

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 1 - leden 2014
ročník 4.

*„Noc nemůže nikdy být tak tmavá,
aby někde nezazářila malá hvězdička.
Poušť nemůže být tak bezútěšná,
aby se v ní nenašla malá oáza.
Vždycky je někde k nalezení malá radost!
Jsou květiny, které kvetou i v zimě!“*

(Neznámý autor)

Úvodní slovo

Změna postojů a smýšlení –

výzva pro budoucnost

Žijeme v překotné době plné protikladů, která nás nutí klást si otázky a hledat na ně odpovědi. Nejedná se však o jednoduché řešení a snadnou cestu vpřed. Především je třeba se zamyslet nad tím, jaká je charakteristika naší společnosti, kam směřuje a jaké budou důsledky našich rozhodnutí, nejen pro nás, ale především pro budoucnost našich dětí. Mnozí si tyto otázky vůbec v dnešní atomizované společnosti ani nekladou, vývoj je nezajímá. Žijí dneškem podle hesla Užij si, co můžeš(„Carpe diem“), bez zájmu o druhé, o společnou budoucnost. Ne nadarmo mnozí charakterizují dnešního člověka jako homo economicus, jedince, kterého zajímají pouze materiální statky a kterého duchovní rozměr života již zcela mívá hodnoty. Hodnoty osvědčené tisíciletou historií lidstva se nějak vytratily, možná i vadí našemu stylu života. : „Co nechceš, aby jiní činili tobě, nečiň ty jim“ zní základní etické pravidlo, které se nazývá zlatým. „Desatero“ bylo nepsaným zákonem pro věřící i nevěřící –jako základní norma ověřená dlouhodobě. Řídili se jím naši rodiče a prarodiče, kteří nám základní hodnoty předávali.

Abychom mohli změnit naše postoje a smýšlení, je třeba zabudovat do našeho myšlení etické prvky. Zamýšlet se nad tím, co by mělo být dosaženo, o jaký ideál usilujeme, co je vlastně našim cílem a smyslem života. Jinými slovy otázky dobra a zla by se měly stát integrální součástí nejen našeho myšlení, ale i chování. Etické myšlení znamená klást si otázky etického charakteru a hledat na ně odpovědi.

Je pravda, že někteří si takové otázky nepřipouští a ani etický základ v řešeném problému nehledají. Výsledkem je zničená příroda, nepoctivé podnikání, korupce, bohatství oproti chudobě, snaha o maximální zisk za každou cenu, touha po moci, nekorektní vztahy mezi lidmi navzájem, antagonistické vztahy mezi zeměmi, národnostní a náboženské konflikty, nezaměstnanost apod. Budou mít naše děti dostatek kvalitních potravin, čistou vodu, důstojnou práci, budou žít v míru, bezpečí a v demokracii?

Proč být etickým v dnešní době? Odpovědí není lhostejnost, pasivita - právě naopak. Z tohoto důvodu je třeba klást výzvy před občanskou společností a hledat nová netradiční východiska.

Lidmila Němcová (první část referátu z kolokvia „Koncipování budoucnosti v Evropě)

Obsah

Úvodní slovo

Změna postojů a smýšlení – výzva pro budoucnost

Metodika

O pohybovém projevu - 2

Pohybová etuda č. 5

Seminární práce ze cvičitelské školy III. župy Ještědské

Důležité pro všechny cvičitele (srdeční masáž u dospělého)

Zásobník her

Nejenom pohybem živ je sokol

Co je to život z Ideje?

*Národní a kulturní aspekt podceňovanou dimenzí evropského
integračního procesu*

Úloha neziskových občanských sdružení ve společnosti

Kam zmizela slušnost?

Zprávy z jednot a žup

Sraz zdravotníků již po deváté

Blahopřání sestře Lídě Nechvátalové

Když se podaří, co se dařit má....

Závěrečné slovo

Na rozhraní roků....

*„Svou odvahu neposilujeme tím, že jsme každý den
šťastni,
ale tím, že překonáváme zlé časy a čelíme
protivenství!“*

(Berbara de Angelis)

Metodika

O pohybovém projevu - 2

V závěru článku „O pohybovém projevu“ v minulém čísle jsem konstatovala, že elegantní, v maximálním rozsahu provedený pohyb, závisí na správném držení těla, které je umožněno harmonickým rozvojem kloubního a svalového aparátu, odstraněním svalové disbalance a přímým, vzhledně rovným držením.

Pokračuji uváděním dalších – a obecně známých – cviků podporujících protahování a posilování zádočných a břišních svalů. Tyto cviky a jejich variace a kombinace by neměly chybět v žádné průpravné a všeobecně rozvíjející části cvičební hodiny.

- 1) leh pokrčmo – připažit, dlaně vzad (k zemi) – protlačit bederní páteř k podložce – výdrž a uvolnit
- 2) leh – připažit, dlaně vzad (k zemi, dbát na přitlačení bederní páteře k podložce) – střídavě přednožovat levou a pravou (střídat přednožení s napnutou špičkou a sklopeným chodidlem, tzv. „fajfkou“)
- 3) leh pokrčmo, připažit, dlaně vzad – hrudní předklon (oddálit ramena a hlavu od podložky a podívat se na kolena) – vzpřim (položit ramena i hlavu na podložku)
- 4) leh – skrčit přednožmo levou (pravou) – uchopit koleno a přitáhnout ho ke hrudníku – hrudní předklon (oddálit hlavu i ramena od podložky) – střídavě
- 5) leh – hrudní předklon (oddálit ramena i hlavu od podložky) – pokrčit přednožmo – předpažit dolů (paže jsou zvednuty nad podlahu) – dlouhá výdrž (pravidelné dýchání) – leh – spustit nohy i hrudník na podložku
- 6) leh pokrčmo – hrudní předklon (oddálit ramena i hlavu od podložky) – skrčit vzpažmo, ruce v týl – přednožit dolů poníž (obě nohy napnuté, svírají s trupem tupý úhel) – leh pokrčmo (uvolnit)
 - totéž, ale vzpažit
 - totéž, ale střídavě přednožovat a krčit levou a pravou
 - přidat rotaci trupu – ruce v týl - loket pravé ke kolenu levé a opačně
- 7) tzv. „spinální cviky“ – tzn. cviky s rotací páteře s různým postavením nohou
 - leh pokrčmo - upažit, dlaně vzad – zvolna otáčet hlavu vlevo a pokládat kolena vpravo
 - totéž, ale leh – skrčit přednožmo
 - totéž, ale přednožit (nohy kolmo vzhůru)
 - totéž, ale leh pokrčmo levou, skrčit přednožmo pravou a opřít ji chodidlem o koleno levé
 - totéž, ale leh pokrčmo levou, skrčit přednožmo pravou dovnitř („přehodit“ pravou přes stehno levé)

Ve všech těchto případech se hlava otáčí v protisměru, tzn. na druhou stranu než pokládáme kolena – cvičíme zvolna, tahem!
- 8) leh na pravý bok – vzpažit pravou, pokrčit předpažmo dovnitř levou (opřít před tělem) - skrčit přednožmo (nohy na zemi, stehna svírají s trupem pravý úhel) – zvolna vztyčit levé koleno (směřuje vzhůru) a zvolna spustit koleno do ZP (chodidla zůstávají stále u sebe!!)
- 9) leh na pravý bok – vzpažit pravou, pokrčit předpažmo dovnitř levou (opřít před tělem) - skrčit přednožmo povýš levou a zvolna přinožením zanožit levou poníž,

vtočit chodidlo dolů dovnitř – opakovaně

Cviky č. 8 a 9 je možno ztížit, jestliže výchozí polohou je leh na pravém boku – mírný úklon vlevo – skrčit upažmo pravou (podepřít hlavu!), v zanožení v devátém cviku je možno přidat kroužení v kyčelním kloubu.

- 10) leh pokrčmo – připažit, dlaně vzad – stáhnout hyžďové svaly a zvolna zvedat pánev (konečná poloha – o podložku se opírají chodidla a ramena s hlavou) - výdrž, dodržet maximální polohu – zvolna spustit trup na podložku, uvolnit
 - přidat střídavé přednožování poníž levou, pravou (stehna rovnoběžně)
- 11) široký sed roznožný – vzpažit – střídavě hluboký ohnutý předklon k pravé a levé - vzpřim
- 12) vzpor klečmo – „kočičí hřbety“ (pozor, neprohýbat páteř!) - nádech do břicha při vyhrbení
 - totéž, ale ZP podpor klečmo na předloktích
- 13) vzpor dřepmo – vzporem stojmo hluboký ohnutý předklon a postupný vzpřim – skrčením připažmo vzpažit (protáhnout páteř do výšky)

Snažíme se, aby pohyb nebyl izolovaný pouze na jednu svalovou skupinu, ale vycházel ze „středu“ těla, který tvoří svaly břišní (přímé i šikmé), svaly dolní části zad, svaly hyžďové a svaly kolem kyčelního kloubu – střed těla tedy vytváří jeho pomyslné těžiště. Zvětšení stahu břišních svalů dosahujeme tzv. „obráceným“ dýcháním, často používaným ve zdravotním cvičení a cvičení pilates.

Pokuste se např. v sedu pokrčmo zkřížmo zvolna s výdechem vzpažit a nádechem připažit. Sledujte při tom pohyb v bederní části vašeho těla – pocit přiblížení břišní stěny k páteři a pohyb pánevního dna. To už je však jiná, speciální otázka – jak předvedla sestra Dáša Toncarová na srazu cvičitelů Ještědské župy v Turnově na začátku prosince minulého roku a jak bývá detailně probírána na školeních zdravotní tělesné výchovy.

Je jasné, že všechny uvedené cviky jsou v podstatě známé, uvádím je proto, že jejich opakováním a stálým soustavným procvičováním (včetně nejrůznějších variací a kombinací, které si dokážete vymyslet), lze dosáhnout cíle - zlepšením držení těla stále zlepšovat pohybovou koordinaci cvičenců, rozsah pohybu a dosáhnout tolik žádané pohybové elegance a krásy!

Práce je před námi hodně – v první řadě je nutno přesvědčit cvičenky o tom, že cvičení není pouze automatickým opakováním pohybu cvičitelky, ale uvědomováním si správného provádění pohybu a získání správných pohybových stereotypů.

A tak hodně úspěchu!

