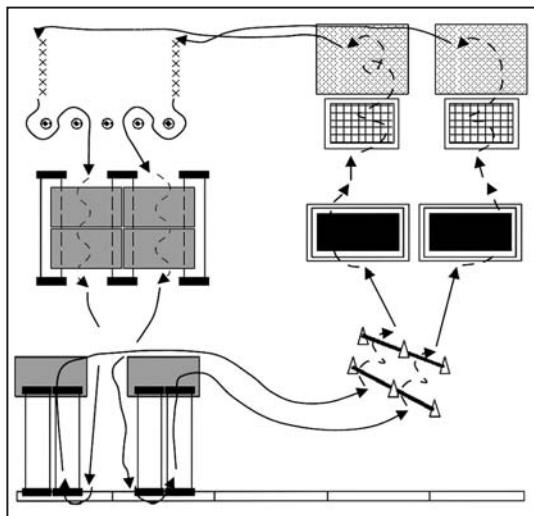


se dá téměř všechno náradí a načiní vyjma „klouzajících“ pomůcek (obruče, švihadla, malé míčky), které volně položené na ploše mohou při běhu způsobit zranění. K vytýčení hrací plochy, zatáček při běhu používáme výhradně bezpečných, barevně výrazných kuželů či terčůků.

Právem můžete namítnout, že Vaše tělocvična vypadá úplně jinak. Zmiňovaný obrázek je pouze návodný. Při sestavování opičí dráhy je vlastní fantazie limitována pouze dostupným náradím a načiním, které dokážete přenést nebo přesunout. **Pokud je to možné, sestavujte opičí dráhu tak, aby vytvářela dvě dráhy** (Obrázek). Nebude tak při jejím zdolávání docházet k velkému shlukování dětí a čekání u náradí. Standardní rozdělení vyučovací jednotky tělesné výchovy na část úvodní, hlavní a závěrečnou je již pouhou přítomností opičí dráhy narušeno. Pozornost dětí je již od úvodu upřena na jednotlivá náradí a načiní. Napoprvé se všemi dětmi absolvujeme pomalu celou opičí dráhu s upozorňováním na bezpečné překonávání jednotlivých překážek. **Dopomoc provádíme u klouzaček z laviček u žebřin. Poté necháme děti 3 proběhnout celou dráhu, kdy ty zdatnější, rychlejší a sebevědomější běží ve vnější, delší dráze** (Obrázek).

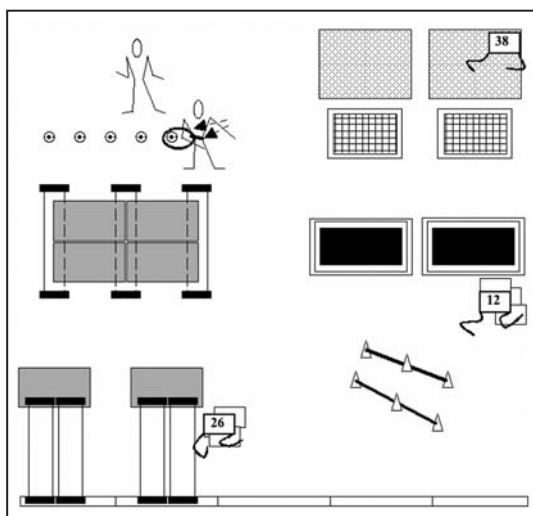


Způsob překonávání dvoudráhové opičí dráhy

Po 3 okruzích se s dětmi **vydýcháme** a **rozcvičíme** (použijte klidně standardní, často opakované rozcvičení, které v kontextu s novostí opičí dráhy nebude působit tak fádně). Po rozcvičení **zkuste 2–3 okruhy proběhnout v opačném směru** a následné

2 s lokomocí po čtyřech mezi překážkami. Počet kol a způsob lokomoce při překonávání opičí dráhy volíme, přizpůsobujeme a měníme i v průběhu citlivě podle zájmu a únavy dětí. **Po max. 7 okruzích necháme děti vydechnout na duchnách a připravíme si 2 švihadla a sadu textilních startovních čísel pro hru „Pašeráci“** (Obrázek).

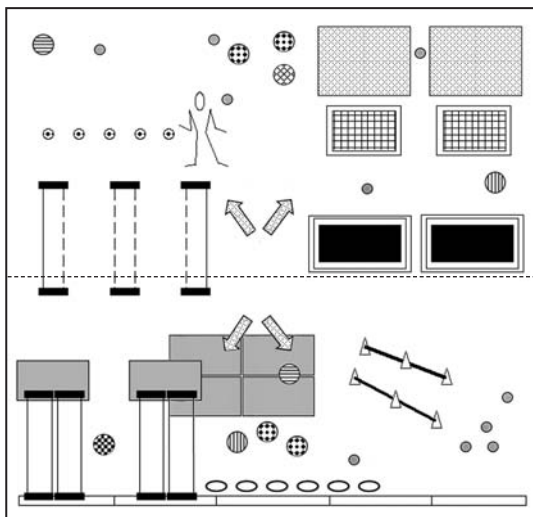
Pašeráci – Cílem hráčů (pašeráků) je ukrást hlídači, střezčímu u šplhadla poklad (Obrázek). Pašeráci si nejprve nasadí startovní číslo, které si vezmou z jednoho ze 2–3 míst na ploše tělocvičny. Od chvíle, kdy mají „oblečené“ startovní číslo se snaží nepozorovaně přiblížit a dotknout se šplhadel, dříve než jejich číslo nahlas vyvolá hlídač. Pokud se dotknou šplhadla dříve než je hlídačem poznáno a vysloveno jejich číslo, získávají pašeráci bod = část pokladu. Pokud však číslo hlídač rozpozná a zavolá, musí pašerák číslo sundat a odevzdat jej na některém ze 2–3 míst na ploše tělocvičny. Odtud si pašerák vezme číslo jiné a znovu se pokouší dotelem šplhadla uloupit část pokladu. Hlídač je k pokladu švihadlem přivázán tak, aby se kolem šplhadla mohl pohybovat jen v omezeném kruhu (jedním švihadlem kolem pasu a druhým švihadlem za tento pásek ke šplhadlu) a pašeráci měli větší šanci poklad uloupit. **Pašerák nesmí rukama zakrývat číslo své ani číslo jiného pašeráka.** Učitel stojí poblíž hlídače a rozhoduje zda hlídač správně rozpoznal číslo pašeráka, dříve než uloupil část pokladu – dotkl se šplhadla.



