

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 2 - únor 2014
ročník 4.

Kalokagathia se stala ideálem demokratického antického Řecka a Tyršovou vůdčí myšlenkou při zakládání Sokola.

Podle smyslu znamená kalokagathia krásu spojenou s duševní ušlechtilostí ve vyvážené jednotě.

V nejširším chápání tu jde o harmonický rozvoj těla a ducha.

V nejpřesnějším významu jde o soulad fyzické zdatnosti a krásy s morální statečností a ušlechtilostí, jenž staví člověka na přední místo společnosti sobě rovných.

**Profesor Andronikos,
univerzita Soluň**

Úvodní slovo

Změna postojů a smýšlení –

výzva pro budoucnost

(Pokračování – podnikatelská etika)

Etika je filosofickou disciplinou, vědou o dobru a zlu. Je teorií morálky, není vázána na konkrétní reálné skutečnosti. Nabádá nás, k čemu bychom měli směřovat, co je dobré, správné a spravedlivé.

Za jednu z aplikovaných disciplin považujeme etiku v podnikání či hospodářskou etiku, které mají dnes velký praktický význam nejen u nás, ale v celém globalizovaném světě. Obecně řečeno - jde o uplatnění etických principů v podnikatelských aktivitách na různých úrovních.

Po sametové revoluci došlo v naší republice k velkým historickým změnám v oblasti ekonomické a politické. Ekonomika otevřela prostory soukromému podnikání, které se mělo stát a také se později stalo motorem české ekonomiky. Už tehdy řada lidí a rodičích se nevládních organizací upozorňovala na to, že podnikání bez etiky není možné. Zákony nemohou postihnout všechny eventuality života a jsou minimem etiky, pokud jsou ovšem samy o sobě etické. Je pravda, že lidé neměli zkušenosti s podnikáním v rámci tržní ekonomiky. Vývoj byl na mnoho desetiletí přerušen od doby, kdy soukromý sektor v československých podmínkách dominoval a kdy existovala zaběhnutá psaná i nepsaná pravidla a ověřené zákony.

Občané měli v přelomové době nejenom velké iluze, ale též ideály. Velká část nových podnikatelů neměla a ani nemohla mít s podnikáním zkušenosti, ale chtěla navázat na rodinné tradice svých otců či dědů a vyzkoušet svou samostatnost v rozhodování, odvahu, intuici. Mnozí však vůbec nepočítali s tím, že podnikání nese sebou i velká rizika, která byla pro podnikatele velká již v samotných začátcích (včetně nedokonalosti právního systému). Z těchto důvodů docházelo k bankrotům a zahořknutí.

Ne každý vstupoval do těchto podnikatelských aktivit s čistými záměry. Byli to tzv. podnikavci, kteří podnikali s cílem dosáhnout maximálního zisku za každou cenu, s nekalými úmysly využít mezer v zákonech a v podnikání jít na hranici zákona či tuto hranici ještě dále překročit. Řídili se heslem: " co není zakázáno, je dovoleno." S takovými se setkáváme dodnes.

Podnikání by mělo být korektní. Vedle kladných ekonomických výsledků by mělo představovat " službu" tomu druhému, poněvadž by mělo uspokojit jeho potřeby.

Co to znamená být etickým podnikatelem? Jednoduše řečeno - být korektním, důvěryhodným, slušným. Nabízet zboží a služby dobré kvality za rozumnou cenu, na základě pravdivé reklamy, na základě čestného jednání a důvěry, bez korupce. Včasné

plnění závazků, plateb vůči klientům, dodavatelům a odběratelům a transparentnost by měly být samozřejmostí.

Vždyť již v naší české podnikatelské historii patřilo při uzavírání obchodu k tradici čestné slovo, podání ruky bez písemných smluv. Podnikatel dbal na svou dobrou pověst, jeho názor měl svou váhu, často se angažoval v orgánech svého místa. Byl hrdý na svou kvalitní výrobu, ať již to byla výroba kvalitních bot, šatů, rohlíků, nebo na poskytování služeb. Našli bychom mnoho konkrétních příkladů. Je třeba navázat na místní, regionální či celostátní tradice a připomínat si je. Dnes bychom k nim měli přiřadit i příkladné poctivé velké a malé podnikatele, kteří podnikají s velkým nasazením od r. 1989. Bohužel naše média spíše dávají přednost negativním příkladům před uváděním pozitivních vzorů.

Jaké jsou podnikatelské hodnoty v dnešní době? Je třeba sledovat hodnoty současné podnikatelské praxe ve třech segmentech. Mezi ně řadíme základní hodnoty demokracie v ekonomice (svoboda, spravedlnost), hodnoty trhu (odpovědnost, důvěra) a hodnoty spojené s rozvojem a růstem ekonomiky (pokrok, prosperita, racionalita).

Důležité je sdílení hodnot všemi složkami, včetně veřejnosti. Při prosazování podnikatelské etiky je třeba předkládat výzvy při hledání nových netradičních východisek.

V současnosti je nezbytné usilovat o obnovení role etických hodnot v tržní ekonomice jako významného determinantu rozhodování.

Lidmila Němcová

předsedkyně Společnosti pro etiku v ekonomice

Obnova etických hodnot je nutná nejen v podnikatelské sféře, ale v celé dnešní společnosti, u nás i ve světě – a co je pro nás důležité – také v Sokole.

Zamysleme se nad současným trendem uctívání peněz, nad žabomyšími válkami, vedenými především snahou o kariéru – a v Sokole nad nedostatkem snášenlivosti a tolerance, prosazováním vlastního „ega“ – ať už na to máme nebo ne!

Nikam to nevede a vést nemůže – jen do pekla vlastní neschopnosti dodržovat a hájit hodnoty, stojící v samém základu evropské civilizace!

Nepotřebujeme další a další materiální statky! Chceme-li přežít, potřebujeme morálně silného, statečného, silného, tolerantního pracovitého člověka, moderního člověka, který chápe požadavky dneška, uznává přesvědčení druhého a podřizuje se jen tomu, co uznává a považuje za správné.

Jarina Žitná

Obsah:

Úvodní slovo

Změna postojů a smýšlení – výzva pro budoucnost - 2. část

Metodika

Pohybová etuda č. 6 (valčík)

O pohybovém projevu

Seminární práce ze školení cvičitelů – „Cvičení (nejen) pro ženy“

Pro cvičitelskou praxi

První pomoc pro cvičitele

Proč diskotance 80. let

Zásobník her - „Krabíčkíada“

„Člověče, nezlob se!“

Starší i nové aktivity komise PP

Nejenom pohybem živ je sokol

152 let práce pro národ – Pozdrav sokolstvu (J. Seifert)

V. Havel a sokolská organizace

Sokolská věrnost v praxi

Soutěž vzdělavatelského odboru

Významné osobnosti v názvech

Josef Barák

„...a to je ta krásná země...“

Za nejznámějšími Jihočeskými rozhlednami

Zprávy z jednot, žup i ústředí

„Věčný ruch, věčná nespokojenost!“

Rozloučení se sestrou Věrou Dekastellovou

Sokolská Prodaná nevěsta pro Smetanovu společnost

Závěrečné slovo

Co znamená být sokolem

Metodika

Pohybové etudy

č. 6) „To naše mládí...“

nebo „Wonderland By Night“

případně jiný pomalý valčík nebo waltz

**Hudba – CD – „To nejlepší s...trampskou harmonikou“
píseň č. 12**

CD – „Music for millions č. 2“ píseň č. 6

Skladba J. Mottla vyhovuje svým rytmem i tempem. Kromě jednoduché úvodní části (při veřejném vystoupení možno využít k nástupu), ji dělíme na tři osmitaktí, které se jako celek třikrát opakují, pak následuje vložená část a následuje opakování prvních dvou osmitaktí.

V písni „Wonderland...“ se celá etuda opakuje třikrát, chybí volná část vloženého tance, což ovšem neznamená, že jednu verzi nemůžete nahradit vlastním pohybem.

Hudba je plynulá, nedělá potíže rytmicky ani pamětně, pohyby těla i paží jsou plynulé a měkké. Trup i hlava sledují pohyby paží!

Úvod – 8 taktů $\frac{3}{4}$

ZP – stoj spatný - připazít

- | | | |
|--------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|
| I. | 1 – 3 | valčíkový krok pravou (P, L, P) na místě – upazít dolů poníž, malá vlna paží |
| II. | = | I. ale valčík levou (L, P, L) |
| III. – IV. | = | I. – II. |
| V. | = | I. ale upazít a vlna paží |
| VI. | = | I. ale valčík levou |
| VII. – VIII. | = | V. – VI. |

První osmitaktí

- | | | |
|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I. | 1 – 3 | valčíkový krok pravou vpřed (P, L, P) – předpažením upazít |
| II. | 1 – 3 | přinožením levé celý obrat vlevo (zády k HT) – malý kroužek předloktím dovnitř a spojitě příčným obloukem vzpažit pravou a malý vodorovný kroužek nad hlavou, začít vzad („osma“ pod rukou a nad hlavou) – celý obrat vlevo provádíme až ve třetí době(!), připazít levou (cvičenky jsou zády k HT) |
| III. | 1 – 3 | valčíkový krok levou na místě a plynule čelným obloukem (upažením a připážením) předpažit dovnitř povýš pravou – mírný úklon vpravo |
| IV. | 1 – 3 | mírným hmitem podřepmo a výkrokem pravou vpravo stoj únožný levou – předpažením (vztyčit dlaň) upazít pravou – náklon vpravo
Ve všech čtyřech taktech hlava a trup sledují pohyb pravé paže! |
| V. – VIII. | = | I. – IV. ale opačně (v VI. taktu celý obrat čelem k HT) |

Druhé osmitaktí

- I. 1 – 3 výkrokem pravé a půlobratem vpravo stoj zánožný levou (levým bokem k HT) – připážením a předpažením vzpažit zevnitř
- II. 1 – 3 přenosem podřep přednožný pravou – mírný hrudní předklon a předklon hlavy -předpažením zapažit
- III. 1 – 3 vzpřím trupu i hlavy a přenosem valčíkový krok pravou vpřed – předpažením upažit – hlava sleduje pohyb pravé paže
- IV. 1 - 3 valčíkovým krokem levou (L, P, L) celý obrat vpravo – mírný úklon vlevo – hlava sleduje pohyb pravé paže - předpažit dovnitř zkřížmo (pravým bokem k HT)
- V. 1 – 3 vzpřím trupu i hlavy - valčíkový krok pravou vpřed - předpažením upažit – hlava sleduje pohyb pravé paže
- VI. 1 – 3 valčíkový krok levou – předpažit dovnitř zkřížmo – mírný úklon vlevo – hlava sleduje pohyb pravé paže
- VII. – VIII.
1 – 6 dvěma valčíkovými roky (začíná pravá) dvojný a půlobrat vpravo (čelem k HT) – upažit, dlaně vzhůru – otočit hlavu vpravo

Třetí osmitaktí - cvičíme 2x (jako šestnáctitaktí).