Jarina Žitná
Sokol Liberec

„Kdo chce žít, musí se hýbat, bořit, tvořit a ne zívát!“

(P. O. Hviezdoslav)

Kdo nemá čas na to, aby cvičil, má dost času na to, být nemocen!“

(Hathapradipiká)

Pohybové etudy

č. 5) „Tvé modré oči slzí...“

nebo „Rock Around The Mountains“

Hudba – CD – Country Music – „Dávno již..“

Píseň č. 2 – „Tvé modré oči slzí...“

CD - „Music for millions“ č. 5

Píseň č. 15 – „Rock Around The Mountains“





První variace:

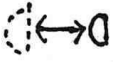



ZP - stoj čelem k HT – připazít




- I. 1 – 4 čtyři kroky vpřed (L, P, L, P) – čelnými oblouky dovnitř vzpažit zevnitř
- II. 1 – 4 čtyři kroky vzad (L, P, L, P) (cvičenky se vrátily na svou značku, čelem k k HT) – čelnými oblouky dovnitř připazít
- III. 1 – 4 = I. ale v první době výkrokem levé půlobrat vlevo (pravým bokem k HT)
- IV. 1 – 4 = II.
- V.- VI. 1 - 8 = III. – IV. (zády k HT)
- VII. – VIII. 1 – 8 = III. – IV. (cvičenky jsou levým bokem k HT)
- IX. 1 – 2 výkrokem levé půlobrat vlevo (k HT) a podřep únožný pravou – upažit – otočit hlavu vlevo
2 – 4 přinožením levé stoj – vzpažit – otočit hlavu zpět
- X. 1 - 2 výkrokem pravé vpravo podřep únožný levou – upažit – otočit hlavu vpravo
3 – 4 přinožením pravé stoj – vzpažit – otočit hlavu zpět
- XI. 1 – 2 čelnými kruhy a oblouky zevnitř upažit
3 – 4 mírný hmit podřepmo - vlna paží (v upažení)
- XII. 1 – 4 mírným hmitem podřepmo stoj – čelnými kruhy a oblouky připazít a plynule předpažit
- XIII. 1 – 2 mírným hmitem podřepmo výkrok levou vzad – otočit trup i hlavu vlevo – připazením zapažit levou
3 – 4 mírným hmitem podřepmo a přinožením levé stoj – otočit trup i hlavu zpět - připazením předpažit levou
- XIV. 1 – 4 = XIII. ale opačně (pravou)
- XV. 1 – 2 hmitem podřepmo hluboký ohnutý předklon – připazením zapažit – předklon hlavy
3 – 4 hmitem podřepmo vzpřím trupu i hlavy – připazením a předpažením vzpažit
- XVI. 1 - 2 zvolna upažením připazít
3 – 4 půlobratem vlevo stoj pravým bokem k HT






Etuda č. 5

CD - Tak dárno, dárno již...

	4 kroky vpřed		4 kroky vzad		v 1. době III. t. půlobrat vlevo D ↔ D	
ZP	I. 1-4	L, P, L, P	II. 1-4	L, P, L, P	pravým bokem k HT	zády k HT
					III.-IV. = I.-II.	V.-VI. = III.-IV.

	levým bokem k HT			ale opačně		vlna, paži
VII.-VIII. = III.-IV.		IX. 1-2	3-4	X. = IX.	XI. 1-2	3-4

		otočit trup i hlavu vlevo		zpět	ale opačně (pravou)
XII. 1-2	3-4		XIII. 1-2	3-4	XIV. = XIII.

					půlobrat vlevo
XV. 1-2		3-4		XVI. 1-2	3-4
					Jarina Žitná

Druhá variace:

Celých XVI. taktů cvičíme stejně (včetně všech obrátů!!) – tzn. I. takt začínáme pravým bokem k HT, IX. – XVI. takt cvičíme pravým bokem k HT a ve 3 - 4. době XVI. taktu končíme zády k HT.

Třetí variace:

I. takt začínáme zády k HT, IX. – XVI. takt cvičíme zády k HT a ve 3. – 4. době XVI. taktu končíme levým bokem k HT.

Čtvrtá variace:

I. takt začínáme levým bokem k HT, IX. – XVI. cvičíme levým bokem k HT a ve 3. – 4. době XVI. taktu končíme čelem k HT.

Pro použití je ideální svým tempem píseň „Tvé modré oči“ – pozor na vložený takt mezi druhou a třetí variací a mezi čtvrtou a opakovanou první variací.

Popsaných 16 taktů se opakuje šestkrát a cvičenky skončí zády k HT.

Píseň „Rock Around The Mountains“ je podstatně rychlejší a má-li být zacvičena přesně a pěkně, je nutné ji dobře pamětně zvládnout. Uvedené šestnáctitaktí se opakuje osmkrát, tzn. že IX. – XVI. takt při osmém opakování končí čelem k HT. 3 – 4 doba XVI. taktu přesně podle popisu a následuje ještě osm prvních taktů – tzv. „špacírka“. Končíme čelem k HT.

Jarina Žitná

Seminární práce ze cvičitelské školy

III. třídy župy Ještědské.

T.J. Sokol Chrastava

předškolní žactvo (4-6 let)

počet dětí v oddílu: 29

cvičební hodina: pondělí 1x týdně 17, 00 h – 18, 00 h

počet cvičitelek: 3

Téma hodiny: Hra na auta

Hlavní cvičební náčiní: barevné kroužky

Úvodní část (zahřívací, průpravná)

Cvičitelka ukončí volnou činnost dětí povel (příp. písknutím na píšťalku):

„Děti, končit, na můj povel na bílou čáru v řad nastoupit!“.

Cvičitelka provede pozdrav: „Děti, pozor!“ - připomene stoj v pozoru (stoj spatný, paže podél těla) a pokračuje „Dnešnímu cvičení nazdar!“ - děti odpovídají : „ Zdar!“.

Následně děti krátce seznámí s náplní hodiny a se cvičebním náčiním. Optáním zkontroluje, zda si děti došly před cvičením na WC.

Poté děti vyzve, aby si samy vybraly kroužek (4 barvy).

1. „Rychlostní závody autíček“ (závod v běhu)

Děti drží kroužek (volant) před tělem, stojí v řadě na čáře, na povel cvičitelky vyběhají (vyjíždějí z garáže), cílem je co nejrychleji doběhnout na druhou stranu tělocvičny. Celé se opakuje 2x s obměnou – podruhé děti na povel vyběhají ze sedu, potřetí z lehu na zádech.

2. „Jízda zručnosti“ (slalom)

Cvičitelka postaví slalomovou dráhu: plastové vytyčovací kužele, lavička, 3 obruče položené na zemi

Děti vyběhají v řadě za sebou a běží slalom z libovolné strany mezi kužely, před tělem drží kroužek v natažených pažích a otáčením imitují točení volantem - poté přeběh přes lavičku – seskok, skoky snožmo z obruče do obruče. Opakujeme celkem 2-3x.

3. „Autíčka jedou do servisu“ (vydýchání, protažení)

Děti utvoří s cvičitelkou kruh.

Stoj rozkročný, s nádechem vzpažit, ruce drží kroužek – s výdechem předklon, opakovat 3x.

Turecký sed, s nádechem vzpažit s kroužkem v ruce - s výdechem kroužek položit co nejdál před sebe. Opakovat 3x

Cvičení s říkankou: cvičitelka dětem předvádí: -

„Haló, pane řidiči, máte vodu v chladiči?“

Sed pokrčme zkřížmo (tureckém sed) - předpažit - otáčení trupu vpravo, vlevo, záda vzpřímená

„Máte benzín?“ s kroužkem předpažit -

Znáte značky? vzpažit-

Jak se jezdí do zatáčky?“ předpažit, pažemi imitovat točení volantem

Opakovat 2x.

Leh na podložku, mírné přednožení, kroužek navléct na nohy („nasazení pneumatik“) - mírný pohyb nohou nahoru a dolů, pravidelně dýcháme. Opakujeme s obměnou – mírně kroužíme nataženými nohama.

Leh pokrčmo, kroužek položit na břicho, bedra přitisknout – hýžd'ový sval zpevnit („stáhnout zadeček“) - protlačit pánev vzhůru – výdrž - pomalu pokládat obratel po obratli - , povolít. Opakujeme 3-5x.

Leh pokrčmo, kroužek na břicho – nádech a výdech do břicha (děti pozorují pohyb kroužku). Kroužek odložit. Leh pokrčmo, upažit, skrčené nohy položit na zem vpravo, hlavu otočit vlevo na kamaráda, zadeček zůstává na zemi. Střídavě opakujeme na obě strany.

Stoj rozkročný - obě ruce drží kroužek, vzpažit – poté čelné kruhy vlevo a vpravo (dítě opisuje kola od velkého auta) – vzpažit, kroužení trupem (dítě opisuje kola od traktoru).

Stoj spatný, opakujeme cvičení s říkankou:

„Haló, pane řidiči, máte vodu v chladiči?“

otáčení hlavy a trupu vpravo, vlevo

„Máte benzín?“ předpažit – kroužek před tělem svise

Znáte značky? vzpažit -

Jak se jezdí do zatáčky?“ předpažit, pažemi imitovat točení volantem

Stoj rozkročný, upažit, kroužek navléct na paži – krouživými pohyby nataženou paží

zkusit roztočit kroužek na paži. Opakovat s druhou paží.

Stoj spojný, vzpažit s kroužkem v ruce, výpon na špičky (dítě předvádí jeřáb) - povolit. Opakujeme 3x.

Kroužek položit na zem - stoj spojný, ruce v bok – skok do kroužku vpřed a vzad.

Kroužek položit na zem, postavit se do kroužku – uchopit rukama a provléct celým tělem nad hlavu a zpět.

Klek na jedné noze, kroužek uchopit kolmo k zemi a zkusit „ poslat kroužek“ po zemi vpřed (kutálení).

Hlavní část (cvičení na nářadí)

Cvičitelka vydá dětem pokyn k odložení kroužků na určené místo a vyzve děti k posazení na lavičku. Než cvičitelka připraví „velkou závodní dráhu“ děti nahlas opakují nově naučenou říkanku. Starší děti mohou pomoci s přípravou nářadí.

Poté děti seznámí s názvy nářadí a zopakuje zásady nutné při cvičení dodržovat (úchop na žebřinách, cvičit na nářadí vždy jen jeden a pod).

Děti plynule přecházejí od nářadí k nářadí. Cviky na nářadí určí vždy cvičitelka s ohledem na individuální zdatnost konkrétního cvičence.

