

Protějškem jim měly být dvě „České boudy“ — „Stará česká bouda“ — to jméno patřilo už Luční boudě a „Nová česká bouda“ měla být zase jejím protějškem.) Ale vraťme se ještě k jinému pojmenování. Na některých soudobých pohlednicích bývalo označení „Františkánská bouda“. Prý tu kdysi žil delší dobu i starý mnich. A jak vzniklo nové jméno „Vosecká bouda“ není zatím dosud jasné. Prameny uvádějí různé domněnky. Jinak Češi — jinak Němci. Hra se slovy začala v době, kdy se již zapomnělo, jak a kdy vlastně slovo „Vosecká“ vzniklo.

Původní stavba této boudy sloužila dlouho. Dobytka i turistům. Když ale potom koncem 19. století

začala turistika přinášet nájemcům boudy více zisku, došlo ke stržení staré boudy a v roce 1906 bylo na jejím místě postaveno nové stavení. Dobře se uvedlo jako pohostinský podnik a za několik let bylo opět rozšířeno pro další počty turistů. To bylo v roce 1900...

Až se jednou rozhodnete k výletu na Voseckou boudu, nebojte se dlouhého šlapání. Půjdete údolím jedné z nejkrásnějších flíček v Krkonoších — Mumlav. Cesta je pohodlná a bez větších stoupání. Všude kolem je bohatá příroda. Rozmanitá květena — a těch motýlů! — Ale podzim je tu nejkrásnější. Listy se začínají barvit a kvete hofec!

I obloha se tu zjasňuje jejich modř...

PRŮZKUM

VOLNÝ ČAS A CO S NÍM

V dnešní době klesají nároky na tělesnou práci a stupňuje se nápor na psychiku. To se pochopitelně odráží v psychosomatickém stavu (ateroskleróza atd.). Terén pro tyto jevy vzniká již od mládí. Důležitým posláním hygieny je uplatňování správného hygienického režimu, zvláště se zřetelem ke kompenzaci psychického přepětí, a sice využíváním volného času k rekreaci.

Abychom si ozřejmili podíl různých subjektivních a objektivních faktorů, ovlivňujících možnosti a účinnost rekreace, provedli jsme průzkum mezi 237 osobami různého povolání a z různých krajů ČSSR a porovnali jsme výsledky se 103 posluchači FTVS — UK z Prahy.

V první skupině bylo 61 mladých svobodných mužů (v průměru 23 let), 79 ženatých (prům. 34 let), 59 svobodných žen (v průměru 22 let), 38 vdaných (průměr 32 let). V druhé skupině bylo 64 svobodných posluchačů (průměrného věku 19,7 let) a 39 svobodných posluchaček prvního ročníku FTVS, průměrného věku 18,6 let.

Z výsledků našeho průzkumu vyplynulo, že jen 54 % svobodných žen první skupiny a 41 % posluchačů a 54 % posluchaček FTVS využívá dle vlastního názoru účelně volného času k rekreaci. Více než 53 % svobodných mužů, 63 % ženatých, 59 % svobodných žen a 58 % vdaných, dále 11 % posluchačů a 15 % posluchaček považuje svou pohybovou aktivitu za nedostatečnou. Více než 60 % mužů i žen první skupiny pokládá nedostatek tělesného pohybu za nepříznivý faktor osvěživé účinnosti rekreace v denním volném čase.

Z našeho průzkumu je zřejmé, že mladí z první skupiny si nedostatek vlastní pohybové činnosti ve zračné mře uvědomují a pociťují potřebu nápravy. Příčiny nedostatečné tělovýchovné a sportovní činnosti, které dotázaní uváděli, ukazuje tabulka č. 1.

Nedostatek zájmu hraje jen velmi nepatrnu roli, nepochybň vzhledem k široké paletě forem tělovýchovné činnosti. Na závadu je spíše nedostatek pohybového nadání, který je překážkou v tělovýchovné činnosti zhruba u 10 % dotázaných ve všech čtyřech skupinách. To vcelku odpovídá i zkušenostem ze školní tělesné výchovy. Téměř v každé třídě se vyskytuje několik jednotlivců nápadně neobratných. Bohužel, učitelé tělesné výchovy tyto děti většinou zanedbávají a věnují se přednostně dětem pohybově nadanějším. Tímto nesprávným postupem pohybová výchova zmíněných dětí těžce zaostává a nepříznivý stav se často navíc komplikuje komplexy méněcennosti. Soustavnou, trpělivou a vhodně upravenou tělesnou výchovou pohybově zaostalých dětí by bylo možno v populaci podstatně omezit procento osob, jejichž pohybová nedostatečnost vede často k nízké fyzické zdatnosti, nesnázím ve společenském životě, a k nepříznivé odesvě ve zdravotním stavu.

Následující tabulky č. 2, 3 a 4 ukazují vztah dotazovaných 237 osob k různým formám rekreace o dovolené, o víkendu a v denním aktivním odpočinku. Tabulka č. 5 ukazuje některé psychohygienicky nepříznivé faktory životního režimu.

MUDr. J. Kvapilík

PŘÍČINY BRÁNÍCÍ PROVÁDĚNÍ TĚLOVÝCHOVNÉ A SPORTOVNÍ ČINNOSTI (v %)

T a b. č. 1

	Muži		Ženy	
	svobodní	ženati	svobodné	vdané
nedostatek času, rodinné důvody	56	72	69	83
nedostatek příležitosti nebo prostředků	46	30	37	53
únava či zdravotní důvody	13	21	18	21
nedostatek pohybového nadání	10	9	10	11
nedostatek zájmu	0	1	2	3

FORMY REKREACE, POVAŽOVANÉ ZA NEZBYTNÉ O DOVOLENÉ (v %)

T a b. č. 2

	FTVS		ostatní		
	♂	♀	♂	♀	♀
koupání, opalování	98	95	89	87	90
sportovní hry	91	90	74	59	73
tělesná cvičení, trénink	48	49	26	33	37
procházky, kratší výlety	72	74	75	77	81
fyzicky náročnější turistika	47	51	47	34	37
cestování motorovými vozidly, vlakem	39	46	61	47	48
kulturní a zábavný program	72	87	78	53	74
četba, studium	48	85	54	57	56
různá zájmová činnost - houbaření, rybaření atd.	58	61	40	66	46
co nejvíce klidu	58	26	47	55	39
					42