- I. 1 – 3 mírným hmitem podřepmo a výkrokem pravou vpravo stoj únožný levou a plynule
- II. 1 – 3 přenosem a mírným hmitem podřepmo stoj únožný pravou V I. – II. taktu „osma“ paží v předpažení vzhůru povýš, začít vpravo zevnitř a vzhůru (I. takt), v druhém taktu začít vlevo zevnitř a vzhůru
- III. 1 – 3 výkrokem pravé a půlobratem vpravo stoj zánožný levou (levým bokem k HT) – čelnými oblouky dolů plynule vzpažit zevnitř
- IV. 1 – 3 valčíkový krok levou na místě (L, P, L) – předpažením a připážením upažit
- V. – VIII. = I. – IV. v VII. taktu půlobrat vpravo – zády k HT
- IX. – XII. = I. – IV. v XI. taktu půlobrat vpravo - pravým bokem k HT
- XIII. – XVI.
= I. – IV. v XV. taktu půlobrat vpravo – čelem k HT

Celé se opakuje třikrát!

Mezihra – 16 taktů $\frac{3}{4}$ - nezpívaných

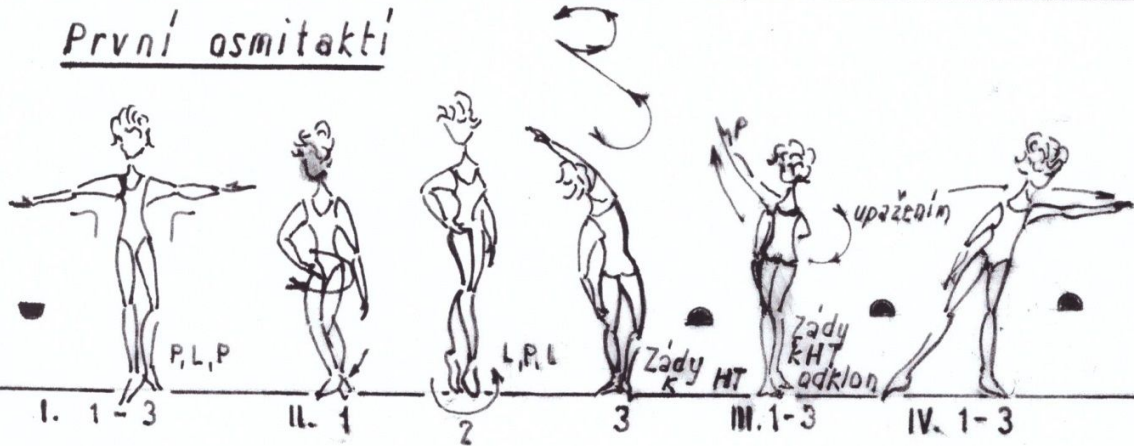
- I. – XVI. volný valčík (waltz) do prostoru –bud'
a) jednotlivci , b) dvojice

Závěrečné opakování

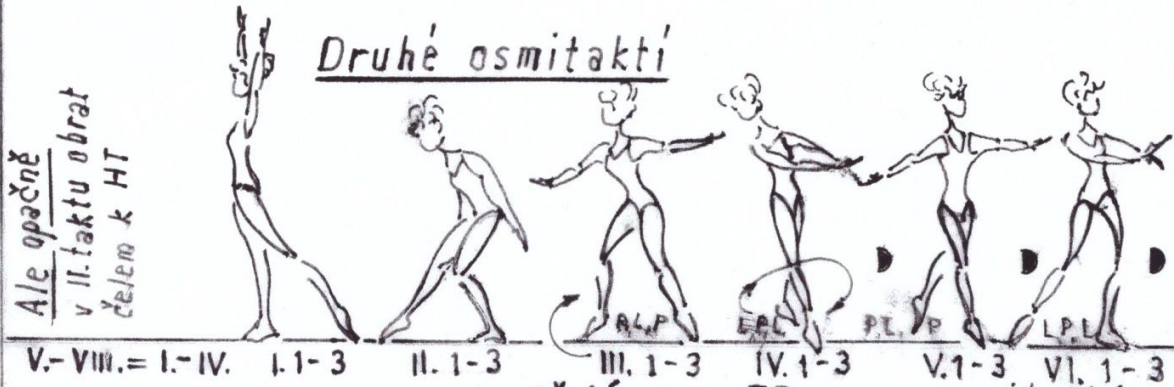
- I. – VIII. = I. – VIII. první osmitaktí
- I. - VI. = I. – VI. druhé osmitaktí
- VII. 1 – 3 valčíkovým krokem pravou (P, L, P) půlobrat vpravo (čelem k HT) – upažit
- VIII. 1 – 3 stoj- zvolna vzpažit zevnitř

Pohybová etuda č. 6.

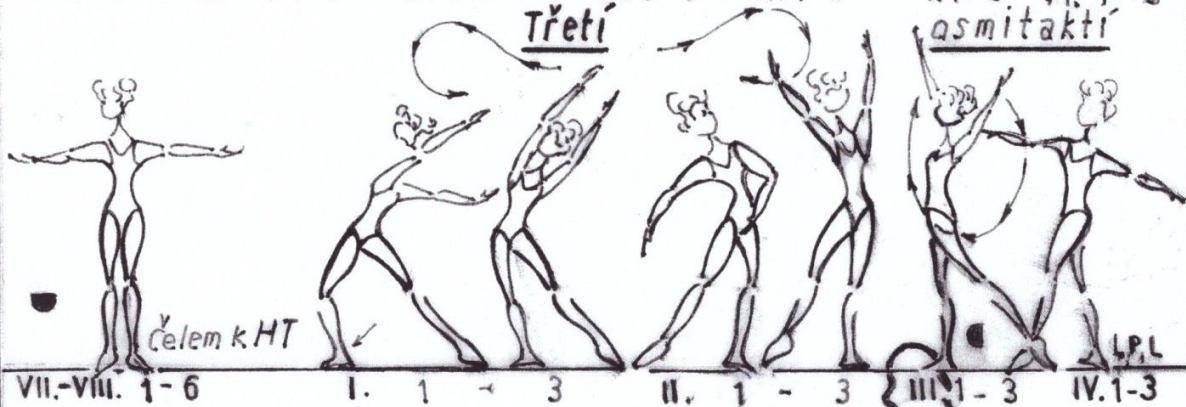
První osmitaktí



Druhé osmitaktí



Třetí



Držení šály jednoruč a obouřuč.



Bublina



Při použití jiného valčíku (waltzu) je samozřejmě možné řadit uvedená osmitaktí libovolně podle potřeby. Valčíkové kroky v druhém osmitaktí jsou vhodné i při změně prostorové choreografie (změny útvaru).

Po pamětním zvládnutí etudy, je možno ji zpestřit a ztížit použitím náčiní, nejlépe šály (závoje), nebo míče.

Šálu držíme buď jednoruč přeloženou na polovinu, nebo obouruč asi tak 20 cm od obou konců (podle její délky). V prvním osmitaktí to asi bude držení jednoruč v pravé, v pátém taktu předat v předpažení do levé. Druhé a třetí osmitaktí vynikne lépe, uchopíme-li šálu obouruč (bude lépe kreslit). Při výkrocích v druhém a třetím osmitaktí vytváříme „bublinu“!

Pokud použijeme míč, nezapomeneme předávat ve vhodném okamžiku z ruky do ruky, při výkrocích vpřed vyhazovat a chytat. Dobročinnosti se meze nekladou.

Při nácviku sledujeme především krásný, plynulý pohyb paží vycházející z centra, tzn. přirozeně doprovázený pohybem hrudníku a hlavy!

Příjemnou zábavu a radost z pohybu při cvičení !

Pohyb - Jarina Žitná

Kresby - Irena Drábková

O pohybovém projevu

Problémům pohybového projevu jsme se věnovali v posledních dvou číslech – konkrétně jsme probírali cvičení na protažení a posílení svalů šíjových a zádových a vlivu tohoto cvičení na správné držení těla, což je v každém případě, základ - nebo spíš předpoklad - krásného elegantního pohybového projevu.

Dnes velmi stručně k polohám a pohybům horních končetin, paží. Zdály by se být velmi snadné a jednoduché, ale opak je pravdou. Dokladem je spousta fotografií, kde vidíte nepřesné polohy, pokrčené paže a paže „bez napětí“.

Gymnastické provedení poloh i pohybů paží vyžaduje přesnost (předpažit, upažit, vzpažit, vzpažit zevnitř, upažit poníž atd.) , napnuté paže jsou vždy nepatrně pod úrovní ramen, jejich pohyb není izolovaný, ale vychází pokud možno z centra, tzn. je doprovázen doprovodným pohybem hrudníku a hlavy (hled „do směru pohybu“!)

Větším problémem je, jestliže je vyžadováno „uvolněné“ držení. V připázení je to jednoduché, tam se paže pohybují přirozeně, třeba jako při chůzi. Největším problémem je „uvolněné vzpažení“. Tady si cvičenky pletou povel „uvolnit“ s povel „pokrčit“ nebo dokonce „skrčit“! Výsledná poloha je pak doslova strašná!

Takže – při vzpažení (vzpažení zevnitř), kde je připsáno „uvolněné“, držíme paže v podstatě napnuté, pouze maličko uvolníme zápěstí (nikdy ne lokty!). Paže pak místo tvrdé linky vytvoří mírné zaoblení, které působí esteticky a tanečně. Při zařazení tzv. „vlny“ nebo „vlnovky“ paží se paže pokrčí a opět protahuje, pohyb končí až v prstech. V žádném z těchto pohybů nesmí chybět „napětí“ – tah, který končí až ve špičkách prstů. Nepletme si „napětí“ s křečovitým držením nebo křečovitým pohybem – tam by se pak nemohlo vůbec mluvit o nějaké eleganci!

Vypracování estetického držení těla a esteticky prováděného pohybu dá práci a všechny to víme. Takže – ať se Vám všem daří a podívání na příští fotografie a videozáznamy bude radostnější.

Jarina Žitná

Seminární práce ze školení cvičitelů

III. třídy – župy Ještědské

Cvičení (nejen) pro ženy

1.část

- minimální počet krokových variací
- hudba 120-125 úderů za minutu při posilovací části / např. ABBA /
- hudba pro low impact aerobic (jedna noha při pohybu v kontaktu s podložkou, chůze, úkroky, ale ne poskoky) 130-140 úderů za minutu / např. DJ Bobo, Alphaville, Vengaboys /
- dynamické posilování problémových částí těla
- posilování vlastní vahou těla
- 60 až 90 minut trvání lekce
- složen z předem daných bloků
- nedopínáme klouby paží a nohou
- při podřepch kolena a špičky v jedné linii
- podřep do 90 stupňů mezi kolena a bérce
- střídání zatěžování jednotlivých svalových skupin
- kontrolované dýchání
- posilování i protahování svalů na obou stranách těla

A) Zahřátí a protažení - 5 – 20 minut

- připravení pohybového a oběhového systému na následné zatížení
 - stacionární kolo, pás nebo běh na místě,
 - rotační pohyby trupu, rozcvičení krční páteře, rozcvičení ramen a horních končetin, rozcvičení kyčlí a dolních končetin (od pomalých k rychlejším pohybům)
 - protažení zkrácených svalů a těch, které chceme při tréninku posilovat (15 – 20 sekund)
1. Sed na lavičce – úklony hlavy (*protahujeme horní trapézový sval*)
 2. Stoj - vzpažit zevnitř - hluboký uvolněný předklon s podsazenou pánví - předklon hlavy (*protahujeme spodní prsní svaly a svaly na zadní straně krku*)
 3. Stoj zády k žebřinám - upažit poníž - postupně podřep – zapažit (*protahujeme svaly prsní, sval deltový a biceps paže*)
 4. Sed roznožný na lavičce – úklony trupu na obě strany (*protahujeme čtyřhranný sval bederní a široký sval zádový*)
 5. Sed – předklon – uchopit pod kolena a lehkým přitahováním s podsazenou pánví *protahujeme bederní vzpřimovače*
 6. Sed skrčmo zkřížený (turecký sed) - předklon (*protahujeme bederní vzpřimovače*)
 7. Sed skrčmo zkřížený (turecký sed) - předklon s rotací vpravo, vlevo (*protahujeme bederní vzpřimovače*)
 8. Sed skrčmo „ kolébka“ - (*protahujeme dolní část bederní páteře*)
 9. Vzpor dřepmo zánožný pravou, levou (*protahujeme sval stehenní*)
 10. Klek únožný pravou, levou (*protahujeme štíhlý sval stehenní*)

