

Tomáš Zimmer
capoeira je hra beze zbraní

Cvičení s kočárkem
tipy a rady trenéra

Petr Brabec
čeští šermíři se vrací mezi elitu

číslo 11/2017

SportParkmag

KABÁT

**ROCKOVÁ SHOW
MÍŘÍ OPĚT DO
LIBERCE**

FIREMNÍ AKCE NA MÍRU

Profesionální produkce pro vaši akci

SPORT PARK MEDICAL

Fyzioterapie navrácí zpět do života

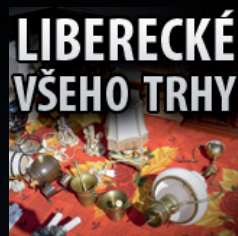
Oficiální magazín Sport Parku Liberec, neprodejně

AKTUÁLNÍ
PROGRAM AKCÍ**WKU EUROPEAN CHAMPIONSHIP**

Liberecká Home Credit Arena bude poprvé hostit evropský šampionát kickboxu, karate a MMA. Vstupné je zdarma.

25. – 28. 5.**NIGHT OF WARRIORS XI.**

Galavečer bojovníků Night of Warriors pořádá již 11 ročník! Těšit se můžete na hvězdy profesionální MMA a kickboxu.

27. 5.
18.00**LIBERECKÉ VŠEHO TRHY**

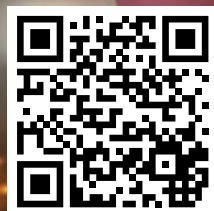
Tradiční bleší trhy se opět na jaře vrací na centrální parkoviště u Home Credit Areny. Probíhat budou 2x měsíčně.

27. 5. a 24. 6.
5.00-11.00**ALEXANDROVCI – EUROPEAN TOUR 2017**

Světověznámý ruský armádní soubor ALEXANDROVCI se vrací opět do Liberce, nenechte si ujít ojedinělý kulturní zážitek.

19. 5.
19.00**A-STYL SHOW – POZDRAVY ZE SVĚTA**

Největší taneční škola v regionu pořádá originální taneční show. Tanec, zábava a emoce v podání téměř 500 tanečníků na jednom místě.

11. 6.
17.00TICKETPRO®
www.ticketpro.czHOME
CREDIT
ARENAVstupenky v síti Ticketpro
Volejte zdarma 800 800 007**WWW.SPORTPARKLIBEREC.CZ**

OBSAH

**10** KABÁTI ZNOVU MÍŘÍ DO LIBERCE
Opět slibují fantastickou show
s pódiem umístěným uprostřed haly**14** CAPOEIRA
Boj, hudba,
hra**18** TRENÉR RADÍ
Cvičí celá
rodina**22** SPORT PARK MEDICAL
Vrátili mi pohyb
i důstojnost**24** ŠERM
Čeští šermíři se opět vrací mezi světovou elitu**28** FIREMNÍ AKCE
na míru**32** HOKEJ V ČERVNU?
Jak jinak než stolníKRÁTKÉ
ZPRÁVY

3 Bowlingová herna v Buddy Baru nově nabízí svým návštěvníkům online rezervační systém pro rezervaci drah. Vyberte si některou z deseti moderních drah a zamluvte si ji na rezervace.sportparkliberec.cz.

4 Fyzioterapeutické centrum Sport Park Medical pořádá každé úterý od 15.30 hodin skupinové cvičení pro pravidelné klienty centra. Rezervujte si své místo na www.sportparkmedical.cz.

5 Registrace vystavovatelů na podzimní veletrhy SPORT LIVE a EDUCA MYJOB LIBEREC 2017 je spuštěna. Staňte se součástí největších veletrhů zaměřených na sport a pracovní a vzdělávací příležitosti.

1 V pátek 13. května startujeme sezónu na venkovních tenisových kurtech a beachvolejbalovém hřišti. Využijte online rezervace z pohodlí svého domova na portálu rezervace.sportparkliberec.cz.

2 Novým partnerem Bonus programu je centrum laserové a estetické medicíny SKIN CARE v Liberci, které nabízí majitelům Bonus karty 10% slevu na služby a další jednorázové akce v průběhu roku.

Vydavatel: S group SPORT FACILITY MANAGEMENT, s.r.o., Jeronýmova 570/22, Liberec 7 Grafický návrh a sazba: Marek Česal, CTECH s.r.o., Michelská 29/6, Praha 4 Autoři textů: Marek Luft, Kateřina Maršalová Fotografie titulní strany: Marek Česal, CTECH s.r.o. Použité fotografie: Vladimír Labaj, Ota Mrákota, Dominik Knap, archiv skupiny KABÁT Tisk: Geoprint s.r.o., Krajinská 1110/2a, Liberec I – Staré Město Ev. číslo MK ČR: E21469 Veškeré texty v této publikaci jsou chráněny autorským zákonem a jejich další šíření je možné pouze se souhlasem vydavatele a autora.

- 4 HŘIŠTĚ S PŘÍRODNÍ TRÁVOU
- 3 HŘIŠTĚ S UMĚLOU TRÁVOU O CELKOVÉM ROZMĚRU 90x45 m
- 35 000 m² CELKOVÁ PLOCHA TRAVNATÝCH PLOCH
- DOMÁCÍ AREÁL PRO TRÉNINK I ZÁPASY MLÁDEŽNICKÝCH TÝMŮ FC SLOVAN LIBEREC
- 110 TUN POSEKANÉ TRÁVY ZA ROK



FOTBALOVÁ HŘIŠTĚ

LETNÍ SEZÓNA

SPORT PARKU STARTUJE

OSLAVOU FILIPOJAKUBSKÉ NOCI NEBOLI PÁLENÍM ČARODĚJNIC POMYSLNĚ ODSTARTOVALA LETNÍ SEZÓNA VE SPORT PARKU LIBEREC. LETOŠNÍ ROK PŘIBUDE K TRADIČNÍM AKCÍM ŘADA NOVINEK, NA SVÉ SI PŘIJDOU HUDEBNÍ FANOUŠCI I SPORTOVCI. O PRÁZDNINÁCH AREÁL ZAPLNÍ I DĚTI ZE SPORTOVNÍCH KEMPŮ A PŘÍMĚSTSKÝCH TÁBORŮ.

TRADIČNÍ ČÁRY U ARÉNY

Čáry u arény si mezi libereckými získávají čím dál větší oblibu. Letos si mohli nově užít celodenní čarodějnickou pouť s atrakcemi a soutěžemi, zakončenou koncertem i nezbytným opékáním špekáčků na ohni. Dva a půl tisíce lidí se přišly poslední dubnový den bavit, soutěžit, společně zapálit největší libereckou vatru, a symbolicky tak zahájit venkovní sezónu v areálu.



Letos poprvé začaly Čáry u arény již v 10 hodin a děti si užily celodenní čarodějnickou poutě.

POKLADY Z BLEŠÁKU

Na plochu centrálního parkoviště u Home Credit Areny se po zimě vrátily oblíbené Všeho Trhy neboli „blešák“. Každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci mohou zájemci nabízet a zpeněžit věci, které jim doma překáží, ale stále mají svou hodnotu, nebo výhodně nakoupit z druhé ruky a nezřídka narazit na sběratelské kousky.



Liberecké Všeho Trhy probíhají každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci od 5 do 11 hodin.

SPORTOVÁNÍ POD ŠIRÝM NEBEM

Už 13. května se veřejnosti otevřela všechna venkovní sportoviště včetně tenisových kurtů a hřiště na beachvolejbal. Pro individuální tréninky je k dispozici atletický stadion nebo in-line dráha vhodná nejen k bruslení, ale i běhání. Protože počasí v Liberci bývá často nevyzpytatelné, v provozu zůstává nepřetržitě po celé léto i krytá Hala míčových sportů nabízející badminton, stolní tenis nebo ricochet.



Venkovní sportoviště včetně osvětleného atletického stadionu jsou k dispozici denně do 21 hod.

LETNÍ KEMP HOKEJOVÝCH NADĚJÍ

V polovině července se do areálu sjedou hokejové naděje na kemp Tělovýchovné jednoty Bílí Tygři Liberec. Více než 90 malých hokejistů čekají tréninky na rozvoj všech hokejových dovedností na ledě i mimo něj, doprovodný program v podobě výletu či návštěvy aquaparku, kompenzační cvičení s fyzioterapeutem nebo ukázka kondiční přípravy Tygřího A-týmu.



Patronem kempu pro mladé hokejisty je hráč Tygřího A-týmu a reprezentant Michal Bulíř.

