

Časopis České obce sokolské

SOKOL

březen
2015

**Sokolské
šibřeni
slavilo
jubileum**

**Od prvních sokolských
šibřinek uplynulo
v únoru již 150 let**

**Šermířské
dostaveníčko
v Brně**

Na mezinárodním turnaji v šermu mužů i žen ve fleretu dominoval Alexander Choupenitch – sokolská naděje pro olympiádu v Rio de Janeiru

**SokolGym
2015 – 25 let
znovu spolu**



Program akcí tohoto projektu v Praze v Tyršově domě, v Brně a Plzni



Šibřinky 2015



Z obsahu

Zpravodajství

- 4 Uctění památky TGM
- 4 ČOS spolupracuje s Fakultou tělesné výchovy a sportu
- 4 Tvorba Národní strategie ochrany a podpory zdraví
- 5 ČOS se zapojila do MOVE Transfer International
- 5 Výcvik krojované sokolské jednotky
- 6 Sokolské „šibření“ slavilo jubileum

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 8-9 Musíme se dostat do širokého povědomí,
- 10-12 SokolGym 2015 – 25 let znovu spolu
- 13 Plzeňské slavnosti pohybu
- 14 Porada župních vedoucích školení
- 14 Seminář o problematice ADHD syndromu
- 15 Sokolové jezdí na slonech
- 16 Radostická nerezová desítka 2015
- 16 Sraz župních vedoucích cvičitelů mužů a dorostenců
- 16 Závod ve šplhu o Pohár ČOS
- 17 U nás v Sokole – z Volyně do Ostravy
- 18-19 Jihočeské oddíly pobytu v přírodě se představují
- 20 Tip na výlet: Víkend na Šumavě

Výkonnostní a vrcholový sport

- 21 Šermířské dostaveníčko v Brně
- 21 Přebor ČOS v alpském lyžování
- 22 Ostravská sportovní gymnastika na vrcholu
- 22 Stříbrná sobota a zlatá neděle královéhradeckých atletů
- 23 Memoriál Josefa Musila
- 23 Zlínští vzpěrači zahájili sezónu 2015
- 23 Ve skijöringu o mistry republiky

Vzdělávání, kultura, společnost

- 24 Přínos spolupráce s dánskou akademií v Gerlevu
- 25 Sokolský odbojář Josef Valný
- 26-27 Sokol a Italské legie ve Velké válce (III.)
- 28 Fitjazz - tančit může každý
- 28 Plavání v sokolské všestrannosti
- 28 Sport je vkladem do budoucna
- 29 Co by měl cvičitel znát ze zdravotní péče?
- 30 Rozloučení
- 30 Blahopřání
- 31 Pražský Tajtrlík



Pokud jste si koncem loňského roku koupili sokolský stolní kalendář, můžete si do něj zapsat události, které by vám ještě předtím, než se vydáte na letní dovolenou, neměly ujít. A pokud jste měli smůlu a kalendář již nedostali (i přes dotisk byl již na přelomu listopadu a prosince vyprodán), můžete třeba použít

elektronický kalendář ve svém mobilu...

Pokud tedy kalendář máte po ruce, hned si můžete psát:

Událost první – předposlední květnový týden v Tyršově domě. Konají se zde akce projektu SokolGym 2015, připomínající 90. výročí otevření Tyršova domu. Od pondělí do neděle zde bude probíhat velice pestrý program, na jehož skladbě se podílejí všechny programové útvary České obce sokolské. Pro širokou veřejnost bude Tyršův dům otevřen od pondělí do pátku, sobotní den bude, vedle dalšího programu, ve znamení všesokolských her, večer se pak bude konat slavnostní program k 90. výročí Tyršova domu.

Událost druhá – první červnový víkend v Brně. Koná se zde, rovněž jako součást projektu SokolGym 2015, Sokolské Brno 2015. Jihomoravská metropole se v těchto dnech stane dostaveníčkem sokolů ze všech koutů republiky, ale nabídne také spoustu dalších akcí, které představí Sokol veřejnosti jako moderní organizaci, v níž všichni, napříč generacemi, mohou najít příležitost pro uplatnění svých zájmů a zálib a také jak zdravě a smysluplně trávit volný čas. Událost třetí – poslední červnový víkend v Plzni. Západočeská metropole se pro letošní rok stala Evropským hlavním městem kultury. A právě to je příležitost předvést ukázkou kulturního pohybu, tak, jak to v Sokole umíme. Proto vznikla akce Plzeňské slavnosti pohybu, které jsou zároveň rovněž součástí projektu SokolGym 2015. I zde je program pestrý – vedle večerní přehlídky hromadných pohybových skladeb jsou připraveny ukázky cvičení, pódiových skladeb a sportovních vystoupení se zapojením veřejnosti do pohybových a sportovních aktivit a nezapomíná se ani na kulturní zážitky.

Pokud vás tento stručný nástin toho, co vše se bude ať v Praze, nebo v Brně či Plzni dít a chcete vědět víc, pak nezbývá než zalistovat v časopisu, na jehož stránkách naleznete podrobnější program těchto akcí. V časopise se samozřejmě dovíte i mnohé další informace – ať již o dění v ústředí, v župách, jednotách či oddílech, nebo z historie... stačí jen nalistovat.

Na setkání s vámi v Tyršově domě, v Brně nebo Plzni se těší

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 72. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537. Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafické zpracování:** Linda Hušková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Dagmar Fischerová, Zdeněk Kubín ● **Obálka:** Z akce oddílu pobytu v přírodě Sokola Kamenný Újezd, foto archiv tělocvičné jednoty ● **Tisk:** Tiskárna Macík Sedlčany ● **Registrace:** MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Uctění památky TGM

■ V sobotu dne 7. března 2015 se konal v 11:00 hodin ve středočeské obci Lány slavnostní pietní akt s položením věnců a květin ke hrobu Tomáše Garrigue Masaryka (prezidenta Osoboditele) při příležitosti 165. výročí jeho narození. Jako každý rok položili zástupci České obce sokolské v čele se starostkou sestrou Hanou Moučkovou, dále za přítomnosti zástupců ČSOL, ČSBS a dalších spolků, na jeho hrob květiny. Při letošním slavnostním „polokulatém“ výročí byla slav-

nost pietního aktu doplněna také doprovodným programem v Muzeu Lány, které zdobí jezdecká socha prezidenta Masaryka před vchodem, kde se konaly volné prohlídky muzea a kde se zájemci také mohli vyfotit s průvodci v dobových kostýmech. Muzeum je věnováno jeho životu a dílu, a také členům jeho rodiny.

Potěšitelná byla velká účast sokolů, kteří se letošní slavnosti zúčastnili v hojném počtu.

Lenka Brandová



ČOS spolupracuje s Fakultou tělesné výchovy a sportu

■ Starostka České obce sokolské sestra Ing. Hana Moučková a děkanka Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy Doc. MUDr. Eva Kohlíková, CSC. podepsaly ve čtvrtek 26. února dohodu o spolupráci mezi ČOS a FTVS UK. Podpisu dohody v růžovém salonku Tyršova domu v Praze se zúčastnili také zástupci předsednictva ČOS, odborných programových útvarů a Ústřední školy ČOS. Cílem dohody je navázat na dosavadní spolupráci, podpořit přenos aktuálních vědeckých poznatků z oblasti sportu, pohybových akti-

vit a managementu sportu do praxe, vytvořit podmínky pro praxe studentů fakulty v sokolských jednotách a konečně zvyšovat odbor-



nou úroveň jak metodiků a zaměstnanců v ústředí ČOS, tak cvičitelů a trenérů v ČOS.

Historické východisko k této dohodě je možno hledat již ve dvacátých letech minulého století, kdy Československá obec sokolská přispěla rozhodujícím způsobem k záměru povýšit tělovýchovné školství na vysokoškolskou úroveň. Významnou úlohu při tom měl rektor univerzity a člen předsednictva sokolské obce profesor MUDr. Karel Weigner. V padesátých letech vznikla v prostorách Tyršova domu první vysoká tělovýchovná škola u nás. V učebních plánech gymnastiky navazovala na sokolské tradice a rozvíjela je do současné moderní podoby včetně zařízení tělocvičen.

-mch-

■ V roce 2014 vláda České republiky vzala na vědomí dokument Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (tzv. Zdraví 2020), jejímž cílem je zvýšit úroveň zdraví a snížit výskyt nemocí a předčasných úmrtí občanů. Tato koncepce obsahuje 10 témat (priorit), z nichž hned první se týká dostatečné pohybové aktivity. Pro vypracování Akčního plánu (vytvoření konkrétních opatření, která povedou ke stanoveným cílům) byly zřízeny skupiny odborníků z daných oblastí. V oblasti dostatečné pohy-

Tvorba Národní strategie ochrany a podpory zdraví

bové aktivity byla oslovena i ČOS, která tak díky svým zástupcům měla možnost podílet se na tvorbě dokumentu, který v budoucnu bude ovlivňovat směřování veřejných zdrojů financování pohybových aktivit.

Naši zástupci (společně s odborníky z tělovýchovných vysokých škol, dalších organizací zabývajících se cviče-

ním a sportem) se věnovali tématu pohybových aktivit ve volném čase. Závěry z této pracovní skupiny se nyní zpracovávají do finální podoby a budou zapracovány do souhrnného dokumentu, který bude během jarních a letních měsíců dále zpracováván ministerstvem zdravotnictví.

-hn-

ČOS se zapojila do MOVE Transfer International

■ Česká obec sokolská se v únoru prostřednictvím odboru všestrannosti zapojila do mezinárodního projektu MOVE Transfer International (MTI). Zahajovací mítink projektu MTI se konal 8. a 9. února v Praze za přítomnosti zástupkyně asociace ISCA, vedoucího projektu Active Age z Německé gymnastické federace a zástupců ČOS, kteří se danou problematikou zabývají. Hlavním koordinátorem je odbor všestrannosti, který bude do budoucna usilovat o zapojení ostatních programových útvarů, tělocvičných jednot, žup a dalších partnerů. Během jednání byl prezentován hlavním záměr projektu MTI, projednán plán vzájemné spolupráce a proběhla diskuze týkající se postavení seniorů v rámci ČOS. Naším úkolem je nyní zhodnotit současnou situaci, určit cíle, kterých chceme v rámci MTI projektu dosáhnout a sestavit akční plán.

Následující setkání proběhne na přelomu dubna a května v belgickém Gentu v rámci konference MOVING Age. Celý projekt vyvrcholí v prosinci 2016. MOVE Transfer International je jedním z projektů Mezinárodní asociace pro sport a kulturu (ISCA), jejímž spoluzakladatelem je i ČOS. Jedná se o projekt zaměřený na předávání znalostí a zku-

šeností získaných z již dokončených úspěšných projektů, které budou za pomoci jejich tvůrců přizpůsobeny a realizovány v jiných zemích. Cílem MTI je tedy předat podněty, nápady a zkušenosti úspěšně aplikované v prostředí jedné evropské země do prostředí jiné evropské země. Jedná se zejména o projekty, které se zabývají zapojením opomíjených částí populace do pravidelných pohybových aktivit.

Odbor všestrannosti ČOS navázal v rámci MTI spolupráci s Německou gymnastickou federací (DTB) na základě projektu Active Age. Věříme, že vzájemná spolupráce s DTB bude pro ČOS velkým přínosem a inspirací, a to jak v oblasti práce se seniory, tak v celé oblasti sportu pro všechny.

Active Age byl mezinárodní projekt zaměřený na zvýšení úrovně zapojení neaktivních seniorů do pravidelných fyzických aktivit. Faktem je, že evropská populace stárne a poměr seniorů ve společnosti neustále narůstá. Zatímco v roce 1990 tvořil v Evropě podíl seniorů (65 let a starších) 12,7 % populace, v roce 2010 vystoupal až na 16,2 %. Pravidelná tělesná aktivita je důležitým předpokladem kvalitního stárnutí. Nejedná se pouze o její pozitivní vliv na

tělesné zdraví a kondici, ale také o prokazatelně přínosný psycho-sociální dopad v oblasti životního stylu seniorů.

Projekt Active Age si kládí za cíl potlačit fyzickou nečinnost seniorů prostřednictvím vytvoření vhodných podmínek (vč. speciálních cvičebních programů) zejména ve sportovních organizacích. Výsledkem tohoto projektu je manuál „Active Age Handbook“, jež by měl sportovním organizacím sloužit jako návod při vytváření vhodných podmínek pro práci se seniory. Projekt Active Age probíhal od ledna 2013 do června 2014 ve spolupráci se 13 evropskými partnery pod vedením DTB a v současné době pokračuje navazujícím projektem MOVING Age, jehož partnerem se může stát i Sokol. Jedná se o spolupráci a sdílení informací mezi organizacemi, které působí v oblasti zabývajících se fyzickými aktivitami seniorů. V tomto projektu je, vedle původních partnerů Active Age, zapojeno dalších 13 partnerských organizací.

ČOS má v současné době vypracované cvičební programy zejména pro aktivní seniory a v oblasti vzdělávání nabízí, zatím v rámci neakreditovaného programu, kvalifikaci cvičitelů III. tř. Naším cílem je zlepšit kvalitu práce se seniory na celonárodní úrovni a v souvislosti s tím také zvýšit počet odborně kvalifikovaných cvičitelů zabývajících se aktivitami seniorů.

*Věra Hrušová
metodička odboru všestrannosti ČOS*

Výcvik krojované sokolské jednotky

■ Česká obec sokolská navázala spolupráci s Hradní stráží, díky které v listopadu 2014 proběhl první výcvik krojovaných sokolů, základu „sokolské jednotky“, která bude Českou obec sokolskou reprezentovat na významných společenských akcích (kupříkladu při výročí vzniku republiky v Praze na Vítkově). Premiéru si první absolventi výcviku odbyli při oslavách 96 let od založení Hradní stráže na Pražském hradě. Vzhledem k tomu, že počet zájemců z řad sokolstva přesáhl kapacitu v prvním termínu, byly na rok 2015 připraveny další dva termíny výcviku, a to ve dnech:

27. 5. - 29. 5. a 30. 9. - 2. 10. V obou případech se jedná o výcvik v Praze.

Květnový termín bude věnován především sokolům, na které se během prvního termínu nedostalo. Bydlení bezplatně zajišťuje Česká obec sokolská v Tyršově domě.

Zájemce o výcvik musí disponovat historickým sokolským krojem.

V rámci snah o zkvalitnění reprezentace České obce sokolské byla taktéž navázána spolupráce s ostravskou firmou Uniprex, u které byla zajištěna výroba historických sokolských krojů (kajda, rajtky, košile a lodička). Pokud máte zájem o jeho výrobu, kontaktujte tuto firmu na jejich internetových stránkách: www.uniprex.cz nebo na telefonním čísle 732 823 960.

Pro bližší informace ohledně výcviku pište na e-mail: astefanova@sokol.eu



Skončila doba masopustního veselí, maškarních průvodů a šibřinek. Je tedy čas ohlédnout se, jaké ty letošní šibřinky či bály v Sokole byly. Od konce ledna do konce února je pořádala řada tělocvičných jednot, ale málokde si asi při masopustním dovádění uvědomili, že letos sokolské šibřinky slavily velice kulaté jubileum – 25. února uplynulo přesně 150 let, kdy se konaly poprvé, a to v Sokole Pražském.

Exkurze do historie

Podle strohé slovníkové definice jsou šibřinky sokolské maškarní plesy pořádané v určitém rázu podle předem vyhlášeného tématu. Ale slovo šibřinky či šibření se tak vžilo, že ho pro své maškarní bály používá nejen Sokol, ale i další organizace.

Myšlenku na uspořádání velkého maškarního plesu Jindřich Fügner pojal po obrovském úspěchu předchozích společenských akcí – tanečních zábav, plesu a různých společenských setkání. Podle Památníku Sokola Pražského z roku 1883 bylo Fügnerovým přáním, aby „členové Sokola i mimo cvičiště se scházeli, blíže se poznali a takto přátelským svazkem k sobě přilnuli“. A jelikož chtěl, aby Sokol vystoupil s něčím novým a původním, zvolil pro ples, na radu Miroslava Tyrše, za název polozapomenuté slovo šibřinky. To Tyrš údajně našel v Jungmannově slovníku s významem „frašky, šašky, žerty“. Slovo šibřiti – žertovat, veselit se – patrně pochází z německého schabernack s významem žert, posměšný kousek. Slovo podobné „šibřinkám“ použil již J. A. Komenský ve svém Labyrintu světa. Ale tam mělo význam jako podvod, šizení, což Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner nevěděli. Některé historické prameny uvádějí, že rakousko-uherské úřady nepovolily Sokolu Pražskému konání sokolského plesu, a tak se novým názvem vlastně úřední zákaz obešel, když se pro plesání a veselí ke konci masopustu použilo označení šibřinky, slovo, jehož obsah úřady v podstatě neznaly. Ať už to bylo jakkoliv, sokolské šibřinky slavily úspěch – již od prvních v Sokole Pražském se těšily značnému zájmu a pro české vlastence se tyto rozver-

né maškarní plesy staly velkou společenskou událostí.