Lavička - leh na břicho, přitahováním rukama posun po lavičce vpřed.

- lavičku uchopit ze stran oběma rukama – přeskoky snožmo vpravo a vlevo (auto skáče přes hrbol)

Žebřiny se zavěšenou lavičkou

- dítě vyleze po žebřinách k lavičce, na lavičce obrat do sedu a „svezení“ dolů (auto jede z kopce)

- po lavičce po čtyřech vylézt nahoru („do kopečka jde to ztěžka“) - obrat do sedu a svezení po lavičce dolů („ale zato z kopečka vrzají nám kolečka“).

Kladina – výstup na kladinu - upažit, trup vzpříma - přechod kladiny

- výstup na kladinu – upažit - přechod s mírnými podřepy na jedné noze, (druhá noha opisuje půlkruh vedle kladiny)

- výstup na kladinu - přechod kladiny krok-sun-krok střídavě levou a pravou.

- výstup na kladinu - čelem vzad - přechod kladiny pozpátku (auto couvá)

Žíněnky – leh na záda, vzpažit - „válení sudů“ (auto nabouralo a převrací se z kopce dolů)

- kotoul vpřed

Závěrečná část

Hra na policistu a lupiče (barevné kroužky, píšťalka, policejní čepice)

Je určen jeden policista (píšťalka, čepice), ostatní děti představují lupiče v ukradených autech. „Chycený“ lupič odjíždí do vymezeného prostoru - vězení a odpykává si trest v podobě 5 dřepů. (Cvičitelka před započítáním hry upozorní děti na dodržování bezpečnosti a ohleduplnost při honičce).

Procvičení znalosti barev

Děti si vyberou kroužek libovolné barvy a podle barev se rozdělí do skupin stejně barevných autíček (před tělem drží kroužky - volanty). Cvičitelka označí rohy tělocvičny (závodní stáje) barevnou kartou a děti se dle barev zaparkují do příslušného rohu. Cvičitelka stojí uprostřed a zvednutím barevné karty (více karet) umožní výjezd příslušné barevné stáje, písknutím vydá povel k opětovnému zaparkování. Děti se pomalým klidným tempem pohybují po tělocvičně.

Cvičitelka ukončí hru vyzváním dětí k uklizení kroužků – volantů a dále velí: „Děti, končit, na bílou čáru v řad nastoupit!“. Cvičitelka zavelí: „Děti, pozor!“

- provede zhodnocení hodiny a udělí pochvaly a rozloučí se pozdravem „Dnešnímu

cvičení nazdar!“ - děti odpovídají : „ Zdar!“.

Děti dostávají domů omalovánku s auty.

Zpracovala: PharmDr. Zdeňka Močárková , Sokol Chrastava

Důležité pro všechny cvičitele!

Správná technika provádění srdeční masáže u dospělého:

* Stlačujeme střed hrudníku postiženého do hloubky 5 až 6 cm proti páteři, poté tlak úplně uvolníme bez ztráty kontaktu s hrudníkem.

* Frekvence stlačování by měla být aspoň 100, ale ne více než 120 za minutu.

Lapavé dýchání (gasping)- „jako kapr“ - je u postiženého v bezvědomí příznakem srdeční zástavy, proto vyžaduje zahájit nebo pokračovat v resuscitaci. Po vzniku srdeční zástavy totiž většina lidí nepřestane dýchat úplně, jak bylo v minulosti popisováno.

Výuka první pomoci včetně ožívování je nutná už v dětském věku. Děti ve věku 13 let již dokážou stlačovat hrudník postiženého do dostatečné hloubky. Umělé dýchání se nadále vyučuje pro poskytnutí pomoci dětem a tonoucím (poměr 30 stlačení a 2 vdechy).

Další poznatky z nových standardů první pomoci a informace ze zdravotní komise se dozvíte příště.

Tomáš Jelen, zdravotní komise ČOS

Zásobník her

Jaká kritéria musí být splněna při výběru nových her:

- vtipnost, zajímavost
- vhodnost pro vybranou věkovou kategorii
- úměrnost hráčské zkušenosti účastníků
- přiměřenost tělesné zdatnosti a duševnímu rozhledu hráčů
- výběr správného místa a doby
- perfektní vysvětlení pravidel a jejich plnění
- správné rozdělení hráčů (pokud možno rovnocennost výkonu hráčů)
- příprava pomůcek

Každý vedoucí ví, že „her není nikdy dost“! Jejich použití v různých fázích cvičební hodiny, na výletech, vycházkách a táborech žactva poskytuje účastníkům nejen zábavu, ale budí jejich zájem, učí se „bojovat pro své družstvo“, dovoluje procvičovat různé pohybové dovednosti naprosto netradičně a spontánně, nutí hráče respektovat pravidla (fair play), aktivně přemýšlet a řešit samostatně nejrůznější zadané úkoly a v rámci družstva aktivně spolupracovat.

V prosincovém čísle začal vycházet zásobník her, který připravil a připravuje člen Sokola Třebíč,(což je – díky práci manželů Herzánových – jedna z nejméně aktivních jednot na poli pobytu v přírodě) bratr *Radek Stejskal*.

Následující dvě uvedené hry jsou z jeho dílny – ve vydávání tohoto zásobníku bude pokračovat .

ZÁSObNÍK HER		3
PRONÁŠENÍ PRAPORKŮ		
Prostředí	Les. Je třeba vybrat takový prostor, který označujeme jako „ herní les „ – tedy ve stáří asi 40 a více let, s kmeny zbavenými větví do výše asi 2 metrů. Rovněž ze země je třeba odstranit větve a jiné předměty, které jsou nebezpečné pro pohyb hráčů.	
Velikost prostoru	Území o rozloze asi 30 x 60 – 100 metrů Hrací prostor je třeba jasně vyznačit (fáborky, přirozené hranice páska natažená okolo stromů)	
Věková kategorie	10 let a starší	
Počet hráčů	Hra je vyzkoušena při počtu minimálně 10 hráčů na každé straně, ideálně asi 15 hráčů V případě lichého počtu hráčů posílíme tým útočníků	
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> - Materiál pro vytvoření území pro obránce - Materiál na ohraničení herního prostoru - Dva velké plastové kruhy nebo silná lana na vytvoření základen - Praporky - dvě různobarevné sady po 10 kusech (rozměr praporku asi 30 x 40 cm, délka tyče asi 60 cm) - Látkové „ skalpy „ – počet o asi 15 – 20 ks větší, než je počet útočníků - Pomůcky pro rozhodčího : píšťalka, stopky , papír, tužka 	
Popis hry (pravidla)	<p>Hrací území rozdělíme pomocí PP lan na tři části. Uprostřed bude pás široký asi 10 – 15 metrů, který obsadí obránce. Útočníci se rozdělí na dvě skupiny a na vzdálenějších stranách území si poblíž hranice vytvoří základny. Dovnitř této základny před zahájením hry umístí sadu 10ti praporků v jedné barvě. Na druhé straně to stejné provede druhá polovina útočníků s praporky v druhé barvě.</p> <p>Útočníci si před zahájením hry umístí na bok za lem kalhot „ skalp „ (látkový pásek asi 5 cm široký a 20 – 30 cm dlouhý). Ten představuje jejich „ život „. Zbývající skalpy si útočící hráči nechají ve své základně a při hře si je budou brát hráči, kteří při souboji s obránce svůj skalp ztratili.</p> <p>Obránce se mezi tím rozmístí uprostřed hrací plochy v pásu, vyznačeném z PP lan.</p> <p>Úkolem útočníků je pronést praporek z jedné základny do druhé. Ve splnění tohoto úkolu jim brání obránce tím, že se jim snaží vytrhnout jejich skalp. V případě, že se tak stane, vrací se útočník na základnu, ze které vybíhal a může si tam vzít nový skalp, pokud jsou tyto ještě k dispozici.</p> <p>Pokud útočící hráč pronášel přes území obránců praporek a byl chycen obránce, musí jej zabodnout do země v místě, kde ztratil skalp. Tento praporek může následně vzít v dalším průběhu hry kterýkoli z dalších útočících hráčů a pokusit se ho donést na cílovou základnu. Obránce mohou tento praporek bránit</p> <p>V okamžiku, kdy se útočník vrátí na základnu a zde již není zásobě žádný náhradní skalp, je takový hráč vyřazen ze hry do konce kola. Musí odejít ze hry mimo hrací prostor. Skalpy tedy není možné mezi hráči předávat.</p> <p>Útočící hráč musí nést praporek viditelně a při jednom pronášení smí mít pouze 1 praporek.</p> <p>Praporek se přes území, bráněné obránce nesmí přehazovat.</p>	
Doba hry	Jedno kolo trvá zpravidla 12 – 15 minut. Hrajeme sudý počet kol s tím, že hráči si role pravidelně mění. Jestliže dojde k situaci, že jsou během časového limitu přeneseny všechny praporky, rozhodčí si zapíše čas, ve kterém bylo tohoto úkolu dosaženo. Čas je potom pomocným hodnotícím kritériem v případě, že by úkol splnila před vypršením časového limitu i druhá strana.	
Hodnocení	Hodnotí se počet přenesených praporků za daný časový limit.	

Alternativní pravidla	Můžeme pravidla upravit i tak, že útočící strana získává za každý pronesený praporek 10 bodů. Obránci obdrží za každý získaný skalp 1 bod. Při tomto způsobu hodnocení nerozhoduje čas.
Na co nezapomenout	Upozornit obránce, že při zastavování útočníků nesmí používat surových zákroků.

