

Jiřina Adamírová, redakčně zpracovala Jana Zachariášová

Příklady psychomotorických cvičení a her pro střední a starší věk



Podnětem a inspirací pro tento článek bylo školení pro cvičitele psychomotoriky, na kterém účastnice při závěrečných praktických zkouškách předvedly zajímavá cvičení a hry s nápady, které mohou být užitečné také pro ostatní cvičitele.

Se souhlasem účastnic jsme vybrali některé vhodné příklady.

Příklady jsou rozděleny podle kompetenčních oblastí „psychomotoriky“

1. Oblast vlastního „já“, vlastní osoby z hlediska fyzického a psychického.
2. Oblast materiální, prostředí, věcí a předmětů, cvičebních pomůcek.
3. Oblast společenská, sociální.

Toto rozdělení pro psychomotoriku typické, i když jinak neobvyklé.

Citovaná oblast je pro splnění cíle a úkolů nejdůležitější, přestože se příklad týká i dalších oblastí. Právě tak se často mohou uvedené ukázky uplatnit i v jiných věkových skupinách, někdy po určité adaptaci vzhledem k věku.

V praxi velmi záleží na cvičiteli, aby příklad působil ve smyslu psychomotoriky. Někdy postačí hlasová modulace, méně autoritativní vystupování cvičitele. Cvičenci by vždy měli mít dostatečný prostor k samostatnému projevu, k rozhodování, uplatnění

fantazie, tvůrčích schopností, tzn. aby mohli uplatnit i rozvíjet svou osobnost.

Právě s pokračujícím věkem má psychomotorika velký význam pro soběstačnost, pro poznávání sebe sama z hlediska fyzických a psychických schopností i možností, pro vyrovnání se stárnutím a jeho průvodními procesy, pro sebevědomí.

Psychomotorika je nejen hravá a zábavná, ale chrání před sobeckostí, rozvíjí vzájemné vztahy, schopnost vcítit se v pocity druhých (empatii) a pomáhat jim.

Jde o kvalitu života do vysokého stáří.

NĚKOLIK POZNÁMEK PRO PRAXI

Ve cvičební jednotce záleží vždy na cvičitelce, jakou psychomotorickou hru, jaké téma vybere, kdy a za jakých podmínek je zařadí. Důležitý je nejen věk, ale i jak dlouho oddíl existuje, jak dobře se cvičenky znají. Je třeba počítat i s tím, že některá cvičenka se může záporně stavět k určité hře. Je nutné ji zapojit např. udělením úlohy diváka. Na začátek se dobře hodí hry na seznámení. Zdomácněly již tak, že se nepřijímají jako psychomotorické. Stejně to platí o využívání některých původně speciálních pomůcek. Např. míčků různých povrchů a velikostí, padáků, pedal, balančních ploch atd. Vhodné jsou dvojice.

Nakonec cvičenky vždy ocení význam psychomotorických témat jako doplňku vyrovnávacího účinku cvičební jednotky a obohacení programu o hravou zábavnou formu pro zlepšení pohybových schopností, relaxaci, pro lepší vzájemné poznání i sblížení.

1. Kompetenční oblast vlastního „já“

Oblast vlastní osoby je základ výchovy osobnosti. Důležité je co nejlépe poznat sám sebe z hlediska fyzického i psychického, naučit se rozumět svému tělu a ovládat je. Znalosti se tý-

Pohyb je život

kají velikosti těla, jednotlivých částí, váhy a výšky, pružnosti svalů, kloubní pohyblivosti, funkce jednotlivých orgánů, především srdce, krevního oběhu, plic a mozku. Pomocí smyslových orgánů se získávají informace o napětí a uvolnění, stabilitě a labilitě, o síle, vytrvalosti, o pohybových schopnostech. Stejně důležitá je oblast psychiky, city, pocity, vlastnosti, které nabývají na významu v oblasti společenské.

Kompetenční oblast: smyslové vnímání – sluch, zrak

1. téma: koncert



Cíl: zlepšit sluchové vnímání

Úkoly: prohloubit znalost zvuků různých předmětů, zpracovat je rytmicky, sladit různé zvuky a rytmy ve společném koncertu.

Pomůcky: náčiní, předměty denní potřeby, speciální pomůcky.

Postup: každá cvičenka si vybere svůj nástroj. Podrobně se s ním seznámí a zkouší tiché zvuky. Cvičenky vytvoří v sedu nebo stojí kroužek a jedna po druhé předvede svůj nástroj. Zvolí si dirigentku, která seřadí orchestr. Pod jejím vedením se nástroje zapojují, zvýrazňují, zesilují, tiší, umlkají. Různé zkoušky, závěrečný koncert. Po koncertě si mohou cvičenky vyměňovat pomůcky. Uplatnit se mohou i jiné dirigentky.

Hodnocení: cvičenky si vyměňují pocity o libosti zvuků, rytmu. Hovoří dirigent (také jeho výkon je posuzován). Na závěr shrne cvičitelka klady i zápory, nové nápady.

2. téma: „seřazování poslepu“

Cíl: poznat pocity při pohybu se zavázanýma očima.

Úkoly: pohyb se zavázanýma očima.



Pomůcka: šátek na zavázání očí.

Postup: vymezit prostor

- a) kde se shromáždí
- b) kde se seřadí podle velikosti

zavázat oči, promíchat se, řadit se (např. podle zdi, žebřin) podle velikosti, upravit řadu na povel

cvičitelky, sundat šátky, zkontrolovat výsledek.

Závěr: zhodnotit hru, probrat kladné i záporné pocity.

2. Kompetenční oblast materiální

Tato oblast se týká prostředí (domov, pracoviště, tělocvična, hřiště) a věcí a předmětů, které se dělí např. na přírodní a umělé, na vyrobené ručně nebo v továrnách, na předměty denní potřeby, běžné náčiní a nářadí v tělocvičnách, na speciální psychomotorické pomůcky, kde je výběr stále bohatší a pestřejší.

Vždy je třeba každou pomůcku dobře poznat (barvu, tvar, velikost, povrch atd.). naučit se s ní zacházet a přizpůsobit ji svým potřebám např. herním, sportovním, pracovním. Oblast materiální nás vede k poznání prostředí, ale i k hlubšímu poznání sebe sama, je vhodnou základnou pro vytváření společenských vztahů.

Téma: využití nové pomůcky – tyčky se stuhou (nebo šátku)

Cíl: co nejlépe se seznámit s novou pomůckou, účelně a tvořivě.