Šibřinky se rychle staly nedílnou součástí pražského společenského dění. „Tyto české maškarní plesy sokolské měly od svého počátku nesmírnou, přímo kouzelnou přitažlivost. I jinak už bylo tehdy plesů dost, ale pověst o veselém reji šibřinkovém brzy tak se rozšířila, že kdekdo chtěl jich být účasten,“ napsal ve svých vzpomínkách spisovatel Ignát Herrmann s tím, že na pražské šibřinky jezdili ve velkém počtu i venkovští zámožní statkáři, lesníci, úředníci z panství a továr-

še českých básníků. České bály pomohly i vzniku české společenské konverzace a utvrzovaly národní uvědomění. Velký podíl na popularitě českých bálů měl i tehdy módní tanec polka.

A jak vypadají šibřinky dnes? O tom vypovídají i následující zprávy či fotografie z některých tělocvičných jednot.

Sokol Pražský listoval v historii

Tradiční šibřinky Sokola Pražského, které se letos konaly v sobotu 7. února, se tentokrát nesly ve znamení hesla „Listování historií“.

Sokolské „šibření“ slavilo jubileum



Dětské šibřinky ve Dvoře Králové

níci se svými manželkami a dcerami. Šibřinky neměly jenom význam společenský, ale, stejně jako řada dalších společenských událostí pořádaných vlasteneckými spolky, byly i významným počínem českého obrození. Na plesech se mluvilo jen česky, česky byly tištěny i plakáty, pozvánky a jídelní lístky, taneční pořádky obsahovaly i vlastenecké ver-

K poslechu i tanci hrál orchestr Pacholata se sólisty a Country tance s Jitkou Bonušovou. Ani letos nechyběla tombola a občerstvení.

Jako již tradičně se ještě před sokolskými šibřinkami konal Dětský karneval. Rej plný masek a veselí se odehrál v sobotu 7. února od půl desáté ve Fügnerově (historickém) sále. Na programu byla

dětská diskotéka L. Votroubka a ani zde nechyběla i bohatá tombola.

Dvůr Králové: Na strašidelném hradě

Ve Dvoře Králové se v sobotu 28. února konaly šibřinky pro děti s názvem Na strašidelném hradě. Pořadatelé krásně vyzdobili sokolovnu. Vznikla zde dračí sluj, hrad i s hradbami, kostnice i bažina, upíří doupe, královská místnost, Ruprechtova vyhlídka. Všechny disciplíny byly motivovány strašidelnými příběhy a strašidly.

Šibřinky zahájil pan Krbec, který při-

vítal přítomné na Kulíkově a seznámil děti s přítomnými strašidly. V patách mu byl neustále duch hradního pána Ruprechta, který neustále škodil a škodil. A tak se panu Krbcovi nepodařilo nic uvařit.

Následovalo gymnastické vystoupení starších žákyň, které předvedly skladbu, se kterou zvítězily na přeboru ČOS v TeamGymu. Žáci předvedli odvážné skoky na trampolínce. V závěru předvedl dorostenec O. Rausa dvojnásobné salto. Pak už byl čas na soutěžení. Děti si vyzkoušely procházet zdí, přejít hradby, vysát krvavý nápoj u upírů, uhádnout čarodějovo kouzlo, přejít suchou nohou bažinu, projít dračí sluj, navštívit Okatici, pana krále, Ruprechtovu vyhlídku. V kostnici složit puzzle a u duchů vytvořit hlavu ducha. Všechny disciplíny děti zvládly dobře a za jejich splnění dostaly drobné odměny. Letošní šibřinky finančně podpořilo město Dvůr Králové n. L., za což mu patří velký dík.

Láska v Židlochovicích

Termín židlochovických šibřinek pro rok 2015 s názvem „Láska“ připadl na 14. únor, na svátek svatého Valentýna, patrona všech zamilovaných. V nádherně vyzdobeném sále přivítal všechny účastníky tradiční moderátor Olda Kahoun jako zamilovaný čuník. K poslechu a hlavně k tanci hrála skupina Merllin.

Soutěž masek vyhrála skupina sestavená z židlochovických sokolských „divadelníků“, kteří upoutali svým vystoupením přesně jako z klipu „Láska je láska“. Druhé místo získala Kapička lásky a třetí bylo Zlomené srdce. Odměnou jim byli krásné dorty. V průběhu večera vystoupil i pivní umělecko-lihový soubor Chlastáš, který uchvátil publikum především svou parodií na irské tance s názvem WC Dance. Půlnoční losování hlavní tomboly bylo zpestřeno malou taneční soutěží. Závěrem chceme poděkovat všem členům pořádajících jednoty Sokol Židlochovice, kteří se zapojili do příprav a shánění tomboly a rovněž všem sponzorům. A příští rok se na všechny těšíme na velké „Párty“.

Nebe – peklo – ráj v Českých Budějovicích

Již po čtyřicetileté v novodobé historii Sokola pořádal Sokol České Budějovice sokolské maskované šibřinky. Nejprve v pátek 6. února pro dospělé a v sobotu 7. února se veselily děti – oboje šibřinky byly ve stylu „nebe – peklo – ráj“.

I přes hrozbu chřipky se děti, viditelně spokojené, vyřádily nejen na parketu, ale s vervou si pod dohledem cvičitelů vždy vyzkouší leckteré tělocvičné nářadí, i takové, které třeba ve škole „neokusí“ – kladinu, improvizovanou skluzavku ze švédských laviček a koně atp. Vedou však adrenalinové zážitky, letos to byla lanová šplhací síť, které neodolaly ani nastrojené princezny... Konalo se mnoho dalších soutěží ve zpívání, tancování či malování s hodnotnými cenami. Děkujeme těm, kteří přispěli a také spoustě pomocníků z řad všestrannosti.

Šibřinky v zahraničí

Šibřinky a maškarní bály se staly tradicí i pro některé zahraniční sokolské jednoty. V sobotu 14. února to například opět burácelo v sále Sokola Vídeň XVI/XVIII – maškarní ples ve Steinergerasse měl jako vždy velký úspěch. Byla hojná návštěva a krásné masky – jedna hezčí než druhá. O výbornou atmosféru se postarali nejen všichni přítomní, ale také Duo ze Znojma – Vlastík a Milan. Jako hřeb večera vystoupilo sedm sokolů z Blovic, kteří předvedli plno artistických cviků. Po vyhodnocení nejlepších masek se rozproudila zábava a všichni se náramně bavili, tančili a jásali až do pozdních hodin.

Den poté, v neděli 15. února, navázaly na dospělé rozjařené děti na svém dětském maškarním plese, které přišly v krásných maskách v doprovodu starostlivých rodičů a prarodičů. O pravou zábavu se postarali vedoucí a jejich pomocníci. Středem pozornosti dětí byla především náčelnice Sokolské župy Rakouské sestra Danuška Frey-Maternová, která po zahajovacím průvodu masek uváděla a vedla po celou dobu plesu hry pro děti. Do některých také zapojila i dospělé. ☺



Již potřetí se na stránkách časopisu Sokol v rozhovoru vracíme k významné události v historii znovu obnoveného Sokola – k počátkům vzdělávání organizovaného ústředím České obce sokolské. Bylo bezprostředně po XII. všesokolském sletu, prvním po znovuoobnovení České obce sokolské, když se konala první vzdělávací akce organizovaná ústředím ČOS – společná akce náčelnictva ČOS a nově vznikající Ústřední školy ČOS: od 8. do 15. července 1994 se v Tyršově domě v Praze uskutečnil kurz pro sokolské cvičitele z ČR a ze zahraničí. Absolvovalo ho 16 účastníků z ČOS, šest ze Sokolské župy Kanadské, pět z Americké obce sokolské, dva z župy Rakouské a tři účastnice byly z Bulharska, Československého klubu v Sofii. Nápad, aby se setkali ke spolupráci cvičitelé z Ameriky a Evropy,

Věděla jsem, že vedení starších žákyň mi v župě zůstane i po sletu, takže jsem uvítala možnost rozšířit si cvičitelské znalosti a poznat zkušenosti jiných. Seminář byl naprosto úžasný. Nadšení z skutečného sletu, krásná atmosféra souznění, která panovala mezi účastníky a lektory, obětavost sester z Věrné gardy, které pro všechny vařily, radost jakou měli zahraniční účastníci z toho, že Sokol u nás opět funguje. Byla to prostě skvělá motivace pro další činnost v Sokole.

Jaké bylo vaše další působení v Sokole a sokolském hnutí? Kolik času věnujete své činnosti v Sokole?

Po návratu jsme v jednotě pořádali první stanový tábor pro děti a vrátila se nám sokolovna. Přibily starosti, ale také mnohem větší možnosti pro činnost, která se rozrostla o další aktivity. Proto jsem si svou

kteří Sokol vždy představoval, navázal na ně a bude je dále rozvíjet. Namísto toho jsem se potkávala s názorem, že jsme přežitkem, který již nebude mít dlouhého trvání. Do toho přišly ještě spory o majetek, takže atmosféra Sokolu moc příznivá nebyla. Navíc tělesná kultura se stala výhodným předmětem podnikání. Sportovní kluby, fittcentra, posilovny nebo taneční školy, mnohdy i pochybné kvality, nabíze-ly své služby pod módními názvy, a mohl si je v podstatě otevřít kdokoli. Lidé si začali tyto volnočasové aktivity individuálně „kupovat“ a k organizovaným spolkům projevovali spíše odpor. Prosadit se v takovéto, konzumně zaměřené společnosti bylo a je obtížné. Důležité je, že Sokol se prosadit chce, chce být přínosem pro společnost, a hledá cesty, jak toho dosáhnout. Budeme-li i nadále umět ve své činnosti skloubit tradici s moderní, všestrannou činností, nebránit se novinkám, využívat

Musíme se dostat do širokého povědomí, říká sestra Jana Rosáková ze Sokola Valašské Meziříčí

vznikl v hlavě činorodé a energické náčelnice Sokolské župy Kanadské sestry Aničky Janoušové.

Po více než dvaceti letech se ptáme některých z absolventů tohoto historického školení nejen na přínos pro jejich další cvičitelskou práci, ale rovněž na jejich další životní cestu a působení v Sokole a také na jejich pohled na současnou sokolskou organizaci a její další směřování. Tentokrát odpovídá sestra Jana Rosáková ze Sokola Valašské Meziříčí.

Kde jste se tehdy o semináři dověděla a proč jste se do něj přihlásila? Co vám absolvování tohoto kurzu přineslo?

Jak jsem se dověděla o semináři si už moc nepamatuji. Nejspíš to bylo přes předsednictvo župy, kde jsem byla v té době jednatelkou. Tuto funkci jsem zastávala i v jednotě. Byla jsem také „čerstvou“ cvičitelkou sokolské všestrannosti a pobytu v přírodě. V rámci přípravy na XII. všesokolský slet jsem v župě dostala na starost nácvik skladby s bílými kroužky pro starší žákyň, takže je možné, že o semináři jsem se dozvěděla na některém ústředním nácvičném srazu.

cvičitelskou kvalifikaci rozšířila o ZdrTV, RaPV a v roce 2000 jsem absolvovala školení cvičitelů sokolské všestrannosti II. třídy, pak se také stala členkou ústředního cvičitelského sboru starších žákyň. Sokolu jsem věnovala všechn svůj volný čas. Do sokolské práce se zapojila i celá moje rodina, takže mi to doma nikdo nevyčítal.

Poté, co zemřel náš dlouholetý vzdělavatel, převzala jsem v jednotě i župě jeho funkci. Župa mne navrhla do předsednictva vzdělavatelského odboru ČOS, byla jsem zvolena a stala se také členkou komise pro práci s mládeží a seniory. Teď už jsem v důchodu, takže se všem těmto činnostem mohu věnovat tzv. na plný úvazek.

V době konání kurzu měla znovuoobnovená ČOS za sebou teprve pár let činnosti. Naplnilo se za dobu, která od něj uběhla, vaše tehdejší očekávání, kam bude Sokol směřovat a jaké činnosti bude vyvíjet, jak bude přijímán veřejností?

Do sokolské činnosti jsem se vrhla s nadšením a přesvědčením, že jde o správnou věc. Věřila jsem, že po roce 1989 se lidé vrátí k morálním hodnotám a tradicím,

nové poznatky, ale taky neopouštět to, co se již osvědčilo, budeme mít ten správný cíl, ke kterému máme směřovat. Zdá se, že v poslední době se nám to daří a veřejnost začíná Sokol opět respektovat.

Při pohledu dvaceti let zpět, jak hodnotíte své působení v Sokole? Co nového a zajímavého vám tato doba v Sokole přinesla? Kterých věcí si z toho vážíte nejvíce?

Mám-li hodnotit uplynulých dvacet let, musím říct, že díky Sokolu jsem se opravdu nenudila a prožila spoustu nezapomenutelných chvil. Samozřejmě, že nebylo vždy všechno bez problémů. Ale když se něco povede, třeba veřejné cvičení, pěkný tábor, líbí se vymyšlená a nacvičená pódiiovka, rodiče poděkují za své děti, nebo když se sejde dobrá parta lidí ochotných pomoci a podaří se vylepšit něco v sokolovně, pak dobrý pocit všechny nepřijemnosti vynahradí.

Ani naši předchůdci to neměli jednoduché, a přesto dokázali, mnohdy i za cenu nejvyšších obětí, Sokol vybudovat, udržet a předat nám. Těch si vážím a jsou mi vzorem. Vážím si a mám ráda všechny úžasné, obětavé a nadšené lidi, které jsem v Sokole poznala. Byla by to dlouhá

Sestra Jana Rosáková při veřejném cvičení Sokola Valašské Meziříčí v červnu 2014, které se konalo v rámci oslav 150. výročí založení jednoty.



řada jmen. Od nich jsem se pro svou cvičitelskou i činovníckou práci hodně naučila a získané poznatky pak mohla zase předat dál. Doufám, že jsem i já byla a ještě budu moci být Sokolu užitečná. Alespoň jsem se o to vždy snažila.

Sokolská organizace se během čtvrtstoletí od svého znovuoobnovení rozvíjí. Jaký je váš dnešní pohled na ni? Co se jí podle vás daří a co méně, v kterých oblastech vidíte nové příležitosti pro Sokol? Oslovuje současnou generaci v duchu filozofie M. Tyrše a J. Fügnera?

Současná sokolská organizace je výjimečnou institucí. Žádná jiná neumožňuje provádět pod jednou střešou sportovní činnost od rekreační až po výkonnostní, a k tomu také činnost kulturní. Žádná jiná nenabízí tak široké spektrum činností, programy pro všechny věkové kategorie – od raného dětství až do stáří, pro celé rodiny. Ale to my, členové, všechno víme. Problém je, jak to udělat, aby to věděli i ti, kteří v Sokole nejsou, a aby si cestu do Sokola našli. Dostat se do širokého povědomí, to je to, co se nám zatím moc nedaří. Co se týká současné generace a myšlenek

našich zakladatelů: Mám dojem, a nejsem sama, že většinu populace neoslovují žádné myšlenky. Na druhé straně ale mám zkušenosti, že když našim dětem povídáme o Sokole, vysvětlujeme symboliku i zásady, které z těchto myšlenek vyplývají, rozumí tomu a jsou ochotné přijmout je za své. Ty starší a hloubavější pak časem pochopí i jejich nadčasovost a platnost i pro dnešní dobu.

Jaké vidíte nejzávažnější problémy, se kterými se současný Sokol potýká?

Nejzávažnějším problémem dnešního Sokola je bezesporu nedostatek financí. Stát i samosprávné celky (města, obce) stále upřednostňují výkonnostní sporty, zejména hokej a fotbal. Stejně tak bohatí sponzoři. Financování z krajů, kvůli kterému se muselo přizpůsobit územní členění žup, nefunguje vůbec. Jednoty, vlastníci sokolovny těžko hledají peníze na provoz a údržbu, ty, které sokolovny nemají, zase na nájem, aby mohly rozvíjet svou činnost. Doba, kdy si členové považovali za čest svou jednotu financovat, je nenávratně pryč, ostatně většina by ani neměla

z čeho. Nezbyvá, než se všemi způsoby a na všech úrovních snažit o prosazení změny způsobu financování ze strany výše zmíněných institucí. Je to ale strašná dřina.

V kterých oblastech vidíte nové příležitosti pro Sokol?

Svým programem můžeme kladně ovlivnit zdraví dětí i dospělých, tělesné i duševní, vztahy mezi lidmi, zlepšit celkovou náladu ve společnosti, která není zrovna dobrá. Zdravotníci, sociologové, psychologové atd. hovoří o nutnosti změny celkového životního stylu lidí. V dobře fungujících, aktivních jednotkách můžeme zdravý životní styl nabídnout.

