

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č . 3 - březen 2014
Ročník 4.

*Malověrní Čas kostižerný
jí jenom krásu dal
a z polí stenných křik iluminoval
kamenné texty portálů a zdí
tak bude vždy
malověrní
tak bude vždy*

*Za braty našich řek
zní tvrdá kopyta
za vraty našich řek
kopyty rozryta
je zem
a strašní jezdci Zjevení mávají praporem*

*Je lehké listí vavřínu
a těžký padlých stín*

*Já vím Já vím
jenom ne strach, jen žádný strach
takovou fugu nezahrál*

*sám Sebastián Bach
co my tu zahrajem
až přijde čas až přijde čas*

*Kůň bronzový kůň Václavův
se včera v noci třás
a kníže kopí potěžkal
Myslete na chorál
Malověrní
Myslete na chorál*

Úvodní slovo

Co znamená být sokolem

Statí s tímto názvem končilo únorové číslo Sokolských souzvuků. Při psaní jsem si nečekaně vzpomněla na historku s matikářem gymnasia F. X. Šaldy v Liberci a ta vzpomínka „na nuly v Sokole“ ovlivnila celý závěr čísla.

Jenže ono je toho víc. Být sokolem – to znamená sloužit myšlence, ve kterou věříme a přiliš se nezabývat vlastním egem. Není tu místo na manipulace, urážení se, prosazování vlastního ega na úkor celku. Stížnosti typu – „v TD se nezdraví, potkala jsem XY (nějakého činovníka) a nepozdravil mne, přece mne musí znát!“ se dají řešit jediným účinným způsobem. Totiž nedbat na bonton (pohlaví a věk) a prostě hlaholit „Nazdar“ když někoho potkáme. Pokud to není někdo úplně cizí, určitě odpoví a možná, že se „chytne za nos!“ Není také možné, když něco nevyjde podle mého úmyslu, řešit nastalou situaci rezignací na funkci, odchodem do jiné jednoty nebo dokonce župy! Je třeba si uvědomit, že jsme demokratickou organizací a do činovníckých funkcí jsme voleni. Můžeme při tom mít pocit, že nám bylo ukřivděno, když jsme nebyli navrženi – ale nedá se nic dělat a je nutno najít si jiné místo, kde můžeme být Sokolu prospěšní. Vzdát to, odejít – to už je skutečně to poslední, co nám zbývá.

V Sokole je přece tolik práce, že na ni vlastně při nejlepší vůli ani nestačíme. Vůbec to nejsou pouze činovnícké, případně cvičitelské posty - všichni přece víme, že existuje spousta drobné, veřejnosti často neviditelné a rozhodně neoceněné práce, počínaje pomocí v administrativě, údržbě zařízení, ale také třeba dozorem v šatnách během akademie, pomocí v kuchyni a při prodeji na šibřinkách nebo jiné společenské akci a konče úklidem sálu a drhnutím podlahy, když taková akce skončí. To všechno Sokol potřebuje, to vše je nutné konat s radostí a kdykoliv je potřeba.

Nevymlouvejme se na nedostatek času. Všichni jsme více nebo méně zaměstnaní, všichni máme rodiny a další povinnosti! Sokolská jednotka je také takovou rodinou a potřebuje naši péči, starostlivost, práci a lásku!

Jarina Žitná,
Sokol Liberec I.

„Tímto světem projdu jen jednou. Proto každé dobro a laskavost, které mohu prokázat kterékoliv lidské bytosti nebo němé tváři, nechť vykonám nyní a nechť je neodkládám. Neboť nepůjdu znovu touto cestou.“

John Galsworthy

„Rodina (tedy i Sokol) By měla být vysokou školou tolerance, komunikace a vzájemné lásky!“

(Podle Bermieho Siegela)

Obsah:

Úvodní slovo

Co znamená být sokolem

Metodika

Pohybové etudy – č. 6 - L'important c'est la rose - míč

O pohybovém projevu – cvičení s náčiním

Seminární práce ze školení cvičitelů –

cvičení (nejen) pro ženy - dokončení

Geocatching v programu Sokola

Pro praxi cvičitelů

První pomoc pro cvičitele

Zásobník her

Nejenom pohybem živ je sokol

TGM a dnešek

Výročí temná

Kalendárium měsíce března

Jména neprávem zapomínaná

„Bud'te tiše, hrdinové odpočívají“

„...a to je ta krásná země...“

„...kterýpak Čech by hudbu neměl rád..“

Rok české hudby

Bedřich Smetana – tvůrce české národní hudby

Zprávy z jednot a žup

„Nejstarší náčelnice světa“ – Blažena Chramostová

Štefánikovo Bradlo

Olympijský park na Letné – aktivně se sportem

Podvečer s antikou

Cena český patriot

Závěrečné slovo

Metodika

Pohybové etudy

č. 6) *L'important c'est la rose* -

cvičení s náčiním – míč

Hudba - CD Music for millions č. 3 –

píseň č. 10

ZP – stoj spatný – připažit, míč v pravé

Úvod:

- I. 1 - 4 stoj – výdrž
- II. 1 - 4 zvolna předpažit zevnitř – míč v pravé
- III. – IV. 1 - 8 stoj pokrčmo pravou (pravá na špičce vedle chodidla levé) – skrčit připažmo pravou, předloktí dovnitř, míč k levému rameni – mírný předklon hlavy vpravo (uvolnit)

I. osmitaktí

- I. 1 - 2 mírným hmitem podřepmo a mírným výkrokem pravou vpravo stoj únožný levou – čelná vlna trupu vpravo
3 - 4 mírným hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný pravou – čelná vlna trupu vlevo
V 1. – 4. době připažit, uchopit míč obouruč a „osma“ před tělem dole (začít vpravo vzhůru)
- II. = I. ale v 1. době II. taktu přenosem – předpažit a čelná „osma“ (v předpažení)
- III. = II. předpažit vzhůru povýš a čelná „osma“ (v předpažení vzhůru povýš)
- IV. 1 - 4 uchopit míč do pravé a čelným obloukem pravé vlevo upažit, dlaně vzhůru, připažit levou
- V. – VIII. = I. – IV. ale opačně, v 1. době V. taktu přenosem, v poslední době VIII. taktu míč v levé

II. osmitaktí

- I. 1 - 4 mírným hmitem podřepmo a přenosem na pravou stoj únožný levou - předpažením a malým vodorovným kroužkem před tělem předpažit dovnitř levou – mírný náklon vpravo – hlava sleduje pohyb paže s míčem
- II. 1 - 4 mírným hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný pravou – předpažením a malým vodorovným kroužkem upažit levou, míč stále v levé – mírný náklon vlevo – hlava sleduje pohyb paže s míčem
- III. 1 - 4 výponem a přenosem na pravou podřep únožný levou – upažit pravou a horním obloukem přehodit míč do pravé – mírný náklon vpravo – hlava sleduje pohyb míčem

- IV. = III. ale opačně
 V. 1 – 4 přenosem na pravou přísunný krok pravou vpravo a přinožením levé mírný podřep – uchopit míč obouruč a vzpažením a malým svislým kroužkem nad hlavou paže vpravo poníž – hlava stále sleduje pohyb paže s míčem
 VI. = V. ale opačně (přísunný krok levou vlevo atd.)
 VII. 1 – 2 mírným hmitem podřepmo a výkrokem pravé vpravo stoj únožný levou - upažit pravou - spodním obloukem vyhodit míč před tělem
 3 – 4 chytit míč obouruč před tělem, předat do pravé a výkrokem pravé stoj únožný levou - upažit, míč v pravé
 VIII. = VII. ale opačně (míč v levé)

III. osmitaktí (šestnáctitaktí - 2x 8 taktů za sebou)

- I. 1 – 2 dva kroky diagonálně vpravo vpřed (P, L)
 3 – 4 výkrokem pravé diagonálně vpravo vpřed stoj zánožný levou
 V 1. – 4. době připažit (obě), bočným kruhem a obloukem vpřed předpažit vzhůru povýš levou
 II. 1 – 2 mírným hmitem a výkrokem levou vlevo stoj únožný pravou (čelem k HT)– vlna trupu vlevo
 3 – 4 přenosem a mírným hmitem podřepmo stoj únožný levou – vlna trupu vpravo
 V 1. – 4. době předpažit vzhůru povýš – uchopit míč obouruč a „osma“ paží (začít vlevo vzhůru, vede malíková strana) – hlava sleduje pohyb míče
 III. - IV. 1 – 6 šesti kroky po oblouku začíná levá se cvičenka vrací na své místo čelem k HT – míč v pravé, skrčit upažmo levou, ruka v bok - hlava sleduje pohyb míče
 7 – 8 přinožením pravé celý obrat vlevo - uchopit míč obouruč a plynule malý vodorovný kroužek nad hlavou, připažit (zády k HT)
 V. – VIII. = I. – IV. ale začínáme v postavení zády k HT, končíme čelem k HT a míč v pravé
 IX. – XII. = I. – IV. ale opačně, diagonální kroky v IX. taktu vlevo vpřed a míč je v pravé, XII. takt končíme zády k HT
 XIII. – XVI. = I. – IV. ale opačně, začínáme v postavení zády k HT a končíme čelem k HT, míč v pravé

V nahrávce na desce „Music for millions“ je píseň nahrána tak, že se do ní vejdou tři opakování přesně podle popisu – chybí však tomu „tečka“.

