

Časopis České obce sokolské

SOKOL

duben
2014

Senioři ze sokolské všestrannosti se již podruhé setkali v Praze

Víkendové setkání navázalo i tentokrát na tradici sokolských „tajných výletů“

Česká hymna v Doha i v Koreji

Sportovní gymnastky Sokola Brno I přivezly zlaté a stříbrné medaile z významných mezinárodních soutěží

Parkour Workshop – umění pohybu

Populární sport, který se zrodil v městském prostředí a využívá jeho prvky



Z obsahu

Zpravodajství

- 3 Porada župních starostů a tajemníků
- 3 Sraz župních náčelníků a náčelnic
- 3 Pozvánka do Oetzu
- 4–5 Ocenění Výborem ČOS
- 6 Zahraniční stáže pro členy ČOS
- 6 Výstava v Děčíně
- 6 Pietní akt ve Strážnici
- 7 Vzpomínková slavnost k výročí paraskupiny Carbon
- 7 Staročeský velikonoční jarmark
- 8 95 let Sokola Plzeň – Nová Hospoda

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 9–10 Senioři ze sokolské všestrannosti se již podruhé setkali v Praze...
- 11 Protaj-či se ke zdraví
- 12 Turnaj Parkinson klubu pod záštitou Sokola Poděbrady
- 12 Memoriál V. Straky

Výkonnostní a vrcholový sport

- 13 Česká hymna v Doha i v Koreji
- 14 Dušek, Kopřiva a Dohnalová - mistři ČR
- 14 Benchpress a mrtvý tah v náchodské sokolovně
- 14 Vamberecký lvíček 2014
- 15 Sokolské úspěchy na přeborech v národní házené
- 15 Skvělý úspěch Tomáše Hurdzana na MČR mládeže v šachu
- 16 Sportovní gymnasté v Kolíně
- 16 Úspěch píseckých vodáků v Belgii

Vzdělávání, kultura, společnost

- 17 Parkour Workshop – umění pohybu
- 18 Vizualní zpětná vazba při nácviku sportovní techniky
- 19–20 Parkour – chůze po tyči
- 21 Poodkrývání minulosti sokolských obětí nacismu
- 22 Zdravotní komise k problematice prohlídek
- 23 Blahopřání
- 23 Z nabídky Ústřední školy ČOS



Editorial

Stárneme. A demografové i zaměstnavatelé bijí na poplach – v důsledku demografického propadu bude na českém pracovním trhu během následujících dvaceti let o 400 000 pracovníků méně než dnes. Nezaměstnanost si ce asi kvůli tomu nevymizí, ale ještě více budou chybět lidé profesí, po nichž je již nyní poptávka – především

technických a některých řemeslných.

Opusťme ale trh práce... I mimo něj se stále častěji setkáváme s různými zprávami či analýzami, jejichž hlavním tématem je stárnutí populace a problematika seniorů (což je v podstatě problém celoevropský). Ale kdo je to vlastně senior? Tohle slovo má více významů. Není to jen člověk v letech, starý člověk, ale toto slůvko znamená „starší“ v protikladu ke slovu „mladší“ (junior) – a ne vždy ten rozdíl let musí být příliš velký (o čemž výmluvně svědčí juniorské a seniorské kategorie ve sportu). A pak toto slovo vyjadřuje i postavení a autoritu, zkušenost (jako třeba v angličtině „senior officer“ – vyšší úředník), nebo i zdvořilostní oslovení (jako je třeba španělské señor, vzniklé ze stejného latinského základu slova). Zkrátka, není to o nemohoucnosti zralého či pozdějšího věku. Ostatně asi možná také znáte příklady, kdy třeba třicátník působí po fyzické i duchovní stránce dojmem, jako kdyby mu již bylo sto. A samozřejmě to mnohdy platí i naopak. Vždy si při podobných diskuzích na téma věk vzpomenu na bratra Jaroslava Kozlíka, který nám do časopisu ještě ve svých 102 letech posílal články, které byly stylem i myšlenkou „par excellence“ a také mladé duchem.

K této malé úvaze na téma senior mě inspirovalo setkání seniorů a seniorek, které se nedávno konalo v Tyršově domě. O tom, co při něm věkem zralí muži a ženy zažívali, si můžete přečíst a na fotografiích prohlédnout uvnitř tohoto vydání časopisu Sokol.

V časopise samozřejmě naleznete také řadu dalších zpráv a informací ze života ČOS, žup a jednot. A protože jsme v závěru loňského roku slíbili, že elektronická vydání časopisu Sokol chceme rozšířit o metodické materiály, snažíme se tento slib plnit – v tomto vydání naleznete první část z připravovaného metodického seriálu věnovaného parkouru, metodický charakter má rovněž článek „Vizualní zpětná vazba při nácviku sportovní techniky“.

Příjemné čtení vám přeje

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 71. 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 ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Vítězslav Perun, Dagmar Fischerová, Zdeněk Kubín ● **Obálka:** Ze setkání seniorů a seniorek v Tyršově domě, foto Marie Brunerová ● **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.

Porada župních starostů a tajemníků

■ Pravidelná jarní porada starostů a tajemníků sokolských žup se letos konala v Tyršově domě v Praze 10. dubna. Jejím hlavním tématem tentokrát byl – v souvislosti s novým občanským zákoníkem a povinnostmi, které z něho pro ČOS vplynuly – zápis jednot do rejstříku spolků. Poradu zahájila starostka ČOS sestra Hana Moučková, která po přivítání přítomných seznámila s postojem ČOS k otevřenému dopisu ing. Lébla, majitele agentury Leman.

Připomenula historii vztahu s touto agenturou i fakt, že právě tato agentura jako první porušila uzavřenou smlouvu, když

neuhradila své závazky vůči ČOS. Ing. Lébl usiloval o získání funkce náměstka ministra školství pro sport a tělovýchovu. Sestra starostka upozornila, že v tomto případě by nastal střet zájmů, neboť ing. Lébl podniká v oblasti sportu. Celé sportovní prostředí se shodlo, že na funkci náměstka ministra podpoří Petra Hulínského.

V další části svého vystoupení informovala o situaci kolem Sokola na Mělníce (časopis Sokol o této kauze podrobněji informoval ve svém letošním březnovém vydání). Podstatnou část svého vystoupení věnovala starostka ČOS problemati-

ce pojištění. Do 31. 7. 2014 je v platnosti dosavadní pojistná smlouva. Po tomto datu je třeba, aby byla v platnosti nová pojistná smlouva.

Podstatná část porady byla věnována transformaci ČOS na spolek a jednotlivých jednot na spolky pobočné a v souvislosti s tím zápisům jednot do spolkového rejstříku. Tato část porady měla podobu semináře, kde podrobné informace co je třeba udělat a jak postupovat předložili jednatel ČOS bratr Miroslav Kroc a člen Předsednictva ČOS bratr Josef Těšitel.

-red-

Sraz župních náčelníků a náčelnic

■ Jarní sraz župních náčelníků a náčelnic ČOS se letos v Tyršově domě v Praze konal v sobotu 5. dubna. Po zahájení a úvodních procedurách – volbě mandátové, volební a návrhové komise a kontrole usnesení z podzimního srazu vystoupila starostka ČOS sestra H. Moučková, která hovořila o některých aktuálních otázkách, jež ČOS v současnosti řeší. Po vystoupení starostky a dalších hostů vystoupili náčelnice ČOS sestra L. Kocmichová a náčelník ČOS bratr P. Svoboda se zprávami o činnosti od-

boru všestrannosti ČOS od minulého srazu náčelníků a náčelnic a o programu odboru všestrannosti ČOS na období 2013–2018. K problematice rozpočtu – jeho čerpání v roce 2013 a jeho obsahu na rok 2014 hovořila sestra K. Dvořáková. O problematice vzdělávání v OV ČOS informoval místonáčelník ČOS bratr J. Kučera a o soutěžích OV ČOS 1. místostarosta ČOS bratr P. Strejček. V odpolední části srazu byla na programu problematika grantů OV ČOS a poté bratr M. Vrána podrobněji hovořil o pří-

pravách sokolské účasti na 15. světové gymnestrádě v Helsinkách v roce 2015. Vedle konkrétních informací o skladbách, termínu závazných přihlášek (do 30. 5. 2014) a harmonogramu aktivit týkajících se účasti na světové gymnestrádě bratr Vrána rovněž upozornil, že veškeré informace lze rovněž nalézt na facebooku – „Společně v pohybu“ nebo „Sportovní všestrannost“. V odpoledních hodinách navázala na sraz župních náčelníků a náčelnic porada Náčelnictva ČOS.

-red-

Pozvánka do Oetzu

■ Tradiční sokolský sraz v Oetzu, místě skonu zakladatele Sokola dr. Miroslava Tyrše, se letos koná již pojedenačtyřicáté. Letos připadl termín srazu na dny 7.–9. června a pořádá ho Sokolská župa Rakouská.

Slavnostně bude sraz zahájen v sobotu 7. června ve 14.30 hodin. Hned po něm již naplno vypukne připravený program – bude zahájen volejbalový turnaj, poté je připraven trénink lukostřelby, po němž budou následovat soutěže družstev ve všestrannosti. Sobotní den uzavře táborák na louce v Piburgu.

Na neděli 8. června je připraven bohatý program – bude pokračovat volejbalový turnaj, v 11 hodin odstartuje tradiční běh kolem jezera, na odpoledne jsou připra-

veny dětské hry, vrh koulí a trénink lukostřelby. Poté přijdou na řadu soutěže – budou pokračovat soutěže družstev ve všestrannosti a začne soutěž v lukostřelbě. Nedělní den pak opět zakončí táborák. Pondělní program zahájí v 9 hodin polní mše svatá v Oetzu. Je již hezkou tradicí, že k pestrosti programu přispívají sokolské folklorní soubory. Letos to bude soubor Formani ze Sokola Slatiňany, který vystoupí od 10 hodin (ale k příjemné atmosféře srazu jistě přispěje i po celou dobu srazu, jako třeba při sobotním a nedělním táboráku). V půl dvanác-

té se vydá slavnostní průvod k pamětní desce připomínající místo skonu Miroslava Tyrše, aby zde účastníci srazu uctili památku zakladatele Sokola.

-red-



Ocenění Výborem ČOS

*Koncem dubna
– v pátek 25. 4.
a v sobotu 26. 4.
– se v Tyršově domě
v Praze konalo
3. zasedání Výboru
České obce sokolské.
Součástí zasedání
bylo rovněž slavnostní
předávání sokolských
vyznamenání –
Stříbrných medailí
ČOS, Zlaté medaile
ČOS a Cen fair play
A. Hudce.*



Výbor ČOS začal jednat v podvečer v pátek 25. dubna. První den jednání – po jeho zahájení a uctění památky zesnulých bratrů a sester – vystoupila starostka ČOS sestra Hana Moučková. Na programu byly mimo jiné ekonomické záležitosti: zprávy o hospodaření, o plnění rozpočtu v roce 2013, schválení rozpočtu hlavních činností ČOS na rok 2014, schválení rozpočtu Tyršova domu na rok 2014, poskytování příspěvků ČOS. Po rozpravě k těmto hospodářským bodům programu následovaly zprávy odborných útvarů – odboru všestrannosti, odboru sportu, vzdělavatelského odboru a Ústřední školy ČOS.

Druhý den zasedání Výboru ČOS byly na programu mimo jiné zpráva Kontrolní komise ČOS, udělení sokolských vyznamenání, správa majetku a změny majetkoprávních vztahů za uplynulé období, problematika spolkového rejstříku a zprávy z oblastí tisku, propagace a webu.