Lékaři upozorňují na dětskou obezitu v důsledku nedostatku pohybu. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy uvažuje o zavedení dalších hodin tělesné výchovy, které by ale probíhaly ve sportovních oddílech. Tady by mohla být také naše příležitost – přes lékaře a děti přesvědčit o správnosti našeho programu rodiče a zapojit i je do pravidelné činnosti. Určitě se takových příležitostí najde víc, musíme je všichni hledat a vzájemně se informovat, například přes naše odborné útvary. ☺



SokolGym 2015 – 25 let znovu spolu

■ Nejvýraznějším a nejrozsáhlejším projektem letošního roku je nesporně SokolGym 2015. Obrazně řečeno, je pomyslným poločasem mezi slety, když od XV. všesokolského sletu letos uplynou tři roky a od toho příštího, XVI., nás dělí stejný čas. Ale SokolGym 2015 je víc, než mezisletovým poločasem. Je důstojnou, reprezentativní připomínkou 25. výročí znovuoobnovení Sokola, která nám všem v Sokole, ale také široké veřejnosti představuje širokou škálu činností, jimž se Česká obec sokolská věnuje a do nichž se zapojují všechny generace české populace. A také dokládá, že čtvrt století od svého znovuoobnovení je Sokol životaschopná, moderní organizace, jejíž filozofie a činnosti oslovují i současnou generaci.

O filozofii i obsahu SokolGymu 2015 informoval náčelník ČOS bratr Petr Svoboda v lednovém elektronickém vydání časopisu Sokol. Některá jeho slova, jimiž tento projekt představil, stojí za připomenutí i v tomto tištěném vydání. Zároveň vás zveme na dvě nejbližší akce tohoto projektu – v květnu do Tyršova domu, kde je v rámci SokolGymu připraven týdenní program u příležitosti 90. výročí otevření Tyršova domu, a o čtrnáct dní později do Brna na akci Sokolské Brno 2015. Koncem června se pak

SokolGym 2015



koná třetí akce tohoto projektu, Plzeňské slavnosti pohybu (o jejich programu píšeme v samostatném článku).

Od počátků do současnosti

SokolGym je projekt České obce sokolské datující se do devadesátých let dnes již minulého století. Tehdy ještě pod názvem I. Sokolská gymnestráda se uskutečnil v červenci roku 1996 v Praze poprvé, za spolupráce všech programových útvarů ČOS. Jeho cílem tehdy bylo navázat programově a ideově na národní tradici pořádání tělovýchovných a sportovních vystoupení s využitím zkušeností ze zahraničních akcí, především světových gymnestrád. Vše bylo realizováno dle myšlenky řecké kalokagatie (harmonie těla a ducha). Dalším z hlavních cílů, kromě setkávání našich členů, bylo dát příležitost k tvorbě začínajícím autorům tělovýchovných vystoupení v mezisletovém období za volnějších pravidel a s větší možností experimentování, než tomu je při tvorbě skladeb a programů všesokolského sletu. Následovaly akce již pod názvem SokolGym v roce 2001 a 2010, programově na sebe volně navazující a zachovávající původní formát, který veškeré dění přímo centralizoval do jednoho místa.

Současný projekt SokolGymu 2015 si klade za cíl (stejně jako předešlé akce) navázat na původní záměr a dále jej rozvíjet. Zásadní změnou je rozšíření na celorepublikový projekt, do kterého se může přihlásit jakákoliv tělocvičná jednota nebo sokolská župa s vlastní akcí a/nebo se mohou podílet na realizaci oficiálně vyhlášených akcí, kterých je v současné době připravováno šest a jsou si, co do významu, rovny. Žádná není hlavní a obsahově jsou odlišené. Oficiálně vyhlášenými akcemi jsou:

- 90 let od otevření Tyršova domu 18.–24. 5. 2015,
- Sokolské Brno 5. – 7. 6. 2015,
- Plzeňské slavnosti pohybu 26. – 28. 6. 2015,
- Prázdninová škola zahraničních cvičitelů 28. 6 – 3. 7. 2015,
- Noc sokoloven 11. 9. 2015,
- Move Week 2015 21.–27. 9. 2015.

SokolGym - Tyršův dům

Připravovaná akce projektu SokolGym 2015, připomínající 90. výročí otevření Tyršova domu, má velice široký záběr.

A to nejen délkou svého trvání, ale především pestrostí svého programu, na jehož skladbě se podílejí všechny programové útvary České obce sokolské – odbor všestrannosti, odbor sportu, vzdělávací odbor a také Ústřední škola ČOS.

Po celý týden od pondělí 18. května do neděle 24. května se bude konat množství sportovních, vzdělávacích a kulturních akcí. Pro veřejnost bude Tyršův dům otevřen od pondělí do pátku. Přinášíme stručný přehled programu (změna vyhrazena):

Pondělí 18. 5.: Dopoledne je na programu šplh žáků I. stupně pražských základních škol, ze vzdělávacích akcí začnou workshopy, mj. s tematikou parkouru a rollskipingu.

Úterý 19. 5.: Dopoledne bude pokračovat šplh, tentokrát žáků II. stupně



pražských základních škol, a workshopy.

Středa 20. 5.: Tento den je věnován pražským mateřským školám, pro něž je připraven program obsahující jak pohybové, tak kulturní aktivity – např. loutkové divadélko a výtvarné dílny.

Čtvrtek 21. 5.: Celý den bude ve znamení akcí pro zdraví a zdravý životní styl, z části připravovaný s Aliancí žen proti rakovině. Bude to například úspěšný seminář Protaiči se ke zdraví, nebo poradenství zaměřené na různou zdravotní problematiku.

Pátek 22. 5.: Na tento den je plánován příjezd účastníků akcí víkendového pro-

gramu – cvičenců a sportovců. Na večer je připraven kulturní a společenský program.

Sobota 23. 5.: Po celý den budou probíhat tzv. všesokolské hry, při nichž bude své síly, dovednosti a znalosti měřit 14 družstev tvořených pěti členy – dvěma za odbor všestrannosti, dvěma za odbor sportu a jedním za vzdělávací odbor (informace a propozice k těmto hrám budou župám zaslány v nejbližších dnech). V tento den se také bude konat řada workshopů s tematikou parkouru, rollskipingu, zdravotní tělesné výchovy a případně další, přístupné sokolské i nesokolské veřejnosti. Večer se pak bude konat slavnostní program k 90. výročí otevření Tyršova domu, při němž diváci zhlédnout vybrané hromadné skladby, vystoupení sportovců, kteří předvedou ukázky ze své činnosti, počítá se rovněž s vystoupením zahraničních hostů a připravuje se rovněž kulturní část programu.

Neděle 24. 5.: Uskuteční se charitativní běh účastníků a zájemců z řad veřejnosti.

Po celý týden budou probíhat komentované prohlídky Tyršova domu, uskuteční se výstava s názvem (zatím pracovním) „Tyršův dům v proměnách časů“ a návštěvníci budou moci zhlédnout rovněž putovní výstavu „25 let znovu spolu“, připravovanou k 25. výročí znovuoobnovení ČOS.

Celého víkendového programu se aktivně účastní rovněž Aliance žen proti rakovině – 100 zástupkyň patientských organizací z celé České republiky se aktivně zúčastní workshopů a zároveň se i aktivně zúčastní večerního programu. Sobotní program zaznamená i jednu premiéru – tou bude skladba mužů „25 let znovu spolu“, která vznikla pro tyto oslavy a která je průřezem čtyřmi sletovými skladbami pro muže.

Scénu pro sobotní program vytvoří celý Tyršův dům – bude probíhat venku, pod širým nebem, a zpestří ho i video-mapping, což je nový směr audio-vizuálního umění.

Sokolské Brno

Třídenní maratón sportovních a kulturních akcí a také zážitků slibuje již nyní Sokolské Brno 2015, další ze šesti oficiálních akcí projektu SokolGym 2015. Na skladbě programu, který se uskuteční první červnový víkend, se podílejí



všechny programové útvary. Co všechno a jaké zážitky Sokolské Brno účastníkům a návštěvníkům nabídne, naznačuje již program, který přinášíme:

Odbor všestrannosti připravil v oblasti sportu pro všechny tyto akce, které se budou konat na hřišti či v hale Sokola Brno I, ale také v OC Olympie, v Tyršově parku, na letní scéně Špilberku a na dalších místech.

Pátek 5. 6.: secvičná sklady Genaration Together pro světovou gymnastařadu v Helsinkách a

„Děti, pojďte si hrát“

Sobota 6. 6.: secvičná 11 hromadných skladeb a přehlídka pódiových skladeb, Olympijský šplh v Olympii v Modřicích, „Křídla nad Špilberkem“, Česká republika v Helsinkách. V parku pod Špilberkem

se uskuteční řada aktivit pro veřejnost – např. parkur, frisbee, žonglování. Na programu bude rovněž workshop (horolezecká stěna).

Neděle 7. 6.: nejprve je na programu generálka hromadných skladeb, poté již přijde ke slovu samotný oficiální program. Zahájí ho slavnostní průvod středem Brna, na nějž plynule navážou hromadné sklady v programu Sokolové Brnu.

K bohatosti programu Sokolského Brna 2015 přispívá samozřejmě i odbor sportu. Ten připravil:

Sobota 6. 6.: turnaj v beachvolejbalu

Neděle 7. 6.: sportovní gymnastika v hale Sokola Brno I.

V jednání jsou v této době ještě turnaje dvou sportů – ve florbalu a basketbalu.

Vzdělávací odbor nabídne účastníkům Sokolského Brna zajímavé akce v pátek a v sobotu:

Pátek 5. 6.: vycházky s průvodcem Za poznáním města Brna

Sobota 6. 6.: projekce dokumentu z divadelního vystoupení Antigony, koncert Symfonického orchestru Sokola Brno I a zahájení výstavy Rok sokolské archi-

tektury 2015.

Ti, kteří zažili atmosféru Sokolského Brna před pěti lety, si jistě nenechají ujít tyto svátky pohybu, sportu a kultury ani letos. Vždyť atmosféra je neopakovatelná a přináší zážitky, na něž se nezapomíná. Nashledanou tedy první červnový víkend v Brně.



Plzeňské slavnosti pohybu

Součástí letošního projektu SokolGym 2015, který připomíná 25. výročí znovuoživení Sokola, jsou také Plzeňské slavnosti pohybu, které ve dnech 26.–28. června pořádá Sokolská župa Plzeňská, která na následujících řádcích přibližuje program a zároveň všechny srdečně zve k účasti nebo jen k pouhé návštěvě.

Jak je z názvu zřejmé, zveme vás do Plzně, která se pro rok 2015 stala Evropským hlavním městem kultury (EHMK). Mnozí z vás se pozastaví nad tím, proč a jak může Sokol přispět při prezentaci kultury města. Po mnoha úvahách a jednáních se zástupci města, kraje i přípravného výboru EHMK, jsme se rozhodli, že předvedeme ukázkou kulturního pohybu, tak, jak to v Sokole umíme. Co vás tedy v Plzni čeká a čeho se můžete zúčastnit?

V pátek 26. června 2015 bude slavnostní zahájení, na které naváže koncert operní pěvkyně Evy Urbanové a Petera Dvorského. Vstup na tento koncert bude účastníkům Plzeňských slavností pohybu a členům České obce sokolské přístupný za zlevněné vstupné.

V sobotu 27. června budou od ranních hodin probíhat zkoušky hromadných pohybových skladeb pro večerní přehlídku skladeb. V komponovaném programu na Městském zimním stadiónu – ČEZ aréně budou předvedeny koedukované skladby „Společ-

ně v pohybu“ autorky A. Jurčičkové, „Waldemariáda“ autorky J. Žitné a „Zimní sen“ z dílny autorského kolektivu, skladby pro ženy „Koncert“ autorky J. Žitné, „Pro radost“ autorky M. Frantové a „To všechno přines čas“ autorky A. Maurerové. Skladba pro žákyně „S úsměvem“ autorky R. Daňkové, skladba pro dorostenky a mladší ženy „Jsme kočky“ J. Sklenářové a skladba pro muže „Sportuj s námi“ autorů Z. a P. Šafářových. Zvláštností bude zcela jistě nová skladba pro seniory, tedy Věrnou gardu, jejímž autorem je P. Jaško. Autor je choreograf, není cvičitelem a zřejmě proto je skladba plná tanečních a překvapivých prvků. Nebude chybět ani ukáзка sportů.

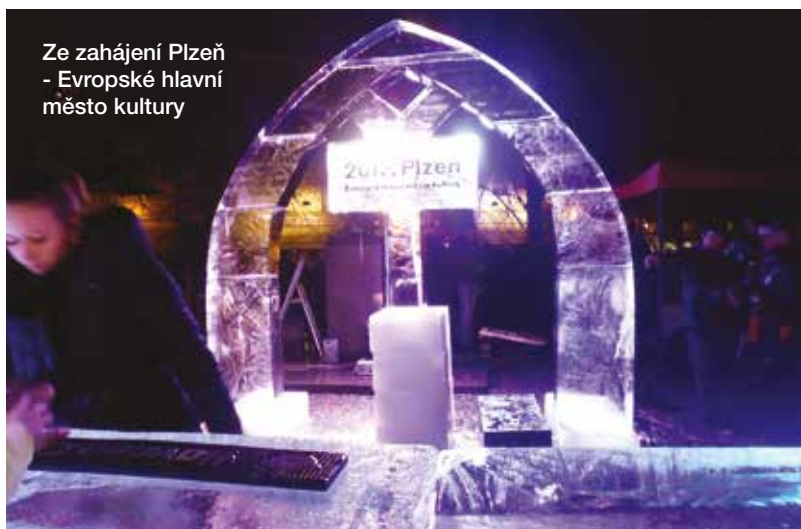
Počet cvičících v jednotlivých skladbách je omezený cvičební plochou. Omlouváme se všem, kteří, i když se některou skladbu naučili, se na plochu nevejdou. Přihlásit se ještě můžete (Sokolská župa Plzeňská, L. Šmídllové, e-mail zplzenska@sokol.eu, tel. 728 462 727) do skladby pro ženy „To všechno přines čas“ – cvi-



čení s bubínky, a zejména do skladby pro seniory „Nejsem sám“. V obou skladbách máme ještě volné značky. Také skladby pro muže „Sportuj s námi“ a pro starší žákyně „S úsměvem“ nejsou ještě plně obsazené.

Současně budou v sobotu i v neděli na náměstí Republiky probíhat ukázky cvičení, pódiových skladeb a sportovních vystoupení se zapojením veřejnosti do pohybových a sportovních aktivit (stanoviště, hry pro děti, šlapadla, testy zdatnosti, ukázky sportů strettbal, florbal apod.), tedy prezentace činností Sokola pro širokou veřejnost. Vyzýváme nejen zkušené, ale i začínající autory, aby se přihlásily se svou pódiovou skladbou či jinou prezentací. Sokolové mají mimořádnou možnost představit se veřejnosti se svými aktivitami a dokázat, že jsme spojili tradice s dneškem. Počítáme s účinkováním především sokolských jednot a žup, i když nevyklučujeme možnost prezentace ostatních organizací, se kterými v rámci EHMK spolupracujeme. Pro účastníky Slavností pohybu a pro jejich návštěvníky jsou připraveny prohlídky katedrál sv. Bartoloměje, historické i zcela nové budovy divadel, muzeí (Strašidel, Loutek, Pivovarské, Národopisné...), Františkánského kláštera, pivovaru, ZOO aj. Máme připravený organizovaný cyklovýlet „Tři vrcholy v sedle“ a poznávací hru o městě Plzeň. Kultura a pohyb na vás v Plzni budou čekat vlastně všude a bude zcela na vás, zda se vypravíte za poznáním našeho města, nebo si pouze zacvičíte. My se na vás těšíme.

Sokolská župa Plzeňská



Ze zahájení Plzeň - Evropské hlavní město kultury





Porada župních vedoucích školení

■ Komise vzdělávání odboru všestrannosti ČOS pozvala na sobotu 15. února do Tyršova domu župní vedoucí školení (účast 25 župních vedoucích školení). Hlavním tématem byly schválené změny v oblasti vzdělávání cvičitelů v ČOS. V březnu 2014 byla schválena nová směrnice Vzdělávání v ČOS. Na zákla-

dě změn v této směrnici byly postupně aktualizovány učební plány a učební osnovy všech odborností školení III. třídy a některé okruhy byly doplněny. Účastníci porady se podrobně seznámili s učebním plánem a učební osnovou pro školení cvičitelů III. třídy všestrannosti (tuto odbornost převážně školí

župy), se systémem vzdělávání rozhodčích postupových soutěží OV ČOS, s pokyny pro pořadatele vzdělávací akce, s organizací a formou závěrečných vědomostních zkoušek, včetně zkušebních testů, s informacemi o získávání akreditací (školení II. třídy) a s formou učebních textů pro samostudium. Vyslechli rovněž informaci o evidenci cvičitelů a termínových listinách vzdělávacích akcí. Samostatným bodem byla informace z oblasti grantu OV ČOS na vzdělávání cvičitelů.

V závěru porady měli jednotlivci nebo skupiny možnost do anketních lístků napsat své náměty a připomínky k vzdělávání cvičitelů v ČOS.

Poradu střídavě řídili Jarek Kučera, místonáčelník ČOS a vedoucí komise vzdělávání OV ČOS, a Martin Chlumský, ředitel Ústřední školy ČOS.

Příští poradu župních vedoucích školní plánujeme opět na počátek roku 2016, kdy chceme zhodnotit uvedené změny uplatnění v praxi při organizování vzdělávacích akcí na župách a v ostatních stupních vzdělávání v ČOS.

*Jarek Kučera,
místonáčelník ČOS*

Seminář o problematice ADHD syndromu

■ Jak jsme informovali v minulém čísle časopisu Sokol, byla vydána publikace ADHD syndrom z pohledu lékařky a matky. Autorkou je MUDr. Vlasta Syslová, garantem odbor všestrannosti ČOS. Publikace je v současné době jediná svého druhu v republice.