FORMY REKREACE, POVAŽOVANÉ ZA NEZBYTNÉ O VÍKENDU (v %)

T a b. č. 3

koupání a opalování	70	77	63	64	78	63
sportovní hry	66	56	54	34	71	36
tělesná cvičení, trénink	23	33	25	22	30	10
procházky, kratší výlety	59	82	53	62	71	68
fyzicky náročnější turistika	17	15	26	21	34	13
cestování motor. vozidly, vlakem	34	20	35	34	42	29
kulturní a zábavný program	47	69	40	29	56	21
četba, studium	28	61	31	41	51	53
různá zájmová činnost - houbaření, rybaření apod.	39	46	33	49	46	36
co nejvíce klidu	39	49	47	49	44	34

FORMY REKREACE, POVAŽOVANÉ ZA NEZBYTNÉ V DENNÍM AKT. ODPOČINKU (v %)

T a b. č. 4

kondiční tělesná cvičení	89	87	53	71	72	63
sportovní trénink	42	49	25	22	18	8
sportovní hry	84	74	56	53	62	36
procházky	55	77	54	71	80	75
hodnotný kulturní program	44	69	54	48	56	61
lehčí zábava	73	67	60	62	62	47
četba, studium	67	77	56	67	57	71
jiná zájmová činnost	73	90	58	55	53	43
co nejvíce klidu	62	28	35	52	41	39

NĚKTERÉ FAKTOŘE ŽIVOTNÍHO REŽIMU (v %)

T a b. č. 5

více než 8 hodin denně pracuje	48	59	66	84	56	73
v práci je nespokojeno	33	18	19	29	36	32
životní nesnáze má	66	72	37	29	56	47
černou kávu pravidelně pije	0	10	8	41	39	66
kouří	22	28	43	40	37	47
alkoholické nápoje včetně piva, častěji pije	22	33	29	25	18	18
celou dovolenou si nevybírá	38	36	50	54	44	21
ani jediný týden zimní rekreace nevyužívá	37	32	25	41	41	37
léky pro spaní či uklidnění užívá	0	10	8	16	12	29

♂ - svobodní muži ♀ - svobodné ženy ♂ - ženati muži ♀ - vdané ženy

Když Bulharsko - tak také RILA

S volným cestováním do Bulharska se otevírají náš členům nebývalé možnosti. Z mnoha krásných cílů v této zemi si vybrali vysokohorské expedice ČÚV SSM RILSKÉ POHORÍ.

Rila svým nejvyšším vrcholem Musala dosahuje bez 75 m výšky tří tisíc metrů. Svou rozlohou se řadí na třetí místo po Staré Planině a Rodopech. V divokosti soutěží s dalším významným pohořím, Pirinem, jen o 10 metrů nižším svým nejvyšším vrcholem Vichrenem (2915 metrů). Podle geologického a morfologického původu představuje část rilsko-rodopského masivu, má dokonce starší původ než Stará Planina a svůj horský vzhled nabyla vyzdvižením žulových mas. Toto pohoří prodělává podobný vývojový proces jako naše Tatry.

Vegetační kryt je charakterizován jehličnatými lesy, zejména borovicemi. Hranice lesa zde probíhá až ve výši 2000 metrů a kosodřevina, většího vzrůstu než naše, dostupuje až do výše 2500 metrů. Hřebeny jsou typu holi a jen menší počet hor jsou skalnaté štíty, kte-

ré lze dosáhnout jen horolezecky, z nichž snad pouze Zlý zub je významnější horou. V nejvyšších částech (zvláště na skalnatých svazích), se setkáváme s kamzíky, jichž je nejvíce v přírodní chráněné oblasti jezer Marice. V této oblasti se také vzácně vyskytuje chráněný orlosup bradatý, patřící svým rozpětím křídel (přes tři metry) mezi největší dravce.

Rila se podobá směsi Vysokých Tater. Pro turisty a lyžaře je jako stvořena. Lahodí tu množství jezer, která jsou v každém údolí a mnohdy i dost velká. Jsou tu mohutné kotliny jako Urdinská jezera nebo pramenná jezera řeky Marice. V horách jsou dobré turistické cesty a dostatek chat, což umožňuje bezpečnou turistiku. Některé túry jsou namáhatné a dlouhé. Značkování cest neexistuje a cesty po travnatých hřebenech jsou vyznačeny vykopaným souvislým mělkým žlábkem nebo jsou označeny kamením. Na rozcestích jsou ukazatelé. Je možno zde dobře užívat busoly vzhledem k chodecké průstupnosti terénu. Rovněž stanování a táboření je dovoleno kdekoli. Hory svou výškou, hlubokými údolími a mnohdy skalnatými svahy a četnými