ZÁSObNÍK HER

PŘESKOČ – OBĚHNI - PODLEZ

Prostředí	Louka, hřiště
Velikost prostoru	Budeme potřebovat rovnou louku asi 20 - 30 metrů dlouhou. Šířka závisí na počtu soutěžících družstev – potřebujeme asi 3 – 4 metry šířky na družstvo
Věková kategorie	6 let a starší
Počet hráčů	V týmu musíme mít minimálně dva hráče, ideálně je hra určena pro družstva s 5ti – 7mi hráči
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> - Kužely nebo jiné pomůcky pro vyznačení stanovišť (potřebujeme jich tolik, kolik se rozhodneme udělat stanovišť pro jedno družstvo x počet týmů) - Rozhodčí : píšťalka, stopky, papír, tužka
Popis hry (pravidla)	<p>Velmi jednoduchá a na přípravu nenáročná hra. Zato však docela pěkně prověří obratnost a také fyzickou kondici soutěžících.</p> <p>Na louce vyznačíme startovní čáru. Ve vzdálenosti asi 5 metrů od ní umístíme první kužel. Další následují ve vzdálenosti po dalších asi 3 – 5ti metrech. Tato stanoviště připravíme pro všechna soutěžící družstva.</p> <p>Na startovní povel vyběhá první ze závodníků a u prvního kuželu si klekne do podporu klečmo na předloktích. Jakmile první závodník splní tento úkol, vyběhá ze startovní čáry druhý člen týmu. Doběhne k prvnímu stanovišti, přeskočí cvičence, který zde klečí. Následně ho oběhne (směrem zpět ke startovní čáře), přičemž první cvičenec již současně provede cvik vzpor klečmo (kočící hřbet). Druhý cvičenec ho podleze, zvedá se ze země a běží ke druhému kuželu. Zde se připraví, stejně jako první cvičenec, do podporu klečmo na předloktích.</p> <p>V okamžiku, kdy druhý závodník je připraven u kuželu číslo dvě, vyběhá třetí člen družstva. Dělá to stejně, jako jeho předchůdce – tedy přeskočí prvního cvičence, oběhne ho a následně podleze. To samé opakuje u stanoviště číslo dvě. Sám potom zaklekne u třetího kuželu.</p> <p>Takto se to opakuje až do chvíle, kdy klečí u svého kuželu poslední člen družstva. Nyní se může zvednout první závodník a také on postupně provádí sérii těchto cviků na dalších stanovištích.</p> <p>Jestliže je volný ještě nějaký další kužel, zaklekne u něj. Zpravidla však stavíme trať s tolika stanovišti, kolik máme cvičenců v družstvu. Potom tento první závodník dobíhá přímo do cíle.</p> <p>Po doběhnutí tohoto závodníka do cíle se zvedá druhý v pořadí a opakuje cvik tak dlouho, než se dostane za cílovou čáru. Stejně tak postupují i závodníci na dalších stanovištích. Poslední se již pouze zvedne a doběhne do cíle. Tím končí čas družstva.</p>
Doba hry	Do 15 minut i s vysvětlením pravidel
Hodnocení	Rozhodujícím kritériem pro sestavení pořadí družstev je dosažený čas

Na co nezapomenout	Rozhodčí připomene závodníkům nutnost vybíhat až po tom, co předchozí cvičenec provede cvik nebo na konci závodu doběhne do cíle.
--------------------	---

Nejenom pohybem živ je sokol

Záznam přednášky na srazu cvičitelek žen a seniorek

Co je to život z Ideje?

Slyšíme-li někoho povídat, že musíme udělat něco, co je naprosto nesmyslné, ale přesto je třeba se tomu podrobit, přestává nás bavit život, ztrácíme naději a sílu do života. Říká-li nám to ještě někdo, kdo patří mezi důležité osoby, je to naprosté zoufalství. Proč je tomu tak? Protože sokolové žijí z ideje. Co to znamená? O ideji, která je pramenem naší základní důvěry ve smysl našeho života v celku toho mnoho napsal Jan Patočka.

V době socialismu byly politické nástěnky něčím, co nebylo jen zbytečné, ale byl to výraz něčí vůle, která vůbec nerozuměla běžnému lidskému myšlení a vůbec nevěděla, co normální člověk v sobě nosí za problémy a starosti. Prostě politické nástěnky se staly něčím, co jsme vytěsnili z naší pozornosti tak dokonale, že jsme je skutečně už ani nevnímali. Po roce 1989 jsme všichni doufali v život smysluplný, v němž bude pravda na prvním místě, a budeme dělat jen autentické aktivity, které si nebudou vyžadovat klíše v používání naší řeči. Byly nám protivné úvodníky našich deníků, které používaly jen zavedená slova a zavedená slovní spojení, protože bylo správné patřit k těm, kteří takto mluví, měli totiž moc. Pookřáli jsme z prvních projevů představitelů občanského fóra, slyšeli jsme tam totiž to, co jsme nejvíce postrádali, opravdovost.

To není náhoda, že velcí myslitelé v našich dějinách si nejvíce cenili opravdovosti, ať to byl Jan Hus, Jan Komenský, Josef Dobrovský, Masaryk, Jan Patočka a Václav Havel. Co však slyšíme dnes? Nejčastější sloveso je „deklarovat“ a „zaznělo“. Už se to zase nedá poslouchat. Všichni mluví stejně jako kdysi.

Nežijeme z Ideje. Místo abychom se bavili o ideách Sokola, rozebíráme procedurální otázky, které by měly být vždy tak jednoduché, že nám nebudou ubírat životní sílu. Pokud jsou procedury složité, je to vždy chyba těch, kteří o tom rozhodli. Tito lidé nemají ve svém myšlenkovém horizontu celek bez marga, který je právě Ideou. Patočka vždy psal toto slovo s velkým počátečním písmenem. Co je tato Idea? Je to pramen, z něhož naše životy tečou. Dostat se k tomuto prameni, ale není jednoduché. Je třeba sdílet přesahný celek, který nemá margo. Margo je okraj. Vše, co má okraj je předmětem, a ten je „vmetený“ před nás.

Současná věda nedělá nic jiného než popis těchto předmětů vědeckými metodami, které musejí být verifikovatelné a falzifikovatelné. Ale Idea je celek, který nemá margo. Jak je možné o ní vědět? Patočka na mnoha místech řekne, to je možné jen v napětí bytostného tázání, protože toto napětí rodí Ideu vždy poprvé a naposled v duši každého vnímavého člověka.

Diskuse se tedy má vést tak, aby člověk nebyl otrávený spoustou formalit, které jsou jen na to, aby si někdo zbytečně vydělával peníze. Formální starosti musejí být jednoduché, každý kdo je činí složité, se snaží jen dostat pod svou kontrolu ostatní lidi; je to způsob moderního otrokářství.

Nedejme se mýlit, lidé jsou zase otráveni, skleslí; nežijí z Ideje, ale plní rozkazy formálního charakteru, o kterých vždy někdo vysoce postavený řekne: „Tak se to prostě

musí!“ Nedejme se zmást! Naopak musíme se snažit ze všech sil, abychom našemu životu vrátili jeho jednoduchost, která prýští jen z Ideje; a to sokolové uměli vždy. Také proto mají takovou úlohu v dějinách našeho státu.

Jak žít z ideje? Je to jednoduché, mluvmе jen o tom, co je hluboce pravdivé, nebojme se napětí bytostných otázek, vždyť vše velké rodí blesk, jak řekl Herakleitos před více než dvěma tisíci lety.

Jen z opravdovosti živ jest Sokol, pomozme tedy Ideji. Bud'me opravdoví, jako byli legionáři, jako byli ti, co zůstali v koncentračních táborech, co umřeli za tuto Ideu, jsme jejich potomci.

Anna Hogenová, vzdělávatelský odbor ČOS-

*Následující dva texty byly předneseny na kolokviu
„Koncipování budoucnosti v Evropě“*

Národní a kulturní aspekt podceňovanou dimenzí evropského integračního procesu

O deficitu demokracie v Evropské unii bylo napsáno již značné množství literatury. Situace se však nelepší, ale spíše horší. Novým problémem se stává vzrůstající sepětí Unie s mocnými korporacemi, specificky americkými ve formě nové smlouvy o volném trhu (viz T. Spencerová podle New York Times, Přísně tajné. Volný obchod mezi USA a EU. Literární noviny, XXIV, č. 38, 19. 9. 2013, s. 8). Dalším pro demokracii nebezpečným problémem je, že slábnoucí vlády států jsou pod stále se zvyšujícím tlakem nadnárodních korporací a jejich lobbyistů, kteří vnímají společnost převážně jako ekonomické jednotky a jako prostředek ke svým ziskům, a považují duchovnější dimenze společnosti v podstatě za soukromou záležitost jednotlivců (viz Martin Potůček, Stát na šikmé ploše. Literární noviny, XXIV, č. 44, 13. XI, 2013, s. 10—11). Dalším takovým problémem je zřetelný záměr budovat EU jako politickou federaci, v níž kulturní, historická, politická dimenze a integrita jednotlivých národů, zvláště menších, bude velmi oslabena a stále více oslabována (viz Jacques Rupnik, Evropa na rozcestí. Unie podle modelu Kandiskij: dělicí čáry a koncentrické kruhy. Právo, Salon, 29. 8. 2013). Skutečný záměr budování nějaké říše zůstává nevyřčen.

Zcela zřetelný je však obsažený rozpor mezi hodnotami demokracie na jedné straně a neoliberalismem a globalismem na druhé straně. Již delší dobu je zřejmé, že tato orientace EU nemá potenciál přispět k řešení vážných ekonomických a sociálních problémů jejích členů, zvláště slabších, spíše naopak. Důsledky tohoto směru budou dále oslabovat střední třídu, na jejíž existenci je závislá úroveň společnosti, rozvoj demokracie i potřebný stupeň sociálního smíru. K oslabování státu a vlád přispívá také záměrné preferování regionálních zájmů před národními (viz Václav Bělohradský, Pravá příčina krize v sociální demokracii. Právo, 2. 11. 2013), ačkoli k demokracii je potřeba integrovaná společnost, národ či stát. Sociální a kulturní oblasti, včetně škol, přitom zůstávají převážně v rukou národních vlád, které pro umělý nedostatek financí a nedostatečnou orientaci na obecné dobro, nejsou schopny zasahovat do problémů způsobem, který by přispíval k rozvoji úrovně lidí, vzdělání a demokracie. Korupce,

kriminalita, nestoudné exekuce stoupají, máme předpověď, že do několika let budeme mít v republice čtyři sta tisíc bezdomovců. Tento vývoj musí nutně vést k násilným konfliktům. Ale budou to konflikty vnitřní, EU bude vypadat, že na nich nenese vinu. V tomto kontextu koncept občanské společnosti, která je schopna ovlivňovat politiku ve prospěch většiny, celku a ve prospěch demokracie je iluzí. Její bezmocnost je zesílena i tím, že postrádá hodnoty a ideje, které by ji stmelovaly, které by vytvářely oprávněný pocit sounáležitosti. (viz Jan Keller, Lesk a bída občanské společnosti. Právo. Salon. 14. 11. 2013, s. 5 a 7.). Nejen v důsledku těchto skutečností se objevují názory, že EU, NATO, euro a západní struktury vůbec jsou v krizi (viz Jacques Rupnik, Na silný hlas Češi slyší. Literární noviny, XXIV, č. 46, 14. 11., 2013, s. s. 4-5.). S tím souvisí i názor řady ekonomů, že pád komunismu a ekonomická expanse Západu do střední Evropy ho zachránila od velké ekonomické krize, která pak přišla s dvacetiletým zpožděním, a to i do střední Evropy.