ADHD syndrom je vývojová porucha, která se u dětí projevuje neschopností udržet pozornost, zvýšenou aktivitou, impulzivitou nebo opozičním chováním. Dnes se tyto projevy již celkem úspěšně diagnostikují. Setkáváme se s nimi pochopitelně v našich tělocvičnách.

Komise zdravotní tělesné výchovy OV ČOS v souvislosti s vydáním publikace uspořádala v sobotu 14. února seminář, který byl určen pro širokou veřejnost, pro zájemce o tuto problematiku. Přihlásilo se přes 30 osob (19 cvičitelek/cvičitelů, 8 rodičů, 5 učitelek mateřské

školky, 1 učitelka základní školy, 2 lékaři, 1 pedagožka).

Doktorka Vlasta Syslová pohovořila o ADHD syndromu a problémech s ním spojených. „Provedla“ účastníky svou publikací. Po její přednášce následovala velice neformální diskuze zúčastněných, při které si vyměňovali své zkušenosti a „vypovídali“ ze svých každodenních problémů. Celé setkání bylo velice zajímavé a pro účastníky v mnohém poučné.

Publikaci „ADHD syndrom z pohledu lékařky a matky“ nabídneme především zdravotnickým zařízením, psychologickým a pedagogickým poradnám. Záměrem je, aby se dostala do rukou potřebným. Zájemci si ji mohou vyžádat na odboru všestrannosti ČOS.

Kontrakt: br. Jarek Kučera, tel. 257 007 346, e-mail: jkucera@sokol.eu



-jk-

Sokolové jezdí na slonech

■ V pátek večer jednotlivé skupinky sokolů vyjely nesjízdnou ledovatou silničkou vzhůru k turistické chatě Návrší v masivu Králického Sněžníku. Hned po příjezdu zejména městské sokoly okouzila zářící hvězdná obloha, které vévodila konjunkce Venuše s Měsícem. V rámci večerního programu náčelník Horské služby Petr Maňas přítomné provedl každodenní činnosti členů HS na sjezdovce i v terénu.

Druhý den ráno nás probudilo přívětivé počasí a osazenstvo se rozdělilo na skupiny běžkařů a sněžníků. Skupina sněžníků na sněžnicích odvážně a neohroženě vyrazila vstříc stoupání na hřeben Sušiny a po překonání sedla Stříbrnická dosáhla sochy Slůněte a vrcholu Králického Sněžníku (1424 m n.m.) v plném počtu 10 účastníků ve 13:03 SEČ. Mezitím se běžkaři rozdělili na čtyři skupiny, které stoupaly v různých trasách k vrcholu Sušiny. Cesta byla dobrá, urolbovaná, místy rozbitá a neohrožení sokolíci šli i drsným terénem mezi smrčky na hřebeni, kde se hůlky bořily místy až po rukojeť. Ovšem drobné útrapy byly vyváženy krásnými výhledy na Sněžník a blízkou oblast Polska. Při odvážném sjezdu ze Sušiny běžkaři předjížděli i pomalé skupiny skialpinistů. Závěrečný úsek pak stopu vůbec postrádal a bylo dílo to uplužit. Jedna samostatná skupina běžkařů ustavila rekord akce v počtu naběhaných kilometrů: 35 km v bílé stopě, s obědem na chatě Paprsek. Průměrné množství spálené energie pro běžkaře činilo 1877 kcal (což odpovídá 7,36 tatrancům Opavia) a celkové převýšení činilo 942 m na trase 24 km.

Skupina sněžníků se, povzbuzena úspěchem ze Sněžníku, pustila na zteč polské horské chaty Schronisko v úbočí Sniezniku Klodzkego. Nepřepadly nás žádné šmelinářské smrčky a Schronisko jsme opouštěli s ústy modrými ani ne tak od mrazu, jako od

Motto „Cestou necestou, polem nepolem, lesem nelesem na sněžnicích, běžkách a slonech“ vévodilo doškolovacímu semináři komise pobytu v přírodě odboru všestrannosti ČOS, který se konal od 20. do 22. února v Jeseníkách.

borůvek (polsky: jagody). Horní partie Sněžnického lavinového kotle sněžníky provedla kolem pramene Moravy na sestupnou trasu vedoucí dunami panenského prachového sněhu zpět do chaty. Průměrné množství spálené energie pro sněžníky činilo 2675 kcal, (což odpovídá 10,49 tatrancům) a celkové převýšení činilo 1071 m na trase 15,5 km.

(Pozn: údaje byly zpracovány z dat o spotřebě energie z monitorů srdeční frekvence, aplikací mobilních zařízení a GPS.)

Všichni se vrátili do chaty za světla, živí, zdraví a s nepoškozeným vybavením. Čelové lampy nebyly výjimečně použity. Deficit energie byl doplněn kančími výpečky a jinými dobrotami místní kuchyně.

Po večeri se všech 26 účastníků pro nedostatek míst v přednáškovém sále (místní lokál) přemístilo do devítilůžkového

„skladu materiálu“ (cedulka na dveřích pokoje č. 14), kde proběhlo zhodnocení dne, přednáška na téma „novinky ve vyhláškách upravujících organizaci zotavovacích akcí“, zpěv sokolských písní a večerní čtení Zdeňka Lauschmanna. Na tuto společnou část večerního programu navázala volná zábava s kytarou.

Slibované sobotní párky byly podávány až k nedělní snídani. Následně skupiny běžkařů a sněžníků opět vyrazily do terénu vstříc novým zážitkům a výzvám. Stejně jako v sobotu se vrátili živí, zdraví a v náladě znamenité. Ve 13 hodin byla akce oficiálně zhodnocena a zakončena rozděním osvědčení a závěrečným nástupem. Aby sněžníci nebyli ochuzeni oproti běžkařům v jejich pozdravu „Skol! Skol! Skol ho!“, vymysleli si vlastní pozdrav „Sněž! Sněž! Sněž ho!“.

Jan Nemrava a účastníci semináře z řad sněžníků i běžkařů



Radostická nerezová desítka 2015

■ Obliba kondičního běhu stále vzrůstá, na což reagují četné tělocvičné jednoty, které zájemce o běhání sdružují a organizují malé, ale stále populárnější závody. Jedním z takovýchto běhů je i Radostická nerezová desítka, již organizuje T.J. Sokol Radostice a která je od roku 2003 součástí Brněnského běžeckého poháru.

Další ročník uspořádal Sokol Radostice v sobotu 17. ledna v rámci celodenní akce „Radostice sportují“. Kromě dopoledního přespolního běhu Radostická nerezová desítka byl součástí i odpolední náborový závod v orientačním běhu. Pro amatérské běžce je u tohoto typu

závodů velkou atrakcí možnost postavit se na start společně s českou atletickou špičkou. Účastníci letošní Radostické nerezové desítky tak měli šanci změřit svoje síly například s mistrem České republiky v maratonu z roku 2013 Jiřím Homoláčem, úřadujícím akademickým mistrem ČR na 10 kilometrů Robertem Absolutním vítězem se stal Jiří Homoláč, který na 10,5 kilometru dlouhé trati zaběhl i v kopcovitém terénu výborný čas 35:02. O 27 vteřin později proběhl cílem Robert Míč, Daniel Orálek získal bronz. Kromě téměř tří set mužů dorazily do Radostic i bezmála dvě stovky žen, dorostenek a dorostenců. Na ty čeka-

la trať dlouhá 4,5 kilometru. Loňskou vítězku a tradiční účastnici závodů Brněnského běžeckého poháru Patriciu Puklovou (ještě donedávna Gánovskou) předběhla o 12 vteřin brněnská běžkyně Marie Miličková, která trať absolvovala za 17 minut a 34 vteřin. Organizátoři nezapomněli ani na děti, pro které byly připravené tratě od 400 do 1700 metrů. Přihlásilo se jich 120, a tak o diváckou kulisu obou hlavních závodů bylo postaráno.

Odpoledního náborového „závodu“ v orientačním běhu se účastnilo 57 zájemců, jak radostických občanů, tak i zájemců z okolí.

Sraz župních vedoucích cvičitelů mužů a dorostenců

■ V Olomouci se 21. a 22. února konal ústřední sraz župních cvičitelů mužů a dorostenců. Zúčastnilo se ho celkem 44 cvičitelů ze 27 žup, dvě župy se ani neomluvily, ostatní se omluvily. Na neúčast měla vliv i vlna chřipkového onemocnění.

Do programu byly zařazeny úpolové a pohybové hry pod vedením zkušeného lektora doc. PhDr. Ferdinanda Mazala, základy tai-chi s Bc. Jiřím Maierem, základy power jógy, uvolňovací cvičení, kompenzační cvičení a testování zdatnosti cvičenců s Mgr. Lenkou Fasnerovou a základy veslování na tzv. „mokrému“ trenážeru ve Veslařském klubu Olomouc. Večer byla beseda s náčelníkem ČOS br. Petrem Svobodou.

Původně měl být program ještě pestřejší o dvě aktivity, ale z technických důvodů jsme museli volit náhradní program. Součástí srazu byl nácvik na vystoupení mužů a dorostenců nazvané „25 let znovu spolu“, které je připravováno na květnové oslavy 25. výročí znovuoživení ČOS a 90. výročí otevření Tyršova domu. Je to výběr nejzajímavějších cvičení mužů ze čtyř sletů po r. 1990. Zatím se do nácviku zapojilo cca 72 mužů, rádi bychom skladbu předvedli se 144 muži a dorostenci. Ubytování, stravování a tělocvična ve Střední a základní škole pro sluchově postižené byly výborné. Provedené hodnocení účastníky srazu ukázalo, že se program líbil, i když

k němu byly připomínky. Pozitivní na srazu bylo, že se ho zúčastnila řada mladších cvičitelů.

*Miroslav Vrána
vedoucí cvičitelského sboru mužů
a dorostenců ČOS*



Závod ve šplhu o Pohár ČOS

■ Dům dětí a mládeže Praha 6 a 17 ve spolupráci s Městskou částí Praha 6 a s odborem všestrannosti ČOS uspořádal pro děti ze základních škol a víceletých gymnázií Praha 6 a 17 tradiční soutěž ve šplhu na tyči a pro chlapce ze 6.–9. tříd ve šplhu na laně. Soutěž se konala ve dnech 4. a 11. února 2015 v Základní škole Dědina. Zúčastnilo se ho zhruba 200 dětí. Soutěžili jednotlivci v kategoriích podle tříd a výsledky se zapo-

čítávaly do soutěže škol. Pracovníci OV ČOS pomáhali po oba dny závod organizovat a pro vítězné školní družstvo nechali zhotovit pohár. Letos ho vyhrála Základní škola Petřiny – jih, druží byli závodníci ze Základní školy Jana Wericha a třetí byla Základní škola Dědina. Byl to hezký závod a na výsledcích dětí bylo vidět, kdo sportuje i mimo školní tělocvik.

*Miroslav Vrána
odbor všestrannosti ČOS*



U nás v Sokole – z Volyně do Ostravy

■ I v letošním roce se budou konat akce úspěšného projektu U nás v Sokole, který od jara 2013 organizuje komise pobytu v přírodě odboru všestrannosti. V uplynulých dvou letech se již konala čtyři setkání, a to v tělocvičných jednotách Rokycany, Valašské Meziříčí, Židlochovice a naposledy ve Volyni. Každé setkání mělo svůj osobitý ráz a jinou nabídku k návštěvě. Jedním se však nelišily – chutí pochlubit se buď něčím pěkným, co je jen u nich, nebo výsledky své dlouholeté práce třeba při významném výročí.

Pozvánkami tělocvičných jednot do Bílovic n. Svitavou, Ostravy, Českého Brodu a Loun již jsou pokryty téměř všechny termíny až do konce projektu. Volný je už jen jeden termín, a to jaro 2017, takže máte-li zájem se také přihlásit, prosím napište nám.

Atmosféru setkávání v rámci projektu U nás v Sokole přibližují i následující řádky o zatím posledním setkání v jihočeské Volyni, které se uskutečnilo vloni v říjnu.

Účastníci 4. pokračování „U nás v Sokole“ se v pátek 3. října postupně scházeli v krásné volyňské sokolovně. Úderem 19. hodiny se z menší tělocvičny ve skupinkách odebírali do ztemnělých zákoutí sokolovny. Cestu ukazovaly pouze plamínky svíček. Na každém stanovišti nás pohádková postavička seznámila se zajímavostmi volyňské sokolovny, Sokola Volyně a Soko-

la v republice. Mezi postavičkami byl králíček, žabka, vodník, taťka Šmoula, čert, víla, skřítek a čarodějnice, u které jsme museli zodpovědět záludné otázky. Nezkameněli jsme, což znamenalo, že naše odpovědi byly správné. Dostali jsme i nápovědu, kde vysvobodíme princeznu. Krásná princezna poděkovala za své osvobození a předala nám glejt. V průběhu večera se tak se sokolovnou seznámili všichni účastníci.

Župní vedoucí pobytu v přírodě, kteří přijeli na akci, měli ještě večer svoje pravidelné zasedání.

V sobotu ráno po pozdravu náčelníka župy Jihočeské jsme se rozdělili na tři skupiny – jedna se vydala na Boubín, druhá po stopách Keltů a třetí navštívila nedaleké poutní místo Dobrá Voda. Celkem 103 účastníků si užilo pěkný podzimní den. Mezi mraky se místy objevilo i sluníčko. Postupně jsme v podvečer přicházeli do sokolovny a připravili se na slavnostní táborák na hřišti sokolovny. Po delším období dešťů měly pořadatelky hodně práce, aby se jim oheň podařilo zapálit, ale vytrvalost slavila úspěch. U hřejivé pagody při doprovodu kytar jsme všichni zpívali známé i méně známé písničky. Krásné dvouhlasné zpívání nejen členek Sokola Volyně se neslo do klidného večera.

Neděle byla zahájena slavnostním nástupem, kterého se zúčastnili zástupci města Volyně (starosta a mís-

tostarosta) a starosta Sokola Volyně. Poděkovali všem účastníkům za návštěvu a připomenuli důležité události Sokola a 8. říjen jako památný den sokolstva. Následovalo slavnostní položení kytice k pamětní desce členů Sokola Volyně umučených za II. světové války.

V průběhu dopoledne proběhla komentovaná prohlídka města, kterou vedli zaměstnanci muzea. Erudovaně nás seznámili s historií i současností města. Do prohlídky byla včleněna i návštěva galerie, kde Sokol Volyně otevřel výstavu s dokumenty o vzniku Sokola Volyně, výstavbě sokolovny, činnosti minulé i současné. Výstava byla zaměřena zejména na pobyt v přírodě, pořádání výletů, táborů atp. V galerii byly ke zhlédnutí i bannery, které pořídila komise pobytu v přírodě odboru všestrannosti ČOS. Tyto bannery je možné si zapůjčit na náčelnictvu OV ČOS a použít při lokálních akcích v jednotách či župách.

Účastníci se loučili s Volyní s velkým poděkováním za vynikající organizaci, velmi příjemné prostředí a s přáním dalšího setkání, tentokrát na Moravě v Ostravě.

PS: V kronice Sokola Volyně se objevil tento zápis: „Děkuji Sokolům za krásnou akci a velkou propagaci města. Starosta města, Ing. Václav Valhoda.“

*Oleg Šalbabá, Liana Zahradníková
za komisi PP OV ČOS*

Oddíl pobytu v přírodě je když... Nu – takový oddíl je od toho, abychom „pobývali v přírodě“. Člověk z přírody vzešel, měl by ji znát, měl by se v ní umět pohybovat, měl by umět tábořit. A tak chodíme ven a hrajeme si – honíme se, válíme sudy, plížíme se, lezeme po stromech, koukáme, kde co roste, co kde letí... A jsme rádi, že jsme pospolu. O tom to hodně je.

V Sokolské župě Jihočeské jsou velmi aktivní oddíly pobytu v přírodě v Lišově, Kamenném Újezdu a v Českých Budějovicích. Ve stručnosti jejich činnost přibližujeme.

Lišov

Dlouholetý skupinový vedoucí Karel Malík, přezdívaný Hašlerka, vychoval několik generací dětí. Na konci 80. let dal dohromady skupinu sedmáků lačných dobrodružství, kteří vytvořili bezvadnou partu, jejíž jádro jezdí do přírody dodnes. Tento Hašlerkův poslední oddíl si dal název Šipky. Přišla sametovka, pionýrské oddíly se rozpadly, ale soudržnost Hašlerky a Šipek odolala všem ideologickým tlakům. Nastala krásná doba volnosti, kluci hltali znovu vydávané Foglarovky, dvě družiny (Zelený trojlístek a Poselství Jestřába) dokonce měly klub Mladého hlasatele.

Měsíčně se jezdilo na dobrodružné výpravy, každý rok nějak tematicky laděné. Jednou to byly Himálajské výpravy, Výpravy za Sedmi divy světa, Výpravy k jezerům, Putování kolem řek a hledání jihočeských vodníků, jindy hledání bájného meče Excalibur na hradních zříceninách. Jezdili jsme na pramicích i na kolech po Třeboňsku, objevovali tajemná zákoutí měst. Na Den Země jsme sázeli stromy, na podzim jsme uklízeli listí v parku a na oddílové vybavení si vydělávali sběrem papíru.