11. Sed – úchop pod kolena – propnout kolena (*protahujeme zadní stranu stehen*)
12. Sed skrčmo s chodidly u sebe, tlakem loktů a rovným předklonem (*protahujeme vnitřní stranu stehen*)
13. Hluboký podřep zánožný pravou (výpad) – opřít o koleno levé - váhou těla na přední končetině a pažích (*protahujeme sval lýtkový*)

B) Aerobní blok

- low impact
- pohyby do krátkých choreografií
- sestavování prvků od jednodušších ke složitějšímu = metoda bloková
- regenerační aerobní část 20 minut a spalování tuků 30 až 45 minut

C) Zklidnění

- postupné snížení tepové frekvence
- hlava nesmí klesnout pod úroveň srdce

D) Posilování – 30 – 45 minut (cvičení do maxima, cvičení po sériích nebo kruhový trénink)

- zaměřeno na vybrané problémové partie těla od velkých svalových skupin k menším
- začátečníci cvičí jednu až dvě série konkrétního cviku a postupně přidávají třetí
- různý počet opakování = různý účinek
vysoký počet opakování (15 – 20 a více) zvyšuje svalovou vytrvalost
střední počet opakování (6 – 12) vede ke zvětšení objemu svalů a mírnému zvýšení síly
malý počet opakování (1 – 6) zvyšuje svalovou sílu a vede k mírnému zvětšení objemu svalů
- doporučený počet opakování cviku :
svaly horních končetin a trupu 8 – 12 opakování v jedné sérii
svaly dolních končetin 12 – 20 opakování v jedné sérii
cvičení na redukci tuku 20 – 30 opakování v jedné sérii
svaly břišního lisu nad 20 opakování v jedné sérii
- zvedání zátěže znamená výdech a při návratu vdech

Nejprve zpevňujeme a posilujeme oslabené svaly a pak teprve používáme cviky tvarovací určené pro partie z nichž má být odstraněn tuk. Cvičíme 3 – 4 série cviků s 20 – 30 opakováními u cviků zaměřených na nohy a břicho a s 15 – 20 opakování u cviků pro paže a záda.

1.) Posilování stehen a hýžd'ových svalů

- výpady vpřed – posilujeme přední stranu stehen a hýžd'ových svalů
- výpady vzad – posilujeme přední stranu stehen a hýžd'ových svalů
- výpady stranou – podřep rozkročný, kolena nad chodidly – odrazem zpět do stoje
- vzpor klečmo - skrčit zánožmo levou, pravou – bérec kolmo k zemi, stehno vodorovně se zemí, sklopit chodidlo – mírné hmity vzhůru a dolů
- leh na pravém boku pokrčmo pravou – unožovat a přinožovat levou
- leh na pravém boku - pokrčit levou a opřít o zem před tělem – mírné hmity vzhůru a dolů pravou

2.) Posilování lýtek

- stoj rozkročný – výpony na špičkách (špičky směrem ven pod úhlem 45 stupňů)

3.) Posilování přímých a šikmých břišních svalů

- leh pokrčmo – podsadit pánev, bedra k podložce – ruce v týl – hrudní předklon - opakovaně
- leh pokrčmo pravou – skrčit levou, noha za kolenem pravé – ruce v týl. Střídat hrudní předklony vlevo a vpravo (rotace trupu)
- leh – přednožit dolů levou, skrčit přednožmo pravou – hrudní předklon, otočit trup vpravo – totéž opačně (výměna nohou nad zemí)
- leh – přednožit (nohy kolmo k zemi) – připažit – pánev zvednout co nejvýše nad podložku a zpět - opakovaně
- sed – leh

4.) Posilování zádoových a mezilopatkových svalů

- leh na břicho – připažit, dlaně vzad – mírné hmity zapažmo
- podpor klečmo na předloktích – upažit pravou – otočit trup vpravo, střídat pravou a levou
- leh na břicho – připažit – upažením vzpažit a zpět (paže těsně nad zemí)
- leh na břicho – skrčit vzpažmo, předloktí dovnitř (ruce pod čelo) - hrudní záklon a zpět
- sed skrčmo zkřížný (turecký sed) – skrčit předpažmo, předloktí vzhůru – mírné hmity vzhůru a dolů

5.) Posilování svalstva trupu a paží

- leh pokrčmo – stažením hýžd'ových svalů zvedat pánev - pozvolným uvolněním leh
- vzpor klečmo- vzpažit pravou – zanožit levou – výdrž. Zpět do vzporu klečmo.
- tricepsově kliky – vzpor klečmo (ruce na šířku ramen, lokty těsně u těla). Pomalu spouštíme trup dolů a těsně nad zemí zastavit, plynule zpět do vzporu.

6.) Posilování prsních svalů

- prsní kliky – vzpor klečmo, úchop opodál. S nádechem pomalu spouštíme trup na zem, těsně nad zemí zastavit, krátká výdrž a zpět.

Dokončení příště!

Denisa Vilémová,
Sokol Liberec I.

Pro cvičitelskou praxi

Takty - označujeme římskými číslicemi

Doby - označujeme arabskými číslicemi

Pohyby částí těla – oddělujeme pomlčkou

Pohyby částí těla (levá, pravá), doprovodné pohyby – oddělujeme čárkou

V popise se obvykle popisují nejdříve nohy, pak trup, paže a hlava. V případě, že pohyby jednotlivých částí těla následují jinak, dodržujeme jejich pořadí.

První pomoc pro cvičitele

Zdravověda a první pomoc je součástí každého školení cvičitelů, přesto jistě nebude na škodu, jestliže budeme na stránkách časopisu upozorňovat cvičitele, jak si v případě nehody počínat a jak kvalifikovaně poskytovat první pomoc.

Krvácení z nosu

Postižený se posadí, mírně předkloní hlavu (aby spolykaná krev nevyvolala zvracení a tím nezhoršila krvácení) a kapesníkem namočeným ve studené vodě si stiskne dvěma prsty křídla nosu asi na 5-10 minut a klidně dýchá ústy. Zakážeme postiženému smrkat a dělat prudké pohyby. Pokud krvácení nepřestane do 20 minut, je nutná návštěva lékaře. Tu vyhledáme i tehdy, následuje-li krvácení z nosu po úderu do jiné části hlavy (zlomenina lebky).

„Vyražený dech“

Laické označení pro otřes hrudníku, kdy se postižený nedokáže nadechnout. Tento stav je způsoben tím, že po otřesu stěny trupu dojde k podráždění mezižeberních nervů a snad i bloudivého nervu. Důsledkem toho je křečovitě stažení bránice a mezižeberních svalů. Je to trauma nepříjemné, dramaticky vyhlížející a značně zatěžující postiženého. Křečovitý stah svalů se po několika vteřinách spontánně uvolní i bez předchozího úderu do zad nebo skrčení, pohybu těla či mírné masáže nadbříšku. Důležitá je psychická podpora, uklidnění postiženého.

Mdloba (kolaps)

Je poměrně častým postižením nejen při sportu (zvláště po vytrvalostním výkonu, přepětí i jako známka přetrénování). Mdloba je způsobena přechodným nedostatečným prokrvením mozku např. při dlouhém stání v horkém a dusném prostředí, při nepřiměřené tělesné zátěži, při náhlé změně polohy či při silném emočním podnětu. Velmi často v kombinaci s nedostatečným přívodem tekutin.

Mdlobě může předcházet zatmění před očima, hučení v uších, závratě, zblednutí, studený pot.

První pomoc: Zachytíme pád, jsme-li svědky. Jinak co nejrychleji uložíme postiženého do vodorovné polohy se zvednutými dolními končetinami (zlepší se zásobování mozku krví). Uvolníme tísnící oděv. Omyjeme mu obličej a zajistíme přívod čerstvého vzduchu. Pokud bezvědomí trvá více než asi jednu minutu nebo má-li postižený i po návratu vědomí další obtíže (např. bolesti hlavy, poruchy chování), voláme zdravotnickou záchrannou službu.

V případě, že postižený také nedýchá, zahajujeme ožívání!

MUDr. Tomáš Jelen,
Sokol Komárov

„Lépe je nemocem předcházet, než je léčit!“

(Hippokrates)

„Zdraví vzniká, žije-li tělo v harmonii se svou přirozeností!“

(Herodikus ze Selymbrie)

Proč diskotance 80. let

V současné době procházíme módní vlnou „retro 80. let 20. století“. A to nejen v populární hudbě a oděvní módě, ale také například i návratem filmů. Některé z nich neměly při své premiéře příliš velký úspěch, ale dnes se na ně rádi s dávkou nostalgie podíváme.

Období druhé poloviny 70. let a především první polovina 80. let se vyznačovalo prudkým nástupem diskotékové hudby, kterou reprezentovaly například skupiny ABBA, Boney M, Bee Gees a mnoho dalších. Byla to doba, kdy se také začaly organizovat řízené diskotéky. Začaly se objevovat první diskotékové tance ze zahraničí. I když velmi obtížně, jelikož šlo o dobu hluboké normalizace. Bylo jasné, že repertoárem klasických tanečních kursů jedinec nemohl vystačit. A tak vznikl nápad uspořádat výukový kurs diskotékových tanců „Tančíme v texaskách“. První se konal 24. října 1976 v Kulturním domě pracovníků kovoprůmyslu v Praze na Smíchově. O „Texasky“ byl ihned velký zájem. Diskotékové tance se začaly vyučovat nejen v Praze, ale pozdě ve všech větších městech. Vyhledávala je především mládež, která navštěvovala diskotéky. A tak diskžokejové na diskotékách ohlašovali před produkcí oblíbeného hitu, jaký tanec se právě bude tančit.

Prostřednictvím takto řízených diskoték se na parket dostal kultivovaný pohyb. Diskotékové tance se pro několik dalších roků se staly fenoménem. Našly své uplatnění i v tělovýchově a to když byly přijaty do programu rytmické gymnastiky. A tak budoucí cvičitelky hudebních forem se je povinně učily na školeních.

Učební text charakterizoval diskotékové tance takto:

a/ vliv afrických hudebních kultur

b/ prudké střídání napětí a uvolnění svalstva

c/ pohyby hlavy, ramen a paží – akceptují rytmus hudebního doprovodu

d/ výrazná rytmičnost

e/ volné taneční držení – většinou řadové tance, nejde o tance párové

f/ naprostá rovnost dívek a chlapců ve volbě tanců a tanečních figur.

Diskotékové tance pomáhají zlepšovat koordinaci pohybů, mají vliv na správné držení těla, prohlubují pohybovou paměť, vedou k souladu pohyby s hudbou v rytmických, tempových a dynamických obměnách ve vztahu k hudební formě.