SPORT PARK LIBEREC DĚTEM

Prázdniny ve Sport Parku budou zasvěceny dětem. Termíny třetího ročníku příměstského tábora Hravé prázdniny pro děti od 6 do 15 let se zaplňují bleskovým tempem, a proto je letos nově k dispozici až pět turnusů. Děti si během týdne vyzkouší širokou plejádu sportů – tenis, beachvolejbal, badminton, fotbal, jógu pro děti, klasické bruslení na ledu, plavání, bowling. Nahlédnou do zázemí klubu Bílých Tygrů a čeká je i osobní setkání s některým z extraligových hokejových hráčů.



O letních prázdninách 2017 si můžete vybrat z celkem 5 turnusů příměstského tábora.

HUDEBNÍ FESTIVAL PRO CELOU RODINU

Na závěr prázdnin poprvé zamíří do areálu Sport Parku jednodenní hudební festival Létofest. 26. srpna odpoledne to na ploše atletického stadionu rozbíjí populární kapely Rybičky 48, Mandrage, Mňága a Žďorp, Wanastowi Wjacy, slovenští Iné Kafe nebo zpěvačka Ewa Farna. Díky komplexnímu zázemí areálu se z festivalu stane společenská akce pro celou rodinu. Návštěvníci se tak mohou těšit i na program a atrakce pro děti.



Festival nabídne bohatý dětský program s nafukovacími atrakcemi, tvořivými dílnami a dalšími aktivitami.

FORUM
LIBEREC

www.forumliberec.cz



FARMÁŘSKÉ TRHY

- TRADIČNÍ I MÉNĚ OBVYKLÉ POTRAVINY A LAHŮDKY
- ČERSTVÉ A KVALITNÍ ROVNOU NA VÁŠ STŮL
- OD DOMÁCÍCH PĚSTITELŮ, CHOVATELŮ A VÝROBCŮ

OD PONDĚLÍ DO SOBOTY, OD 7 HOD.

PO STOPÁCH LIBERECKÝCH ŽIDŮ

KOMENTOVANÉ PROHLÍDKY KVĚTEN – ZÁŘÍ
KAŽDÝ ČTVRTEK OD 16.00



KOMUNITNÍ STŘEDISKO
KONTAKT
LIBEREC
příspěvková organizace

Náměstí Dr. E. Beneše
Ulice 5. května
Synagoga
Památník ŠOA
Židovský hřbitov

INTERIÉRY SYNAGOGY A PAMÁTNÍKU ŠOA

Kombinace MHD (v ceně), a pěší – cca 2,5 km
Sraz účastníků: Městské informační
centrum Liberec. Průvodci z Komunitního
střediska KONTAKT Liberec / AMIKUS.

Cena: 50 Kč dospělí, 25 Kč studenti, děti,
senioři, 100 Kč rodiny.

Nutná rezervace předem do středy 14.00.

Rezervace:

Městské informační centrum Liberec,
info@visitliberec.eu, tel.: 485 101 709.

WWW.VISITLIBEREC.EU

KABÁTI

znovu míří do Liberce



ŠEST LET POTÉ, CO FANOUŠCI ROCKOVÉ KAPELY KABÁT VYTVOŘILI V HOME CREDIT ARENĚ HISTORICKY NEJVĚTŠÍ NÁVŠTĚVNOST KONCERTU, SE KABÁTI ZNOVU VRACÍ DO LIBERECKÉ HALY.

OPĚT SLIBUJÍ FANTASTICKOU SHOW S PÓDIEM UMÍSTĚNÝM UPROSTŘED ARÉNY. A CO VÍC, NOVINKOU BUDE MOŽNOST STÁNÍ PŘÍMO V SAMÉM SRDCI SCÉNY. MAJITELÉ TĚCHTO VSTUPENEK BUDOU MÍT HVĚZDY NEJPOPULÁRNĚJŠÍ ČESKÉ ROCKOVÉ KAPELY TAKŘKA NA DOSAH.

KROMĚ JASNÝCH HITŮ, KTERÉ KAPELA „NASKLÁDALA“ ZA DOBU SVÉ EXISTENCE, BUDE V PLAY LISTU ASI NEJVÍCE REZONOVAT TVORBA Z POSLEDNÍHO ŘADOVÉHO ALBA DO PEKLA/DO NEBE.

- Jedenáct zlatých slavíků. Kabát se stal 11x vítězem ankety v kategorii Skupina roku.
- K písni „Valkýra“ z alba Do pekla/do nebe byl natočen nejdražší videoklip v historii kapely.
- Na koncert do liberecké haly přišlo v roce 2011 deset tisíc diváků.
- Skupina vznikla v roce 1983 v Teplicích a od svého vzniku koncertuje stále ve stejném složení.
- Za svou více než 30letou kariéru skupina vydala 11 studiových alb, kterých se prodalo přes jeden milion kopií.
- Kytarista Tomáš Krulich je znám tím, že na koncertech kouří cigarety. Druhý kytarista Ota Váňa zase na koncertech téměř vždy nosí kšiltovku.

JOSEF VOJTEK: NERADÍME LIDEM, JAK MAJÍ ŽÍT. JSME MUZIKANTI.

PO OPEN-AIR TURNÉ Z PŘEDCHOZÍCH LET SE VRACÍTE DO VELKÝCH HAL. PROČ TA ZMĚNA?

Tak trošku se nám zastesklo po halách, pódiu uprostřed, lepším kontaktu s fanoušky. A navíc do haly neprší, není tam bláto, zima (někdy), záchody (pořád) atd. Takže proto.

DODNES DRŽÍTE NÁVŠTĚVNICKÝ REKORD LIBERECKÉ ARÉNY, DESET TISÍC DIVÁKŮ. PAMATUJETE SI NA VÁŠ POSLEDNÍ HALOVÝ KONCERT V LIBERCI?

Bohužel nepamatuji, byl jsem v Liberci několikrát i s jinými projekty, takže ten náš kabátí koncert se ztrácí ve stařecké sklerózní mlze.

VELKOU NÁVŠTĚVNOST UMOŽNILA STAVBA PODIA PŘÍMO UPROSTŘED HALY. PODOBNÉ USPOŘÁDÁNÍ SLIBUJETE I PŘI PODZIMNÍM KONCERTU. BUDE V NĚČEM JINÉ?

Jsou tam čtyři mini plochy na stání přímo uvnitř pódia, takže to bude pro ty, co si je pořídí, opravdu, ale opravdu „nezapomenutelný“ zážitek.

SLIBUJETE NOVOU INTERAKTIVNÍ SHOW. CO SI POD TÍM MŮŽEME PŘEDSTAVIT?

Noooo, bude to velká show a bude hodně interaktivní. Sám jsem na to zvědavý.



JOSEF VOJTEK *21. 6. 1965
ZPĚVÁK KAPELY, OBČAS ZAHRAJE I NA FOUKACÍ HARMONIKU

TOMÁŠ KRULICH *19. 4. 1966
KYTARA, DOPROVODNÝ ZPĚV, SKLADATEL HUDBY

MILAN ŠPALEK *10. 12. 1966
BASOVÁ KYTARA, ZPĚV, TEXTAŘ SKUPINY

RADEK „HURVAJS“ HURČÍK *14. 1. 1969
BÍČÍ, DOPROVODNÝ ZPĚV

OTA VÁŇA *11. 6. 1971
KYTARA, DOPROVODNÝ ZPĚV, SKLADATEL HUDBY

Skupina Kabát je považována odbornou i laickou veřejností za nejúspěšnější českou rockovou skupinu. Nikdy nepřerušila svou činnost a beze změn v jedné sestavě koncertuje a vydává nová alba od roku 1989, což je v branži minimálně obdivuhodné.

V HOME CREDIT ARENĚ JE VŠECHNO, CO K TAKOVÉ SHOW POTŘEBUJETE?

Pokud zakryjí led, aby nám to neklouzalo a nezmrzlo jsme, tak ano.

JAK PROBÍHAJÍ PŘÍPRAVY?

Zatím jsme ve fázi individuální přípravy. A protože jsme profíci, víc k tomu neřeknu, aby nám to naše know-how nevyfoukla konkurence.

JEŠTĚ K TOMU KONCERTOVÁNÍ UPROSTŘED HALY...NEVADÍ VÁM,

ŽE JSTE NĚKDY CHVÍLEMI K NĚKTERÝM POSLUCHAČŮM ZÁDY?

Mně ne, já jejich našťavaný výrazy ve tvářích nevidím :)

KROMĚ PROVĚŘENÝCH PECEK SLIBUJETE V PLAYLISTU HLAVNĚ PÍSENIČKY Z POSLEDNÍHO ALBA, JEDENÁCTÉHO ŘADOVÉHO DO PEKLA/DO NEBE. JAK SE PODLE VÁS Povedlo?

Podle mě se povedlo, dokonce i obal drží pohromadě... Ale vážně, fanoušci ho přijali velice kladně. ▶

A to i ti, co tvrdili, že jsme za ty roky, co hrajeme, vyměkli. Takže dobrý.

