišť, na kterých splnil jednotlivé disciplíny: 1. orientační závod s tajenkou, 2. kubb, 3. woodball, 4.



woodball, mólky a kubb. Perličkou na dortu bylo přenášení toaletního papíru na tyčce. Zde nám sice činnost komplikoval vítr, ale zvládli to všichni, včetně pana náměstka, který se sám také zapojil do plnění disciplín. Všichni zápolili s nadšením, nechyběla legrace a dobrá nálada. Díky podpoře Jihomoravského kraje obdrželi všichni účastníci batůžkys reflexními prvky, logem JmKASPV a nápisem Senioři v pohybu.

O tom, že si tato akce rok od roku získává větší a větší oblibu hovoří účast více než osmdesáti seniorů. – Bude to příští rok stovka? Uvidíme, ale jisté je, že na další ročník se všichni účastníci těší již nyní. ■

překážková dráha, 5. obratnost prstů, 6. slalom s gymbalem, 7. střelba florbalovou holí na cíl, 8. zkouška síly s cvičební gumou, 9. hod do dálky pěnovým míčkem, 10. rovnováha – stoj na jedné noze. Účastníci soutěžili ve dvou kategoriích, a to do 70 let a nad 70 let. V průběhu celé soutěže byl zajištěn pitný režim a malé občerstvení. Po celou dobu trvání akce seznamovali zástupci Všeobecné zdravotní pojišťovny účastníky s možností příspěvku na aktivní sportování a také měřili účastníkům krevní tlak a tělesný tuk. Také stánek BESIPu byl zajímavý. Účastníci si mohli vyzkoušet brýle, které simulovaly velkou únavu, malé a větší množství alkoholu v krvi a také požití marihuany. Udělali si tak představu, co to s člověkem udělá a jak je nebezpečné v těchto stavech řídit motorové vozidlo.

Sportovní akci zahájili paní starostka Semil Bc. Lena Mlejnková, poslanec Parlamentu ČR David Pražák a náměstek hejtmana Libereckého kraje Mgr. Petr Tulpa. Všichni tři převzali nad



touto akcí záštitu. Program her obohatily svým vystoupením děti z TS Dance Smileis Semily pod vedením Andrey Vavrinčové. Děti za své vystoupení sklídily zasloužený potlesk soutěžících seniorů, kteří se hned aktivně zapojili do rozcvičky s hudbou.

Celkem se do Semil přihlásilo 175 účastníků, z nichž přijelo 151 - podle kategorií: I - 75, II - 76. Nejstaršími účastníky byli jeden ve věku 86 let, dvě ve věku 85 let a jedna 83 let. Města a počty účastníků: Broumov 1, Cvikov 10, Hodkovice nad Mohelkou 4, Hrádek nad Nisou 9, Jablonec nad Nisou 7, Liberec 28, Mimoň 12, Nový Bor 23, Semily 18, Skalsko 1, Smrčič 2, Svor 5, Tanvald 16, Zákupy 15. Tento ročník poprvé přesáhl hranice kraje - měli jsme jednoho účastníka z Královéhradeckého kraje a jednoho účastníka ze Středočeského kraje

V závěru proběhlo losování startovních karet o více než sto hodnotných cen. Každý obdržel

účastnický list, drobnou odměnu a propagační materiály Semil, Nového Boru a Libereckého kraje. Velké poděkování patří městu Semily za možnost uspořádat tuto akci a také za ceny do losování, materiální a finanční podporu. Poděkování patří rovněž Davidu Pražákovi za finanční podporu a dárky do losování. Akci podpořil i Liberecký kraj, který poskytl finanční prostředky na dopravu pro účastníky a rozhodčí. Za velkou pomoc při přípravě děkujeme také paní Zdeně Markové z TJ Semily a odboru KČT. Děk patří sdružení TULIPAN za pomoc při zajištění občerstvení, týmu pracovníků z pojišťovny VZP, pracovníkům BESIPu a rovněž všem rozhodčím a organizátorům na jednotlivých stanovištích. Bez obětavosti těchto lidí by nebylo možné takovou akci uskutečnit. Při odjezdu účastníci sdělovali pořadatelům, že se jim hry velmi líbily, že prožili příjemné odpoledne a rádi by do Semil přijeli příští rok zase. ■



Plzeňský kraj

Sportovní hry seniorů v Plzni

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně Plzeňské KASPV

Plzeňská krajská asociace Sport pro všechny ve spolupráci s ÚMO Plzeň 1, Střední a vyšší zdravotnickou školou a žáky IX. tříd 31. ZŠ v Plzni připravila na začátek září letošního roku sportovně společenskou akci pro seniory z Plzně a okolí.

V loňském roce proběhl první ročník, zkušební, organizačně a s velkým nadšením byl připraven především sekretářkou krajské asociace Paed. Dr. Alenou Kostadinovovou. Uprostřed příprav letošního ročníku však Alena náhle zemřela. Výkonný výbor rozpracované přípravy dokončil, hlavní díky patří Zdeňce Mrštíkové, která zajišťovala pokračování v přípravách tam, kde Alena Kostadinovová začala. Druhý ročník sportovních her seniorů se konal ve středu 11. září, u areálu Plaza v Plzni.

Pestrý program probíhal v době od 10.00 do 12.30 hodin, prezence už od 9.00 hodin, pořá-

datelé se samozřejmě sešli k přípravě stanovišť brzy ráno.

Na stanovištích, která byla odborně zajišťována školenými instruktory ČASPV si příchozí mohli zábavnou formou ověřit své pohybové schopnosti, popřípadě si poměřit síly se svými přáteli. Nebylo to prvoplánově sportovní zápolení, účelem bylo především dobře se pobavit. Ale člověk už je od přírody soutěživý tvor, a tak při plnění disciplín došlo i na hodnotné výsledky. Všichni účastníci obdrželi diplom, medaili a na památku také kartičku se zapsanými výsledky, jichž dosáhli.

Pro představu uvádím namátkově uvádím názvy některých stanovišť: jízda na speciálních koloběžkách, hod oštěpem, střelba z luku na cíl, chůze na speciálních lyžích, nordic walking aj. Účastníci se dále mohli podle zájmu seznámit s netradičními rekreačními hrami, jakými jsou woodball, kubb, boccia či mōlkky. V areálu



byla zajištěna možnost občerstvení a přítomna zdravotní služba, kde si příchozí mohli nechat změřit tlak apod. Vstup do areálu byl zdarma, účastníci svým přístupem k soutěžení jen potvrdili, že dobrá náladu a chuť k pohybu jim určitě nechybí, a tak vlastně také naplnili naše motto, vždyť „Pohyb je život“. ■

Středočeský kraj

Ú-holky jsou Senzační

Seniorky

Text a foto: Terezie Kořínková

Ú-holky jsou aktivní „báby“ z Úholiček, které se nebojí nových výzev a do všeho jdou po hlavě. Nejen že v rámci našeho sportovního oddílu SPV pravidelně cvičí, ale zúčastňují se také seniorských sportovních klání v obci i mimo katastr. Každoročně nacvičují pódiovou skladbu, kterou potěší na Obecním plese a slavnos-



tech, objíždějí přehlídky pódiových skladeb a tančí na různých setkáních. Úspěšnou akcí posledních let je spolupráce s jinými věkovými kategoriemi. Skladba maminek, babiček a dětí rozněžnila nejednoho diváka. Loni to byla skladba s obručemi a švihadly. Letos jsme se závoji a stuhami zatančili na tóny Vltavy.

V rámci mezigenerační spolupráce chodí Ú-holky číst pohádky do MŠ jako čtecí babičky. Pečou svačinky na tábory a lyžařské výcviky.

Ústecký kraj

Nejen Seniorské hry

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

V sobotu 7. září 2019 uspořádaly RCSPV Teplice a Ústecká KASPV ve spolupráci se Senior klubem Ohníč a za velké podpory obce Ohníč již 12. ročník soutěže seniorských her. Téměř celý týden panovalo krásné letní počasí, ale na sobotu byla hrozivá předpověď – celodenní déšť a citelné ochlazení. S napětím jsme oče-



Slavnosti by nebyly bez jejich koláčků, adventní setkání bez cukroví... Učí děti péci, děti je zase učí hrát hry, letos např. pétanque.

Některé z nich navštěvují virtuální univerzitu třetího věku. Hodně cestují a ověřují, co nastudovaly. Po Čechách jezdí už dávno. Vloni se ale vydaly do Holandska na rozkvetlé tulipány, letos do Rakouska zlézat hory. Jsou tažnou silou obce a letošní třetí místo v soutěži SENSEN vyhlašováné pod záštitou Nadace Charty 77 jim po právu náleží. Gratulujeme. ■

kávali, co bude... Říkali jsme si, že to spoustu lidí odradí, ale opak byl pravdou.

V devět hodin už jen drobně přšelo a účastníci se začali scházet. V jedenáct už jich bylo započteno 84. Pak již začaly soutěže a stále docházeli lidé, a tak nás nakonec bylo kolem stovky. A myslím, že nikdo nelitoval. Zahráli jsme si jako každý rok oblíbené hry kubb, mólky, woodball, pétanque a vyvrcholením soutěží byl již 2. ročník turnaje dvojic v kubb o „Putovní pohár starostky“ obce Ohníč. Přihlášeno bylo 25 dvojic, z nichž ta vítězná vždy postupovala. Finálové utkání mělo úžasnou atmosféru, protože hráli loňští vítězové Mirek Polák a Václav Buchbauer proti Janě Buchbauerové a Miladě Markytánové. Bylo to velice napínavé, ale muži pohár obhájili. I ženy finalistky sklídily velký obdiv a byly odměněny krásnými cenami. Nakonec byli vyhlášeni i vítězové v ostatních hrách (mólky, woodball, pétanque) a také oni obdrželi kromě diplomů věčné ceny. Také jsme na závěr vyhlásili a odměnili nejstarší účastnici Milušku Bálesovou – 84 let a nejstaršího účastníka Ing. Rudu Zlobického – 88 let. Oba se samozřejmě zúčastnili všech soutěžních her. Ruda hrál dokonce semifinále o pohár starostky. Odpoledne jsme si zazpívali a někteří i zatančili za doprovodu country hudby. Také nechyběly sladké pochoutky, které připravily ženy ze senior klubu pod vedením Jitky Polákové a samozřejmě výborný guláš, který uvařil Mirek Polák s kamarády. V bezvadném dni si všichni účastníci zasportovali a pobavili se. Všichni odcházeli s dobrou náladou a s příslibem, že příští rok zase přijdou. Na závěr bych chtěla poděkovat všem organizátorům, rozhodčím i starostce obce Ohníč, Lence Brandtnerové. ■





Dolejší Padrťský rybník

Cyklovýlet v Brdech aneb Trocha (ne)povolených přírodních krás

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, předseda MR ČASPV

V České republice se nachází několik zajímavých přírodních lokalit, které byly v minulém režimu běžnému smrtelníkovi nepřístupné. Jednou z nich byl Vojenský újezd Brdy ve Středočeském kraji, dnes Chráněná krajinná oblast Brdy – CHKOB. Jedná se o rozsáhlé území s harmonicky utvářenou krajinou, charakteristickým reliéfem, s významným podílem přirozených lesních ekosystémů, luk a pastvin, s hojným zastoupením dřevin, popřípadě s dochovanými památkami historického osídlení.