Foto Jan Viduna

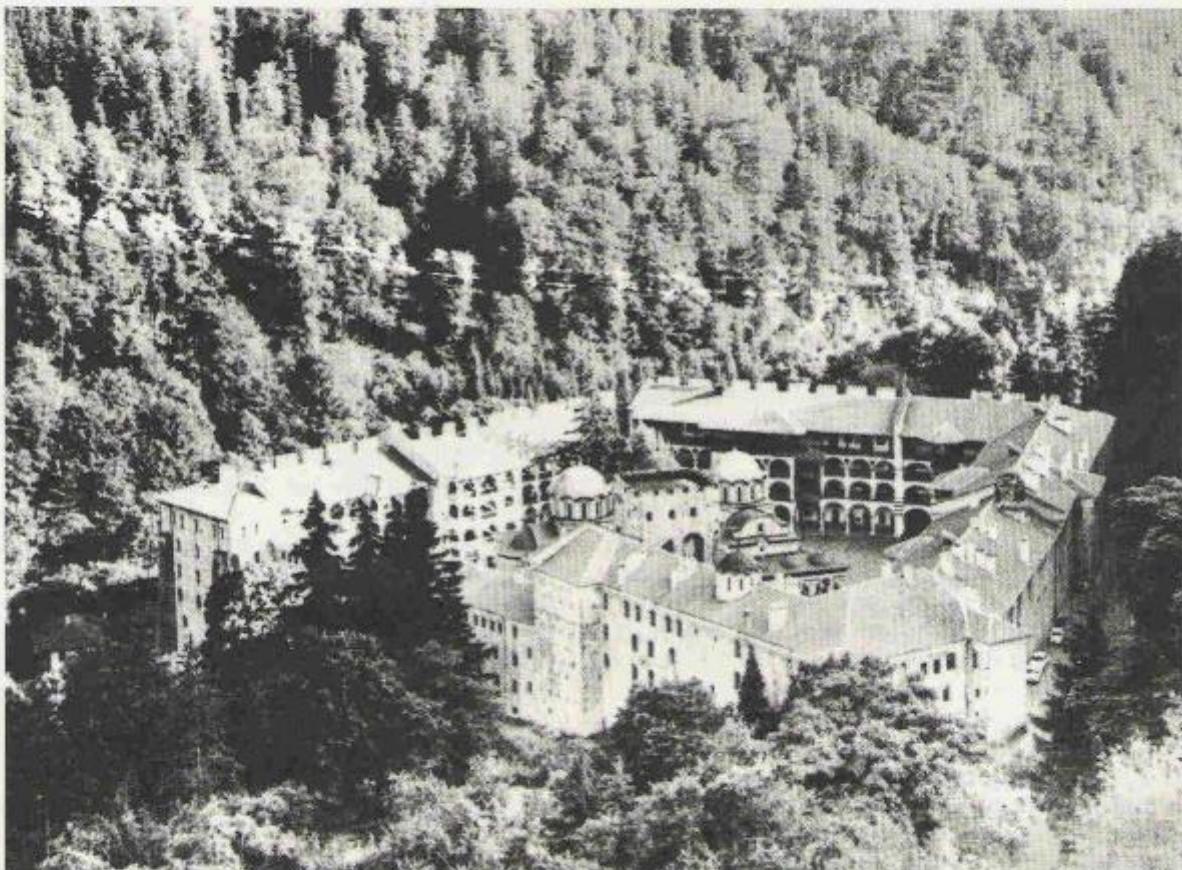




Foto Jan Viduna

jezery poskytují jedinečné scenérie a z vrcholů a hřebenů velmi daleké rozhledy.

Na severovýchodě je hřeben Staré Planiny vysoký přes 2000 metrů, na severu je Vitoša, na západě hraniční hora a na jihu malebné vápencové pohoří Pirin a konečně na jihovýchodě vidíme vlastní pokračování rodopského pohoří. Za dobré viditelnosti pohledem Trakii a může se nám podařit uvidět i Olymp.

Uvnitř této hor leží Rilský klášter, která patří k vyhledávaným turistickým cílům. O Rilském klášteře bylo už toho napsáno dost, je to též vhodné výchozí místo k túrám.

Rila má i své kouzlo pro horolezce, kteří se nejvíce soustředí v oblasti Malovice, kde je nejvíce štítů a nejpěknějších stěn a do oblasti Musaly, vrchu Dimitrova a Aleka.

Rilského pohoří nejlépe dosáhneme autobusem ze Sofie. Máme v podstatě dvě možnosti: Bud' jedeme kolem Iskarské přehradní nádrže a nádhernými údolími do města Damokova a odtud do Borovce nebo Govedarce, nebo vážíme cestu 140 km dlouhou přímo k Rilskému klášteru. Samokov lze polohou přirovnat k našemu Popradu a Borovec k Tatranské Lomnici.

Výhodné je zvolit si za východicko týr přímo Rilský klášter. Vedle Rilského kláštera je vybudován moderní hotel Balkanturist. Kdo chce levné turistické ubytování, může je dostat přímo v objektech kláštera, který je k tomu účelu upraven. Setkáme se tu ještě s mnoha náboženskými procesími, jejichž cílem je

klášter a které tu také nacházejí přistřeši. Odtud můžeme podniknout některé túry.

Například projdeme proti toku Monastirské řeky po silnici a u Partyzánské polany vystoupáme přes hřeben k Suchomu jezeru, odtud dále na Popovu Šapku (2704) a sestoupíme podél jezer Straškonoto na chatu Malovica, kde pěspíme. Příští den vystoupíme na Malovici (2730 m) a odtud po hřebenu směrem na západ přejdeme Dodov Vrch, jezírka na Varle, kde se stočíme po hřebenu na jih a stále po hřebeni sestupujeme na Boučer zpět až ke klášteru. Počítejme s tím, že Rilský klášter leží ve výši 1200 m, chata Malovica ve výši 2050 m a oba nejvyšší body, které budeme přecházet, pak přes 2700 m. Také podle časových možností by bylo pěkné nahlédnout do mohutné kotliny velkých jezer „Sedemce jezera“. Představovalo by to asi tříhodinovou zacházku od jezírek na Varle směrem na sever (možno též spojit s přenocováním na blízké chatě Ivana Vazova). V jednodenní túře by bylo možno navštívit některá jezera v údolí Monastirské řeky, zejména největší z nich Smradlivé jezero ležící v kotli mezi horami Rilec (2712 m) a Koravicou.

K poznání celého masivu Rily je nejvhodnější přechod celého hlavního a nejdeleního hřebene pohoří. Vyjdeme údolím Monastirské řeky 20 km až k Ribním jezerům. Údolí, které procházíme, stále mění své scenérie a vyplatí se pro první den spokojit se s ním a zůstat u Ribních jezer, kde bud' stanovat, nebo se ubytovat v chatě Mir. Za další den vystoupit po dobré

cestě suťovými svahy na Kanaratu (2691 m). Odtud je skvělý pohled před celé Rilské pohoří — stojíme tu vlastně ve středu těchto hor. Pod námi pramení Kanaarsko jezero a pak plní přehradu pod Musalou — zásobárnu pitné vody Sofie.

Odtud se nám už celý hlavní hřeben objeví se všemi horami až k vrcholu Musaly (2925 m). Hřebenová cesta je označena žlábkem, vede po holich, mezi klečí a po přechodu obrovité oválné hory Kovač (2634 m) sestupuje po hřebenu na sedlo, jímž přechází silnice z jihu z Velice do Samokova. Zde je opět možno využít blízké chaty B. Ch. Sotirova, též zvané Grančar (2134) a pak další den již namáhavějším pochodem dosáhnout nejvyššího vrcholu Rilského pohoří Musaly. Vrchol je značně zcivilizovaný, stojí tu meteorologická stanice, laboratoř pro výzkum kosmických paprsků, lanovka a různé boudy.