Vynechte poslední dva takty, tzn. končíte „osmou“ v XIV. taktu a

- XV. 1 – 4 výkrokem pravé obrat čelem k HT , dva kroky vpřed (L, P) a přinožením levé stoj – zvolna předpažit zevnitř
 XVI. = ZP, tzn. stoj pokrčmo pravou (pravá na špičce vedle chodidla levé) skrčit připažmo pravou, předloktí dovnitř, míč k levému rameni - mírný předklon hlavy vpravo

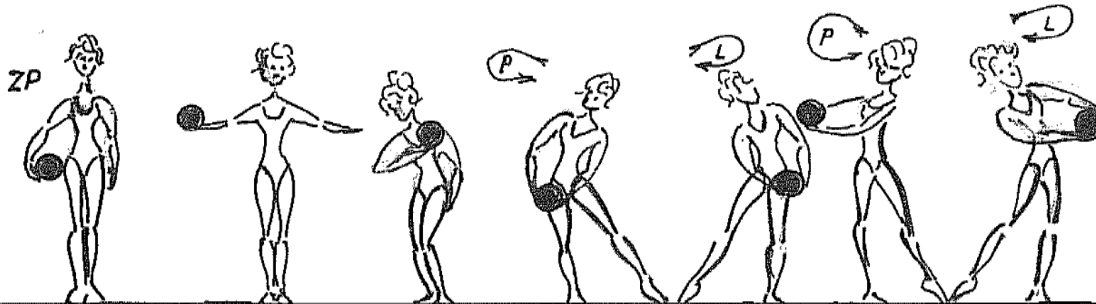
Pohyb: Jarina Žitná

Kresby: Irena Drábková

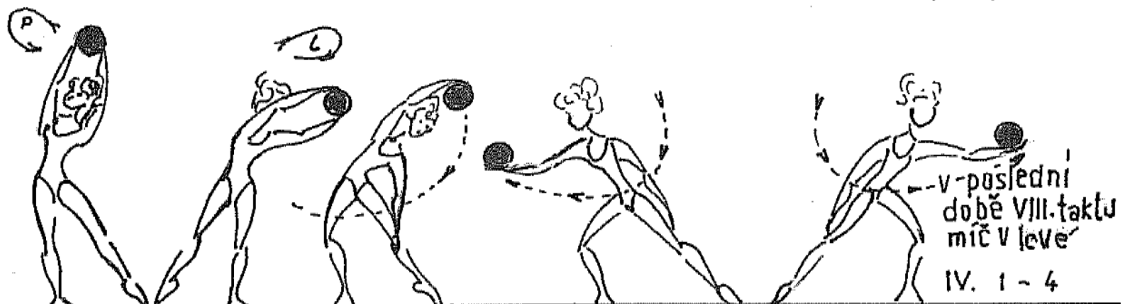
Metodika Pohybové etudy píseň č.10.
 č.6) cvičení s náčiním – míč Hudba-CD Music for millions

Úvod

I. osmitaktí



I. 1-4 II. 1-4 III-IV. 1-8 I. 1-2 3-4 II.=I. čelná osma v předpažení

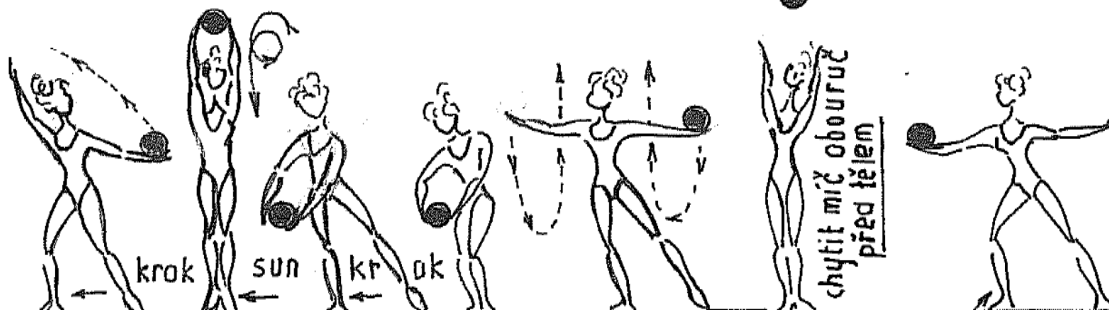


III.=II. předpaž vzhůru povys IV. 1-4 V.-VIII.=I.-IV. ale opačně

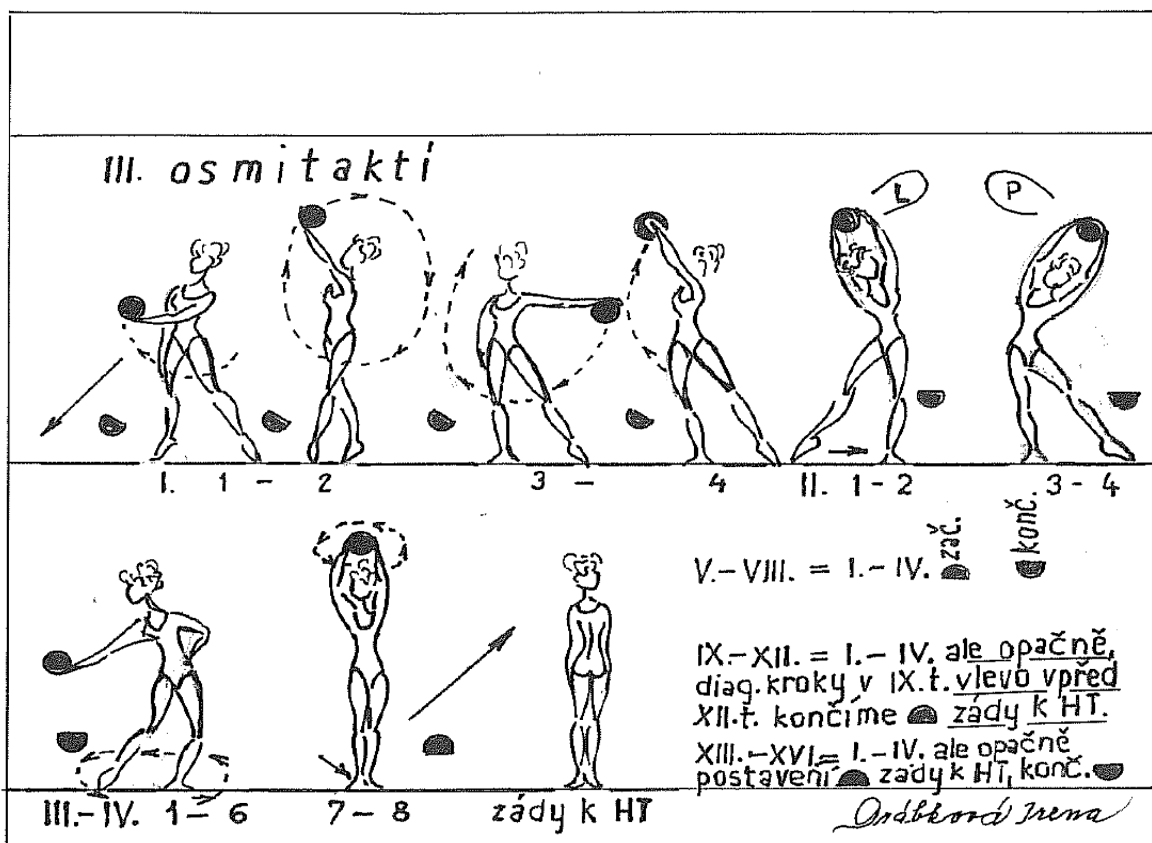
II. osmitaktí



I. 1-4 II. 1-4 III. 1-4 IV. 1-4



V. 1-4 VI.=V. ale opačně VII. 1-2 3-4 VIII. VII. ale opačně



O pohybovém projevu – cvičení s náčiním

Použití náčiní klade na cvičenky další požadavky. Je při něm nutno nejenom dobře ovládat vlastní tělo a jeho pohyb, ale také zvládnout techniku náčiní, což není vždy snadné. Názor, že autoři skladeb využívají náčiní jako pomůcku, když si nevědí rady se ztvárněním pohybu, je scestný, spíš nesmyslný (bohužel jsem se s ním setkala, dokonce u lidí, kteří by této problematice měli rozumět!).