Chráněná krajinná oblast Brdy byla zřízena až nařízením Vlády ČR od ledna 2016. Na druhou stranu - vše špatné je pro něco dobré, a tak se zde v minulosti příroda vyvíjela přirozeně a dlouhodobě vytvářela samostatný biologický ekosystém, pomíneme-li působení armády našeho státu od roku 1926 (zákaz vstupu pro veřejnost platil především v letech 1940–1945 a 1950–2015). Dodnes jsou pozůstatky vojenské činnosti patrné například z míst se zákazem vstupu, která jsou označena jako dopadové

plochy - možnost nálezu neodpálené munice. I nadále slouží cca 50 km² jako posádkové cvičiště v severní části CHKOB v trojúhelníku obcí Jince, Zaječov a Obecnice.

Cykloturistika v Chráněné krajinné oblasti Brdy může být jednou z příjemných pohybových aktivit, která umožní poznání přírody, kulturních zajímavostí, návštěvu a prohlídku nových míst s nevšedním kouzlem charakteristickým právě pro tuto oblast. Vzájemnost pohybu a kulturně



poznávací činnosti může být zároveň výborným návodem, jak potvrdit poplatnost starořeckého motto kalokagathia. Prostě řečeno, tělesná a duševní harmonie je pro každého člověka bránou ke zdraví a životní spokojenosti - například prostřednictvím prožitků spojených s jízdou na kole.

Pro jednodenní výlet na kole v CHKOB lze doporučit například okruh s délkou cca 70 km, který cyklistovi představí chráněnou krajinnou oblast v celé její rozmanitosti a kráse.

Před vyjíždkou je vhodné nejdříve promyslet a naplánovat cyklotrasu „od startu do cíle.“ Bude-li se počítat s dopravou autem na začátek cyklovýletu a podvečerním odjezdem domů, je na místě zvolit okružní trasu. Při přípravě trasy se vyplatí řídit se osvědčenými zásadami a radami pro cykloturistiku.

Cyklista a náročnost trasy

Trasa by měla být přiměřená délkou, členitostí a náročností, tzn. měla by odpovídat tělesné zdatnosti, zdraví a věku cyklistů, pro které je určena.

Plánování trasy podle map

V současnosti se nabízí více možností práce s cykloturistickými mapami ať již v papírové podobě - například zakoupení mapy pro danou lokalitu: <https://www.kralovstvimap.cz>, nebo použití map z webových stránek na internetu. Osvědčenými jsou např. www.mapy.cz. Zkušený cykloturista volí někdy část trasy mimo značené trasy na mapě, neboť jsou schopni odhadnout zvláštnosti u neznačených cest pro turistiku nebo cyklistiku a mohou si cyklovýlet takzvaně ušít na míru.

Podrobné plánování cyklotrasy nebo její záznam je možné uskutečnit více způsoby od tradičního, jako je práce s papírovou mapou, až po moderní s využitím elektrotechniky, například PC, GPS-navigace, chytrý telefon - smartphone, hodinky, cyklocomputer s navigací a další podobné přístroje. Cyklista si tedy dnes může trasu nejenom naplánovat doma, ale sdílet do navigace a ještě si pomoci dalších aplikací nebo chytrých hodinek monitorovat údaje (záznam), které mu poskytnou nejenom technické poznatky o jízdě: okamžitá/průměrná rychlost, ujetá vzdálenost, frekvence šlapání, nadmořská výška, tempo, teplota..., ale také jsou schopny

zaznamenat údaje o chování organismu při tělesné zátěži, například tepovou frekvenci, energetický výdej/kcal, VO2max - vytrvalost, okysličení krve apod.

Ukázka přípravy a záznamu trasy prostřednictvím webových stránek



<https://mapy.cz/turisticka>

Láz (start/cíl) - Vodní nádrž Pílská - Tok 865 m n.m. - dopadová plocha Tok - dopadová plocha Jordán - Straše - Lovecký zámek Tří trubky - Padrt (operace Tin) - Padrtské rybníky - Míšov - Nové Mitrovice - Věšín - Láz.

Do trasy je dobré zařadit pozoruhodná místa: přírodní zvláštnosti, historické památky nebo místa související s významnými událostmi z historie.

Cyklotrasa

- Vodní nádrž Pílská – zásobování Příbrami pitnou vodou
- Tok – 865 m n.m., nejvyšší bod CHKOB
- Lovecký zámek Tří trubky – kulturní památka (1888)
- obec Padrt - operace Tin (paradesantní výsadek z Anglie, II. svět. válka 1942, cíl - atentát na ministra školství E. Moravce)





Památné místo – operace Tin

Volba a výběr cyklo doplňků

Pro potřeby cyklovýletu je samozřejmostí připsání běžných a povinných bezpečnostních doplňků na kolo, jako jsou například:

- cyklistická přilba (do 18 let je v ČR povinná)
- bílé přední a červené zadní světlo
- cyklistické rukavice (ochrana rukou před rezonancí řídítek v terénu a nejistým úchopem způsobeným např. pocením rukou hlavně v letním období)
- brýle na kolo (doporučení: s výměnnými skly podle typu počasí)
- láhev na kolo (bidon)
- batoh na vodu s hydrovakem s kapsami na další vybavení a jídlo:
- nejvhodnější pro jízdu na kole jsou cyklobatohy přizpůsobené tvarem anatomii ženy/muže, které jsou vybaveny bederními a hrudními popruhy a mají mnoho dalších vychytávek vytvořených zvláště pro cyklisty (odvětrání zad, vodní rezervoár, bezpečnostní prvky, kompresní popruhy, upínání cyklopřilby, kapsy na cyklonářadí...).

Často opomíjenou skutečností je nadbytečná váha cyklisty a jeho vybavení - nevhodný batoh, zbytečné a nepraktické oblečení „na sebe a do batohu“, těžké obaly na jídlo, pití a jiné

nepotřebné vybavení. Výsledkem může být nadměrná zátěž pro cyklistu a s tím související zvýšený výdej energie, rychlejší celková únava, nižší mobilita kola v terénu apod.

Výstroj - cyklooblečení

Mezi doporučené vybavení na kolo patří i kvalitní a vhodné cyklooblečení, díky kterému je cyklista schopen čelit proměnlivosti počasí v každém ročním období. Stále platí, že více vrstev počínaje spodním funkčním prádlem je lepší než cokoli jiného, jako jsou silné bundy, bavlněná trika, mikiny, šustákové kalhoty s podšívkou apod. Muži mají často zvýšenou potivost a výběr funkčního prádla s možností výměny v průběhu výletu (náhradní v batůžku) je někdy k nezaplacení. Proto za běžnou součást oblečení na kolo považujeme cyklistické prádlo a oblečení: funkční prádlo, kalhoty-kraťasy s výstelkami, dresy bundy-vesty, pláštěnky. Volbu oblečení ovlivňují také další činitele, jako je délka a zaměření cyklovýletu (vyšší nadmořská výška, rekreační nebo sportovní charakter jízdy apod.).

Pitný a výživový režim

Při rozvaze o pití a jídle – co s sebou na celodenní vyjíždku – by měl mít cyklista jasno, zda na trase využije zastávky s občerstvením nebo naopak. Pitným režimem rozumíme dostatečné množství vhodného nápoje nejlépe hypotonického, který se doporučuje pro celodenní vytrvalostní zátěž – cyklovýlet. Nápoj zaručí doplnění „vypocených“ minerálů a vody. Jednoduchý návod na doma vyrobený iontový nápoj z dostupných surovin: kvalitní zelený čaj (nebo kokosová voda), špetka soli, med a trocha citronové šťávy. Nevhodné jsou přezlazené limonády, džusy. Doplňování tekutin v průběhu cyklovýletu by mělo být průběžné a v malých objemech (za 15 – 20 minut výkonu 150 – 350 ml tekutin). Potřebné množství nápoje je ovlivněno nejen dispozicemi a výkonem cyklisty, ale také venkovní teplotou. K doplnění energie lze využít mnoha druhů běžně dostupných energetických tyčinek. Ty mohou zaručit dostatečný příjem energie s malou zátěží pro žaludek při fyzické zátěži a úsporu hmotnosti cyklistova batohu. Je důležité předcházet pocitu hladu a úbytku energie příjmem sacharidů s vyšším glykemickým indexem. Pokud někomu nevyhovuje pevná strava, může ji



nahradit energetickými gely. Ve specializovaných obchodech, cykloobchodech nebo e-shopu lze dnes zakoupit doplňky pro výživový - pitný režim k vybrané pohybové aktivitě.

Obecně platí, že energii je vhodné dodávat tělu u aktivit trvajících déle než 60-90 min. Pro rekreační cykloturistiku jsou osvědčenými energetickými zdroji banány, čokoláda, nakrájené kousky ovoce, hroznový cukr – rozinky apod. Ale dobrá může být i svačina, která příliš nezatěžuje trávicí ústrojí a použité suroviny obsahují vyšší energetické hodnoty. Dnes už všichni vědí, že zastávka na občerstvení „s mastnými hranolky, tatarskou, tučnou klobásou a přeslazenou limádou“ našemu tělu při výletu příliš neprospěje.

Pro delší výlety na kole je důležité, aby cyklista pravidelně kontroloval technický stav kola a opotřebení součástek. Tím předejde zbytečným poruchám, které by se mu mohly během výletu přihodit.