Po důmyslné cestě podobné naší na Rysy sestoupíme k chatě Musala (2380 m). V této kotlině sedmi jezer Musaly máme nejmohutnější výchorské scenérie s celým kruhem hor současně s druhým nejvyšším vrcholem Rily Dimitrovem (2902 m). Pokud se tu nezdržíme, můžeme za 4 hodiny sestoupit pod hory až do Borovce.

Obdobné kombinace jsou možné, dopravíme-li se do Govedarců a túru po Rile započneme z chaty Maljovice s tím, že po přechodu horského masivu Maljovice navštívíme Rilský klášter.

Dobré je také spojit návštěvu Rily s návštěvou výchovného Pirinu, daleko bohatšího na horskou květenu. Přicházíme-li potom do Rily od jihu z Pirinu, jedem po trase z Banska přes Razlog a Belicu. Pirinu lze také dosáhnout ze Sofie vlakem přes Stanke Dimitrov a Blagojevgrad do údolí řeky Struny.

Pokud bychom z Rily chtěli pokračovat dále na východ k moři, máme dobré silniční spojení ze Samokova přes Plovdiv. Chceme-li se v Rile zdržet déle, naskytají se možnosti mnoha dalších menších tří. Kdybychom chtěli pokračovat po horských hřebenech dále směrem na Rodopy, museli bychom se vrátit z Musaly až na Mariški čal, odkud pokračuje hřebenová cesta směrem na východ na Manšo (2770 m), Čengenečal, Kameniti čal a dále.

V Sofii a ve většině chat na Rile lze koupit dobré turistické mapy a průvodce. Podobně je radostné, že všude se nás turista setkává s přátelským přijetím, a to na chatách i u bulharských turistů.

Bohumil Zicha

Z KRAJŮ A OKRESŮ

JESENICKÁ STOVKA

Dvacáté století je označováno ve vědeckých kruzích jako atomové století.

Rychlosť se stala pánum světa, pohodlnost pánum doby. Ne všechni však podlehli tomuto svodu. Je nemálo těch, kteří nad projíždějícím embéčkem jen kývnou hlavou a dále si to pěkně vykračují po svých. Do této situace se dostalo i všech 164 účastníků již šestého ročníku dálkového pochodu „Jesenická stovka“, který dne 21. května pořádal Okresní výbor Socialistického svazu mládeže. Ano, nepřehlédli jste se. Přesně 164, tedy množství, nad kterým se jistě každému zatočí hlava a pomyslí si, copak se těch „bláznů“ ještě dnes tolík najde? Ano, našlo se, a v tom nejrozmanitějším složení. Od těch, kteří pamatuji začátek našeho století, přes střední věk, až po ty nejmladší, sotva 15leté výrostky. Ale nejenom chlapci byli výsadní společností tohoto pochodu. Byly tu i slečny, z nichž mnohá by mohla být ozdobou soutěže o nejkrásnější Miss. I ony stejně jako všechni ostatní prožívaly svůj velký den. Na každého z nás padla předstartovní horečka spojená s radami, zda je lepší alpa na nohy, či do krku. Úderem půlnoci se však toto vše stalo historií. Jako jeden muž se obrovská lavina dala do pohybu. Její celistvost však stejně dlouho ne-

vydržela. Atleticky pružná těla se spíše než do pochodu dala do běhu a nakazila tím i všechny ostatní. Vždyť i ti nejenlivější mezi línými, kamarádi a kamarádky z Dolní Lipové, nazývající se Lenoši, brzy všem ukázali svá záda. A takto rozdrobeni do malých, či větších skupinek jsme ukrajovali první kilometry asfaltové silnice.

Procházeli jsme prvními vesnicemi, pod okny klidně spících lidí, pozdravování vesnickými oříšky a vlkodlaky, kteří tolik lidstva, a k tomu v noci, snad ještě neviděli. Rozedenivá se a ptáci na stromech vitají nový den halasným štěbetáním. Z lidí se stávají meteorologové, kteří se dohadují, zda kouř stoupá, či klesá, zda mlha jde nahoru, či dolů, jednoduše řečeno — zmokneme nebo nezmokneme? Nakonec i počasí se nad námi sličovalo a z toho 15minutového deště si nikdo nic nedělal. Ale to už se kvapem bliží Branná, cvakání fotoaparátů z reportážního vozu dirigovaného soudruhem Boleslavem a první kontrola. Honem trochu teplého čaje nebo i pouhé vody, první razítko do příkazu a nahoru vstífc krásné Jesenické přírody. Hlučnou a tvrdou silnicí vystřídala klidná a měkká pěšinka, táhnoucí se až k samému vrcholu první části pochodu na Vozku. Nakupené balvany opravdu připomínají



Foto Vladimír Birgus

kočího i vůz plně naložený chlebem, který tam dle staré jesenické pověsti zanesl sám vládce pekel a nechal zkamenět, protože místo aby pán dal chléb hladovějícím vesničanům, raději s ním dlaždil cestu. Letmý pohled hluboko do údolí, kde se první paprsky slunce míří s hustými chuchvalci ranní mlhy. Ostrý sešup dolů a po třech kilometrech konečně druhá kontrola a hlavně první zasloužený odpočinek s trohou teplého jídla. Vůně guláše a párků se miší s halasním sdělováním prvních dojmů. Tady se mi podařilo konečně dohnat obávané Lenochy, kteří již trochu od své kosmické rychlosti upustili a spolu s ostatními vytvořili velkou, ale odhodlanou skupinu. Mírné klesání na Červenohorské sedlo, které nás vítá hustou neprodyšnou mlhou. Dobrá nálada však neklesá. Písnička střídá písničku, i když o melodičnosti některých se dá hodně pochybovat. Další horská chata na obzoru, hlásí předsunutá hlídka. Další krátký odpočinek. Po vypití šťávy a namasirování nohou, ať alpou, či pouhou studenou vodou, se chceme dát na další pochod. Tu však vidíme kroutící se postavu. Po krátkém dohadování rozpoznáváme Prcku, která se vehementně dožaduje pudru. Počkali jsme i na něj a společně se vydali na zdolávání dalších kilometrů. Zamávali jsme nejvyšší hoře našich krásných Jeseníků a po krátkém ale prudkém výstupu na Petrovy kameny se dostáváme na samý vrchol hřebenů. Mechovitá cestička se líně vine nahoru a dolů. Jelení studánka a s ní i první