„Pašeráci“ v opičí dráze

Pohyb je život

V případě, že pašeráci nemohou ukrást poklad, učitel sám začne představovat „pohyblivý strom“, za který se pašeráci mohou schovávat (učitel je „neviditelně protlačí“ ke hlídanému pokladu). Po skončení hry, kterou opakujeme alespoň 3 se 3 různými hlídači, posbíráme všechna startovní čísla, aby nepřekážela na ploše dalším hrám obrázky „Čištění doupěte“ a „Schovávané“.



„Čištění doupěte“, „Schovávané“ a „Cukr káva“ v opičí dráze

Čištění doupěte – Cílem hráčů rozdělených do dvou, nejlépe stejně početných družstev, je v průběhu 2 minut „vyčistit“ své doupě od míčů, míčků, papírových koulí, drátěnek, které volně rozházíme po celé ploše tělocvičny. Doupě představuje celá ½ tělocvičny (Obrázek – každé družstvo má svou ½ tělocvičny, ze které nemůže vyšlápnout a kterou se snaží házením, odbíjením, kutálením či posunutím „vyčistit“). **Hráči nesmí do míčů kopat (každé kopnutí 5 trestných bodů).** Před zahájením hry učitel upozorní, že po uplynutí časového limitu 2 minut na „čištění“ doupěte a zastavení hry, bude každý hod, odbití, kutálení a posunutí míče trestáno 5 trestnými body pro družstvo. Učitel na povel hru odstartuje a nahlas upozorňuje každou půl minutu na zbývající čas a posledních 15 sekund odpočítává. Po uplynutí času a povelu k zastavení házení reaguje na každý další hod 5 trestnými body. Spolu s hráči spočítá zbylé předměty (1 míč, míček, papírová koule = 1 trestný bod) v každém doupěti a určí vítě-

ze. Vzhledem k nesymetrickému rozestavení náčiní v opičí dráze si družstva v dalším opakování vymění ½. Hru opakujeme alespoň 2x.

OBMĚNY:

- hráči každého družstva se musí při hře držet za ruce ve dvojici,
- házíme, kutálíme, odbíjíme pouze levou rukou,
- odhod platí pouze přes hlavu nebo mezi nohama.

V závěrečné části vyučovací jednotky tělesné výchovy si zahrajeme klasickou schovávanou (schovku, na pikanou) s využitím opičí dráhy. Děti ji znají v různých modifikacích, proto vybereme tu nejjednodušší nebo tu, kterou zná většina. Vhodná je také hra: Cukr, káva (Mazal, 1994). Kde jeden učitelem zvolený hráč – vyvolávač (Obrázek) stojí u šplhadla a ostatní hráči jsou na zadní čáře druhé ½ tělocvičny. Vyvolávač se otočí čelem ke šplhadlu a říká nahlas říkadlo: Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. Během říkadla, kdy hlídač stojí zády k ostatním hráčům, se snaží ostatní hráči k němu co nejvíce přiblížit. Po odříkání celého říkadla se vyvolávač otáčí a koho uvidí v pohybu, toho vrací na výchozí čáru. „Vyvolávač opakuje říkadlo vícekrát, může se otočit zády a otočit zpět, než začne vyvolávat, a vrátí další netrpělivé hráče. Jakmile začne vyvolávat říkadlo, smí se otočit, až je celé zvolá“ (Mazal). Pokud hru nikdo z hráčů nezná, je vhodné, aby byl napoprvé vyvolavačem sám učitel.

OBMĚNA: jiné znění říkadla: Pivo, trávu, dam si v baru, ham–bur–gr

Pokračování v příštích číslech



Věra Pivonková, Jitka Hálková, Magda Kloudová, komise zdravotní tělesné výchovy metodické rady ČASPV

Tabulka oslabení pohybového systému Zásady vyrovnávacích cvičení, vhodná a nevhodná cvičení

Podnětem pro zpracování tabulky „Oslabení pohybového systému“ byl zvyšující se zájem veřejnosti o zlepšení zdravotního stavu, funkčnosti a výkonnosti svalového aparátu.

Tato metodická pomůcka dává ucelený přehled o příčinách oslabení, zásady vyrovnávacích cvičení, o vhodných a nevhodných pohybových aktivitách.

Text respektuje fyziologické poznatky.

Přiměřená ale dostatečná, správně prováděná pohybová aktivita podporuje rozvoj a udržování fyzického a psychického zdraví i sociálního postavení každého jedince.

Tabulka oslabení pohybového systému s vhodnými a naopak nevhodnými typy vyrovnávacích cvičení je určena všem zájemcům o optimální tělesný stav a rozvoj.

OSLABENÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU	PŘÍČINY	ZÁSADY VYROVNÁNÍ	VHODNÁ CVIČENÍ	NEVHODNÁ CVIČENÍ
Krční lordóza	- nerovnováha předních a zadních šíjových svalů. - zkrácená horní část trapézového svalu a vzpřimovačů krční páteře (zkrácené prsní svaly a snížená pohyblivost ramenních kloubů – není pravidlem)	protahovat zkrácené svaly na zadní straně krku - posilovat přední šíjové svaly - uvolňovat lopatky a ramenní klouby uvolňovat krční páteř i do úklonů a rotací	držení šíje v různých polohách - přímivé cviky auto masáž - krční oblasti	cvičení, při nichž cvičenec neudrží vzpřímenou šíji - stoj na hlavě - přetěžování celého pletence ramenního
Bolesti hlavy a krční páteře	blokáda krční páteře nevhodný pracovní postoj (předklon, otáčení hlavy, jedním směrem, neopřené horní končetiny – práce na PC) degenerativní změny snížení meziobratlových plotének (vyšší věk) zúžení průsvitu cév	odstranit blokádu - měnit pracovní polohu, projít se - uvolnit oblasti lopatek zlepšit prokrvení automasáží a pohybem - celková tělesná a duševní relaxace - uvolnit svaly na obličeji a lebce - posilovat oblasti šíje a pletence ramenního	celková relaxace - relaxace šíje a pletence ramenního - všestranná pohyblivost šíje a pletence ramenního - dechová cvičení – hlavně brániční - nácvik správného držení těla s důrazem na postavení šíje ve všech polohách	cvičení, při nichž dochází k zadržení dechu a městnání krve v hlavě - stoje na hlavě - nadměrné zatížení pletence ramenního
Zvětšená bederní lordóza	- zkrácené a nepružné svalstvo bederní a čtyřhlavý sval bederní - zkrácení flexorů kyčle - ochablé svalstvo břišní, přímý sval břišní zkrácené svalstvo na zadní straně nohou	protáhnout svalstvo bederní - protáhnou a uvolnit oblast kyčelních kloubů do extenze - posílit svalstvo břišní - protáhnout svalstvo na zadní straně nohou	všechny přímivé - cviky (podložit břicho overballem, rukama) cviky pro posílení břišního svalstva hluboké předklony - cvičení pro uvolnění kyčelních kloubů - kolébky vzad a kotouly plazení, lezení - vhodná poloha – „turecký sed“	bederní záklony - kolébky vpřed prohnuté skoky do hloubky - zvedání a nošení těžkých předmětů