Úkoly: uplatnit cvičební zkušenosti pro nová cvičení a hry, rozvíjet pohybové schopnosti, vést k pospolitosti.

Pomůcka: stuha na tyčce, návod k vlastní výrobě, tyč dřevěná nebo z umělého materiálu, dlouhá 150 cm a více, stuha dlouhá 200 až 250 cm, barvy různé.

Postup: každá cvičenka se samostatně pohybuje v určeném prostoru, dvojice: první cvičenka předvede cvičení, druhá napodobuje, cvičitel rozdělí cvičenky do dvou i více skupin a sdělí hlavní námět „tělovýchovného vystoupení“.



Každá skupina se poradí, sestaví a předvede ukážku. Společně se cvičenky dohodnou:

- vyberou jednu sestavu a zacvičí ji všechny
- zacvičí společně každou sestavu

Cvičenky se mohou dohodnout i na závěrečném rozchodu, odchodu, průvodu.

Zkušenosti: cvičenky využívaly známá cvičení s tyčemi, a nebo šátky, doplňovaly je o nová, založená na vlání stuh při mávání, chůzi, běhu.

Hodnocení: v kruhu, na lavičkách: cvičenky si sdělují své pocity, názory, doplňují uplatnění pomůcky.

Téma: „kouzelná skříňka“ – „co obsahuje tato skříňka, co uděláme s jejím obsahem?“

Cíl: s vybraným předmětem optimálně zacházet.

Úkoly: seznámit se s pomůckou hmatem, zrakem, sluchem, vyzkoušet, jak ji pohybově využít, získat pro ni další cvičenky.

Pomůcky: bedýnka, krabice, drobné předměty (malé míčky, různého tvaru a povrchu, šátky různé velikosti, barvy, hebkosti, houbičky na mytí nádobí, tácky pod skleničky, stužky, krátké gumičky, kroužky atd.

Postup:

– skříňka obsahuje různé předměty, v počtu o něco vyšším než je počet cvičenek. Postupně si každá vybere pomůcku (nejvýše dvakrát):

- zrakem
- hmatem

seznamuje se s ní, vymyslí různé pohyby, cvičení cvičenky se mohou dívat na ostatní, napodobovat je, mohou vytvářet dvojice.

– cvičitelka vloží do krabice dva nebo tři druhy pomůcek, v počtu, aby se mohly vytvořit dvě (tři) skupiny. Každá cvičenka se nejprve sama pohybuje s pomůckou, pak se spojí se svou skupinou, vzájemně si ukáží pohyby, na závěr se dohodnou na společném cvičení, hře.

Cvičenky si mohou vyměnit pomůcky mezi sebou, mezi skupinami. Úklid se provádí např. střešováním do skříňky.

Hodnocení: podle podmínek obvyklé sdělení pocitů, probíhá plnění úkolů.

Poznámka: velmi dobré téma, které cvičitelce umožňuje lépe poznat cvičenky, jejich pohybové schopnosti, tvořivost, ale také oblibu pomůcky. Je vhodné se plánovitě vracet k danému tématu, doplňovat další pomůcky.

3. Kompetenční oblast společenská

V této oblasti se pohybovými aktivitami výchova osobnosti doplňuje o sociální složku. Jde o podporu schopnosti navazovat vztah k cvičencům, spolucvičencům, o rozvoj a prohlubování těchto vztahů. Dochází ke komunikaci, spolupráci. Vzniká pocit vzájemné důvěry, ale i odpovědnosti. Vyvíjí se také schopnost empatie, chápat druhé, rozumět jim a pomáhat. Úspěchy a nezdary při plnění úkolů, radost ze společného pohybu umocňují pocit sounáležitosti ke skupině, oddílu.

Téma: výlet s překážkami „cesta divokou krajinou“

Cíl: vybudovat bezpečnou stezku, spolupracovat ve skupinách.

Pomůcky: vybavení tělocvičny, náčiní, nářadí.

Postup: rozdělení do skupin po čtyřech, přidělení úseků cesty, dohoda o překážkách, pomůckách, práce ve skupinách. Každá skupina předvede svůj úsek, nakonec každý projde se svou skupinou celou cestu.

Hodnocení: povídání v kroužku, klady a zápory, dojmy a nové nápady.

Pohyb je život

Varianty: řešit jen jeden úsek cesty, např. přelézání skal, přechod močálu. Všechny skupiny mají stejný úkol, i když na jiné místě. Každá skupina vybuduje, předvede, zkusí ostatní řešení.

Poznámka: po celou dobu zůstává cvičitel v pozadí, pouze zadává téma a uzavírá hru a hodnocení.

Cvičenky postupně ocení význam témat pro hravost a zábavnost, zlepšení pohybových schopností pro všední život, pro stmelení oddílu a doplnění vyrovnávacího účinku cvičební jednotky o relaxaci i kondici.

Zkušenosti: cvičenky například k přelézání skal použily žebřiny, „štafle“, k překonání nízké překážky zhoupnutí na laně, k přeplutí vodního toku laviček, horního dílu švédské bedny, gymballů, k přechodu močálu podložek, novin, položeného žebříku, stop vystřižených z tvrdého papíru, overballů apod.

Téma: pantomimou vyjadřovat různé pocity

Cíl: naučit se pantomimou znázorňovat různé pocity, city.

Úkoly: vyjadřovat své city a pocity pohybem, sdělovat je spolucvičence, ostatním, reagovat vzájemně na tyto pocity.

Bez pomůcek.

Postup: každá cvičenka zkouší vyjádřit pohybem: svoji náladu různé pocity náladu – pocit určený cvičitelkou, cvičenkou – vytvoří se dvojice, první z dvojice vyjadřuje např. radost, veselou náladu, smutek, únavu, strach, lásku, hněv, zimu, horko, druhá cvičenka hádá co projev vyjadřuje, napodobuje jej, reaguje na něj účastí, napodobením, pomocí.

Hodnocení: obvyklé probírání tématu, vzájemné sdělování pocitů.

Poznámka: náladu může cvičenka předvést skupině, postup je stejný jako ve dvojici. Postupně je možné použít vhodné pomůcky, např. šátek. Téma lze rozvinout o předvedení oblíbené činnosti nebo naopak činnosti neoblíbené. Postup zůstává stejný jako výše popsáný.

Nyní uvedeme několik námětů z pantomimy, která je ve zdravotní tělesné výchově poměrně málo využívaná, a přitom poskytuje velké možnosti k osobitému pohybovému projevu, k uplatnění fantazie, tvůrčích schopností a schopnosti nechat se vést, podřídit se celku a je zdrojem relaxace a zábavy.