únavu. Padáme do vlhké trávy a oddáváme se krátkému odpočinku. Na řadu přichází první doping podávaný ve formě čokolády a pomeranče. Jifinka předvádí jogistické cvičení na udržení svěžestí. Snažíme se ji napodobit, ale nějak nám to nejde. Za chvíli se skupina vydává na další cestu. Já jdu pomalu s Lidkou za nimi. Měl jsem tak krásné předsevzetí pomáhat slabému pohlaví, zatím ale ona pomáhá mně. Konečně docházíme na Skřítek. Poslední kontrola a teply čaj. Nezdržujeme se dlouho. Procházíme překrásnými smíšenými lesy protknutými paprsky večerního slunce. Jsme unaveni, ale šťastni. Vcházíme do Nového Malína. Poslední vesnice, ale první otevřená hospoda. Jedenotně do ní vstupujeme a tak jako každoročně si před udílenými stolovníky dáváme jedno pivo. Na zdraví, ať žije dnešní pochod a všechny další. Honem ještě ty dva poslední kilometry. Docházíme do cíle. Unaveni, ale vnitřně spokojeni. Podáváme průkazky a uleháme na tvrdou podlahu. Vyhráli jsme všichni, my všichni kteří jsme došli ať brzy či později, ať mladí či nejstarší mezi něž patřil i 62letý pan Švestka z Olomouce. I když před těmi prvními je potřeba pořádně smeknout. Čas Vlad. Mikulce a Vlad. Jáně 11 hod. 54 minut je fantastický. Z děvčat byla první dnes již paní profesorka Dáša Nováková. Vám všem dík, kteří jste dali přednost krásné přírodě před začouzeným městem. Všem, kteří jste šli a došli a příště půjdete zase.

Karel Vykydal

Hry a soutěže při podzimních výpravách

K úvodu ke hrám a soutěžím v přírodě, který jsme uveřejnili v jarním čísle, doplňujeme dnes návody k některým hrám a soutěžím, vhodným pro výpravy mládežnických skupin do přírody na podzim.

Tentokrát uvádíme vesměs hry zaměřené na poslování nebo na obratnost a použitelné i pro velmi malé skupinky. Ve druhé části najdete příklady her běžecích, které předpokládají účast celé skupiny hráčů.

Turecký souboj



Hráči se posadí proti sobě tak, že se vzájemně dotýkají špičky jejich skřípených nohou. Pod kolena každému z nich se vloží asi 80 cm dlouhá hladká tyč, kterou zespodu tlačí pod kolena paže, obepínající zvnějšku nohy. Ruce jsou sepnuté pod koleny.

Snahou hráčů je vychýlit chodidly svého soupeře ze sedu. Boduje se každé převolení soupeře na bok, nebo na záda. Zápas prohrává také ten, kdo pferuší základní držení paží a nohou.

Zápas jednonožců

Každý z obou hráčů uchopí za zády levou rukou kotník své ohnuté levé nohy. Hráči stojí proti sobě a podají si pravé ruce.

Soupeři se vzájemně snaží vychýlit se z rovnovážného postavení. Trestný bod je za dotek země jinou částí těla než chodidlem pravé nohy nebo za porušení základního držení.

Boj u zdi

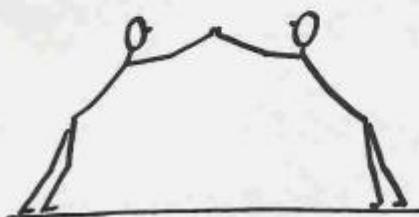
Hráč stojí zády opřený o zed. Ruce má přestmi opřené v bok, lokty vytlačené vpřed. Proti němu stojící soupeř ho uchopí za lokty a snaží se mu je přes odpornit na zed. Tlak na lokty musí být pravidelný, ne nárazový.

Výskok na strom

Cvičenec se energicky rozběhne proti stromu nebo zdi a po odrazu jednonož dopadne švihovou nohou vysoko na kmen stromu. Současně s dotekem se otočí čelem k zemi, přisune odrazovou nohu ke švihové a oběma se silně odrazí od kmene. To mu umožní, po dopadu švihovou nohou na zem, pokračovat ihned

v běhu. Hodnotí se výška výskoku a plynulost odběhnutí.

Silácké objetí



Partneři stojí proti sobě ve stojí spátném, vzpaží a spojí si ruce dlaněmi k sobě. Malými krůčky se od sebe vzdalují, přičemž celé tělo i paže zůstávají téměř v jedné linii. Když se paže již přibližují úrovni ramen, začnou oba cvičenci současně a pomalu upažovat až do vzájemného doteku ramen. Poté současným povolným předpažením se dostávají zpět do výchozí polohy. Hodnotí se provedení cviku.

Toporný muž

Úkolem jednoho hráče je v základním vzpřímeném postoji zcela zpevnit celé tělo. Druhý ho uchopí v těžišti a přenáší toporného na určenou vzdálenost. Boduje se rychlosť přenesení a neporušení toporné polohy neseného.

Černošský box

Úder je možný jen vysazením hýždí do hýždí protivníka. Soupeři jsou stále k sobě otočeni zády a pozorují se otočením hlavy. Bod ziskává ten, jehož soupeř se dotkne jinou částí těla než chodidly země. Boduje se na dvě kola po dvou minutách.

Jinou obměnou je snaha o vytlačení soupeře z kruhu.

Střetnutí je možno provádět i jako současný boj dvou družstev. Ze hry vypadává ten, kdo se dotkne země.

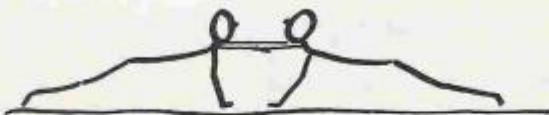
Zápas prsty

Soupeři se postaví proti sobě, přiloží si vzájemně k sobě dlaně, sevřou je vzájemně proloženými prsty. Tlakem prstů a zápěstí se snaží zvrátit zápěstí soupeře tak, aby ho donutili kleknout si na kolena.