Pohyb je život

Zvětšená hrudní kýfóza	zkrácené prsní svaly vrozená i získaná vada (genetická, Scheurmannova choroba...) důsledek oslabení svalstva v oblasti hrudní páteře	protáhnout prsní svaly posílit svalstvo zad; vzpřimovače trupu a svaly mezilopatkové	všechny cviky přímivé a protahovací všechny cviky pro rozvoj svalstva hrudníku cvičení dechová cvičení pro správné postavení páne cvičení pro posílení svalstva břišního	časté ohnuté předklony s výdržemi kolébky vzad a kotouly bez kompenzace zvedání a nošení těžkých předmětů cvičení v nezvládnutých sedech a tureckém sedu
Skoliotické držení	jednostranné zatěžování svalstva trupu (nošení tašek, na jedné straně trupu, poloha těla ve škole, v práci atd) vrozená dispozice oslabení svalstva trupu porušení zásad správného držení těla	zajistit pohyblivost páteře ve všech směrech symetrickými cviky posilovat svalstvo břišní a zádové zajistit rozvoj hrudníku posilováním dýchacího svalstva	zvýšená pozornost výchozí poloze procvičování páteře ve všech směrech (otáčení a kroužení trupu, předklony, úklony, záklony) cviky pro posílení břišního svalstva dechová cvičení cvičení visová	jednostranná (asymetrická) cvičení dlouhodobé pochody se zátěží zvedání a nošení těžkých břemen skok do hloubky
Bolesti páteře, Bolesti v bedrech	blokáda páteře, degenerativní změny a svalová dysbalance nesprávné držení těla a nesprávné pohybové stereotypy – často vrozená dispozice nadměrné prohnutí v bedrech nebo naopak plochá páteř svalová ochablost nevhodný pracovní postoj schýlený předklon dlouhodobý sed, otěsly))	uvolnění blokády bederních obratlů lékařem, zlepšení prokrvení (prohřátí, masáž) protahování a uvolnění zkrácených svalů (ohybačů kyčle, adduktorů, bederních svalů) posilování svalstva trupu a svalstva břišního a hýždového návčik správného držení těla celková tělesná a duševní relaxace	nebolestivá protažení zkrácených svalů posilování břišních svalů a vzpřimovačů trupu všestranná pohyblivost oblasti beder a kosti křížové – respektovat bolest! relaxace oblasti beder a kosti křížové návčik správného držení těla s důrazem na postavení páne celková relaxace	cvičení bez předchozího prokrvení a zahřátí svalstva prudké pohyby cvičení se zatížením cviky s nadměrným prohýbáním v bedrech posilování svalů napnutých posilování svalů ochablých bez předchozího protažení antagonistů
Bolesti v oblasti hrudní páteře	blokáda páteře degenerativní změny vrozená dispozice, nebo získaná vada páteře - skolioza svalová ochablost - dysbalance nevhodný pracovní postoj - vynucená pracovní poloha odvápnění kostí interní onemocnění	protahování prsních svalů a horních fixátorů lopatek posilování svalstva pletence ramenního, trupu a svalů břišních uvolnění pletence a kloubu ramenního ramenního zlepšení prokrvení návčik správného držení těla celková tělesná a duševní relaxace	protahování svalů prsních – posílení mezilopatkových posilování sv. pletence ramenního a dolních fixátorů lopatek, vzpřimovače trupu v oblasti hrudní všestranná pohyblivost svalstva. pletence ramenního a trupu návčik správného držení těla celková relaxace, relaxace svalstva pletence ramenního a trupu	cvičení bez předchozího prokrvení a zahřátí svalstva prudké pohyby, poskoky nadměrné zatížení horních končetin
Plochá záda	fyzilogické zakřivení páteře v oblasti hrudní kýfózy, krční a bederní lordózy (často dědičné zatížení) ochabnutí svalstva převážně v jednom úseku páteře vyrovnaní páteře v oblasti hrudní kýfózy nebo bederní lordózy celkové ochabnutí svalstva trupu, celkově plochá záda	posílit svaly šíjové a bederní protáhnout sv. zádové v oblasti hrudní uvolnit hrudní páteř do všech směrů posilovat břišní a hýžděové svaly a ostatní ochablé svaly na základě testování	pohyby trupu ve všech směrech (otáčení, kroužení, úklony, předklony) záklon hlavy - posilování návčik správného dýchání a dechová cvičení nošení lehkých předmětů na hlavě posilovat dle zásad cvičení svalové dysbalance	prohnuté předklony a výdrže v nich visy a výdrže v nich poskoky, seskoky zhoršení odpružení páteře!!