KTERÁ PÍSNÍČKA Z NĚJ SE UŽ ZAŘADILA K NEJOBLÍBENĚJŠÍM HITŮM?
Western Boogie, Pakližé, Mysliveckej ples, ale vede Valkýra, její úspěch podpořil i docela povedený videoklip.

VŠECHNY TEXTY NA POSLEDNÍ DESCE NAPSAL VÁŠ BASKYTARISTA MILAN ŠPALEK. ČÍM JSOU JEHO TEXTY VÝJIMEČNÉ, ŽE NEPOTŘEBUJETE JINÉ TEXTAŘE?

Nepotřebujeme jiné textaře, protože Milan je výjimečný textař. Jeho texty jsou vyjádření pocitů nás všech Kabátů. Za ty roky, co hrajeme spolu, jsme se stali součástí kolektivního myšlení. Takže co si jeden z nás myslí, druhý to za chvíli řekne nahlas. To je výhoda, když spolu hrajete takovou dobu.

DLOUHODOBĚ JSTE NEJPOPULÁRNĚJŠÍ ČESKOU KAPELOU, KDEKDO BY VÁM MOHL ZÁVIDĚT. CO DĚLÁTE PRO TO, ABYSTE SE DRŽELI POŘÁD NA VRCHOLU?

Jsmo muzikanti, máme lidi bavit. Dávat jim dobrou náladu, a to se nám daří. To je základ úspěchu. Určitě nebudeme do

lidí cpát naše např. politický názory nebo ještě hůř někomu radit, co má dělat a jak má žít. Prostě si přijďte na náš koncert zařvat, zakřepčit, nějaký to pivko vypít a hurá domů... nebo do putyky.

KROMĚ HRANÍ S KAPELOU VYSTUPUJETE V ŘADĚ ÚSPĚŠNÝCH MUZIKÁLŮ. JAK VÁS TAHLE DRUHÁ PRÁCE BAVÍ?

Baví, vždycky mě bavilo divadlo a muzikály mi toto umožňují.

"Nepotřebujeme jiné textaře, protože Milan je výjimečný textař."

MYSLÍTE, ŽE TO PROSPÍVÁ I POPULARITĚ KAPELY JAKO TAKOVÉ, ŽE JSTE COBY FRONTMAN VIDĚT V DIVADLE NEBO TŘEBA V POROTĚ TELEVIZNÍCH SOUTĚŽÍ?

Nemyslím si, že by to kapele škodilo.

OSTATNÍ ČLENOVÉ KAPELY MAJÍ TAKÉ DALŠÍ HUDEBNÍ AKTIVITY?
Ano.

KDYŽ SE SEJDETE NA ZKOUŠKÁCH, HRAJETE TŘEBA I NĚCO JINÉHO NEŽ VÁŠ REPERTOÁR?

Ne. Na zkouškách hrajeme výhradně naše písničky.

A KTEROU Z TĚCH VAŠICH PÍSNÍČEK SI POŘÁD JEŠTĚ ZAHRAJETE S CHUTÍ A NEOBEHRÁLA SE VÁM?

Všechny, protože mě to opravdu baví.

A U KTERÉ NEJVÍC ŠÍLÍ PUBLIKUM?

Nemám čas koukat, u které písničky kdo, jak šílí. Já třeba šílím celý koncert.

DOVEDETE SI PŘEDSTAVIT, ŽE BY SE KAPELA JEŠTĚ NĚKDY VRÁTILA DO KLUBŮ A K MALÝM KONCERTŮM NEBO UŽ JÍ SVĚDČÍ JEN VELKÁ PÓDIA A STADIONY?

Ano, ale je tu problém s lístky. Když vyprodáme halu v Liberci, dovedete si představit, jak by to vypadalo před klubem pro cca tisíc lidí? Až někdo vyřeší tenhle „lístkový problém“, tak klubový tour dáme. ■



KABÁT TURNÉ 2017
28. ŘÍJNA VE 20 HODIN, HOME CREDIT ARENA

Vstupenky zakoupíte v síti Ticketpro nebo Ticketportal

SPORT PARK
LIBEREC

PRĚMĚSTSKÝ TABOR HRAVÉ PRAZDNINY se SPORT PARKEM LIBEREC



SPORTOVNÍ PROGRAM

- tenis, beachvolejbal, bowling a další aktivity
- prohlídka arény a hokejového zázemí
- setkání s extraligovým hráčem Bílých Tygrů
- bruslení na ledě, jízda na rolbě
- originální dárek pro každého účastníka

CENA ZA TÝDEN

1 900 Kč / dítě

CENA pro majitele **BONUS KARTY:**

1 800 Kč / dítě

REGISTRACE na tábor

www.sportparkliberec.cz

Termíny:

10. – 14. 7.

17. – 21. 7.

24. – 28. 7.

7. – 11. 8.

14. – 18. 8.

Program pondělí - pátek
8:00 - 16:00





NÁZEV BRAZILSKÉ BOJOVÉ HRY CAPOEIRA SI OBČAS NĚKDO SPLETE S OBLÍBENÝM BRAZILSKÝM KOKTEJLEM CAIPIRINHOU. ABY SE TO STÁVALO CO NEJMÉNĚ, SE SNAŽÍ ZAKLADATEL LIBERECKÉHO ODDÍLU CAPOEIRY, PROPAGÁTOR TOHOTO JIHOAMERICKÉHO UMĚNÍ A MISTR SVĚTA I EVROPY TOMÁŠ ROBOCOP ZUMMER. JEHO SVĚŘENCI MU OSTUDU ROZHODNĚ NEDĚLAJÍ.

KDY JSTE POPRVÉ SLYŠEL O CAPOEIRE?

Měl jsem jakousi představu, že v Brazílii existuje nějaký opičí tanec z džungle. V roce 1996 jsem četl článek o Mestre Camisovi, který je jednou z největších osobností capoeiry současnosti. Překvapilo mne, že například trénuje speciální policejní jednotky, takže jsem zjistil, že to je i bojové umění. V roce 1999 se objevil film Mistr neznámého boje, do kterého jsme se s dalšími třemi kamarády zbláznili. Začali jsme společně trénovat, a pak trénovat i ostatní.

PODLE ČEHO JSTE TRÉNOVALI?

Hlavně podle zmíněného filmu a videí z exhibičních vystoupení, to nám rok a půl stačilo. Internet byl v počátcích, a tak jsme ani nevěděli, že trénujeme úplně špatně. Založili jsme v Liberci oddíl a za rok měli v klubu asi 50 lidí. Všechny to bavilo, přestože to bylo úplně z cesty.

CO BYLO DÁL?

Získali jsme první kontakty s opravdovými brazilskými trenéry, kteří žijí v Evropě. Jezdili jsme po seminářích a v roce 2002 se rozběhla spolupráce s Mestre Paçocou, který

žil ve Vídni. Díky tomu začala regulární sportovní historie capoeiry v Čechách, založili jsme asociaci a Mestre Paçoca dohlíží na výuku v Čechách.

TAKŽE LIBEREC JE KOLÉBKOU CAPOEIRY U NÁS?

To ne. Kluby byly i jinde, ale Liberec byl jedním z prvních a stále je jedním z nejaktivnějších s největšími sportovními úspěchy. Jako jedni z prvních ve střední Evropě jsme začali pravidelně pořádát páskování a soutěže, a hlavně skutečné soutěže pro děti.

CO JE VLASTNĚ PODSTATOU CAPOEIRY – BOJ NEBO TANEC?

Je to hra beze zbraní, historicky skrytý boj za svobodu vyvinutý černochy, kteří to měli zakázané. Někteří lidé ji jako sport odmítají, protože jakmile se sváže do pravidel, vytrácí se podstata. My respektujeme tradice a v rámci nich se snažíme dělat capoeiru jako sport. S tancem to nemá nic společného, přestože capoeiristi jsou ti, kteří rozvíjejí brazilskou kulturu velmi úzce spojenou se sambou a dalšími folklorními tanci. Proto hudba hraje u capoeiry zásadní roli.

CO JEŠTĚ PATŘÍ KE CAPOEIRE KROMĚ NÁSTROJŮ A HUDBY?

Zábava. Na rozdíl od asijských bojových sportů, které se soustředí na vnitřní rozvoj osobnosti a člověk až po dlouhé době dospívá do stadia, kdy může ovlivňovat ostatní. V capoeire je to vlastně obráceně, hra je důležitým prvkem nácviku již od začátku.

JAK TAKOVÁ HRA PROBÍHÁ?

Je to komunikace, lidské šachy. Člověk se učí druhého nejen přetlačit, ale i přehrát. Útoky se snaží kontrolovat, ne druhého knockoutovat. Přitom je to velmi efektivní bojové umění. Kontakt je minimální a místo bloku se uhýbá, hraje se hlavně s kopy. Kontratechniky jsou dobře načasované a vytváří prostor pro kreativní hru.