Příprava kola

- kontrola brzd:
 - u kotoučových brzd správná funkce systému
 - u špalkových brzd nastavení polohy špalků vzhledem k ploše ráfků kola
- promazání řetězu (nastříkání očištěného řetězu vhodným olejem, např. WD 40, a nechat olej navzlínat do spojů, otřít řetěz čistým hadrem do sucha), promazání a utírání řetězu se provádí za protáčení klik vzad (volnoběh)
- příprava servisního nářadí a doplňků (multifunkční klíč, pumpička na kolo, montážní páky na cyklopláště, duše, lepení na kolo,

centrální, nýtovač řetězu... a další potřebné nářadí dle zkušenosti cyklisty)

Vyplatí se také kontrola funkce řazení, kontrola pevnosti výpletu kol - pevnost drátů (niple) a optická kontrola opotřebení plášťů.

K technice a bezpečnosti jízdy

Každý cyklista by měl ovládat základní znalosti z techniky jízdy na kole tak, aby mu cyklistika přinášela zábavu s pocitem pohodové a bezpečné jízdy. Pro jistotu a správnou techniku jízdy při cyklistice se doporučuje:

- nastavit optimální posed, který cyklistovi zajistí ergonomickou jízdu bez přetěžování páteře a jednotlivých svalových skupin těla (výška sedla a předozadní poloha, poloha chodidla na pedálu, poloha řídítek - <https://www.kolopro.cz/clanek/vse-o-kole/jak-nastavit-spravny-posed-na-kole/>)
- pokud cyklista nemá nášlapné pedály, měl by mít pevnou (například koženou) půlkotníkovou obuv s tvrdou protiskluzovou podrážkou
- používat lehčí převody - jízda s vyšší frekvencí šlapání (pozor na opačný efekt)
- při řazení se vyplatí zmírnit tlak nohou do pedálů
- při brzdění na kole kombinovat tlak na pravou brzdovou páku (zadní kolo) s přiměřeným přibrzďováním levou brzdovou pákou (přední kolo)
- při sjezdech a „vůbec“ držet pevně řídítka oběma rukama se zavřeným hmatem (palec proti prstům)
- před jízdou do kopce včas přeřadit na lehčí převod s možností zkusit využít v krátkých



kopcích s velkým sklonem kombinaci jízdy z posedu v klikách, kdy je zadnice nad sedlem a těžiště umístěné tak, aby pomáhalo tlaku do klik a zároveň nepodkluzovalo zadní kolo

- při jízdě s kopce přesunout případně těžiště nad nebo za sedlo s ohledem na sklon svahu
- v mokrému terénu zvýšit celkovou citlivost při řízení a ovládání kola (pozor na mokré kořeny a kameny)
- nikdy „nepředklánět hlavu s pohledem dolů“ – neotáčet hlavu vzad, cyklista by měl hledět vždy před sebe ve směru jízdy a pokud možno řešit situaci také s pomocí periferního vidění

- nikdy nepoužívat sluchátka s hudební produkcí
- mimo terén dodržovat dopravní pravidla – Zákon o provozu na pozemních komunikacích (paragraf 57, 58) a pravidla BESIP

Ukázka plánování jednodenního cyklovýletu v turisticky zajímavé lokalitě CHKO Brdy by mohla usnadnit každému cyklistovi přípravu potřebných záležitostí na akce obdobného charakteru také s využitím jeho předchozích zkušeností. V naší vlasti je mnoho krásných míst, která stojí za zhlédnutí, a kolo je vynikajícím prostředkem, jak spojit radost z pohybu, cyklistické dovednosti s kulturně poznávací činností.

Královéhradecký kraj

Léto cvičitelů TJ Sport pro všechny Nové Město nad Metují

Text: Mgr. Jolana Lásková, foto: Roman Smola

Společné prázdninové cestování na kolech se stalo tradicí naší tělovýchovné jednoty, proto se i letos vydala skupina cvičitelů za dalším cyklistickým poznáním krás naší republiky. Po loňském putování po královéhradeckém regionu padl los na místa poměrně vzdálená. Cílem se stalo město Opava a jeho okolí.

Ve dnech 10.–17. 8. 2019 se skupina 20 instruktorů ČASPV a jejich rodinných příslušníků seznámovala s částí Moravskoslezského kraje. Průvodci Opavou se stali naši přátelé, hasiči ze Lhoty u Opavy, s nimiž mají již dlouholetou spolupráci novoměstští dobrovolní hasiči. Týden poznávání byl naplněn cyklistickými výjezdy do blízkého i vzdálenějšího okolí. Měli jsme možnost navštívit arboretum v Novém Dvoře, vojenské pevnostní opevnění v Milostovicích, zámek v Hradci nad Moravicí i vodní areál v Hlučíně. Podívali jsme se i do Ostravy - Vítkovic, kde jsme navštívili areál bývalé vysoké

pece a interaktivní výstavu Malý svět techniky. V Opavě a jejím okolí je vybudována naučná stezka s názvem Model sluneční soustavy aneb "Tulákem mezi planetami". Zajímavým způsobem jsou návštěvníci seznámeni s významnými památkami, v jejichž blízkosti jsou v příslušném měřítku vzdálenosti od Slunce umístěny modely jednotlivých planet naší Sluneční soustavy se základními informacemi o jejich velikosti, vzdálenosti a složení. I tuto naučnou stezku jsme podrobně prozkoumali. Během týdenního pobytu v Moravskoslezském kraji jsme měli možnost alespoň trochu poznat jinou oblast s jejími památkami, významnými osobnostmi a mnoha zajímavostmi. ■





Jihočeský kraj

Seminář RCSPV České

Budějovice

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

Ve dnech 6. - 8. září jsme uspořádali seminář pro členy metodické rady Jihočeské KASPV

a jejich rodinné příslušníky v Černické oboře. Jako odměnu za celoroční práci a spolupráci na akcích metodické rady jej pořádáme každoročně.

Program jsme měli jak pro cyklisty, tak pro pěší. Cyklisté si vyjeli do okolí Bechyně, ke zřícenině hradu v Dobronicích a do Židovy strouhy.

Pěší se vypravili do Soběslavi, kde prošli křížovou cestou se 14 zastaveními vytesanými do kamenů, poté kolem pradávného hradiště k rozhledně Svákov, ze které byl krásný výhled do okolí Soběslavi.

Odpoledne jsme se přemístili k záměčku Brandlín, kde se nachází sbírka hodin, kterou shromažďoval již děd nynějšího majitele. Nachází se tam i kolekce starobylého nábytku a obrazů. Chloubou majitele je také sbírka pohárů a cen, získaných v automobilových závodech. Prošli jsme i naučnou stezkou Černické obory, kde jsou vysázeny vzácné stromy. Počasí nám přálo a všichni se těšíme na setkání zase příští rok. ■

Jihočeský kraj

Gymnastické soustředění

v Doubí u Třeboně

Text a foto: Ing. Karel Vondruš, předseda JČ KASPV

Jihočeská KASPV pořádala v srpnu týdenní soustředění sportovní gymnastiky v tělovýchovném středisku ČASPV v Doubí u Třeboně.

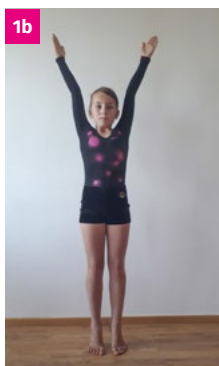
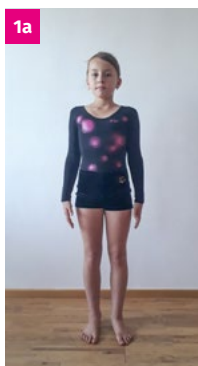
Byl to již 20. ročník tohoto soustředění, kde se 35 dětí zaměřuje na dvoufázový trénink v hale, doplněný celotáborovou hrou. Hra se skládá z několika samostatných soutěží a využívá přírodního prostředí střediska. Součástí tábora je návštěva bazény v lázních Aurora v Třeboni a cyklovýlety do okolí tábora. O chod soustředění se staralo devět vedoucích instruktorů, kterým touto formou děkujeme. Na přiložené fotografii jsou zachyceni všichni účastníci soustředění, letos na téma Mafie. ■



Rozcvička pro malé gymnasty

Text a foto: Ing. Lucie Poláková, Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV
Cvičí: Magdaléna Poláková

Rozcvička je nezbytnou součástí každé gymnastické lekce, neboť připravuje náš hybný systém na zátěž spojenou s následující aktivitou. Cílem je předejít poškození pohybového aparátu. Snažíme se dosáhnout optimálního stupně připravenosti v závislosti na věku a výkonnosti cvičence a na náplni tréninkové jednotky. Další funkcí rozcvičky by mělo být zvýšení tepové frekvence, mobilizace kloubně svalových jednotek, prokrvení a protažení svalových struktur. Cvičení pro zahřátí a zvýšení tepové frekvence se dá zařadit do rušné části, která by měla být pro děti nápaditá a zábavná.



1. cvik

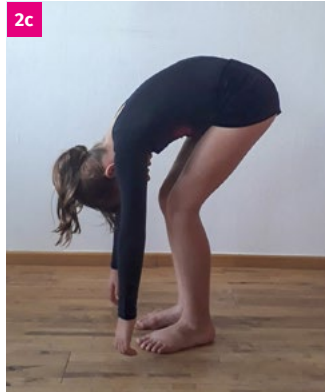
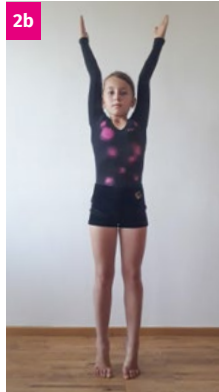
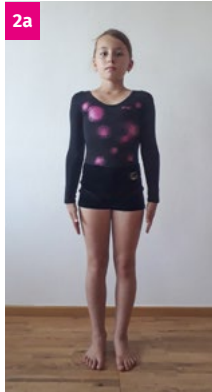
ZP: Stoj spatný, připažit (obr. 1a)

Dva kruhy pažemi vzad, při třetím kruhu vzad poskok, paže se zastaví ve vzpažení (obr. 1b). Plynule navazují dva kruhy pažemi vpřed a při třetím kruhu, poskokem předklon zapažit, paže se zastaví v zapažení (obr. 1c). Provádíme 3 až 4 opakování.