Souboj je vyrovnanější, jestliže je veden mezi stejně velkými partnery.

Psi přetah

Partneři se umístí proti sobě v podporu ležmo za



rukama tak, že jejich obličeje jsou vzdáleny asi 20 cm od sebe. Zakloní hlavy a jejich šíje spojíme řemenem. Přesku umístíme tak, aby byla bokem a netlačila hráče.

Každý z partnerů se snaží pohybem vzad táhnout soupeře za sebou. Nohy přitom zůstávají natažené, tlaku vzad se docílí pohybem rukou. Hodnotí se přetažení soupeře na určenou vzdálenost. Prohrává také ten, kdo se dotkne země kolennem nebo tělem.

Závod stojkařů



Dvojice závodí na vzdálenost asi 10 m. Členové každé dvojice se postaví za sebe na startovní čáru, přičemž druhý provede stoj o rukou tak, že své ohnute bérce položí prvému ze zadu na ramena. Ten je přidrží a předklonem přemístí druhého do stoje před sebou. Druhý cvičenec, nyní přední, udělá jeden dlouhý krok vpřed a zadní provede stoj o rukou. Přední ho uchopí za bérce, předkloni se... a pohyb cyklicky počrauje až k cílové čáře.

Rotující kabina

Závod spočívá v co nejrychlejším obíhání kolem stromu po určitou dobu. Boduje se počet docílených okruhů kupř. za 30 vt. Kdo se při obíhání dotkne stromu, je vyfazen ze soutěže.

Válečný vůz



Dva cvičenci, stojící vedle sebe, se uchopí za upažené vnitřní paže. Vnějšími pažemi, směřujícimi za záda,

uchopí za ruce třetího cvičence, který stojí za nimi v mírném předklonu. Na třetího cvičence se postaví čtvrtý, který se rukama opírá o vnitřní ramena dvou předních partnerů, nebo se drží za jejich zvednuté vnitřní ruce. Závod se koná mezi dvěma nebo více vozy.

Indiánský souboj

Každý ze soupeřů drží v pravé ruce asi 15 cm dlouhý, na konci oblý kolík, který představuje nůž a volnou levou rukou drží protivníkovo pravé zápěstí. Oba zapasící se snaží buď svoji pravou ruku vytrhnout z protivníkova sevření a dotknout se koncem kolíku kterékoli části soupeřova trupu, nebo učinit totéž přes trvající protivníkovo sevření. Každý dotek soupeře kolíkem znamená bod, zápas se píruší a začíná se znova ze základního postavení.

Závod tanků

Dvojice vytvoří tank tak, že jeden z hráčů si lehne na záda a přednoží. Druhý se postaví chodidly po obou stranách partnerovy hlavy, předkloni se a uchopí rukama jeho kotníky. Stejně tak uchopí ležící cvičenec kotníky stojícího partnera. Stojící se poté odrazí a mezi nohami ležícího spolučvičence provede kotoul. Tím současně zvedá spolučvičence do stoje, z něhož tento pokračuje dále opět kotoulem.

Závod probíhá mezi více dvojicemi tanků. Dvojice, která poruší základní držení, ze závodu odpadá.

Tleskaná

V podporu ležmo za rukama odraz pažemi a tlesknout před dopadem do podporu. Soutěží se v počtu po sobě bezprostředně následujících odrazů s tlesknutím nebo v počtu tlesknutí při jednom odrazu.

Nošená

Štafetový závod dvojic. Od mety A k metě B nese první cvičenec druhého a od mety B k metě A naopak. Je možno střídavě určovat způsoby nesení, nebo nechat nést libovolným způsobem s výjimkou nesení na zádech nebo na krku.

Trakař

Známým, ale vydatným posilovacím cvičením je závod trakařů. První cvičenec je v podporu ležmo, druhý ho uchopí za kotníky a zvedne je asi do výše svých kolen. První se snaží chůzí rukama co nejrychleji dosáhnout vytyčené mety, druhý s ním postupuje vpřed jako při jízdě s trakařem.

Obměna: a) První místo pohybu střídmoreč postupuje vpřed poskoky souruč.

b) Postup střídmoreč, ale s pokrčenými pažemi, s hrudníkem stále téměř u země. V tomto případě také druhý drží nohy prvého nízko u země.

Zápas v kleku

Soupeři klečí na obou kolenou čelem proti sobě, ruce mají spojené za zády. Snaží se strčením rameny pfinutit protivníka, aby se dotkl země jinou částí těla než koleny a špičkami chodidel.

Přetah bez lana

Družstvo, pravidelně rozdelené podle výkonnosti na dvě skupiny, soutěží v přetahu. První z každé skupiny, čelem proti sobě, se uchopí vzájemně za obě ruce. Další členové skupiny se za ně připojují úchopem v pase. Soutěžíme jako při přetahu lanem.

Boj o tyč

Soupeři stojí ve vyznačeném kruhu proti sobě a uchopí oběma rukama a oba stejným způsobem asi 80 cm dlouhou tyč. Snaží se vzájemně si bud' vykroutit tyč z rukou, nebo pfinutit protivníka tlakem pouze na tyč vystoupit z kruhu.

II.

Hry běžecké, předpokládající účast celé skupiny hráčů:

Hazardní štafeta

Dvě družstva stojí na startovní čáře v zástupech. Jeden člen z každého družstva se postaví na metu před soupeřovo družstvo (vzdálenou asi 20 m), čelem k družstvu a předpaží s rukama sevřenýma v pěst. V jedné pěsti má minci.

První z každého družstva vyběhne a dotkne se jedné z pěsti cvičence na metě. Jestliže je v ní mince, běží zpět k družstvu a plácne do dlaně dalšího cvičence, který pokračuje ve štafetě.

Jestliže v označené pěsti mince není, běží cvičenec zpět na startovní čáru, došlápne na ni, a ihned se znova vraci k metě. To opakuje tak dlouho, dokud neoznačí pěst s minci. Cvičenec na metě, po každém přeběhnutí hráče, umístí mince s rukama za zády libovolně měni. Vítězí družstvo, u něhož dříve všichni cvičenci úspěšně proběhnou štafetou.