Po několika letech jsme vyslyšeli volání sílícího lišovského Sokola a v roce 1994 se z nás stali sokolové. Tou dobou Hašlerka odešel do náčelnické penze a kormidlo převzal další nadšenec, František Dvořák – Feďa. Jeho svěřenci se v roce 2000 zúčastnili prvního ročníku celostátního finále Zálesáckého závodu zdatnosti a umístili se na 2. místě. Rok na to se finále ZZZ konalo u nás v Lišově. Feďa vedl oddíl do roku 2006. V současnosti vede oddíl Michal Filip

– Mates, oddíl má 21 mladších členů a osm starších, kteří s vedením oddílu pomáhají. Pro svou činnost využíváme klubovnu a sokolovnu, nebo chodíme ven do lesa, na louky, v létě se koupat, v zimě bruslit. Na výpravy jezdíme po jižních Čechách, se staršími pak po celé republice na nejrůznější sokolské akce. Chlapecký oddíl Šipky fungoval už dlouhou dobu, a tak jsme se rozhodli, že založíme podobný oddíl i pro děvčata. První schůzka se konala v pátek 24. září 1999; od té doby se Hadimršky scházejí každý pátek. Během prvního roku chodilo do oddílu 14 děvčat, nyní jich je kolem dvaceti. Ze začátku neměly

s oddílem Šipek na letní tábor. Nejdříve jsme tábořili Pod Ondřejem, ale pak jsme se přestěhovali na tábořiště Rosička, které se nachází v lesích nedaleko Jindřichova Hradce. Každoročně se z nás na čtrnáct dní stávají cestovatelé, kouzelníci, piráti či afričtí dobrodruzi, kteří se nechali vtáhnout do hry Jumanji. Pod křídly Sokola prošlo lišovskými oddíly asi 300 členů.

Kamenný Újezd

Na sokolském oblastním setkání Pomněnka, pořádaném pro „pobyťáky“, se v roce 1997 potkali Helena Vrzalová z „Kameňáku“ a Jirka Ambrož – Kýša

Jihočeské oddíly pobytu v přírodě se představují



vlastní prostory a scházely se ve škole, pak se ale mohly přestěhovat do areálu sokolovny a získaly tak svou klubovnu. Na jednu ze schůzek mohou přijít i rodiče a zapojit se do programu. Na výpravách vyrážíme za krásami jižních Čech – Dívčí kámen, Kleť, Helfenburk, Terčino údolí, Tábor, Nežárka.

Každý rok jezdí Hadimršky společně

z Lišova. S jejich vzájemným sblížením se prohloubily vztahy kameňácké a lišovské jednoty a v létě roku 1998 byl uspořádán první společný tábor na Dálavě v Novohradských horách. Na jaře roku 1999 se prvním čtyřem neaktivnějším sokolíkům podařilo přemluvit vedoucí Helču k založení oddílu podobného lišovským Šipkám. A protože byli

na začátku čtyři, dali si název Kameňácký čtyřlístek. Následoval další společný tábor, první na tábořišti Pod Ondřejem u Brlohu, v srdci Blanského lesa.

Rok vedla Čtyřlístek sama Helča, pak se přidal Kýša. Následovala krásná a úspěšná doba několika táborů Pod Ondřejem. Na delší dobu poslední klasický tábor se konal v roce 2004 v Hroznějovicích na břehu Hněvkovické přehrady a v roce 2005 jsme uspořádali krátký putovní tábor v Novohradských horách. V letech 2004 a 2005 se naše hlídka mladších umístila na druhém místě ve finále ZZZ. Činnost oddílu pak byla v roce 2006 na dlouhé čtyři roky přerušena z důvodu „odrostu“ většiny členů.

V roce 2010 byla činnost oddílu obnovena a vzhledem k velkému zájmu byl pod vedením Helči a Macka (Marcela Ondřichová, nová velká posila v řadách našich vedoucích s dlouholetými zkušenostmi z přírodovědného kroužku) na podzim 2012 založen pro nejmladší sokolíky nový oddíl Klíček. Je to vlastně taková příprava Čtyřlístku, který vedou v současnosti Kýša a Puntá (Lucka Vítů, navrátilivší se členka oddílu z předchozí generace). Klíček má nyní 20 členů (1.–3. třída ZŠ) a Čtyřlístek 32 členů (4.–9. třída ZŠ). Za patnáct let prošlo oddílem asi sto dětí.

Na tábory jezdíme stále do Brlohu. V posledních letech jsme byli horolezci (Koruna Himálaje), indiáni (Tekumseh – náčelník Šavanů) a korzáři (Ostrov Naděje). Máme rádi skalní lezení (v sokolovně jsme navíc vybudovali umělou lezeckou stěnu), lanové aktivity, iniciativní a dobrodružné hry v lese. Vymýšlíme si vlastní hry. Nezapomínáme na sport – oblíbená jsou mezidružinová klání v tlučení špačků, baseballu či vybíjené. Učíme se lakros. Plníme různé zkoušky, za které jsou udělovány kartičky, kterým říkáme Sokolísky. Naše výpravy jsou tematické. Po dva roky jsme například v rámci Koruny Himálaje zdolávali 14 jihočeských „osmitisícovek“ (např. Kletř, Libín, Kluk, Luč) nebo nyní poznáváme okolí Kameňáku – zbývá nám ještě cesta Na sever a Na jih. Klíček letos zase poznává hrady na Malši.

České Budějovice

Na letním táboře jednoty na Hradcích v roce 2000 se potkali Majka Šmilauerová a Vlasta Růžička, kteří si ke konci tábora řekli, že ty děti jsou šikovné a byla

by škoda vidět se s nimi až za rok zase na táboře. U závěrečného táboráku oznámili svůj úmysl dětem i rodičům, a tak se z táborových účastníků, kteří měli zájem, zformoval oddíl pobytu v přírodě. Pět let uteklo jako voda, v roce 2005 se Mája Šmilauerová (tehdy čerstvě patnáctiletá) ujala vedení malých nováčků. I ti odrostli, a tak si v roce 2012 Majka „pořídila“ třetí generaci malých zálesáků, kterých má teď šestnáct ve věku 1.–4. třídy ZŠ. Starší členy – nyní středoškoláky – v počtu deseti vede Adam Růžička a řada jich chodí pomáhat Majce s drobotinou. Za čtrnáct let prošlo oddílem přes šedesát dětí.

Tábor na Hradcích jsme pro jednotu pořádali až do roku 2007, účastnily se ho i některé děti z Kameňáku. Nyní pořádáme letní tábory naší jednoty na Kadově. Tábor má vždy velkou hru – Ostrov pokladů, Lovci mamutů, Osmitisícovky světa, Rytíři krále Artuše, Přežití atd. Dvě z našich táborových her vydalo tiskem nakladatelství Mravenec.

V programu oddílu se nám zvláště vydařily tři celoroční hry – Alvarez (na motivy hry J. Foglara), Stopař Děrsu Uzala (hra inspirovaná stejnojmennou knihou o sibiřském lovcu a znalci přírody) a Návrat ztraceného bojovníka (fantasy příběh o boji proti Pánu zla). Na delší výpravy jezdíváme na Třeboňsko k Lužnici, na Jelení vrchy nebo do krásné staré chalupy v Dobré na Šumavě. Táboříme v údolí Pohořského potoka v Novohradských horách. Několik silvestrovských výprav jsme strávili na Hojně Vodě v Novohradských horách, kde jsme – když byl sníh – postavili vždy iglú a nocovali v něm. Přejet na kolech z České Kanady kolem ohrady se stádem bizonů, a pak vyjet z lesů mezi rybníky Třeboňska nemá chybu. Občas vyrážíme i dál. Za ta léta jsme postupně prolezli jeskyně Moravského krasu, soutěsky Labských pískovců a Adršpašsko-teplických skal i lanová centra Proud v Praze a na Libíně.

V klubovně jsme si polámali hlavy šestnáctidílným cyklem Einsteinův mozek, ba dokonce několika lekcemi cyklu Krása matematiky! Na vícedenních výpravách si po večerech vždy čteme – pohádky, napínavé příběhy, sci-fi – cokoliv, z čeho máme radost. A hrajeme – pantomimické etudy, situační scénky... Rádi lezeme po stromech. Pro mezisletové setkání sokolů v roce 2003 v Českých Budějovicích

jsme připravili vystoupení, při kterém jsme lezli po lanech nad hlavami diváků.

Co máme společného?

Základem činnosti našich oddílů jsou pravidelné schůzky jednou až dvakrát týdně. K těm je potřeba klubovna. A potom v intervalu dvou až šesti týdnů (jak kde, jak kdy) víkendové výpravy. Ať už jednodenní, nebo několikrát do roka vícedenní. V létě pořádáme letní tábor. A v době Vánoc vánoční schůzku s nadílkou.

Na schůzkách si – samozřejmě – hrajeme. Hrou se člověk mnohému naučí. Soutěže se dají pořádat v leccems. Učíme se tábornickým dovednostem, učíme se znát přírodu, vyrábíme z přírodních materiálů. Jdeme vstříc každému dobrodružství.

Každoročně pořádáme župní kolo Zálesáckého závodu zdatnosti a ty nejlepší z našich hlídek se pak účastní celostátního finále. Vloni jsme navíc uspořádali první dětský ZZZ pro děti z 1.–3. třídy. Minimálně jednou ročně se setkáváme na víkendovém srazu našich oddílů s velkou hrou.

Smyslem všech našich aktivit je vzájemné posílení ducha i těla a hlavně upevnění přátelství dle sokolských myšlenek a Foglarovských ideálů. Učíme se vyjít s druhými a zjišťujeme, že si při tom všem užijeme spoustu legrace. Všechny úspěchy i neúspěchy našich členů koncem roku hodnotíme. Vede me kroniky oddílové i táborové – v kronikách je zachycen kus života jednoho každého z nás.

Děti v pobytáckém oddílu spolu tráví více času než děti na cvičení všestrannosti. Vznikají tak pevnější vazby a oddíl jako celek získá časem značný akční potenciál. Když potřebují naše jednoty skupinku lidí na pomoc při nějaké akci, jsou naše oddíly vždy po ruce. I ti, kteří už z oddílu odešli, pomůžou, kdykoliv je potřeba. Pomáháme tak při zajištění programu šibřinek, akademií, mikulášských nadílek, různých „pohádkových putování“ pro veřejnost. Někteří pomáháme s programem pro děti při městských slavnostech, jiní pořádáme pro rodiče a děti předvánoční vycházku do přírody spojenou s hrami na motivy vánočních zvyků...

Vlastimil Růžička, T.J. Sokol České Budějovice

*Jiří Ambrož, T.J. Sokol Kamenný Újezd
Michaela Nováčková, T.J. Sokol Lišov*

Předjaří a první jarní dny, které se již hlásí o slovo, zvou milovníky přírody či památek na výlety. Vděčným místem pro turistiku a pro milovníky pobytu v přírodě je nesporně Šumava, která má v každou roční dobu své neodolatelné kouzlo. Tip na výlet přináší i zpráva o zájezdu vedeném sestrou Lenkou Brandovou, který pořádala župa Baráková.

Na Šumavu, do chaty Bystřina, jsme vyrazili v pátek 6. února odpoledne, abychom zde strávili následující víkend. Ráno jsme se probudili do krásného, zasněženého a slunečného počasí. Po snídani nás odvezl autobus do Železné Rudy. Po cestě v Prášilech jsme vyložili běžkačky a potom pokračovali na německou stranu do střediska Arber – Velký Javor v Bavorském lese, kam



Tip na výlet: Víkend na Šumavě



na sjezdovky zamířila naše mládež. Od zaparkovaného autobusu na Železné Rudě se pěší vydali pod vedením Petra Čížkovského našeho spolehlivého řidiče a náčelníka župy Podlipného k Černému jezeru.

Druhý den v neděli jsme jeli opět na Železnou Rudu, kde pěší šli na Pancíř a lyžaři na sjezdovky. Víkend se vydařil a určitě všichni zúčastnění se těší na další zájezdy.

Sokolové z župy Barákovy při svém zájezdu se vypravili i k Černému jezeru. Možností, jak se k němu dostat, je několik. Nejsnazší cesta pro pěší, cyklisty i vozíčkáře vede ze Špičáckého sedla (parkoviště) po žluté turistické značce asfaltovou cestou až k jezeru (3,5 km). Jedete-li vlakem, vystupte ve stanici Špičák, odtud je zhruba 1,5 km stoupání do Špičáckého sedla. Webové stránky sumavanet.cz/zeleznaruda doporučují cestu ze Špičáku po žluté značce na Čertovo jezero (2,5 km), strmým stoupáním a klesáním po červené značce k Černému jezeru (2,5 km) a po žluté mírné klesání na Špičácké sedlo (3,5), celkem 8,5 km.

Černé jezero je rozlohou největší na Šumavě. Plocha hladiny je 18,93 ha,

hloubka 40,6 m (největší hloubka jezera na naší straně Šumavy) a leží ve výšce 1008 m n. m. Vzdálenost od hráze k Jezerní stěně je 800 m. Svě jméno dostalo od zdánlivě černé barvy vody jezera, vznikající odrazem okolních hustých lesů. Nad jezerem se zvedá 330 m vysoká skalní stěna Jezerní hory (1343 m). Kamenité dno jezera je pokryto několik metrů hlubokou vrstvou pylu okolních jehličnanů, ukládaného zde po statisíce let. Hráz je zpevněná a hluboko pod hrází, v údolí Úhlavy, byla postavena v letech 1929–1930 přečerpávací elektrárna, dnes technická památka (první přečerpávací elektrárna v ČSR, vybudovaná Škodovými závody Plzeň pro ZČE).

Černé jezero inspirovalo řadu významných umělců a spisovatelů – Antonína Dvořáka, Jana Nerudu, A. V. Šmilovského, J. Vrchlického, A. Heyduka... V roce 1965 byly v jezeře objeveny údajné písemnosti říšského bezpečnostního úřadu v Berlíně, které zde údajně nechala ustupující německá armáda. Akce však byla fingována a jednalo se o provokaci a nepovedenou frašku inscenovanou StB. Vyloveny byly předmětem potopené bedny prázdného papíru



a archiválie ze zdrojů KGB se na cestě z Moskvy opozdily...

Pro biology: v jezeře jsou porosty šídlatky jezerní a zevaru splývavého. Na stěně exponované k severu lze nalézt arktalpínské rostliny. Žijí zde vzácné druhy bezobratlých.

Jezero leží uvnitř přírodní rezervace Černé a Čertovo jezero (175 ha), vyhlášené již roku 1911 tehdejším majitelem tohoto panství knížetem Hohenzollernem.

Mezi jezery probíhá hlavní evropské rozvodí – zatímco vody z Černého jezera odtékají do Vltavy a Labe a pak do Severního moře, vody z Čertova jezera míří do Dunaje a do Černého moře.

Text a foto Marie Brunerová a <http://www.sumavanet.cz/zeleznaruda/>



Alexander Choupenitch



Šermířské dostaveníčko v Brně

■ Tradiční mezinárodní turnaj v šermu mužů i žen ve fleretu – Tvarůžkův memoriál/Moravanka 2015 – se letos konal o víkendu 14.–15. února v hale míčových sportů Sokola Brno I. na Kounicově ulici.

O poznání silněji byl turnaj obsazen v kategorii mužů, kde startovnímu poli dominoval Alexander Choupenitch z pořádajícího Sokola Brno I. V silné konkurenci 67 startujících závodníků ze sedmi zemí (účasti 41 zahraničních fleretistů) si poradil se všemi soupeři a kromě malého zaváhání v základní skupině nedal nikomu šanci a na turnaji zvítězil. Ve finále porazil vítěze tohoto turnaje z roku 2012 Cedrika Serriho z Francie poměrem 15:8. Na stupních vítězů je ještě doplnili Gábor Szabados a Gábor Németh, oba z Maďarska.

Na turnaji žen – Moravanka 2015 – startovalo celkem 19 závodnic a vítěžkou se stala Rakušanka Kim Weiss, která ve finále porazila Lindu Volosinovskú z Maďarska. Na třetích místech se umístily slovenské závodnice Michaela Cellerová a Kitti Bitterová. Nejlepší českou zástupkyní byla na 5. místě Eliška Šabartová z USK Praha. Dík patří organizátorům, Sokolu a Magistrátu města Brna za finanční podporu.

Václav Kundera, ředitel turnaje

Přebor ČOS v alpském lyžování

■ Tělocvičná jednota Sokol Nový Hrádek pořádala, po deseti letech, v neděli 1. března přebory České obce sokolské v obřím slalomu. V místním areálu bylo málo sněhu, proto se závod odjel v sousedním, a to v Olešnici v Orlických horách, kde je umělé zasněžování. Závod se spojil s tradičním závodem žactva O cenu Frymburku.