2. cvik

ZP: Stoj spatný, připažit (obr. 2a)

Výpon, předpažením vzpažit (obr. 2b), hluboký ohnutý předklon podřepmo, hlava i paže jsou volné (obr. 2c). Opakujeme 3x.

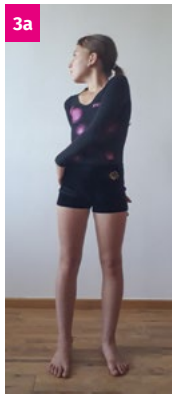


3. cvik

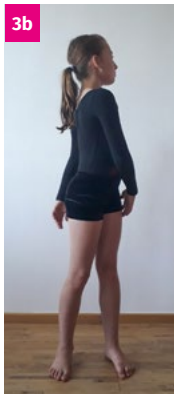
ZP: Úzký stoj rozkročný, připážit (paže volně)

Otáčení trupem vpravo a vlevo, paže se pohybují zcela volně (obr. 3b). Cvik opakujeme 3x.

3a



3b

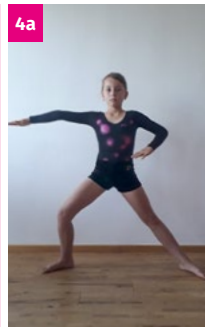


4. cvik

ZP: Široký stoj rozkročný, upažit

Plynule podřep úložný pravou a kruh předloktím dolů (obr. 4a), totéž na druhou stranu (obr. 4b). Opakujeme 3x a následuje stejný cvik, pouze kruhy dolů provádíme celou paží (obr. 4c).

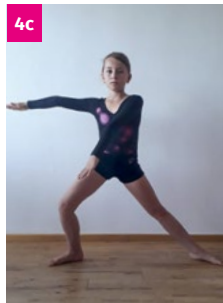
4a



4b



4c

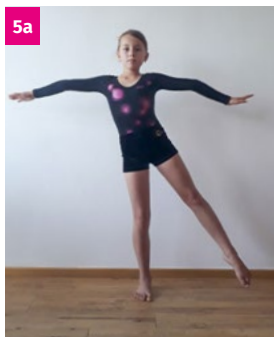


5. cvik

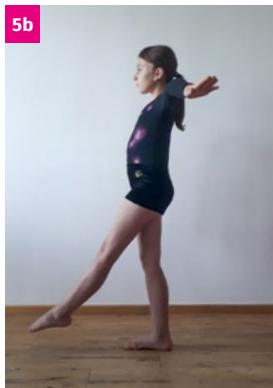
ZP: Úzký stoj rozkročný, upažit

Unožit dolů levou (obr. 5a), zpět základní pozice a unožit dolů pravou. Provádíme každou nohou 4x a následuje plynulé opakované přednožování a zanožování dolů, pravidelně střídáme nohy (obr. 5b, 5c).

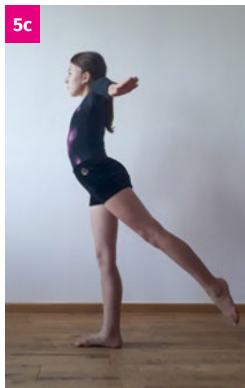
5a



5b



5c



6. cvik

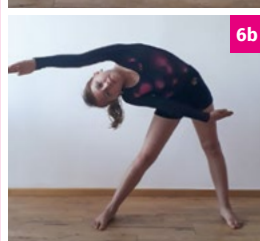
ZP: Stoj rozkročný, vzpažit zevnitř

Úklon trupu vlevo a levá paže do připázení dovnitř (obr. 6a). Návrat do výchozí pozice a následuje stejným způsobem prováděný úklon vpravo (obr. 6b). Na obě strany opakujeme 3x.

6a



6b



7. cvik

ZP: Dřep úložný pravou, předpažit (obr. 7a)

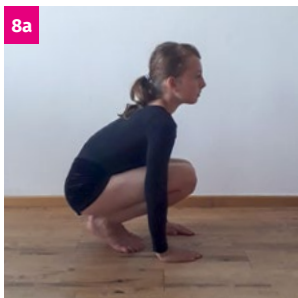
Přenosem (plynulým přenášením váhy) přecházíme do dřepu úložného levou (obr. 7b). Opakujeme 6-8x, polohu paží můžeme obměňovat.

7a

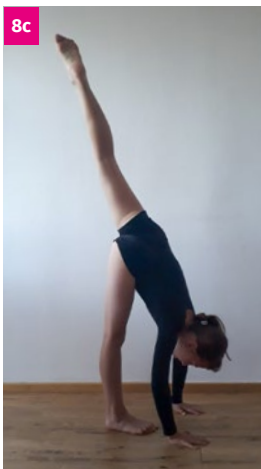


7b

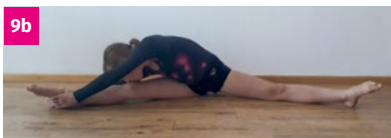
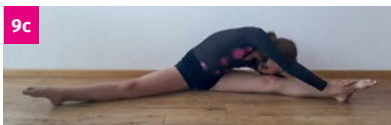


8a**8. cvik****ZP:** Vzpor dřepmo spojný (obr. 8a)

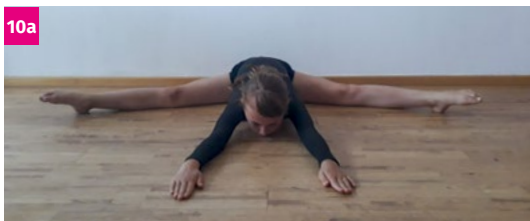
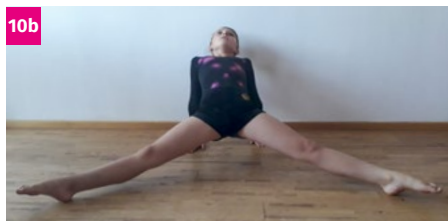
Zvolna přecházíme do vzporu stojmo (obr. 8b), opakujeme 2x. Následně můžeme přidat vzpor stojmo, zanožit pravou a pak levou (obr. 8c).

8b**8c****9. cvik****ZP:** Sed roznožný, vzpažit (obr. 9a)

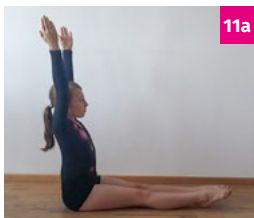
Otočit trup vpravo - rovný předklon k pravé noze (obr. 9b). Návrat do základní polohy, otočit trup vlevo a rovný předklon k levé noze (obr. 9c). Na obě strany opakujeme 2-3x.

9a**9b****9c****10. cvik****ZP:** Široký sed roznožný, vzpažit

Rovný předklon (obr. 10a) – vzpřím a oblouky paží vzad, vzpor ležmo vzadu roznožný (obr. 10b). cvik můžeme provádět 3x dynamicky a poté v obou konečných pozicích s výdrží.

10a**10b****11. cvik****ZP:** Široký sed, vzpažit (obr. 11a)

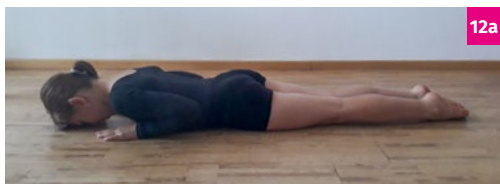
Předklon a uchopit pravou nohu za kotník či chodidlo (obr. 11b), poté plynule přejít do sedu, pravá přednožit vzhůru s držením (obr. 11c), výdrž a návrat do výchozí polohy. Stejný cvik provádíme i s druhou nohou. Opakujeme 2x. Můžeme zařadit výdrž v sedu s přednožením vzhůru bez držení.

11a**11b****11c**

12. cvik

ZP: Leh na břiše, skrčit připažmo – předloktí na zemi, dlaně pod rameny (obr. 12a).

S nádechem vzpor ležmo prohnutě na nártch (obr. 12b), pomalé otáčení hlavy vlevo/vpravo a návrat do výchozí pozice. Celé opakujeme 2-3x.

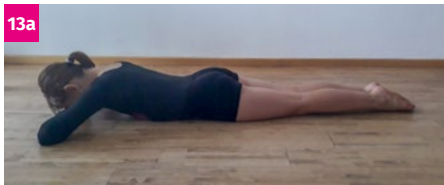


12a



12b

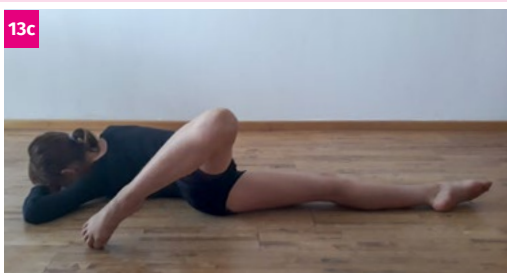
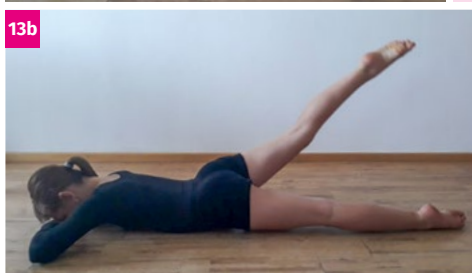
13a



13. cvik

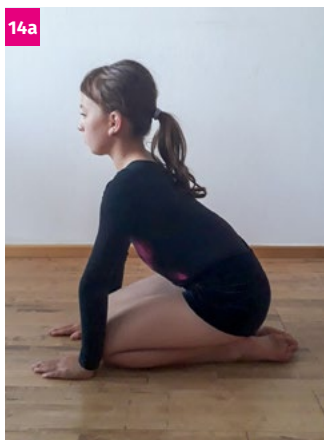
ZP: Leh na břiše, skrčit upažmo zevnitř, předloktí na zemi, dlaně pod čelem (obr. 13a).

S nádechem zanožit pravou (obr. 13b), skrčit pravou a otočit trup vlevo, předloktí zůstává na podložce (obr. 13c).