Závěr jednání Výboru měl již tradiční slavnostní ráz – předávání sokolských vyznamenání. Z rukou starostky ČOS

sestry Hany Moučkové a vzdělavatele ČOS bratra Zdeňka Mičky převzal Zlatou medaili br. Bohumil Domanský (v zastoupení zástupcem župy), a Stříbrné medaile sestry Jaroslava Piskáčkové, Anna Voslařová, Dagmar Toncarová, Ludmila Raková a bratři Jiří Charvát, Miroslav David, Zdeněk Jeřábek (v zastoupení zástupcem župy) a Jan Sláma. Ceny fair play A. Hudce převzali sestry Ivanka Caldová a Viktoriya Chukhno (v zastoupení zástupcem župy) a bratr František Beran.

Stručně o vyznamenáních

Zlatá medaile ČOS:

Bohumil DOMANSKÝ (T. J. Sokol Přerov, SŽ Středomoravská-Kratochvilova) je členem Sokola od roku 1946, je zakládající člen výboru T. J. Sokol Přerov, účastník ustavujícího sjezdu ČOS v roce 1990 a znovuzakladatelem SŽ Středomoravské-Kratochvilovy, byl zvolen prvním starostou. Velmi aktivně se podílel na navrácení mnoha majetků zpět ČOS, působil také jako vzdělavatel jednoty a vedl archiv jednoty. Jakmile se činnost loutkového divadla vrátila pod

jednotu, poctivě a čestně s velikou péčí a vzorným osobním příkladem v této práci loutkového divadla vytrval dvacet let. Za toto své vystupování se stal nositelem odznaku „Matěje Kopeckého“. Pravidelně se také účastnil přehlídek „Čechova Olomouc“. Dosud působí na své sokolské okolí osobním příkladem.

Stříbrné medaile ČOS:

Jaroslava PISKÁČKOVÁ (T. J. Sokol Lysá nad Labem, SŽ Barákova) je členkou Sokola od roku 1945, v roce 1948 se zúčastnila XI. všesokolského sletu, je dlouholetou vzdělavatelkou a cvičitelkou VG. Po obnovení Sokola byla několik let župní vedoucí starších žen a VG, pravidelně organizovala společenské a vzdělavatelské akce, rovněž zajišťovala oblastní, župní a celopražské nácviky VG. Svou prací a přístupem je všemu členstvu v jednotě příkladem a vzorem.

Dagmar TONCAROVÁ (T. J. Sokol Maxičky, SŽ Severočeská-Novákova) je členkou Sokola Maxičky od roku 1990, kde vykonává funkci náčelnice a jednatelky jednoty dosud. Od roku 1990 je rovněž nepřetržitě náčelnicí SŽ. Orga-

nizovala uskutečnění Krajského sletu v roce 2012 v Děčíně. Publikuje v časopise Sokol, lektoruje zdravotní a tělesnou výchovu a rodiče a děti. Je autorkou sletových skladeb pro rodiče a děti pro slety v roce 1994, 2000, 2012. Dále pomáhá v zapojení ČOS v mezinárodním projektu PATHE.

Jiří CHARVÁT (T. J. Sokol Pardubice, SŽ Východočeská Pippichova) již od dětských let cvičil v Sokole a jeho sportovní úspěchy byly nemalé. V roce 1948 byl pro svoji protirežimní činnost vyloučen ze školy. Vojnu prožil u PTP. V roce 1990 se mu nepodařilo oživit svou sokolskou jednotu, tak přešel do T. J. Sokol Pardubice I, kde byl zvolen prvním náčelníkem. V letech 1993–2001 působil ve funkci starosty jednoty. Během let se stal tajemníkem sokolské župy, kde se zaměřil zejména na navrácení sokolských majetků. Stal se organizátorem obnovení sokolství ve východních Čechách.

Ludmila RAKOVÁ (T. J. Sokol Český Brod, SŽ Barákova) je členem Sokola od roku 1990, její zapojení v Sokole je velmi obsáhlé: 1990–2006 byla náčelnicí jednoty, 2006–2012 místonáčelnicí jednoty, cvičitelka I. třídy, autorka a lektorka mnoha seminářů zdravotní a tělesné výchovy na celorepublikové úrovni, po tři volební období byla také náčelnicí nebo místonáčelnicí župy. V ČOS je 1. místonáčelnice. Je organizátorka župních nácvičů a sletových vystoupení.

Miroslav DAVID (T. J. Sokol Žilina, SŽ Budečská) je členem Sokola od roku 1999, dlouhá léta vykonával funkci starosty jednoty a od r. 2007 je starostou SŽ Budečské. Organizuje a nacvičuje skladby na všesokolské slety, podporuje sokolské ideje, pořádá výstavy o historii Sokola, vydal knihu „Prapory sokolských jednot v župě Budečské“, zasloužil se o archivaci historických sokolských krojů a písemností ve spolupráci s muzeem a Státní vědeckou knihovnou, šíří sokolské myšlenky v každodenním životě.

Zdeněk JEŘÁBEK (T. J. Sokol Tišnov, SŽ Pernštejnská) se v roce 1990 zasloužil o obnovení sokolské jednoty, je aktivním cvičitelem žáků, hlavním vedoucím sokolského tábora a je držitelem druhé výkonnostní třídy pro pobyt v přírodě a deset let je starostou T. J. Sokol Tišnov. Dvacet let pracuje ve

funkci tajemníka Sokolské župy Pernštejnské a dvě volební období je členem výboru ČOS. Je také aktivním organizátorem mineralogických burz světového významu a organizuje různé akce na úrovni jednoty i župy, zvláště dálkové pochody.

Anna VOSLAŘOVÁ (T. J. Sokol Libouchec, SŽ Severočeská-Novákova) je členkou Sokola od r. 1993, v letech 2004–2006 byla náčelnicí jednoty a od r. 2006 dosud starostkou jednoty. V letech 2001–2013 byla také starostkou sokolské župy, v letech 2007–2010 členkou předsednictva ČOS. Sestra Voslařová je aktivní organizátorkou významných akcí, např. Se sokolem na rozhledny, Běh Terryho Foxe, otevření Tyršovy světničky, výstava Evropan Tyrš a dalších akcí.



Jan SLÁMA (T. J. Sokol Tišnov, SŽ Pernštejnská) je členem Sokola Tišnov od r. 1994, od r. 1999 je župním vedoucím mužů a od r. 2004 náčelníkem sokolské župy, od r. 2010 je také členem výboru ČOS. Je aktivním cvičitelem i hlavním organizátorem příprav na župní i všesokolské slety, sokolské akademie i světové gymnastiky.

Ceny fair play Aloise Hudce za rok 2013:

Ivanka CALDOVÁ (T. J. Sokol Dobřichovice, župa Jungmannova) je členkou Sokola od roku 1950. Od roku 1990 pracuje jako členka výboru jednoty, a to jako jednatelka či vzdělavatelka. Jejím sportem je volejbal, kterému se věnuje již od roku 1955. Dříve jako aktivní hráčka, která působila dlouhá léta ve výběrech Prahy a nyní působí jako trenérka mládežnických družstev či vedoucí mužstev dospělých Sokola Dobřichovice. Jako vedoucí působí u družstva

Sokola A, které hraje I. celostátní ligu v ČR. Jde svěřencům příkladem a sokolské myšlenky a myšlenky fair play plně uplatňuje ve své trenérské činnosti a samozřejmě se jimi řídila i ve své úspěšné závodnické dráze. Výsledkem pak bylo, že družstva, u kterých působil, opakovaně získávala ocenění fair play, která jsou udělována Krajským volejbalovým svazem Středočeského kraje.

Viktorija CHUKHNO (T. J. Sokol Plzeň Petřín, župa Plzeňská) je od roku 2008 členkou atletického oddílu T. J. Sokol Plzeň-Petřín. Soutěží jak v jednotlivcích, tak v družstvu 1. ligy. Na mistrovství ČR juniorek a dorostenek na dráze, které se konalo 22. 6. 2013, sestra Viktorija Chukhno v závodě na 1 500 metrů překážek v posledním kole zachraňovala soupeřku ve vodním příkopu, která spadla do vody. Pomohla jí z vody, a když se ujistila, že je vše v pořádku, závod dokončila. Udělala to na úkor svého předního umístění ve svém nejdůležitějším závodě minulého roku. Tuto skutečnost dokládá i oficiální fotografie Českého atletického svazu z mistrovství pořádaného v Jablonci nad Nisou.

František BERAN (T. J. Sokol Příbram, župa Jungmannova) ve své dlouholeté cvičitelské a trenérské činnosti od roku 1967 prošel školeními III. a II. třídy a stal se z něho uznávaný cvičitel, trenér a pracuje i jako metodik v rámci sokolské jednoty Příbram. Školí a předává své zkušenosti mládeži, vede oddíly žáků a žákyň. V tělocvičně ho můžeme vidět alespoň třikrát týdně po mnoho hodin. V rámci TeamGymu se věnuje děvčatům a se svými svěřenkyněmi dosahuje významných úspěchů, a to nejen v ČR, ale i v zahraničí. Oddíl TeamGymu reprezentoval Sokol v Belgii, Itálii a na mistrovství Evropy v Dánsku. Pro své svěřence je vzorem a všichni si ho nesmírně váží. Myšlenka fair play je to, co svým svěřencům vštěpuje. Neangažuje se jen v Sokole Příbram, ale je župním náčelníkem a i zde je nositelem sokolské myšlenky. Je organizátorem mnoha akcí od vánočních přeborů v jednotě, župních přeborů všestrannosti, tak i dalších soutěží. Bratr Beran si ocenění cenou Aloise Hudce zaslouží za svou fair play práci hlavně s mládeží.

-red-

Zahraníční stáže pro členy ČOS

■ ČOS dlouhodobě spolupracuje s dánskými sportovními akademiemi Gerlev a Ollerup. Členům České obce sokolské se nyní nabízí možnost stáží na těchto akademiích. Na Gerlev Physical Education and Sports Akademii to je v termínu 17. 8.–19. 12. 2014 (18 týdnů), na Ollerup Academy v termínech 10. 8.–14. 12. 2014 (18 týdnů) a 10. 8. 2014–21. 6. 2015 (42 týdnů). Program stáže na sportovní akademii Gerlev je určen pro mladé lidi od 18 let, horní věková hranice není omezena, nutným předpokladem je dobrý zdravotní stav, vysoká motivace ke studiu a zapojení do aktivit

školy (včetně volnočasových). Praktické studium je v hlavních oborech tanec, parkour, basketball, crossfit, outdoorové aktivity. Školné je 10 620 DKK (zahrnuje: ubytování, strava 5× denně, výuka, povinný zážitkový výlet, softshell bunda, tričko, výukové materiály, fakultativní výlet po Dánsku). Program je v angličtině. Termín uzávěrky pro zaslání přihlášek je 25. 5. 2014 (přihláška je k dispozici na ÚŠ ČOS) na adresu gerlev@gerlev.dk. Program na Ollerup Academy je určen pro mladé lidi od 18 let do 30 let, nutným předpokladem je dobrý zdravotní stav, vysoká

motivace ke studiu a zapojení do aktivit školy (včetně volnočasových). Praktické studium je v oborech moderní gymnastika, moderní tanec, tumbling, teamgym, parkour a freerunning. Školné činí 6 900 DKK (zápisné a studijní materiály, výlet) + 25 470 DKK (poplatek za studium a ubytování), je možné žádat o stipendium. Výuka je v angličtině a dánštině. Přihlášky můžete zaslat na Ústřední školu ČOS br. Martinu Chlumskému (e-mail: mchlumsky@sokol.eu).

Více info na www.sokol.eu

-red-



Výstava v Děčíně

■ Sokolská župa Severočeská-Novákova zahájila 1. dubna v Městské knihovně Děčín výstavu o minulosti a současnosti Sokola. Vernisáže se zúčastnili milí hosté – Čechoameričané z Iowy a Ohia. Sokolské žactvo sokolům z Ameriky předalo dárky včetně do stojanu zasazeného kamene z rodného

domku Miroslava Tyrše na Děčínském zámku.

Děčín se především proslavil jako rodiště Dr. Miroslava Tyrše, proto si na výstavě Čechoameričané prohlédli i kopii dokumentu o udělení čestného členství americkým Sokolem Dr. Tyršovi v roce 1880.