Provádí se ve skupinách, počet členů bývá nejmeně 4 nebo 5 a zvyšuje se podle potřeby, námětu a počtu cviček v oddílu. Pro zkrácení uvádíme pouze téma a zkušenosti.

Téma: koncert

Zkušenosti: skupina 5–10 se poradí, zvolí dirigenta, každý si vybere svůj nástroj, dirigent má možnost po poradě orchestr doplnit, upravit počet nástrojů (housle, violoncella, basy, flétny, trubky, bubny, klavír). Každý si nejprve pantomimu rozmyslí, vyzkouší a předvede ostatním. Dirigent pak řídí orchestr. Druhá skupina (nebo další skupiny) jsou při předvádění posluchači koncertu a podle toho reagují. Tento námět mohou zpracovat všechny skupiny. Postupně každá skupina předvede svoje pojetí. Nakonec se mohou spojit v jediný orchestr. Končit mohou potleskem.

Téma: rodiny

Zkušenosti: každá skupina v počtu 5–10 se poradí, rozdělí si členy rodiny, každý si promyslí a vyzkouší svůj projev, představení. Rodiny se sejdou a otec nebo matka představují členy své rodiny, kteří předvedou vystoupení. Nápady bývají velmi originální např. přísný otec, zlobivé dítě, dcera manekýnka, veselý dědeček s holí apod.

Literatura: Závěrečné práce ze školení pro cvičitele psychomotoriky III. třídy.

Pokračování v příštích číslech

Jiří Hroza, Miroslav Zítko

Český olympijský výbor vyznamenal cvičitelky České asociace Sport pro všechny



15. dubna 2008 v Mramorovém sále Tyršova domu v Praze se setkali představitelé Českého olympijského výboru a českých tělovýchovných a sportovních organizací, včetně České asociace Sport pro všechny s nejlepšími trenérkami a cvičitelkami celé České republiky, aby jim slavnostně předali diplomy za jejich práci, zejména za péči o ženy a dívky.

Tomuto slavnostnímu aktu předcházela iniciativa komise sportu žen ČOV, jmenovitě paní dr. Nadi Knorre, která v rámci celosvětového a celoročního hnutí za rovné příležitosti vyvolala aktivitu všech českých občanských sdružení v tělesné výchově a sportu, která měla postupně, od svých oddílů a odborů, přes krajské články až po ústředí, vybrat své nejlepší cvičitelky a trenérky a ocenit je. Musíme při vši skromnosti připomenout, že právě Česká asociace Sport pro všechny vzala tento úkol velmi vážně a možná jako jediná završila výběr vynikajících cvičitelek mimořádně zdařilou akcí ve Žďáru nad Sázavou. Připomeňme si ji:

Společensko-sportovní akce CVIČITELKA České asociace Sport pro všechny 2007, která se konala v rámci aktivit Roku rovných příležitostí, tak jak tento rok vyhlásila Evropská komise, se uskutečnila dne 27. 10. 2007 ve Žďáru nad Sázavou ve společenském sále Domu kultury. Patronát převzal starosta města Žďár nad Sázavou mgr. Jaromír Brychta, který se akce osobně zúčastnil. Do odborné komise zasedli zástupci České asociace Sport pro všechny, MŠMT ČR a ČOV (PaedDr. Naďa Knorre).

Do soutěže bylo Krajskými asociacemi Sport pro všechny (KASPV) nominováno dvanáct adeptek, které splňovaly předem daná a odsouhlasená kritéria

(věk, cvičitelská kvalifikace, zdravotní stav atd.). Byly to: Mgr. Věra Pechmanová, mgr. Pavla Frantová, Eva Kovalevová, Věra Chromková, PaedDr. Zdeňka Slavíková, Šárka Korejtková, mgr. Jitka Hozáková, Ivana Šormová, Adriana Janáková, Jarka Křivská, Lenka Rosenbaumová a Martina Trojančíková.

Cvičitelky soutěžily v těchto oborech:

- vědomostní test (20 otázek)
- kondiční testy
- posouzení docility
- řízený dialog s členem předsednictva VV ČASPV
- volná disciplína v délce maximálně jedné minuty.

Mezi soutěžními disciplínami vystoupily prezentační skupiny Českého svazu aerobiku, Českého svazu tanečního sportu a Českomoravského stepařského svazu.

Jako nejlepší byla rozhodnutím reprezentativní poroty vyhlášena PaedDr. Zdena Slavíková ze Zlínského kraje.

Všechny soutěžící cvičitelky obdržely od vedení ČASPV hodnotné ceny.

Jak jsme již naznačili, letošní dubnové setkání s vedením ČOV bylo vyvrcholením celoročního úsilí a naše cvičitelky se ocitly v té nejlepší společnosti vynikajících trenérek, většinou v mezinárodním měřítku, často vynikajících světových a evropských závodnic, nejlepších cvičitelek jiných tělovýchovných občanských sdružení a jejich představitelů a zejména vedení Českého olympijského výboru, jmenovitě jeho předsedy dr. Milana Jirásky, místopředsedy doc. Josefa Dovalila a předsedkyní komise sportu žen dr. Nadi Knorre.

Za všechny komentáře uvádíme vyjádření dvou našich oceněných cvičitelek.

Dr. Zdeňka Slavíková napsala:

„Přijetí na ČOV mezi nejlepšími cvičitelkami České republiky bylo pro mne velkou ctí a chápu je jako poděkování za svou téměř dvacetiletou práci cvičitelky v různých sportovních organizacích (ZRTV, ČASPV).“

Nádherné prostředí Mramorového sálu Tyršova domu umocnilo slavnostní atmosféru celé společenské

Pohyb je život

akce. Osobně si podat ruku s předsedou Českého olympijského výboru Milanem Jiráskem, říci si pár milých slov se starostou České obce sokolské Jaroslavem Bernardem a slyšet povzbuzující věty od předsedkyně komise sportu žen ČOV paní Nadi Knorre bylo jedním z vrcholných zážitků mého dosavadního života a obrovskou motivací do další práce.

Velmi si vážím podpory předsedy České asociace sportu pro všechny Jiřího Laurence, který se zúčastnil osobně slavnostního zasedání a podpořil účast cvičitelů ČASPV.