Ještě před zahájením prvních kursů v Praze byla založená taneční skupina „Tančíme v texaskách“, jejichž členové asistovali při výuce a při nejrůznějších příležitostech prezentovali choreografie na diskotékovou hudbu.

V létě 2012 jsme se my bývalí členové této taneční skupiny sešli na „slezině“. A bylo načít vzpomínat. Zde se zrodil nápad uspořádat vzpomínkový večer s výukou a pozvat na něj účastníky kursů, na které bylo spojení. Akce se vydařila. Účast sedmdesáti pamětníků byla inspirací pro další myšlenky. Takže v listopadu 2012 jsem pro zájemce prostřednictvím komise aerobiku odboru všestrannosti ČOS zorganizoval „zkušební“ seminář zaměřený na výuku diskotékových tanců. Semináře se k velkému překvapení zúčastnilo přes 80 osob z řad cvičitelů a cvičitelek. Nebyli mezi nimi pouze pamětníci, ale ve velkém počtu byla zastoupena i dnešní mladá generace. Všichni společně si s nadšením na původní hudební doprovod zopakovali „diskotékové hity“ jako např. Bustop, Cleweland, Witold, Kug-fu, Kačer, ale také Horečku sobotní noci, tanec

inspirovaný stejnojmenným filmem s hudbou Bee Gess. Každý účastník obdržel mj. stručné popisy deseti tanců, které byly na programu semináře.

Pro nečekaně velký zájem navázaly na tento seminář dvě pokračování. Na základě ohlasu posledního semináře v listopadu 2013 se uskuteční čtvrté pokračování 1. března 2014 v Tyršově domě v Praze pod názvem Setkání příznivců diskotékových tanců 80. let IV. – viz termínová listina akcí OV ČOS. Možná, že i toto čtvrté setkání nebude poslední.

Jarek Kučera
místonáčeľník ČOS
lektor



ilustrační foto

ZÁSOBNÍK HER

KRABIČKIÁDA

Prostředí	Louka , herní les
Velikost prostoru	Velikost prostoru volíme podle toho, jak náročnou variantu hry chceme připravit. Pro mladší hráče bohatě postačuje louka na táborovém náměstíčku. Starší hráče můžeme nechat řádně proběhnout po prostoru podstatně větším.
Věková kategorie	10 let a starší
Počet hráčů	Hru lze hrát buď na jednotlivce nebo na týmy (počet hráčů není omezen)
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none">- Podložky o rozměru asi 15 x 21 cm (plast , překližka). Podložky očíslováme čísla od 1 do 10. Na každou podložku přilepíme 4 kabičky od zápalek. Na víčka krabiček nalepíme papír s písmeny A , B , C a D. Do krabiček potom rozmístíme papírové lístky s čísly, která budou ve hře hráče odkazovat na další stanoviště.V případě, že nemáme možnost vyrobit si podložky s krabičkami, lze hru hrát v jednodušší verzi i s kartičkami. Na jejich lícovou stranu napíšeme číslo stanoviště a písmeno, na rubovou stranu potom číslo dalšího stanoviště.- Rozhodčí : stopky, papír, tužka
Popis hry (pravidla)	<p>Hra, která prověří jak fyzické schopnosti hráčů, tak i jejich schopnost pamatovat si, jak jsou jednotlivá stanoviště rozmístěna a také to, na která stanoviště byli lístky z jednotlivých krabiček odesláni.</p> <p>Pro hru si připravíme 10 stanovišť dle návodu v oddílu „ pomůcky „.</p> <p>Hráč vyběhne ze startu ke stanovišti číslo 1. Zde může otevřít jakoukoli ze čtyř krabiček, označených písmeny. V těchto krabičkách jsou lístky s čísly, kterými je závodník poslán na další stanoviště. Například otevře krabičku s označením „ B „. Zde nalezne lístek s číslem 4. Vydá se tedy na toto stanoviště. Zde stojí opět před volbou, kterou krabičku otevře. Vybere si např. tu s označením „C“. Lístek ho posílá na stanoviště 8.</p> <p>Z některých stanovišť se mohou hráči vracet i na místa, kde již jednou byli. Proto je důležité, aby si pamatovali, jaké krabičky již otevřeli a na která stanoviště se z nich museli vydat</p> <p>Takto to jde dál, až se na jednom ze stanovišť soutěžící dostane ke krabičce, ve které je na lístku místo čísla slovo „ CÍL „. Odtud se tedy vrací co nejdříve do cílového prostoru, kde mu rozhodčí změří čas.</p> <p>Při závodě jednotlivců můžeme startovat „ intervalovou metodou „.</p> <p>Rozestup mezi soutěžícími volíme tak, aby na trase bylo současně maximálně 5 hráčů.</p>
Doba hry	Asi 15 – 30 minut na jednoho hráče (v závislosti na herní vyspělosti účastníků hry a také na vzdálenosti stanovišť)
Hodnocení	Rozhodujícím kritériem pro sestavení pořadí družstev je dosažený čas
Alternativní pravidla	<p>Místo závodu jednotlivců můžeme uspořádat soutěž týmů. Zde jsou dvě varianty :</p> <ol style="list-style-type: none">a) Celý tým postupuje pohromadě a hráči se mohou na stanovištích radit, kterou krabičku otevřoub) Závod můžeme pojmut jako štafetový závod týmů. První hráč doběhne na stanoviště číslo 1, zde otevře jednu z krabiček a zjistí, na které místo má pokračovat. Vrací se na startovní čáru, kde předá štafetu dalšímu členovi družstva s tím, že mu řekne, na které stanoviště má dotýčný pokračovat. Takto se to opakuje do doby, než někdo z týmu objeví stanoviště „ CÍL „.
Na co nezapomenout	<ul style="list-style-type: none">- Připomeneme hráčům, že na každém stanovišti smí při jedné zastávce otevřít pouze jednu krabičku- Důležité je, aby hráči dodržovali pravidla fair – play, protože rozhodčí

	<p>nemůže kontrolovat správnost plnění úkolu soutěžícími po celou dobu hry</p> <p>- Hráči si během hry nesmí nic zapisovat</p>
ZÁSOBNÍK HER	
ČLOVĚČE, NEZLOB SE	
Prostředí	Louka
Velikost prostoru	Potřebný prostor je asi o velikosti 30 x 30 metrů
Věková kategorie	Hra je vhodná prakticky pro všechny věkové kategorie školního věku
Počet hráčů	Soutěží čtyřčlenné nebo pětičlenné týmy
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> - Materiál na vyznačení hřiště (páska , PP lano) - Podložky na vyznačení stanovišť (lepenka, překližka, PUR hmota) - Podložky o formátu asi A4 – budou soužit pro házení kostkou - Hrací kostka s 1 až 6ti body - Kužely
Popis hry (pravidla)	<p>Na louce vyznačíme čtvercové hřiště. Dovnitř čtverce rozmístíme po úhlopříčkách podložky, které budou představovat „ domeček „. Těchto podložek musí být takový počet, kolik je hráčů v týmu. Asi metr před „domeček“ umístíme ve směru běhu kužel. Ten bude vyznačovat místo, odkud je možno vbíhat do domečku.</p> <p>Zhruba metr od rohů hřiště rozmístíme podložky, na kterých budou týmy házet kostkou.</p> <p>Hra začíná na povel rozhodčího. Hráči začnou házet kostkou. V házení se členové týmu postupně střídají. Pokud se některému z hráčů podaří hodit číslo 6, vyběhne IHNED na trat' a snaží se oběhnout celý čtverec a schovat se do „ domečku „.</p> <p>Když se mu to podaří, stoupne si na poslední volnou podložku (směrem od rohu hřiště).</p> <p>Současně hází kostkou i další tři týmy. Závodníci se na trati dobíhají. Pokud je některý ze soutěžících doběhnout, rychlejší hráč ho vyřadí ze hry dotykem ruky. Vyřazený hráč jde opět házet kostkou.</p>
Doba hry	Jedno kolo trvá asi 15 minut (v závislosti na velikosti hřiště, počtu hráčů a nastavených pravidlech hry)
Hodnocení	Zvítězí tým , jehož všichni hráči se dostanou nejdříve do domečku
Alternativní pravidla	<p>a) Hru můžeme prodloužit tím, že stanovíme podmínku, že na trati mohou být z jednoho týmu najednou pouze dva hráči</p> <p>b) Postup v domečku není automatický na nejbližší místo. Hráč se zastaví na prvním stanovišti v rohu hřiště. Další postup je možný na základě čísla, hozeného dalšími hráči týmu. U této varianty se může stát, že hráč, i když úspěšně oběhne celé hřiště, se nemá kam do domečku zařadit. Musí se tedy znovu odebrat k místu s kostkou a zařadí se do zástupu házejících. Důležitá je spolupráce mezi házejícími a hráči v „domečku „. Poslední hráč družstva by si dle možností měl udělat místo v „ domečku, aby se měl kam zařadit (musí dodržet pravidlo o okamžitém vběhnutí po hození čísla 6).</p> <p>Jinou alternativou (a pro hráče také podstatně fyzicky náročnější) je tato :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zvolíme druh postupu na jednotlivá hozená čísla – např. : Číslo 1 1 kolo račím způsobem“ Číslo 2 2 kola „ po čtyřech „ Číslo 3 3 kola – skáče se vždy po jedné noze Číslo 4 4 kola – běh pozpátku Číslo 5 5 kol - cval bokem Číslo 6 6 kol - popředu – normální běh <p>Tato verze dává mnohem více šancí na vyřazení hráčů. Na trati se potkávají hráči, obíhající různý počet kol rozdílnými způsoby.</p> <p>Může se ale stát, že hráč, který nemá štěstí, krouží kolem hřiště během hry i více jak 15 kol.</p> <p>Pro soutěžící představuje velké vyčerpání jak fyzické, tak zejména psychické.</p>

	Před zařazením hry do programu zvažte, zda jsou účastní hry schopni tyto náročné podmínky zvládnout. Varianta je vhodná pro starší žáky a dorost.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Radek Stejskal , Sokol Třebíč

Starší i nové aktivity komise PP

Nový projekt pro mezisletové období (2013 – 2017) „*U nás v Sokole*“ je určen pro propagaci Sokola uvnitř i navenek mezi nesokolskou veřejností. Má umožnit setkávání příznivců a vyznavačů pobytu v přírodě a přirozeně tak navazuje na oblíbené „Sokolské cesty“ z let 2007 – 2011. První z těchto akcí uspořádal Sokol Rokycany v dubnu 2013, další se konal téhož roku v září ve Valašském Meziříčí.

Na 20. – 22. června letošního roku se chystají předvést svůj program Židlochovice (župa Máchalova) a 3. – 5. října se zájemci sejdou na druhém konci republiky, v jihočeské Volyni. Na jaro 2015 se chystá toto setkání v Ostravě.

Program těchto akcí připravují pořadající jednoty a jejich cílem je ukázat účastníkům nejen speciálně připravený program, ale seznámit je také s přírodními i kulturními zajímavostmi v oblasti.

Projekt „*Sto keší republice*“ vychází z programu světově rozšířeného geocatchingu a zařazení této aktivity do sokolského programu. Informace o geocatchingu obecně byly již na stránkách „Souzvuků“ zveřejněny. „Keš“ je česká verze anglického „cash“, tzn. schránka. Během čtyř let bude založeno 100 takových schránek – „keší“ na místech významných pro Sokol a každá z těchto schránek bude obsahovat propagační sokolský materiál, což by mělo výrazně zvýšit informovanost o Sokole, jeho cílech a organizaci i u nesokolské veřejnosti. Hledání keší jednotlivci, případně celými skupinami je činnost velice zajímavá a jistě přispěje k aktivnímu pohybu dalších zájemců.