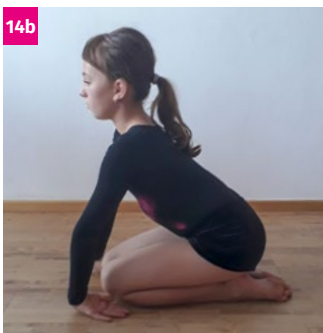


13c

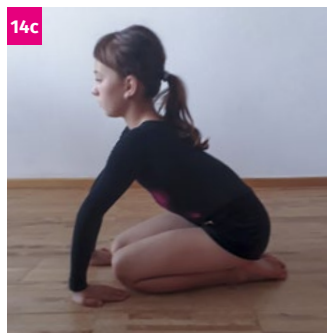
14. cvik
ZP: Vzpor klečmo sedmo
Protažení svalů a vazů v oblasti předloktí a dlaně (obr. 14a), různé varianty poloh rukou vidíte na obrázcích (obr. 14b – 14e).



14a



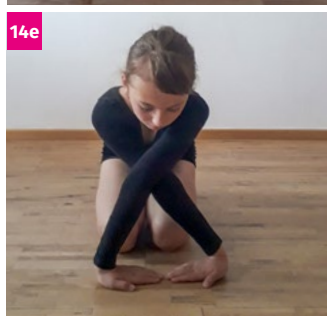
14b



14c



14d



14e



Jihomoravský kraj

Family Challenge aneb

Rodinné soutěžení

Text: MVDr. František Pokorný, foto: Martin Braczek

ASPV TJ Sokol Ořešín uspořádala 8. září na rozloučenou s prázdninami a na uvítanou nového školního roku pro své členy i veřejnost sportovní akci, v níž mezi sebou soutěžily celé rodiny v různých, navíc v ne zcela obvyklých disciplínách. Jednotlivá, minimálně tříčlenná rodinná družstva poměřovala své síly a zdatnost v bungee running, slackline, lukostřelbě, hodu na cíl, hodu na koš a několika dalších disciplínách.

Naše obavy z nepříznivé předpovědi počasí se vyplnily - mírně, ale téměř neustále přšelo. Vpodstatě do poslední chvíle jsme nevěděli, zda se akce bude moci uskutečnit. Moderní meteorologické aplikace nás ale stále přesvědčovaly, že se odpoledne vyjasní. A skutečně – přestalo pršet, vyšlo sluníčko, a tak jsme nachystali několik soutěžních disciplín, i když ne plně původně plánovaný počet. I závodníci, respektive rodiny, se pomalu scházeli až k počtu 42 účastníků a účastníků všech věkových kategorií. Rodiny se skládaly nejen z rodičů a dítěte nebo dětí, ale také třeba i z babiček a dědečků s vnoučátky apod. Zavedlo se jak v rodinných družstvech, kde se započítávaly výsledky nejlepších tří členů, tak v jednotlivcích podle věkových kategorií. Svoji zdatnost si tak mohly prověřit mezi sebou nejen rodiny, ale i jednotlivé generace dětí, rodičů a prarodičů.

Soutěžící se utkali v bungee running – napínání gumového lana, na jednom konci ukotveného a na druhém navlečeného na závodníkově. Vyhrává ten, kdo překová nejdelší vzdálenost. Další disciplínou byl slackline – cca 10 cm široký pryžo-



vý popruh zavěšený nízko nad zemí. Závodník na něm musí (s dopomocí nebo i samostatně) dojít co nejdále. Dále se soupeřilo ve střelbě z luku (bezpečné šípy s přísavkami), v hodu na cíl (do úst dřevěného klauna) a v hodu na minibasketbalový koš zavěšený jen necelé dva metry vysoko. Některé disciplíny nebyly zcela běžné a naprostá většina zúčastněných se s nimi setkala poprvé. S o to větším zápalem a nadšením se do nich závodníci pustili. Bylo úžasné vidět, jak babičky nebo dědečkové, kteří již mají pohybové obtíže, se snaží na popruhu bungee running zdolat co nejdelší vzdálenost, nebo jak malé děti, ale i корпулентnější dámy se snaží udržet rovnováhu na pásu slackline a dojít co nejdále. Také střelbu z luku si řada, zejména účastnic, vyzkoušela poprvé.

Pro neúspěšnější účastníky byly nachystány diplomy a malé poháry, pro každého malého závodníka i drobná odměna, všichni obdrželi účastnický list. Největším přínosem ale bylo, že všichni bez rozdílu věku si neobvyklý závod užili. Členové rodin mezi sebou nadšeně spolupracovali a také se vzájemně nadšeně povzbuzovali a podporovali. Naš cíl – přitáhnout ke sportování celou rodinu – se naplnil, a již teď se těšíme na další ročník a rádi na naší „Rodinné výzvě“ uvítáme i vaše rodinné týmy. ■

Jihomoravský kraj

Toulavé kolo letos trochu

jinak

Text a foto: Hana Drdlová, místopředsedkyně JM KASPV

Letošní zářijová akce „Toulavé kolo“ byla pozměněna na „Na kole i pěšky“. Pro víkendový pobyt jsme vybrali obec Olšany v okrese Vyškov ve spolupráci s RCSPV Vyškov. Jeho členky nachystaly trasy pro cyklisty i pro pěší. Sraz byl v pátek odpoledne v penzionu U Kaňáků s volným programem.





Na večerní posezení za námi přijeli předseda a sekretářka JM KASPV. V sobotu jsme se vydali na cyklovýlet i na pěší trasu. Obě trasy vedly do Račic, kde jsme navštívili kapli v Račickém zámku a pak společně poobědvali v místní restauraci. Zastavili jsme se i u místní sokolovny, kde je umístěna pamětní deska místního ro-

dáka pana Aloise Hudce, mistra světa v gymnastice. Za krásného podzimního počasí se cesta zpět opět rozdělila na trasu pěšky i na kole, do cíle v Olšanech. Na večer nám cvičitelky z RC Vyškov domluvily besedu s místní kronikářkou. Nejprve nás paní kronikářka seznámila s historií obce Olšany, potom jsme se formou besedy ptali na vše, co nás zajímalo. Došlo také na dotazy o herci Boleslavu Polívce, který Olšany proslavil zejména filmem Dědictví, který se zde točil a zahráli si i místní občané. V neděli po snídani jsme se rozjeli do svých domovů. Skupinka cyklistů si ještě udělala výlet do Jedovnic a Křtin v okrese Blansko. Celkově byla akce hodnocena pozitivně, děkujeme všem, kteří k jejímu zduaru přispěli. ■

Moravskoslezský kraj

Vzpomínka cvičenců

Moravskoslezského kraje

na Gymnaestrádu 2019

Text: Milan Majstrík, foto: Hana Těhanová

Krása hromadných skladeb a pódiových vystoupení, široká škála pestrobarevných dresů, tisíce cvičenců a neopakovatelná přátelská atmosféra - tak vypadal 16. ročník Gymnaestrády s heslem „Show your colors“ v rakouském Dornbirnu ve druhém červencovém týdnu.

Je to největší mezinárodní festival gymnastiky na světě. Od jiných obdobných akcí se odlišu-

je tím, že se jedná o cvičení pro všechny bez vzájemného soupeření. Letošního festivalu se zúčastnilo přes 18 000 cvičenců z 69 zemí světa. Svě barvy ukázal díky podpoře Moravskoslezského kraje a Magistrátu města Ostravy i kolektiv 39 cvičenců z různých koutů severní Moravy. Ti reprezentovali Českou republiku v hromadné skladbě České asociace Sport pro všechny s názvem Gymnastický sen. Je to 15minutová skladba pro 350 cvičenců (žen i mužů) ve věku od 17 do 75 let. Cvičí se na hudbu Big Bandu Felixe Slováčka s netradičním nářadím, ženy s červenými a žlutými sítěmi, muži s nordic walking hůlkami. Společně s výpravou ČR byli ubytováni v městečku Feldkirch, vystoupení byla v hlavním městě rakouské spolkové země Vorarlbersko, Bregenzu. „Hlavním stanem“ ale bylo největší město Vorarlberska, Dornbirn. Na výstavišti bilo srdce celé gymnaestrády, v ha-



lách byly k vidění pódiové skladby, kolem nich stánky s občerstvením, suvenýry a oblečením s maskotem akce, barevnou krávou jménem Dorli. Každý obdivoval, jak se takové množství lidí dá zorganizovat. Velký počet dobrovolníků zajišťoval, aby vše „klapalo“, o tisíce hladových žaludků se výborně starala cateringová firma

(jídlo klasické i vegetariánské, velká porce zeleniny, podáváno na porcelánu) a bezpečnost hlídaly policie a armáda. A všude vstřícnost a úsměv!

S Rakouskem se všichni loučili s přáním za čtyři roky se sejít na XVII. světové gymnestrádě v Amsterdamu. ■

Moravskoslezský kraj

15. ročník Semináře

cvičitelů/instruktorů

Moravskoslezské KASPV

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Ms KASPV

Jak nejlépe oslavit své narozeniny? Přece na semináři seniorů Ms KASPV, který se uskutečnil 20. – 21. 9. 2019 v Malenovicích - Hotel Bezruč. - Instruktorka SPV Dana Brudná se rozhodla oslavit své 70. narozeniny pohybem na semináři seniorů Ms KASPV spolu s ostatními účastníky. Celkem nás bylo 38. Všichni jsme ji popřáli hodně zdraví, štěstí a pohody...

Hned v pátek nás rozdělili do dvou skupin. Jedna skupina měla aquagymnastiku v bazénu pod vedením instruktorky Jarmily Klikové, druhá cvičila v tělocvičně zdravotnické cvičení „Aby nás nebolela záda“, které vedla instruktorka Dagmar Pipeřková. Po večeři všichni procvičovali paměť, a to psychomotorikou (kvízy apod.). V sobotu jsme začali netradičně ranním rozcvičením ve dvojicích na jedné židli, kdy nám lektorky Jarmila Kliková a Dagmar Pipeřková při hudbě ukazovaly cviky a my jsme cvičili (jedna vstoje, druhá na židli) a potom jsme se vyměni-



li. Po snídani jsme vyrazili do hory na turistický výšlap. A po náročném turistickém výšlapu šla jedna skupina cvičit do bazénu a druhá protahovala záda, aby nebolely. Pak měli účastníci přípravu na pódiové skladby, které si vylosovali na lidové písničky. Celkem bylo šest skladeb na hudbu Okolo Frýdku cestička, Červená sukýnka, Okolo Hradce v malé zahrádce, Já jsem malý mysliveček, Já mám koně, vraný koně a Já do lesa nepojedu. A večer byla přehlídka. Všichni účastníci se perfektně připravili, jak v oblečení k danému tématu nebo přípravě skladby. Všichni jsme se nasmáli a sami si zatleskali, jak výborně jsme to zvládli.