Text a foto Šárka Markvartová



Pietní akt ve Strážnici

■ Členové Sokola Strážnice se v pátek 11. dubna zúčastnili spolu s občany města, tajemníkem MÚ a starostkou R. Smutnou pietního aktu v rámci oslav 222 dnů osvobození města Strážnice.

Pietní akt se uskutečnil na hřbitově, kde jsme položili věnec k pomníku osvoboditelů města (Bulharské armády) a členové jednoty položili kytičku na hrob zesnulých členů T. J. Sokol Strážnice.

V sobotu tento program pokračoval výstavou o historii druhé světové války.

V rámci této výstavy klub vojenské historie uspořádal přehlídku uniforem vojáků druhé světové války ve sklepení městského muzea a na jeho dvoře vojáci ukázali výzbroj, výstroj a vojenskou techniku.

V. Studénka, Sokol Strážnice



Vzpomínková slavnost k výročí paraskupiny Carbon

■ Při příležitosti 70. výročí vysazení parašutistické skupiny Carbon, která působila do konce II. světové války v oblasti jihovýchodní Moravy, se v sobotu 5. dubna uskutečnila v Uherském Ostrohu vzpomínková slavnost. Zúčastnili se jí významní zástupci vládních a vojenských organizací včetně premiéra B. Sobotky, místopředsedkyně Senátu Parlamentu ČR A. Gajdůškové a hejtmana Zlínského kraje S. Mišáka. Čtyřčlenný výsadek přistál v noci z 12. na 13. dubna 1944 do lesa Rudník u Ratíškovice pod vedením kpt. Františka Bogataje (1913–1999), rodáka z Uherského Ostrohu. Seskok byl komplikován rozdělením členů a uvíznutím části materiálu na stromech. F. Bogataj se dostal až do Uherského Ostrohu, koncem dubna

se k němu připojil radista čet. Jaroslav Šperl. Po seskoku zůstali spolu jen rtm. František Kobzík a rtm. Josef Vanc, kteří 7. května 1944 v obci Rudice na Uherskobrodsku byli obklíčeni protektorátními četníky a nakonec spáchali sebevraždu.

Pomocí rodiny, předválečných přátel a bývalých členů odbojové organizace Obrany národa se podařilo A. Bogatajovi vybudovat síť spolupracovníků (přes 260 členů), kteří vedle zpravodajské a sabotážní činnosti zajišťovali shozy zbraní a podíleli se při osvobozovacích bojích na Moravském Slovácku. Významnou měrou se zapojili do činnosti i příslušníci Sokola, blízkým spolupracovníkem A. Bogataje byl učitel Antonín Straka a pozdější náčelník přípravné



ho výboru Sokolské župy Komenského v roce 1968 prof. Miroslav Hoffman. Pamětní deska s jmény čtyř účastníků výsadku Carbon bude v blízkosti zámku v Uherském Ostrohu připomínat hrdinnou činnost protinacistického odboje dalším generacím.

Zdeněk Hlobil

Staročeský velikonoční jarmark

■ S dětmi ze Sokola Michle jsme se v sobotu 5. dubna zašli podívat na „Staročeský velikonoční jarmark“ do střediska ekologické výchovy hl. města Prahy Toulcova dvora. Po celém dvoře byly rozesety stánky z různými drobnými dárečky a velikonočními dobrotami. Uvnitř budovy „stáj“ bylo mnoho rukodělných dílniček, kde si děti mohly uplést pomlázku, vyrobit pišťalku i řehtačku, nebo ozdobit vajíčka různými technikami. Když jsme dorazili, byl program již v plném proudu. Jako první jsme viděli soubor Vrbina. Byl založen v září 1999. Jeho vedení je složeno z členů souboru Gaudeamus a pracuje pod záštitou ŠSK Lobkowicz na Praze 3. Členy souboru jsou děti ve věku od 5 do 15 let. Vystoupení mají charakter lidových zvyků, masopustu, Velikonoc a Vánoc. Po krátké přestávce vystoupil soubor Vonička, který působí při základní škole v Čestlicích pod patronací Obecního úřadu. V programu, který nám předvedli, měli také starodávný zvyk vynášení Morany. Posledním souborem, který vystoupil,



byla „Malá česká muzika Jiřího Pospíšila“, která interpretuje folklor zejména z oblasti jižních Čech.

Vyvrcholení celého odpoledne bylo vynášením Smrtky, které se říkalo Morana, Morena nebo Smrtholka. Smrt totiž nepředstavovala nic jiného než zimu a potíže s ní spojené. Lid se těšil na jaro, slunce a teplo. Proto ji symbolicky odnášeli za ves a vyhazovali do potoka, řeky, nebo

ji spálili. Smrtka odplavala nebo shořela a tak vše špatné odešlo s ní. Do vsi se průvod vracel se zeleným ozdobeným stromkem. Podle starých písemností ze 14. století prý Pražané házeli Smrtku z Vyšehradské skály do Vltavy. Nyní je tento zvyk záležitostí dětí a folklorních souborů.

*Text a foto:
Marie Brunerová, Sokol Michle*

95 let Sokola Plzeň – Nová Hospoda

V lednu 1919 byl na Nové Hospodě založen Sokolský tělocvičný spolek a vedle Sokola vznikla v květnu 1919 i Dělnická tělovýchovná jednota. DTJ a Sokol tehdy v podstatě vznikaly jako konkurenční organizace, ale jak čas ukázal, fungovaly na bázi dobré a oběma spolkům prospěšné spolupráce. Zejména ve společenské oblasti se oba spolky doplňovaly a jejich společné úsilí bylo také upřeno na získání vhodných prostor k pravidelnému cvičení. Již v roce 1921 se podařilo získat vhodné pozemky, na kterých byly později postaveny sokolovna a opodál i Lidový dům. V červnu 1923 si sokolové v prostoru dnešní zahrady zbudovali cvičiště a během roku 1925 připravili základy sokolovny. První valná hromada se již v nové budově uskutečnila 23. ledna 1927.

Druhá světová válka sice tělovýchovu a činnosti podobných spolků omezila, ale život nezastavila. V poválečném období pak došlo k několika zásadním změnám, které ovlivnily do jisté míry i činnost tělovýchovného hnutí. Pro další období a budoucnost naší jednoty bylo důležité, že prvotní snahou těch, kteří se v tomto období aktivně zapojovali při organizování její činnosti, bylo udržení provozu sokolovny a zachování činnosti sportovních oddílů.

Velmi dobrých výsledků dosahovali i naši sportovci. Jako první na Nové Hospodě začínali již v roce 1926 muži gymnasté a také ženy zkoušely svá skupinová vystoupení. Až v 60. a 70. letech minulého století se začínal hrát volejbal, později národní házená a nohejbal a v období po roce 1990 i fotbal. V té době začínal být zejména mezi mladými velice oblíben futsal neboli malý fotbal. Velice dobrých výsledků dosahovali také národní házenkáři. Nelze nepřipomenout, že v tělocvičně se také boxovalo a hrál se zde na závodní úrovni i kulečník. Dobré podmínky pro cvičení v sokolovně měly i ženy a děti. Oblíbené byly rovněž turistické akce.

Asi nejlepších sportovních výsledků v současné době dosahují oddíly nohejbalu a stolního tenisu. Hrají krajský přebor. Aktivní jsou také ženy. Jejich cvičení v tělocvičně probíhají pravidel-

Tělocvičná jednota Sokol Plzeň – Nová Hospoda slaví letos 95. výročí svého založení. To je pro ni příležitostí připomenout si počátky své existence i pochlubit se výsledky, kterých dosahuje.

Akce na zahradě



ně dvakrát v týdnu, stejně jako cvičení dětí. Naše ženy jsou velice aktivní i mimo tělocvičnu. Pořádají pravidelné vyjíždky na kolech do okolí Plzně nebo využívají asfaltové povrchy chodníků ke kondičním jízdám na in-line bruslích. Od letošního roku mohou také využívat novou asfaltovou dráhu v našem vlastním areálu. Zejména děti si zde velice rychle oblíbily dráhu pro bikros a využívat budou určitě i nové, tak trochu adrenalinové, herní prvky, jako jsou lanovka, lanová lávka nebo špalková cesta. V poslední době je u nás také velice oblíbená tenisová školička pro děti od 6 do 10 let. Pro děti také každoročně připravujeme řadu zábavných akcí, jako například Maškarní karneval, Zábavné odpoledne s večerním táborákem, ale také Mikulášská nadílka nebo předvánoční Pochod světýlek.

I v současné době se snažíme pro své členy i pro návštěvníky areálu připravovat co nejlepší podmínky nejen ke sportovnímu vyžití, ale také k rekreaci, relaxaci i zábavě. Jen při pouhé návštěvě našeho areálu v Prostřední ulici je možné vidět, jak se sportoviště, zahrada, prostory kolem sokolovny i samotný její interiér postupně vylepšují. Na zahradě nás ještě čeká několik úprav. Co nejdříve chceme upravit bezpečnostní „šikanu“ u vstupu na zahradu, aby neměli s vjezdem problémy vozíčkáři ani cyklisté s přívěsnými vozíky. Nezapomínáme ani na interiéry sokolovny. Postupně

jsme zrekonstruovali šatnu, klubovnu a zbudovali WC pro vozíčkáře. V tělocvičně je nová parketová podlaha, ve venkovních šatnách jsme osadili plastová okna. Co není tolik vidět, je například úprava a zateplení prostoru pod jevištěm nebo osazení solárních panelů k ohřevu vody pro sprchy.

Před několika lety se nám podařilo zrealizovat poměrně velkou investiční akci. Na místě bývalého nevyužívaného hřiště jsme vybudovali dva nové tenisové kurty s umělým povrchem a společně s tím byla provedena i výměna oplocení. V loňském roce jsme vybudovali asfaltový okruh pro in-line bruslaře a v zadní části areálu vybavujeme a připravujeme k otevření tzv. adrenalinové centrum, které je určené „náctiletým“. Děti, pro které jsme před několika lety budovali dětské hřiště, nám totiž povyroستly a začínají hledat trochu jiné herní prvky. Je třeba připomenout, že všechny tyto venkovní prostory jsou veřejnosti volně přístupné a jejich využívání je zcela zdarma.

Lze jen konstatovat, že naši předchůdci začínali téměř s holýma rukama, ale s obrovským nadšením a odhodláním. My jsme po nich zdědili tyto hodnoty a máme povinnost je spravovat, zvelebovat a v pořádku zachovat pro ty, kteří přijdou po nás, pro příští generace.

www.nova-hospoda.cz

Výbor T. J. Sokol Plzeň
– Nová Hospoda

Senioři ze sokolské všestrannosti se již podruhé setkali v Praze...

Odbor všestrannosti ČOS uspořádal ve dnech 12.–13. dubna již druhé setkání sokolských senierek a seniorů v Tyršově domě v Praze. Setkání navázalo i tentokrát na tradici sokolských „tajných výletů“. Senioři do poslední chvíle nevěděli, co je vlastně v Praze čeká, protože se organizátorům podařilo program dokonale utajit.

Přihlášení senioři samozřejmě dostali předběžnou obecnou informaci o vybavení, které s sebou mají mít, ale jinak se opravdu vydali do neznáma.

Po prezenci byli účastníci vyzváni, aby se dostavili na nádraží. Nemuseli chodit nikam daleko, protože v „nádraží“ se změnilo nádvoří Tyršova domu. Přesně načas přijeli dva Ekovláčky, které dovezly seniory po projížďce Malou Stranou na Rašínovo nábřeží, kde už čekal parník Vyšehrad na vyhlídkovou plavbu po Vltavě s občerstvením. Na palubě všechny přivítala starostka ČOS sestra Hana Moučková. Plavba po Vltavě s vyhlídkou na Vyšehrad ve slunečném jarním odpoledni byla pro všechny krásným zážitkem.