Pomoc Západu zemím střední Evropy po roce 1989 v podobě stovek poradců a tajných služeb směřovala ne k rozvinutí demokracie, ale k destrukci konkurence schopnosti stredoevropských států a k vytváření podmínek pro zahraniční korporace, které šly za ziskem, potřebovaly expandovat a potřebovaly levnou pracovní sílu. Slova nacionalismus v negativním smyslu se skloňovalo ve všech pádech se záměrem podemlít integritu a identitu národů, jejich kolektivní zájmy, jejich sebedůvěru, oslabené již dlouhou existencí komunistického režimu.

Zatím se dál vymýšlí koncepty k potlačování národní identity menších států, v současnosti v zájmu tzv. „konkurence schopnosti“, což je ale ve skutečnosti v zájmu zahraničních korporací a globalizace. Například organizace Fontes Rerum (Družstvo pro ekonomická, politická a sociální studia) organizovala veřejné sezení 29. 5. 2013 na Novotného Lávice v Praze s názvem: Národní obrození a jeho dopad na současnou ČR a její konkurence schopnost v globalizovaném světě. Jádrem argumentů pro zbytečnost lpění na jazykových a kulturních důsledcích českého národního obrození, byl nebezpečný argument, že opuštění tohoto dědictví bude v zájmu konkurence schopnosti české republiky. Z toho důvodu zazněl požadavek, aby se děti od mateřské školy učily angličtinu i němčinu, samozřejmě na úkor češtiny a ostatního vzdělání. Ve většině případů by se vychovávala z většiny českých lidí služebná, kulturně a vzdělanostně zanedbaná vrstva, nejhůře placená, sloužící cizím zájmům. Otázka kvality lidí a společnosti, jejich úrovně, se v tomto kontextu neřeší. (Problémem se také částečně zabývá Martin Potůček, viz výše).

Nadějně je nedávné teoretické poznání či přiznání EU, že její zatím velmi uniformní aplikace politiky na země s rozdílnou úrovní a kulturou, má zcela jiné výsledky než čekala, příliš často neblahé a kontroverzní, což se v kontextu problémů se sjednocováním projevuje jako daleko důležitější faktor, než je zatím EU schopná si přiznat. Až dojde k pochopení, že historie, identita a integrita národů, jejich kultura zůstává nezastupitelná pro jejich celkovou úroveň, a tím i pro demokracii, může být na řešení rozumnými kompromisy pozdě, může zatím dojít ke konfliktům, možná i násilným. Vzhledem k tomu, že koncept EU je převážně ekonomický, konflikty se dokonce mohou stát zdrojem zisků pro ekonomickou elitu Západu či nadnárodních korporací. Situace je podmíněna i skutečností, že znalosti a respekt úředníků EU pro historii a podmínky zvláště menších národů jsou naprosto nedostatečné.

Oficiálně prohlašované cíle EU se původně týkaly hlavně demokracie, prosperity a sociální oblasti v kontextu tržní ekonomiky, která byla po dvě desetiletí předkládána jako nejdůležitější garant této orientace. Vážný problém se ale objevil již od 80. let v podobě důrazu na deregulace a privatizování téměř všeho. Pokud by EU kladla orientaci na demokracii na první místo, a nezaměňovala demokracii s neoliberalismem,

musela by již dávno dospět k poznání, že kultura, národní identita a integrita společnosti, znalost historie, vyžadují hluboký respekt neboť jsou nezastupitelné pro úroveň lidí i pro rozvíjení demokracie.

Tyto dimenze ve specifických podobách vyrůstaly po staletí z historie, podmínek a možností jednotlivých národů, většinou s výsledky uspokojivými a nadějnými. Na rozdíl od toho, co se velmi nepřesně nazývá „vyspělé demokracie Západu“, menší středoevropské národy, ne vlastní vinou, neměly možnost dozrát občansky a to ani po roce 1989, kdy byly vrženy do rapidních ekonomických změn a privatizace, které se ukázaly málo přispívající k dobru společnosti. Naopak trvale snižují její kulturní, morální a sociální úroveň. Ani zavedené demokratické instituce nedokázaly stabilizovat tyto národy na demokratických základech v důsledku nedostatku politického vzdělávání a diskusí o demokracii, nedostatku vlivu veřejnosti na politiku, v důsledku pravděpodobně záměrných mezer v zákonech, které dávaly příliš velkou šanci korupci, zahraničním zájmům a destrukci i poměrně funkční ekonomické základny, doprovázené nesmyslnými restitucemi, zvláště katolické církvi. Neoddělitelnou součástí této situace byla umělá tvorba zbohatlé ekonomické vrstvy, která necítí žádnou sounáležitost se společností ani zodpovědnost za její úroveň, naopak cítí se spíše součástí politicky a ekonomicky privilegované ‚elity‘. (Metody odcizování elit a akulturizace byly bohatě a úspěšně užívané již v koloniích.) To vše se souhlasem a přispěním Západu, bez odporu EU. Tato konstelace sil nevytváří příznivé podmínky pro rozvíjení funkční demokracie států ani EU. Pokud se EU rozpadne, zůstane tu střední Evropa ovládaná Německem, což vytvoří daleko více podmínky pro korporativní autoritativní systém, případně pro nedemokratický federalismus nerovných členů, než podmínky pro demokracii.

V tomto kontextu je velmi důležitá otázka co z historických a kulturních tradic jednotlivých středoevropských národů bylo relevantní k úspěšnějšímu rozvinutí demokracie po roce 1989, co z cenných zbytků historické kontinuity je ohrožováno v zájmu volného trhu a tzv. „konkurence schopností“, a co je třeba v této situaci nejvíce bránit.

Zdůrazňuji, že demokracie se svými institucemi a s možností obecné účasti dospělých v politice, je stále ještě na Západě obecně uznávaná jako systém schopný reagovat efektivněji na problémy společnosti v zájmu úrovně většiny, než systémy jiné. Samozřejmě za předpokladu obecně sdílených humanitních a demokratických hodnot, které musí být součástí výchovy, vzdělání a patřičných relevantních zákonů (včetně efektivní prevence korupce), aby ekonomika sloužila společnosti a ne společnost ekonomice a soukromým zájmům privilegovaných. Humanitní hodnoty musí být sdílené i mocenskou politickou a ekonomickou vrstvou. V našem případě to znamená přinejmenším návrat k filosofickým základům naší moderní demokratizační existence, tak, jak byla rozvíjena od konce 18. století až po T. G. Masaryka.

Přirozeným předpokladem demokratické orientace je existence hlouběji integrované komunity s historicky a kulturně zakořeněnou identitou a pocitem sounáležitosti, vzájemné důvěry a zodpovědnosti, v níž je možná smysluplná debata o společných potřebách a zájmech, důraz na vzdělání, spravedlnost, spolupráci, sociální spravedlnost a humanitní hodnoty obecně, neboť mají potenciál lidi spojovat, na rozdíl od hodnot neoliberálních a globalizačních. Velmi důležitým zdrojem pocitu sounáležitosti je kromě vyspělého jazyka, hodnotná kultura a znalost vlastní historie, zvláště pozitivní, v civilizačním kontextu. Takovou komunitou je stále ještě entita národa, případně stát. Obojí je současným umělým vývojem brutálně nbouráváno, společnost atomizována, a jako demokracie se nám předkládá hlavně tržní ekonomika, práva jednotlivce a důraz na menšiny a téměř bezbřehá svoboda. Tyto hodnoty spolu s podceňováním kulturní, historické a mravní dimenze (včetně politiky a ekonomiky) a s

absencí důrazu na spravedlnost, zvláště sociální, společnost spíše atomizují a jsou tak málo kompatibilní s demokratickými hodnotami. Touto kombinací hodnot je veřejnost udržována v politicky a mravně pubertálním stavu, neschopná efektivní účasti v politice. Již Masaryk, který byl velmi osvíceným demokratem, upozorňoval, že demokracie, usilující o úroveň všech a o spravedlnost, není přirozeným systémem, že vyžaduje vědomé úsilí, zvláště inteligence a politiků, a vědomou výchovu k demokratickým hodnotám. Primární zodpovědnost za úroveň společnosti v tomto smyslu patří dlouhodobému působení intelektuální elity. Přirozenější bylo to, co nazýval aristokratismem, t. j. úsilím o privilegia na úkor ostatních, většiny, slabších, kteří pak slouží hlavně jako levná pracovní síla privilegované menšiny. Stavovsky organizovaná společnost se stává opět nebezpečím.

Unikátním příkladem rozvíjení podmínek vhodných pro rozvíjení kulturní, ale i politické a sociální demokratizace, je filosofie a charakter českého národního obrození a pokračování jeho důležitých aspektů po celé 19. století a po roce 1918. Většina nepočtené a často pronásledované česká inteligence se plně ztotožnila s osudem a potřebami zuboženého českého národa. Stavěla na osvícenských hodnotách, znalosti české reformace a na přesvědčení, že pozitivní potenciál českého národa byl zrovna tak hodnotný jako svobodnějších národů, a že cílenou prací a společným úsilím bylo možné ho navrátit k plnohodnotnému, důstojnému životu. Humanitní filosofie, spojená se základními křesťanskými principy, zvláště křesťanskou láskou k bližnímu, kterou církev dávno opustila, se stala podstatnou součástí kulturní činnosti – literární, umělecké, vzdělávací, dokonce i vědecké. Proces to byl velmi obtížný a náročný v rámci rakouské říše, kde většina šlechty, katolická církev a Němců tomuto vývoji nepřála a neuznávala ani princip rovnosti ani princip spravedlnosti.