Zcela nový projekt „*Sokol v lese*“ bude zahájen 6. – 8. června letošního roku na louce u lesa pod rybníkem v Lučicích, v blízkosti Světlé nad Sázavou. Bude to praktický seminář táboření ve volné přírodě s minimálním využitím civilizace. Je určen malým skupinám táborníků z jednotlivých jednot – především se jistě dostaví skupiny z jednot, které se pravidelně věnují pobytu v přírodě a pořádají tábory. Dvoudenní pobyt na této akci bude obohacen i aktivitami, které tam předvedou jednotlivé zúčastněné skupiny. Pozvánka na tuto akci již byla odeslána na župy (účastnický poplatek 50Kč), přihlášky je nutno odeslat nejdéle 31. března 2014 na adresu ČOS, J. Zahradníková, Újezd 450/1, 118 00 Praha 1 , nebo mailem - jzahradnikova@sokol.eu

Kromě těchto akcí bylo v roce 2013 uspořádáno školení cvičitelů PP na Jurenkově osadě u Třebíče. Přípravuje se i další běh tohoto školení v letošním roce.

Korespondenční soutěž „*Sokolské dny v přírodě*“ běží už přes 20 let a pravidelně se jí zúčastňuje asi 80 jednot.

Stále se pracuje na zlepšení organizace ZZZ, přebor ČOS se bude, jako každoročně, konat koncem května.

Pracuje se i na metodickém materiálu, který byl zveřejněn v Metodických listech časopisu Sokol.

Cílem naší snahy je přivést co nejvíce lidí k aktivnímu pohybu ve volné přírodě, stále totiž platí starý pokřik „*At' je teplo nebo zima, v přírodě je vždycky prima!*“

Vybráno z materiálu vedoucího komise PP, bratra Zdeňka Lauschmana.

Nejenom pohybem, živ je Sokol 152 let práce pro národ

16. února 1862 se konala ustavující schůze organizace, která svou činností v dalších letech ovlivňovala život v naší zemi, stala se ideou, za kterou její členové pokládali své životy a pro kterou vychovávali svoje děti – v ten den byly položeny základy Sokola.

U jeho zrodu stáli čelní mužové našeho národa, stejně jako lidé prostí, které sokolská myšlenka oslovila a kterým se stala jejich osobním krédem.

Jestliže jsme ve sletovém roce 2012 vzpomínali na minulost a na to, co Sokol dal své vlasti pod sloganem „150 let v pohybu“, nebylo to tak docela v pořádku. Sokol totiž své vlasti dal daleko víc než pouhý pohyb – dal jí harmonickou výchovu těla i ducha, dal jí kázeň, lásku ke svobodě, odvahu, bratrství, kladl důraz na vlastnosti, které činí člověka člověkem – a zanechal hlubokou brázdu v boji malého národa za své národní uvědomění a právo na samostatnou existenci.

Největší morální autorita naší moderní historie – Tomáš Garrigue Masaryk - byl aktivním a uvědomělým členem Sokola a byl si plně vědom jeho nezastupitelné úlohy při vytváření moderního samostatného státu na základech demokracie a humanismu. Sám byl sokol z přesvědčení a dodržoval své členské povinnosti.

Nejsem si ovšem jista, jestli si dnešní společnost i naši dnešní političtí představitelé vůbec uvědomují ohromnou morální sílu sokolské myšlenky a význam, který Sokol má a mohl by mít ve společnosti, kde se dbá na osvětu, spolupráci a stálost „v poznané pravdě“.

Nemyslím si, že na stránkách dnešních „Souzvuků“ je nutno připomínat jednotlivé etapy a události bohaté sokolské historie. Tu najdete v literatuře a je to součástí výuky na školení cvičitelů III. třídy.

Místo toho uvádím poměrně málo známou báseň Jaroslava Seiferta „Pozdrav sokolstvu“ a možná diskutabilní stať mladého vzdělavatele Sokola Brno I. Michala Doležela. Ten se zamýšlí nad souladem sokolských myšlenek s myšlenkami Václava Havla. Je to rozhodně zajímavé čtení, nelze však souhlasit s tvrzením, že český národ nemá dostatek vzorů, které by ho ovlivňovaly. Podíváte-li se alespoň trochu kvalifikovaně do historie, musíte si přece uvědomit, jak velkou roli hrály naše země v dějinách Evropy, jaký kulturní přínos Evropě a lidstvu vůbec přinesly – a to se týká myšlenek, idejí, hudby, vědy, literatury, osobností a svým způsobem i politiky.

Druhý článek, který poslala sestra Fořtová ze Sokola Černošce, jsem po delším uvažování nazvala „Sokolská věrnost v praxi“. Po jeho přečtení určitě pochopíte, proč.

Jarina Žitná

„Problém dneška není jen hospodářský a politický, nýbrž také a především mravní!“

„Světovi nejsme, když běháme po světě, ale když jsme v sobě zpracovali , co nám svět dává.“

TGM

Pozdrav sokolstvu

Tak jako jaro projde mřížemi,
prošli jsme bděle tmou, když padla pěst
na tuto krásnou zemi. Hruzy hrůz,
jež obklíčily perut' sokolí,
obklíčily ji marně. Nikdy však
nesklonilo se čelo myšlenky,
té která živila v nás lásku s nadšením.
A to čím živ byl pokořený lid
v té šťastné zemi, zemi nešťastné,
obětavě jsme nesli na křídlech.

A prostý fakt, že národ nezahynul,
když tolik krve vyteklo mu z ran,
je dílem také vašim. Ať to zní,
ať zní ta věta: Já ji říci chtěl.

Vy sami lidi, dali jste lidu vše,
co může člověk dáti národu,
i víru, že se znovu zvedne zem
a že zas národ, který žije v ní,
prodíratí se bude plameny
pochmurných dějin, jimiž kráčí svět.

Ukázali jste, co je bratrství
a co je věrnost. Věrně k druhu druh
musí se sklánět. Zlato není nic
a ať už tedy padne do pekel,
kam dávno patří. Vy je nechcete,
vy jste je přece nikdy nechtěli
a platili jste mincí vzácnější,
na jejichž líci třpytila se čest,
na jejímž rubu byla nezištnost.

Vždyť všichni, všichni chleba jednoho
si budem ukrajovat. Hořký, sladký je
a všechny čeká, nás úděl společný.
Ten, onen zradí. Může zradit lid?

A já vám házím snítku vavřínu,
jíž věnčivali kdysi jasnou skráň
kráse a slávě. Pravdě. Vítězství.

Jaroslav Seifert

Václav Havel a sokolská organizace

Dějiny našeho národa nenabízí mnoho příkladů, k nimž bychom mohli upínat svoji pozornost, tedy jakýchsi ideálních vzorů, s nimiž bychom mohli ztotožnit své osobní životy. Nejsme, alespoň se domnívám, národem vzletných myšlenek ani velikánů evropského či snad světového významu. Tato absence je snad způsobena i tím, že k přirozeným autoritám zaujímáme mnohdy odmítavé stanovisko, jejich význam podceňujeme, sledujeme je s vnitřní nedůvěrou nebo se jejich smysl stává projekčním plátnem našich snů a ideologií, a je tak převrstven všelijakým nepravdivým nánosem. Dovolím si však tvrdit, že k jasně pozitivním tradicím naší země, hodným i osobního následování, patří na jedné straně sokolská organizace, jakožto hodnotový svět, jako nositelka ideálů, na kterých byl budován náš demokratický stát, na straně druhé pak Václav Havel, jakožto zosobnění lidskosti a slušnosti, a také jako tvář, která sklízela obdiv celého světa.

Zdá se mi, že vzájemných souvislostí a společných témat lze mezi prezidentem Havlem a sokolskou organizací vysledovat více, než jak by se mohlo na první pohled jevit. Sám

totiž patřil ke generaci, která měla tu možnost zastihnout Sokol v jeho plné síle, ve zlatém věku jeho existence, před rokem 1948 – kdy Václav Havel cvičil jako žák v pražském Sokole. O mnoho let později, již v roli prezidenta České republiky, pak několikrát vyzdvihl a ocenil sokolské dílo. V duchu tradice Tomáš Garrigue Masaryk přijímal sokolské delegace na Pražském hradě a v Lánech, účastnil se všesokolských sletů a v zahraničí se setkával se sokolskými emigranty.

Vždy však akcentoval duchovní a myšlenkovou podstatu Sokola. Vnímal nejen historický význam Sokola jakožto tvůrce národního uvědomění a nositele boje za svobodu během všech tří odbojů, ale zároveň také jeho výchovné poslání. Apeloval na to, že nemáme tuto organizaci vnímat jen jako kulturní a historický odkaz naší země, ale jako stále živé místo, kde se pěstuje lidská slušnost a porozumění. Věděl, že Sokol je nositelem mravních hodnot, že jde o estetický a filozofický projekt, kterému můžeme, ba dokonce musíme dávat stále nový, aktuální obsah.

Pohlédneme-li na tyto paralely více symbolicky, pak zjistíme, že myšlenkový obsah sokolské organizace se ve filozofii Václava Havla protíná ve čtyřech základních principech, které by nás měly nutit k zamyšlení. Pokud dovolíte, pokusím se nyní v krátkosti o těchto principech zmínit.

Prvním z nich je vize. Václav Havel si stejně jako zakladatel Sokola Miroslav Tyrš byl dobře vědom síly a nevyhnutelnosti vize jako základní osy k utváření hodnot. Sokolská představa o silném a morálně ušlechtilém národu utvářeného skrze občanskou aktivitu, v jehož středu je svobodný člověk vyznačující se etickým chováním, empatií a pozitivním hodnocením svého okolí, je představa blízká právě Havlovu pojetí společnosti. Druhým společným principem je svoboda. V obou sledovaných pojetích je svoboda nejvyšší, univerzální hodnota lidského života. Nositelem této hodnoty je svobodný člověk, jakožto zdroj veškeré moci i tvorby. Tato svoboda je pak založená na odpovědném a uvážlivém jednání každého jedince, neboť jak říkal Václav Havel: *„Svoboda a odpovědnost jsou dvě strany téže mince.“*

Třetím znakem je humanita, tedy úsilí o všeobecné dobro prostřednictvím rozvoje ducha. Dnes již stopadesátileté dějiny Sokola nejsou jen dějinami šíření myšlenky svobody a demokracie, ale také šíření ideálu krásy a šlechtnosti, totiž harmonického rozvoje těla a ducha. Tato humanistická harmonie je liberální a občanská. Sdružuje skupiny lidí bez rozdílů pohlaví, věku, politického přesvědčení, etnického původu či náboženského vyznání. Tvoří tak základ, na němž se člověk cítí být plnohodnotnou osobností.

Tento myšlenkový základ se pak realizuje ve čtvrtém aspektu, kterým je občanská společnost. Není to nic jiného než prostředí, ve kterém mohou předešlé principy nabírat konkrétní podobu a měnit se v život. Občanská společnost je podstatným atributem demokratické společnosti, v němž se zrcadlí Havlovo dnes již okřídlené motto: „méně státu“. Občanská společnost je však také sjednocující svazek, trvalé, avšak dobrovolné pouto, tedy to, čemu se v Sokole říká bratrstvo. Je to místo určené k porozumění, k vzájemnému dialogu.