Je pravda, že použití náčiní poskytuje autorům další inspiraci a zpestřuje repertoár vybraných prvků i vazeb. Na druhou stranu má jeho použití další rizika, která musí cvičenky zvládnout (kužel je tvrdý, míč se kutálí stejně jako obruč, o švihadlo se „škobrtá“!). Cvičení s náčiním však vždy zpestřuje program v běžných cvičebních hodinách, klade důraz na zvládnutí drobné motoriky a v žádném případě není něčím samoúčelným. Pro první uvedenou pohybovou etudu s náčiním, jsem zvolila míč. Je to náčiní velmi atraktivní, vyžaduje dobrý postřeh a rychlou reakci.

Několik základních údajů a pokynů pro techniku míče jako cvičebního náčiní.

Základní držení – obouřuč nebo jednoruč. Při držení jednoruč je třeba střídat držení míče v levé i pravé ruce, míč držíme na miskovitě zahnuté otevřené dlaní a nepřidržujeme ho prsty. Základními pohyby jsou nesení míče v různých polohách, vyhazování, přehazování, válení a kutálení. Pohyb míče by měl vycházet z pohybu těla, dokreslovat ho a zdůrazňovat, pohyb trupu i hlavy (pokud není předepsáno něco jiného) sleduje pohyb míče. Je pravda, že míč je náčiní velmi ošemetné, často padá, odkutálí se a vzniká nežádoucí pauza v právě zařazené vazbě. V běžné cvičební hodině je třeba procvičovat jednoduché prvky a po jejich zvládnutí je spojovat do složitějších vazeb. Pozor, abychom se pouze „nevrtěly“ na místě, je třeba co nejvíce využívat pohyb „do prostoru“!

Tak ať nám míč sedne do dlaně a létá vysoko!

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Cvičení (nejen) pro ženy

Druhá část -

E) Závěrečné protažení

- udržení svalů v dobrém stavu
- výdrž v krajní poloze 10-30 sekund
- preventivní cviky proti bolestem zad
- svaly protahujeme na pravé i levé straně těla

1. **protážení lýtkových svalů** – leh pokrčmo levou (opřeme celou plochou chodidla o podložku) – přednožit pravou, uchopit pod kolenem nebo za lýtko. Špičku chodidla lehce přitáhnout k obličeji a zpět.

2. **protážení svalů přední strany stehen** – leh na břicho pokrčmo pravou, bérec vzhůru (pata směřuje k hýždím) – hlava opřená čelem o zem. S výdechem chytit nohu za kotník pokrčené nohy a přitáhnout patu k hýždím. Po výdrži s výdechem totéž na druhou nohu.

3. **protážení ohybačů kolena** – sed pokrčmo, uchopit špičku jedné nohy. Po propnutí kolena se uvolnit a s výdechem přitáhnout rukou špičku natažené nohy. Předklon k natažené noze.

4. **protážení svalů zadní strany stehen** – sed pokrčmo levou, stejnou rukou uchopit chodidlo levé nohy - druhá ruka opřít o zem. S výdechem přitáhnout nohu k čelu až do pravého úhlu s podložkou. Noha musí být přitažená k hrudníku v pravém úhlu, propnuté koleno a rovná záda.

5. **protážení vnitřních stran stehen** – dřep rozkročmo (chodidla asi 30cm od sebe s celou plochou na zemi a špičkami vytočenými ven). Paže dát mezi kolena, dlaně se drží za kotníky. Paže opřít o stehna a s výdechem tlačit lokty do stehen.

6. **protážení hýžd'ových svalů** – leh – pokrčit levou, koleno přitáhnout k bradě a uchopit protilehlou rukou. S výdechem přetočit trup a položit koleno vpravo.

7. **protážení hýžd'ových svalů** – leh skrčmo zkřížený. S výdechem přitáhnout koleno k bradě. (Hlava s rameny je položena celou plochou na zemi.)

8. **protážení přímých břišních svalů** – leh na břicho – dlaně opřít vedle hrudníku s prsty vpřed. S výdechem nadzvednout trup, dopnout paže a zaklonit hlavu. Stáhnout hýžd'ové svaly a boky přitlačit k zemi.

9. **protážení bederních svalů** – podpor klečmo, s výdechem vyhrbit záda, stáhnout břišní svaly. Záda by měla být v rovině a hlava v prodloužení trupu.

10. **protážení svalů horní části zad** – vzpor klečmo – sed na paty – s výdechem přitlačit hrudník k zemi

11. **protážení šikmých břišních svalů** – turecký sed – ruce v týl. S výdechem otočit trup vlevo, předklon, přitáhnout pravý loket ke kolenu levé nohy.

12. protážen $\acute{\text{y}}$ š $\acute{\text{r}}\text{í}$ jov $\acute{\text{y}}$ ch sval $\acute{\text{u}}$ – tureck $\acute{\text{y}}$ sed – ruce v t $\acute{\text{y}}$ l – s v $\acute{\text{y}}$ dechem p $\acute{\text{r}}\text{e}$ dklon hlavy (bradu p $\acute{\text{r}}\text{í}$ t $\acute{\text{a}}$ hnout k hrudn $\acute{\text{í}}$ ku). Lokty sm $\acute{\text{e}}$ řuji vp $\acute{\text{r}}\text{e}$ d a ramena tlačit dol $\acute{\text{u}}$.

13. protážen $\acute{\text{y}}$ kr $\acute{\text{c}}$ n $\acute{\text{í}}$ ch sval $\acute{\text{u}}$ – tureck $\acute{\text{y}}$ sed, ruka sm $\acute{\text{e}}$ řuje k zemi. Dlaň druhé paže položit shora na protilehlé ucho. S v $\acute{\text{y}}$ dechem p $\acute{\text{r}}\text{í}$ t $\acute{\text{a}}$ hnout hlavu k rameni této paže.

14. protážen $\acute{\text{y}}$ ramenn $\acute{\text{í}}$ ch sval $\acute{\text{u}}$ – tureck $\acute{\text{y}}$ sed . Jednu ruku pokrčenou v lokti položit na druhé rameno. Druhou rukou uchopit loket pokrčené ruky a s v $\acute{\text{y}}$ dechem jej p $\acute{\text{r}}\text{í}$ t $\acute{\text{a}}$ hnout k trupu.

15. protážen $\acute{\text{y}}$ zádov $\acute{\text{y}}$ ch sval $\acute{\text{u}}$ – sed pokrčmo – ruce p $\acute{\text{r}}\text{e}$ pažit, spojit p $\acute{\text{r}}\text{e}$ d t $\acute{\text{e}}$ lem dlan $\acute{\text{e}}$ mi od t $\acute{\text{e}}$ la. Pomalu p $\acute{\text{r}}\text{e}$ dklon do tahu v bedrech a v hrudn $\acute{\text{í}}$ oblasti zad.

16. protážen $\acute{\text{y}}$ sval $\acute{\text{u}}$ paží a záp $\acute{\text{e}}$ st $\acute{\text{í}}$ – tureck $\acute{\text{y}}$ sed – skrčit upažmo, p $\acute{\text{r}}\text{e}$ dlokt $\acute{\text{í}}$ dovn $\acute{\text{í}}$ ř (dlan $\acute{\text{e}}$ k sob $\acute{\text{e}}$ tak, aby prsty sm $\acute{\text{e}}$ řovali vzh $\acute{\text{r}}$ u). Doln $\acute{\text{í}}$ část dlan $\acute{\text{e}}$ jedné ruky op $\acute{\text{r}}\text{í}$ t o prsty druhé ruky. Zatlačit do prst $\acute{\text{u}}$ a kr $\acute{\text{a}}$ tce vydržet.

17. protážen $\acute{\text{y}}$ lýtkov $\acute{\text{y}}$ ch sval $\acute{\text{u}}$ – sed roznožn $\acute{\text{y}}$ – vztyčit chodidlo. St $\acute{\text{r}}\text{í}$ dav $\acute{\text{e}}$ p $\acute{\text{r}}\text{e}$ dklon vpravo, vlevo – p $\acute{\text{r}}\text{í}$ t $\acute{\text{a}}$ hnout hrudn $\acute{\text{í}}$ k k napnuté noze.

Cvičení zakončíme protážením obratle po obratli a následujícím úklonem hlavou vlevo a vpravo a kroužením záp $\acute{\text{e}}$ st $\acute{\text{í}}$ m doprava a doleva a konečně úklonem t $\acute{\text{e}}$ la vlevo a vpravo.

T $\acute{\text{e}}$ lo máme procvičené, endorfiny uvolněné a mysl čistou, takže s úsm $\acute{\text{e}}$ vem na rtech honem dom $\acute{\text{u}}$.