Můj největší dík však patří těm, kteří se podíleli na mém odborném cvičitelském růstu a všem „Zlíňákům“, kteří mě vybrali k reprezentaci Zlínského kraje na akci „Cvičitelka roku“.

A jako závěr této zprávy uvádíme dokonale výstižné hodnocení další oceněné, mgr. Věry Pechmanové z Karlovarské KASPV:

„Setkání cvičitelů s Olympijským výborem vnímám jako slavnostní a zároveň neformální milé zpestření všedního běhu života. Bylo to příjemné setkání reprezentace elitního sportu se vzorkem cvičitelů sportu pro všechny a ještě příjemnější zjištění, že jsou to lidé jako my.

Velmi si vážím ocenění, kterého se mi dostalo, ale nevnímám je jako ocenění pouze mojích cvičitelských prací, ale také jako ocenění všech mě podobných cvičitelů ČASPV, které stejně jako já s radostí věnují, a někdy i obětují, svůj volný čas naší činnosti. Proto bych jim ráda alespoň prostřednictvím našeho časopisu předala malou část toho, co jsem si z tohoto setkání odnesla já, a to přání pana předsedy Českého olympijského výboru Milana Jiráska: „Ať vám ten elán a chuť udělat něco pro sport dlouho vydrží!“

Tisková konference ČASPV 1. dubna 2008 v Olomouci k 2. mezinárodnímu festivalu sportu pro všechny



Zleva: Petr Barnat, místopředseda festivalového výboru, hovoříčí předseda ČASPV Jiří Laurenc, Zdena Horčíčková, členka festivalového výboru a Miloslav Tempír, předseda tiskového odboru

K této konferenci vydala ČASPV tiskovou zprávu, obsahující zejména tyto informace:

Česká asociace Sport pro všechny, o.s. pořádá ve dnech 26.–29. 6. 2008 2. mezinárodní festival sportu pro všechny, který se uskuteční v hanácké metropoli Olomouc.

Patronát nad 2. mezinárodním festivalem sportu pro všechny 2008 převzal Mezinárodní olympijský výbor! Patronace MOV je udělena akci z oblasti sportu pro všechny pouze 1x za čtyři roky a pouze jedné zemi v Evropě. Tato patronace se jistě projeví i osobní účastí zástupců těchto institucí. 2. mezinárodní festival sportu pro všechny v Olomouci 2008 byl Mezinárodním olympijským výborem zařazen mezi nejprestižnější akce roku 2008.

Hlavním cílem festivalu je:

- Prezentovat význam sportu pro všechny vně naší organizace (médiu, partneři, státní správa a samo-správa), dovnitř organizace a sportovních spolků
- Umožnit setkání účastníků festivalu a navázat přátelství nejen na národní, ale i na mezinárodní úrovni

Na festivalu se představí 4 000 aktivních cvičenců, sportovců nejen z řad ČASPV, ale i z dalších sportovních organizací české republiky a ciziny (Dánsko, Skotsko, Německo, Slovensko). Pro „příchozí“ jsou

připraveny veřejně přístupné soutěže v netradičních sportech a množství doprovodných programů.

Program všech čtyř dnů festivalu, včetně anotací všech workshopů naleznete na www.caspv.cz, přes aktivní logo festivalu, nebo přímo na www.festivalaspv.cz.

Zástitu nad Festivalem sportu pro všechny 2008 převzali:

- místopředseda vlády a ministr životního prostředí pan Martin Bursík,
- ministr školství, mládeže a tělovýchovy ČR pan Ondřej Liška,
- hejtman Olomouckého kraje pan Ivan Kosatík,
- primátor statutárního města Olomouc pan Martin Novotný,
- člen MOV a člen ČOV pan Jan Železný.

Spolupracující svazy a instituce:

- Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci,
- Český svaz aerobiku,
- Český svaz tanečního sportu,
- Českomoravský stepařský svaz,
- Unie jógy,
- Oborová zdravotní pojišťovna 207
- další partneři ČASPV.

Další informace poskytla přítomným novinářům Zdena Horčíčková. Z jejího zajímavého projevu vyjímáme:

Tak nejprve: Kdo jsme a pak také o co vlastně jde

Já a moji kolegové zde zastupujeme Českou asociaci Sport pro všechny o níž jste již nepochybně – a to myslím naprosto vážně – ledacos dobrého v řadě souvislostí slyšeli. Jsme občanské sdružení, které se svým programem snaží přiblížit a zpřístupnit nejrůznější pohybové a sportovní aktivity široké veřejnosti napříč celým věkovým spektrem od nejmladších dětí a jejich rodičů až po nejstarší seniory. Naše organizace vznikla v roce 1992 a navazuje na tradice Sokola a svazu ZRTV s tím rozdíl, že více než tradiční forma cvičení, je nám spíše bližší západoevropské pojetí sportu pro všechny, tzn. zpřístupnění pohybových aktivit široké veřejnosti.

Naším mottem je slogan „Pohyb je život“, naším cílem je pomáhat lidem bez rozdílu věku a míry pohybového talentu udržovat dobrou fyzickou kondici, naší snahou je

pomoci pochopit význam aktivního životního stylu, jako alternativy k celé řadě negativních vlivů současného způsobu života.

Sdružujeme však i sportovní svazy, které mají výkonnostní a vrcholové ambice, jako je Český svaz aerobiku, Český svaz tanečního sportu, Česká asociace přetlácení rukou, Českomoravský stepařský svaz. Jistě pro vás není žádnou novinkou, že zástupci těchto svazů vozí medaile i z těch nejvýznamnějších mezinárodních klání.

Byli jsme hlavními organizátory a aktéry Národních dnů sportu a kultury v roce 2000, naši cvičenci výrazně přispěli svými skladbami k úspěchu Vsesokolských sletů po roce 1989, v mezinárodním měřítku jsou naše skladby již tradičně ozdobou světových gymnastařů, účastníme se na akcích mezinárodní gymnastické federace ISCA, spolupracujeme s řadou partnerských evropských organizací z Dánska, Skotska, Švýcarska, Švédska, Slovenska atd., naši senioři sklízí úspěchy na celé řadě mezinárodních akcí, které mají charakter sportu pro všechny.

Tyto skutečnosti a zejména naše snaha a naše přání prezentovat náš program, který je moderní, zajímavý, otevřený, přístupný v co nejširším měřítku, vedly k tomu, že se zrodila se před lety myšlenka uspořádat velkou reprezentativní celorepublikovou akci. ČASPV uspořádala v roce 2005 historicky první Festival sportu pro všechny, hostitelským městem se stala hanácká metropole Olomouc a zúčastnilo se jí 5000 našich sportovců.