Všechny tyto aspekty vyjádřil Václav Havel ve svém projevu během všesokolského sletu v roce 2000. Dovolte mi, abych ho na závěr citoval: *„Sokol je tradičně svázán opravdovým vztahem k této zemi, s humanitními ideály, s naší demokracií a svobodou. Platí to obzvláště v této době, kdy je Sokol dobrým příkladem lidského sdružování zdola, tedy toho, co je důležitou součástí občanské společnosti, jakési schopnosti spojovat se nad společným úkolem a naplňovat ho bez nějaké velké masivní asistence státu.“*

Jde o důležitý prvek společenského života, který posiluje a prohlubuje společenské soužití a zároveň velmi přispívá k politické stabilitě, k nezávislosti státu, jeho odolnosti a státnímu sebevědomí. Sokolu patří můj obdiv.

Je, myslím, úkolem nejen nás sokolů, nýbrž nás všech zachovat a naplňovat odkaz prezidenta Václava Havla a proměňovat ho v život.

Michal Doležel, Sokol Brno I.

Sokolská věrnost v praxi

100 let Sokola Černošice

U příležitosti stého výročí Sokola Černošice jsem byla vyzvána, abych napsala pár slov pro Souzvučky. Nechci opakovat historická fakta uvedená jinde a při přemýšlení, co napsat, jsem si uvědomila, že je to už víc než půl století, co je můj život se Sokolem spojen. Zkusím tedy popsát, jak jsem prožívala Sokol já.

Pocházím z rodiny s dlouhou sokolskou tradicí. Dědeček z matčiny strany byl činný v Sokole již od konce 19.století, maminka byla členkou Sokola Nechanice u Hradce Králové od dětských let, absolvovala gymnastický cvičitelský kurz a působila zde jako cvičitelka a později jako náčelnice. Po svatbě se rodiče přestěhovali do Prahy a v roce 1945 se s rodinou (maminčiným otcem, mnou a mou mladší sestrou) přesunuli do Černošic.

Sotva jsme se trochu v Černošicích rozkoukali, přivedla mne maminka do Sokola se slovy: „V září začneš chodit do školy, v Sokole se seznámíš s dětmi a najdeš si zde kamarádky“. Měla pravdu. Našla jsem kamarádku, se kterou jsem seděla ve škole 11 let v lavici. Naše přátelství trvá i nadále, přestože Jája, jak jsme jí říkali, se odstěhovala v roce 1967 s celou rodinou do New Yorku. Občas do vlasti přijíždí, v posledních letech málo, ale přijela se v roce 2012 podívat na slet a na sraz spolužáků z gymnázia po 50 letech.

Také maminka se hned aktivně zapojila do Sokola, cvičila s ženami a vedla v černošickém Sokole žákyň, byla však v čistkách po únorových událostech ze Sokola vyloučena. To způsobilo, že jsem v Sokole neprožila období staršího žactva a dorostu, protože rodiče řekli: když nás v Sokole nechtějí, tak tam nebudeme chodit. Na ta první tři nebo čtyři léta v Sokole mám ty nejhezčí vzpomínky.

Během vysokoškolského studia, jsem, už jako žena, zase začala cvičit v Sokole. Černošicím, jakožto venkovské jednotě, zůstal název Sokol i nadále, byli jsme však Tělovýchovná jednota pod hlavičkou ČSTV, nikoliv Tělocvičná jednota původního Sokola.

K návratu ke cvičení mne přivedla sestra Květa Andrštová, která i po změnách, které nastaly, zůstala sokolským idejím věrná. Tak se stalo, že jsem jí začala pomáhat se cvičením žákyň, udělala jsem si cvičitelský kurz a na III. spartakiádu jsem připravila celek 16 starších žákyň. Od roku 1960 jsem v ZRTV cvičila sama i vedla děti, po narození dcery i syna jsem vedla rodiče a děti, hned poté, co docentka Berdychová zavedla toto cvičení do jednot. Jak mi děti rostly, cvičila jsem postupně předškoláky a zase žákyň.

V roce 1990, kdy po dlouhých letech přerušení, byl Sokol opět na celostátní úrovni obnoven, jsme v Černošicích vytvořili skupinu, která připravila již na 15. 11. 1990 ustavující schůzi. Zde byl zvolen prozatímní výbor Tělocvičné jednoty Sokol Černošice, který měl zajistit obnovení Sokola v rámci ČOS. Jednota byla zaregistrována k 15.1. 1991 a stala se součástí župy Junmannovy. Z původního ČSTV sem přešla většina členů původního ZRTV, včetně cvičitelů, takže cvičení nebylo prakticky přerušeno.

Sportovní oddíly - fotbal, hokej a tenis, které spoléhaly na lepší finanční zajištění prostřednictvím ČSTV, se k obnovenému Sokolu nepřihlásily.

V obnoveném Sokole jsem byla zvolena náčelnicí, pak jsem byla dvě funkční období starostkou a nakonec po dvě funkční období náčelnicí župy.

Cvičení v Sokole zůstalo po celou dobu nedílnou součástí mého života, i když teď, v 73 letech, jsem předala funkci župní náčelnice mladší generaci. Ve výboru jednoty působím dál jako vzdělavatelka a „děvečka pro všechno“.

Přestala jsem také cvičit rodiče a děti, ty děti mám moc ráda a těžko jsem se s nimi loučila, ale vadily mi názory některých maminek na výchovu dětí, díky kterým nebylo možné zajistit dostatečnou kázeň při cvičení (mám na mysli názory jako „se svým dítětem si budu cvičit co já chci, kdy a na čem já chci“).

Dál cvičím jen seniorky, střídám se s další starší sestrou, která působí v černošickém Sokole od té doby, co se do Černošic přestěhovala před 45 lety.

Ve věrné gardě máme výbornou partu, i když některé seniorky již cvičit nemohou. Přišly ale další, mladší. Abychom neblokovaly naši malou tělocvičnu v odpoledních nebo večerních hodinách, cvičíme dvakrát týdně dopoledne. Na sokolských sletech po obnovení Sokola jsme nikdy nechyběly jako cvičenky věrné gardy, vždy ale v našem celku musely některé sestry „dělat muže“. Mužů seniorů máme v jednotě, skoro jako prstů na jedné ruce, ti ale v jednotě necvičí, kromě dvou cvičitelů, z nichž jeden se věnuje gymnastice a druhý basketu. Obě tyto skupiny, které působí v rámci všestrannosti, patří k nejlepším.

Jezdíme a chodíme v různých velkých skupinách společně na výlety, zkusíme „nordic walking“, koncem léta trávíme společně týden v podnikové chatě mého bývalého zaměstnavatele v Bedřichově, v květnu se každoročně účastníme týdenního pobytu spojeného se cvičením v termálním areálu ve Štúrovu, pokud je sníh, jezdíme na běžkách v okolí a letos se chystáme už podruhé na běžky na týden na Churáňov.

Sejdeme se i při různých sokolských akcích, akademiích, táborecích, velmi oblíbené je každoroční setkání VG mezi vánoce a novým rokem a společné zakončení roku na Silvestra výletem na Kulivou horu s pěkným výhledem do okolí.

Letos jsme v jednotě oslavili 100. výročí založení jednoty, při kterém jsme nejen zavzpomínali na všechno dobré i špatné, s čím jsme se během let setkávali. V rámci župy patří naše jednoty mezi větší a dobře fungující, ale to neznamená, že nemáme žádné problémy.

Především – naše sokolovna, vystavěná před 80 lety pro potřeby sokolů v obci s cca 1500 obyvateli, je příliš malá pro město s nynějšími 6 500 obyvateli. Přes všechna vylepšení, která se nám podařilo realizovat, je naše tělocvična malá a naprosto nedostatečné je sanitární zázemí – jediná původní společná šatna, koupelna a WC. Máme připravený projekt alespoň na jeho přístavbu, na realizaci ale nemáme prostředky. Opakovaně jsme po tři roky žádali o grant, dosud neúspěšně. Sokolovna má také podkroví, které by bylo možné využít, pokud by bylo tepelně izolováno. Taková úprava by se jistě vyplatila, investice je však nad naše možnosti.

Cvičitelů máme 20, převažují ženy. Nadějná je skupina gymnastiky, kde za 15 let fungování vyrostla řada dětí i dorostu, 4 z nejstarších už působí jako cvičitelé. Bohužel se stává, že některé cvičitelky po několika letech končí, většinou ve chvílích, kdy jim děti nastoupí do školy a maminky jdou do zaměstnání. Skutečnost, že i my starší jsme měly také malé děti a chodily do práce (a to jsme neměly v bydlišti několik nákupních možností s každodenní otevírací dobou a domácnost vybavenou všemi možnými technickými pomůckami) a přesto jsme svou cvičitelskou činnost dál vykonávaly, byla dána jednak dobou, jednak tím, že jsme měly k Sokolu hluboký vztah a pocit zodpovědnosti a byly ochotny mu obětovat něco ze svého pohodlí.

Pro mě je Sokol láska a závazek na celý život a bez cvičení a bez party, kterou v Sokole máme, bych si svůj život už nedokázala představit.

Hana Fořtová, Sokol Černošice

„Vytrvalá práce všechno přemůže!“

(Publius Vergilius Maro)

Soutěž vzdělavatelského odboru

Prosím, uvědomte si, že všechny soutěže, které jsou vypsány pro děti jsou především záležitostí cvičitelů. Bez jejich úsilí nemůže žádná podobná akce mít úspěch.

Znamená to nejen seznámit děti se soutěží, jejími podmínkami a pravidly, ale především vzbudit v nich zájem, vysvětlit, proč byla soutěž vypsána a jaký má smysl.

Lidé, s jejichž jmény se účastníci soutěže setkají na pomníčkách a pamětních deskách žili, pracovali, smáli se, bojovali – byli členy Sokola tak jako my teď. Nejsou to mrtvá jména – naopak jsou to jména lidí, na které bychom neměli zapomenout. Jestliže to takhle naše děti nepochopí, je každá další snaha marná.

Po stopách významných osob Sokola a České republiky

Všem náčelníkům, náčelnicím a vzdělavatelům!

V prosinci minulého roku byla na všechny župy zaslána Vzdělavatelským odborem ČOS soutěž pro mládež.

Rádi bychom, aby se tato soutěž rozšířila do všech jednot, ve kterých Vás žádáme o spolupráci. Bez pomoci, při které mládež seznámíte se soutěží se neobejdeme. Seznamte své svěřence s možností se soutěže zúčastnit.

Pravděpodobně v okolí sokoloven, nebo bydliště cvičenců se nachází místo, které by nemělo uniknout jejich pozornosti. Můžete se pochlubit něčím výjimečným ze sokolské historie?

Budeme velmi rádi, když na naši výzvu upozorníte vaše cvičence a soutěže se s nimi zúčastníte.

Odměnou bude víkendový pobyt v Děčíně, kterého si jistě užijete, zúčastníte-li se soutěže a budete vybráni na zájezd.

Kdy, kde, co a jak je popsáno v propozicích soutěže.

Těšíme se na Vaši účast a propozice přikládáme. Jitka Viktorínová

**Vzdělavatelský odbor ČOS
Komise pro práci s mládeží a seniory
vyhlašují soutěž pro mládež
Po stopách významných osobností Sokola
a České republiky**

Kdo Žákovská družstva, doporučený věk 10-15 let, (žáci a žákyně 2. stupně základních škol), se svým cvičitelem.