Zásluhou F. Palackého i Masaryka se znalost historie, zvláště reformační, stala pro českou inteligenci silným inspiračním zdrojem. Masaryk uváděl českou reformaci do kontextu kulturně demokratizačního úsilí, studoval a obdivoval české národní obrození a jeho filosofii, důraz na kulturu jako prostředek k úrovni jednotlivců i celého národa. S obavami sledoval málo úspěšné úsilí českých politiků o větší samostatnost českých zemí, v němž tato tradice nebyla dostatečně rozvíjena. Masaryk zůstával politicky nepochopen, když ještě v 90. letech 19. století trval na tradici úsilí o vnitřní sílu českého národa, včetně politického vzdělávání, aby byl připraven na příležitost k větší samostatnosti a plnějšímu národnímu, kulturnímu a politickému životu. Nikdy nepochyboval, že tato příležitost přijde.

Inspirován západním konceptem filosofie dějin, sledujícím v historii úsilí o nápravu věcí veřejných, o celkový pokrok, Masaryk vytvořil ve své práci Česká otázka filosofii českých dějin, brzy nazvanou českou filosofií, (F. X. Šalda). V ní kontinuita úsilí české reformace a českého obrození o úroveň národa hrála zásadní roli. Masaryk ukazoval jak soustředění se vzdělané elity na práci pro úroveň většiny, přinášela dlouhodobé cenné výsledky. Nad mocenskou rakouskou elitou, zlomil hůl již řadu let před 1. světovou válkou. Masaryk oceňoval Palackého kulturně-politický program do takové míry, že se stal součástí jeho exilového úsilí o demokratické samostatné Československo.

Příběh českého obrození a příběh demokratizace národů západní Evropy, existence československé demokracie mezi válkami, jasně vypovídá o tom, že entita národa, jeho kultura, tradice, úsilí o svou úroveň, kontinuita tohoto úsilí, jsou velmi relevantní v úsilí o politickou demokracii. Ta nikdy nemůže uspět bez určité kulturní, politické a mravní úrovně společnosti, bez potřebného stupně integrace, kterou může poskytnout jen kulturní vývoj s důrazem na humanitní a demokratické hodnoty. Další podmínkou pro rozvíjení demokracii je, aby silnější státy, národy, korporace, finanční

instituce, nevyužívaly slabší národy ke svým v podstatě nelegitimním zájmům. Menší národy a státy potřebují svobodu, spolupráci a respekt aby se mohly rozvíjet ke svému pozitivnímu potenciálu ve všech důležitých oblastech své existence – kulturní, mravní, ekonomické, vzdělání. Jen na tomto základě je možné obecněji usilovat o politickou demokracii, samozřejmě s vědomím, že situace každého národa, každého státu je odlišná a že tyto odlišnosti nemohou být ignorovány ani zneužívány.

PhDr. Marie Neudorflová

Úloha neziskových občanských sdružení ve společnosti

Žijeme v době, která je charakterizována nesmírně rychlým rozvojem techniky. Co bylo pravda včera, neplatí už tak docela dnes. Dnes žijeme v době virtuálních skutečností, ale mnozí z nás ještě pamatují dobu, kdy se, hlavně na venkově, svítilo petrolejkou. Tenkrát se žilo pomaleji, lidé měli na sebe čas, členové rodin na sobě vzájemně záviseli a existovaly obecně uznávané normy a pravidla, kterými se společnost řídila.

Dnes musíme, bohužel, konstatovat, že vymoženosti techniky sice možná odstranily tělesnou dřinu, ale naprosto nevylepšily způsob života dnešních lidí. Člověk by čekal, že nedobré zkušenosti minulých let – obě války i 40 let totality nás poučily. Bohužel tomu tak není! Zdá se, že se život zrychlil, vzdálenosti se zmenšily, ale rozhodně k sobě nemají lidé blíže. Naopak. Lidé rozhodně nestačí svým myšlenkovým a citovým potenciálem dnešní realitě. Místo osvědčených morálních a obecně uznávaných respektovaných hodnot dnes platí, že „účel světí prostředky“ a cílem je osobní prospěch, peníze, kariéra za každou cenu. Za úspěchem a vítězstvím se jde naprosto bezohledně a ti, kteří tomu nepodlehli a nehodlají podlehnout, budí u většiny pouze útrpný úsměv, až opovření.

V České republice je to o to horší, že po pádu komunismu nastoupil nekontrolovatelný obdiv ke všemu západnímu, pocit, že každý může, co chce, padly morální zábrany a do čela státu se dostaly skupiny občanů, o jejichž morálních kvalitách oprávněně pochybujeme a kterým nevěříme. To vše vede u běžného občana k pocitu marnosti, negace, ztráty důvěry v člověka i stát a projevuje se to stálým stresem a pocitem, že na občanech této republiky vůbec nezáleží a že je nutno trpně snášet to, co připraví státy velké i nadnárodní organizace, které zatím příliš dobrého nepřinesly.

Současná situace v republice budí v našich občanech pocit bezradnosti, vzteku a méněcennosti. Jenže v takovém stavu žádná společnost žít nemůže.

Česká společnost je rozdělena stranickými zájmy, při čemž ovšem žádná z velkých zavedených stran nepřináší nic nového. Došlo to tak daleko, že občané této republiky nevolili strany, s jejichž programem souhlasí, ale ty, které jim nejméně vadí – a to je strašné.

Mluvili jsme zde už o celé řadě faktů a problémů charakterizujících tuto současnou společnost. Poslechnete-li si televizi, rozhlas, nebo čtete-li noviny, dovíte se mnoho o politických stranách, kterým stejně nikdo nevěří – téměř se ovšem nemluví o dalších organizacích – říká se jim „neziskové“ - nebo podle nového zákona to budou spolky – které nejsou v popředí zájmu společnosti a které na rozdíl od politických stran naopak spojují občany společných zájmů i přesvědčení. V těchto organizacích – spolcích se sdružují lidé dobrovolně, bez jakýchkoliv nároků na odměnu, jsou zde ochotni vykonávat i různou dobrovolnou práci podle potřeby.

Na rozdíl od politických stran tyto zájmové organizace občany nerozdělují, ale spojují. Přinášejí lidem radost, přátelství, spolupráci, pocit, že nejsou sami a mohli bychom mluvit i o aktivním přístupu ke kultuře, což potřebuje beze zbytku každá společnost. Neziskové organizace – spolky - mají u nás dlouhou tradici. Někdy v padesátých letech 19. století začaly vznikat ve městech i na venkově tzv. „měšťanské“ nebo „občanské“ besedy, které se staly jedním z důležitých činitelů období národního obrození i snahy o budoucí sebeurčení národa. Nejenom že sdružovaly občany, ale staly se také důležitým činitelem aktivní kultury národa. V Besedách se vyšívalo a šilo, četly se vlastenecké publikace a noviny, zpívalo se a hrálo divadlo. Je pravda, že to bylo divadlo ochotnické a že mnozí ze členů pořádná, profesionální divadla nikdy neviděli. Představme si však, co v tehdejší době příprava takového divadla znamenala. Nejdříve bylo nutno sehnat text vhodné hry (to samo o sobě mohl být problém), najít vhodné herce, kteří byli ochotni vystupovat na jevišti (což bývalo velmi těžké!!), hru rozepsat a určit konečné obsazení, naučit herce alespoň základům pohybu a vůbec vystupování na jevišti, vypracovat celou choreografii vystoupení, hru nazkoušet, herce vhodně obléknout, připravit režii a výpravu, namalovat kulisy, postavit jeviště a celou scénu, hru nacvičit, případně do ní sehnat hudbu a zpěv, namalovat plakáty, získat povolení k veřejném vystoupení, připravit vstupenky a rozprodat je. To vše vyžadovalo nesmírnou organizační práci a bezpochyby ovlivňovalo především informovanost a kulturní vyspělost diváků a mělo rozhodující význam pro vzdělání společnosti, která pak podmiňovala národní uvědomění a připravovala dlouhodobě a nenápadně cestu k získání samostatnosti. V roce 1861 vznikl pěvecký spolek Hlahol a o rok později, 16. února 1862 Sokol, jako údajně tělocvičná organizace, ve skutečnosti však organizace, která dlouhodobě ovlivnila kulturní i politický vývoj národa, dala základ legiím a zasloužila se o vznik republiky.

Mezi neziskovými organizacemi zaujal hlavně Sokol své místo a ve své práci pro národ pokračuje i dnes. Chceme-li se však na problematiku úlohy neziskových organizací pořádně podívat, musíme si uvědomit široký záběr témat a zájmů, které tyto organizace v minulosti a především v přítomnosti zaujímají a potřeby obyvatelstva především dnes. Spektrum těchto organizací je dnes velmi široké a téměř všechny se dnes potýkají se stejnými problémy. Z tělovýchovných organizací musíme jmenovat kromě tradičního Sokola ještě jednoty ČSTV, především ASPV, Orla, různé sportovní kluby, tzv. technické sporty, specifické místo hlavně u práce s mládeží zaujímá skautská organizace Junák, dále soubory pěvecké, ochotnické, loutkářské, folklorní, osvětové besedy vyvíjející především přednáškovou činnost, šachové kluby, případně kluby jiných společenských her a patří sem jistě i organizace ryze vzdělávací, na př. různé Univerzity třetího věku a pod.

Jejich společným jmenovatelem je hledání co lidi spojuje a aktivní způsob života. Přispívají nepochybně k rozvoji kultury a vzdělání běžných obyvatel, poskytují jim možnost věnovat se svým zájmům v kruhu podobně orientovaných občanů a z toho vyplývající život v přátelském a tolerantním prostředí, které politická scéna naprosto neposkytuje.

Důležitým aktivem účasti v životě těchto organizací je naprostá dobrovolnost. Tyto spolky totiž přímo závisejí na dobrovolné práci dobrovolných organizátorů, cvičitelů, technických vedoucích, vyučujících atd. Lidé, kteří celý den pracují zde mají možnost oddechnout si od běžných denních starostí a věnovat se tomu, co mají rádi a co je zajímá. Tento rozdíl mezi prací nutnou k existenčnímu zajištění a činností v těchto zájmových organizacích dobře chápali už staří Řekové. Je totiž známo, jak si cenili – ne

bohatství a blahobytu, ale především možnosti věnovat se svým různým zájmům a činností ve volném čase.

Přes všechno povídání v tisku a televizi právě dobrovolnictví – tedy konkrétně dobrovolná práce organizační, cvičitelská a trenérská, technická se veřejností ani úřady a zaměstnavateli příliš neocenuje. Lidé, kteří se jí věnují, budí dnes ve společnosti spíš útrpný úsměv jako přílišní idealisté a ještě častěji se řekne :“vždyť oni to dělají rádi, oni to dělat chtějí...“, což je pravda, protože (a možná si to ani sami neuvědomují) je tato činnost vnitřně obohacuje, dává jim pocit sebeuplatnění a vnitřního uspokojení.