Oslabení kyčelních kloubů	vrozená vada, nejčastěji luxace nefyziologické osové postavení krčku kosti stehenní následek choroby nebo úrazu artróza	zlepšení hybnosti kloubů získání tonické rovnováhy svalstva ovládajícího kyčelní kloub - hlavně posilování abduktorů a extenzorů kyčle zlepšení pohyblivosti v oblasti pánve a beder zlepšení funkce břišních svalů	pohyby v kyčelním kloubu v poloze bez zatížení dolních končetin - lehy cvičení nervosvalové koordinace plavání, cvičení ve vodě chůze krátkodobá, s odpočinkem v sedě, jízda na kole, běžky pohyby v kyčelním kloubu v poloze sedmo	dlouhodobé pochody s nadměrnou zátěží dlouhodobé stání a chůze, sezení dřepy vytrvalostní běh skoky a skoky do hloubky setrvání v extrémních polohách
Oslabení kolenních kloubů	následek choroby, úrazu menisků, vazů kolenních, svalových úponů vrozená vada – varosita a valgosita artróza, následek stárání: opotřebení chrupavek a vysychání kloubního mazu	zlepšení a udržení hybnosti kolenních kloubů posílení svalstva vztahujícího se ke kolennímu kloubu, především čtyřhlavého svalu stehenního	pohyby v kolenním kloubu bez zatížení (leh, sed) pasivní i aktivní flexe kolenního kloubu překonávání odporu druhé osoby nebo závaží; posilování svalstva dolních končetin (hlavně čtyřhlavého svalu stehenního) podřepy plavání a cvičení ve vodě jízda na kole	poskoky a skoky do hloubky dlouhodobé pochody, běhy pochody s nadměrnou zátěží v těžkém terénu cviky a sporty způsobující rotaci kolena při fixované poloze chodidel (sjezdové lyžování) chůze se schodů a s kopce
Ploché nohy	vrozená dispozice zeslabení svalstva a vaziva klenby nožní přetěžování dolních končetin nadměrnou tělesnou vahou, neúměrným tréninkem (běh, chůze) nevhodná obuv	nošení správné obuvi, ortopedických vložek „srdíček“ procvičování a posilování všech svalů a vazů nohou, především na plosce nohy zajištění správné péče o nohy	cviky pro svaly klenby nožní pohyby chodidel do stran a pasivní protažení cviky pro ohybače prstů (uchohovací) pravidelná masáž nohou chůze bosky po nerovném terénu	dlouhodobé stání dlouhodobé pochody s nadměrnou zátěží chůze v nevhodné obuvi chůze bosky po tvrdém terénu

Veronika Funková, Gabriela Stará, Masarykova univerzita v Brně – fakulta sportovních studií Seniorské hraní

Stárnutí způsobuje v lidském těle mnoho strukturálních a funkčních změn. Viditelně se mění postava, způsob a rychlost pohybu, ochabující svalstvo postupně ztrácí sílu. Snižuje se citlivost regulačních mechanismů a schopnost přizpůsobit se proměnlivým podmínkám prostředí, zmenšuje se odolnost proti působení škodlivých patogenů a také psychických stresů. Je prokázáno, že pohybové aktivity a celkově aktivní životní styl pozitivně působí proti těmto projevům stárnutí, nebo je alespoň zpomalují. Různé studie poukazují na příznivý vliv pohybu na jednotlivé systémy v těle, ale také na psychický stav

jedince – pohyb zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy.

Motivace a ovlivňování starších jedinců k aktivnímu stylu života, jehož nezbytnou součástí jsou tělovýchovné aktivity, je úkol velmi obtížný a dlouhodobý. Velmi dobrým prostředkem této motivace je skupinové cvičení, které seniory přitahuje nejen jako fyzická aktivita, prožitek z pohybu a jako cíl udělat něco pro své zdraví, ale hlavně působí svým sociálně psychologickým svlém – senioři mají možnost setkat se s vrstevníky, sdílet si své zážitky a prožívat radost z pohybu s ostatními.

Pohyb je život

Dalším motivačním prvkem je využití různých pomůcek a náčiní pro cvičení, které dělá pohybovou aktivitu zajímavější a cvičení pestřejší. Jednou z možností, velmi vhodnou pro seniory je cvičení s overballem.

Cvičení pro seniory s overballem

Overball je zdravotní dechový a manipulační míč, který má neklouzavý povrch a je značně odolný vůči zatížení. Původně byl určen pro dechovou terapii dětí, ale pro své univerzální vlastnosti je vhodným prostředkem ke cvičení u všech věkových kategorií. Lze jej využít při cvičeních vyrovnávacích, kondičních, manipulačních, posilovacích i relaxačních – podle záměru míč nafukujeme méně nebo více. Cvičení s overballem je oblíbené, tato cvičební pomůcka není nákladná na pořízení a je skladná, proto je velmi snadné ji použít i pro domácí cvičení.

Cviky s overballem jsou u seniorů zaměřeny především jako cvičení posilovací, která zároveň ovlivňují i svalovou koordinaci a rovnováhu. Nesnažíme se pouze o zvýšení svalové síly nebo rozsahu pohybu, ale také o zlepšování takových vlastností jako je rychlost a vytrvalost, pohyblivost a obratnost, vč. koordinace pohybů, nebo rychlé reakce na změny situace. Při těchto cvicích je však důležité dbát na koordinaci s dechem a nižší intenzitu cvičení, aby nedocházelo k přílišnému přetěžování kardiovaskulárního systému!

Overball lze použít také jako pasivní pomůcku, např. pro korekci správného sedu podepřením bederní páteře.

Posilovací cvičení s overballem

- Posilování prsních svalů stlačováním míče mezi dlaněmi.
- Posilování adduktorů stehen stlačováním míče mezi koleny.
- Zašlapávání míče do země chodidlem v sedě.
- Sešlapování míče špičkou nebo patou.
- V sedě míč sevřený mezi kotníky stlačujeme, při tom propínáme současně obě nohy v kolenou.

Balanční cvičení s overballem

Overballu je možné využít jako varianty cvičení na gymballu, které není pro seniory samo příliš vhodné, neboť u velkého míče je plocha příliš labilní, obtížně se na něj dosedá a také vstává. Overball, který položíme na židli a posadíme se na něj nám poskytne podobnou labilní plochu, můžeme cvičit v sedě

a přitom aktivujeme hluboký stabilizační systém nebo provádíme cviky přímo zaměřené na zlepšování rovnováhy a stability.

- V sedě na míči podsazujeme pánev.
- V sedě na míči kroužíme pánví na jednu a na druhou stranu.
- Vysouváme boky doprava a doleva.
- Propínáme střídavě jednu a druhou nohu s výdrží.
- Propínáme střídavě jednu a druhou nohu do rytmu.....zrychlujeme.
- Nadzvedneme obě nohy od země a snažíme se co nejdéle vydržet.