P $\acute{\text{r}}\text{í}$ št $\acute{\text{í}}$ mu cvičení nazdar!!

Denisa Vilémová, Sokol Liberec I.

Tato písemná práce byla vybrána z výborných seminárních prací zakončujících župní školení III. třídy všestrannosti. Je to práce naprosto samostatná, po odevzdání byla podrobena alespoň částečné názvoslovné úpravě.

Jarina Žitná

Geocaching – v programu Sokola

Up $\acute{\text{r}}\text{e}$ snění programu komise PP v p $\acute{\text{r}}\text{í}$ št $\acute{\text{í}}$ m roce a její vyústění v době XVI. všesokolského sletu.

S geocachingem se dostanete na zajímavá místa, o kterých třeba ani netušíte.

P $\acute{\text{r}}\text{í}$ geocachingu poznáte nové lidi. Stačí pár desítek keší a už budete vědět, kdo je kdo. Protože geocaching je v Česku velmi rozšířený, u schránek se budete setkávat se známými tvářemi.

Geocaching svojí podstatou naplňuje mnohé z toho, o $\acute{\text{c}}$ v Sokole jde:

a) Pohyb - keše se nacházejí v místech, kam je nutno dojet, dojít a je tedy nutno pro nalezení vyvinout určité úsilí.

b) Příroda či památka - místa, kde se keše ukrývají, bývají něčím zajímavá a přínosná pro vzdělání nálezce.

c) Možnost získání nových členů - velkým dosahem této celosvětové hry je možno rozšířit členskou základnu nebo se alespoň prezentovat široké veřejnosti a vhodnou, nepřiliš nákladnou formou, představit Sokol, informovat veřejnost o akcích jednoty a župy, či o běžném životě jednoty.

100 sokolských keší republice

Tak zní název projektu, se kterým přichází odbor všestrannosti ČOS, prostřednictvím svých jednotlivých komisí (Pobytu v přírodě, Propagační komise), aby se Sokol prezentoval nejen veřejnosti v mezisletovém období, ale zároveň přinesl novou náplň pro své stávající členy.

Idea projektu vychází z blížícího se stého výročí vzniku samostatného Československého státu, z toho důvodu je i přesný počet - 100 oficiálních keší rozdělených do všech žup ČOS.

Na každou župu, tak vycházejí 2, příp. 3 keše. Budou také osloveny zahraniční jednoty, zda mají zájem do projektu vstoupit či nikoliv (především evropské - Sokol Vídeň, Sokol Mnichov, Sokol Paříž).

Keše budou umístovány v počtu 2 - 3 za měsíc tak, aby rozmístění všech 100 oficiálních keší bylo rozloženo do celého mezisletového období.

Vyvrcholením celého projektu bude nalezení, tzv. multikeše, pro všechny zúčastněné sokoly v oblasti Tyršova domu, v době konání XVI. Všesokolského sletu (červenec 2018).

Pavel Kroupa, komise PP ČOS 31. 1. 2014

Pro praxi cvičitelů

Vysvětlete rozdíl mezi

- a) stojem (podřepem, dřepem) únožným levou
- b) stojem (podřepem, dřepem) rozkročným
- c) stojem (podřepem)– skrčit přednožmo levou

Vysvětlení najdete v časopise!

První pomoc pro cvičitele

Svalověkosterní poranění

K těmto poraněním patří natažení (distenze) a roztržení (ruptura) šlach a svalů, pohmoždění (kontuze), podvrtnutí (distorze), tj. dočasný posun kloubních ploch (hlavice a jamky), které se opět vracejí do původního postavení, vykloubení (luxace), tj. stav, kdy kloubní hlavice opustí natrvalo kloubní jamku, a zlomenina (fraktura). Zlomeniny dělíme na zavřené, otevřené a stresové (námahové, běžecké, únavové), které někdy doprovázejí opakovaný namáhavý sportovní trénink, dálkové pochody atd.

Mezi jisté známky zlomeniny patří nápadná změna tvaru končetiny a její nepřirozená pohyblivost v místě zlomeniny, u otevřených zlomenin rána krvácí a mohou z ní vyčnívat úlomky kostí. K nejistým známkám zlomeniny řadíme bolestivost, otok a krevní výron v okolí poraněného místa a snížení hybnosti zraněné končetiny.

První pomoc:

1. Nezatěžovat a omezit zbytečné manipulace s poraněnou končetinou.
2. V případě přítomnosti prasknutí při úrazu, deformity či abnormálního pohybu mimo kloub, výrazného omezení pohybu a funkce, poruchy prokrvení (končetina je bledá, chladná) a přítomnosti krvácení přivoláme zdravotnickou záchrannou službu (ZZS). Při její běžné dostupnosti není již znehybňování zlomenin součástí laické první pomoci. Rovněž dlahy vymizely z povinné výbavy lékárníčky pro zotavovací akce. V případě nedostupnosti ZZS přiložíme pevnou měkce podloženou „dlahu“, která přesáhne a znehybní sousední kloub nad i pod zlomeninou. Nikdy zlomeniny nebo vykloubení nenapravujeme.
3. V nepřítomnosti závažných příznaků není zpravidla odborné ošetření nutné. Nezatěžujeme poraněnou končetinu, zvedneme ji a chladíme, případně přiložíme elastický obvaz. V případě chlazení ledem (max. 20 minut) je nutné vždy chladit přes tkaninu.

Poranění hlezenního kloubu

Nejčastěji postižený kloub při sportu. Patří sem distorze (podvrtnutí), luxace (vykloubení), poranění vazů, zlomeniny kotníku (zevního, vnitřního nebo obou), zlomenina s vykloubením. U distorze včas úvodní stlačení elastickým obinadlem (zabrání krvácení z drobných cév), klid a obklady, ledovat, dolní končetinu zvýšit, event. znehybnit. Luxaci (vykloubení) ošetří lékař. Nechodit, nohu nezatěžovat, nestoupat si na ni.

Pokud příznaky samy během např. cvičební hodiny neodezní, doporučujeme odborné vyšetření (kontrolní rtg snímek hlezna pro vyloučení zlomeniny).

Tomáš Jelen – zdravotní komise ČOS

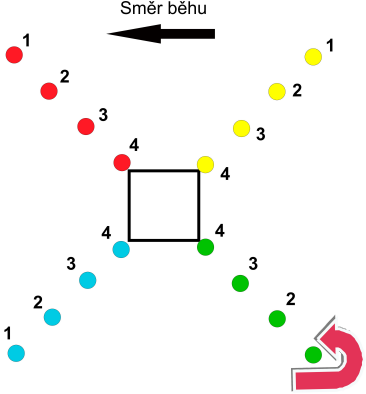
Pro praxi cvičitelů – správné odpovědi

- 1) podřep (stoj, dřep) únožný levou – váha je na stojné (v tomto případě na pravé) noze, druhá (levá) noha se opírá o špičku
- 2) stoj rozkročný – nohy jsou oddáleny od sebe, váha je rovnoměrně rozložena na obě
- 3) stoj (podřep, dřep) –skrčit přednožmo pravou - stoj na levé, pravá je oddálena od země (skrčena)

České názvosloví bylo původně navrženo Tyršem, s úpravami se zachovalo až do dneška. Je naprosto přesné a díky velkému množství použitelných přípon, případně předpon je dodnes využitelné a je nutno ho zachovávat!

Jarina Žitná

Obíhací štafeta

Prostředí	Louka
Velikost prostoru	Potřebný prostor je o velikosti minimálně 30 x 30 metrů
Věková kategorie	Hra je vhodná prakticky pro všechny věkové kategorie školního věku
Počet hráčů	Soutěží čtyřčlenné - šestičlenné týmy
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> - Materiál na vyznačení středového čtverce (páska , PP lano) - Kužely - Rozhodčí – stopky , papír
Popis hry (pravidla)	<p>Jednoduchá , rozechřivací hra. Na louce vyznačíme hřiště dle obrázku :</p>  <p>Počet kuželů v úhlopříčkách se bude rovnat počtu hráčů v jednotlivých týmech. Členové týmu se rozestaví na stanoviště ke kuželům své barvy. V případě základní verze budou nejzdatnější běžci na stanovišti číslo 1, ti mladší nebo pomalejší zaujmou stanoviště směrem dovnitř obrazce. Na startovní povel vyběhnou hráči ze stanovišť číslo 1 a běží určeným směrem (zde proti směru hodinových ručiček). Oběhne všechna stanoviště číslo 1 soupeřících týmů, ve směru červené šipky na obrázku pak i svoje vlastní. Doběhne na stanoviště číslo 2, kde předá štafetu dalšímu z družstva. Tento potom dělá vše, jako první člen týmu, jenom obíhá stanoviště číslo 2. Poslední závodník oběhne všechna stanoviště nejbližší ke středu hřiště a jakmile se dostane zpět ke svému kuželu, končí tomuto týmu čas.</p>
Doba hry	Jedno kolo trvá asi 5 minut (v závislosti na velikosti hřiště, počtu hráčů a nastavených pravidlech hry)
Hodnocení	Zvítězí tým , jehož hráč na stanovišti nejbližší středu se dostane po oběhnutí čtverce opět na své stanoviště
Alternativní pravidla	<p>Hru můžeme zpestřit :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Různými způsoby pohybu – popředu, pozpátku, počtyřech, poskoky po jedné noze , , račí způsob“, „ trakač „ – ten ,kdo doběhne na stanoviště vezme dalšího člena za nohy a tento dělá „ trakač „ b) Můžeme použít i prvek náhody – hráče necháme nejprve rozestavit na stanoviště a teprve následně vylosujeme, jakým způsobem má být daný úsek štafety zdolán. c) Stanovíme podmínku, že například při čtyřech členech družstva budeme pořádat 4 běhy s různými druhy přesunu. Každý hráč musí postupně startovat ze všech stanovišť. Způsoby pohybu můžeme pro spravedlnost podmínek losovat.