Po přistání se senioři vrátili do Tyršova domu, kde byla připravena další část „tajného výletu“. Všichni se sešli v Michnově paláci, kde byli rozděleni do družstev a seznámeni s večerní hrou v Tyršově domě. Dostali se do míst, která nejsou normálně volně přístupná, a dozvěděli se o Tyršově domě spoustu zajímavostí. Navíc se po našem „Tyršáku“ před Velikonocemi rozutekla spousta zajíčků, kuřátek a jiných symbolů Velikonoc, které museli účastníci





hry vypátrat. Na závěr večera proběhlo slavnostní vyhlášení výsledků a družstva byla „sladce odměněna“ – jak jinak, než velikonočními čokoládovými figurkami. Bratr Zdeněk Bartůněk při krátké přednášce ještě doplnil další zajímavé informace o Tyršově domě.

V neděli čekalo na seniory sportovní dopoledne. Program byl volitelný, ze šesti nabízených aktivit mohl každý účastník absolvovat tři. Senioři volili mezi cvičením v bazénu, zdravotním cvičením na gymbalech, cvičením inspirovaným východní kulturou, sebeobranou pro seniory, pohybovými hrami a novinkou – X boxem. Na poslední cvičební hodinu se všichni sešli ve velké tělocvičně k hodině pohodové gymnastiky s Jarkem Kučerou. Potom už následovalo společné foto, hodnocení, loučení a návrat domů. K hodnocení akce uvádíme citaci z jednoho z e-mailů, který přišel na adresu

OV ČOS: „Vážení všichni organizátoři setkání seniorů a seniorek, i když jsme vám v neděli ve fofru před odjezdem poděkovali, nedá mi to, abych to ještě neupřesnila.

Program byl volitelný,
ze šesti
nabízených aktivit
mohl každý účastník
absolvovat tři.

Program obou dnů i organizace byla skvělá – a muselo vám to dát strašně

moc práce. V sobotu byla zážitkem jízda vláčkem a obzvlášť plavba parníkem (navíc za krásného počasí) včetně vynikající večeře. A pak ten večer s noční prohlídkou Tyršáku a soutěží – to nemělo chybu! Soutěžili jsme jak o život – a těch zajímavých věcí, co jsme se dozvěděli. No, paráda – a ještě jsme dostali čokoládového zajíce.

V sobotu to holt bylo tvrdé – co jsme si vybrali, to jsme měli, ale byly to fofry! Já jsem stíhala všechno (bazén, „čínský císař“ a sebeobrana) a nakonec cvičení s Jarkem Kučerou – to bych si nenechala nikdy ujít... Takže jsem se „neulejvala“ (za pár dní mi bude 81 let)...”

Takže ještě hodnocení za pořadatele – naši senioři jsou prostě skvělí!

Lenka Kocmichová,
náčelnice ČOS a metodik OV ČOS
Foto Marie Brunerová



Cílem pilotního setkání bylo seznámit ženy po prodělané rakovině prsu, členky a členy ČOS i širokou veřejnost se cvičením tai-chi, které uvolňuje tělo i mysl a působí antidepresivně. Inspirací pro tento workshop byla studie amerického Wilmot Cancer Center, která zkoumala 21 žen, pacientek s rakovinou prsu, které buď chodily po dobu 12 týdnů na cvičení tai-chi, nebo navštěvovaly psychologickou podpůrnou skupinu. Ženy, které chodily na tai-chi, ukázaly podstatné zlepšení sebedůvěry a kvality života ve srovnání s těmi, které chodily na psychologickou podpůrnou skupinu. Podle autorů studie je to způsobeno tím, že fyzické aspekty sebedůvěry jsou pro pacientky s ra-

Protaj-či se ke zdraví

Na pilotním setkání projektu Protaj-či se ke zdraví se v neděli 13. dubna sešlo v aule Tyršova domu 48 účastníků z řad patientských organizací sdružených v Alianci žen s rakovinou prsu i členů České obce sokolské. Cvičení vedli Paul Renall, Lenka Ryšková a Ivan Trebichavský z Taichi Asociace ČR, o.s.



kovinou prsu důležitější, než pro jiné skupiny lidí. Na rozdíl od pasivní účasti v psychologické skupině, aktivní cvičení tai-chi pomáhá pacientkám obnovit pocit, že mají věci pod kontrolou. Navíc se ženám, které cvičily tai-chi, zlepšila činnost plic, svalová síla a flexibilita, zatímco ženám, kterým byla poskytována pouze psychologická podpora, se zlepšila pouze tělesná flexibilita. Blahodárná síla cvičení tai-chi všechny přítomné nadchla. Atmosféra byla po celý den velmi příjemná a přátelská. Jsme přesvědčené, že projekt „Protaj-či se ke zdraví“ ve spolupráci s Českou obcí sokolskou je velmi nosný i do budoucnosti.

*Magdalena Vošalíková,
Aliance žen s rakovinou prsu*



Půldenního semináře Protaj-či se ke zdraví se zúčastnilo 20 členek Sokola. Celý program semináře probíhal ve velmi příjemné atmosféře a byl hodnocen jako velice přínosný. Projekt bude dále pokračovat formou, která bude předmětem jednání v nejbližší období. Do budoucna chceme na tomto projektu dále spolupracovat a rozšířit jej i mimo Prahu. O možnost prezentace této aktivity projeví například členky T. J. Sokol Klatovy a T. J. Sokol Ústí nad Labem.

*Jarek Kučera,
místonáčelník ČOS
Foto Lucie Letáková*

Co říká o tai-chi

*fyzioterapeut profesor Pavel Kolář,
přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství Univerzity Karlovy 2. lékařské fakulty a fakultní nemocnice Motol.*

„Když se podíváte na Východ, kde cvičí tai-chi nebo jógu, uvidíme, jak cvičí pomalu s prožitkem pohybu. Nejde jim o svaly, ale o trénink pohybového citu. Je to jako když jste slepec a učíte se rukou poznávat všechno kolem sebe. Najednou se vám v mozku objeví daleko více vjemů a vy lépe cítíte své tělo. Často sedíme u počítače a máme nějaký stereotyp, neekonomický zlovyk, který si vůbec neuvědomujeme. A jedině přes to, že se naučíme dobře vnímat vlastní tělo, tak dokážete takový zlovyk ovládnout. Tohle vnímání těla nám chybí. Jsme jen zvyklí chodit do posilovny, zvedat činky nebo posilovat břišní svaly. Ale chybí nám trénink v poznání těla.“

Na Východě je to jiné, řada cvičení, třeba tai-chi nebo jóga, tam vede k tomu, že netrénujeme svaly, ale cvičíte si především vnímání, senzitivitu, zpracování informací. Když to umíte, máte často klíč k tomu, jak si pomoci s problémem sám, umíte si například bolestivý podnět správně zařadit. My toto vnímání nemáme, máme proto na onemocnění často špatný náhled.

Turnaj Parkinson klubu pod záštitou Sokola Poděbrady



■ V malém sále poděbradské sokolovny se v polovině března odehrál pod záštitou Sokola Poděbrady a s podporou města Poděbrady a Lázní Poděbrady a.s. turnaj ve stolním tenisu pro členy Parkinson klubu. Jednalo se o nultý ročník turnaje a nás velmi mile překvapila početná návštěva hráčů i diváků. Někteří dorazili až z Prahy, Hradce Králové, Pardubic, Brna, Ostravy, Nového Jičína a Veselí na Moravě.

Turnaj byl vypsan pro tři kategorie – zvlášť pro ženy, muže a na závěr smíšené čtyřhry. Je naprosto nepodstatné, kdo z téměř padesáti soutěžících zví-

tělil a kdo skončil v poli poražených, mnohem podstatnější je stopa, kterou zde tyto sportovkyně, sportovci a jejich doprovod zanechali. Při pohledu na slušnost, pospolitost a vzájemný respekt mezi všemi účastníky nás napadlo, zda nejsme my, rádoby „zdraví“ lidé, v opačném gardu a tudíž jestli ve skutečnosti osoby postižené parkinsonovou chorobou nepořádaly turnaj pro zdravé a skvělé lidičky. Souhlasím s názorem starosty tělocvičné jednoty bratra Radka Smejkal, že spoluorga-

nizátorům z T. J. Sokol Poděbrady není ze strany Parkinson klubu zač děkovat. To my děkujeme parkinsonikům – nastavili nám totiž hodně vysokou laťku a my jsme velice rádi, že budeme mít tu čest uspořádat další ročník, tentokrát ve velkém sálu sokolovny T. J. Sokol Poděbrady.

Speciální poděkování patří vrchnímu rozhodčímu a fotografu v jedné osobě Františku Krejčímu.

Hynek Votík, předseda oddílu stolního tenisu, Sokol Poděbrady

Memoriál V. Straky

■ Již poosmé uspořádal letos 30. března odbor všestrannosti Sokola Praha Vršovice Memoriál V. Straky. V. Straka byl dlouhou dobu tajemníkem a jednatelem župy J. Podlipného. Jsme rádi, že jeho manželka opět přijala pozvání na naši akci.

Od nultého ročníku v roce 2007, kdy se závodů zúčastnilo jen pár družstev, získal tento závod velkou oblibu. Zúčastňují se družstva z celé republiky. Jedná se o upravenou verzi MTG, zaměřenou především na nejmenší cvičence. Závod je otevřený pro všechny sportovní organizace. Vzhledem k velké účasti (44 družstev ze sedmnácti jednot) jsme museli závod rozdělit do několika bloků. Dopoledne závodili ti nejmenší, většinou ještě předškolní děti. Ty vystřídali jejich o něco starší kamarádi. Odpoledne již patřilo ostříleným závodníkům. Všichni si ze závodu odnesli drobný dárek, ti nejlepší medaile a všichni vzpomínku na příjemně strávený čas.

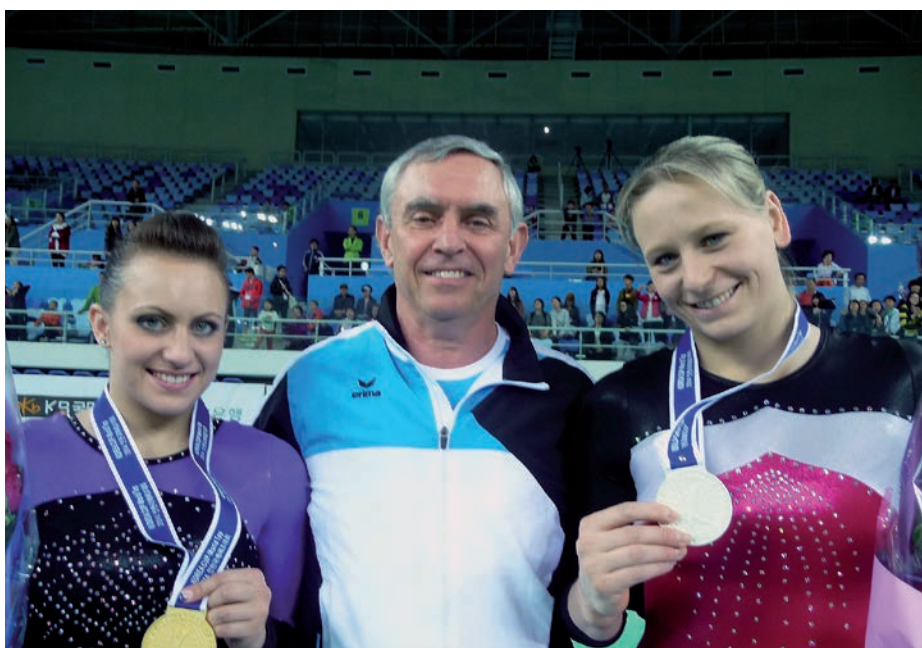
*D. Fischerová,
náčelnice župy J. Podlipného*