Koordinální cvičení s overballem

- Mlýnek – koulíme míčem mezi rukama na jednu a na druhou stranu.
 - Otáčíme míčem v jedné ruce jen pomocí prstů, oběma směry.
 - Házíme míčem nad sebe a opět chytáme oběma rukama.
 - Házíme míčem nad sebe, tleskneme a chytáme.
 - Házíme míčem nad sebe, opakovaně tleskneme a chytáme.
 - Přehazujeme míč z jedné ruky do druhé.
 - „Omotáváme“ míč kolem pasu, předáváme z jedné ruky do druhé. Následně pokračujeme výš kolem hrudníku, krku a hlavy a vracíme se zpět k pasu.
- Několikrát zopakujeme.
- Obtáčíme míč kolem kotníků nebo kolen, předáváme míč z jedné ruky do druhé. Těžší varianta osmičkou obkružujeme střídavě levou a pravou nohu.

Skupinové hry

- Skupina sedí v kroužku, každý má svůj overball, předáváme overball sousedovi po pravé ruce a zároveň bereme ten od souseda po levé ruce. Na povel se směr podávání změní.

Varianty: overball předáváme za zády nebo pod nohama.

- Skupina sedí v kroužku, máme 2-4 míčů, které se mezi sebou předáváme jen pomocí nohou, míč se nesmí dotknout země.

- Utvoříme několik družstev, jejichž členové se postaví za sebe do řady. První člen každého družstva má míč. Na povel jej posílá nad hlavou dozadu až k poslednímu v řadě, ten pak vrací míč dopředu pod

nohama. Takto míč koluje 3x. Vítězí rychlejší družstvo
Varianty:- míč podáváme dozadu levou rukou a vracíme zpět do předu pravou rukou.

- dozadu podáváme míč pomocí rukou, dopředu se vrací jen za pomoci nohou.

- Závodů ve dvojicích:

chůze s míčem opřeným mezi čely

chůze s míčem opřeným mezi zády.

Využití overballu pro relaxaci

- Skupinka sedí v kroužku, všichni se otočí po směru kruhu tak, aby měli sousedova záda před sebou. Každý svůj overball kutálí po zádech souseda – kroužky podél páteře, rovné tahy přes celá záda, kroužení v oblasti beder, masírování ramen a trapezů – z ramen sjíždíme po horních končetinách až na ruce. Míčem lehce poklepáváme po celých zádech, střídáme tlak i frekvenci.

- Každý svým míčem krouživým pohybem sám sobě masíruje oblast kloubů horních a dolních končetin. Kutálíme míčem po stehnech a po pažích.

Prstová cvičení pro rozvoj jemné motoriky

Cvičení jemné motoriky ruky a prstů je u seniorů stejně důležité jako rozvíjení celkové motoriky. Pohyby rukou a manuální dovednosti při zacházení s předměty jsou součástí každodenních aktivit, a proto je důležité udržet si tyto schopnosti do co nejvyššího věku. Ve stáří jsou horní končetiny často postiženy neurologickými poruchami (snížení citlivosti, třes), ortopedickými vadami (kloubní deformity, karpální tunel, revmatické problémy) a cévními onemocněními. Tyto problémy vedou ke zhoršování jemné motoriky a manipulace s předměty, a tím znesnadňují běžné každodenní činnosti, ať už se jedná o otevření víčka zubní pasty nebo drobné domácí práce. Proto se snažíme prstová cvičení pro zlepšení jemné motoriky zařazovat do každé hodiny cvičení se seniory, a tak udržovat funkční stav rukou a prstů v co nejlepší kvalitě a předcházet negativním procesům stárnutí, projevujících se na rukách.

Cvičenci sedí na židli, a provádí jednoduchá prstová cvičení.

Ťukaná

Palec jedné ruky v opozici a s každým prstem si poťukáváme - poťukávání každou rukou zvlášť: palec – ukazováček, palec – prostředníček, palec – prsteníček, palec – malíček a opakuje, poťukáváme

jedenkrát, dvakrát, třikrát. Měníme pohyb - palec – ukazováček, palec – prostředníček, palec – prsteníček, palec – malíček, palec – malíček, palec – prsteníček, palec – prostředníček, palec – ukazováček měníme počet ťuknutí.



„Solíme, pepříme“

Obě ruce dáme do pozice špetka a napodobujeme pohyb prstů, jako když kořeníme jídlo, provádíme ze začátku zvlášť levou, pak pravou, potom dohromady levou i pravou rukou.



Ťukaná II

Poťukávání spojením rukou: spojíme ruce bříšky prstů ťukneme vždy jedenkrát, každým prstem jednou, v pořadí palce, ukazováčky, prostředníčky, prsteníčky, malíčky, palce, atd. dbáme, aby ostatní prsty zůstaly bříšky spojeny, zvedáme vždy jeden prst modifikace: ťukáme jedenkrát v pořadí palce, ukazováčky, prostředníčky, prsteníčky, malíčky, prsteníčky, prostředníčky, ukazováčky, palce, ukazováčky, atd. ťukáme dvakrát, ťukáme třikrát, atp.



Rozdělování prstů

spojíme ruce bříšky prstů oddělujeme palce, potom palce s ukazováčky, dále palce s ukazováčky a prostředníčky, dále palce, ukazováčky, prostředníčky, prsteníčky, oddělíme obě ruce, vracíme zpět oddělujeme palce, ukazováčky, prostředníčky, prsteníčky, dále palce ukazováčky prostředníčky, atd. obráceně: oddělíme malíčky, malíčky s prsteníčky, malíčky, prsteníčky, prostředníčky, malíčky, prsteníčky, prostředníčky ukazováčky.



Dokončení v příštím čísle.

Pohyb je život

Petr Polášek, předseda výkonného výboru
odboru SPV Lysá

• Foto autor

Pohyb je život

Letní dětský tábor s integrací dětí se
zdravotním postižením

V činnosti jednotlivých odborů se v různé míře objevuje různý obsah cvičení. Zabýváme se atletikou, gymnastikou, pobytem v přírodě, rekreačními sporty, zdravotním cvičením a samozřejmě celou řadou dalších aktivit. Cvičence máme šikovné i méně šikovné. A jak na tom kdo je, to se zjistí při soutěžích, různých vystoupeních a festivalech. V tomto časopisu si potom můžeme přečíst o těch nejlepších a prohlédnout si krásné fotografie z gymnastařady nebo z festivalu pódiových skladeb.