Celý týden před závodem bylo teplo, sníh ubýval, ale nakonec štěstí přálo, ze soboty na neděli zamrzlo a trať držela. Pořadatelé se potýkali s neznalostí terénu a technickými možnostmi, proto se start asi o 20 minut opozdil. Startovalo 94 závodníků ze sedmi jednot, z toho pěti sokolských. Nejvíce závodníků bylo ze Sokola Nový Hrádek, tradičně byly početně zastoupeny jednoty z Frýd-

štejna a Středokluk. Nově se objevili závodníci ze Sokola Radomyšl a Sokola Borové u Náchoda.

Málo sokolských závodníků bylo v kategoriích žactva, nejvíce obsazená byla kategorie seniorů. Trať vydržela i v 2. kole.

Vítězové jednotlivých kategorií:

Špunti – Machová Veronika a Sychrovský Lukáš,
přípravka – Sychrovská Klára a Hrnčíř Adam, všichni Nový Hrádek,
předžákyně – Gutová Anna Marie, Středokluky,
předžáci – Bohadlo Ondřej, Nový Hrádek,
mladší žactvo – Řezbová Veronika, Milevsko a Šrůtek Ondřej, Nový Hrádek,
starší žactvo – Marešová Kateřina a Mach Lukáš, Nový Hrádek,

juniorky – Holá Tereza, Nový Hrádek a Náhlovský Ladislav, Frýdštejn,
senioři – Kruberová Veronika, Středokluky a Náhlovský Ladislav, Frýdštejn,
ženy – Sychrovská Pavlína, Nový Hrádek,
muži – Náhlovský David, Frýdštejn.
Diplomy „Nejúspěšnější T. J.“ i „Skokan roku“ si odvezl Sokol Nový Hrádek. Výsledková listina je zveřejněna na stránkách městyse Nový Hrádek. Kromě diplomů a medailí si tři vítězové v každé kategorii odnesli ceny od pořadatele a sponzorů. Též byli pozorností a diplomem odměněni nejmladší a nejstarší závodník. Ceny byly od sponzorů shromážděny většinou z loňska, kdy se pro nedostatek sněhu závod neuskutečnil.

Jeronym Holý, Sokol Nový Hrádek

■ V únoru vyhlášoval Moravskoslezský kraj nejlepší sportovce roku 2014. Na tomto ceremoniálu byla v kategorii juniorů do devatenácti let vyhlášena jako nejlepší sportovec také Veronika Cenková, reprezentantka ve sportovní gymnastice, závodící za klub T. J. Sokol Moravská Ostrava 1. Svou úspěšnou sezónu započala Veronika v květnu na mistrovství Evropy juniorek v bulharské Sofii. Její družstvo zde obsadilo 13. místo a Veronika se díky svému fantastickému výkonu kvalifikovala do finále čtyřboje mezi 24 nejlepšími gymnastkami, kde vybojovala 21. místo. Tímto výkonem se kvalifikovala na YOG (Světové olympijské hry mládeže) do čínského města Nanjingu, které se konaly v srpnu. Veronika tedy dala „sbohem“ letním prázdninám a pečlivě se připravovala na tento velký závod.

Po mistrovství Evropy se konalo mistrovství České republiky jednotlivkyň, kde Veronika započala svou medailovou sezónu. Stala se mistryní ČR ve čtyřboji. Ve finále na jednotlivých nářadích startovala na bradlech, prostných a kladině. Na bradlech a prostných získala zlaté medaile a zlatý hattrick měla v kapse. Na kladině získala stříbro. V červnu Veronika startovala na mezinárodním závodě v Belgii, kde v kvalifikaci obsadila

Ostravská sportovní gymnastika na vrcholu



bronzovou příčku. Opět postoupila do finále na kladině i do finále na prostných. Svým výkonem na světových Olympijských hrách mládeže udělala radost nejen svému klubu, ale také české gymnastice, když se probojovala do finále osmnácti nejlepšími gymnastkami ve čtyřboji a zároveň mezi osm finalis-

tek na kladině, která je jejím nejsilnějším nářadím.

Českou gymnastickou federací byla nominována na mezinárodní závod do francouzského Blanc Mesnil, kde s týmem získala zlato a v závodě jednotlivkyň stála také na nejvyšší stupni vítězů. Propustka do finále na všechna čtyři nářadí byla jasná. Veronika si mohla vybrat pouze dvě nářadí, na které ve finále nastoupí. Kladinou vybojovala třetí zlatou medaili v tomto závodě a vedle českého zlatého hattricku se mohla pyšnit i francouzským. Posledním závodem roku 2014 bylo mistrovství České republiky družstev žen. Třešničkou na dortu po vyčerpávající sezóně byla lesknoucí se bronzová medaile na hrudi Veroniky a celého jejího extraligového družstva.

Nyní se Veronika připravuje na nadcházející sezónu pod vedením své maminky a zároveň trenérky Petry Drtílkové Cenkové. Veronika má v gymnastice velkou budoucnost a jejím velkým snem je start na Olympijských hrách v roce 2016 v Riu de Janeiro.

Blanka Jurčová

Stříbrná sobota a zlatá neděle královéhradeckých atletů

■ Dokud nebude stát v Hradci Králové atletická hala, budou vždy všechny naše články začínat větou obsahující město, ve kterém se konalo víkendové mistrovství. Tentokrát to byla opět nejčastěji zmiňovaná Praha, kde se od 14. do 16. února konalo atletické mistrovství ČR juniorů, juniorek, dorostenců a dorostenek.

Můžeme však konstatovat, že slovní spojení Hradec Králové bylo na místě slyšet celkem často.

Do Hradce putuje celkem osm cenných kovů. Zatímco v sobotu dominovaly stříbrné medaile, tak neděli kromě medailí zlatých ozdobil nový klubový juniorský rekord ČR. V napínavém a velmi kvalitním závodě celkem tři kluby do-

kázaly překonat rekord původní. Avšak největší část z něho ukrojili kluci ze Sokola Hradec Králové a zaslouženě získali zlaté kovy. Hodnota nového nejlepšího výkonu je 1:28,74 a zaběhlo ho



kvarteto Jan Doležal, Vít Müller, Lukáš Desenský a Lukáš Hodbodř.

Další cenné kovy do Hradce odvezli Jan Doležal za druhé místo v sobotní dálce s výkonem 732 cm a Lukáš Desenský byl dekorován stříbrnou medailí za 60 m překážek, které zaběhl za 8,11 s, což je nový krajský rekord. V neděli doplnil stříbra ze soboty Štěpán Jirman na trati 800 m, když časem těsně nad hranici 1:52 s překonal oddílový halový rekord. Poté už následovalo pouze zlato Jana Doležala na kouli. Náčíním vážícím 6 kg dokázal vrhnout letos v hale nejdále ze všech a za výkon 16,62 m se rovněž ujal vedení v tabulkách.

Vítek Perun, Sokol Hradec Králové

Memoriál Josefa Musila

■ Již 26. ročník Memoriálu J. Musila uspořádali zápasníci olomouckého Sokola na počest zakladatele svého oddílu a nestora olomouckého zápasu v sobotu 28. února. V tělocvičně T. J. Sokol Olomouc si dalo dostaveníčko 105 nejmladších adeptů tohoto krásného sportu ze 14 oddílů z Čech, Moravy a Slovenska. K vidění byly jak krásné boje již zkušenějších borců, tak i řekněme ještě poněkud neohrabaná, ale o nic méně bojovná utkání úplných začátečníků. Pořadatelé zvládli organizaci tradičně dobře a dobrou práci s mládeží potvrdili domácí závodníci těmito výsledky: Jakub Zecpal – 2. do 26 kg, Marek Drábek – 2. do 30 kg, Martin Drábek – 3. do 32 kg, Kevin Tóth -1. do 50 kg, Karel Šťastný - 2. do 58 kg, Jan Balus - 1. do 62 kg, Jakub Richter - 1. do 70 kg a Nicolas Tóth - 1. do 85 kg.

Vojtěch Smolák

Zlínští vzpěrači zahájili sezónu 2015

■ V prvním kole ligy družstev ČR mladších žáků ve vzpírání, které se konalo 14. února, si velmi dobře vedli elévové ze Sokola Jižní Svahy Zlín. V konkurenci 16 družstev se prosadili na 7. místě v ČR o pouhých 17 bodů za družstvem Rotasu Rota-va. Trenér Jaroslav Janeba připravil sestavu ve složení Jakub Velísek (13 let), Tomáš Podškubka (12), Lukáš Pompa (12) a Filip Černocho (12). Velísek, Podškubka a Pompa si vytvořili nové osobní rekordy. Jakub Velísek a Tomáš Podškubka zvládli dokonce ve dvojboji 89 kg a Tomášovi chybělo v hodu medicimbálem (3kg) do 10 m pouhých 10 cm. V příštím kole, které se uskuteční 11. dubna, plánuje vytvořit nový český rekord o délce 11,50 m.

Jaroslav Janeba

Úspěšné družstvo zlínských vzpěračů: zleva stojí Jakub Velísek, Tomáš Podškubka a Jar. Janeba, zleva dole Filip Černocho a Lukáš Pompa.



Ve skijöringu o mistry republiky

■ Druhý lednový víkend, od 10. do 11. ledna, se ve Skiareálu Špindlerův Mlýn na Horních Mísečkách odehrálo mistrovství České republiky ve skijöringu. Akce byla pořádána oddílem psích záprahů T.J. Sokol Maxičky a MC Děčín.

O mistry se jelo v kategoriích skijöring muži a ženy s jedním psem a skijöring se dvěma psy. Závod zahrnoval i další kategorie spřežení a nedělní kategorii příchozích.

Sněhové podmínky před závodem byly perfektní, připraveny tři okruhy – pěti, sedmi a desetikilometrový –, na kterých se mělo klánit odehrát. Bohužel, intenzivní déšť, který panoval v noci z pátku na sobotu, hodně rozmácel vysokou sněhovou pokrývkou. Na některých místech se trať bořila až jeden metr. Z důvodu bezpečnosti psů se pořadatel rozhodl sobotní kolo zrušit a počkat na další vývoj počasí. Slibované ochlazení dávalo naději v neděli.

Nedělní ráno přineslo opravdu chladné teploty. Trať umrzla, již se nebořila, a tudíž proběhla nutná úprava rolbou. A samozřejmě nutná kontrola trati. Dále byl zorganizován nutný musher meeting a seznámení účastníků s podmínkami a změnami. Bohužel z důvodu bezpečnosti musel být zrušen hromadný start. Většina závodníků změny přijala s úsměvem na rtech. Někteří ze závodu odstoupili. V průběhu začalo silně a vytrvale sněžit a na kategorie startující kolem poledne už opět čekala zimní krajina, jak má být.

Závodu se zúčastnilo 34 startujících.

Výsledky:

SKJ 2: 1. Michaela Srchová, 2. Jiří Suchý, 3. Nicole Marešová (všichni Sokol Maxičky)

SKJ 1 muži: 1. Michal Ženíšek, 2. Jiří Suchý, 3. Sven Czastka (všichni Sokol Maxičky)

SKJ 1 ženy: Martina Štěpánková (SK Děti Severu), Václavka Kuříková (Sokol Maxičky), Jana Draslarová (Sokol Maxičky)

Michal Ženíšek, Sokol Maxičky



Přínos spolupráce s dánskou akademií v Gerlevu

Česká obec sokolská dlouhodobě spolupracuje s dánskou sportovní akademií Gerlev PE and Sport Academy. Její ředitel prof. Finn Berggren v druhé polovině února navštívil ČOS. Při této příležitosti jsme se jej zeptali na spolupráci mezi Českou obcí sokolskou a sportovní akademií v Gerlevu.

Před dvěma lety byla uzavřena dohoda o spolupráci mezi sportovní akademií v Gerlevu a Českou obcí sokolskou. Jak hodnotíte dosavadní spolupráci?

Je zajímavé, že původní spolupráce která byla v rovině osobních vztahů, se po podpisu dohody stala více oficiální a také získala jinou strukturu. Od poloviny 90. let jsem pravidelně navštěvoval Sokol díky svému zájmu o Sokol a historii Sokola jako organizace sportu pro všechny. Když jsme se v Gerlevu rozhodli, že se zaměříme na mezinárodní spolupráci, první tři zahraniční studenti byli z České republiky, z toho dva ze Sokola. To vše bez formální spolupráce. Myslím, že po podpisu dohody o spolupráci vzrostlo povědomí o možnosti studia v Gerlevu, každým rokem máme několik studentů z České obce sokolské, proběhla také návštěva členů ústředních cvičitelských sborů a radili jsme také při přípravě některých programů Ústřední školy ČOS. Mám pocit, že dnes se soustředíme na to, co může být přínosem pro Sokol, jak zajistit, aby studenti ze Sokola byli spokojeni s programem v Gerlevu. Je zajímavé, jak je mladá krev Sokola (cvičitelé

a trenéři) hrdá a bojuje za svůj pohled na činnost Sokola v České republice.

Zmínil jste studenty z České republiky. Jak je hodnotíte?



Součástí našeho mezinárodního programu je představení systému sportu pro všechny v zemích, ze kterých studenti přicházejí. Přirozeně studenti z České republiky zmiňují Sokol jako důležitou součást sportu pro všechny. Je ale zajímavé, že řada českých studentů (někdy i Ph.D.) nemá příliš povědomí o současné činnosti Sokola. Když jsme před 10 lety začínali, jejich znalosti byli větší. Asi i proto, že někteří studenti z univerzit měli výuku v Sokole. Máme radost, že je v Gerlevu mnoho českých studentů a jsme hrdí na spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR, čtyřmi velkými českými univerzitami a Sokolem. Je výborné, že cvičitelé ze Sokola mají zkušenosti a znalosti o sportu pro všechny, což vytváří dobré prostředí pro vzájemnou diskuzi i mezi českými studenty navzájem. Je příjemné a zajímavé vidět, jak během posledních dvou let studenti ze Sokola obhajují s velkým zápalem hodnoty Sokola, dokonce i já je někdy trochu škádlím s obtížnými otázkami, ale po chvíli pochopí, že je to z respektu k jejich velkému zájmu a nadšení.

Co nového nabízí sportovní akademie v Gerlevu?

Vedle našich „tradičních“ předmětů (street dance, parkour, basketball, crossfit, move out) nabízíme nově bojové umění. Myslíme si, že bojové umění je mnohem víc, než jen úpoly. Rozvíjí celou osobnost, respekt, sebedisciplínu a odhodlání. Náš přístup je velmi ovlivněn čínskými bojovými uměními.

Čím se akademie odlišuje od jiných podobných škol v Dánsku?

Gerlev vždy preferoval vývoj nad tradicí. Například první výzkumné centrum zaměřené na sociologii sportu bylo založeno v Gerlevu, díky tomu jsme jediná sportovní akademie s výzkumem. Od roku 1938 udílíme speciální ocenění – Cenu Gerlevu – nikoliv pro nejlepší sportovce, ale pro ty, kte-

ří se odváží klást odvážné otázky na tradiční sportovní strukturu a tradiční sporty. Je zajímavé sledovat, jak je Gerlev historicky vpředu při zavádění nových sportů a aktivit. Jako první jsme zavedli aktivity pobytu v přírodě, nebo jako první vzdělávací instituce jsme zařadili parkour a street dance. Shrnuto, vždy jsme připraveni zkoušet nové sporty a v mnoha situacích jsme ovlivnili vzdělávání v dalších podobných institucích.

Jaké jsou podmínky studia v programu pro studenty ze Sokola?

Díky naší oficiální spolupráci věříme, že čtyřměsíční program Mezinárodní vzdělání v oblasti sportu pro všechny (v AJ: International sports for all leaders education – pozn. překl.) je vhodný pro mladé členy Sokola od 18 let. Gerlev byl mimo jiné vybrán jako evropské regionální centrum pro tradiční hry a sporty. Hravý přístup a výuka je výhodou pro mezinárodní studenty. Výuka v Gerlevu probíhá, s nadsázkou, 24 hodin, 7 dní v týdnu a rozvíjí znalosti o výukových metodách, pedagogice, učebních stylech, ale i kondici a dovednosti. Většina předmětů se vyučuje v angličtině. Pobyt v prostředí jako je sportovní akademie v Gerlevu bez pochyb rozvíjí osobnost člověka.

-mch-

Základní údaje o studiu v Gerlevu International sport for all leaders education

Termín: 16. 8. – 19. 12. 2015

Cena: 11.900 DKK

Cena zahrnuje ubytování, stravu, výuku, výukové materiály fakultativní výlety po Dánsku, týdenní zájezd mimo Dánsko, softshell bundu, tričko

Přihlášky do: 25. května 2015

Více informací poskytně Mgr. Martin Chlumský (mchlumsky@sokol.eu)

Podrobnější popis programu s přihláškou naleznete na webové stránce Ústřední školy ČOS
Více informací o škole na www.gerlev.dk

Sokolský odbojář Josef Valný

■ Letos v květnu si připomeneme 70 let od konce druhé světové války. Při tomto výročí vzpomeneme i padlých, kteří položili své životy ať již na evropských bojištích, nebo v odboji. Sokolové v Lipově si toto výročí připomínají již dříve – 10. března, kdy uplynulo 100 let od narození Josefa Valného.