JAKO NAPŘÍKLAD?

Jeden kopne, druhý uhne. Při úhybném manévru může udělat hvězdu, aby to ztlížil soupeři, zaútočí zpět, a druhý na to reaguje. Pokročilejší hráči hrají se složitějšími prvky. Všechno, i akrobacie, musí být zapojeno do boje.

JAK TO PAK VYPADÁ NA ZÁVODECH?

Tím, že je vše s spojené hudbou, jsou i závody pestré, lidé odcházejí nabití energií. Závodníci jsou bodováni jak individuálně, tak i za společnou hru. To znamená, že musí v tlaku na druhého najít harmonii. Soutěžní hra je lehce kontaktní. Děti a mírně pokročilí soutěží pouze v jedné disciplíně, v profi kategorii jsou disciplíny čtyři.

VY JSTE DOKÁZAL DOSÁHNOUT AŽ NA TITUL MISTRA SVĚTA...

Nebylo to úplně hned. První medailový úspěch přišel až po devíti letech soutěžení na mezinárodních soutěžích. V roce 2011 jsme pořádali otevřené mistrovství Evropy v Liberci, kde se mi povedlo zvítězit. O rok později jsem zvítězil na otevřeném mistrovství světa v Brazílii.

JAK SE TO PAVEDLO?

Hrál jsem jinak. A protože capoeira je subjektivně hodnocená – sice objektivně, ale pořád jen lidmi – bylo to jiné a zaujalo je to. Přijeli jsme tam jako Středoevropané a ukázali, že jsme rovnocennými partnery pro hru.

VÁŠ ÚSPĚCH PŘÍSPĚL K POPULA-



RITĚ TOHOTO SPORTU. JAK SE ROZROSTL LIBERECKÝ KLUB?

Oddíl má aktuálně 200 členů, z toho přes 150 dětí. Je to krásný sport, ale tvrdý, proto převažují kluci, holek máme tak čtvrtinu. Ale zato takových, které si dokáží u kluků zjednat respekt.

PROČ JE CAPOEIRA VHODNÁ PRO DĚTI?

Jde o všeobecný rozvoj osobnosti.

V raném věku sice ještě nedokáží pochopit, o co nám trenérům jde, ale děti se učí nápodobou. U nás místo toho, aby na ně zpocený trenér s kšiltovkou pískal a byl sprostý, tak s dětmi cvičíme, hrajeme, zpíváme.

ALE ŘÍKAL JSTE, ŽE JSOU TRÉNINKY TVRDÉ...

Jsou fyzicky a psychicky náročné kvůli mému trenérskému přístupu. Kladu důraz na komplexní rozvoj. Po dětech chci, aby vzali odpovědnost za svůj sport už v pěti, šesti letech. Učí se hrát na nástroje, zpívat v portugalské, historii capoeiry... Chci, aby se naučily mít rády ne jen tréninky nebo vystoupení nebo závody, ale capoeiru jako takovou.

JAKÉ MÁTE TRENÉRSKÉ VÝSLEDKY?

Za jedenáct ročníků soutěží mistrovství republiky šlo 70 % dětských medailí do Liberce. Máme mistry republiky i Evropy. Dětem z libereckého klubu se říká „fezníci“, ale navzdory přezdívce jsou na všech závodech usměvaví, podporují i soupeře a fandí ostatním, jsou poctiví a slušní. Nejlepší vizitkou našeho klubu je to, že posledních sedm let neděláme náborů a jenom doplňujeme stav.

VY VEDETE KE CAPOEIRE I SVÉHO SYNA...

Matěj začal ve čtyřech letech, ale s capoeirou byl v kontaktu, už ▶

když byl u maminky v bříšku. Manželka Radka také rekreačně cvičí a kromě toho nám pomáhá s organizací větších akcí. Matěj soutěží od šesti let, vloni získal titul mistra republiky a letos byl třetí. Věnují se tomu i oba moji synovci. David je čtyřnásobným mistrem republiky a jedním z nejúspěšnějších závodníků u nás.

VY SÁM JEŠTĚ ZÁVODÍTE?

Letos se chystá česko-slovensko-rakouská výprava profesionálů na soutěž do Brazílie. Pokud bude dobrá organizace a dobrá konkurence, tak si rád ve čtyřiceti letech zasoutěžím na svém asi posledním mezinárodním poháru.

PROČ MÁTE PŘEZDÍVKU INSTRUTOR ROBOCOP?

Capoeiristé se z dob, kdy šlo o za-

kázanou aktivitu pouličních gangů, znali jenom přezdívkami. Z úcty k tradici dostáváme přezdívky dodnes. Je to naše bojové jméno, které dává obvykle trenér a přezdívka vystihuje charakteristické rysy. Instrutor je pak název technické vyspělosti, 6. mistrovský stupeň.

"Je to komunikace, lidské šachy."

ČÍM JE JEŠTĚ CAPOEIRA NÁROČNÁ?

Každý sport se pohybuje v jedné úrovni, například bojové sporty

buď v postoji, nebo na zemi. Capoeira je ve třech úrovních – na zemi, v postoji a ve skokových variacích. Je to taková vytrvalostní dynamika. Je v ní i hodně gymnastiky. Akrobacii pravidelně trénujeme v areálu Sport Parku, kam beru za odměnu ty pokročilé a šikovné, co se dostanou na určitou úroveň.

KDE JE MOŽNÉ SI CAPOEIRU PROHLÉDNOUT?

Capoeira je z ulice, takže i my bychom měli být schopni předvést všechno kdekoliv. Na trávě, na dlažbě nebo na betonu. Děláme ukázky v rámci nejrůznějších akcí, například veletrhu Sport Live v Home Credit Areně, na charitativních akcích. Ale často se jenom sejdeme

a někde na náměstí nebo na ulici uděláme kulturní vložku pro kolemjdoucí jen tak pro radost. Pravidelně pak trénujeme v malé tělocvičně místní průmyslové školy.

JAK ČASTO JEZDÍTE NA ZÁVODY?

Závodů je relativně málo. Děti mají dvoje do roka, z toho jeden je mezinárodní soutěž, která se koná na podzim v Liberci, a pak Mistrovství ČR. Příští rok přibude jedna nová. Během roku se účastníme víkendových seminářů. To jsou taková soustředění a dobrá forma výměny informací a získávání zkušeností.

KAM SI PŘEJETE, ABY CO CELÉ SMĚŘOVALO?

Před deseti lety jsem se rozhodl dělat capoeiru jako svoji práci. Jsem rád, že to baví nejen mne, ale i děti a jejich rodiče. Pořádáme letní soustředění, semináře v průběhu celého roku, a sport rozvíjíme dobrým směrem. Současně se snažíme, aby byl zařazen mezi neolympijské sporty. ■



INSTRUTOR ROBOCOP

Tomáš Zummer (6. 12. 1977)

Vede a trénuje liberecký klub Capoeiry. Dohlíží na výuku v dceřiných klubech v Hradci Králové, Pardubicích, Plzni, Rumburku, Hořicích, Osečné a Hodkovicích.

Prezident České Asociace Capoeiry z. s.

NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY

- 1. místo v kategorii A na 1. otevřeném ME Vem Camará 2011 v Liberci.
- 1. místo v kategorii A na 6. otevřeném ME Vem Camará 2016 v Komárně, Slovensko.
- 1. místo na 4. otevřeném MS A-Capoeira v Itaúnas, v Brazílii v roce 2012.

www.liberec.vemcamara.cz



CAPOEIRA

je brazilské bojové umění. Jde o komplexní kulturní fenomén, obsahující svébytné bojové umění, připomínající pohybovým stylem tanec s akrobatickými prvky, doprovázené původní hudbou. Základním hudebním nástrojem je berimbau, strunný nástroj připomínající luk. Ten určuje tempo hry, představuje jakýsi vnitřní rytmus capoeiry, kterým se každý hráč řídí.

CVIČÍ CELÁ RODINA

AREÁL SPORT PARKU LIBEREC SKÝTÁ ŠIROKÉ MOŽNOSTI VENKOVNÍHO CVIČENÍ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE. VOLNĚ PŘÍSTUPNÝ AREÁL NABÍZÍ NESPOČET „PŘÍRODNÍCH“ PŘEKÁŽEK A CVIČEBNÍCH POMŮCEK. NA ATLETICKÉM STADIONU, IN-LINE DRÁZE ČI TRAVNATÝCH PLOCHÁCH POTKÁVÁME KAŽDÝ DEN DESÍTKY SPORTOVČŮ. MEZI NIMI NAJDEME I SKUPINKU MAMINEK (A NĚKDY I TATÍNKŮ) S KOČÁRKY NEBO MALÝMI DĚTMI. CVIČENÍ BABYFITNESS JE PRIMÁRNĚ URČENÉ MAMINKÁM, KTERÉ SE CHTĚJÍ DOSTAT DO FORMY A NECHTĚJÍ NEBO NEMOHOU OD SVÝCH RATOLESTÍ ODEJÍT. „CVIČÍME SPOLEČNĚ V MALÝCH, POZITIVNĚ NALADĚNÝCH SKUPINKÁCH,“ ŘÍKÁ TRENÉRKA A VEDOUcí CVIČENÍ, DENISA PÉRYOVÁ.