Co Budou pátrat ve svém okolí bydliště nebo sokolovny po historii a osobnostech, které jsou pro generaci potomků „zvěčnění“ bystou, pomníčkem, deskou a podobně. (Např. pomníčky odboje významných sokolských osobností nebo rodáků spjatých se Sokolem nebo národnostními myšlenkami.)

Jak To co naleznou, buď namalují, nebo vyfotografují a přidají krátký text o osobnosti. Případně o historii osobnosti i historii pomníčku nebo desky, pro který je na předmětném místě umístěna. Místo nálezů bude specifikováno adresou.

Kdy Práce na nejvíce 2 listech A4 + fotografie, zašle družstvo na VO ČOS, Komise pro práci s mládeží a seniory, Újezd 450/ 40, Tyršův dům, 118 01 Praha 1 – Malá Strana do konce dubna 2014. Práce budou označeny jménem cvičitele a členy družstva a jejich věkem. Bude uvedena i jednota a název župy.

Župy předají vyhlášení soutěže svým jednotám

Vyhodnocení: nejlepší práce budou odměněny zajímavým poznávacím pobytem.

Odměna: poznávací víkendový program bude zajištěn župou Severočeskou - Novákovou v Děčíně.

Cestovné, stravné, ubytování a vstupné bude hrazeno VO ČOS.

V Praze dne 9. prosince 2013

Mgr. Jitka Viktorínová, v.r.
předsedkyně Komise pro práci s mládeží a seniory

Doc. RNDr. Zdeněk Mička, CSc, v.r.
vzdělavatel ČOS

Významné osobnosti v názvech

V dějinách našeho národa, v jeho všestranném rozvoji, hrála nezaměnitelnou úlohu celá řada významných osobností. Jejich zásluhy by měly být uloženy nejen v naší vděčné mysli, ale i jako stálá připomínka v místech, která nás obklopují, když procházíme ulicemi, náměstími, parky, když jdeme kolem budov nebo po mostech. Takto pojmenovaných ulic je v našich městech nespočetně. Česká společnost byla zakladatelům Sokola velmi vděčna. Původně bylo v hlavním městě Praze a jeho blízkém okolí dvacet pět ulic a náměstí se jménem Miroslava Tyrše a celkem dvanáct se jménem Fügnerovým. Za německé okupace a později zejména v šedesátých a sedmdesátých letech za komunistického režimu jejich jména mizí přejmenováním ulic. Do dnešních dnů od roku 1893 zůstala pouze Tyršova ulice a sousedící Fügnerovo náměstí na pražském Novém Městě. Současné názvy ulic U Tyrše v Košířích, U Tyršovky na okraji Tyršovy čtvrti v Modřanech a U Tyršovy školy v Jinonicích pocházejí z druhé poloviny dvacátého století. Jistě i v jiných městech naší republiky nezapomněli v názvech na zakladatele sokolského hnutí. Velké množství budov, které v různých místech naší republiky nesou čestný název, jsou školy. Zastavme se proto u nich. Čestné pojmenování škol v českých zemích Rakouska-Uherska se začalo objevovat koncem 19. století. Byl jím v řadě škol poctěn zejména habsburský panovník. Po vzniku samostatného Československa se do oficiálních názvů škol dostávají jména významných osobností svobodného národa. Třicátá léta pak znamenají po celé republice vznik nových škol

zakládaných z Masarykova nadačního fondu s jeho jménem. V hojném počtu se objevují již v předcházejících desetiletích školy i s jinými čestnými názvy, jako škola Jana Amose Komenského, Karla Havlíčka Borovského, Františka Palackého, Otokara Březiny, Aloise Rašina, Jana Nerudy a dalších. Za hitlerovské okupace se čestné názvy škol podrobily cenzuře, zcela vymazány byly školy Masarykovy. Obnovují se po válce, aby pak po únorovém převratu Masarykovo jméno ze škol opět mizelo. Pravý rozkvět snahy přihlásit se k odkazu významných osobností nastává až po roce 1989 a nezastavil se ani dnes. Důvody, proč škola volí určitý čestný název, jsou rozmanité. Převládají sympatie k dílu a činnosti zvolené osobnosti. Probíráme-li se dlouhým seznamem čestných názvů, konstatujeme, že největší skupinu vedle škol Masarykových s počtem 138 a škol Komenského, kterých je v republice 35, tvoří spisovatelé. K již uvedeným připomeňme školu Jaroslava Vrchlického, Jindřicha Šimona Baara, Boženy Němcové, Josefa Kajetána Tyla, Jiřího Wolкера, Václava Beneše Třebízského, Josefa Škvoreckého, Jiřího Ortena, Oty Pavla a dalších. Také se nezapomíná na hudebníky, vědce, vynálezce, filozofy a historiky. Škola by měla cítit odpovědnost za svůj čestný název a promítnout jej do své činnosti mezi žáky. Jsou školy, které si to plně uvědomují. Jmenujme třeba Gymnázium Elišky Krásnohorské, věnující ve své práci patřičnou pozornost této pozoruhodné ženě. Čestný název školy se tak stává pro žáky znalostním, ale i duchovním obohacením v nejširším slova smyslu. Bohužel ne ve všech školách je tomu tak. Škola v Litni nedaleko Berouna, nesoucí jméno Františka Řezáče, významného obhájce českého školství 19. století a reformátora vězeňství v humanistickém duchu, odmítla besedu s odborníky, jejichž účast byla již zprostředkována. V hodině není podle paní ředitelky pro to místo a po vyučování by prý nikdo nepřišel. Je třeba pochválit Úřad městské části Praha 6, který k označení názvu ulice významné osobnosti přidává zhodnocení její činnosti. Čestný název není tak jen orientační značkou, ale přispívá k tomu, abychom si připomínali význam těch, kteří tvoří neoddělitelnou součást našeho národního vědomí.

Marcela Hutarová

V každém případě – soutěž vypsaná vzdělavatelským odborem ČOS – by měla vyplňovat mezeru ve vzdělání a znalostech – bohužel, nejen mladých občanů – zaviněnou nedostatečnou péčí a - dokonce snad mohu říci opomíjením - vlastenecké výchovy ve školách a vůbec nedostatečnou veřejnou osvětou.

Každý národ přece musí při vytváření své přítomnosti vycházet z těch nejlepších národních tradic, stavět na nich a pomáhat tak utvářet moderního, dnešního světoobčana, v našem případě Čecha.

Jarina Žitná

„Politika je výplod lidských slabůstek. Uvědomělý člověk nepotřebuje, aby ho někdo řídil. Nepoužije nikdy svou svobodu proti svobodě jiných. Ovšem zkuste dát svobodu darebákovi. Okamžitě z ní udělá nesvobodu jiných, násilí a vykořisťování. Ostatně těch darebáků není zas tolik, jsou jenom líp organizovaní než uvědomělí lidé. Hlavní část lidstva tvoří neuvědomělé nebo polouvědomělé masy, které vždy nechápou, jak zacházet se svobodou. Dají se snadno oklamat a oklamáný lid už není lid.“

(Jevgenij Jevtušenko „Jahodový ráj“)

„Život není snadný pro nikoho z nás. Musíme být vytrvalí a především věřit sami v sebe. Musíme věřit, že jsme pro něco stvořeni – a toho musíme dosáhnout za každou cenu!“

(Marie Curie – Skłodowska)

Josef Barák - 26.1.1833 – 15.11.1883



V lednu letošního roku si připomínáme 181. výročí narození básníka a novináře - vlastence Josefa Baráka. V loňském roce uplynulo 130 let od jeho narození. Náležel k mladé literární generaci, která se v polovině šedesátých let předminulého století představila almanachem Máj, kterého byl Barák redaktorem. Krátce nato se Barák stal redaktorem Prager Morgenpost, a když počátkem 60. let vznikaly časopisy české, také redaktorem Času a později Hlasu. Přispíval rovněž do časopisu Lumír. Byl novinářem typu Karla Havlíčka Borovského.

Josef Barák byl horlivým organizátorem života politického, společenského i spolkového. Byl předsedou Akademického čtenářského spolku. Patřil jako přítel Miroslava Tyrše ze studií mezi zakladatele Tělocvičné jednoty Pražské, kde spolu s Tonnerem navrhli sokolský pozdrav „Nazdar“, používaný dodnes. Spoluzakládal i Uměleckou besedu a četné studentské spolky. Bojoval za českou národní hrdost a vlastenectví.

Jako mladočech a především demokrat si všímal problémů dělnictva a účastnil se akcí dělníků, pro které požadoval rovnoprávnost v politickém životě. Koncem sedmdesátých let byl zvolen redaktorem prvního dělnického časopisu, Dělnických listů. Svým nacionalismem se však dostával do rozporu se smýšlením některých socialistů ve vydavatelském sboru časopisu, a proto se v krátké době redakce vzdal. Od října 1874 byl Barák odpovědným redaktorem mladočeských Národních listů, tehdy největších a nejvlivnějších českých novin. Ve své době byl velmi populární a oblíbenou osobností. Spisovatel Antal Stašek o něm ve svých vzpomínkách napsal: „...svými náhledy předbíhal svou dobu, což bývá vždy známkou duchů nad obecnou úroveň vynikajících“.

Zemřel v pouhých 50 letech, rok před skoncem Miroslava Tyrše. Jeho pohřbu na Olšanské hřbitovy v Praze se účastnilo přes 200 spolků, nespočet studentů a prostých

lidí. Svého čelného člena vyprovodily statisíce sokolů v čele s Dr. Tyršem a Dr. Podlipným.

Zpracovala Jaroslava Tůmová z podkladů bratra J.Petráska ze Sokola Český Brod.

Omlouvám se, Barákovo výročí bylo v lednu, ale tento materiál se do lednového čísla už prostě nevešel.

„...a to je ta krásná země...“

Za nejznámějšími Jihočeskými rozhlednami

Jihočeské rozhledny na vrcholech Boubína, Libína a Kleti poskytují svým návštěvníkům nádherné kruhové výhledy do nitra Čech, na šumavské velikány i na vzdálené vrcholky Alp. Stačí „jen“ vystihnout počasí s dobrou dohledností, nejlépe v zimě při inverzi, vyšlapat nebo vyjet až k některé z nich a pak už si jen užívat všech krás okolo.

Orograficky leží Boubín leží v severním, vnitrozemském, pásmu Šumavy, vrcholy Libína a Kletě jsou součástí Šumavského podhůří resp.jeho Prachatické vrchoviny (Libín) a Blanského lesa (Klet’).

Boubín společně se sousedním Bobíkem (1.264 m) tvoří výraznou dominantu krajiny jižně od města Vimperk . Tyčí se do výšky 1.362 m nad mořem. Je neodmyslitelným symbolem této části Šumavy nejen svým tvarem a výškou a tím, že je vidět z velkých vzdáleností, ale i rozsáhlými lesy a zejména pralesní rezervací Boubínský prales, která byla na jeho jižním svahu vyhlášena zásluhou vimperského lesmistra schwarzenberských lesů Josefa Johna již v roce 1858. Vrchol je dosažitelný po turistických značených cestách, nejčastěji po modré z přibližně 4,5 km vzdálené Kubovy Huti.