Rodák z Tasova Josef Valný (narozen 10. 3. 1915), byl celou svou duší oddán sokolskému hnutí. Proto není divu, že se ochotně a rád zapojil do sokolského odboje hned po okupaci zbytku českých zemí fašistickým Německem. Pod vlivem lipovských sokolských činitelů, Josefa Vojkůvky, dlouholetého ředitele měšťanské školy, učitele Miroslava Nechyby a zejména mladého, vzdělaného, sportovně a vlastenecky orientovaného učitele Jaromíra Hlubíka přijal nabídku ke spolupráci, o kterou ho Jaromír Hlubík požádal. Bylo mu tehdy 24 let.

K Lipovu a zdejšími sokoly měl vřelý vztah, jelikož jeho maminka a její dvě sestry pocházely z lipovské rodiny Žmolových a on u své babičky v tomto městečku často a rád pobýval. Tu také poznával starší sokoly, ale i své vrstevníky a tu i začal jeho zájem o sokolský život a sportování.

Po vzniku Slovenského štátu a po okupaci českých zemí začalo zuřivé pronásledování českých vlastenců, příslušníků bývalé armády, politických a veřejných činitelů. Mnozí z pronásledovaných zůstávali na svých místech, tvořili a organizovali odboj, jiní odcházeli za hranice naší vlasti. A těmto odcházejícím do emigrace se muselo pomáhat v jejich útěku do Polska, na Balkán a dále do Francie či Anglie. Větší část pronásledovaných hledala cestu na Slovensko. A ta vedla také mnoha pěšinkami a lesními porosty Bílých Karpat. Proto se již zjara roku 1939 začaly ve vsích Hornácka vytvářet skupinky odboje. Hornácko se tak stalo střediskem odbojové činnosti zaměřené na převádění pronásledovaných osob a před gestapem prchajících občanů.

Odboj na Hornácku byl v počátcích veden samotnými sokoly, o něco později zde převzala iniciativu Obrana národa (ON), která zorganizovala síť převaděč-

ských skupin. Tyto skupiny se na jihovýchodní Moravě do léta 1939 spojily pod vedením pplk. Vladimíra Štěrby, velitele ON, jenž měl své stanoviště v Uherském Hradišti.

V Lipově byl velením pověřen učitel škpt. Jaromír Hlubík, jenž později zastával funkci náčelníka ON pro strážnický okrsek. Ten kolem sebe vytvořil síť odbojářů v čele s učitelem Františkem Jagošem, Martinem Miškeříkem, Josefem Nekradou aj., kteří pak budovali menší buňky ve svých dědinách.

Jaromír Hlubík jmenoval velitelem čety v Lipově Josefa Valného a zástupcem Antonína Šimlíka. Hlavním úkolem odbojových skupin se stalo převádění vojenských příslušníků na Slovensko, přes hranice strážené německou pohraniční stráží, a odtud směrem na východ a jih, ale také zařizování těchto přechodů, hledání spolehlivých spojek, bezpečných cest, dodávání hesel apod.

Pod taktovkou Hlubíkovou a v součinnosti Josefa Valného se zformovala velmi početná a aktivní skupina lipovsko-vrbecká, která měla několik samostatných buněk v obou Vrbečkách. Josef Valný zabezpečoval přesun běženců příjezdějících z Prahy, Brna, Přerova, Olomouce do Veselí nad Moravou a odtud do Lipova. Josef Valný je pak vodil se svými kamarády Zd. Ondrušem, Ant. Šimlíkem, Jiřím Pokorníkem, Fr. Podlucským, Fr. Stojaspalem, Ant. Polehňou aj. do Vrbeček, kde je v blízkosti hranic přebírali Jan Macek, Jiří Hudeček, Jan Halíček a mnozí jiní, kteří je po přechodu hranic odevzdávali svým slovenským kolegům.

I přes důraznou konspirativní činnost byly převody na Hornácku časem odhaleny. Již v lednu 1940 uprchl před gestapem, které jej hledalo, do ciziny Hlubík a Nechyba. V září 1940 byl zatčen František Jagoš z Velké nad Veličkou, koncem roku 1940 otec Jan a syn



Martin Pavlincovi z Javorníka, v lednu 1941 František Kadubec, bratři František a Josef Nekardovi i Josef Fuchs z Hrubé Vrbky, později i další převaděči. Zatýkaní neminulo ani skupinu Josefa Valného, který organizaci po odchodu Hlubíka vedl a převádění řídil, ani jeho spolupracovníky. Zatčení potkalo i velitele čety Josefa Valného. Podle vyprávění jeho tety Anny Maňákové byl Valný zadržen gestapem ve svém rodišti v Tasově. Mladý odbojář a sokolský nadšenec Josef Valný byl vyslýchán a vězněn v Olomouci na Grňáku, potom v koncentračním táboře Mauthausenu a nakonec v Dachau, kde byl utýrán a kde ve svých sedmadvaceti letech zemřel. V tomto roce, kdy vzpomínáme 100. výročí narození tohoto vzácného člověka, je jistě správné si připomenout jeho činy a dobré vlastnosti, hrdost, vlastenectví i hrdinství a jeho odhodlaní pomáhat, v duchu sokolských tradic, všem pronásledovaným, ba dokonce se nebát položit za tyto ideály i svůj život. Josef Valný a lidé, které potkal stejný osud jako jeho, si tyto vzpomínky obzvláště dnes jistě zaslouží.

Antonín Mička



Sokol a Italské legie ve Velké válce (III.)

■ Přinášíme třetí část článku bratra Svatopluka Valníčka, syna italského legionáře. Tato část se zabývá boji na Slovensku koncem roku 1918 a začátkem roku 1919.

Poté co Slováci požádali 30. října Martinskou deklarací o zřízení společného státu s Čechy, delegace Slovenské národní rady odjela do Prahy a požádala Českou národní radu, aby československé a dohodové branné síly obsadily Slovensko. Česká národní rada na svém zasedání 2. listopadu 1918 rozhodla, že slovenskému požadavku vyhovějí.

Protože legionáři nebyli ještě z války doma, byl 1. listopadu 1918 poslán českou národní radou na Slovensko bývalý rakouský pluk č. 25, složený z českých vojáků, pod velením nadporučíka Ripky, který obsadil Holič. Následovaly další jednotky dobrovolníků z Prahy a dalších měst, mezi nimi také ozbrojený sokolský pluk.

I zde, mimo legie, ještě před návratem legionářů a jejich příchodem na Slovensko, se uplatnili sokolové, kteří se za války nedostali do zajetí a nebojovali proto v čs. zahraničních jednotkách. Již 28. října 1918 byl v novém státě Sokol schopen postavit do služeb nové republiky Národní stráž, která převzala okamžitě pořádkovou službu v Praze, ale i v dalších městech, například v Brně, kde se hned téhož dne večer sešli činovníci Sokola a zajistili rovněž zřízení Národní stráže, takže občanská stráž byla postavena hned následujícího dne, a to ze sokolů a studentů. Sokolové zde obsadili zemský dům, místodržitelství, brněnský Besední dům a postupně, po převzetí správy města Čechy počátkem listopadu, pomohli také s převzetím důležitých úřadů a objektů, a to za pomoci studentů, orlů a DTJ.

Už v listopadu 1918 a postupně v roce 1919 postavili sokolové v českých zemích čtyři jednotky pluku Stráže svo-

body (Praha, České Budějovice, Brno, Plzeň) nejprve pro pořádkovou a strážní službu, pak pro pomoc při přičlenění Slovenska k ČR, posléze proti vpádu Maďarů. Starosta ČOS dr. Scheiner a náčelník Jindřich Vaníček byli v době budování naší nové armády pověřeni vysokými funkcemi na ministerstvu národní obrany). Brněnský sokolský pluk se uplatnil nejprve i na Těšínsku, kde byly konflikty s Poláky o toto území. V důsledku požadavků Slovenské národní rady na starostu ČOS Dr. Scheinera byly sokolské pluky postupně doplňovány, zejména po vpádu Maďarů na Slovensko v únoru 1919, takže se jednotky sokolských pluků činily na Slovensku i později, společně s legionáři. Postupně bojovalo na Slovensku 13 000 sokolů, a to kromě členů Sokola, kteří byli v legionářských plucích italských a francouzských legionářů.

Je vhodné zde podotknout, že v uherské části habsburského mocnářství nebyl Sokol povolený, i když mnoho

Slováků studovalo v Čechách, nebo na Moravě a chodili tam do Sokola. Ale to nestačilo pro pomoc při začátkách přičlenění slovenských území k mladé ČSR.

Ale zpět k legionářskému vojsku. Můj otec vzpomínal, že jeho 31. pluk italské legie se vrátil do vlasti na přelomu Štědrého dne a Božího hodů vánočního. V Českých Budějovicích na nádraží byli uvítáni párky a pivem, což jim po válečné pauze velmi vyhovovalo. Otec Václav poslal domů telegram, že se vrací, a tak jeho o rok mladší bratr Bořek, který byl už od rakouského pluku polního dělostřelectva několik týdnů doma, čekal na brněnském nádraží, až bude vlak s legionáři avizován. Ale legionáři měli zákaz opustit nádraží, proto Vaškova rodina naložila tradiční vánoční pokrmy a nápoje do košíků a s Václavem oslavili rodiče, tři bratři a malá sestra Vánoce v čekárně brněnského nádraží. Nato byly pluky italských legií soustředěny ve vlacích v Napajedlech na výhodě Moravy. Pobyt mého otce Václava Valníčka v Napajedlech kolem 27. prosince 1918 dokumentuje například i dopis jeho bývalého třídního profesora z klasického gymnasia v Brně, Dr. Hillera, vlastence a sokola, který byl tehdy adresován Václavovi do Napaje-

del, byl mu tam doručen a zachoval se i s adresou na obálce.

Po začátku roku 1919 pokračovaly legionářské vlaky na Slovensko, aby zajistily demarkační čáru mezi Slovenskem a Maďarskem. 31. pluk, v němž byl můj otec Václav, pokračoval přes Trenčín do Trenčianské Teplé, kde byli přepadeni maďarskými vojáky a neuniformovanými ozbrojenci. Nato 3. 1. putovali přes Žilinu, ale jejich cesta byla narušena poškozením trati, které způsobil maďarský pancéřový vlak. Konečně dojeli do Košic, které byly obsazeny již na přelomu roku domácím, nelegionářským českým vojskem skupiny pplk. Hrbenského a plk. Berana. 6. ledna se dali na pochod směrem na Užhorod a pustili se do jeho dobývání, které trvalo celý den. Posléze útokem pronikli do jeho centra, kde byli naši vojáci ostřelováni z oken, střech a sklepů, ačkoliv někteří historici uvádějí, že toto obsazení proběhlo „téměř bez boje“.

Užhorod byl silně maďarský.

V okolí města našli pak vesnického pasáčka, přibitého ustupujícími za ruce a nohy na vrata statku. V Užhorodě byla pak provedena přehlídka našich jednotek zástupce velitele divize italského generála Rossiho.

Tak tedy probíhal začátek nasazení otceva pluku na Slovensku při postupu legií na první stanovenou demarkační čáru. O době od února do poloviny dubna se ve spojitosti s vojenskými operacemi nikde mnoho nemluví. Můj otec Václav byl po krátké dovolené v Brně převelen od 31. k 32. pluku. Jako důstojnický čekatel velel kulometné četě 32. pluku. Byli pak umístěni krátce někde na jižním Slovensku ve vinorodém kraji, v němž byl otec ubytován na selkém statku, k němuž patřily i vinice. Jednou v teplém večeru vzal otce hospodář do sklepa na chutnání vína. Když pak vyšli do jarního večera, tatínkovi se zamotala hlava a bylo mu nevolno. Ráno přišla sedlákova dcera s mísou nakládaných okurek, selka se zelím a hospodář s vínem. Prohlašovali, že „čím stě sa zkazili, tým sa spravité“. A skutečně to pomohlo. Ale pak nastaly horší časy.

Maďarsko se nehodlalo vzdát „Horní země“, tj. Slovenska, které se stalo součástí Uher už po pádu Velké Moravy, čili Velkomoravské říše po porážce Moravanů Maďary r. 906, aniž kdy byla stanovena jeho jižní hranice.

*Svatopluk Valníček,
Sokol Brno-Husovice,
s využitím vzpomínek svého otce*



(Pokračování v čísle 6/2015 – období od vzniku Maďarské republiky rad do čs.-maďarského příměří. (Prameny a použité zdroje: viz I. část, časopis Sokol, září 2014)

Fitjazz - tančit může každý

■ Pohybové aktivity se neustále vyvíjejí, cvičitelé, lektoři či trenéři hledají – a také zavádějí nové formy a vytvářejí nové směry. Jedním z nich je i fitjazz, který je moderním pohybovým systémem založeným na důsledné aplikaci správného postavení chodidla v technice a variacích vycházejících z jazzového tance. Fitjazz vznikl poměrně nedávno, a to v České republice a je chráněn ochrannou známkou pro celou EU. Pod mottem „Tančit může každý!“ ho vytvořila sestra Helena Peerová, tanečnice, choreografka, pedagožka a také spoluautorka skladby XV. všesokolského sletu Kontrasty.

Fitjazz spojuje nefalšovanou radost z jazzového a scénického tance jako takového s navázáním vztahu s vlastním hlubokým stabilizačním systémem (tzv. core training). Během celé hodiny Fitjazzu se klade důraz na speciální postavení chodidel, které samovolně a pro tančícího často nevědomky zapojuje a posiluje právě nejhlubší svalovinu. Vzhledem k tomu, že je ale celá lekce složena z tanečně-technického cvičení, krokových sestav, jazzové variace či kompenzačně posilovací části, při nichž vědomě zapojujeme i to vnější, viditelné svalstvo, nemáme čas si všimnout, že při tom všem vlastně provádíme rehabilitační cvičení. Současně se nám prohlubuje dýchání a zvyšujeme vnitrobřišní tlak (posilujeme core).

Řadí se do kategorie Body and Mind (v této kategorii je například pilates).

Je určen především ženám a oslovuje všechny věkové kategorie, úrovně zdatnosti a nevyžadují se ani předchozí taneční zkušenosti. Jednotlivé kroky jsou snadno naučitelné. Sestavy jsou náročné podle úrovně cvičenců od těch nejjednodušších po velmi komplikované. Nejvyšší náročnost je už v podstatě čistě taneční záležitostí obohacenou o posilování.

Fitjazz využívá postavení chodidla na třech bodech k aktivaci hlubokého stabilizačního systému těla a tím přímo vede ke správnému držení těla. Díky postavení chodidla dochází k harmonizaci svalového napětí, které ulevuje od bolesti způsobené ochabnutím či stažením zády svalů (Kozlíčková, 2012). Přispívá k formování postavy efektivním a hlavně zdravým způsobem. Fitjazz tvaruje zejména dolní končetiny, ale nevynechává ani břicho, hýždě nebo paže. Při cvičení se ovšem zvyšuje i rozsah pohybu v kloubech (ramenních, kolenních, kyčelních a hlezenních) a celková pružnost páteře.

Tříbodové postavení

Fitjazz je pohybovým směrem, který se liší od ostatních druhů „fitness sportů“ (aerobik, bodystyling, zumba...) hlavně díky specifickému postavení chodidel. Skrze odtlačení chodidel dochází ke správnému postoji, držení těla, harmonizaci svalového napětí a formování postavy a v důsledku k energetické i duševní rovnováze.

Samotné postavení chodidel (z toho důvodu se tancuje naboso nebo v ponožkách) totiž nastartuje jednotlivé hluboké tonické svaly v jakési řetězové reakci, čímž se nám srovnají klouby a kosti dolních končetin a pánev do osy těla a páteř se napřímí do ideální polohy.

Chodidlo aktivujeme opřením se (zatlačením) do třech opěrných bodů (hrbol patní kosti, hlavička prvního metatarzu – bříško pod palcem, hlavička pátého metatarzu – bříško pod malíkem), přičemž zároveň dva přední body od sebe oddálíme roztáhnutím nártních kůstek od sebe. Na všech třech bodech je váha těla rozložena rovnoměrně.

Současně s tím, s cílem co nejvíce zmírnit přílišné zatížení prstů na nohou, se doporučuje je mírně nadzvednout nad podlahu a roztáhnout. Při tomto procesu lze sledovat zvedání klenby nohy a počítovat aktivaci hlubokých svalů bérce. Délka tzv. „rovnacího“ procesu nastavení chodidla je individuální.

Odkazy

- Fitjazz <http://fitjazz.eu/>
- Taneční studio „Tančit může každý!“ <http://www.tancitmuzekazdy.cz/>
- Vysokoškolská kvalifikační práce <http://theses.cz/id/lpmuf1>

Sport je vkladem do budoucna

■ Od ledna do konce června 2015 přejímá předsednictví Rady Evropské unie Lotyšská republika. Při této příležitosti se 16. února konala v Rize konference zaměřená na rozvoj lidského kapitálu ve sportu a pohybových aktivitách. Na konferenci byl opakovaně zdůrazňován význam nevykonnostního sportu (sportu pro všechny) pro společnost i pro zvyšování kvality života jedince. Oblast sportu se stále více dostává do pozornosti Evropské rady, protože má kladný vliv na zvyšování zaměstnanosti zejména mladých lidí. V Evropě je přes pět milionů nezaměstnaných mladých lidí, kteří si

prostřednictvím sportu mohou osvojit a udržet potřebné pracovní návyky, jako je schopnost práce v kolektivu, cílevědomost, respekt k pravidlům a další. Na konferenci byly také ukázány některé dobré příklady z praxe, například projekt „Liverpool – aktivní město“ nebo pouliční sport (street sport) v Dánsku.