Po zkušenostech z minulého festivalu, který dokonale prověřil naše schopnosti a možnosti, jsme se rozhodli povýšit jeho původně celorepublikový charakter s nevýraznou mezinárodní účastí na opravdu mezinárodní úroveň. Toto rozhodnutí se ukázalo velmi správné, neboť významnost takto připravené akce ocenil i Český olympijský výbor, který ji v náročné konkurenci jiných projektů doporučil MOV.

Podařilo se nám získat i velmi silného hlavního mediálního partnera pro celou akci a tím není nikdo jiný než Český rozhlas, který se zavázal informovat o festivalu a jeho přípravě v celostátních i regionálních vysíláních, významným partnerem této akce bude i sportovní firma Dominátor, dílčí finanční podporu máme i od našeho věrného a letitého partnera Oborové zdravotní pojišťovny 207 a pojišťovny Generali, Magistrátu města Olomouce a Krajského úřadu Olomouckého kraje.

Naše tisková konference měla rychlou odezvu jak ve zprávách ČTK, tak v regionálním tisku, jak potvrzuje monitoring, který má ČSTV soustavně k dispozici od Newton Information Technology.

Pohyb je život

Jan Hýždál • Foto Zdeňka Slavíková

Dobrá akce se musí nejen dobře připravit, ale také správně načasovat



O akademiích, které se pořádaly k různým výročím, bylnámipečlivěpřipraveny, školy rády spolupracovaly, byl i zájem rodičovské veřejnosti a institucí, které se ochotně přidružily a tělovýchovná jednota se pochlubila, teď je to trochu jiné. Mnoho organizací se zabývá volným časem dětí a mládeže,

akce se rozptýlí do více termínů a pak jsou jedni přetížení a zájem uniká, od toho jsme právě my a naše Vsesportovní unie SPV, která pracuje porůznu tu tam jak se podaří v krajích se prosadit a nezáleží to jen na nás. A potom, že ve sportu není politika je jen o zdraví a zájmu. Asi nám to kazí funkcionáři?

V kulturním domě Uherského Brodu od devadesátého roku minulého století pořádáme pravidelné vystoupení dětí a mládeže. Nazvali jsme je „Mládí v pohybu a tanci“. Střídali jsme různé formy tance, hudby, literárních přednesů s předvedením akčního sportovního výkonu, až jsme využili název „Pódiové skladby“ podle současných pravidel ČASPV.

18. ročník Mládí v pohybu a tanci jako přehlídka Regionálního centra Uherské Hradiště dalekopředčilo naše očekávání. Přihlásilo se 34 skupin v počtu 376 z 3 RC. Dům kultury s kapacitou 550 míst na sezení byl vyprodán, lidé stáli v uličkách a slova uznání a chvály nešetřili. Místní Regionální televize Slovácko a RTA Zlín nám položily otázku, co s tím v příštím ročníku budete dělat, odpověděl jsem, že to promyslíme a uvidíme, rozhodně se poučíme a na úspěchu se dá stavět. Mezi školami, školkami, družinami o nové sportovní aktivity je velký zájem.

Proč ale o tom ale hlavně píší. Sešli se v sále zástupci Sokolů, Orlů, ředitelé škol, předsedové TJ a správních celků a domlouvali na místě účast jednotlivých vystupujících na svých akcích v průběhu měsíce května a dalších místních oslav. Taková nabídka umění, předesílám, že ryze amatérské, ale některé skupiny se představily již i v Sazka aréně a mají dohody na další významné akce. Vítězové samozřejmě postoupili na krajskou přehlídku do Zlína, která skončila taktéž velkým úspěchem.

Je třeba vyzvednout spolupráci metodické rady Zlínského kraje, členka metodické rady ČASPV PaedDr. Zdena Slavíková, kde je předsedkyní komise pohybově hudebních forem byla předsedkyní poroty v RC Uherské Hradiště, Kroměříž a Zlín, samozřejmě organizovala krajskou přehlídku a team MR Zlín s předsedkyní Liduškou Štaudnerovou, bývalou gymnastkou si dokáží práci tak rozložit, že jsou všichni zodpovědní vždy na správném místě a ve správný čas.

Karel Daniel, zakladatel a hlavní organizátor Vesnické hokejové ligy, ASPV Žďár nad Sázavou • Foto Zdeňka Slavíková

Vesnická hokejová liga

Naše vesnická hokejová soutěž je vyloženě amatérskou soutěží. Když v roce 2000 vznikala, účastnilo se jí šest mužstev z okolí Žďáru nad Sázavou. Od čtvrtého ročníku tuto soutěž hraje pravidelně osmnáct mužstev a konečný maximální počet byl stanoven na dvacet. Každé léto se koná předsezónní schůzka vedoucích

mužstev, kde se upravují stávající propozice, upřesňuje se systém soutěže a domlouvají se ostatní organizační záležitosti.

Všechna utkání se hrají na zimním stadionu ve Žďáře nad Sázavou, proto se přes 80 % utkání odehrává buď v ranních a dopoledních hodinách nebo po 21:00

hodině (není výjimkou, že utkání končí před jednou hodinou v noci).

Co se týče jednotlivých utkání, tak je řídí rozhodčí s licencií, a to včetně časomíry. Na tato utkání se objednává ledová plocha na jednu a půl hodiny, přičemž se hraje 3 x 18 min. čistého času. V poslední třetině se hraje pouze do celkové hodiny a půl.

Od letošního roku začala pracovat disciplinární komise, která rozhoduje o trestech pro hráči či mužstva. Za jednotlivá vesnická mužstva mohou nastupovat pouze hráči, kteří splňují dané propozice.

Od 4. ročníku se osvědčilo, že v základní části hraje každý s každým a poté se mužstva rozdělila na 1.–8., 9.–16. a 17.–18., kde se hraje play off.

Již pátým rokem na druhé finálové utkání jezdí Česká televize, která vysílá šoty jak na ČT 1 (Regionální zpravodajství), tak na ČT 4 (Sport v regionech). V roce 2006 navštívilo poslední finálové utkání sezóny přes 1 100 diváků. V letošním ročníku bylo odehráno nejméně zápasů za poslední čtyři roky, přesto jsme za pronájem ledové plochy zaplatili cca 340 000 Kč.