Ne všichni ale mají to štěstí, že se narodili zdraví nebo zdraví zůstali a mohou se takových akcí zúčastnit. Mám na mysli děti se zdravotním postižením. Cvičitelé se zpravidla nemohou takovýmto cvičením věnovat. Vyžadovalo by to zvláštní školení, zapojení dalších osob, úzkou specializaci. To ale v běžných cvičebních jednotkách sportu pro všechny není dost dobře možné. A navíc by to mělo být spíše prací zdravotníků.

Je však jedna forma, jak děti se zdravotním handicapem do činnosti zapojit. Je to letní tábor.

Odbor sportu pro všechny Lysá má již několikaletou tradici v pořádání letního dětského tábora s integrací dětí se zdravotním postižením. Protože pořádáme stanový tábor uprostřed přírody, mohou se ho zúčastnit děti s takovou mírou postižení, aby to pro ně ještě bylo únosné. Navíc to znamená přizpůsobit těmto dětem jednotlivé činnosti nebo připravit alternativní program. Naši vedoucí se s tím vypořádali vždy dobře. Zájem ze strany rodičů byl veliký.

Tohoto úkolu se ujala členka našeho odboru Petra Jetelová. Petra má několikaletou praxi v pořádání takových táborů, má speciální školení pro práci se zdravotně postiženými dětmi a absolvovala školení hlavních vedoucích dětských táborů pořádané ČASPV. Mimo jiné je i spoluautorkou učebního textu pro toto školení. Podařilo se nám dát dohromady tým táborových pracovníků.

Na tábor se přihlásily děti s různým postižením. Jedná se o postižení pohybového aparátu, Downův syndrom, smyslové vady, poúrazové stavy. Každému dítěti je přidělen osobní asistent. Tábor musí být



Zdolávání lanových překážek



Bojová hra s hadrovými koulemi

umístěn do pevné bezbariérové stavby. A kvůli tomu se navyšují náklady na pořádání tábora. A tak před námi stál úkol sehnat finanční prostředky. Pokud by náklady měli uhradit rodiče účastníků, stal by se pro ně tábor neúnosný. Proto jsme zpracovali projekt a požádali Středočeský kraj o grant. A teprve díky tomuto grantu se podařilo tábor uskutečnit.

Byla připravena celotáborová hra, program tábora měl podobnou náplň jako mají tábory pro děti zdravé. Hry v přírodě, hry v klubovně, sportovní hry, rukodělné práce, celodenní výlet, noční hra, táborák, koupání v bazénku. Dokonce jsme si troufli i na lanové překážky pod vedením profesionálů z HZS.

Všichni, kdo se na táboře starali o děti, si zaslouží obrovský obdiv. Dětem museli být k dispozici kdykoliv v průběhu 24 hodin. A na nějaké odměny v rozpočtu nezbylo. Přesto to dělali rádi. Odměnou jim byly rozzářené oči dětí a jejich obrovská vděčnost. Ta, bohužel, u zdravých dětí dost často chybí.

Letos náš odbor uspořádal další ročník tábora. A tak alespoň tímto způsobem můžeme zajistit zdravý pohyb i dětem s handicapem.

BLAHOPŘEJEME

www.caspv.cz

Stanislav Slovák – 70!



Jeden z hlavních iniciátorů různých aktivit odboru ČASPV TJ Slavoj Stará Boleslav je léta Standa Slovák. Letos v červenci si připomenul v kruhu svých přátel, jak čas běží. Byli u toho jak zahrádkáři, u kterých je hybnou pákou, tak kamarádi - cvičitelé, cvičitelky i cvičenci z odboru Sport pro všechny. Po dlouhých dvacet let byl zde předsedou a potom členem výboru.

Pochází sice z Moravy, ale aktivní život prožil v armádních službách ve Staré Boleslavi. Je cvičitelem III. třídy, cvičil žáky, které připravil v roce 1985 na Strahov (cvičení s lanem). Zúčastnil se už jako žák XI. Vsesokolského sletu v Praze a v dospělosti byl

na Spartakiádách. Rád hrál volejbal, na který už dnes ale nezbyvá pohyblivost a síla - přesto nechce zůstat bez pohybu. Díky jeho iniciativě je v našem odboru pamatováno na cvičení seniorů s přiléhavým názvem Kmetiči. A tak i jako senior naplňuje heslo našeho hnutí - Pohyb je život.

Tož, Stando, přejeme Ti do dalších let mnoho radosti, pevné zdraví, trvalé štěstí, jen špetku starostí - a hodně dobrých přátel!

Jménem všech cvičitelů a cvičenců TJ Slavoj Stará Boleslav

Josef Jedlička

Pohyb je život

Zdeňka Slavíková, vedoucí výpravy ČASPV na Eurogym 2008 • Foto autorka

Gymnasté z Vysočiny zprávy na Eurogym 2008 ve francouzském Albi

28 gymnastek, 4 gymnasté a 4 trenéři z TJ BOPO Třebíč reprezentovali kraj Vysočina, ČASPV a spolu se sokolskou výpravou také Českou republiku na největším evropském setkání gymnastické mládeže Eurogym 2008 ve francouzském Albi.

Ve dnech 12. – 18. července vystoupili gymnasté se svou humorně laděnou a zcela odlišnou skladbou od všech ostatních kolektivů na dvou atraktivních místech města – na pódiu u katedrály Saint Cecile a na náměstí du Vigan. Toto vystoupení si přišla natočit i francouzská televize a vyžádala si rozhovor s choreografkou skladby Evou Šalbabovou a trenérkou Eliškou Klinerovou.

Také v hodinovém průvodu městem bylo Čechy nejen hodně vidět, ale také pořádně slyšet! Napomohla tomu nafukovací fandítka z Festivalu v Olomouci a také známý pokřik: „Kdo neskáče, není Čech!“

Během pobytu se gymnasté z Třebíče zúčastnili 6 workshopů, zaměřených na akrobacii (tumbling), skoky na trampolíně, různé formy aerobiku, akrobatickou gymnastiku a vítaným zpestřením byl nácvik základů hry rugby.

Velkou ctí pro skupinu bylo po dohodě se Sokoly vystoupení za Českou republiku na GALA. Česká výprava vystupovala v odpolední i večerní Gala show jako poslední; po ní už následovala jen skupina handicapovaných sportovců z Velké Británie a pořádající země - Francie. Češi byli jako jediní ze všech vystupujících pro bouřlivý potlesk vyzváni k opětovnému návratu na pódium.