PŘIJĎTE SI ZACVIČIT NA ČERSTVÉM VZDUCHU DO KLIDNÉHO AREÁLU SE SVÝMI RATOLESTMI. Kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec je vhodné pěstovat již od útlého věku. Pro každého, kdo potřebuje poradit, nebo jen nerad cvičí sám, je tu skupinové cvičení BabyFitness. „PRVNÍ HODINA JE PRO KAŽDOU NOVOU MAMINKU ZDARMA,“ LÁKÁ PÉRYOVÁ.

KTERÉ PRVKY V AREÁLU SPORT PARKU LZE VYUŽÍVAT JAKO „PŘÍRODNÍ“ PŘEKÁŽKY PRO CVIKY?

Skvělé jsou schody na tribuně atletického stadionu, celá in-line dráha, prvky na dětském hřišti, které skýtají spoustu tréninkových možností, různé obrubníky, travnaté svahy a samozřejmě atletický ovál. K venkovnímu cvičení není potřeba žádné pomůcky, stačí mít jen svoji cvičební podložku.

POŘADÁTE SPOLEČNÉ CVIČENÍ PRO VŠECHNY, KTERÍ NECHTĚJÍ CVIČIT SAMI?

Nejúčinnější motivace je cvičení a sdílení úspěchů i neúspěchů v pozitivně naladěné partě. Ráda bych povzbudila všechny maminky, aby odložily oštych a někdy i pohodlnost a přišly si cvičení vyzkoušet. První hodina je pro každou novou maminku zdarma. U nás navíc nemusí řešit hlídání dětí.

OD JAKÉHO VĚKU MŮŽEME DĚTI AKTIVNĚ ZAPOJOVAT DO CVIČENÍ A JAKÉ CVIKY PRO NĚ DOPORUČUJETE?

Cvičení BabyFitness je určeno hlavně pro maminky. S dětmi na závěr ale vždy chvíli tančíme, zpíváme písničky a děláme pohybové říkanky. Po celou dobu tréninku každá maminka svému dítěti poskytuje vzor, že sportovat a cvičit je přirozenou součástí života. Jak je známo, děti se nejlépe učí napodobováním nás rodičů a nezřídka se stává, že i malé, sotva chodící děti po nás v průběhu cvičení jednotlivé cviky opakuji.

V JAK VELKÝCH SKUPINKÁCH CVIČENÍ PROBÍHÁ?

Sejde se nás obvykle okolo 10 maminek s dětmi. Není problém, když maminka přijde s kočárkem a zároveň i s větším předškolovým dítětem třeba s odražděm.

JAK ČASTO CVIČENÍ PROBÍHÁ, KDE A JAK DLOUHO TRVÁ LEKCE?

Lekce BabyFitness máme 3x v týdnu. Vždy v pondělí, středu a pátek od 9 do 10 hodin. Vše aktualizujeme na FB a stránkách www.denisaperyova.cz.

CVIČENÍ BABYFITNESS

Probíhá každé pondělí, středu a pátek od 9 do 10 hodin

- listopad až březen – v prostorách taneční školy A-styl
- duben až říjen – atletický stadion v areálu Sport Parku Liberec

TRENÉR RADÍ



ŠIKMÉ BŘÍŠNÍ SVALY

Maminky by krátce po porodu neměly procvičovat přímé břišní svaly klasickými zkracovačkami. Nohy položíme na kočárek, v kyčlích i kolenou pravý úhel, levou ruku dáme za hlavu, pravá je natažená šikmo vedle vnějšího levého stehna. Pupík tlačíme dolů směrem k páteři a s výdechem se 10-15x zvedneme nejdříve na jednu stranu. Poté ruce vyměníme a cvik zopakujeme i na druhou stranu.



DŘEP

Chodidla na šířku pánve, zadek tlačíme dozadu, záda jsou rovná, ramena tlačíme od uší dolů a do šířky. Bříško držte zpevněné, tzv. aktivní. Dřep nemusí být hluboký, stačí, aby byla stehna rovnoběžně se zemí. S výdechem jdeme nahoru, přičemž je dobré zatlačit do paty do země. Po celou dobu můžeme držet madlo kočárku, vašemu miminku se bude líbit, že s kočárkem během cviku hýbete.



VÝPAD V CHŮZI

Záda jsou rovná, ramena tlačíme od uší dolů a do šířky, bříško „aktivní“. Pravou nohou uděláme výpad vpřed, přičemž si hlídáme, aby koleno přední nohy nepředběhlo špičku a bylo v pravém úhlu. Zadní noha je taktéž pokrčená, koleno je pod kyčlí. Střídáme pravou a levou nohu, a když se budeme přidržovat kočárku, vaše ratolest bude také neustále v pohybu.



TRENÉR

Denisa Péryová

- fitness trenérka a výživová poradkyně
- specializuje se na cvičení pro maminky a ženy po čtyřicítce

www.denisaperyova.cz

#neninamdoplace

Předprodej v síti TicketLive



CHINASKI

NENÍ NÁM DO PLÁČE TOUR

HOME CREDIT ARENA
LIBEREC

14.11.2017

www.chinaski.cz



Prima

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

sazka



RENAULT

HiTRÁDi
... které hraje

nokian
TYRES

HOTEL
ARENA

Využijte výhodné BALÍČKY



Rodinné ubytování na **3 nebo 4 dny**
v Hotelu ARENA***

Ceny již od **550 Kč** za osobu

- Snídaně v ceně ubytování
- WI-FI na pokoji zdarma
- Parkování zdarma
- **BONUS KARTA** plná slev a výhod

Získáváte **1+1 vstupenku zdarma** do Zoo Liberec,
10% slevu na bowling ve Sport Parku Liberec nebo **1 hodinu zdarma**
v libereckém bazénu a mnoho dalších výhod.

www.hotelarena.cz



+420 488 048 111



SPORT – RELAX – ZÁBAVA
na jednom místě v centru města

VE SPORT PARK MEDICAL

mi vrátili pohyb i důstojnost

PŘESTOŽE MÁ FYZIOTERAPEUTICKÉ CENTRUM SPORT PARK MEDICAL SPORT PŘÍMO V NÁZVU, ZDALEKA NENÍ URČENÉ JEN SPORTOVČŮM, JAK BY SE MOHLO NA PRVNÍ POHLED ZDÁT. SVÉ O TOM VÍ I FRANTIŠEK PODHORA Z HODKOVIC NAD MOHELKOU, KTERÝ PO TĚŽKÉ CÉVNÍ MOZKOVÉ MRTVICI ZŮSTAL ZCELA ODKÁZANÝ NA POMOC DRUHÝCH. PO ROCE ODBORNÉ PÉČE A PRÁCE S FYZIOTERAPEUTKAMI VEDE ZNOVU TÉMĚŘ PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT, VRACÍ SE KE SVÉ OBLÍBENÉ PRÁCI A TĚŠÍ SE, ŽE SI ZASE ZAJDE S PŘÁTELI DO HOSPODY NA PIVO.

Pan František Podhora zůstal po cévní mozkové příhodě ochrnutý na levou polovinu těla. Z nemocnice se dostal do léčebny dlouhodobě nemocných, kde se jeho stav nijak nelepšil. „Celou levou polovinu těla jsem měl nehybnou. Nemohl jsem chodit, stěží jsem zvládal základní pohyby, nemohl jsem si dojít ani na toaletu, na všechno jsem potřeboval pomoc někoho jiného,“ říká František Podhora. „Prognóza byla dost špatná a v LDN se mnou nikdo nepracoval,“ vzpomíná na svoji situaci před rokem, krátce po úrazu. Se synem proto uvažovali o přesunu do rehabilitačního ústavu.

Bohužel, v rehabilitačních ústavech bylo plno na několik měsíců dopředu. „Já jsem potřeboval rehabilitaci okamžitě, nemohli jsme čekat,“ vysvětluje František Podhora a jeho syn dodává: „Dočetl jsem se o konceptu DNS podle profesora Koláře a hledal někoho, kdo takové cvičení nabízí. Když jsem na internetu narazil na Sport Park Medical a dočetl se, že fyzioterapeutky studovaly a absolvovaly kurzy u prof.

Koláře, bylo rozhodnuto. Navíc jsem byl rád, že nemusíme dojíždět nikam daleko.“ Podle pana Podhory je dobrou vizitkou, že se v centru věnují právě sportovcům.