Doha, hlavní město Kataru s více než 1,3 miliony obyvatel, se stalo ve dnech 26.–29. března pořadatelem již 7. ročníku světového poháru ve sportovní gymnastice žen a mužů. Pořadatelé věnovali organizaci závodu mimořádnou pozornost, neboť Doha bude v roce 2018 pořádat mistrovství světa ve sportovní gymnastice žen a mužů. Podle reglementu světové gymnastické federace FIG obdržely pozvání na tento závod vítězka seriálu světových pohárů 2013 na bradlech Jana Šikulová a druhá v pořadí Kristýna Pálešová. Výprava byla složena pouze z členů oddílu sportovní gymnastiky T. J. Sokol Brno I, kde vedle výše zmíněných závodnic si trenérské povinnosti spojené s vedením výpravy plnil bratr Stanislav Vyzina a jako rozhodčí fungovala sestra Eklová, se bez problémů dopravila po trase Praha – Frankfurt – Doha do dějiště závodů. Mimořádně kvalitní podmínky závodů srovnatelné s ME nebo MS přilákali zástupce 36 zemí. Prvním mimořádně důležitým testem byla kvalifikace, z které pouze osm nejlepších závodníků a závodnic postoupilo do finále na jednotlivých nářadích. Naše reprezentantky vstoupily do kvalifikace na bradlech, kladině a prostných. Kvalifikace na bradlech znamenala pro naše barvy velký úspěch. K. Pálešová obsadila první místo se ziskem 13,500 b. před australskou závodnicí Olivii Vivian (12,950 b.) a J. Šikulovou (12,800 b.). Tuto trojici s půl bodovým odstupem následovala Švýčarka Laura Schulte (12,300 b.). Kvalifikaci na kladině s přehledem vyhrály rumunské závodnice Andrea Jordache (15,000 b.) před Laurou Bulimar (14,200 b.). Naše Kristýna Pálešová se probojovala do finále na osmém místě se ziskem 12,900 b. V kvalifikaci prostných se dostala nejdále Jana Šikulová, která se známkou 12,750 b. obsadila pozici 2. náhradnice. Finále na bradlech mělo zcela jednoznačný průběh a znamenalo skvělý výsledek pro naše barvy. Vítězkou se stala Kristýna Pálešová (13,425 b.) před Janou Šikulovou (13,175 b.) a bronzový stupeň získala Švýčarka Laura Schulte (12,775 b.). Nádhernou halou Aspire Dome se nesly tóny české hymny a vzhůru stoupaly dvě české vlajky. Finále na kladině podle předpokladů

Česká hymna v Doha i v Koreji

Sportovní gymnastky Sokola Brno I Jana Šikulová a Kristýna Pálešová letos na jaře úspěšně reprezentovaly Českou republiku na dvou významných mezinárodních soutěžích, z nichž přivezly zlaté medaile.



vyhrála Rumunka Andrea Iordache (14,850 b.) před Australankou Mary Monckton (14,700 b.) a Vietnamkou Thi Phan (13,875 b.). Finále v prostných bylo rumunskou verzí českého finále na bradlech, kdy rumunské duo Andrea Iordache (14,425 b.) a Laura Bulimar (14,300 b.) zcela s přehledem získaly oba nejcennější kovy.

Jihokorejské město Incheon nedaleko hlavního města Soulu, námořní přístav s více než 2,6 miliony obyvatel, se stal místem setkání nejlepších sportovních gymnastů a gymnastek planety ve dnech 18.–20. dubna. Na mezinárodní závod Korea Cup World TOP 2014 obdrželi pozvání nejlepší tři gymnasté a gymnastky posledních OH, MS a seriálu světových pohárů 2013 na všech nářadích. Do této prestižní společnosti dostaly pozvání i sportovní gymnastky T. J. Sokol Brno I Jana Šikulová, vítězka seriálu světových pohárů 2013 na bra-

dlech, a Kristýna Pálešová, druhá v pořadí seriálu světových pohárů 2013 na bradlech. Vedle sportovně gymnastické elity dostaly pozvání i nejlepší moderní gymnastky světa.

Skvěle připravené závodistiště vytvořilo podmínky pro dosahování nejlepších výkonů. Jedinou vážnou překážkou v bezchybné přehlídce skvělých výkonů byl požadavek v předvedení závodního výkonu bez rozcvičení na závodistišti. Obě naše závodnice navázaly na skvělé výkony, které předvedly na světovém poháru v Doha a naprosto suverenním způsobem obsadily první dvě místa ve cvičení na bradlech. Vítězkou se stala Kristýna Pálešová (13,875 b.) před Janou Šikulovou (13,600 b.), třetí místo obsadila australská závodnice Olivia Vivian (13,475 b.) před čtvrtou ukrajinskou závodnicí Olenou Vasylijevou (13,050 b.) a pátou korejskou závodnicí Kim Ju Ran (12,975 b.).

Stanislav Vyzina

■ V sobotu 5. dubna 2014 se v Hradci Králové konalo mistrovství České republiky v zápase ve volném stylu ve věkových kategoriích mladší žáci/kyně a kadeti/tky. Mistrovství se zúčastnilo 149 zápasníků z 28 oddílů ČR. Do Hradce Králové odcestovala skupina 14 zápasníků T.J. Sokol Vítkovice. Tituly vybojovali v mladších žácích ve váze do 31 kg Jiří Dušek a ve váze do 56 kg Šimon Kopřiva. Třetí titul přidala v kadetkách ve váze do 52 kg Yvette Dohnalová. Na druhých místech se umístili v kategorii mladší žáci ve váze do 44 kg Tomáš Foldyna, ve váze do 52 kg Matěj Smilowski a v kadetech ve váze do 76 kg Matouš Vondál. Třetí místo obsadili v kategorii mladší žáci ve váze do 33 kg Robin Pustka, ve váze do 40 kg Matěj Mlčoch a v kadetech ve váze do 69 kg Stanislav Hanák. Čtvrtá místa obsadili ve váze do 35 kg Lukáš Dušek, ve váze

Dušek, Kopřiva a Dohnalová - mistři ČR

do 44 kg Honza Mužný, ve váze do 58 kg Denis Lechovič. Pátý skončil ve váze do 37 kg Rostislav Vrška a na osmém místě se umístil ve váze do 44 kg Sebastián Klemens. Celkově jsme s výkony našich svěřenců spokojeni, kluci na žíněnkách bojovali a pokud prohráli, tak vždy po náročném boji. Soutěž družstev ve věkové kategorii mladší žáci jsme zcela ovládli před zápasníky z Brna a Havlíčkova Brodu. V této věkové kategorii na MČR vítězí-



Matěj Smilowski v modrém dresu

me již třetím rokem po sobě. V kadetech jsme obsadili v hodnocení družstev páté místo.

-red-

Foto: Pavel Rycl – ehm.cz

Benchpress a mrtvý tah v náchodské sokolovně



■ Župní přebor v benchpressu a mrtvém tahu Sokolské župy Podkrkonošské-Jiráskovy se konal 29. března v náchodské sokolovně.

Proběhl tady vlastně trojgenerační závod – nejmladšímu závodníkovi Radku Rosovi bylo 14 let. Jeho výkon 110 kg v mrtvém tahu je více než obdivuhodný. Nejstarším závodníkem byl šestašedesátiletý Josef Čáp. Také jeho výkony byly skvělé – 160 kg v mrtvém tahu a 90 kg v benchpressu.

V benchpressu se soutěžilo ve čtyřech kategoriích – junioři, muži do 100 kg, muži nad 100 kg a masters. Nejlep-

ším z juniorů se stal Vladimír Pinkava s výkonem 137 kg při tělesné váze 96 kg. V kategorii muži do 100 kg se na prvním místě umístil Martin Horák s výkonem 160 kg při tělesné váze 96 kg. Mezi muži nad 100 kg kraloval Vlastimil Kužel s výkonem 205 kg při tělesné váze 110 kg a v kategorii masters zazářil Michal Ungrád s výkonem 172 kg při tělesné váze 130 kg.

Závod moderoval mistr světa v benchpressu Jiří Havrda, hlavním rozhodčím byl pan Ondráček, mistr světa v mrtvém tahu.

Martin Horák

Vamberecký lvíček 2014

■ V Městské sportovní hale ve Vamberku se v sobotu 12. dubna konal další ročník soutěže v karate Vamberecký lvíček. Na tuto soutěž, speciálně určenou pro začínající závodníky dětských kategorií od 8 do 4 Kyu, přijelo do Vamberka 125 závodníků ze 14 oddílů z celé České republiky.

Na počtu soutěžících se jistě negativně promítlo, že současně probíhala v tom-

to termínu obdobná soutěž v České Lípě. Nic na tom však neubralo na spokojenosti soutěžících a jejich trenérů s průběhem a programem soutěže. Soutěžilo se v předepsaných a i speciálních kategoriích jako byla Kata Duo, O nejlepší Kata Heian a podobné, takže si závodníci mohli zkusit start až v pěti kategoriích. Proto někteří nejlepší závodníci odjízďeli z Vamberka až se čtyř-

mi medailemi na krku. Na závěr byli vyhodnoceni i nejlepší závodníci v chlapecké i dívčí kategorii.

Soutěž proběhla bez zranění a v pořádku. Na závěr bych chtěl poděkovat za finanční podporu městu Vamberk a VČSke Hradec Králové a všem rodičům, kteří přispěli s pomocí při organizaci a přípravě soutěže.

Ladislav Lux

Sokolské úspěchy na přeborech v národní házené

■ V březnu se na různých místech naší vlasti konaly zimní přebory České republiky v národní házené mládeže, v nichž i letos dosáhla pěkných úspěchů družstva ČOS. V kategorii dorostenců se výborně dařilo mladíkům Sokola Krčín, kteří na turnaji v Řevnicích dosáhli pěkný úspěch, když obsadili 2. místo se ziskem 7 bodů a skóre 61:47. V kategorii dorostenek v Mostě jasně dominoval celek Sokola Tymákov, jenž na své spanilé jízdě turnajem suverénně triumfoval bez ztráty bodu s imposantním skóre 81:28. Úspěch sokolských družstev podtrhl na tomto turnaji Sokol Krčín, který získal

stříbro. Starší žáci si dali dostaveníčko v Žatci, kde hoši Sokola Dobruška získali bronz při shodném počtu 5 bodů, ale o 5 branek lepším skóre stejně jako Žatec. První místo obsadil Sokol Tymákov. Dalším cenným kovem se ozdobily starší žačky Sokola Krčín, které na turnaji v severomoravském Pustějově se ziskem 8 bodů a skóre 53:38 vybojovaly bronz. Další sokolský zástupce z Bakova už tak úspěšný nebyl a skončil předposlední se ziskem 2 bodů a skóre 31:61. Ani v kategorii mladších žáků neskončila sokolská obec bez medailového zisku. Na turnaji ve Staré Vsi u Ostravy

nejmladší házenkáři Sokola Krčín získali stříbrné medaile se ziskem 10 bodů se skóre 63:39. Sokolu Bakov se už na turnaji zdaleka tolik nedařilo a obsadil předposlední místo. Pouze v kategorii mladších žaček se žádnému sokolskému zástupci nepodařilo vybojovat medaili, ačkoli nejmladší hráčky Sokola Krčín jí byly velmi blízko – na turnaji v Litvínově skončily čtvrté se ziskem 6 bodů a skóre 35:42, což je přesto velice slušný výsledek. Sokolu Bakov se už na turnaji tolik nevedlo a obsadil předposlední místo se ziskem 2 bodů a skóre 35:47.

Zimní přebory ČR tak pro sokolské zástupce skončily výbornými úspěchy, když si dohromady odvezli domů dvě kompletní sady medailí. Sokolská národní házená si tak stále drží výtečnou úroveň a je patrné, že péči o mládež se v oddílech Tymákova, Krčínu, Dobrušky i jinde věnuje mimořádná pozornost.

Pavel Souček

Skvělý úspěch Tomáše Hurdzana na MČR mládeže v šachu

■ Výborně si počínal 13letý Tomáš Hurdzan ze Sokola Klatovy na mistrovství České republiky mládeže v šachu, kde ziskem 7 bodů z 9 partií vybojoval bronzovou medaili v kategorii hochů do 14 let. Tomáš tak zopakoval loňské třetí místo, letos je jeho úspěch o to výraznější, že hrál ve vyšší věkové kategorii, ve které bude moci, na rozdíl od většiny jeho letošních soupeřů, bojovat i v příštím roce.