Dřevěná rozhledna na Boubíně byla otevřena poměrně nedávno – 3.6.2005. Na rozhlednu je vstup volný a bez poplatku od dubna do listopadu, v zimním období může být rozhledna pro nebezpečí pádu při námraze a sněhu uzavřena. Rozhledy se můžete pokochat z vyhlídkové plošiny ve výšce 21 m, na kterou vede celkem 109 schodů. Na místě dnešní rozhledny stávala již v minulosti vyhlídková plošina, první stavba tohoto druhu je na Boubíně dokladována již v roce 1878. Dnes je to nejvýše položená dřevěná rozhledna u nás.

Libín se nachází jižně od města Prachatice, je to nejvyšší vrchol Šumavského podhůří a dosahuje nadmořské výšky 1096 m n.m. Je poměrně snadno dostupný, pěší červeně značená cca 4 km turistická trasa vede z místní části města Prachatice Lázně sv. Markéty až na vrchol. Autem lze dojet na parkoviště pod vrcholem do lokality zvané „Sedélko“ ze silnice II/141 Prachatice – Volary.

Kamenná rozhledna na vrcholu je válcového tvaru s vnitřním dřevěným schodnicovým schodištěm s celkem 138 stupni a dosahuje výšky 27 m. Jejím vlastníkem je město Prachatice. Otevřena byla již v roce 1883, původně byla pojmenována jménem korunního prince Rudolfa při příležitosti jeho návštěvy v Prachaticích roku 1871. V roce 1935 dostal rozhlednu do správy Klub československých turistů, který zvažoval zastřešení vyhlídkové terasy, které se však kvůli 2. světové válce nerealizovalo. Za války, ale také po nějakou dobu v 50. letech minulého století, sloužila rozhledna k vojenským účelům, kdy na Libíně byla dislokována malá posádka vojáků letectva.

Rekonstruována byla v roce 1994. Od počátku září 2007 je vyhlídkový ochoz osazen panoramatickými pohledy, které návštěvníky upozorňují na nejzajímavější viditelné body.

Rozhledna je přístupná celoročně denně, kromě pondělí od 11 do 16 hodin vstup je zpoplatněn (10 Kč). Nedaleko rozhledny se nachází vyhledávaný lanový park.

Klet', s 1083 m n.m. je nejvyšším vrcholem Blanského lesa, je zdaleka viditelná z velké části jižních Čech a patří k nejnavštěvovanějším horám u nás. Pro kruhový rozhled byla v minulosti využívána k signalizačním a astronomickým měřením při mapování.

Na vrchol Kletě vede několik turistických značených cest i cyklistických tras. Nejčastějšími „nástupními místy“ je Český Krumlov, Zlatá Koruna či Křemže. Lze také využít i 1752 m dlouhou sedačkovou lanovou dráhu Krásetín- Klet', kterou provozuje obec Holubov.

Rozhledna na Kleti je naší nejstarší kamennou rozhlednou, byla otevřena už v roce 1825 a nazvána Josefsthurm, podle tehdejšího majitele panství Josefa Schwanzenberga. Je vysoká 20 m a vede na ni 110 schodů. Po rekonstrukci v roce 2009 je na rozhledně umístěna stálá výstava – Kulturní a přírodní význam Kleti, na ochozu rozhledny zase keramické kachle, znázorňující panoramatické pohledy z ní. Rozhledna je přístupná celoročně, vstup je zpoplatněn. U rozhledny stojí Tereziina chata s restaurací a možností ubytování. Kousek pod vrcholem se nachází Astronomická observatoř Klet', pobočka Hvězdárny a planetária v Českých Budějovicích, světoznámá v oblasti zkoumání planetek.

Toto krátké pozvání k výletu lze ukončit stejně jako autor knihy „Klet' milovaná hora“ Jiří Bárta – Na shledanou NAHOŘE NA HOŘE!

Svatava Křivancová, župa Jihočeská

Zprávy z jednot , žup i ČOS

„Věčný ruch, věčná nespokojenost!“

Bylo toho v poslední době skoro moc – a přece bychom si přáli udělat víc! Nespokojit se s tím, co bylo dosaženo.

Před koncem roku 2013 probíhala v župách školení cvičitelů III. třídy, doškolovací akce, srazy žactva v přírodě, skupiny cvičenců a cvičenek se vracely ze společně prožitých dovolených a zájezdů, některé z akcí přesahovaly rámce jednotlivých pořádajících žup.

Před vánočními svátky to byly mikulášské, později společná posezení u stromečků s cukrovím, dárky, zpěvem i cvičením s hudebním doprovodem vánočních koled.

Na Nový rok se jednotlivci i celé skupiny našich cvičenců zúčastňovaly výstupů na význačné vrcholy, namátkou jmenuji třeba Ještěd nebo vrcholek nepříliš vysoké hory s něžným jménem Mařenka.

Bohužel, sněhu a lyží jsme zatím příliš neužili.

Za samostatnou zmínku stojí tradiční akce s názvem „Nejenom pohybem živ je sokol“ v Tyršově domě. Opět bylo plno – a program byl vynikající. Nejruznější témata, vynikající lektori. Celá řada nových poznatků a námětů, některé z činností jsou známy pouze pod cizími názvy a zasloužily by si i samostatné semináře. Různorodost

zařazených činností zaručovala, že si každý mohl přijít na své – takže spokojenost na všech stranách – a to je dobře.

Omlouvám se – na stránkách „Souzvuků“ není možné jednotlivé aktivity jmenovat, bylo jich hodně. Závěrem je nutno konstatovat, že všechny dobře a účelně zorganizované akce, které sdružují naše členy, všechny odborné semináře a školení, které zvyšují kvalifikaci našich cvičitelů jsou přínosem a příslibem kvalitního programu v sokolských jednotách.

Jarina Žitná

Rozloučení se sestrou

Věrou Dekastellovou

Smrt je prý jediná spravedlnost. Odejde-li člověk, který dovršil 94 let svého života, říkáme, že odešel v pozhnaném věku a že bychom mu měli přát klid. Asi to je pravda, ale přes to se nikdo z nás nemůže ubránit smutku, když si uvědomí, že Věrin smích už nikdy nezazní libeňskou sokolovnou, kde byla celý život doma, že ji nevidíme na chodbách Tyršova domu, kde se neúnavně starala o blaho frekventantů školení a seminářů, že je nenávratně pryč a přece mezi námi zůstává svým odkazem věrnosti a statečnosti.

Byla tím, čemu říkáme „osobnost“! Osobnost v tom pravém slova smyslu, svou existencí a životním postojem ovlivnila celé řady mladých, kteří osiřeli v libeňské sokolovně a kteří na ni nikdy nezapomenou. Jako dlouholetá náčelnice jednoty a členka ústředního cvičitelského sboru žen a seniorek zanechala stopu v myslích i srdcích nás všech, kteří jsme ji znali a měli rádi. Byla nepřehlédnutelná, byla všude, kde jí bylo potřeba, nikdy nezaváhala. Věděla, co dělá a proč to dělá. Plnila odkaz svých rodičů – v bohaté historii Sokola v Libni zaujímá její rodina čestné místo.

Její smrt v první den roku 2014 poznamenala smutkem nás všechny, kteří jsme se 10. ledna sešli k poslednímu rozloučení v síni strašnického krematoria. Bylo to rozloučení víc než důstojné, byla to pocta ženě, která má a bude mít své místo v historii organizace, kterou milovala a které oddaně sloužila.

Nehybně stojící sokolská stráž, rozvinuté prapory a hudba, která zněla a zní při sokolských slavnostech – „Slyš, polnice zní...“ Sukův pochod burácí krematoriem, stojící účastníci v duchu Věru doprovázejí na cestě, z níž není návratu. Slova jsou téměř zbytečná a přece vystihují tíhu i velikost chvíle odchodu obecně váženého a milovaného člověka. Poslední sokolské „nazdar“ zahřmí jako pozdrav i jako slib. Pak už následuje píseň „Lví silou“, rakev se dává do pohybu a pomalu mizí v nenávratnu.

Jeden velký život se završil. Věra odešla do sokolského nebe, mezi zástupy věrných, kteří stáli pevně a neochvějně na svých značkách – ve slunci i v bouři, v pokoře i radosti, ve válce i v míru.

My teď můžeme jen s láskou vzpomínat a přát si, abychom se - až jednou přijde řada i na nás – směli zařadit do stejného šiku.

Nezapomeneme!



Jarina Žitná

Sokolská Prodaná nevěsta pro Smetanovu společnost

Je už všeobecně známo, že Prodaná nevěsta vozí po republice jméno Sokola už čtvrtý rok. Třicet pět repríz vidělo už na 4.500 diváků. A to má před sebou nasmlouvaných dalších sedm

zájezdů v letošním roce a další čtyři zájemci stojí v řadě na rok 2015. Podle tohoto modelu bychom mohli naši inscenaci hrát ještě řadu dalších let. Ale jedna nová cesta se v putování sokolské Prodané přece jen objevila. V sobotu 1.3.2014 budeme hrát v Praze - Kobylisích pro Společnost Bedřicha Smetany. Bude to oficiální zahájení Roku české hudby. A tak naše Prodaná nevěsta, která byla v rámci XV.všesokolského sletu chloubou vzdělavatelského odboru a celé sokolské veřejnosti bude zahajovat Rok české hudby. O této počtě se nám před čtyřmi lety ani nesnilo.

Zvu tedy celou sokolskou Prahu a její okolí do Salesiánského divadla v Praze - Kobylisích, kde v 18.00 hodin začne toto slavnostní představení. Vstupenky : Vladislav Šilhán 606 960 210 nebo vsilhan@centrum.cz

Bohumil Gondík, vzdělavatelský odbor



Závěrečné slovo

Co znamená být sokolem

Pro někoho to znamená hodně, pro někoho málo, pro někoho téměř nic! Pro někoho je sokolská myšlenka životním programem, pro jiného možnost cvičit lacino a blízko od domova .

Musíme si být vědomi, že způsob života a jeho priority se od doby založení Sokola i doby jeho slávy značně změnily. Před 152 lety se naši předkové prali s nevědomostí, nedostatkem vzdělání a předsudky (na počátku Sokol byl pouze mužskou organizací), za obou světových válek byla příslušnost k Sokolu brána jako nebezpečí pro stávající Rakousko – Uhersko, o dvacet let později pro fašistické Německo, přežili jsme 40 let komunistické totality a dnes bojujeme proti lhostejnosti, sobectví, kariérizmu, korupci a celkové negaci. Nedovedu posoudit, co bylo, nebo je horší a nebezpečnější!

Každopádně žijeme teď – ve 21. století a je nutno vypořádat se se současností. Všichni dobře víme, že to není a nebude snadné. A nejde tu pouze o Sokol, jde o celý způsob života lidské společnosti, o současnost, která doslova ohrožuje každého z nás.

Kdysi mi jeden z profesorů na libereckém gymnasiu dokazoval nesmyslnost sokolského hesla „jedinec nic, celek vše!“ Jako matematik tvrdil, že součet nul je zákonitě zase nula, tzn. že nebude –li nikdo z nás nic znamenat jako člověk, celý součet našich společných sil bude zase nulový!! Nedokázala jsem mu tenkrát vysvětlit (bylo mi necelých sedmnáct), že takhle to prostě nefunguje. Že Sokol nevychovává bezduché svalovce, ale člověka vědomého si svých možností a své síly, člověka, který si váží svého člověčenství a je si vědom svých povinností - že nevychovává nuly! Ráda bych věřila, že ani dnes se nikdo z nás nulou cítit nechce – tak proto něco udělejme!

Jarina Žitná