Fyzioterapeutka Zuzana Šrámová potvrzuje, že stav pacienta nebyl dva měsíce po úrazu nijak povzbudivý, spíš naopak: „Co se týče fyzické zdatnosti a soběstačnosti, stav pana Podhory

byl zcela nevyhovující. S dopomocí se dokázal posadit, přesuny na invalidní vozík byly nekoordinované a pacient zcela ignoroval postiženou stranu těla.“ Pro Františka Podhory nastalo období systematické práce. Rodina se rozhodla pro každodenní terapii v délce téměř jedné hodiny. Na rozdíl od poukázek na fyzioterapii hrazených pojišťovnou, na které má pacient nárok dvakrát za rok



i

v celkovém počtu 20 terapií o délce 30 minut, si může klient Sport Park Medical objednat v podstatě neomezený počet terapií.

Intenzivní práce se panu Podhovi vyplatila. První pokrok byl viditelný už od prvních terapií, což ocenil on i rodina. Stačil týden terapie, aby se z bezmocně ležícího pacienta stal člověk, který zvládá chůzi s pomocí chodítka. Rychlé pokroky sloužily jako motivace. „O další tři měsíce později jsem dokázal s dopomocí chodit o berlí a půl roku po mrtvici jsem mohl přejít po rovině celou chodbu. Pak už přišly na řadu i schody,“ líčí pokroky pan Podhora, který si účinnou práci fyzioterapeutek ve Sport Park Medical nemůže vynachválit.

„Mezi základní prvky úspěšné fyzioterapie rozhodně patří dobrá motivace pacienta, kvalitní spolupráce s rodinou a aktivní spolupráce pacienta s terapeutem. Přesto, že je to pro

pacienta energeticky náročné, ať už fyzicky nebo psychicky, je dobré, když dokáže aplikovat naučené prvky i mimo ordinaci,“ vysvětluje Zuzana Šrámová, která se společně s kolegyní Karolínou Čížkovou stará o Františka Podhory již rok od jeho úrazu.

„Těším se až si s kamarády vyrazím na pivo.“

Kde se vzalo tak výrazné zlepšení zdánlivě bezvýchodného stavu? „Jako primární formu terapie pacienta s neurologickým onemocněním volíme Vojtovu reflexní lokomoci. Co se týče konceptu DNS podle profesora Koláře, snažíme se využívat především jednotlivých vývojových pozic, kdy postupujeme od těch vývojově nižších a jednotlivých přechodů jako je přetáčení ze zad na břicho, šikmý sed, po

vývojově vyšší polohy jako je pozice na všech čtyřech či dřep,“ popisuje fyzioterapeutka práci s pacientem. Jde o to, aby se svaly využívaly ekonomicky a nedocházelo k přetěžování v kloubech a svalch, ale naopak aby se snižovala spasticita, což je u pacientů po cévní mozkové příhodě stěžejní. Důležité je pochopitelně přizpůsobit cviky aktuálnímu stavu pacienta.

Po roce stráveném každodenním cvičením se František Podhora těší, až si vyrazí s kamarády na pivo. Zvládá už samostatně chodit o jedné francouzské holi, dokáže se obléct, obout boty. Do ještě před rokem bezvládné poloviny těla se podařilo znovu vrátit pohyb. Nyní plánuje ještě zdokonalit oporu o levou nohu, zvyšovat výdrž a zdatnost svalů. Počet terapií snížil na tři návštěvy v týdnu. Přestože je už v důchodu, chce se vrátit i ve své práci v dílně a dál pracovat jako řemeslník. „Za to všechno děkuju hlavně fyzioterapeutkám a také synovi, který mne na cvičení vozil každý den,“ říká. ■



ŠERM

PETR BRABEC: ČEŠTÍ ŠERMÍŘI SE OPĚT VRACÍ MEZI SVĚTOVOU ELITU

KDYSI SOUČÁST VOJENSKÉHO VÝCVIKU, DNES OLYMPIJSKÝ SPORT. VÝBAVA NOVODOBÝCH „RYTÍŘŮ S MEČI“, TEDY SPORTOVNÍCH ŠERMÍŘŮ, BY VE STŘEDOVĚKÝCH BITVÁCH PŘÍLIŠ NEOBSTÁLA. NAŠTĚSÍ SE DNES JIŽ NEBOJUJE NA ŽIVOT A NA SMRT, ALE POUZE NA BODY. PŘEDSEDA LIBERECKÉHO ODDÍLU ŠERMU NÁM PROZRADIL, CO PŘI SOUBOJÍCH SLEDOVAT, ZDA MAJÍ LEVÁCI VÝHODU I PROČ JSOU ŠERMÍŘI TAK TROCHU „JINÍ“.

CO MÁTE NA ŠERMU RÁD?

Se šermem jsem začínal ve dvanácti letech. Vyzkoušel jsem i jiné sporty, ale u šermu jsem zůstal natrvalo. Velkou roli v tom hrálo celé osazenstvo libereckého šermířského oddílu – myslím, že jsme měli a stále máme výbornou partu. Šerm je velmi individuální sport. Já říkávám, že k nám chodí ti „jiní“.

V JAKÉM SMYSLU?

Pro šerm potřebujete nejen pohybový talent, ale hlavně inteligenci. Což v důsledku pro liberecký klub znamená, že spousta našich šermířů odchází na vysoké školy do Prahy. Každý má v našem oddílu možnost projevit své dovednosti v plné šíři. Těžko se to definuje, ale řekl bych, že je to o celkové atmosféře v oddílu. Hodně lidí se k nám vrací alespoň na návštěvy i po odstěhování se z Liberce.

JAKÉ DISPOZICE BY TEDY MĚL MÍT DOBRÝ ŠERMÍŘ?

V šermu jsou důležité nejrůznější stránky – od rychlosti, přes postřeh a koordinaci pohybů až po správné myšlení. Dá se říct, že ten, kdo to neutáhne fyzicky, je schopný vydržet na soupeře hlavou, vymyslet vítěznou strategii. Kdo má naopak nedostatky ve vymýšlení strategie, může konkurovat soupeři fyzicky a „ubíhat ho“. Šerm je všestranná disciplína.

KOLIK ČLENŮ MÁ LIBERECKÝ ODDÍL?

Aktuálně u nás působí 116 členů, nej-

staršímu je čtyřiasedmdesát. I v takovém věku Renda stále trénuje, je to pamětník a nestor oddílu, má co poradit našim závodníkům. Ani si to bez něj nedovedeme představit. Šerm je totiž sportem, u kterého můžete vydržet prakticky do konce života. Ačkoli už nestiháte mladší závodníky fyzicky, stále je můžete porazit díky zkušenostem.

JAKÁ JE VLASTNĚ HISTORIE ŠERMU V LIBERCÍ?

Nejstarší zmínky jsme našli z období krátce po válce. Ale šermovalo se tu už dříve, určitě to byl rozšířený sport i mezi českými Němci. Minulý režim tento sport příliš v lásce neměl, ale po revoluci se nám podařilo zájem opět oživit a dnes se dostávají úspěchy našich svěřenců i v zahraničí.

KTERÉ ZBRANĚ TRÉNUJETE V LIBERECKÉM ODDÍLE?

U nás šermujeme fleretem a kordem. Šavli neučíme.

JE TEDY ŠAVLE I OBEČNĚ MÉNĚ ROZŠÍŘENÁ?

Co se týče Česka, se šavlí šermuje asi nejméně závodníků. Ale celosvětově je zastoupení jednotlivých zbraní mezi závodníky podobné.

JAKÉ JSOU DALŠÍ ROZDÍLY MEZI JEDNOTLIVÝMI ZBRANĚMI?

Ve stylu útoků jsou kord a fleret pouze bodné zbraně, platí zásahy hrotem. Šavle je zbraň bodná i sečná, platné

jsou tedy navíc i zásahy celou čepelí. Další rozdíl je v zásahové ploše – pro kord je to celé tělo, u fleretu pouze trup bez končetin a hlavy a u šavle je to horní polovina těla včetně rukou. Šavle je extrémně rychlá. Na rozdíl od ostatních zbraní se ani nepouští čas a po osmi zásazích následuje přestávka. U fleretu a kordu je přestávka po třech minutách.

A LIŠÍ SE ZBRANĚ I PŘI PROVEDENÍM?

Rozdíly jsou patrné na první pohled, zbraně mají jiný tvar průřezu čepele i číšku chránící ruku. Fleret má nejmenší číšku, kord podstatně větší a šavle má koš chránící prakticky celou ruku.

HROZÍ, ŽE SE ZBRAŇ PŘI SOUBOJI ZLOMÍ?