I letošní ročník potvrdil, že díky upravujícím propozicím se soutěž stále vyrovnává. V základní části prohrávala přední mužstva i s mužstvy kolem 14. místa. V základní části si nejlépe vedlo mužstvo Bohdalce, které nakonec své vítězství potvrdilo v play off (hraje se na dvě vítězná utkání, poté rozhoduje skóre) a obhájilo prvenství z loňského roku. Letošní finále co se týče vyrovnanosti historie VHL nepamatuje. Navíc Bohdalec první utkání vyhrál 3:0 a každý čekal, že to bude jedno-



značná záležitost. Poslední utkání však Přibyslav začala lépe a když vedla 6:1, zdálo se být o vítězi rozhodnuto. Ke konci utkání však Bohdalec zabral a výsledkem 6:3 si vynutil samostatné nájezdy, ve kterých byl úspěšnější, když se rozhodlo až v páté sérii. Toto poslední utkání sledovalo více než šestset diváků a natáčely ho tři televize.

Vyhodnocení probíhá pravidelně na sportovním plese (letos to byl již 6. ročník), kde jsou rozdány jak individuální ceny v základní části a play off, tak pro všechna mužstva. Každé mužstvo dostane na konci sezóny celkové vyhodnocení se statistikami mužstev a všech jednotlivců. Jinak výsledky této soutěže jsou pravidelně zveřejňovány v tisku, kde jsou uvedeny podrobné informace o zápasech. Ty lze nakonec najít na našich internetových stránkách www.vesnickaliga.cz.

Jana Stránská

Horní Brusnice hraje z metanou!



Pohyb je život

V Dolní Brusnici jsme si vybudovali dokonalou lední plochu na bowling, lední metanou. V zimním období s velkým nadšením trénují a soutěží děti, školní mládež i dospělí občané celé obce.

Stanovili jsme si vlastní, zjednodušená pravidla, která se nám osvědčila a přispěla k zapojení nejen členů SPV, ale široké veřejnosti, pokud to tak o naší malé obci můžeme říci.

Martina Mertová • Foto Hana Mehanová

Nejlepší sportovci Moravskoslezského kraje



V pátek 7. března 2008 proběhlo v Domě kultury města Ostravy slavnostní vyhlášení nejlepších sportovců, trenérů a cvičitelů Moravskoslezského kraje.

V konkurenci mnohem atraktivnějších sportů jako je fotbal, hokej, házená apod. se neztratili ani zástupci naší Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny.

V kategorii mladých sportovců do 18 let byla mezi deseti nejlepšími sportovci vyhodnocena i **Zuzana Vítečková** ze sportovního klubu TJ Katlen Ostrava.

Zuzka si toto ocenění zasloužila za vítězství v mnoha tanečních soutěžích a zejména pak za vítězství ve sportovním tanci na mistrovství světa, které se konalo v USA.

Mezi pěti nejlepšími cvičiteli a trenéry pak byla vyhodnocena **PaedDr. Pavla Rašková**, členka TJ VP Frýdek-Místek.

Pavla je dlouholetou cvičitelkou sportovní gymnastiky a lehké atletiky. Její svěřenci pravidelně vozí medaile z krajských i republikových soutěží pořádaných naší asociací. Je nejen obětavou trenérkou, ale i velmi aktivní členkou metodické rady MsKASPV.

Děkujeme Zuzce Vítečkové i Pavle Raškové (na fotografii) za reprezentaci naší asociace a blahopřejeme oběma k dosaženým úspěchům!

Jan Rubeš • Foto Miroslav Polák

Dobrá věc se podařila

Známé přísloví praví, že všechno záleží na lidech. Že je to pravda jsme se přesvědčili v Ohnici u Teplic. Místní odbor SPV pod vedením manželů Polákových patří v regionu k neaktivnějším. Odbor využívá tělocvičnu místní školy, a právě na otevření rekonstruované tělocvičny jsem byl jako předseda Krajské asociace pozván.

Iniciátorem akce byl starosta, pan Pavel Bartoš, který za pomoci manželů Polákových zajistil finance a dodavatele. Poděkování patří především Nadačnímu fondu ČEZ a firmám HET, TARMAC CZ Liberec, SKATT a FRASCH CZ, ale také dalším místním firmám, které se také významně na rekonstrukci podílely.

Velkou zásluhu má i Ústecká krajská asociace, která se podílela na zajištění nářadí.

Celková rekonstrukce, včetně nového nářadí představovala částku 800 000 Kč.

Opravdu, všechno záleží na lidech. Kéž by bylo víc takových, jako v Ohniči!



Hana Procházková, předsedkyně ASPV ve Třebši

Cvičí celá rodina

z krajů

Cvičitelé ASPV TJ Sokol Třebeš připravili veřejně přístupnou akci CVIČÍ CELÁ RODINA na sobotní dopoledne 23. února ve dvou tělocvičnách ZŠ a MŠ POHÁDKA Mandysova v Hradci Králové. Tam cvičení oddílů ASPV našlo pochopení a střechu nad hlavou po dobu výstavby nové sportovní haly, která má nahradit již v dubnu letošního roku naši starou dřevěnou sokolovnu.

Iniciativa k pořádání akce vzešla z oddílů rodičů s dětmi a předškolňat – inspirací pro motto byla kdysi populární Zpívá celá rodina. Na programu se podíleli všichni členové cvičitelského sboru, připravili ukázky cvičení jednotlivých oddílů a zapojovali do nich všechny i neorganizované účastníky akce.

Sobotní dopoledne nejen navštívilo, ale opravdu si přišlo zacvičit 120 dětí a dospělých ve 30 rodinných týmech. Cvičenci od batolat po důchodce si mohli zvolit „pohyb na míru“ – cvičení rodičů s dětmi a předškolních dětí, starší děti preferovaly míčové hry, ping pong nebo cvičení s velkými gymnabalóny. Ostatním dospělým kvalifikované cvičitelky nabídly zdravotní cvičení s hudbou a malými míči. Mezi účastníky převažovala ženská část populace, ale i muži se snažili. Po ukázkách cvičení se zaplnila jedna z tělocvičen stanovišti s nejrůznějším nářadím, náčiním a cvičebními pomůckami a všechny děti si mohly vyzkoušet svoji obratnost a dovednosti před zraky a dohle-

dem své rodiny a cvičitelek. Ve druhé tělocvičně probíhaly soutěže a míčové hry.