Konkrétně – v čem je význam těchto neziskových organizací a co společnosti přináší:

- 1) umožňují občanům věnovat se svým zájmům a zálibám ve společnosti stejně orientovaných lidí
- 2) provozovat své zájmy a záliby aktivně - na př. nejen sledovat sport nebo divadelní představení, navštěvovat výstavy a přednášky, ale aktivně sportovat nebo cvičit, hrát divadlo, vytvářet výtvarná díla různými technikami, tančit, zpívat, hrát hry, pravidelně chodit do přírody jednak pro pohyb, jednak pro poznání, atd.
- 3) u kategorie seniorů, případně osamělých lidí vytvářejí něco, co je snad možno nazvat „náhradní rodinou“, což má pro kvalitu jejich života nesporný význam
- 4) totéž ovšem platí i pro ostatní kategorie obyvatelstva – společné zájmy lidí sbližují, takže naprosto neformální a přirozenou cestou vznikají pevné přátelské vztahy, které ovlivňují život jednotlivců i celých rodin. Množí se zájmově společné výlety, zájezdy, ozdravné pobyty i společné dovolené těchto skupin.
- 5) zdánlivě odlehlým významem je i význam zdravotní – a to se netýká pouze sportovních a tělocvičných organizací, jejichž činnost má naprosto nezastupitelný význam právě v udržování a zvyšování kondice, prevenci a odstraňování potíží pohybového aparátu, získávání pohybových dovedností a návyků využitelných v normálním životě. Při provozování jakékoliv zájmové činnosti má ohromný význam duševní relaxace, odreagování od obecných životních problémů a starostí, konkrétně zde můžeme mluvit o aktivní obraně proti stresům, se kterými většina obyvatelstva někdy i velmi těžko bojuje.
- 6) veškerá činnost těchto různě orientovaných společností zvyšuje celkovou kulturní úroveň národa, takže o jejich významu nelze pochybovat

Bez rozdílu – všechny tyto organizace u nás trpí stejnými problémy, jejichž řešení se občas zdá nereálné.

Především jsou to stále větší problémy se zajištěním činnosti.

- stále se neúměrně zvyšující nájemné tělocvičen, sportovišť, ale i kluboven a místností, kde lze určitou činnost provozovat.

Hlavně tam, kde tělocvičné jednoty používají školní tělocvičny, nájemné neúnosně vzrůstá. Příspěvková činnost pomalu přestává stačit, což se řeší spojováním cvičebních jednotek různých věkových kategorií nebo zájmů a rušením méně početně navštěvovaných hodin – to vše vede k zhoršování tělovýchovného procesu a ztrátě zájmů cvičenců.

Náčiní a nářadí, které je nutným vybavením tělocvičen a bez kterých je v podstatě nemožno úspěšně činnost vykonávat, je stále dražší, takže především nové, moderní cvičební pomůcky jsou pro většinu jednot finančně nedostupné – teprve, když nějaká novinka zevšední, začne být postupně dostupná i menším jednotám.

Je jasné, že zájmovou činnost si musí občané financovat sami ze svého – bude-li však trend zdražování pokračovat tímto tempem, bude jedinou možností stále zvyšovat

příspěvky členů, což při obecném chudnutí obyvatelstva bude znamenat stále větší úbytek členů, kteří si tuto zájmovou činnost nebudou moci dovolit. Pomocí jsou jistě dotace obcí, vypisování tzv. grantů a sponzoring. Ani jedna z těchto možností však není a asi ani nemůže být dostatečná. Dotace obcí se

především uplatňují především pro nepracující populaci – to je pro dětské a seniorské skupiny, o sponzoringu se dá mluvit především u závodních sportovních oddílů – sponzorům jde, samozřejmě, o reklamu, kterou jim však nezávodní organizace (nejen sportovní) v podstatě nemohou zajistit. Určitou aktivitu vyvolává grantová politika - ovšem získání grantů je velmi těžké a problematické. Spousta papírování předem a různá omezení, co se z grantu může nebo naopak nesmí platit, případně výše částky, kterou je nutno přidělenou částku navržit. To vše v mnoha případech omezuje žadatele tak, že není schopen přidělenou částku použít tam, kde je ji nejvíce potřeba. Nutnost kvalitního vyúčtování grantu je nutná, potřebná a samozřejmá.

Dalším problémem je přidělování grantů především na různé „dobře viditelné“ akce, jako např. jednorázové otevřené soutěže a akce nejrůznějšího druhu, ale pravidelná, organizovaná činnost, která má dlouhodobou účinnost a trvání, je na okraji zájmu a na tu se získávají granty skutečně obtížně.

Výborným zařízením jsou školní kluby, které umožňují různou zájmovou činnost žákům školy. Existence těchto klubů je samozřejmě v zájmu školy, protože to má vliv i na její finanční ohodnocení, ale už nikoho nezajímá, že v každé takové skupině se vytvářejí mezi dětmi nadstandardní vazby, které, bohužel, nutně končí v okamžiku, kdy žák ukončí školní docházku a tedy také členství ve školním zájmovém klubu. Mladý člověk je najednou „bezprizorný“ – jeho zájmová skupina se rozpadá. Nabízí se úvaha, jestli by naopak nebylo účelnější podporovat tuto zájmovou činnost v mimoškolních organizacích, kde celé stejně staré skupiny mají možnost postoupit např. z žactva do dorostu a pak do členstva, nebo výkonnostně z nižší do vyšší skupiny. Tady by bylo třeba se dobře zamyslet a současnou praxi změnit. (Problém ovšem je, že učitelé jsou za svou práci v zájmových školních klubech placeni, je to součást jejich pracovního úvazku, zatímco organizátoři a cvičitelé a trenéři v dobrovolných organizacích za svou práci honorováni nejsou!)

Dalším problémem je společenské uznání pracovníků v těchto bezziskových organizacích. Je jistě jasné, že není v zájmu jakéhokoliv zaměstnavatele poskytovat těmto lidem uvolnění z práce, jako tomu bývalo v případě potřeby dříve. Je však známo, že zaměstnavatelé v některých západních zemích si váží lidí věnujících se dobrovolné práci – u nás tomu tak kdysi bývalo také. Za první republiky třeba sokolští cvičitelé požívali všeobecné vážnosti. Tady by měly pomoci sdělovací prostředky, které by měly věnovat daleko víc času problematice úspěšného a kvalitního trávení volného času, soustavně v tomto smyslu ovlivňovat veřejné mínění a tím také podporovat vážnost těchto neziskových organizací i jejich činovníků a organizátorů.

Problematika školní i mimoškolní činnosti dětí, mládeže, ale i dospělých by měla stát v popředí zájmů jednotlivých politických stran a zaujímat důležité místo v jejich programech. Stejný úkol náleží i vládě republiky – je přece v zájmu nás všech systematicky zlepšovat vzdělání, tělesnou kulturu, aktivitu, radostnou práci v zaměstnání i práci dobrovolnou .

Čirou náhodou jsem se setkala s citátem – myšlenkou předního světového politologa, spisovatele a žurnalisty, který bývá označován jako jeden z nejvlivnějších intelektuálů světa –jmenuje se Fared Zakarija. Napsal:

„Demokracie po formální stránce funguje dobře. Jenže jejím obsahem jsou zejména tradice a kultura – ta kultura, kterou vytváří práce občanských spolků. Ta musí doplňovat vládu zákona!“

Bohužel, je nutno konstatovat, že přes nepopiratelnou potřebu těchto neziskových, dobrovolných společenství, stojí stále na okraji zájmu společnosti, bez osvětové pomoci medií, které zajímá především komerce.

Je úkolem státu zaměřit se i na tuto formu života občanské společnosti a věnovat jí patřičnou pozornost.

Jarina Žitná

Na úvahy o Evropě a evropské integraci přímo navazuje stat' ***Kam zmizela slušnost?***

Naše dnešní česká společnost by měla mít slušnost chování a vyjadřování ve svém programu. Vždyť důstojná komunikace a taktní jednání tříbí ducha a přináší všem stranám uspokojení. Pořad televizního média o společenském chování nebo publikace na toto téma jsou vítané, ale první místo připisujeme vzorům. Nesčetné divadelní inscenace, filmy a televizní seriály si často libují ve vulgaritě postav. Také moderátoři v rozmluvách s pozvanými hosty ne vždy sledují důstojnost vyjadřování, nehovoří spisovně a dávají přednost zábavnosti na hraně slušnosti. O úrovni vystupování některých předních politiků bylo již napsáno. Přitom právě zde se naskýtá jedinečná možnost poskytovat občanům kulturní vzory. Projevem slušných mravů je bezpochyby řeč. Pod vlivem médií dochází ve společnosti k velmi benevolentnímu vztahu k výrazům hrubým i u těch, kteří by měli určovat důstojný tón komunikace. Respekt k pravidlům při vystupování na veřejnosti je v mnoha zemích požadavkem samozřejmým a řeč se nebrání vyjadřovat citové a myšlenkové zaujetí. Ne náhodou existuje výraz mravní patos. Česká kulturní tvorba 19. století byla spojena s národním patosem, který se významně zasloužil o existenční znovuzrození našeho národa. Vzpomeňme na Smetanovu symfonickou báseň *Má vlast*, plnou hlubokého zanícení. Dnešní sdělovací prostředky se patosu nejen vyhýbají, ale často jej i zesměšňují. Možná, že tato pěstovaná nechuť přispěla k tomu, že zmizely pořady věnované básnické tvorbě, zmizely rovněž televizní chvilky poezie a děti ve školách se přestaly učit recitovat básně našich předních tvůrců. Vlastně samo vlastenectví patří podle médií neprávem mezi jevy překonané a nemoderní. Dobrým soustem pro nepřátele patosu by mohli být Američané, kteří při zvuku své hymny kladou pravou ruku na srdce. Naši sportovci, na rozdíl od ostatních národů, při vítězství v kolektivních hrách, když zaznívá naše hymna, často mlčí. Pořady oceňující vítěze soutěží převádějí tento úkon s oblibou na úroveň estrádní frašky. Ne jinak tomu bylo při televizní relaci Českého slavíka koncem listopadu minulého roku. Moderátorovy převleky za Lucii Bílou, rockera a rappera měly zřejmě podle autorů scénáře vyvolávat salvy smíchu jako v cirkusové aréně. Herec Petr Čtvrtníček odhalil před diváky své pozadí a Jan Kraus předvedl v zákulisní zvukové podobě erotické líbání s partnerkou Ivanou Chýlkovou, která pak ohlásila se zcuchanými vlasy vítěze určité kategorie. Absolutního vítěze soutěže přišlo na jeviště ohlásit prase. Vyvrcholením, na které byl divák předem několikrát upozorňován, bylo zmizení a opětné moderátorovo vynoření z propadliště, komentované slovy: To čuměli! Takto tedy „noblesně“ vyzněl Český slavík v pražské Státní opeře.