Zbraně jsou z kovových materiálů a při dostatečné síle ji zlomit můžete. Samozřejmě záleží na kvalitě provedení. Svoji zbraň například používám dvacet let. Zajímavostí je, že díky technologii zpracování při zlomení praskne kolmo, aby se snížilo riziko poranění soupeře.

TOMU BRÁNÍ I NĚJAKÁ ŠERMÍŘSKÁ „ZBOJ“ VČETNĚ TYPICKÉ MASKY, POČÍTÁM.

Základ je pro všechny stejný, od kalhot, přes spodní vestičku chránící především bok a podpaží ozbrojené ruky až po plastón – jakousi vrchní bundu, vše z kevlarových vláken a v bílé barvě. K tomu maska, která musí odolat síle alespoň 1600 N, kožená rukavice ozbrojené ruky, ▶



PETR BRABEC

věk: 45 let

- předseda oddílu ŠERM LIBEREC
- šermu se věnuje od svých 12 let

chrániče prsou pro dámy a suspenzory pro pány.

PRO NEZASVĚCENÉHO DIVÁKA MŮŽE BÝT SLEDOVÁNÍ ŠERMÍŘSKÉHO ZÁPASU NEPŘEHLEDNÉ. MŮŽETE NÁM PŘIBLÍŽIT, O CO JDE?

Šermuje se na určený počet zásahů. Kromě závodníků musíte sledovat registrační přístroj uprostřed planše (vodivý koberec, na kterém se odehrává souboj), který znamená jednotlivé zásahy. Důležitá je i signalizace rozhodčího, podobně jako v hokeji používá oficiální gestikulaci, například pro zahájení souboje nebo udělení bodu. I pro šermíře v masce je jednodušší pokyn vidět než slyšet. Diváky nejpřístupnější je šerm kordem. Stačí sledovat signalizační zařízení, na kterém vidíte body pro každého ze soupeřů. Může dojít i k tzv. souboju, kdy se soupeři zasáhnou navzájem a oba získají bod. U dalších dvou zbraní platí právo útoku, které umožňuje získání bodu. Právo získá ten, kdo zahájí útok. Soupeř pak musí útok vykrýt odražením protivníkovy čepele svou čepelí, a teprve poté může zaútočit. V tomto případě nemůžou získat při vzájemném zásahu bod oba protivníci, ale pouze ten s právem útoku.

OD KOLIKA LET SE DÁ SE ŠERMEM ZAČÍT?

Obecně tak od sedmi let. U nás v oddíle si ale poměrně pečlivě vybíráme malé adepty podle fyzické i duševní vyspělosti. Nábor pořádáme na začátku září, kdy se mimo jiné účastníme i veletrhu Sport Live v Home Credit Areně. Kromě stánku s informacemi a vybavením zde předvádíme návštěvníkům i ukázky šermířského souboje.

JAK VYPADÁ ŠERMÍŘSKÝ TRÉNINK?

Standardně trénujeme třikrát týdně. Protože jsou pro šermíře důležité různé dovednosti, snažíme se u dětí rozvíjet koordinaci, rychlost, vlastně všeobecnou pohybovou průpravu. A pak to jsou samozřejmě šermířské techniky. Jednak je to trénink nohou – nechodíme klasicky, ale bokem – a pak šermování jako takové, ať už u terče nebo proti soupeři, trenérovi. Na konci prázdnin pořádáme letní soustředění ve Sloupu v Čechách, kam jezdíme i s jinými týmy. To je čistě fyzické soustředění, abychom se po letní pauze dostali do formy.

JAKOU FORMOU PROBÍHÁ DLOUHODOBÁ SOUTĚŽ V ČESKU?

V průběhu sezóny probíhají nejrůznější turnaje po celé republice, na nichž podle umístění můžete získat určitý počet bodů. Tyto body můžete získat i za vybrané zahraniční turnaje. Sezóna kopíruje školní rok a v jejím průběhu sbíráte body do žebříčku. Ti nejlepší se pak účastní závěrečného turnaje, na kterém bojují o titul mistra České republiky.

JAK TO VYPADÁ NA ŠERMÍŘSKÉM TURNAJI?

Účastníci se podle počtu rozlosují do základních skupin po přibližně pěti až sedmi lidech. V těch se šermuje na pět zásahů a maximálně tři minuty, podle toho, co nastane dříve. Podle umístění ve skupině se pak vytvoří výrazovací „pavouk“. Výrazovací zápas je delší, na patnáct zásahů a třikrát tři minuty. Úplně nejmenší závodníci pak mají méně zásahů a minut.

KONAJÍ SE TURNAJE I TADY V LIBERCI?

Soutěže pořádají zpravidla jednotlivé kluby. My patříme mezi aktivnější pořadatele a každoročně přichystáme šest turnajů, mezi jinými například Ještědský pohár pro dospělé, Ještědský kalíšek pro mládež a pravidelně pořádáme i Mistrovství ČR. A k tomu jsme ještě loni rozjeli mezinárodní turnaj pro děti do 14 let.

ÚČASTNÍTE SE SE SVÝMI SVĚŘENCI I ZAHRANIČNÍCH TURNAJŮ?

Nedávno jsme byli v Paříži či Barceloně. Začátkem března jsme se vrátili z Plovdivu z ME juniorů a kadetů do 20 let. Naše závodnice tam vybojovala skvělé 15. místo v kategorii kadetek. V březnu jsme se účastnili velkého mezinárodního turnaje ve Wroclawi. Jsme omezeni dostupnými financemi, takže to jsou především evropské soutěže. Účast na těchto turnajích je pro naše členy odměnou – aby poznali jiná prostředí než české tělocvičny.

DAŘÍ SE OBECNĚ ČESKÉMU ŠERMU V ZAHRANIČÍ?

V současné době se čeští závodníci opět vrací mezi světovou špičku. Například Jakub Jurka vybojoval v březnu titul juniorského mistra Evropy, nebo reprezentační družstvo loni přivezlo zlaté medaile ze Světového poháru v šermu v kanadském Vancouveru. A to v konkurenci zemí s dlouhou historickou tradicí jako jsou Francie a Itálie.

ŠERM JE TYPICKÝ ZÁKLADNÍM BOČNÍM POSTOJEM VŮČI SOUPEŘI.

JSOU SOUBOJE S LEVÁKY, KTEŘÍ STOJÍ NEOBVYKLE OBRÁCENĚ, NÁROČNĚJŠÍ?

Praváků je obecně více, takže když najednou stojí soupeř obráceně, může to pro méně zkušené šermíře znamenat jistou nevýhodu. Ale je to spíše v rovině psychologické, zkušený šermíř se s tím vyrovná. A divili byste se, jaké problémy mají s leváky právě leváci. ■

O ŠERMU

Sportovní šerm je úpolová sportovní disciplína (tzn. zápolení, při němž soupeři překonávají živou sílu protivníka); kdysi součást vojenského výcviku. Ve sportovním šermu se bojuje fleretem, kordem (bodné zbraně) a šavlí (sečná i bodná zbraň).

Platná zásahová plocha je u fleretu trup, u kordu celé tělo a u šavle horní část těla od pasu nahoru včetně hlavy. Zápasí se na planši (vodivém koberci) o rozměrech 1,5-2 x 14 metrů. Předepsané je speciální oblečení s maskou.

Šerm kordem je součástí moderního pětiboje.

PROFIL ODDÍLU

ŠERM LIBEREC

Dříve Oddíl šermu TJ Lokomotiva Liberec.

Navazuje na působení libereckých oddílů šermu pod různými názvy od roku 1945.

V současnosti sdružuje 116 členů od 7 do 74 let.

www.serm-liberec.cz

SPORT JE U NÁS DOMA



sportparkliberec.cz

Tenis

Nohejbal

Beach volejbal

již od
100 Kč
hod.



FIREMNÍ AKCE NA MÍRU

Home Credit Arena je spojená s nejrůznějšími sportovními a kulturními událostmi pro veřejnost. Multifunkční liberecká hala ale nabízí široké spektrum služeb i pro firemní klientelu. Malé salonky hostí pravidelná školení zaměstnanců, VIP restaurace je ideálním prostorem pro prezentace obchodních partnerů a kompletní kapacitu haly využívají pořadatelé kongresů pro několik tisíc účastníků. „Pro významné společnosti z regionu i celého Česka pravidelně připravujeme dětské dny, sportovní teambuildingy, firemní večírky i mikulášské besídky,“ vyjmenovává několik příkladů produkční manažer Martin Trita.