Tentokrát nešlo o góly a body – cílem programu byla podpora rodinného sportování, vytvoření dobré pohody a „chuti se hýbat“ – a vítězi byli všichni, kdo sobotní



dopoledne věnovali pohybu. Zásahu na přátelské atmosféře měl hlavně cvičitelský sbor, který s podporou učitelek MŠ Pohádka i vedení ZŠ Mandysova, připravil pro účastníky řadu podnětů pro zdravý pohyb v každém věku. Během programu jsme nabídli rodinám fotografování a hned na závěr obdrželi zúčastnění, kromě drobných dáreků a ocenění pro nejpočetnější tým, nejstaršího a nejmladšího cvičence, také diplom se snímek svého rodinného družstva, který jim bude připomínat

ŽIVOT JE POHYB A POHYB JE ŽIVOT!

CENÍK

Ceník inzerce a reklam časopisu
ČASPV Pohyb je život

Čtvrt strany v textu	1 000 Kč
Půl strany v textu	2 500 Kč
Stránka v textu	5 000 Kč
2. nebo 3. strana obálky	10 000 Kč
4. strana obálky	15 000 Kč
Vložení volných listů*	5 000 Kč

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

Kontakt:

Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s.,
Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5-Stodůlky
Tel.: 242 480 317, 736 754 286, fax: 242 480 304
E-mail: metodicici@caspv.cz
nebo Jiri.Hroza@email.cz

Pohyb je život

Domácí tituly ve sportovním aerobiku a FISAF fitness týmech si rozdělili ti nejlepší závodníci při Aquila Aerobic Open 2008, mistrovství České republiky organizovaném Českým svazem aerobiku při ČASPV

Tisková zpráva českého svazu aerobiku, vydaná 13. dubna 2008



Sportovní hala AC Sparta Praha na Letné hostila celý víkend 12. a 13. dubna 2008 vrcholný závod Českého svazu aerobiku Aquila Aerobic 2008, mistrovství České republiky ve sportovním aerobiku a FISAF fitness týmech. Sobotní i nedělní klání probíhalo pod záštitou městské části Prahy 7. V sobotu ráno zahájil nabitý program jediný semifinálový závod kategorie dospělých. Následovala finále nejmladších kategorií dětí 8–10let a kadetů 11–13 let. Představilo se vždy šest nejlepších závodníků z kategorií sportovní aerobik: muži, ženy, páry, týmy a FISAF fitness týmy: aerobik, step a hip-hop. Celý víkendový program vyvrcholil v neděli dopoledním finále juniorů a odpoledním finálovým závodem kategorie dospělých, pro které to byl i jeden z nominačních závodů na podzimní mistrovství Evropy a světa.

V juniorské kategorii byla největší konkurence v kategorii ženy 14–16 let. Na start semifinálového kola se postavila téměř čtyřicítka závodnic. Mistryni republiky se stala **Anna Pačesová** z klubu



Pavel Sirotek



Jan Pochobradský a Veronika Šindelářová

bu Aerobik studio Čelákovice, stříbro si odvážela **Kristýna Stupková** z Akademie aerobiku Radky Hanákové a na třetí příčce skončila **Veronika Kubíčková** z Joy station o. s. Vítězným týmem v kategorii 14–16 let družstva se stal tým ve složení **Samešová, Cermanová, Neradová** z Aerobic junior klubu I. Mrňákové. V kategorii junioři muži 14–16 let se vítězem stal **Robert Černý** ze Sportklubu ČASPV Kladno a svoji suverenitu potvrdil i v kategorii párů, kde zvítězil se svou partnerkou **Kateřinou Kolářskou**.

Nedělní odpolední program – finále kategorie dospělých zahájila exhibice všech čerstvých medailistů dětských, kadetských a juniorských kategorií. Všichni pak netrpělivě očekávali napínavá klání v jednotlivých kategoriích. Seniorská kategorie žen byla již tradičně nejvíce obsazená. Mistrovský titul získala v těsném souboji **Tamara Jiříková** z Fitness klubu O. Šípkové (sestra dlouholeté úspěšné závodnice Lucie Jiříkové), která tak porazila bronzovou medailistku z loňského mistrovství Evropy **Denisu Barešovou** z Aerobik Studia Čelákovice. Bronzovou medaili získala **Kateřina Šmejkalová** z Aerobic Dancers Kladno,



Denisa Barešová

loňská juniorská mistryně světa. V kategorii mužů zvítězil suverénně Jan Pochobradský z Fitness klubu Olgy Šípkové, náš nejúspěšnější závodník posledních let, před druhým Danielem Komarovem z Joy station. V kategorii párů zvítězil **Pavel Sirotek** s novou partnerkou **Veronikou Šindelářovou**, stříbro si odvezli sourozenci **Jana a Josef Vůjtovi**. Titul v kategorii tříčlenných týmů si odváží trio z Fitness Clubu Olgy Šípkové **Novosad, Babková, Zimová**, na místě druhém skončil tým z Aerobic Dancers Kladno **Husáková, Prošková, Kinzlová** a bronzová medaile patří týmu **Stupková, Ziková, Piskáčková** z Akademie aerobiku Radky Hanákové.

Neméně divácky atraktivní kategorie jsou 6–8členná družstva fitness týmů. Nejúspěšnějším klubem se stal **Aerobic Dancers Kladno**, kterému se podařilo vyhrát v kategorii aerobik i step. Kategorii hip hop vyhrál tým **TJ Slavoj Litoměřice – TJ Funky Dangers**.

Nejlepší závodníci z kategorií kadetů, juniorů a seniorů mohli v tomto závodě sbírat body za umístění důležité pro nominaci na zářijové mistrovství Evropy dospělých v Helsinkách a prosincové mistrovství světa všech kategorií v Moskvě. Započítávají se vždy dvě nejlepší umístění ze třech možných nominačních závodů. Posledním nominačním závodem, který o kompletním složení reprezentace roz-

hodne bude soutěž s názvem **AEROBIC & DANCE SPORT FESTIVAL 2008, který proběhl ve dnech 17.–18. května ve sportovní hale Centrum na Kladně.**

Podrobné informace a výsledky závodů naleznete na oficiálních stránkách Českého svazu aerobiku:

www.ceskysvazaerobiku.cz

Mgr. Klára Jandová

Český svaz aerobiku

+420 777 668 408, csae.repre@seznam.cz

Foto Tomáš Listoň

Pohyb je život



Jiří Hroza, Miloslav Martinek • Kresba Galina Vašinová

Cykloturista málem srazil orla v letu!