Běh čísel v kruhu

Hráči stojí v kruhu a rozpočítají se na prvé až čtvrté. Každý si označí na zemi své číslo. Čtverce jsou rovněž očislovány. Jakmile vedoucí vyvolá číslo některé čtverce, její členové oběhnou po vnější straně celý kruh o závod. Kdo je nejdřív na svém místě, získává bod. Vedoucí dbá na to, aby čtverce měly v průběhu závodu stejný počet běhů. Vítězí hráč, který má při skončení závodu více bodů.

Závod ke stromu

Dvě družstva stojí v řadu na jedné startovní čáře,

ve stejné vzdálenosti od stromu. Členové každého družstva jsou rozpočítáni. Na vyvolání čísla vedoucím běží příslušný hráč každého družstva ke stromu — budeje ten, kdo se stromu první dotkne.

Zpět do družstva se hráči vraci klidně vnějšími oblouky, aby v průběhu jejich návratu mohly startovat další dvojice.

Strážci hranice

Obdélník lesa, dlouhý 50—150 m, s jasně vyznačenou hranicí. Kupř. jedna třetina hráčů jsou obránci a jsou rozptýleni po celém vyznačeném území. Útočníci probíhají na znamení územím od jedné kratší strany obdélníka ke druhé. Útočník získává bod, jestliže proběhne územím bez doteku obránce. Po každém proběhnutí se sečtou body a vymění obránce.

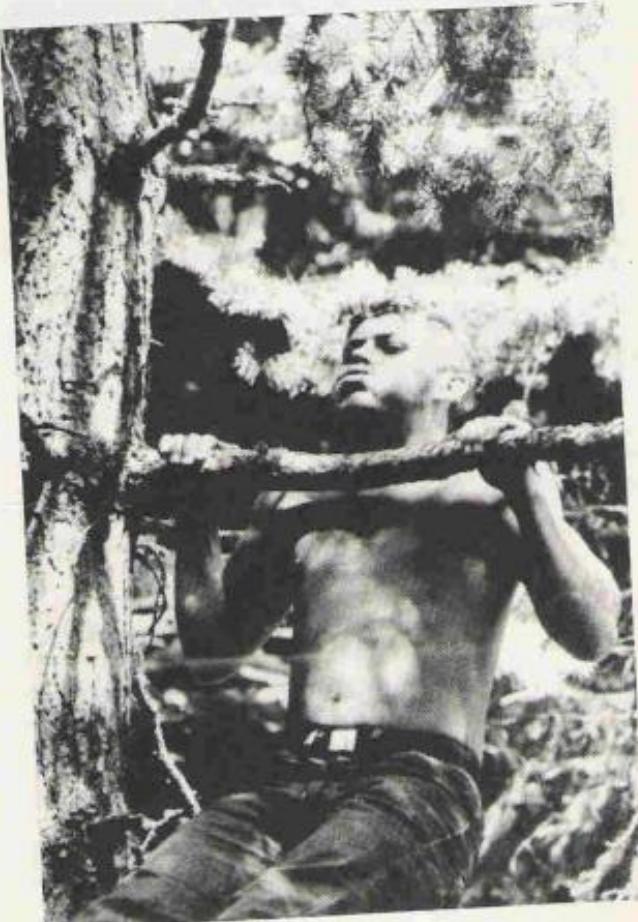
Lesní honičky

Hraje se na vymezeném území. Všichni hráči se neustále alespoň klusem přemisťují. Babu nesmí dostat bezprostředně ten, kdo:

- se před honicím zavěsil na kmen stromu tak, že se nedotýká země.
- se pověsil na větev stromu.

Jiří Soukup

Foto Marta Běhalová



Pětiminutový test svalové vytrvalosti

Svalovou vytrvalostí či dynamickou silou bývá označována pohybová vlastnost, která podmiňuje vysoké výkony v takových cvičeních, jako je šplh, dlepy, kliky apod., tedy ve cvičeních, která vyžadují vynaložení svalové sily nikoliv jednorázově, ale opakováně po delší dobu. Běhemem, které přitom překonáváme, je váha vlastního těla. Výkony tohoto typu také mají blízko k výdržím (např. ve visu, ve shybě). Poněvadž právě tento typ výkonnosti považujeme pro horolezce za velmi důležitý, doporučujeme jeho podrobnější měření a sledování. Vhodný a velmi jednoduchý test vypracoval kanadský autor YUHASZ.

POPIS TESTU

Pětiminutový test svalové vytrvalosti sestává ze šesti cviků, které zatěžují důležité svalové partie, zejména svalstvo trupu. Každý cvik se opakuje po dobu 1 minuty, resp. po 30 vteřin, takže celková doba cvičení je 5 minut. Test nevyžaduje zařízení, cvičí se pouze na podlaze tělocvičny. Sestava obsahuje cviky v tomto pořadí (viz též kresby):

- Kliky (60 vt.):** Ze vzporu ležmo střídavě klik a vzpor. Pánev stále lehce vysazena, v kliku lehký dotyk země hrudníkem. (Při únavě nesnižovat obtížnost cvičení prohýbáním v zádech.)
- Sed — leh (60 vt.):** Leh vzadu pokrčmo (chodidla na zemi), ruce v týlu. Z lehu sed, předklon, hrudníkem se dotknout a zpět do lehu (lopatky se dotknou země). Cvičíme opakováně.
- Unožování ve vzporu ležmo vpravo a vlevo (2× 30 vt.):** Vzpor ležmo vpravo, pravá v bok. Unožit pravou (nejméně do vodorovné polohy) a zpět. Opakujeme 30 vt., pak vystřídáme polohu a dalších 30 vt. cvičíme levou.
- Zvedání hrudníku (30 vt.):** Leh, ruce v týlu. Opakováně záklon a zpět — hrudník zvedáme co nejvíce od země, záklon hlavy.
- Krčení a napínání nohou (60 vt.):** Vzpor sedmo vzadu, skrčit přednožmo tak, aby se kolena dotýkala hrudníku, chodidla 15 cm nad zemí. Opakováně vzpor sedmo přednožit poniž (chodidla stále 15 cm nad zemí) a zpět.