KOMPLEXNÍ PROFESIONÁLNÍ SERVIS

Variabilita Home Credit Areny a nejrůznější sportovní a společenské možnosti Sport Parku Liberec poskytují ideální zázemí pro pořádání nejrůznějších firemních akcí. „Díky mnohaletým zkušenostem s organizací akcí pro společnosti působící v různých odvětvích můžeme našim klientům nabídnout profesionální servis,“ říká produkční manažer a dodává: „Zajistíme vše od pronájmu vhodných prostor, přes plnohodnotný catering až po sportovní či společenský program. Zájemcům připravíme ilustrační

nabídku akce, kterou dle jejich požadavků upravíme přesně do podoby, která klientovi vyhovuje.“ Společnosti jako Benteler či Denso již tradičně pořádají mikulášské besídky pro děti svých zaměstnanců přímo v multifunkční hale. Ochoz haly zaplní dětské atrakce či animační programy, na pódiu děti potěší loutkové divadlo i samotný Mikuláš a společně se svými rodiči si užijí bruslení na centrální ledové ploše. Během mikulášského víkendu tak Home Credit Arenou projde na pět tisíc návštěvníků.



OSLAVTE NEJKRÁSNEJŠÍ ČAS V ROCE

Každoročně nejčastější akcí, kterou firmy v areálu poptávají, jsou předvánoční večírky. Prostory VIP restaurace Home Credit Areny či Buddy Baru nabízí vhodné prostředí pro večerní raut a v kombinaci s bowlingovým turnajem, cvičnou střelbou na multifunkční střelnici nebo bruslením ve Svijanské aréně navodí příjemnou společenskou atmosféru firemní oslavy. A možnosti jsou daleko širší, jak upozorňuje Trita: „Aby vánoční večírek byl tou pravou oslavou, zajišťovali jsme v minulých letech například vystoupení hvězd pořadu Na stojáka a jejich live show.“

SPORTEM K LEPŠÍM VÝKONŮM

Další možnosti přináší venkovní i krytá sportoviště v areálu Sport Parku Liberec. Tělocvičny v Hale míčových sportů lze využít pro turnaje v badmintonu, futsalu, volejbalu, florbalu a dalších sportech. „Oblíbenou kombinací, kterou v minulosti využila Komerční banka či portál Heuréka, je soutěž v badmintonu a stolním tenisu společně s odlehčeným turnajem v atraktivním bubble fotbalu, kdy jsou hráči „oblečeni“ v nafukovacích koulích a hra připomíná spíše demolition derby,“ usmívá se produkční manažer. A samozřejmě nemůže v areálu Sport Parku Liberec chybět ani nabídka hokejových turnajů.

V létě se nabídka sportovišť rozšiřuje o venkovní atletický stadion, tenisové kurty, fotbalová hřiště, baseballový stadion, beachvolejbal či in-line dráhu. „Krásnou ukázkou skloubení sportovního dne a firemní akce byly České sportovní firemní hry, které náš areál hostil v letní i zimní podobě s využitím prakticky všech sportovišť,“ vzpomíná Martin Trita.



Hledáte vhodné prostory pro vaši firemní akci? Kontaktujte nás:

Martin Trita
trita@homecreditarena.cz | 731 547 899
www.evenues.cz



11th GALA OF MARTIAL ARTS



KICK BOX

NIGHT OF WARRIORS

MMA · BOX

BIALY VINS MALACH POKORNY
KRCMAR PENZ NAKONECHNYI



WKU WORLD CHAMPIONSHIP

WKU EUROPEAN CHAMPIONSHIP

27/5/17

HOME CREDIT ARENA LIBEREC

OPEN 18:00
START 19:00

NIGHTOFWARRIORS
#NOFW11


REZIDENCE
PARK MASARYKOVA

VÝSTAVBA REZIDENČNÍCH BYTŮ ZAHÁJENA

POSLEDNÍ VOLNÉ BYTY V I. ETAPĚ



parkmasarykova.cz



WWW.NIGHTOFWARRIORS.CZ

HOKEJ V ČERVNU?

JAK JINAK NEŽ STOLNÍ

Sezóna pro Bílé Tygry skončila v polovině dubna, přesto zachvátí Home Credit Arenu o třetím červnovém víkendu znovu hokejové šílenství. Středová plocha multifunkční haly ale bude patřit výrazně menším hokejistům. Plastovým a ovládaným táhly. Liberecká aréna totiž hostí od 16. do 18. června Mistrovství světa ve stolním hokeji za účasti hráčů 24 zemí. Čeští reprezentanti patří v tomto netradičním sportu ke světové špičce a na domácí půdě chtějí bojovat o nejcennější kovy.



MISTROVSTVÍ SVĚTA V TYGRÍ ARÉNĚ

Pořádání světového šampionátu v Liberci má na svědomí turnovský klub THC STIGA Elites, který již v roce 2010 přivedl do liberecké multifunkční haly dva světové turnaje, MS klubů a Czech Open, za účasti 150 hráčů z Česka i zahraničí. „Letos očekáváme účast 300 hráčů z celého světa, kteří nastoupí v různých kategoriích, od dětí až po seniory,“ říká za pořadatele Miloš Ševr a doplňuje: „Přichystány jsou i speciální kategorie pro VIP osobnosti nebo hendikepované. Hrát se bude na 80 až 100 stolech najednou.“ Pořadatelský klub stolního hokeje váže blízký vztah k libereckému hokejovému klubu Bílí Tygři, v jejichž domácí aréně mistrovství proběhne. „Na každém extraligovém utkání v Home Credit Areně jsme měli připravené stolní hokeje, na kterých si mohli fanoušci náš sport vyzkoušet,“ přibližuje Ševr.



ZA SPORTEM I MUZIKOU

Pořadatelé lákají do Home Credit Areny nejen na sportovní zážitky, ale i na hudební show. „Před startem sportovního turnaje proběhne ve čtvrtek 15. června koncert jedné ze světově nejlepších Queen tribute kapel na světě, české skupiny Queenie,“ zve do liberecké haly pořadatel.

Queenie si zakládají na přesném pojetí písní Queen, a to ve špičkové kvalitě a v autentických kostýmech. Definují žánr, v němž se hudebně realizují, jako koncertní divadlo. Všechny písně hrají živě v původních tóninách. Za dobu svého působení odehráli již stovky koncertů v Evropě i v Asii.



CO JE STOLNÍ HOKEJ?

Stolní hokej je sport pro každého. Táhlavý hokej vznikl již někdy kolem roku 1930 ve Švédsku a Finsku. Jeho nespornou výhodou jsou malé nároky na hrací prostor a vybavu hráčů, neboť k jeho provozování stačí (jak již název napovídá) pouze obyčejný stůl. Na stůl se položí vlastní hra, připraví figurky hráčů a můžete začít dávat góly! K úspěšnému hraní stačí trpělivost v tréninku, psychická odolnost, šikovnost v rukou, rychlost, postřeh a v neposlední řadě chytrost a přemýšlení při zápasích. Často používané je označení STIGA hokej podle názvu švédského výrobce. Zápas Mistrovství světa se hraje na produktech právě této značky.



MISTROVSTVÍ SVĚTA VE STOLNÍM HOKEJI 2017

- 16. až 18. 6. v Home Credit Areně
- vstup zdarma
- www.wch-liberec2017.eu

QUEENIE – WORLD QUEEN TRIBUTE BAND

- 15. 6. od 19 hod. v Home Credit Areně
- originální koncert evropské špičky revivalového žánru
- vstupné 270 Kč
- www.queenie.cz

V PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

Podíváme se do zákulisí připravovaného koncertu **CHINASKI**

O **americkém fotbalu** se zástupcem libereckého oddílu

Poradíme, jak na stolní tenis

Opět nahlédneme **do zákulisí** provozu multifunkčního areálu

...a mnoho dalšího



DŮLEŽITÉ ÚDAJE

SPORT PARK LIBEREC

Jerónymova 570/22
460 07 Liberec 7

Tel.: +420 488 048 121

Fax: +420 488 048 160

Hotline: 800 800 007 (bezplatná)

E-mail: info@homecreditarena.cz

Web: www.sportparkliberec.cz

GPS: 50° 45' 10.67" N 15° 2' 49.82" E

VSTUPENKY NA POŘÁDANÉ KULTURNÍ AKCE

zakoupíte v Rotundě v areálu Sport Parku Liberec

Otevírací doba:

Po: 9–12 a 13–18 hod.

Út: 13–18 hod.

St–Pá: 9–12 a 13–18 hod.

a před akcí minimálně 2 hodiny

KONTAKT

Tel.: +420 489 201 110

GSM: +420 731 547 895

Hotline: 800 800 007 (bezplatná)

vstupenky@homecreditarena.cz

OTEVÍRACÍ DOBA SPORTOVIŠŤ

Po–Pá: 6–23 hod.

So–Ne: 6–22 hod.

PARKOVÁNÍ:

- v bezprostředním okolí sportovního areálu
- Centrální a VIP parkoviště
- parkoviště ve Svijanském dvoře



DĚKUJEME ZA PODPORU

VÍTEŽ PREZIDENTSKÉHO POHÁRU
A HRDÝ VICEMISTR TELH 2017