V neděli ráno jsme se pěkně rozcvičili na Vltavu. Po snídani jsme měli volné plavání a cvičení Pilates na židlích, které vedla cvičitelka Božena Krupníková. A tím skončil 15. ročník semináře seniorů Ms KASPV za finanční podpory Moravskoslezského kraje, s přáním setkat se opět v roce 2020. ■

Moravskoslezský kraj

Do pohádky cestou necestou

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

Tradiční a oblíbenou „Cestu pohádkovým lesem“ si starobělejší instruktoři připravili na

sobotu 24. srpna. V okolí myslivecké chaty bylo od rána rušno, vše se muselo nachystat a připravit, aby se lesík proměnil v pohádkovou říši. Povedlo se a úderem 14. hodiny se otevřela pomyslná brána do říše pohádek. Sluníčko neklamalo, slibovalo hezký a teplý den, a tak se sešlo více než 240 dětí s rodiči či prarodiči a vydaly se na dobrodružnou výpravu.





Na startu – u vlka a prasátek – dostal každý lístek na razítka za splnění úkolu. Doprovod byl poučen, že má svým dětem nejen pomoci s jeho plněním, ale sledovat na trase i stromy s pohádkovým kvízem. Na procházce lesem bylo připraveno deset stanovišť s různými úkoly. Za splnění dostaly děti razítko, sladkou odměnu nebo drobnost od pojišťovny, v cíli pak diplom pohádkového hrdiny a bublifuk. A že bylo opravdu na co se dívat. Schován za stromy a výmoly na ně čekal nespočet pohádkových bytostí, strašidýlek a lesních zvířátek. Cestou jste mohli narazit na peklo s čerty, kde děti přikládaly polínka do ohně, ježibabám pomohly ozdobit chaloupku, poustevníci je učili rozpoznat rostlinky a lesní plody, vodníkům zase pomáhaly lovit z rybníčku rybky. Svou šikovnost ukázaly u Bořka stavitele, kde zatloukaly hřebíky a stavěly z kostek, Křemílek s Vochomůrkou si přichystali přisívání knoflíku na kalhoty.

U Boba a Bobka házely mrkev do klobouku, Ferda mravenec s broukem Pytlíkem je učili skládat puzzle, večerníčky nabídli na rozpoznání spoustu obrázků z večerníčků, v nebi u andělů musely rozeznat dobré a špatné skutky. S indiány si mohly zazpívat a vyzkoušet házení oštěpem na cíl, po lese se procházel Pán lesa s Krakonošem a mohli jste narazit i na Bílou paní. U myslivny, kde čekal Sarka Farka s vysloužilým vojákem, si děti zastřílely z laserové vzduchovky a na plácku pod taktovkou námořníků se vydováděly na šlapadlech, chůdách, skákacích tyčích a trampolíně. Nechybělo lesní bludiště "U čmeláka", kde najít cestu ven byl docela oříšek. Fantazii se meze nekladou a dobrých nápadů je stále dost.

Samozřejmostí bylo bohaté občerstvení pro všechny, o které se postarali skalní členové Sokola. A ani jim nevadilo převléknout se do masek dle vlastní fantazie a na pár hodin se vrátit do dětství. Za to vše jim patří velký dík.

Nesmím zapomenout ani na všech 48 lidiček, bez jejichž elánu by se akce konat nemohla. A odměna? Rozzářené dětské oči a slova díky. Podle reakcí se akce povedla a nás těší, že někteří dospělí se chodí už jen tak na procházku podívat, co nového jsme vymysleli, a nasát pohádkovou atmosféru. Již teď se těšíme na sobotu 29. 8. 2020 a doufáme, že za rok prožijeme stejně zdařilý a pohodový den jako letos. ■

fotky naleznete na stránkách:

www.sokol-stara-bela.raje.idnes.cz

Středočeský kraj

Seminář instruktorů SPV

Středočeského kraje

Text a foto: Věra Benešová, sekretářka SČ KASPV

Seminář instruktorů Středočeského kraje byl, jako obvykle, kvalitě připraven. Účastníci se setkali v pátek v internátu OÚ Sedlčany.

Vlasta a Karel Peckovi z RCSPV Příbram připravili skvělý program a všem přihlášeným účastníkům jej zaslali mailem, takže všichni věděli, co je čeká. Páteční večer v maskách na téma "Co

můžeš potkat v lese" přinesl mnoho překvapení. K sobotnímu výletu byl přizván zkušený místní průvodce, který nás provedl nejzajímavějšími místy okolí Petrovic. Navzdory hrozně předpovědi počasí se výlet vydařil. Dokonce se nám ukázalo i sluníčko. Vytrvalci, po společném obědě, navštívili ještě nově vybudovaný skanzen Vysoký Chlumeč. V rámci večerní hry jsme poznali zajímavosti nočního života města Sedlčany a dovršením večera byla společenská hra v jídelně OÚ.

Nedělní dopoledne bylo věnováno poradě regionů, přípravě plánu akcí na rok 2020 a problematice součinnosti RC a KASPV. Seminář přispěl k prohloubení vztahů mezi instruktory z regionů Středočeského kraje. ■



Středočeský kraj

Den pohybu a zdraví 28. 9.

v Týnci nad Sázavou - Náklí

Text a foto: Věra Junová a Luboš Rálek

V Týnci nad Sázavou se konal už 9. ročník úspěšné sportovní akce pořádané odborem SPV TJ Týnec n. S. z pověření Středočeské KASPV, s finanční podporou ČUS v rámci programu Sportuj s námi a ve spolupráci s městem, a to za podpory z Operačního programu Zaměstnanost v rámci projektu Týnec nad Sázavou – zdravé město pro všechny.

Také letos nás měl Svatý Václav rád a nezklamal. Kromě malé spršky bylo příjemné počasí, a to už je polovina úspěchu zaručená. O tu druhou se zasloužilo cca 70 organizátorů, sportovních nadšenců z převážně týneckých spolků.

Jako posilu a tahák hlavně pro děti jsme opět pozvali děvčata z Jezdeckého areálu Čtyřkolák s poníky a z Ecotours Praha přijeli dva šikovní hoši s vozítky segway. Po loňské, hodně úspěšné premiéře jsme je letos museli pozvat znovu a stálé fronty na parkovišti, kde byla postavená dráha, nás přesvědčily o tom, že to byla dobrá volba. Kromě dvou již jmenovaných bylo zastoupeno osm sportovních klubů a firem – TJ a FK Týnec nad Sázavou, týnečtí rybáři a hasiči, taekwon-do škola Hwa-Rang, TJ JAWA Pecerady, Bisport a skautský oddíl Tysan. Instruktory z těchto spolků poskytovali celé sobotní odpoledne informace a zajišťovali bezpečnost sportující veřejnosti na 23 stanovištích. Na stadionu si účastníci mohli zahrát fotbal, discgolf, softball, pétanque,

croket a mólky, v kempu stříleli z luku a vzduchovky, hráli woodball, jezdili na ponících, pedalech, kanoích, raftech a paddleboardu, chodili na chůdách, špalcích a dvoj až čtyřlých, skákali v pytích i velkých vacích, posilovali na TRX systémech a slide podložkách. V tzv. "půjčovně" si vyzkoušeli několik druhů drobného náčiní, které běžně používají instruktoři ve cvičebních hodinách. Hlavně ženy a dívky mohly využít testování pleti a nakoupit si ve dvou stáncích s kosmetickým sortimentem a potravinovými doplňky.

Sto dětí si v orientačním závodě rodin otestovalo znalosti o sportovním náčiní. V průběhu odpoledne vzniklo uprostřed kempu 2x travnaté pódium, kde s pódiovými skladbami vystoupily skupiny z oddílů sportovní gymnastiky, tanečního aerobiku dětí Čiperky a taekwon-do. Raritou byl úlovek na stanovišti rybářů, kdy se hned



v úvodu podařilo při ukázce nahazování chytit kapra o hmotnosti 12 kg. Poté, co si ho děti prohlédly, skončil opět ve vodách Sázavy. Návštěvnost byla potěšující - celkem naše "pokladní" zaznamenaly v areálu Náklí 430 příchodů,

z toho 233 dětí a "pár" dětí, které prošly bez registrace.

Při odchodu všichni jen chválili, takže díky všem za příjemné, aktivně prožité odpoledne. Určitě se za rok sejdemé již podesáté. ■

Středočeský kraj

Volejbal ASPV Neratovice

slaví úspěchy

Text a foto: Stanislava Sojková



15. 9. 2019 uspořádal Volejbalový oddíl TJ Neratovice již tradiční turnaj smíšených družstev. Opět se ho zúčastnili i volejbalisté ASPV Neratovice, kteří si v konkurenci sedmi družstev vedli opravdu výborně. Ve složení Anička Křelinová, Katka Spoustová, Lucka Hetychová, Zdeněk Charvát, Ondřej Pokorný, Jiří Šmídek a Michal Bernášek, družstvo obsadilo 2. místo se ztrátou pouze jednoho bodu na vítěze.

Volejbal ASPV Neratovice má letitou tradici. Ženy i muži se pravidelně scházejí v pondělí a ve středu v tělocvičně III. ZŠ Neratovice v čase 20.00 - 21.30 hod.

V okrese Mělník je již několik let pořádána pod záštitou Okresního volejbalového svazu tzv. „Zimní volejbalová liga neregistrovaných hráčů“. Tohoto klání se účastní i dvě družstva složená z hráčů našeho oddílu. Hraje se systémem 3 ženy a 3 muži. V zimních měsících se vždy o víkendů vzájemně utká osm přihlášených družstev ve čtyřech turnajích. Získané body se započítávají do tabulky a na konci dochází k vyhlášení soutěže celého ročníku. Ve dvou posledních sezónách zvítězilo družstvo „Zbytek“ ASPV Neratovice. ■

Středočeský kraj

Po stopách Sissi

Text a foto: Terezie Kořínková

Na podzimní výlet do Alp se těšily všechny Ú-holky (členky odboru SPV Úholičky) už od jara. Alpy jsou ale velké - kde začít, kam zajet? Ubytování jsem zajistila v našem oblíbeném penzionu Heidi ve vesničce St. Martin. První den cestou k němu jsme se zastavili v Bad Ischlu, kde slavná Sissi okouzila mladého Franze. Prohlédli jsme si císařskou vilu, přilehlý park, navštívili známou cukrárnu Zauner, ve které mlsal i císařský pár.