Zajímavou zkušeností bylo zapojení účastníků (v Albi se sešlo více než 4.000 mladých lidí) do závěrečného ceremoniálu na stadionu. Mladí gymnasté předváděli ostatním, co se naučili na jednotlivých workshopech. Na celé travnaté ploše stadionu se střídaly v rychlém sledu jednotlivé skupiny, které se rozhodly vystoupit a absolvovaly jednu odpolední zkoušku. Pro diváky to byl více než hodinový neuvěřitelně pestrý pohybový zážitek.

Odměnou našim reprezentantům byla při zpáteční cestě návštěva druhého nejmenšího státu světa - Monaca, prohlídka nádherného města a půldenní koupání v moři.

Reportáž vedoucí výpravy Zdeňky Slavíkové z 9-denní cesty do Francie přineseme v některém z příštích vydání časopisu Pohyb je život.



Běla Hátlová, Hana Dvořáková

Překračujeme hranice

Kongres Evropského fóra psychomotoriky



Překračujeme hranice mezi státy, mezi lidmi, mezi obory, mezi nápady...

Ve dnech 21. – 23. května tr. se konal Evropský kongres právě s tímto názvem a s tímto námětem. Pořádalo jej mezinárodní společenství Evropské fórum psychomotoriky, jehož jsme vedle dalších 14 států také členem. Tématem bylo právě překračování a bourání hranic a stavění mostů mezi vším, co je rozděleno. Kongres se konal v krásném a starobylém městě Amsterdamu na tamní Vrije University, která pro konání kongresu propůjčila své sály a posluchárny.

Vystoupilo 16 hlavních řečníků s většinou zásadními referáty a konalo se 65 praktických workshopů, 47 krátkých prezentací a 7 rozsáhlejších seminářů. Každý účastník velmi váhal, pro co se rozhodnout, protože nabídka byla opravdu široká a úroveň převážně vynikající. Prezentace i praktické workshopy se konaly, jak je pro psychomotoriku typické, ve velmi přátelském duchu.

Psychomotorika nachází své uplatnění jak v oblasti vzdělávání, tak v oblasti terapie. Aby se stala plnoprávnou disciplinou vzdělávacího nebo léčebného procesu musí jasně prezentovat své teoretické základy a možnost evaluace a programu. Proto se hlavní řečníci věnovali těmto metodologickým problémům. To, že je tato cesta pro rozvoj a rovnoprávnost psychomotorických metod nutná, dosvědčuje obsah většiny z 47 odborných prezentací a některé semináře mezi něž patřily i ty, které reprezentovaly Českou republiku.

Ať to byl seminář vedený doc. Bělou Hátlovou a mgr. Milenou Adákovou z Karlovy univerzity v Praze, z FTVS, které vedly seminář na téma "Pohybová terapie při schizofrenii", kde skloubily teoretické zdůvodnění s praktickým přístupem, nebo Dáša Trávníková a Slavomír Gorbar z Brněnské Fakulty sportovních studií, kteří prezentovali nápady pro cvičení vycházející z žonglování a využití umělohmotných válců. Brněnská fakulta se také prezentovala posterem o obsahu výuky psychomotoriky na jejich fakultě. Domníváme se, že reprezentace naší republiky byla velmi dobrá.

Celkově lze o kongresu říci jen to nejlepší. Je zřetelná stoupající úroveň všech prezentací, výrazná snaha po vědeckosti a vysoké odbornosti příspěvků i v všech prezentovaných pracích. Organizačně byl kongres na vysoké a tradičně velmi přátelské úrovni. Můžeme se jen těšit na další kongres za čtyři roky a budeme doufat, že naše účast na něm bude minimálně taková, jako letos.

Ve dnech 26. 9. – 28. 9. 2008 se koná v Praze zasedání pléna Evropského fóra psychomotoriky.

K této příležitosti se bude konat 25. 9. 2008 seminář se zahraničními lektory.



Další informace získáte na webových stránkách ČASPV
– www.caspv.cz

Jaroslav Cívín, SK Velká Ohrada • Foto Václav Dušek

Velká cena Ohrady v brännballu

Brännball je rychlá, dynamická pálkovací hra, při které proti sobě soupeří v jednom okamžiku družstvo polařů a družstvo pákářů (každé 11 hráčů). Hraje se na čas 2x 12 minut, ve druhém poločase si družstva úlohy vymění. Smyslem hry je získat více bodů než soupeř. Pákáři získávají body za oběhnutí 4 met hřiště (28 x 20 metrů)

po odpálení tenisového míčku, který družstvo polařů co nejrychleji vrací zpět svému brännerovi, aby hru zahájenou odpalem uzavřel. Polaři získávají body „spalováním pákářů“ (zjednodušeně uzavření hry v době, když pákář ještě nedoběhl nebo není na metě) a za chybné odpálení míčku ze vzduchu. Brännball je hra, kterou prakticky ihned po

Pohyb je život

seznámení se základními pravidly může hrát každý.

Poslední verze pravidel brännballu je na adrese <http://www.caspv.cz/page.php?pgeld=154>

Hráči ke svému dalšímu sportovnímu růstu potřebují odehrát co nejvíce kvalitních utkání s kvalitními soupeři. Proto jsme se rozhodli před několika lety založit tradici republikového brännballového turnaje – „Velkou cenu Ohrady“ a pozvat k nám nejlepší družstva a hráče.

O prodlouženém víkendu 8. - 11. 5. 2008 se v Praze 13 na Velké Ohradě v rámci Velké ceny Ohrady 2008 utkala na hřišti ZŠ Janského brännballová špička republiky, spoluorganizátorem turnaje byla Městská část Praha 13. Přijeli k nám junioři z Nového Města nad Metují, ze Sokola Žlutava a Sokola Bystřice, žáci z Veltrus, Turnova, Žlutavy a Bystřice. Spolu s domácí Velkou Ohradou a s družstvy místní základní školy Janského se velkého turnaje zúčastnilo celkem 10 družstev.

Letošní turnaj vyhrálo v kategorii juniořů družstvo Sokola Bystřice Kníničky před domácí Velkou Ohradou a Žlutavou, v kategorii žáků si pohár pro vítěze odváží Žlutava před

Veltrusy a Ohradou. Tato družstva předváděla velice rychlý a svižný brännball podložený patřičně dlouhými i umístěnými odpaly, výbornou hrou v poli s rychlými a přesnými příhozy hluboko z vnějšího pole i vynikající taktiku. V turnaji byla v maratónu třiceti zápasů vidět celá řada velmi vyrovnaných utkání, opravdu bylo na co se dívat a leccos se přiučit.