Nebo co to bylo

Víte proč džentlmen nikdy nevypráví o svých zážitcích se ženami, o dívkách nemluvě? Protože by mu to stejně nikdo nevěřil! Ale tomu, co následuje, věřit můžete. To nejsou žádná fakta, to se skutečně stalo:

Poměrně nedávno jsme s kolegu ve zbrani, také penzionovaným seniorem, vyrazili opět na kolech s veškerou bagáží, tj. jako těžkotonážníci. V krásné krajině Zbirožska, při sjezdu po typické české okresce najednou leknutí, které nebylo možné odkládat.

Od okraje silnice přímo vedle nás jsem zaslechl silný šum, jako když se rozhrnuje křoví a něco jako plachta. V mírně podzvukové rychlosti jsem se neodvážil ohlédnout. V témže okamžiku můj spolujezdec, řítící se jako číslo (jak říkají stíhací letci) uviděl ptáka, na malé české poměry obrovského, který zamířil k mé výrazně barevné přilbě, půl metru nad ní točil k lesního průseku a směru naší jízdy.

Jak dravec točil, tak ztratil rychlost a klesl. Vtom jsem ho měl přímo před obličejem tak blízko, že jsem mu viděl přímo do... Velké žlutohnědé pařáty natažené dozadu a přímo do tváře mi v tom okamžiku vysloveně překážely při jízdě, doslova bych

se jich mohl dotknout! Ani svým skvělým periferním viděním jsem z té blízkosti nedohlédl konců křídel!

Velký pták pak jimi mávl a vznesl se stranou, mimo náš dohled.

Po překonání menšího šoku jsme se samozřejmě přeli o rozpětí křídel. Protože nejsme žádní rybáři, zůstali jsme na dvou metrech a možná něco navíc.

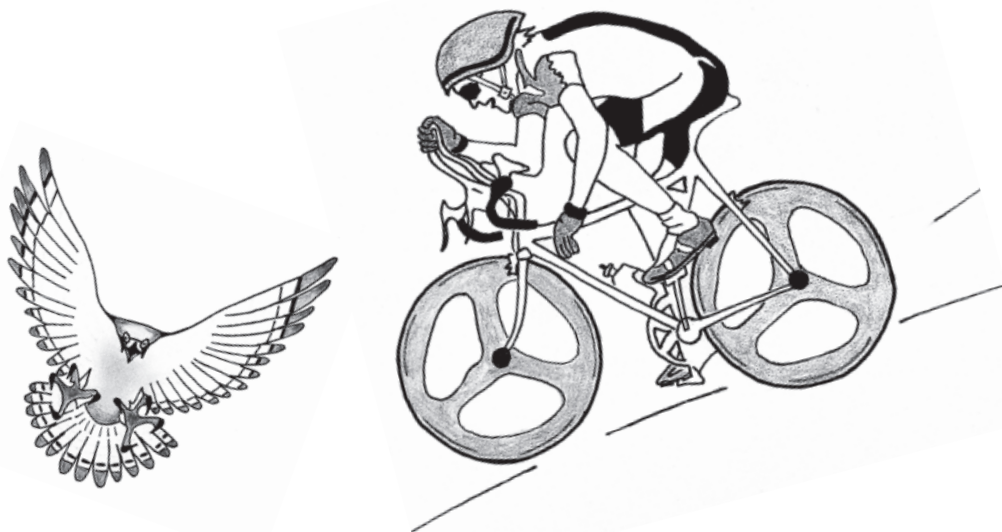
Nevíme, co to bylo. Někteří domorodci říkají, že se v tom kraji vyskytuje jakýsi kříženec, kterému říkají orlovec.

Nevíme, jestli ten orlovec zaútočil na mou hlavu (ta byla v té přilbě), nebo jsme jej jen vyplašili. Prý to mohla být samička, která seděla na vejcích. (Vlastních.)

Nevíme kam letěl.

Vím, že mi to leckdo nevěří, což ale není zas až tak důležité. Mám nezapomenutelný zážitek záchvěvu strachu, že se srazím při jízdě s obrovským letícím dravcem.

Zážitek, který nakonec dobře dopadl pro ptáka, pro mne i pro mého přítele, který jinak při mých cyklistických výkonech padá smíchy z kola.



Pohyb je život



časopis České asociace Sport pro všechny

12. ročník, číslo 2., červen 2008

Náklad 3 300 výtisků

Vydává © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.

Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR č. j. VSP/1-90/90-R

Ohradské náměstí 1628/1, 155 00 Praha 5 – Stodůlky

Tel.: 736 754 286, 242 480 317. Fax: 242 480 304

e-mail: Jiri.Hroza@email.cz, metodici@caspv.cz

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky: MK ČR E 8203

ISSN 1212-0669

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

Redaktor: Jiří Hroza

Předseda redakční rady: Jan Hýžďal

Členové redakční rady: Vít Hanáček, Marie Havrlantová, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Dobromila Vejražková

Zástupce propagační komise ČASPV: Michal Rosenbaum

Fotografie: Jiří Hroza a archiv ČASPV – pokud není uveden jiný autor

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2008 v celkové ceně 180 Kč. Cena jednoho čísla je 45 Kč.

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

Doporučujeme uvést kromě Vaší úplné adresy, vč. PSČ, také jméno kontaktní osoby.

Máte možnost přihlásit se k odběru také prostřednictvím www.caspv.cz!

Stručné pokyny autorům:

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Rozlišujte prosím O a 0. Začátek odstavce na nové řádce oddělte třemi úhozy na mezeru. Mezi odstavce se nekládá volný řádek. Klávesa ENTER se používá jen na odstavce, ne na konci řádku!
- Při popisech cvičení používejte odborné názvosloví. (Např. APPELT, K., LIBRA, M. Názvosloví cvičení prostných. Praha:FTVS.) Redakce si vyhrazuje právo dát upravit názvoslovnou část textu příslušným odborníkům.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem, na disketě, nebo na CD či DVD ve formátu nejlépe JPG a v dostatečné velikosti souboru, minimálně 500 kB. Nekvalitní fotografie nemůžeme otisknout. Pokud si to budete přát, fotografie, diskety, CD, DVD Vám vrátíme.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat prostřednictvím některé z internetových „úschoven“, např. „leteckaposta“.
- Kresby musí mít ostrou linku, např. pérovky. Nezveřejňujeme tzv. niťáky.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením, pokud si to přejete i s tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla, (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu a číslem účtu.
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky, nebo mailem na adresu Jiri.Hroza@email.cz nebo metodici@caspv.cz
- Uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.

Pohyb je život