První výšlap byl na rozhlednu na Siriuskogel. Malebné lázeňské městečko jsme odpoledne opustili a pokračovali dál do hor. Druhý den jsme strávili v Hallstattu. Lanovkou jsme vyjeli k restauraci Rudolfsturm a od ní to bylo ještě kousek pěšky ke vstupu do solných dolů. Zde jsme vyfasovaly slušivé montérky, prošly bezpečnostním školením a vstoupily do štol. Celá prohlídka je doprovázena zastávkami s interaktivními prvky. Světelná šou u solného jezírka nebo animovaná historie dokázaly, že každý pochopil vznik soli a její těžbu i bez jazykových znalostí. Z patra do patra jsme nebojácně sjezдили po dvou dřevěných klouzačkách a nevyužili bočních schůdků. Poslední atrakcí byla jízda důlním vláčkem. Od solného dolu jsme šly

na vyhlídku Sky walk, ze které je vidět jezero i městečko. Kolem staré štoly a vodopádu jsme se vrátili dolů do Hallstattu. Prošli jsme toto malebné město a nalodili se, abychom zhlédli horské vrcholy z hladiny jezera.

Třetí den jsme vyrazili ke Kaprunu. Vysokohorské přehrady byly za azurového počasí nezapomenutelným zážitkem, okořeněným opět jízdou na něčem zvláštním. Skipový výtah, který dříve sloužil pro dopravu materiálu, jede po strmém svahu na dvou lanech a kolejkách. Než si člověk uvědomí, že stojí na plošině a ne na nástupišti, už jede nahoru. K hornímu jezeru se ještě musí přestoupit do autobusu a zdolat tunely a visuté silničky. Konečně nahoře – azurově modrá voda, zelené kopce, sníh na vrcholcích – to je krása! Po hrázi dvojité klenbové přehradě se prošli všichni, někdo i kolem jezera po rovince, někdo bylinkovou cestou dolů ke spodnímu jezeru, zdatní vyšplhali na vrchol nad jezerem a všichni se odpoledne sešli dole u autobusu. K večeru jsme ještě stihli návštěvu lázeňského městečka Zell am See se zpívající fontánou na jezeře.

Poslední den jsme naplánovali do St. Martinu. Kdo měl ještě chuť zlézat kopce, vydal se s námi na chatu Buttermilchalm cestou mezi krávy. Ti, kdo zůstali v městečku, měli štěstí. Konaly se zde podzimní selské slavnosti s požehnáním úrody a slavnostním průvodem. Žasli jsme nad disciplínou řidičů, když procházel průvod, hlavní silnicí tak dvacet minut nikdo neprojel a všichni řidiči vypadali naprosto klidně.



Cestou domů jsme se ještě zastavili u vodopádu Gollinger, navzdory krkolomnému parkování (řidič ho stejně jako jízdu alpskými serpentinami zvládl na výbornou). Naplnění zážitky, s milionem fotek v mobilu a trochu unaveni horským vzduchem jsme po čtyřdenním putování dorazili zpět domů. Doufám, že si každý našel to své, a těším se na další společné výlety. ■

Ústecký kraj

Týden na kolech v Žinkovech

Text a foto: Mgr. Miroslava Frontzová, RČSPV Teplice

V letošním roce náš cykloturistický oddíl RC Teplice, čítající 45 členů všech věkových kategorií, vyměnil tradiční sedmileté kolování po Třeboňsku za pobyt ve Sportcentru ČASPV v Žinkovech u Nepomuku. Bylo to super, skvělé sportovní vyžití, ochotná a usměvavá obsluha – konkrétně Zdena a Miloš Špetovi, příznivá cena a hlavně cyklotrasy, na kterých jsme na rozdíl od předloženého Třeboňska téměř nikoho nepotkali.

Všem tento trochu zapomenutý kout mohu vřele doporučit. Terén je na kola příjemný, trasy většinou kolem 30 km jsou vhodné jak pro pětileté děti, tak třeba pro seniory. Místa, která jsme navštívili, nás rozhodně nadchla. Ať to byl nádherný zámekový park v Žinkovech, či zámek v Nepomuku, kde se točil film Černí baroni. Zde jsme obdivovali nadšení a vůli místních ho opravit po devastaci minulým režimem. Také nádherný vodní hrad Švihov nás velmi zaujal, protože je tu umístěna výstava z natáčení Popelky, a tak se zde potěšily hlavně děti. Ještě jsme navštívili perfektní restauraci v Soběsukách, kde připravují ty nejlepší steaky, jaké si dovedete představit. Nedaleko Nepomuku, v Prádle, si zase přijdou na své příznivci líkerů –





místní Krvesaj a ořechový likér jsou fantastické. I mnoho dalších nezapomenutelných míst, výhledů a zákoutí stojí za zmínku, ale přijďte se přesvědčit sami. Po celodenním putování na

kolech jsme si pak zahráli volejbal, nohejbal, fotbal či tenis, a pak se někteří z nás šli zrelaxovat do sauny. Myslím si, že jsme v Žinkovech určitě nebyli naposledy. ■

Ústecký kraj

Prima spolupráce

v Chomutově

Text a foto: Bc. Tereza Šafaříková – Maršíková a další pedagogové MŠ Chomutov

Již několik let s naší Mateřskou školou Chomutov, která má 13 součástí, spolupracují členové TJ SPV ZŠ Chomutov pod vedením Jaroslava Sauera. Vše začalo půjčováním náčiní a nářadí, vzájemným vystoupením na akcích školy a tělovýchovné jednoty. Nyní již proškolují naše pedagogy ze základů všeobecné gymnastiky – „Netradiční cvičení“, „Cvičím s kamarádem“ a poslední miniškolení se jmenovalo „Nebojte se kotoulu“, kde si učitelé zopakovali dopomoc a metodiku nácviku kotoulu vpřed.

Vyvrcholením tohoto školního roku byl projekt „Gymnastika hrou“. Ve čtvrtek 13. 6. 2019 se tělocvična Základní školy Kadaňská změnila v gymnastickou halu. 250 malých „gymnastů“ si vyzkoušelo nové, ještě nepoznané cvičení v akrobacii a na kladínách pod vedením trenérů v čele s Vlastimilou Sauerovou a svěřenců sportovní gymnastiky. Cvičební blok byl zakončen pohybovou skladbičkou se stuhami.

Celým programem provázela slovně i pohybově Jiřina Slabyhoudová. Spoluorganizátorem byla Tělovýchovná sekce školy, za finanční pomoci statutárního města Chomutova.

Cílem akce bylo přivést děti hravou formou ke každodenním pohybovým aktivitám a tím ke zdravému životnímu stylu a motivovat učitele k další činnosti v tělocvičně.

Všichni si toto sportovní dopoledne užili. Velké poděkování všem instruktorům a trenérům TJ SPV za profesionálně zvládnuté akce! Těšíme se na další spolupráci. ■

Ústecký kraj

Aktivity Ústecké krajské

asociace Sport pro všechny

v roce 2019

Text: Jindřich Dubina, sekretář Ústecké KASPV, foto: Mgr. Věra Šárová

Krajskou soutěž ve sportovní gymnastice jsme nemohli uspořádat v daném termínu, protože část závodnic se v této době zúčastnila soutěže v teamgymu. Gymnastiku jsme přesunuli na 6. dubna do ZŠ Kadaňská v Chomutově. Soutěžilo 81 závodníků ze čtyř regionů a přebor zajišťovalo 35 rozhodčích a organizátorů. Soutěž se vydařila, z nejlepších gymnastů jsme sestavili skupinu našeho kraje, která nás reprezentovala



na Republikové soutěži ČASPV ve sportovní gymnastice 17. – 19. května v Doubí u Třeboně.

Naše reprezentační družstvo mělo 36 závodníků, 4 rozhodčí a 9 vedoucích. Náš kraj obsadil v soutěži krajů pěkné 3. místo a v soutěži jednotlivců jsme získali sadu všech medailí. Organizátorům soutěže jsme nabídli dva rozhodčí nad povinný počet za kraj.

Krajská soutěž „Medvědí stezkou“ se uskutečnila 13. dubna v Chožově. Zúčastnilo se celkem 48 soutěžících a 30 organizátorů a rozhodčích. Nižší účast způsobila zvýšená nemocnost. V republikové soutěži ČASPV, která se konala 14. – 16. června v Pařezu v Českém ráji, soutěžilo z našeho kraje 24 závodníků.

Republiková soutěž ČASPV v atletice se konala 8. června v Třebíči. Náš kraj reprezentovalo 33 závodníků a 6 vedoucích. V soutěži krajů jsme získali 4. místo a v soutěži jednotlivců obsadili dvě 1. a dvě 2. místa.

Díky finanční dotaci Ústeckého kraje jsme mohli uspořádat krajské soutěže a oproti minulým rokům zvýšit počet účastí i účastníků v republikových soutěžích. Děkujeme i ČASPV



za úhradu dopravy na republikové soutěže. Snažíme se využívat naše sportcentrum v Doubí u Třeboně. Naši členové se také zúčastňují akcí pořádaných Metodickou radou ČASPV. Na letních slavnostech mládeže, které se konaly 31. 5.–2. 6., jsme získali v soutěži krajů 3. místo. Naše výprava měla 34 závodníků a 6 vedoucích. Návěst na WG v Dornbirnu nás bylo 40 a na setkání cvičenců gymnastařady 4. – 6. října nás do Doubí přijelo nejvíc ze všech krajů. V Doubí se nám líbí, a tak jsme zde na jaře pořádali již 10. ročník pobytového semináře „Kraj na kolech“ v termínu 1. až 5. května. 53 účastníků, mezi kterými bylo i několik malých dětí, se akce velmi líbila. ■



Ústecký kraj

Turistický výlet na Čertovy hlavy

Text a foto: Libuše Votočková, SPV Štětí

Odbor SPV Štětí pořádal 5. 10. 2019 pro ostatní odbory litoměřického regionu turistický výlet po stopách sochaře Václava Levého. Ráno jsme se sešli v hojném počtu v Liběchově před zámkem. Cesta vedla po modré značce kolem kempu, rybářství a zahradnické školy do Želíz na Čertovy hlavy, Tento den nám počasí příliš nepřálo, drobně pršelo a cesta na vršek kopce k Čertovým hlavám byla rozmočená a klouzala.