Boj o „ hrady „	
Prostředí	Louka , hřiště , tělocvična
ZÁSOBNÍK HER	
	8
Velikost prostoru	Potřebný prostor je o velikosti asi 12 x 20 metrů
Věková kategorie	Hra je vhodná prakticky pro všechny věkové kategorie školního věku
Počet hráčů	Hru hrají proti sobě dva týmy o minimálně 5 ti hráčích
Pomůcky	<ul style="list-style-type: none"> - Materiál na vyznačení „ hradů „ a také středové čáry (páska , PP lano) - Volejbalový míč
Popis hry (pravidla)	<p>Míčová hra s poměrně jednoduchými pravidly. <i>Motto vychází z prostředí středověku. Hrad byl obklíčen nepřátelským vojskem a toto brání zásobování obránců hradu potravinami. Jediná cesta, kterou lze dopravit za hradby potraviny, vede vzduchem. V případě úspěšného dopravení zásob do hradu je jeden z obránců osvobozen.</i></p> <p>Na louce či hřišti vyznačíme dva „ hrady „ , vzdálené od sebe asi 15 – 20 metrů. Vzdálenost závisí na stáří hráčů a jejich schopnostech házet a chytat míč. Hrad je představován obdélníkem o velikosti asi 3 x 5 metrů. Velikost opět můžeme upravit podle počtu hráčů v týmu. Uprostřed mezi oběma hrady ještě nezapomeneme vyznačit půlicí čáru. Vzadu a po bocích není prostor nijak omezen.</p> <p>Každé z družstev obsadí jeden z hradů a současně pošle kapitána na druhou stranu hřiště za půlicí čáru. Hra začíná rozhozem, kdy rozhodčí vhodí míč mezi oba kapitány. Ten, který míč získá, začíná hru. Snaží se míč přehodit do hradu tak, aby ho mohli obránci hradu zachytit ze vzduchu. Pokud se jim to podaří, obránci ho opět vrací vzduchem kapitánovi. Teprve třetí úspěšné chycení míče (tentokrát obránci hradu) znamená vysvobození jednoho hráče z obrany. Ten se odebere na druhou stranu hřiště za svým kapitánem.</p> <p>Při chytání nesmí chytající hráč přešlápnout čáru, vyznačující obvod hradu. V takovém případě je pokus neúspěšný a míč dostane tým soupeře.</p> <p>Trojí přehození platí pouze při vysvobozování prvního obránce. V dalších případech již stačí pouze jedno přehození od kapitána směrem do hradu.</p> <p>Pokud je hráč z obrany hradu vysvobozen, obránci odevzdávají míč soupeřům a Ti se snaží následně o totéž.</p> <p>Úspěšnému přehození míče do hradu brání hráči soupeře tím, že se snaží v okamžiku přihrávky vyskočit a zachytit míč. Pokud ho získají, pokračují ve hře oni. Stejně tak získávají i míče, které nezachytí obránci a tyto míče pak skončí v poli mimo prostor hradu.</p> <p>Hra končí osvobozením posledního hráče z hradu.</p> <p>Při nestejném počtu hráčů neodchází při prvním úspěšném chycení míče z hradu jeden z hráčů.</p>
Doba hry	Jedno kolo trvá asi 10 - 15 minut (v závislosti na velikosti hřiště, počtu hráčů a nastavených pravidlech hry)
Hodnocení	Zvítězí tým , jehož hráči se dříve dokážou dostat z obleženého hradu
Alternativní pravidla	<p>Můžeme povolit i alternativu „ stavění věží „ – tedy situaci, kdy jeden hráč vezme druhého na ramena a tento má potom větší šanci chytit míč.</p> <p>Je na úvaze rozhodčího, zda povolí chytání míče bránícími hráči ve „ vzdušném prostoru hradu „. Stejně tak i sbírání míče na soupeřově polovině (za předpokladu, že hráč, který míč získává nepřekročí nohama půlicí čáru.</p>

Nejenom pohybem

živ je Sokol

T. G. Masaryk a dnešek

Před blížícím se datem narození T. G. Masaryka (7. března 2014 to bude 164 roků) se na mě obrátila Jarina Žitná s dotazem, zda bych pro její časopis „Nazdar! Sokolské souzvuky“ připravila zamyšlení, v němž bych se zabývala T. G. Masarykem a naší současností. Její přání vycházelo ze skutečnosti, že jsem sokolům několikrát přednášela na témata: historie Sokola, podíl Sokola na budování Československé republiky, T. G. Masaryk a Sokol, česká společnost a její současná orientace, Sokol a vztah k Evropské unii, Sokol a vlastenectví a pod.

Moje zamyšlení nad Masarykem a dneškem však vychází z jiných podnětů a zdrojů. Jako autorka knih literatury faktu zabývajících se českou historií jsem se už před lety velmi zaměstnávala Masarykem a českou společností, avšak z období před první světovou válkou. Tuto knihu jsem pak vydala v roce 1997 pod názvem „Než se stal prezidentem“ (T. G. Masaryk a realisté 1882- 1918.) Je to právě toto období, které nám mnoho objasní ze vztahů české společnosti k Masarykovi a Masaryka k české společnosti. Tehdy se projevila Masarykova myšlenková síla a jeho obrovská aktivita.

V tomto období se Masaryk ocital v palbě odpůrců, útočilo se na něj, byl nenáviděn, byl vyháněn z české společnosti. Byl vždycky mužem činu a svými knihami, svými články, přednáškami na univerzitě i na veřejnosti podroboval českou společnost přísné kritice. Nečinil tak proto, aby ji ostouzel, aby ji deprimoval, urážel a snižoval. Činil tak proto, aby jí ukázal v čem chybuje, v čem je její jednání zpátečnické, zpozdilé, primitivní. Chtěl, aby pochopila tyto své nedostatky a usilovala o nápravu. Velmi mu na české společnosti záleželo, proto si přál její zdokonalení. Chtěl, aby to byla společnost svobodných občanů, kteří jsou si vědomi svých práv, ale také svých povinností, chtěl, aby naši lidé jednali zodpovědně, aby pochopili význam vzdělání a své jednání podřizovali mravním kritériím. Naše společnost však tomuto jeho úsilí nerozuměla a odplácela mu nenávisť. Vzpomeňme, co se kolem něho dělo v době hilsneriády, jakými procházel spory s katolickými kaplany, různými konzervativci a zpátečníky, jak se ho jeho studenti snažili ukřičet a znemožnit mu, aby mohl přednášet. Bylo to pro něho tak těžké období, že uvažoval odejít z Čech do ciziny – a byla to jeho žena (Američanka), která ho přesvědčila, že musí vytrvat. Ferdinand Peroutka o Masarykovi a jeho úsilí praví: „Nikdo z Čechů ještě tak energicky neotvíral okna do Evropy a nestěžoval si tak hlasitě na zatuhlý vzduch v domácí jizbě“.

Sokolové, kteří se ztotožnili s Masarykovým humanitním a demokratickým programem, byli oporou Československé republiky. Tomu zůstali věrni ve všech následujících protivenstvích, za obou totalit (nacistické i komunistické). Není tedy divu, že Masaryka vnímají jako zakladatelskou osobnost československého státu, jako uznávaného a oceňovaného prvního prezidenta Československé republiky. Vnímají ho jako velkou osobnost českých novodobých dějin, která měla obrovský mravní kredit.

Svým intelektem, svou vzdělaností byl autoritou, kterou v období jeho prezidentování respektovali i jeho političtí odpůrci. Z toho však vyplýval jeden mýtus, domněnka, že takhle ho vnímala celá česká společnost. Skutečnost však byla jiná, takhle ho vnímala jenom část české společnosti. Ve skutečnosti u leckoho pod povrchem přežívaly někdejší animozity (v některých případech až nenávisť) vůči Masarykovi.