Mladý klatovský šachista začal republikový přebor, do kterého se probojovalo nejlepších 24 hráčů z České republiky, vítězstvími v prvních dvou kolech. Po remíze ve 3. kole přišla jediná porážka s pozdějším mistrem republiky Jiřím Liškou z Nového Boru. Po výhře v 6. a v 7. kole čekal klatovského borce první nasazený Jan Vykouk z Mostu, se kterým se rozešel po napínavém boji smírně, aby hned v následujícím kole ve velice pěkné partii pokořil jednoho z největších favoritů – Jana Miesbauera z Písku a dotáhl se tak na průběžné dělení 1. místo. V posledním kole

zkušenou hrou nedal šanci plzeňskému Martinu Simetovi a čekal, jak si se svými soupeři poradí další kandidáti na republikový titul. Ti však neponechali nic náhodě, potvrdili roli favoritů, což vedlo k situaci, kdy první tři hráči získali 7 bodů a až pomocné hodnocení rozhodlo o tom, že ze zlata se radoval novoborský Jiří Liška před mosteckým Janem Vykoukem. Bronzová medaile pro Tomáše znamená postup na mistrovství Evropské unie, kde bude obhajovat stříbro z loňského roku.

Další želízko v ohni měly Klatovy v kategorii dívek do 16 let, kde Jitka Jánská patřila mezi největší favoritky na zisk

jedné z medailí. Přestože Jitka bojovala jako lvice a sehrála několik velmi pěkných partií, na nejvyšší příčky to tentokrát nestačilo, 5 bodů z 9 partií znamenalo zisk nepopulární bramborové medaile.

Z ostatních zástupců klatovské šachové školy stojí za zmínku určitě velmi pěkné 7. místo Maryam Kouchy v kategorii dívek do 14 let, příjemně překvapila i třináctá Natálie Schwarzová v kategorii dívek do 12 let. V doprovodném Open B turnaji do posledního kola o medaile bojovala Martina Kocandová, která nakonec obsadila 7. místo.

Karel Nováček



■ Oddíl sportovní gymnastiky Sokola Kolín uspořádal, z pověření komise sportovní gymnastiky ČOS, 12. dubna oblastní přebor ČOS žákovských kategorií (nejmladších, mladších a starších žáků) ve víceboji sportovní gymnastiky. Program gymnastické soutěže byl předsán podle Závodního programu ČGF pro rok 2014. Závod proběhl v domácí vhodně upravené tréninkové tělocvičně. Závodů jednotlivých sledů zahájil ředitel

Sportovní gymnasté v Kolíně

soutěže a jednatel T. J. Sokol Kolín bratr M. Taftl. Závod byl dle rozpisu naplánován na dva sledy a tak také proběhl.

Ve všech kategoriích startovalo celkem 29 jednotlivců ve 12 družstvech. Závodníci na 1.–3. místě obdrželi medaile a diplomy, na 4.–6. místě diplomy ČOS určené pro oblastní přebory. Zastoupeny byly oddíly Sokola Praha Vršovice – 16 gymnastů, Sokola Kolín – 8, Sokola Poďebrady – 3, Sokola Rokycany – 2.

-ps-

Úspěch píseckých vodáků v Belgii

■ Vodácká sezona se rozjela naostro nejen v Čechách, ale i po celé Evropě. V mnohých zemích probíhají již národní šampionáty. Jednoho z nich, mezinárodního mistrovství Belgie v kanoistickém maratónu, se na pozvání belgických přátel z Neerpeltse watersport clubu zúčastnili čeští vodáci a mezi nimi dva zástupci píseckého Sokola – Milan Kučera a Tomáš Zástěra. Malebné městečko Neerpelt na nizozemsko-belgických hranicích asi třicet kilometrů jižně od Eindhovenu přivítalo první dubnový víkend dvě stě závodníků z Belgie, Nizozemí, Lucemburska, Francie, SRN a Česka. Závodilo se ve všech věkových kategoriích na poměrně úzkém plavebním kanálu, typickým pro závody v zemích Beneluxu, na kterém se po průjezdu lodí tvoří velké nepravidelné vlny, které činí problémy zejména závodníkům ze zahraničí. Závod měřil šestnáct kilometrů a jel se na dvě kola s jedním sto dvacet metrů dlouhým přeběhem.

Do kategorie masters rozdělené do tří věkových kategorií, ve které soutěžili naši zástupci, se přihlásilo dvacet jedna závodníků. Po hromadném startu, který se díky úzkému kanálu neobešel bez dramatických okamžiků, se pole závodníků během prvního kilometru

roztrhlo na několik skupin. Velmi dobře odstartoval Tomáš Zástěra, kterému se podařilo udržet ve vedoucí skupině po celý průběh závodu a v závěrečném finiši ve své věkové kategorii (45–54 let) podlehl pouze Bartu Stalmansovi z Neerpeltu a obsadil druhé místo. Třetí dojel Jeroen Haarler z Kasterlee. Milan Kučera (kat. 55 a více) svedl souboj o vítězství s bronzovými medailisty belgického deblkajaku z loňského MS v Kodani. Během prvních tří kilometrů si díky jízdě ve skupině mladších

závodníků vypracoval více než minutový náskok na své soupeře, který pak udržel až do cíle závodu a stal se mistrem Belgie v kanoistickém maratónu před Hermanem Van Doorenem z Lieru a Janem Leysenem z Kasterlee. Výborného výsledku dosáhl také třetí český závodník Martin Kolanda z KVS Praha, který v silné nejmladší kategorii masters, kterou vyhrál bývalý úspěšný belgický reprezentant Hans Meersmans z Mechelenu, obsadil čtvrté místo.

-red-



Parkour je populární sport, který se zrodil v městském prostředí a využívá jeho prvky (zdi, zábradlí) k tréninku těla i ducha. Seminář vedla skupina Urban Sense, jejíž lektoři mají praxi nejenom s výukou parkouru, ale také s natáčením reklam, výukových materiálů (tutoriálů) a s živými představeními. Účastníky zodpovědně a svědomitě seminářem provedli konkrétně její tři členové – Tomáš Taran, Taras Povoroznyk a Tomáš Zonyga.

Semináře se zúčastnil jeden nadšenec -nečen, 27 bratrů a 6 sester průměrného věku 21 let. Na programu byl nácvik různých základních technik parkouru, diskuze i posilování. Zdravotníka dělal MUDr. Tomáš Jelen ze zdravotní komise ČOS. Ten naštěstí kromě několika naražených kolen neměl příliš práce. Možná

Poslední letošní seminář věnovaný parkouru a freerunningu chystá Ústřední škola ČOS na 4. října. Více fotografií ze semináře naleznete na facebook.com/skolacos.

také díky tomu, že přítomný bratr Oleg Šalbaba inicioval zajímavou debatu o rizicích zranění v parkouru.

Naši účastníci využili téměř veškerého vybavení tělocvičny, protože umění parkouru spočívá také ve schopnosti vystačit si s tím nářadím, které je zrovna dostupné. Pokud však Ústřední škole ČOS zbudou ke konci roku nějaké finanční prostředky, bude usilovat o investici do parkurových překážek. Podobně jako T. J. Sokol Jihlava, i Tyršův dům v Praze by tak byl vybaven k tomuto oblíbenému sportu.

Pro pokročilejší cvičence bylo také k dispozici zpětnovazební vizuální zařízení (kamera se zpožděným přehráváním), které sloužilo sebekorekci techniky cvičenců. K této moderní výukové metodě nás inspiroval Daniel Kevický z T. J. Sokol Vlašim. Detailní popis jejího využití se dozvíte v následujícím článku.

Milan Hybner,
foto Michal Pávek

Parkour Workshop – umění pohybu

Podobně jako loňský říjnový seminář Ústřední školy ČOS, i seminář, konaný v sobotu 22. března v Tyršově domě v Praze, se nesl v duchu radosti z pohybu především mladých lidí.



Pojem zpětná vazba byl přejat z technických oborů. Tam je definován jako proces, při kterém výstup nějakého systému ovlivňuje jeho vstup.

V oblasti motorického učení je potom zpětná vazba přijatá informace o výkonu. Systém je tedy cvičenec, výstup je jeho pohybový projev a vstup je typicky informace o tom, jak pohybový projev upravit.

Schmidt (2005) popisuje tento typ zpětné vazby jako konečná opožděná neverbální znalost výkonu (s. 394). Cvičenec tedy dokončil jeden cvik a poté ze zhlédnutého videa ohodnotí svůj výkon. Navíc k informacím přijatým v průběhu pohybu (prostřednictvím zraku a propriocepce) má tedy cvičenec možnost ještě jednou „objektivněji zvnějšku“ zhodnotit to, jak zacvičil.

Zpožděné přehrávání lze zajistit na všech operačních systémech volně dostupným přehrávačem VLC.

„Všechny druhy znalosti, konec konců, znamenají znalost sebe sama.“ (Bruce Lee: The Lost Interview, 1971)

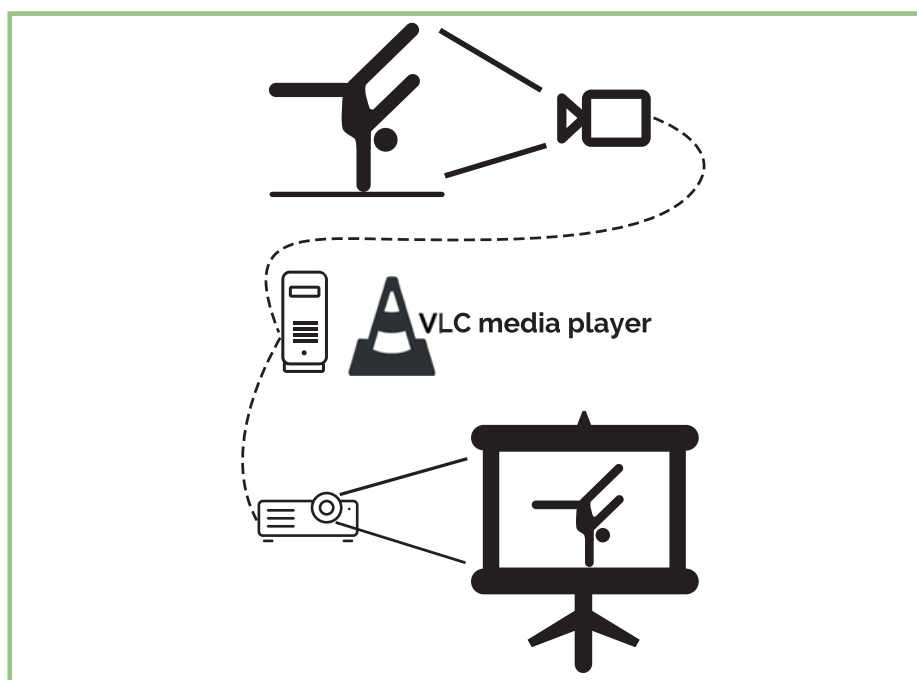
Pohled na tělo zvnějšku tak dává samotnému cvičenci možnost provést korekci techniky na základě vlastního úsudku. Z hlediska didaktiky se jedná o styl se sebehodnocením. Pokud cvičitel není přítomen nebo zpětnou vazbu nepodává, cvičenec si odnáší informaci na úrovni svých hodnotících schopností. To je tedy vhodné pro cvičence, který má dostatečně kvalitní schopnost rozoznat nedostatky techniky.

Trenér také může video využít a komentovat je, zatímco se cvičenec na video dívá. Potom jsou využity expertní pozorovací schopnosti trenéra a zároveň si cvičenec upravuje svoji představu o pohybu.

Nejjednodušší technické řešení je s využitím osobního počítače. Běžně dostupná USB webkamera (Creative Live!