Čertovy hlavy jsou 9 m vysoké vytesané do pískovcové skály a objevují se v pohádkách. Všichni přítomní obdrželi za výstup účastnické diplomy. Po občerstvení a nabrání dalších sil jsme se rozhodli pokračovat na další kopec,



kde se nachází jeskyně Klácelka. Zde Václav Levý vytesal reliéfy zvířecích postav z bajky Ferina Lišák. Před jeskyní ve výklencích jsou sochy Jana Žižky a Prokopa Holého. Naproti nim

jsme si prohlédli trpaslíky kovájící zbraně blaničským rytířům. Cesta pak pokračovala zpátky do Liběchova, kde jsme se rozloučili. Výlet se nám líbil a příští rok vymyslíme další. ■



Zlínský kraj

Tábor s Rychlými šípy

Text: Eva Cikrytová, foto: Petr Jaroň a Lydie Staroveská

Tradiční tábor pořádaný ASPV Slušovice se letos konal v novém prostředí chaty Slovan na Tesáku. Čtyřicet táborníků nastoupilo 4. 8. ve Slušovicích na autobus a vydalo se na týden plný her a zábavy v lese. Hned po příjezdu je přivítal Mirek Dušin a krátká scénka jim představila vznik klubu Rychlých šípů. Po scénce následovalo vybalování a seznamování. Po rozřazení do družstev si všichni vyrobili táborový deníček, vlajku a vymysleli pokřik pro svou družinu.

Dál se pokračovalo - hra za hrou - celý týden. Programu bylo hodně, jen pár názvů pro připomenutí: pašeráci, superstar, letní kino, táborák, savování triček, přívěsky, kódovaná, člověče, nezlob se, záhada hlavolamu, bitva vodními

balónky, boj o totemy, datli, tanec, diskotéka... Nesměl chybět lov bobříků. Nebyl jednoduchý, což dokazuje to, že jen jedna tábornice zvládla získat všech pět (mlčení, samoty, odvahy, přírody, síly) do své sbírky.

Jeden den byl vyhrazen pro soutěž Robinsonův ostrov. Disciplíny náročné na zručnost, sílu, trpělivost, chytrost, doplněné napínavou hrou, navodily pravou bojovou atmosféru, kterou si užili nejen účinkující, ale i diváci. Kmenová rada jen potvrdila, jak skvěle táborníky máme, a že umí pěkně pochválit a ocenit výkon svých kamarádů.

Celý tábor by se nekonal, nebýt naší hlavní vedoucí Iši Staroveské, které patří velké díky za všechny starosti, jež s organizací tábora souvisejí. Poděkování si zaslouží i další vedoucí, kteří pomáhali s programem a péčí o děti: Květa Henzelýová, Eva Cikrytová, Jakub Cikryt, Petr Staroveský, Miroslav Horák, Pája Lukešová, Filip Hrubča a Peťa Jaroňová. Dále děkujeme sponzorům, kteří umožnili zajistit vybavení, autobus a odměny pro děti. ■

POJEDEME NA HORY ZA ZÁBAVOU A POZNÁNÍM

3. - 7. ledna 2020 | Velká Úpa, Pension Říp, Krkonoše



**Česká asociace Sport pro všechny
a Komise rekreačních sportů MR ČASPV**
Vás zve na školení

ZÁKLADY ŠKOLNÍHO LYŽOVÁNÍ ← ← ← ←

Školení zahrnuje výuku metodiky a didaktiku jízdy na sjezdových lyžích (teorie - praxe) a umožní absolventům odborně vyučovat na lyžařských kurzech, zimních dětských táborech a ostatních zimních akcích pořádaných pro děti a mládež

a také na

→ → → → SEMINÁŘ SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU

Seminář je věnován všem příznivcům sjezdového lyžování a snowboardingu

Pořadatel: Komise rekreačních sportů MR ČASPV
Podrobnosti k akcím: www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/





Poděkování Vlastě Tomanové

Text: Dobroslava Mezihoráková, foto: archiv

Paní Vlasta Tomanová oslavila v letošním roce krásné 92.

narozeniny. Je dlouholetou dobrovolnou cvičitelkou odboru ASPV TJ Spartak Slavíkovice. Je stále velmi platnou členkou tohoto odboru, která pomůže i poradí. Je obdivuhodné, jak i nyní stále zvládá předvádět zdravotní cvičení starších žen. Pohyb je pro ni celoživotním koníčkem a je to znát na její fyzické i psychické kondici.

Sportovala od dětství. Do Slavíkovice se s rodinou přestěhovala na začátku padesátých let minulého století. Ihned se zapojila do sportovních aktivit, stala se členkou družstva národní házené ve Slavíkovici, které hrálo 1. ligu, také do kulturního dění v obci, dlouhá léta hrála ochotnické divadlo v místě i v Rousínově.

Záhy začala pracovat ve výkonném výboru mateřské TJ. Jako cvičitelka vedla děvčata i chlapce, kteří několikrát získali mistrovské tituly v SMP Medvědí stezkou, také ženy, oddíl rodičů a dětí, nyní zdravotní cvičení starších žen. Aktivně se stále zúčastňuje všech akcí, pořádaných TJ pro širokou veřejnost. Své bohaté

zkušenosti předává již více než šedesát pět let nejen cvičitelům v místní TJ, ale jako okresní náčelnice, členka krajského i celostátního výboru ZTV, ZRTV a nakonec i ASPV také dalším cvičitelům i pracovníkům ČSTV, nyní ČUS. Ve svých funkcích (i jako dlouholetá členka revizní komise celostátního výboru ČSTV) byla vždy přísnou a zásadovou cvičitelkou na svém místě. Ne vždy jsme její postupy chápali, ale čas ukázal, že řídit se jejími radami nikdy nebylo na škodu.

Pochopitelně se zúčastnila jako cvičitelka i cvičenka všech spartakiád a byla hnací silou mnohých soutěží, pořádaných nejen TJ, ale i vyššími sportovními složkami. Za svého aktivního působení vychovala řadu nástupců, kteří se pokoušejí jít v jejích stopách.

Za svůj přínos pro sport a tělovýchovu byla oceněna řadou vyznamenání včetně toho nejvyššího, Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše.

Nyní, když se rozhodla ukončit práci ve výkonném výboru TJ, je na místě vyslovit paní Vlastě Tomanové veliké poděkování za celoživotní práci i přínos v rozvoji sportu ve Slavíkovici a popřát jí do dalších let hlavně hodně zdraví a také elánu, kterým vždy překypovala a kterého má i dnes na rozdávání. ■

Jubilantky

z Hradce Králové

Text a foto: Libuše Netopilová, KH KASPV

V následujících měsících oslaví naše členky Eva Vlčková a Mgr. Zdeňka Horčíčková kulatiny. Eva Vlčková je cvičitelka žen a dětí, členka odbo-

ru ČASPV TJ Sokol Malšovice, Hradec Králové, ale i členka RCSPV Hradec Králové a KH KASPV. Ona má největší zásluhu na tom, že se cvičenci Královéhradeckého kraje úspěšně účastní světových gymnastrad již od Berlína.

Mgr. Zdeňka Horčíčková je členkou VV ČASPV Praha, místopředsdkyně Metodické rady ČASPV, ale hlavně předsdkyně a sekretářka KH KASPV, bez které by činnost celého kraje nebyla tak úspěšná. Děvčata moc vám děkujeme za dosavadní práci a přejeme vám oběma hlavně hodně zdraví a elánu do další činnosti. ■





Gratulace Zdeně Wachové z Liberce

Text: Zdeněk Prátr, předseda odboru
SPV TJ Lokomotiva 1 Liberec, foto: archiv

Blahopřejeme Zdeně Wachové, naší aktivní cvičitelce, která se dne 27. 10. 2019 dožila v plné cvičitelské aktivitě devadesáti let.

Zdena Wachová je členkou TJ Lokomotiva 1 Liberec od roku 1955. Je cvičitelkou 2. třídy SPV, rytmické gymnastiky a zdravotní tělesné gymnastiky. Dlouhou dobu pracuje jako vedoucí ženských a dětských složek odboru SPV a současně je také členkou výboru odboru.

Aktivně se zúčastňovala všech tělovýchovných vystoupení, včetně všech celostátních spartakiád, a to jako cvičenka i jako cvičitelka při nácviu a vystoupeních v okresních a krajských spartakiádách.

V rámci TJ Lokomotiva 1 Liberec uplatňovala při cvičení nově progresivní metody, zejména při cvičení seniorů se zaměřením na zdravotní tělesnou výchovu. Po mnoho let vedla a organizovala velice úspěšné a oblíbené cvičební akce, jako byly Víkendy pro ženy a Cvičí celý Liberec, které svým rozsahem překročily rámec tělovýchovné

jednoty a byly realizovány a v hale Dukly Liberec. V naší TJ již po mnoho let organizuje a vede cvičení zdravotní tělesné výchovy, které je velice oblíbené u cvičenek, jež toto cvičení navštěvují v hojném počtu. Velmi oblíbené a Zdenou organizované je také zdravotní cvičení v bazénu. V průběhu své cvičitelské práce vychovala Zdena celou řadu mladých cvičitelek, které pokračují v její práci.

Prázdninové aktivity byly po celých uplynulých 25 let vyplňovány týdenními pobyty u moře se zaměřením na zdravotní cvičení a rekreaci účastnic.

Zdena Wachová je nositelkou celé řady tělovýchovných vyznamenání a ocenění včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše, která jí byla udělena již v roce 2009.

My, všichni členové odboru SPV TJ Lokomotiva 1 Liberec, přejeme Zdeně do dalších čínorodých let hlavně hodně zdraví, sil a pohody v její další cvičitelské práci. ■



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky:

Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme.

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

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
23. ročník | číslo 4 | prosinec 2019

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASP, KASP, 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 s.r.o.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabelátory, rovnou 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 redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslance autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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



Pohyb
je život

ČASPV přeje všem svým členům
mnoho štěstí a zdravého pohybu v roce

2020

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

*Pohyb
je život*

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
[https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny](https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny)

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

A OSLOVTE NADŠENCE

SPORTU PRO VŠECHNY

**OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
A TRENÉRY**



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč

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

Kontakt:

Redakce časopisu
Pohyb je život, ČASPV,
Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491
E-mail: hanacek@caspv.cz