V naší demokratické společnosti není slušné a důstojné chování výsadou vyšších společenských vrstev, ať už se nazývá jakkoliv. Scházejí tu bohužel vzory, výchova a uvědomělá snaha přispět k zušlechtění české společnosti. Tento důležitý úkol ani média bohužel zatím neplní.

Marcela Hutarová

Zprávy z jednot a žup

Sraz zdravotníků již po deváté

V sobotu 6. listopadu 2013 se v Tyršově domě v Praze uskutečnil další, již devátý sraz sokolských zdravotníků.

Po mokré části v bazénu – záchrana tonoucího jsme se vzdělávali v novinkách v poskytování první pomoci. V aule na nás čekal zástupce firmy Medsol, aby nám předvedl nový přístroj pro podporu kvality resuscitace TrueCPR. Je to v současné době jediný přístroj, který měří skutečnou kompresi prostoru mezi hrudní kostí a páteří prostřednictvím vlastní technologie (indukce trojrozměrného magnetického pole) vyvinuté společností Physio-Control. Tím nám poskytuje potřebnou zpětnou vazbu. Hloubka a tempo stlačení a uvolňování hrudníku se zobrazují v reálném čase na snadno čitelném displeji. Metronom KPR a pokyny k ventilaci navíc vedou záchranáře k doporučenému postupu. Přístroj lze snadno použít: stačí zasunout podložku pod pacienta a položit hrudní jednotku na hrudník.

Rovněž jsme se seznámili s rozmístěním automatizovaných externích defibrilátorů (AED) na území města Brna. Tyto přístroje jsou určeny pro použití laickou veřejností.

Další poznatky z nových standardů první pomoci a informace ze zdravotní komise se dozvíte příště.

Tomáš Jelen, zdravotní komise ČOS

Blahopřání

Kolikrát za život máte možnost pográtulovat živému, pohyblivému a aktivnímu člověku k devadesátým narozeninám? Udělejme to všichni 4. ledna, alespoň v duchu, pokud to nejde fyzicky! Sestra **Lída Nechvátalová** z Prahy se totiž právě tento den devadesátky v plné svěžesti dožívá. Se Sokolem v krvi se snad už narodila – v každém případě v Sokole vyrůstala, brala rozum i zkušenosti – a už v mládí za sokolství své i své rodiny platila. Její otec, Jan Husták, vládní rada Československých státních drah, vzdělavatel Sokola Říčany-Radošovice a činovník ČOS, byl totiž za odbojovou činnost vězněn na Malé pevnosti v Terezíně a později v Osvětimi. Přežil, vrátil a v r. 1948 byl rozhodnutím tzv. „akčního výboru“ vyloučen ze Sokola. Tohle vše zákonitě muselo upevnit charakter mladé ženy, která vystudovala tělocvik, věnovala se především zdravotní těl. výchově a Sokolu zůstala věrná celý život. Ze seminářů v TD ji mnozí znají jako výbornou a nadšenou lektorku zdravotního tělocviku, který také léta učila za Zdravotní škole v Praze, kde dokonce připravovala osnovy a učebnice pro tuto

specializaci. *Milá Lído*, za všechny, kteří Tě osobně znají i ty, kteří Tě jako sokolku automaticky považují za sestru – všechno dobré, ještě dlouhá léta svěžesti a splnění všech osobních i sokolských přání.

Cvičitelství sbor žen ČOS.

Když se podaří, co se dařit má....

Přes problémy, které se během podzimních měsíců na různých místech vyskytly a které byly zaviněny lidskou hloupostí a nezodpovědností – přece jenom se toho povedlo dost! Myslím, že se nám daří především praktické metodické akce, které umíme připravit natolik dobře, že u frekventantů budí příjemné pocity nadšení, elánu, chuti do práce a především přátelství.

V posledních týdnech roku jsem se jako cvičitelka zúčastnila oblastního srazu cvičitelů pořádaného v Českém Brodě župou Barákovou a především mne uspokojil výsledek dvou akcí v naší župě Ještědské. Baráková župa pořádala akci dvoudenní, ale bylo možno zúčastnit se i pouze programu jednoho dne, podle možností účastníka. Program byl volitelný, běžel zároveň v několika tělocvičnách a byl velmi pestrý. Přijeli na něj účastníci nejen z pořádající župy, ale i z žup vzdálených – z Českých Budějovic, Šumperka, Plzně, Jindřichova Hradce atd. Atmosféra vynikající – a tak ji také hodnotili sami účastníci. Pro zajímavost hodnocení jedné z nejbližších přímých účastnic: *„Z naší jednoty i župy jsme se 2 zúčastnily setkání v Českém Brodě. Organizátorům i lektorům jsme poděkovali všichni - úroveň výborná, nálada skvělá. Na takových akcích se sokolský cvičitel inspiruje, pozná něco nového a doplní stále potřebnou energii, protože se pohybuje mezi lidmi stejné krevní skupiny.“*

Župa Ještědská pořádala školení cvičitelů III. třídy, kterého se zúčastnilo sice pouhých jedenáct adeptů (10 žen a 1 muž), průměrný věk byl kolem třicítky a všichni projevovali naprosto výjimečný zájem a snahu, což se projevilo na výsledcích. Situace se nám zkomplikovala, protože na první část školení jsme našli útočiště, jako obvykle, v sokolovně v Českém Dubu, za 14 dní jsme však jeli na druhý konec župy – do sokolovny na Malé Skále. Obě jmenované jednoty se skvěle postaraly o ubytování (karimatky a zíněnky na sále), stravování, lektoři byli perfektně připraveni, účastníci školení nadšení a šikovní – a to vše se odrazilo ve výsledcích, především v dobře a zodpovědně vypracovaných domácích seminárních pracích. Jednu z nich si můžete prohlédnout v tomto čísle „Souzvuků“ – ještě tak dvě, tři bude možno tímto způsobem použít. Končili jsme „Modlitbou severského sportovce“, rozděláním průkazů a větou: *„Jestli to s cvičitelskou prací myslíte doopravdy, tak jste si složením cvičitelských zkoušek právě na vždycky zkomplikovali život!“*

Další akcí pak bylo na začátku prosince doškolení cvičitelů, tentokrát v sokolovně v Turnově. Zúčastnilo se asi 40 cvičitelů z různých jednot naší župy, s výjimkou sestry Dáši Toncarové, byli všichni lektoři z naší župy. Část programu – příklad rozevření, zdravotní tělesná výchova, hry a informace byla společná, na další lekce jsme se dělili. Bylo zařazeno speciální cvičení pro PD, bosu, overbaly a fitbaly, cvičení na klasickou hudbu, nácvik pohybové etudy, cvičení na nářadí a končili jsme cvičením s doprovodem

koled a vánočním a novoročním blahopřáním. Korunu všemu nasadily žluté růže, které věnovala domácí jednota všem přítomným sestrám.

Jarina Žitná

Závěrečné slovo

Na rozhraní roků...

Zítřka je poslední den v roce. První číslo 4. ročníku Sokolských souzvuků je téměř hotovo a připraveno k odeslání.

Tři roky, které jsou za námi byly krátké i dlouhé a Souzvuky se v nich snažily poskytovat cvičitelům, vzdělavatelům, činovníkům i členům informace metodické i obecně vzdělávací, nové nápady a myšlenky. Postupem času vzrostl počet přispívajících autorů, což mělo jistě vliv na jejich pestrost a zajímavost.

V současnosti jejich obsah doplňuje obsah ústředního časopisu Sokol a společně s dalšími Zpravodaji, Vzlety, Sokolíky a Věstníky může ovlivňovat poměrně širokou základnu našeho členstva.

V čísle, které máte před sebou jsou možná některé stati značně kontraverzní a mohou být příčinou určitých rozpaků. Kolokvium „Koncipování budoucnosti v Evropě“, kterého jsem se zúčastnila, pořádala na půdě Vysoké školy ekonomické na konci listopadu Občanská futurologická společnost. Zazněly tam nejrůznější názory – a k těm musí zaujmout stanovisko každý sám za sebe!

Důležité ovšem musí být – a také byla – snaha o reformu současné neveselé situace, ve které se zmitá Evropa i svět – a kterou je nutno neprodleně řešit.

Potěšitelné je, že národy Evropy chtějí žít v přátelství a spolupráci – a že o to usilují! Pochybnosti však budí obrovský byrokratický aparát, odčerpávající finance, které by mohly být využity jinak a lépe. Mocenské nerovnosti mezi státy velkými a malými, lépe nebo hůře prosperujícími, mezi zeměmi Západu a sférou východní Evropy, mezi zaostalými a průmyslově vyspělými zeměmi – tento propletenec nám ještě mnohokrát zamotá hlavu.

Rozhodující je, že ve 21. století letí vývoj kupředu naprosto nebývalým tempem – a my nemůžeme stát stranou. Ostatně to Sokol nikdy nedělal! Snažme se tedy získávat seriózní informace, seznamovat se s problémy – třídit je na základě vlastních zkušeností a vědomostí, zaujímat stanoviska a podle nich jednat!

Všude a ve všem je rozhodujícím elementem člověk, jeho kvalita, odvaha, schopnost rozhodovat – a mít rád! Až přijde čas – a ten už přišel – budou rozhodovat skutky, ne slova! Důležití budou lidé, kteří ze sebe dokáží vytvořit to, čemu se říká „osobnost“! K tvorbě osobností je sokolská myšlenka potřebná a účinná.

Tady je naše cesta, a před námi je asi více práce, než vůbec dokážeme vykonat! Neklesejme na mysli – svět je krásný a má na něm své místo každý slušný, poctivý, nebojácný, pracovitý a „pravdivý“ člověk!

Jarina Žitná



Druhou část lednového čísla tvoří opět kalendář s kresbami Ing. Arch. bratra Mirka Ullmanna ze Sokola Turnov.