Vizuální zpětná vazba při nácviku sportovní techniky

Česky řečeno: cvičenec se podívá, jak zacvičil. Pro všechny, kteří chtějí vizuální zpětnou vazbu využít, jsme připravili tento metodický materiál, který popisuje využití PC, kamery a projektoru pro zobrazení pohybu cvičence několik sekund po jeho provedení.



Cam Sync, 400 Kč) má (minimální) požadavky:

- procesor 2,4 GHz Intel Pentium 4 nebo ekvivalentní AMD Athlon
- 512 MB RAM, 500 MB volného místa na pevném disku
- Windows XP SP2, Mac OS X 10.5, Linux Kernel 2.6

Lze tedy využít i starší počítač. Zpožděné přehrávání lze zajistit na všech operačních systémech volně dostupným přehrávačem VLC. Pro nastavení zpoždění po spuštění aplikace zvolte v nabídce položku Nástroje, poté Synchronizace stopy. Záporná hodnota Synchronizace stopy titulků odpovídá zpoždění videa.

Softwarovou alternativou pro Windows může být program Kinovea, který umožňuje i analýzu a anotaci zaznamenaného videa. Pokud je počítač připo-

jen k routeru s WiFi, alternativou USB webkamery může být i chytrý telefon s OS Android. Pomocí volně dostupné aplikace IP Webcam lze obraz přenášet (za podmínky připojení ke stejné WiFi síti, ke které je připojeno PC) z kamery telefonu do přehrávače VLC.

Milan Hybner,
Ústřední škola ČOS

POUŽITÁ LITERATURA:

- LEE, B. PIERRE BERTON SHOW, EPIZODA Z 9. PROSINCE 1971, [ON-LINE VIDEO, DOSTUPNÉ Z [HTTP://YOUTU.BE/PFQ7UxUbIH8](http://youtu.be/PFQ7UxUbIH8)].
- SCHMIDT, R. A. – LEE, T. D., 2005. MOTOR CONTROL AND LEARNING: A BEHAVIORAL EMPHASIS, HUMAN KINETICS, CHAMPAIGN, IL, USA. ISBN 978-0-7360-4258-1.

Chůze po tyči (anglicky rail balance, francouzsky équilibre sur la barre) a jiná rovnovážná cvičení jsou podstatnou součástí parkouru. Rozvoj rovnovážných schopností a souvisejících specifických dovedností je podstatný například pro provedení skoku na přesnost (precision jump). Cvičení také posilují svaly nohou a posturální svaly včetně hlubokého stabilizačního systému páteře.

Rovnováha sil je z fyzikálního hlediska stav, ve kterém je výslednice sil a momentů sil působících na cvičence nulová. V praxi cvičenec není ve stabilní poloze, ale změnou polohy těla mění výslednici tíhové síly působící na cvičence tak, aby směřovala proti opoře (tyči) a aby cvičenec zůstal v požadované poloze, typicky ve stoji.

Z biologického hlediska je rovnováha zajišťována především zrakem, podněty z rovnovážného ústrojí (váčky blaniitého labyrintu vnitřního ucha utriculus a sacculus a polokruhovitě chodbičky) a propriocepcí, tedy čítím (vnímáním) ze svalů a kloubů.

Z hlediska motorického učení se jedná při nácviku rovnováhy převážně o im-

Parkour – chůze po tyči

Tento článek navazuje na Metodické listy z března 2014 a je prvním dílem seriálu metodických materiálů věnovaných parkourovým prvkům.



plicitní (nevědomé) pohybové učení. To znamená, že spíše než nácvik různých dílčích technických dovedností spočívá trénink rovnováhy v prostém opakování s cílem udržet rovnováhu.

Zrak je nejlépe zaměřit v jednom směru (např. na tyč tři metry před sebe) tak, aby se periferní vidění mohlo podílet na udržování rovnováhy při případ-

ných kompenzačních pohybech trupu. Na rozdíl od balančních pomůcek využívaných ve fitness a fyzioterapii (jako asi nejpopulárnější příklad jmenujme bosu) využívá parkour většinou nepohyblivé prvky prostředí (nářadí) jako zábradlí či zídky. Prvkem zvyšujícím nároky na rovnováhu je zde malá plocha opory chodidla.



obrázek 1 – Výchozí poloha při chůzi v bočním postavení



obrázek 2 – Výchozí poloha při chůzi v čelném postavení

Cvičení

V bočním postavení (hledíme ve směru delší osy náradí) provádíme:

Chůze po tyči vpřed (obr. 1 a 3) a vzad

Provádí se došlapem přes špičku na celé chodidlo, trup je zpříma. Při pomalejší chůzi lze prodloužit jednooporovou fázi kroku, volná noha pak mírou unážením udržuje rovnováhu. Je možno využít pohybu paží z upažení do vzpažení či připažení pravou či levou.

Chůze po tyči v podřepu

Případně ve dřepu. Tzv. kačenka, avšak provádíme po zábradlí.

Dřepy na jedné

Spíše posilovací prvek, avšak s určitým podílem rovnováhy. Provádí se na celém chodidle.

V čelném postavení (hledíme kolmo na delší osu náradí) provádíme:

Chůze po tyči vpravo (obr. 2) a vlevo

Udržování rovnováhy zde provádíme vysazením pánve s předklonem (tím posuneme těžiště vzad), nebo podsazením pánve se záklonem (tím posuneme těžiště vpřed). Kolena jsou mírně po-

krčená, mírný výpon, chodidla se tyče dotýkají v oblasti metatarzofalangeálních kloubů.

Dále můžeme zařadit opakované pomalé dřepy. Dalším dynamickým rovnovážným cvičením je ze vzporu stojmo výskok do dřepu na tyči, výdrž.

Dále provádíme obraty, tedy z čelného postavení půlobrat vpravo do stoje rozkročnému pravou vpřed, výkrokem levou a půlobratem vpravo podřep v čelném postavení.

Tak jako u všech cvičení, lze doporučit přizpůsobení podmínek úrovni cvičenců. Podmínky můžeme zesnadnit dopomocí, využitím širších náradí, zařazením v úvodu cvičební jednotky. Podmínky můžeme ztížit zhoršením světelných podmínek (šero), cvičením po zátěži, užším či klouzavějším náradím, aktivním narušováním rovnováhy cvičence (strčíme do něj) či cvičením se zavřenýma očima.

V případě rychlejšího překonání kratších vzdáleností je možné využít chůze s vytočením chodidel (obr. 4). Tato technika však není optimální z biomechanického hlediska (došlap na část chodidla, která k tomu není určena) a snižuje tréninkový účinek.

Milan Hybner, Ústřední škola ČOS, ilustrace Petr Kočica

Studijní materiály

Pro zájemce o další informace uvádíme některé odkazy:

- **Parkourfederation** (2011). Rail Balance - Parkour Tutorial [cit. 21. 3. 2014, on-line video, dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=T2PGUWMFPgU>]
- **EDUARDES, D.** (2010). Balance. Parkour Generations, London [cit. 21. 3. 2014, on-line, dostupné na <http://www.parkourgenerations.com/node/5486>]
- **TAYLOR, J.** (2013). M4L Training - How to balance, balance walking on a rail tutorial, how to balance properly [cit. 21. 3. 2014, on-line video, dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=Cn7ZkNpED1I>]
- **TROJAN, S. – DRUGA, R. – PFEIFFER, J. – VOTAVA, J.** (2005). Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka, kap. Pohybová soustava z klinického hlediska – část obecná, str. 101–102. Grada, Praha, ISBN 978-80-247-6618-8.

Dílo je publikováno pod licencí Creative Commons: creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/legalcode

Příště: Parkour – lezení



obrázek 3 – Optimální technika došlapu při chůzi vpřed



obrázek 4 – Technika došlapu s vytočením chodidel

Poodkrývání minulosti sokolských obětí nacismu

Blíží se Den vítězství – výročí konce 2. světové války. I při této příležitosti si připomínáme památku a odkaz všech, kteří položili své životy za svobodu.



Nedávno zavítala z Prahy do Přerova rodačka Milena Václavová a při té příležitosti dala přerovskému Sokolu k dispozici vzpomínku svého jednadvadesátiletého otce Jiřího Prchala na dědečka Ladislava Prchala, který byl významnou osobností města Přerova za první republiky a jako účastník sokolského odboje zahynul v Mauthausenu 20. prosince 1941. Jeho jméno je zvečněno i na pamětní desce umístěné na přerovské sokolovně. Vzpomínku Jiřího Prchala přinášíme ve zkrácené podobě na následujících řádcích:

Otec se narodil 15. srpna 1889, pocházel z Horácka. Chudý kraj kolem Boskovic skýtal velice skromnou obživu, generace těch let se těžko probíjely. V roce 1902, když bylo mému otci Ladislavovi 13 let, zemřel jeho otec na zhoubný zánět srdeční nitroblány a jeho maminka o sedm let později po vleklé tuberkulóze plic a kolenního kloubu. Od svých 13 let se otec těžko probíjel životem, na gymnázium se dostal pro výborný prospěch a zřejmě nadání,

taky ho podpořil jeho strýc Ferdinand, bezdětný nadučitel.

Maturitu na boskovickém gymnáziu absolvoval otec s nejlepším prospěchem. Poté však pro otce nastala velká starost, protože chtěl studovat na právnické fakultě Karlovy university. Zápisem dne 11. prosince 1908 pro něj nastala strastiplná cesta pilného studia při krutým žaludku. Když už bylo nejhůř, požádal o půjčku od právnického spolku, aby mohl dostudovat. Naštěstí ji získal. Do Přerova přišel otec v červnu 1914. Po promoci složil v květnu 1920 praktickou politickou zkoušku, která ho opravňovala k zastupování města před nejvyšším správním soudem. Kromě toho umožňovala vstup do služeb města s vlastním statutem – magistrátem, i do státní politické služby. V roce 1920 přijal místo magistrátního rady ve Znojmě, ale již v roce 1921 se vrací do Přerova a přijímá místo tajemníka městských úřadů. V krátké epizodě ve Znojmě se neměli mladí manželé Prchalovi špatně, ale byla to otcova mladá žena, která ho přemluvila, aby se vrátili do Přerova.

Otec se vrhne jako tajemník městského úřadu s plnou vervou do práce a od té doby nezná nic jiného, než práci a chod městského úřadu, dobře organizuje správu města, vychovává schopné úředníky a hlavně buduje město. Neváhá se pustit do velkých soudních sporů a vyhrává je – ušetří přitom městu milionové částky. Později je jmenován ředitelem městských úřadů a vrchním právním radou.

Hned po vstupu Němců v roce 1939 je otec spolu s význačnými občany zatčen, odvolává se k Dr. Neurathovi, že jeho zatčení je nezákonné. Odvolání je napsáno s velkou znalostí práva. První říšský protektor, právník, uznal právníké argumenty otce. Otec byl propuštěn,



Vzpomínám, že otec věděl, že po něm gestapo pase, věděl i to, že ho udal policejní inspektor Hanák. Dotyčný darebák totiž byl přistižen, když bral úplatky od majitelů restaurací a nočních podniků. Při disciplinárním řízení mu to bylo prokázáno, na prosby jeho manželky, horlivé návštěvnice kostela, dal tomuto „Zlatému šerifovi“, jak ho lid pojmenoval, ještě možnost pracovat, ale když se úplatky u Hanáka opět prokázaly (potřeboval peníze na nákladný noční život), musel otec rozhodnout v jeho neprospěch. Hanák se pak pomstil. Když otec v rámci odboje pověřil strážníky, aby počítali kolony Němců při přepadu Polska a hlásil je podzemnímu hnutí, otce i celou skupinu s nadstrážníkem Polišenským udal ze msty gestapu.

Po revoluci sokolové stačili na mramorové desce vyřít jméno otce i dalších sokolů padlých a umučených během světové války, objevila se vzpomínka na otce v Obzoru a Naší Hané, ale protože byl otec účasten tak zvaného buržoazního odboje, od té doby se za celou dobu, až dodnes, neobjevila žádná zmínka nikde – jako by tento odboj neexistoval.