Na pozvání Ministerstva školství Lotyšské republiky a pod záštitou MŠMT ČR se konference zúčastnil také zástupce České obce sokolské. Materiály z této konference naleznete v anglickém jazyce na odkazu <http://bit.ly/1LALp1p>

-mch-

Plavání v sokolské všestrannosti

■ Ústřední škola ČOS uspořádala 7. února v Tyršově domě v Praze seminář Plavání v sokolské všestrannosti. Pod vedením lektora PaedDr. Karla Kovařovice z FTVS UK, katedry plavání jsme probrali techniku plaveckých způsobů ve vztahu k platným pravidlům plavání. V bazénu v Tyršově domě jsme pak vyzkoušeli své nové teoretické znalosti v praxi.

Na závěr jsme všichni úspěšně složili zkoušky a stali se z nás kvalifikovaní rozhodčí pro plavání v soutěžích v sokolské všestrannosti.

Věříme, že to přispěje i ke zvýšení kvality našich župních přeborů.

Veronika Pavlíková

Co by měl cvičitel znát ze zdravotní vědy?

■ Již přes dvacet let se podílím na vzdělávání cvičitelů a trenérů v biomedicínských předmětech. Setkávám se s různou úrovní těchto znalostí. Zodpovídám dotazy účastníků kurzů, jejich názory, proč se mají zrovna toto učit. Současně si v duchu pokládám otázku, jestli je to pro jejich další růst, působení v jednotě potřebné. „Proč máme znát, že jsou dvě předloketní kosti?“, ptají se občas studující. Třeba proto, abychom tam v případě krvácení nepřikládali zaškrvadlo, protože v těchto místech nebude účinné. Je zřejmé, že jiná náplň přednášek je pro cvičitele všestrannosti III. třídy, jiná pro trenéry florbalu II. třídy (licence B). Tam se více zaměřujeme např. na energetické

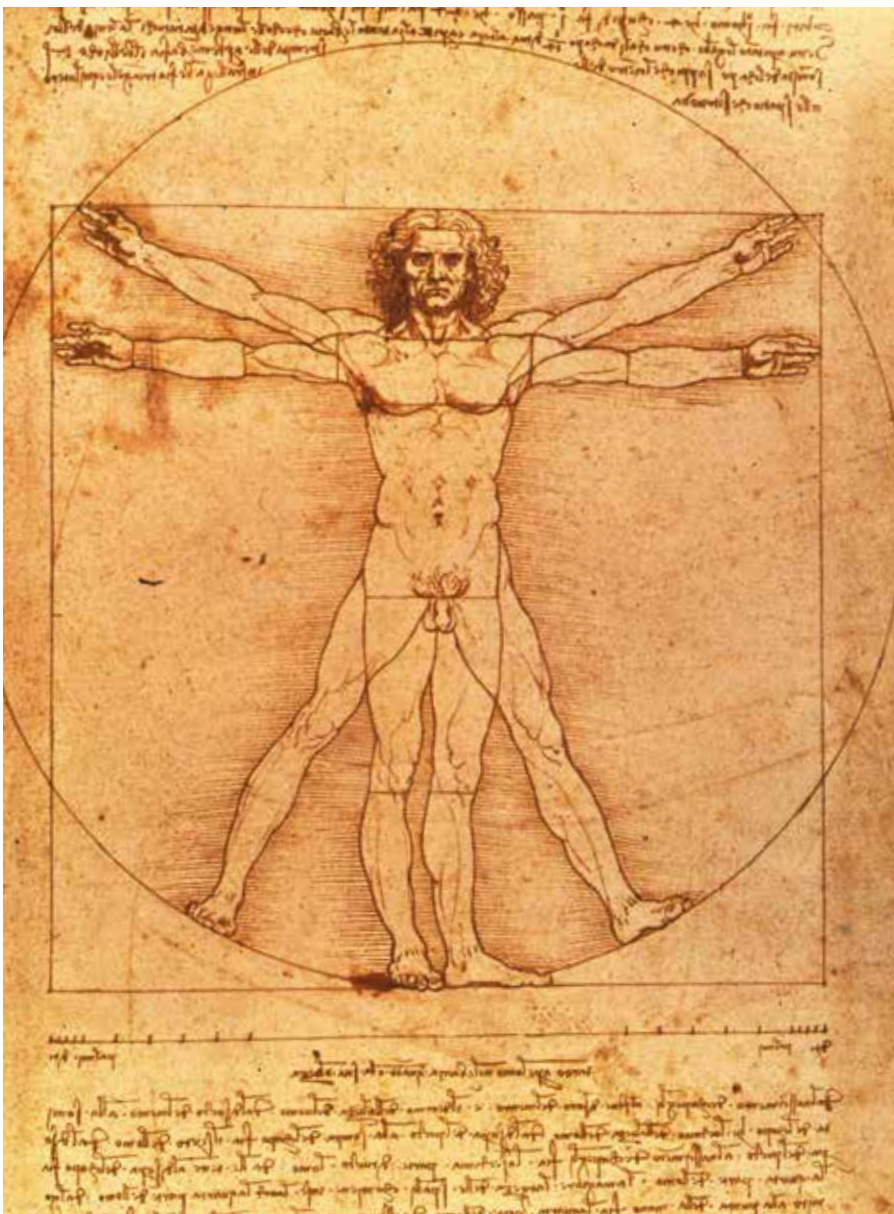
zdroje a změny transportního systému v průběhu zátěže, projevy přetřívání. Rovněž v průběhu času se mění způsob výuky. Od klasických přednášek se přechází na interaktivní výuku, připravuje se e-learning, zavádí se praktický nácvik dovedností s využitím zážitkové pedagogiky.

Podíváme-li se do obsahu publikace „Zdravotnictví pro cvičitele“ z roku 1946, kterou vydala Československá obec sokolská péčí zdravotního odboru ČOS, nalezneme zde základy biologie včetně složení buňky a dědičnosti na úrovni tehdejších znalostí. Kapitola tělovědy zahrnuje svým rozsahem nám známé pojetí anatomie a fyziologie člověka pro

cvičitele a trenéry. Chybí zde samozřejmě rozdělení svalů na posturální a fázické apod. Fyziologie tělesných cvičení je založena na rozvoji pohybových schopností, kapitola neopomenula zmínit únavu jako příčinu poškození organismu. „Zdravověda“ je zde chápána jako hygiena tělesné kultury. Fotografie konstitučních typů (leptosomní, pyknický, atletický, metromorfní – tzv. sokolský borec) nám na první pohled mohou připadat podobné až stejné. Dnešní jedinci přesahující svou hmotností 150 kg vypadají na první pohled úplně jinak. Největších změn ovšem doznala první pomoc. Už neučíme tlakové body, znehýbňování zlomenin jen částečně, ale zaměřujeme se na včasnou diagnostiku a zajištění kvalifikované péče, například u zástavy oběhu, cévních mozkových příhod, meningokokových nákaz. Nácvik telefonátu s dispečerkou tísňové linky s přepnutím telefonu na hlasitý odposlech, začlenění automatizovaných externích defibrilátorů do systému první pomoci, to jsou nová témata výcviku. Kdo z čtenářů ví, že jeden přístroj je v Tyršově domě? S rozšířením autoinjektorů s adrenalinem (v případě těžké alergické reakce) v populaci se cvičitelé učí použít tento lék. Samozřejmě nácvik ožívání na modelu bude nadále základní součástí výchovy sokolských činovníků. Připomínky absolventů srazů a seminářů, že se v životě setkají častěji se zadřenou třískou nebo odřeninami než s resuscitací, nejsou opodstatněné, abychom vynesli nácvik ožívání. Včas zahájená účinná první pomoc v případech srdeční zástavy (tonutí) může člověku zachránit život. Na odstranění třísky zbývá dost času později.

I současný nárůst poznatků z fyziologie tělesné zátěže přináší nová témata – specifika biomechaniky dětského organismu, problematika dopingů, postižené dítě a sport, detrenink, pohybová aktivita a sport jako terapie, dědičné faktory výkonnosti, nutrigenomika atd. A nám nezbyvá, než z velkého množství poznatků vybrat ty, která mají pro sokolské cvičitele a trenéry význam a pomohou jim v jejich záslužné práci. Uvítáme všechny návrhy nových témat, která by se mohla zařadit do dalšího vzdělávání.

MUDr. Tomáš Jelen,
zdravotní komise OV ČOS



Rozloučení

■ Naše řady opustil bratr **PhMr. Josef Paroulek**, starosta Sokolské župy Karlovarské, který zemřel po krátké nemoci 31. ledna ve věku 82 let.

Byl již od mládí zaujatým sokolem, velmi aktivním podporovatelem sokolského života, sokolských zásad a myšlenek. Po roce 1990 se velmi aktivně zasloužil o obnovu župy karlovarské, která byla poprvé vytvořena po 2. světové válce, bohužel, tehdy jen na rok do začátku komunistického pronásledování. Po obnově župy v roce 1991 byl zvolen starostou župy a tuto činnost vykonával až do své smrti, tzn. nepřetržitě 24 let, i když se sestava župního výboru několikrát změnila. Za nepříznivých počátečních podmínek začal výbor karlovarské župy pod vedením br. Paroulka úspěšně rozvíjet sokolskou činnost, sport, cvičení i vzdělávání, již v roce 1994 se župa mohla v poměrně velkém počtu zúčastnit všesokolského sletu v Praze a potom i všech dalších. Problémů měla poměrně slabá župa bez tradic mnoho – ohledně financí, navrácení tělocvičen, zakládání so-



kolských jednot, obtíže byly i při úředních jednáních, ale vše se dařilo řešit, zejména díky ráznému, rozhodnému a nekompromisnímu jednání starosty. I když naše župa byla a stále je nejmenší župou, uvědomoval si, jak významné je poslání Sokola, zejména v severozápadním pohraničí, kde se uvědomělé češství čím dál víc vytrácí a kde sokolské myšlenky, vzdělávání s přitažlivým cvičením tomu mohou a musí bránit. Tato činnost se při dobré spolupráci župy s jednotami dařila plnit.

S ohledem na tyto i další zásluhy byl br. Paroulek vyznamenán stříbrnou medailí České obce sokolské u příležitosti jeho 80. narozenin. Za mnohaletou úspěšnou činnost v župě i na vrcholných místech ČOS, za množství dobrovolné a nezištné činnosti patří br. Paroulovi velký dík, ale i za to, že nám zůstává vzorem hrdého, pevného a čestného sokola.

Vlastimil Baumgärtl, vzdělavatel Sokolské župy Karlovarské

Letos 4. února zemřel akademický malíř, grafik i sochař profesor **Milan Staněk** (narozený v Bučovicích 28. 7. 1931), který byl autorem loga ke 12. všeso-

kolskému sletu v roce 1992

Milan Staněk (z třetí generace rodu výtvarníků) se po gymnáziu v Bučovicích pod vedením svého otce Josefa Staňka připravoval na výtvarnou dráhu. Roku 1958 absolvoval VUŠP (u prof. Františka Muziky). Mimo volnou malířskou tvorbu se Staněk věnoval také sochařství, volné i užité grafice. Z té stojí za zmínku nejen logo k všesokolskému sletu, ale i četné obaly knih a gramofonových desek. Souběžně Milan Staněk působil jako pedagog, a to konkrétně v letech 1962–1964 na Pedagogickém institutu ve Zlíně, od roku 1964 byl až do důchodu profesorem kreslení na SUPŠ umělecko-průmyslové škole v Praze 3. Díla Milana Staňka jsou zastoupena v galeriích a sbírkách nejen u nás, ale i v zahraničí. Milan Staněk měl aktivní vztah ke sportu i tělovýchově. Cvičil, běhal, rád si zahrál stolní tenis. I když mu výtvarná práce nedávala čas se těmito aktivitám věnovat závodně, o to raději se jim oddával.

*Michal Stein
foto Martina Koubová*



Blahopřání

■ V sobotu 7. března oslavil bratr Mgr. **Kamil Pavlásek** své 80. narozeniny. Bratr Pavlásek se narodil v roce 1935 v Táboře. V době německé okupace bylo sokolské hnutí zakázáno a proto ho rodiče přihlásili do tzv. rytmiky. Po skončení války již cvičil malý Kamil v obnově Sokole Tábor. Nejprve jako žák, později jako dorostenec, který se prosadil i do prvního družstva mužů.

V roce 1955 dostal povolávací rozkaz na vojenskou službu do Trenčína, kde byl zařazen do reprezentačního družstva sportovních gymnastů 2. vojenského okruhu. Po odchodu do civilu se v Hradci Králové zapojil do oddílu sportovní gymnastiky tamní TJ Dynamo. Brzy byl zvolen vedoucím oddílu a hlavním trenérem, protože získal i kvalifikaci trenéra II. třídy a rozhodčího II. třídy sportovní gymnastiky. V oddíle stmelil partu gymnastů, s kterými provozoval v rámci všestran-

nosti i další sportovní aktivity. Sám získal I. výkonnostní třídu a vychoval několik úspěšných gymnastů.

Bratr Pavlásek po roce 1989 aktivně pomáhal znovu obnovit skauting v Hradci Králové. Do mateřské tělocvičné jednoty Sokol Pražské Předměstí se vrátil v roce 2001, kde působí ve cvičení mužů sokolské všestrannosti. Byl zvolen náčelníkem jednoty a vedoucím seniorů, se kterými se zúčastnil sletového cvičení Věrné gardy v letech 2006 a 2012. Od roku 2006 je také náčelníkem Sokolské župy Orlické.

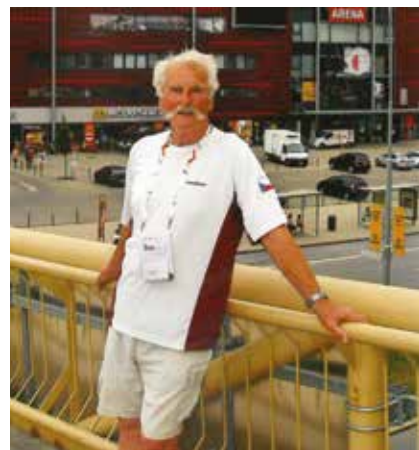
Bratr Kamil Pavlásek již řadu let vede cvičení mužů seniorů, které zaměřil na protahování, uvolňování a posilování kloubů a svalů. Pro to vytvořil vlastní cvičební sestavu trvajících 50 minut. Kromě toho jednou týdně cvičí žáky. Od ledna 2014 vede také cvičení skupiny seniorů Sokola Nový Hradec Králové.

Tělesná, ale i duševní kondice Kamila Pavláška je obdivuhodná. Udržuje si ji nejen třikrát týdně vedením cvičení své relaxační sestavy ve dvou sokolských

jednotách, ale i pravidelným, v létě denním plaváním, kratšími i delšími vyjíždkami na kole v přírodě, otužováním a v zimě výlety na běžkách.

Bratru Kamilu Pavláskovi přejeme, aby i v dalších letech neztratil svůj elán a pohodu.

*Za jeho cvičence, přátele a kamarády
Jaroslav Rohlena
Sokol Nový Hradec Králové*



TJ Sokol Hostivař Švehlova sokolovna • U Branek 7

pražský

XI.
ROČNÍK

TAJTRLÍK



SOBOTA:

10:00 Slavnostní zahájení

10:05 O čem král nevěděl

a Perníková chaloupka

PRAŽSKÝ SOKOLÍČEK od 3 let

11:10 O Slunečniku, Měsíčniku a Větrniku

VOŠ HERECKÁ od 4 let

14:00 Duch Martina McDonalda

DIVADELNÍ STUDIO KAMPAK od 5 let

15:15 O pyšné base

BUBENÍČEK SOKOL KRÁL. VINOHRADY od 4 let

18:00 Já nespím, Arieli

OKLIKOU od 6 let

19:00 Tenkrát v Paříži

NA HOLOU od 12 let

28.-29.3.

NEDĚLE:

11:00 Velké H – MÁMA BEZ TÁTY od 5 let

11:30 Velké H – TÁTA BEZ MÁMY od 10 let

13:00 Kouzelný penzion, Bylo nebylo, asi tak bylo...

ZUŠ ČESKÁ LÍPA od 6 let

15:00 O Smolíčkovi nesoutěžní představení od 3 let

16:00 Slavnostní zakončení a vyhlášení nominace

a doporučení na LCH, předání ocenění a ceny PRAŽSKÝ TAJTRLÍK

www.sokolhostivar.cz/prazsky-tajtrlik/

28.-29. BŘEZNA 2015 ŠVEHLOVA SOKOLOVNA • U BRANEK 7 • HOSTIVAŘ



Česká obec sokolská



TJ SOKOL
HOSTIVAŘ



o.s. TÝŽÁR
kulturně-ovocnářská společnost



městská část PRAHA 15



MINISTERSTVO
KULTURY

Ministerstvo kultury ČR



ROK SOKOLSKÉ ARCHITEKTURY

Foto: K. Wagnerová

Tyršův dům 1925–2015