Při cviku 4 a 5 je potřebná dopomoc druhého cvičence, který přidržuje nohy (hrudník) cvičícího u země. Jednotlivé cviky za sebou následují s přestávkou pou-

hých 10 vt., která stačí pro zapsání výsledku. Rytmus cvičení si každý volí sám podle úrovně své tělesné připravenosti. Nevydrží-li cvičit stanovenou dobu, odpocívá po ukončeném cvičení v základní poloze (leh). Jsou-li cvičenci dostatečně vyspěli a ukázněni, můžeme měření organizovat ve skupinách. Jeden z trojice cvičí, druhý dává dopomoc, třetí počítá a zapisuje výsledky. Vedoucí řídí cvičení stručnými pokyny a podle stopk dřívá povely k zahájení a ukončení cvičení. Pro ženy jsou časové limity poloviční.

VYHODNOCENÍ TESTU

Výsledek je dán počtem opakování, které cvičenec dosáhl v jednotlivých prvcích, můžeme také propočít celkový průměr ze 6 cviků. V tabulce uvádíme průměrné výkony (podle původního pramene). Průměry horolezců-reprezentantů byly nižší, než je v tabulce stanoveno pro sportovce. Poněvadž někteří jednotlivci test dobře neovládali a k měření přistupovali poněkud unaveni, neuvádíme prozatím čiselné výsledky.

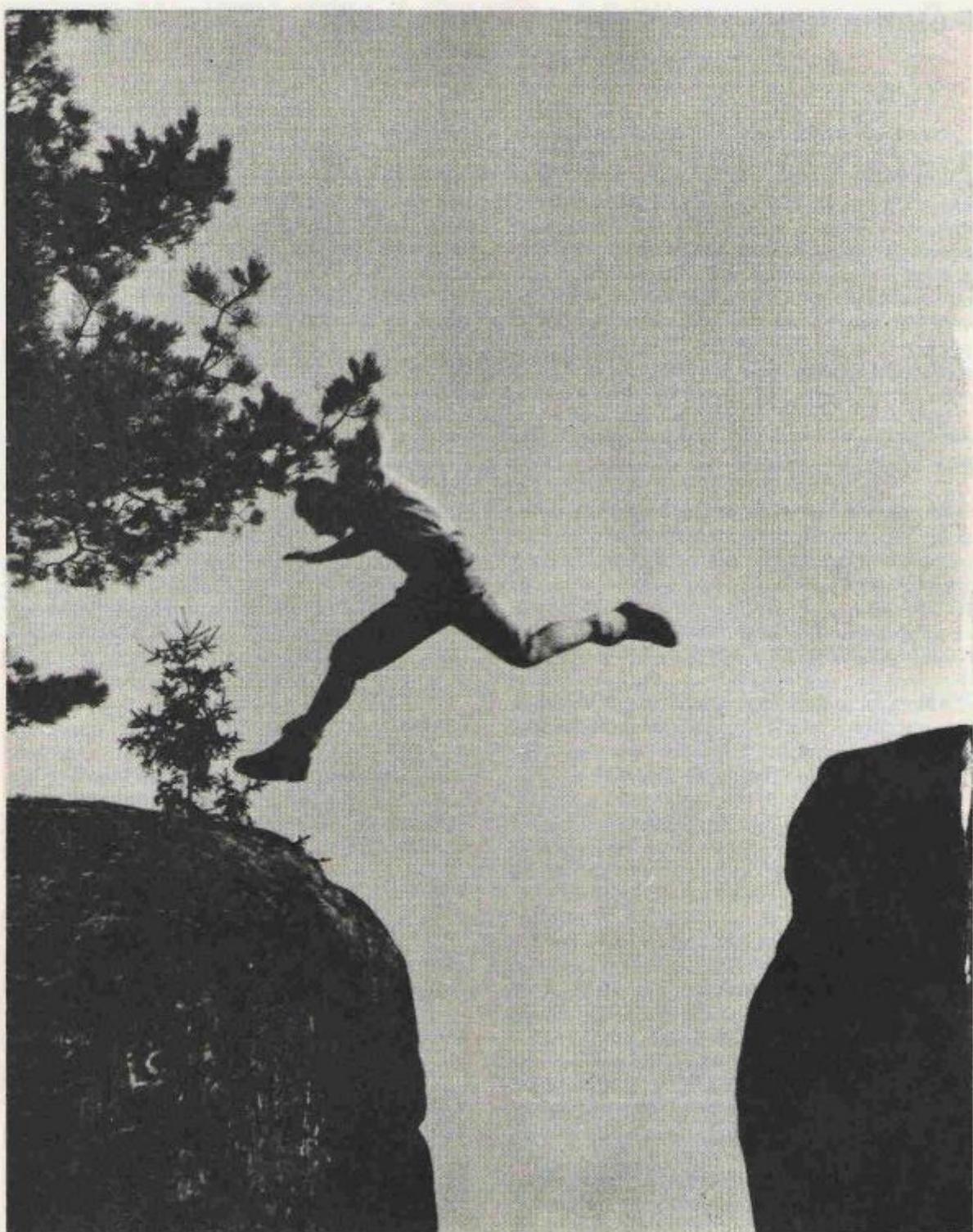
UŽITÍ

Test umožňuje prověřit svalovou vytrvalost důležitých svalových partií a odhalit slabiny jednotlivce. Aby test přinesl výsledky, musí cvičenci technicky ovládat jednotlivé prvky a znát jejich pořadí.

Pohyby musí být přesně dodržovány.

Prvek	Studu-jící	Ø výkony Koší-káři	Zápas-nici	Max. výkony
1. Kliky	30,9	38	50	105
2. Sed — leh	29,7	40	45	46
3. Unožování ve vzporu ležmo vpravo (vlevo)	67,2	82	89	145
4. Zvedání hrudníku	32,1	42	47	67
5. Zvedání nohou	32,0	44	51	75
6. Krčení a napínání nohou	58,4	76	76	141

Karel Měkota, CSc.



ODVAHA

Foto Tomáš Kohout

METODICKÉ LISTY pro pobyt v přírodě – pro vnitřní potřebu SSM vydává oddělení zájmové činnosti ČÚV SSM adresa redakce: ČÚV SSM, oddělení zájmové činnosti, Praha 1, Gorkého nám. 24. Řídí redakční rada, odpovídá předseda redakční rady MUDr. Josef Kvapilík. Vytiskl KPSM, Brno, Krondlova 22. Č. z. 340/71.