Každé družstvo si za své výkony na turnaji odvezlo pohár a ti nejlepší i medaile. Pořadatelé zajistili pro všechna družstva turnajová trička s logem Velké ceny 2008, letos v barvě žluté. Ceny přišel předat předseda Pražského sdružení České asociace Sport pro všechny Jarda Vokáč.

V rámci doplňkového programu navštívili účastníci turnaje slavnostní představení Smetanovy opery Libuše v Národním divadle a prohlédli si sídlo Senátu České republiky ve Valdštejnském paláci a Valdštejnskou zahradu.

Přestože byl program víkendu fyzicky velice náročný, všichni účastníci odjžděli sice unaveni, ale spokojeni. K úspěchu setkání mladých sportovců přispělo i nádherné počasí a tak se již nyní hráči těší na další ročník turnaje v příštím roce.



1. Téměř dívčí družstvo ZŠ Janského



2. Odpal opory domácího týmu žáků Petra Cívina



3. Nástup účastníků

Zdena Mrštíková, ASPV Plzeň-sever

Lyžování ve Francii 2008

V polovině března letošního roku vyjelo několik členů spřátelených regionů SPV Rokycany a Plzeň-sever lyžovat do francouzského střediska Tignes.

Tignes leží v Savojských Alpách a sousedí se známějším Val d'Isère, oddělené horským hřebenem. Obě střediska jsou součástí rozsáhlé oblasti Espace Killy, jedné z nejvalitnějších lyžařských oblastí na světě. Zásahu na vybudování tohoto lyžařského ráje má slavný sjezdař, mistr světa ve všech kategoriích sjezdového lyžování a olympijský vítěz Jean Claud Killy.

Protože jsme všichni cestovatelské typy, koupili jsme si rozšířenou permanentku na celou tuto oblast.

Vždy, když vyjedeme za západní hranice, ať v zimě nebo v létě, „dostane“ nás nějaká technická vymoženost. Tentokrát jsme v největší a nejvyspělejší zemi Evropské unie nevycházeli z údivu při návštěvě

jedné hospůdky. Na toaletě, stojíce ve frontě, jsme zjistili, že pánská část, kolem které stál koedukovaný zástup, je oddělena od chodbičky pouze krátkým a úzkým květovaným závěsem, za nímž byla jedna mušle, kde se pánové střídali. Jejich konání bylo možné sledovat podle dobře viditelných přezkáčů.

Okamžitě jsme si vzpomněli na dobu nedávno minulou, kdy bylo u nás nařízeno ve všech veřejných zařízeních namontovat bezdotykové baterie a zavádět další přísná hygienická opatření. Dali jsme za pravdu našemu panu prezidentovi, jenž varoval před tím, nebýt papežštější, než papež. Zázitek je to úsměvný, ale poučný.

Na týden prožitý v této části Alp, s úžasným lyžováním, budeme ještě dlouho vzpomínat. Pohled na Mont Blanc z ledovce Grande Motte ve výšce 3 456 m/nm, okolní panorama a sjezd po „manchesteru“ na sjezdovce Face je nezapomenutelný.



Hana Těhanová • Foto autorka

Úplně první soutěž ve woodballe
ČASPV uspořádali v Ostravě

V sobotu 26. dubna 2008 uspořádala Moravskoslezská krajská asociace Sport pro všechny v Ostravě-Svinově za finanční podpory Moravskoslezského kraje první festivalovou soutěž ve woodballe.

Soutěže se zúčastnilo 18 dvoučlenných družstev

z RC SPV Karviná, RC SPV Opavsko a RCSPV Ostrava. Účastníkům se velmi líbila. Je to velmi pěkná hra jako pro seniory, tak pro mix senior + mladší soutěžící.

Doplňkovými soutěžemi byly boccia a kriket. Všichni sportovali a o to nám všem jde!

Pohyb je život



Věra Benešová, Krajská asociace SPV Benešov

1. ročník ženského turnaje ve volejbale

Volebalový oddíl Rožmitál pod Třemšínem

Dne 13. 4. 2008 se v tělocvičnách základní školy v Rožmitále pod Třemšínem uskutečnil 1. ročník jarního turnaje žen ve volejbale.

Přihlásilo 12 družstev, z nich se jedenáct turnaje zúčastnilo.

Přihlášená družstva byla rozlosována do dvou skupin, do skupiny A družstva: Dřeváci Blatná, Free Way Rožmitál p./Tř., Spartak Rožmitál, Blatná, Rudné doly Příbram, Žižaly Záboří, do skupiny B: Přípravka Rožmitál p./Tř., Drahenice, VR Stars, Hvoždany Cats, Želvičky Březnice.

Po rozlosování a seznámení všech týmů s organizací a herním řádem zahájil tento turnaj místostarosta města Rožmitál pod Třemšínem pan Miroslav Maroušek, který popřál zúčastněným týmům mnoho sportovních zážitků a sportu zdar.

Pak se již začalo hrát současně v obou tělocvičnách a přibližně v 16:00 hod byly dohrány všechny zápasy základních skupin a z výsledků byly vytvořeny další tři skupiny, kde týmy sehrály další vzájemné zápasy o celkové umístění.

Konečné pořadí týmů:

1. místo – Rudné doly Příbram
2. místo - Hvoždany
3. místo – Žižaly Záboří
4. místo – VR Stars

5. místo - Blatná

6. místo – Free Way Rožmitál p./Tř.

7. místo – Želvičky Březnice

8. místo - Drahenice

9. místo – Spartak Rožmitál p./Tř.

10. místo – Dřeváci Blatná

11. místo – Přípravka Rožmitál p./Tř.

První tři týmy převzaly z rukou pořadatele hodnotné ceny (pohár vítězů, sportovní brašny zn. Molten na volejbalové míče a pár sladkostí). Ostatní týmy, které se umístily na 4 – 11. místě dostaly věcné dary.

Závěrem byl zhodnocen celý turnaj a všechny týmy byl pozvány na další ročník, který bude uspořádán v roce 2009.



Pohyb je život



časopis České asociace Sport pro všechny

12. ročník, číslo 3., září 2008

Náklad 3 400 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 Hýždál

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 mezerník. 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 prostrných. 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. nitáky.
- 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