Přesto pro mne ční jako katedrála otcův život, jeho obrovský příklad, jak vzít Komenského doslova:

„Komukoliv prospět můžeš, prospívej rád, možno-li celému světu, neboť sloužiti a prospívati jest vlastností lidí vznešených.“ Tento citát měl otec na plastice nad pracovním stolem.

Jiří Prchal

K hlavním bodům programu srazu zdravotní komise, který se konal ve čtvrtek 20. března v Tyršově domě v Praze, patřila nová vyhláška MZ 391/2013 a s ní spojené otázky týkající se preventivních prohlídek cvičenců odboru všestrannosti, a informace o znovuzakreditaci školení Zdravotník zotavovacích akcí.

Stanovisko Zdravotní komise ČOS k preventivním prohlídkám sportovců

Dne 31. prosince 2013 vstoupila v platnost vyhláška MZ 391/2013 o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu. Tento předpis řeší problém zdravotních prohlídek u výkonnostních, vrcholových i rekreačních sportovců. Podle této vyhlášky by se odboru všestrannosti mohly týkat vstupní prohlídky. Nicméně od jednoho ze spoluautorů této vyhlášky máme již komentář, že jejich záměrem bylo zejména sjednotit současný pohled na výkonnostní sportovce a studenty sportovních škol a nezatěžovat zbytečně rekreační sportovce. Jestliže organizace tyto prohlídky nevyžaduje, tak ani na podkladě této vyhlášky není povinností je pro cvičební hodiny odboru všestrannosti zavádět.

Zdravotní komise je toho názoru, že je možné doporučit organizátorům župních přeborů ČOS vyžadovat zdravotní prohlídku u závodníků, a domnívá se, že postačí v rozsahu potřebném k vystavení Potvrzení o zdravotní způsobilosti na zotavovací akce, resp. že toto platné Potvrzení postačí jako potvrzení o provedené prohlídce. Zdravotní komise je toho názoru, že v tomto případě jde hlavně o to, aby nenastala situace, kdy se na závody přihlásí např. astmatik a při závodech se začne dusit a cvičitel nebude ani vědět jaké léky bere. Této situaci by bylo možné předejít i např. *vyplněním dotazníku rodiči, ve kterém odpoví na několik otázek typu: Užívá vaše dítě pravidelně nějaké léky*

Zdravotní komise k problematice prohlídek

a pokud ano, tak jaké? Trpí nějakým závažným onemocněním (epilepsie, průduškové astma, cukrovka...).

Má vaše dítě alergii? A na co? Trpí vaše dítě různými fobiemi (klaustrofobie, strach z výšky), má nějaké dietní omezení či jiná zdravotní omezení, na které byste chtěli upozornit?

Myslíme si, že po vyplnění podobného dotazníku by ani potvrzení nutné nebylo, nicméně je na organizátorovi závodu, jak se rozhodne. Je to i určitá ochrana cvičitele, organizátorů a organizace.

Dalším důvodem k zavedení preventivních lékařských prohlídek sportovců je snaha předejít náhlým úmrtím ve sportu, zejména u osob starších čtyřiceti let.

Nutno ještě posoudit, zda se nejedná o níže uvedené sporty nebo závody. Pak je lékařská prohlídka povinná:

Zdravotně náročné sportovní disciplíny bez ohledu na úroveň soutěže jsou:

- 1. sportovní disciplíny s vysokým rizikem poškození zdraví sportovce nebo jeho okolí úrazem, například ragby, box, kickbox, zápas, judo, karate, další bojové a úpolové sporty s plným kontaktem nebo motorismus,*
 - 2. sportovní disciplíny s vysokým rizikem selhání základních životních funkcí v důsledku přetížení pohybového, termoregulačního, metabolického, oběhového, dechového, endokrinního, nervového nebo jiného systému organismu, například sportovní akce v otužileckém plavání nebo soutěže s vytrvalostními výkony trvajících déle než 2 hodiny, kterými jsou zejména běžecké, lyžařské nebo cyklistické maratóny a ultramaratóny, dálkové plavání, triatlony, další víceboje vytrvalostního charakteru a turistické pochody v délce nejméně 50 km.*
- Do Posudku o zdravotní způsobilosti d-

těte k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě podle vyhlášky 422/2013 Sb. by snad bylo možné vypsat kolonku Účel vydání posudku: Posudek se vydává také za účelem zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na sportovních a ostatních aktivitách (například: sou-
těže dětí v přírodě, vícedenní tréninková soustředění, výjezdy žáků do zahraničí, výjezdy žáků se zaměřením na sportovní aktivity a sportovní výcvikové kurzy).

Termín školení Zdravotník zotavovací akce:

- 1. konzultace 10.-11. 5. 2014** proběhne v Českém Brodě,
- 2. konzultace včetně závěrečné zkoušky 7.-8. 6. 2014** v Tyršově domě v Praze.

Současně pořádáme doškolení absolventů již předchozích kurzů (80hodinové školení Člen první pomoci, 40hodinové školení Zdravotník zotavovacích akcí).

Termín: sobota 7. 6. 2014

Školení Zdravotník zotavovacích akcí

Setkání zdravotníků se nemohl zúčastnit ředitel ÚŠ ČOS bratr Martin Chlumský.

Nicméně před schůzí zdravotní komise mj. informoval předsedu komise o probíhající znovuzakreditaci školení Zdravotník zotavovacích akcí.

Akreditované školení Zdravotník zotavovacích akcí zahrnuje teorii první pomoci, základy ošetřování nemocných, základy hygieny, teorii práce zdravotníka na zotavovacích akcích, vyhlášky, lekci tréninku vodní záchrany. Absolventi jsou oprávněni vykonávat funkci zdravotníka na pobytových zotavovacích akcích pořádaných státními i nestátními subjekty (letní tábory, lyžařské kurzy), na školách v přírodě, při sletových akcích atd. Školení je 40hodinové, platnost průkazu je 4 roky. Přihlášky přijímá ÚŠ ČOS. Kurz splňuje podmínky kurzu první pomoci pro zdravotníka zotavovacích akcí a škol v přírodě dle zákona 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a navazující vyhl. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti.

Příští sraz zdravotníků se bude konat **8. listopadu 2014**. Na program budou tolik diskutované preventivní prohlídky sportovců. Rovněž se seznámíme se změnami v resuscitaci v roce 2015.

Z nabídky Ústřední školy ČOS

■ Školení cvičitelů seniorů III. třídy

Ústřední škola ČOS připravuje nové školení pro cvičitele seniorů III. třídy – 1. konzultace začíná již 16. 5. v Praze v Tyršově domě. Na školení se dozvíte, jak udržovat a rozvíjet kondici lidí staršího věku. Školení bude zahrnovat teoretické znalosti z oblasti didaktiky a fyziologie specifické pro seniory. Jeho převážná část však bude věnována praktickým ukázkám cvičení, které rozvíjí čtyři základní schopnosti, které by si měli senioři zachovat. První schopností je flexibilita, která umožňuje vykonávat pohyby v nezměněné podobě. Druhou a třetí je svalová síla a rovnováha – ty

zajišťují bezpečný pohyb v někdy nebezpečném prostředí vnějšího světa. Čtvrtou je kardiovaskulární zdatnost, která prostřednictvím déletrvajících pohybů umožňuje prevenci proti civilizačním chorobám.

■ Pohádky v hodinách RDPD I.

Pro velký zájem ÚŠ ČOS opakuje seminář Pohádky v hodinách RDPD I. Seminář se uskuteční v novém termínu 25. května 2014. Zkušené lektorky předvedou cvičební jednotky motivované pohádkami: Boudo, budko; O Dlouhém, Širokém a Bystrozrakém, O Koblížkovi a O pejskovi a kočičce.

■ Mezinárodní seminář pro cvičitele rodičů a dětí a předškolních dětí (PaCh 2014)

Ústřední škola ČOS a republikový sbor RDPD ČOS pořádá Mezinárodní seminář pro cvičitele rodičů a dětí a předškolních dětí (PaCh 2014). Tento seminář navazuje na mezinárodní semináře z roku 2010 a z roku 2012 a uskuteční se 7.–9. 11. 2014 v Praze v Tyršově domě.

K účasti zveme cvičitele, instruktory, trenéry, vědecké pracovníky a všechny, kteří se zajímají o oblast pohybových aktivit dětí předškolního věku.

-red-

Blahopřání



Letos 24. dubna se bratr **Rudolf Kupka** dožil úctyhodných 95 let a je tak nejstarším členem Sokola Nová Paka. Poprvé se Ruda Kupka představil na veřejnosti jako malý tříletý sokolík v sokolském kroji, když na jevišti novopacké sokolovny přednášel návštěvníkům oslavnou báseň k šedesátiletému výročí Sokola. Jako Pačák, křtěný Rokytkou, bydlel naproti škole, kde rovněž chodil do obecné a měšťanské školy. Jako hoch z pekařské rodiny nastoupil po absolvování měšťanské školy do pokračovací

školy. Učil se zde jak oboru pekařství, tak i prodavačem. Po absolvování dvouleté mistrovské školy v Břeclavi se v Nové Pace oženil a na podzim 1945 se odstěhoval se svoji manželkou a malou Haničkou do Trutnova, kde dělal z počátku správce největší trutnovské pekárny. Ovšem na začátku padesátých let byl z tohoto místa propuštěn. Dále pracoval v Trutnově jako pekařský mistr, ale ani zde se dlouho místním mocipánům nelíbil.

Do Sokola chodil Ruda Kupka od malička. Nejdříve do žáků, potom dorostu a dospělých. Jako Pačák samozřejmě velice rád lyžoval. V osmnácti letech, když chodil do mistrovské školy v Břeclavi, tak zde samozřejmě chodil i do Sokola, kde nejen cvičil, ale byl i členem místního sokolského pěveckého sboru. Díky svým zkušenostem zde nacvičoval s muži skladbu, dřívějšího packého Sokola Františka Pecháčka, na X. všesokolský slet v roce 1938 v Praze.

Samozřejmě při poválečném přestěhování z Nové Paky do Trutnova se zařadil mezi tamní, kde byl zvolen do tamního výboru Sokola a i zde se rovněž věnoval zpěvu v místním sboru. XI. všesokolského sletu v Praze v roce 1948 se účastnil i se svoji manželkou. Po sletu byla snaha v Trutnově o slou-

čení místního Sokola se vznikající DTJ. Rudolf Kupka byl proti a když byl Sokol zrušen, spolu s většinou sokolů vstoupili do Lokomotivy Trutnov, kde se věnovali převážně lyžování.

Do tělocviku a sportu se zařadil i v Příbrami (kde pracoval od roku 1957). Sokol jako takový byl již v té době přes deset let zrušen, ale díky událostem v roce 1968 zde v roce 1969 Sokol ustavili. Ne ovšem pod hlavičkou České obce sokolské, ale pod ČSTV. Ve výboru tohoto Sokola vykonával funkci vzdělavatele. Po sametové revoluci v roce 1989 patřil v Příbrami mezi ty, kteří obnovili Sokol pod hlavičkou ČOS.

I když při obnově packého Sokola ještě v Nové Pace nebydlel, pravidelně sem dojížděl a stal se i jedním ze zakládajících jeho členů. Zpět do svého rodného města se natrvalo vrátili s manželkou i dcerou Hanou před patnácti lety a Ruda se samozřejmě hned pravidelně účastnil cvičení Věrné gardy. S ní pravidelně cvičil a nacvičoval hromadná cvičení až do svých téměř devadesáti let. Rovněž se pravidelně účastnil i výročních valných hromad, aby neztratil kontakt se Sokolem. Dnes ve svých pětadevadesáti letech je nejstarším packým sokolem a stále se zajímá o jeho činnost.

41. Sokolský sraz v Oetzu
07.06.-09.06.2014

POŘÁDÁ SOKOLSKÁ ŽUPA RAKOUSKÁ



www.sokol-wien.com