Jestliže máme uvažovat o Masarykovi a dnešku, pak je třeba si říci, že česká společnost nebyla tak masarykovská, jak se domnívali ti, kteří se s Masarykem ztotožnili. V současnosti má česká společnost moc daleko k podobě, která byla Masarykovým přáním.

Když bych si měla představit, že by Masaryk v současnosti žil a jak by asi jednal, nevidím ho jako uctívaného starého pána na prezidentském stolci. Vidím ho jako padesátiletého muže, který dělá to řemeslo, o kterém si vždy myslel, že je mu nejbližší a že by se jím měl zabývat – byl by žurnalistou, který bez oddechu tepe a kritizuje zpozdilost, mnohdy nedovzdělanost, myšlenkovou omezenost a mravní chatrnost současné české společnosti. Zase by útočil na lhostejnost, polovičitost a nedůslednost. Zase by vyvolával rozčilení, hněv a odpor, zase by se vůči němu množily invektivy a odsudky jako tenkrát – v devadesátých letech 19. století a v následném období než vypukla první světová válka.

Zejména současná politická scéna by byla ve středu jeho kritických výpadů. A to nejen pro nakažlivé ochoření z moci a vlivu, jejichž doprovodným jevem je uplatkářství a fascinace penězi. Masaryka by rozčilovala i šokující nevzdělanost současných politiků a to tím spíš, že v jeho očích politická práce má mít rysy odborné disciplíny – nepřipouštěl diletanství a povrchnost. Přitom na přeceňování role politických stran pohlížel zpátra. Byl přesvědčen, že strana je jen prostředkem k uskutečňování přijatého programu a nikoliv cílem. Byl by nespokojen i s podobou současné inteligence. Velmi na ni spoléhal, měla to být ona, kdo připraví českou společnost na to, aby se jednou sama dokázala spravedlivě spravovat. Nepochybně by ho v české společnosti rozčilovala i současná obhroublost a rozlézající se vulgarita.

Kdyby byl svědkem některých současných projevů podlézání, opičení jednou tím směrem, podruhé oním, vzdychání po monarchistických časech, zase by se kriticky ozval a tázal se: kam se poděl svobodný občan, který si uvědomuje svoje práva i povinnosti a je zodpovědný? Vždycky měl na paměti postavení myslícího jedince proti nemyslicímu davu. Současná česká společnost by na kritického Masaryka působila stejně zpozdile a primitivně, jako tomu bylo před sto lety a on by s ní opět vstupoval do polemik a kontroverzí s nadějí, že se snad dosáhne zlepšení.

Tohle zamyšlení o Masarykovi a dnešku může na čtenáře působit nepříjemně, tísnivě, ale přiznejme si, že je pozitivnější podívat se pravdě do očí, než žít v iluzi a omylu. A i to je masarykovské.

Dnes od leckterého publicisty spíš uslyšíme, v čem se Masaryk mýlil, v čem chyboval, než abychom se dozvěděli, v čem je jeho odkaz vskutku pozitivní.

O co tedy Masarykovi šlo? Aby český národ byl humanitní a demokratický, aby uskutečňoval humanitní demokracii, aby své záležitosti, svůj stát dokázal spravovat spravedlivě, poučeně a zodpovědně. Sami si zodpovězme otázku, jak jsme se v současnosti tomuto jeho přání přiblížili, nebo naopak – jak jsme se mu vzdálili?

V případě Masaryka se dopouštíme chyby, jestliže u příležitosti jeho výročí jen sentimentálně a nekriticky vzpomínáme na „tatička Masaryka“, nebo na velkého prezidenta Osvoboditele. Masaryka je třeba znát, poznat ho, pochopit ho, porozumět mu a ujasnit si, jak má masarykovské jednání vypadat. A podle toho jednat.

Masarykovské je, aby se slova kryla s činy.

Zora Dvořáková

Temná výročí

Mezi ta temná, černá, nejčernější rozhodně patří

15.březen 1939!

Stalo se neuvěřitelné! Z cárů padajícího sněhu a deště se vynořují řinčící obludy tanků, a vozů plných šedých mužů krytých stejně šedými přilbami. Jejich obludná plocha ostře kontrastuje s barevným davem plačících na chodnicích, s davem plným bezmocné zlosti, odporu a doutnajícího vzdoru.

Československá republika, vzniklá jako zázrakem z potu, krve, odvahy a neústupnosti po ukončení první světové války, přestala existovat. Z vůle a zbabělosti velkých evropských západních států byl škrtem pera zničen a rozbit nejdemokratičtější stát v Evropě – a při tom se rozhodovalo „o nás, bez nás!“

Proč připomínat tohle výročí? Protože sice bylo první v moderní historii našich zemí, ale, bohužel, nebylo poslední. Podobná situace se opakovala v srpnu 1968 – poučení, které z toho plyne? Nelze spoléhat na nikoho ze zdánlivých nebo i skutečných přátel, v poslední chvíli se vždy uplatní staré přísloví „bližší košile než kabát“ a snaha o klid za každou cenu. Zvláště když tu cenu platí někdo jiný!

Jak to tedy bylo v březnu 1939 a hlavně co tomuto datu předcházelo a vedlo!

K tragedii Československa přispívaly hlavně poměry v tehdejší Evropě, nástup hitlerovského Německa, slabost a alibismus velkých států, snaha o udržení míru, ať to stojí, co chce.

29. – 30. září 38 se koná – bez účasti Československa – konference v Mnichově. Velmoci se nerozpakují předhodit Hitlerovi Československo jako oběť - světový mír za to přece stojí! Bláhová domněnka potvrzující slabost demokracií. Ve skutečnosti všechny ústupky vedou ke vzniku druhé světové války!

Okleštěním Československa, ztrátou pohraničních území, kde triumfují henleinovci, soustavně si stěžující na útlak německé menšiny na našem území (pozor! toto tvrzení podporované německou propagandou je naprosto a vědomě lživé!!) ztrácíme 41 098 čtverečních kilometrů území a z pohraničních území je nuceno odejít 100 tisíc Čechů, německých antifašistů a Židů. Nové hranice znamenají nejen ztrátu pohraničních opevnění, ale i narušení vnitřní hospodářské stability země, narušení dopravních spojů – dochází k týrání českého obyvatelstva i německých antifašistů o Židech nemluvě henlainovci .

Dnes se často mluví o tom, že jsme měli vzdorovat – jenže to jsou úvahy v době o 115 let pozdější. V té době jsme byli úplně sami – představitel jednoho ze signatářů Mnichovské dohody, Francie, prohlásil naprosto nesmlouvavě, že rozsudek nemá žádnou možnost opravy! Prezidentu Benešovi pak nezbyvá nic jiného než konstatovat: „Kdybychom nepřijali, udělali bychom čestnou válku, ale ztratili bychom samostatnost a národ by byl vyvražděn!“

Hitlerovo Německo pokračuje v expansi – 1. října je přepadeno Polsko a 2. listopadu 1938 Maďaři anektují jižní Slovensko a Podkarpatskou Rus.

5. října prezident Beneš abdikuje a 22. října odchází do exilu – už po druhé!

Období mezi Mnichovem a březnem 39 bývá označováno jako období tzv. druhé republiky. Je charakterizováno omezením demokracie, ztrátou Slovenska i Podkarpatské Rusi, kde se začínají uplatňovat totalitní režimy, propaganda sudetských Němců pokračuje. Republika se dostává do vazalského postavení, projevují se štvance na význačné představitele české kultury. Umírá Karel Čapek a jeho žena Olga klidně prohlašuje policii, která ho přišla zatknout: “Ale ten přece zemřel!”

Republika se dostává definitivně do vazalského postavení, v popředí stojí strana národní jednoty v jejímž čele je Rudolf Beran, 27. prosince je rozpuštěna komunistická strana a 1. prosince je jmenována nová vláda v čele s prezidentem JUDr. Emilem Háchou, konzervativním politikem, právníkem, který si vytáhl to nejčernější stéblo, které si kdo vytáhnout může. Jede do Berlína a vůbec netuší, že je v podstatě rozhodnuto a německá vojska se stahují k našim hranicím. Zajímavé při tom je, že o chystané okupaci byla naše vláda svými zpravodajci informována – bylo to ovšem k ničemu. Hitler si v podstatě nepřeje válečný konflikt – má jít pouze o pacifikační a ne o válečnou operaci. Pomocí hrozeb se mu plán daří! Nátlak na starého a nemocného prezidenta je neuvěřitelný!

Goring: “Bylo by mi nesmírně líto, kdybych musel zničit tak krásné město, jako je Praha. Ale musel bych to udělat, aby Angličané a Francouzi věděli, že moje letectvo je schopno vykonat stoprocentní práci. Oni tomu totiž stále nechtějí věřit a já bych jim to chtěl dokázat!” Sám Hitler hrozí, že narazí-li na odpor, učiní konec! Není divu, že Hácha se pod tíhou zodpovědnosti hroutí a musí být lékařsky ošetřen. Podepisuje!!! Je dokonáno!

Hitler však ještě před tím pozval do Berlína představitele Slovenska Josefa Tisa, nařídil v podstatě osamostatnění Slovenského státu s hrozbou, že jinak zařídí připojení Slovenska k Maďarsku. A tak je 14. března vyhlášen Slovenský štát a Maďarsko okupuje Podkarpatskou Rus. 15. března Hácha podepisuje, německá armáda zahajuje okupaci a je vyhlášen Protektorát Čechy a Morava. Je to naprosté porušení mezinárodního práva a zahájení neuvěřitelného násilí, vzniku druhé světové války, nesmírných obětí na lidských životech, holocaustu, koncentračních táborů a genocidy celých národů.

Ještě před návratem Háchy do Prahy, přijíždí na hrad českých králů Adolf Hitler, demokratické Československo je vymazáno z mapy. Následuje šest let hrůz a násilí postihujících celý svět – je to následek slabosti demokracií, slabosti obecného uznání osvědčených etických hodnot a vítězství hrubého násilí.

Přežili jsme a doufali, že lidé z celého světa si vzali z minulých let ponaučení! Následovaly krátké roky poválečného svobodného nadšení – a Evropa se nepoučila! Zase to odnesly malé země střední Evropy – bez svého souhlasu byly přiřazeny převážně do sféry podléhající Sovětskému svazu. V zájmu objektivity je nutno říci, že přes všechno, co nás trápilo (a nebylo toho málo!) se nám nevedlo tak špatně. Všichni měli práci, nevěděli jsme, co jsou to bezdomovci, ale platili jsme ztrátou tradičních hodnot ve prospěch ideologie, se kterou nebylo možno souhlasit!

Zatím se ostatní svobodný svět rozvíjel a vyvíjel – a rozdíly v názorech i životní úrovni obou bloků, na které se rozpadl svět, se stále zvětšovaly. Konfliktní situace se stále přiostrňovala, až konečně došlo roku 1968 k pokusu o podstatnou změnu. Jenže celková politická situace ještě změnu neumožnila. Zůstalo u pokusu, u pokusu, který vstoupil do historie v roce 68 a který měl vyjít! Nepodařilo se – nedemokratické síly byly ještě příliš silné.

A co hůř! Jako by se historie opakovala. Opět v našich ulicích burácely tanky, opět se tu

hemžilo nenáviděnými uniformami, plakalo se a rostl vzdor! Tentokrát to snad bylo ještě horší, protože Rusko bylo u nás tradičně považováno za bratrskou zemi!

Přežili jsme znovu – ale za jakou cenu? Čtyřicet let bylo příliš dlouhých a náprava myšlení i ekonomie ještě těžší. A tak tu jsme dnes v roce 2014 – a jsme tam, kde jsme. Nepříliš spokojeni, spíš těžce nespokojeni. Připustili jsme, aby se vedení neujali ti nejlepší, ale naopak ti, kteří nemají morální skrupule, ale za to „široké lokty“. V nelítostném světě peněz, honby za kariérou, světě, ve kterém se hroutí všechny morální jistoty člověka, hledáme svou novou identitu, svoje postavení a vážnost mezi ostatními státy. Bohužel je nutno konstatovat, že se nám to zatím příliš nedaří!

Zkušenost však ukazuje, že jsme nakonec přežili i ty nejhorší doby – svrab a neštovice – a jsme tady připraveni k dalšímu zápasu nejen o přežití, ale pro krásu světa, pro bratrství mezi lidmi i národy – nic jiného nám totiž nezbyvá. Nechceme už žádný patnáctý březen ani dvacátý první srpen! Chceme jen klid, sociální jistoty, svobodu myšlení i slova, volnost k životu a prostým lidským radostem. Vzhledem k neradostným zkušenostem z minulosti si však musíme uvědomit, že tohle všechno není a ani nemůže být zadarmo – že každý z nás musí přiložit ruce i srdce k velkému dílu.

15. březen 1939 je smutná vzpomínka! Nezbyvá, než vzít si z ní poučení!

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Kalendárium měsíce března

- 1.III. 1498 – narodil se Bartolomeo Diaz**
portugalský mořeplavec a objevitel, třemi cestami do Indie položil základy portugalského koloniálního panství
- 2.III. 1958 – dokončen první pěší přechod Antarktidy**
vedoucím výpravy byl Brit Viviant Ernest Fuchs, výprava urazila vzdálenost 3473 km – jako z Madridu do Moskvy
- 7.III. 1928 – Čs. letecká společnost zahajuje mezinárodní provoz**
- 8.III. 1348 – Karel IV. vydal zakládající listinu Nového města Pražského**
- 11.III. 1848 – petice císaři ze shromáždění ve Svatováclavských lázních**
žádali vytvoření rovnoprávného celku ze zemí koruny české, národnostní rovnoprávnost, zrušení poddanství, svobodu tisku a vyznání. Císař Ferdinand I. Dobrotivý petici zamítl, ale slíbil konstituci
- 13.III. 1988 – uveden do provozu nejdelší podmořský tunel Seikan**
spojuje ostrovy Honsů a Hokkaidó
- 18.III. 1848 – vyšel první svazek prvního vydání Dějin národa českého a na Moravě – Palacký**
- 18.III. 1858 – narodil se Ing. Rudolf Diesel, vynálezce spalovacích motorů**
- 22.III. 1808 – zemřel Václav Matěj Kramerius**
Redaktor a majitel Krameriových c. k. poštovských novin. V redakci tzv. České expedice se scházeli vlastenci, odtud se rozšiřovaly české knihy
- 31.III. 1948 - rozhodnutím Národní Fronty byly sloučeny všechny naše tělovýchovné organizace do Sokola.**
Začátek sjednocené tělovýchovy!

Jména neprávem zapomínaná

Jean de Carro – přítel Čechů

Kdo zavítá do Karlových Varů, setká se s tím, že sady, hotel, stezka a lávka jsou nyní pojmenovány po Jeanu de Carro. Kdo vlastně byl nositel tohoto neobvyklého jména? Po matce Francouz, po otci Švýcar ze Ženevy, kde se 8. srpna roku 1770 narodil. V roce 1826 přijel z Vídně do Karlových Varů, aby se zde léčil. Uzdravil se a zalíbilo se mu v naší zemi natolik, že zde ve svém oboru lékaře působil až do konce svého života. Jak sám říkal, stal se čechofilem a ztotožnil se s emancipačními snahami českého národa. Podařilo se mu rozšířit Jennerův objev vakcinace proti neštovicím v Evropě i v Orientě. Věnoval se průzkumu léčivých pramenů, experimentoval se zemědělskými plodinami, výsadbou suché rýže, účinky síry a jódových preparátů a vyzkoušel mnoho vynálezů. Patřil k lékařům, kteří své povolání berou jako poslání. V letech 1831 – 1856 vydává svým nákladem francouzskou ročenku Almanach de Carlsbad, v níž podával zajímavé informace nejen o lázeňské léčbě a významných hostech, ale i o Čechách, jejich dějinách, literatuře i národním emancipačním hnutí. Svých 26 svazků každoročního Almanachu připravoval v době zimních měsíců v Schönfeldově nakladatelství v Praze. Za svého pobytu poznal řadu našich obrozenců, kteří se stávali jeho přáteli. Choval úctu k Dobrovskému, na své edici spolupracoval s F. Palackým, V. Hankou, K. Vinařickým, J. T. Heldem, bratry Preslovými, J. K. Chmelenským, hrabaty Šternberky a mnoha dalšími. Nejvíce de Carro spolupracoval s Františkem Palackým, k němuž choval obdiv a trvalé přátelství. V roce 1836 vydal francouzsky Průvodce cizinců v Praze s historickou částí od Palackého. De Carro podává obraz města, ale tlumočí i svá pozorování životního stylu Pražanů a neunikají mu ani národnostní rozdíly. Chválí obyvatele za lásku ke studiu a vědám, za dobročinnost a vlastenecké citění. Ve svých pamětech Jean de Carro vzpomíná, jak hluboce na něho zapůsobily Palackého Dějiny národu českého. Pro svůj záměr je vydat ve francouzštině nenašel bohužel vydavatele. Za života se de Carrovi dostalo ocenění od mnoha významných institucí celé Evropy. České muzeum jej jmenovalo svým činným členem, Královská česká společnost nauk členem dopisujícím. Sám de Carro si velmi cenil drobnokvěté mexické rostlinky pojmenované Preslem na jeho počest Carrova glandulóza. Když se v Praze připravovaly oslavy 500. výročí založení University Karlovy, měl jako nejstarší ordinující lékař v zemi zastupovat lékaře z Čech. K oslavám bohužel pro události v roce 1848 nedošlo.

Na zásluhy Jeana de Carro se po jeho smrti v roce 1857 v německých lázních brzy zapomnělo. Pro českou veřejnost jej v polovině 20. století objevil badatel Karel Nejdli. Klade si otázku, zda se tak nestalo poněkud úmyslně pro jeho zaujetí pro Čechy a Slováky vůbec. Památka lékaře humanisty a přítele Čechů, který v době cholery v Praze neváhal jako dobrovolník léčit její nejchudší obyvatele, ožila v Karlových Varech až po roce 1989. Jeho hrob na Ondřejském hřbitově byl uveden do důstojného stavu a v ulici Pod jelením skokem, kde lékař žil, byla odhalena pamětní deska. Praha mu však stále zůstává dlužna. Národní muzeum již před delší dobou slíbilo, že jeho osobnost uvede na jedné ze svých výstav. Bohužel se tak dosud nestalo. Významní cizinci, kteří se stali přáteli Čechů, si to plně zaslouhují.

Marcela Hutarová

„Bud'te tiše, hrdinové odpočívají!“

To je nápis na podstavci sochy truchlící ženy na jednom z četných vojenských hřbitovů u Verdunu. Toto severofrancouzské malé město nemá a nemělo samo o sobě nějaký větší význam, ale stalo se místem, kde se německá a francouzská armáda v době první světové války deset měsíců marně snažila zvítězit. Německá idea bleskové války, která zde měla být pod velením štábního generála Ericha von Falkenhayne svedena, nebyla úspěšná a oblast se na celých deset měsíců stala tzv. „mlýnkem na maso!“ Plán bleskové války se změnil na válku zákopovou.

Před první světovou válkou bylo v oblasti severofrancouzského města Verdun vybudováno silné opevnění, bohužel, velící generál Joseph Joffre nepředpokládal, že by právě zde mohli Němci zaútočit. Stáhl proto část vojska, opevnění chátralo, staženy byly dokonce i některé těžké zbraně. To byla příležitost pro německou armádu a štábní generál Falkenhayne toho dokonale využil.

Do oblasti se stahovala německá vojska – nic netušící Francouzi se vzpamatovali až v lednu 1916 a teprve tehdy začínají posilovat místní armádu. Mají však málo času a ani vybudování tzv. „Svaté cesty“, po které denně projíždí 3 až 3 a půl tisíce automobilů nemůže stačit.

Německý útok začal 21. února 1916 ve čtyři hodiny ráno. Začal neuvěřitelnou sedmihodinovou dělostřeleckou přípravou, která byla tak intenzivní, že Němci nevěřili, že ji vůbec mohl někdo přežít. Postupovali proto vřed velmi lehkomyšlně, s puškami na ramenou a prudká palba z francouzské strany je naprosto zaskočila. Po obrovských ztrátách dobyli některé pevnůstky a soustředili se především na pevnost Douamont. V té mohlo být umístěno až 500 mužů, ale v době útoku jich tam bylo pouze 67. Pevnost padla prakticky bez výstřelu a francouzská posádka byla odzbrojena jediným mužem, který pronikl dovnitř. Pád pevnosti způsobil ve Francii skutečný otřes, generál Joffre byl okamžitě odvolán a nahrazen maršálem Petainem.

Ovládnutí Verdunu bylo pro obě armády otázkou cti a prestiže, pro Francouze navíc otázkou národní hrdosti. V noci ze 7. na 8. května došlo v pevnosti Douamont k výbuchu muničního skladu – odneslo to 700 německých vojáků. Těžké boje pokračovaly, např. pevnost Thieumont od 13. července do 4. srpna změnila majitele třináctkrát. 29. května Němci získali pahorek Le mort homme, o který usilovali od 6. března. a 20. června při útoku na Fleury použili – proti všem mezinárodním konvencím – bojový plyn dioxin. Proti dříve používanému chloru měl dioxin značnou výhodu v tom, že nebyl vidět, v první době méně dráždil ke kašli, takže ho vojáci vdechovali podstatně delší dobu, než se objevily první příznaky otravy.

25. června byli Němci pouhé tři kilometry od města Verdun. Na obou stranách fronty zavládlo značné vyčerpání. Francouzům značně pomohl fakt, že část německých jednotek musela být stažena, protože právě začala další známá a významná bitva – na řece Sommě. Mezi 23. říjnem a 5. listopadem byly konečně dobyty pevnosti Douamont a Vaux, do 1. prosince v protiofensivě získány další pevnůstky a další části opevnění. Němcům nepomohl ani fakt, že generál Falkenhayne byl nahrazen maršálem Hindenburgem.

Verdunská bitva byla snad nejdéle trvající zákopovou bitvou historie. Trvala od 21. února do 18. prosince 1916. Fronta se převalovala na malém prostoru, padlo 436 tisíc vojáků na německé straně a 536 tisíc Francouzů. Na oblast spadlo asi 1 350 000 tun oceli, na každý hektar území velkého asi 260 kilometrů čtverečních asi 20 tun nábojů.

Bojovali tu i čeští legionáři – Verdun se nás tedy přímo dotýká.

Celá oblast byla totálně devastována, což můžeme vidět i my dnes. Byla jsem tam dvakrát a musím říci, že Verdun na mne působil ještě daleko hůř než krví zkropené pláže Normandie. Člověku se zdá, jako kdyby celou oblast obrátil naruby obrovský

pluh, ještě dnes můžete vidět mělké zákopy vyztužené dřevěnými kůly, do poničených pevnůstek je sice vstup zakázán, ale můžete navštívit dobře vybavené válečné muzeum i zbraně vystavené pod širým nebem – a při tom všem si určitě vůbec nedovedete představit hrůzu, která tu vládla plných deset měsíců. Všude v okolí jsou již zdálky vidět plochy pokryté prostými bílými kříži – vojenské hřbitovy. Je jich spousta, vládne tu klid. Sem tam vidíte u některého kříže čerstvé květy, ale člověku se zdá, že se tu čas zastavil – neznámí, dávno mrtví vojáci tu vypráví o svých osudech a bolestech a o nesmyslnosti války jako takové. Když pomyslíte na všechnu tu hrůzu, kterou nezpůsobila nepřízeň přírody, ale člověk svou nesmyslnou zlobou, nesvědomitostí a chamtivostí, je vám smutno! Ještě horší je, když si uvědomíte, že za pouhých 20 let poměrného klidu se ze stejných důvodů celá situace opakovala a že stejné hřbitovy plné předčasně zmarněných mladých životů jsou rozptýleny po celé Evropě, liší se pouze letopočty. Určitě vás tu napadnou naprosto nelichotivé úvahy nejen o etice, ale i o zdravém rozumu lidského rodu!

„Bud'te tiše, hrdinové odpočívají!“ Nemluvme, ale přemýšlejme a hlavně jednejme. Je na nás, aby se něco podobného neopakovalo!

Jarina Žitná

„Krása je oporou duše národa. Když je krása rozdracena, rozmetána a vyhlazena, jsou podkopány základy, na nichž spočívá ochota lidí bojovat a umírat za vlast. Na zaneřáděné, zdupané pustině nevyroste láska k národu a k vlastní minulosti, ani váleční hrdinové a občanské ctnosti. Národ, který zapomene na svou minulost, změní se v dav otrhanců, toužících jenom nacpat si břich!“

Ivan Jefremov „Athéňanka Thais“

„Na světě jsme proto, abychom se stále vyvíjeli, učili a rostli. Přitom se stále potřebujeme. Služme svému bližnímu jak nejlépe dovedeme – děláme to vlastně pro sebe!“

Josef A. Zentrich

„Nestačí mít rozum, je třeba ho mít tolik, abychom ho neměli příliš!“

Marcus Aurelius

„Jaká je na tom zásluha, postavit něco největšího? Největší pyramidu, největší lod', největší přehradu nebo budovu? Nebo největší město. Dinosauři byli největší a právě jejich velikost byla jejich zkáza. Kriteřiem by měla být kvalita a potřeba a přednost by měla mít potřeba! Potřebujeme to? Je to v našich silách? Tyhle dvě otázky by se měly položit hned na začátku a odpovědi napsat nesmazatelným inkoustem a velikými písmeny, abychom na ně nezapomněli!“

R. M. Stern – „Věž“

„...a to je ta krásná země...“

Pod tímto mottem jste mohli tři roky sledovat pozvánky do nejrůznějších koutů naší země. Byly to pozvánky do míst obecně známých, ale také téměř neznámých, odlehých a přece krásných, která si zaslouží naši pozornost. Měla to být jakási „upoutávka“ a návod k důkladnému poznávání naší vlasti.

Dnes ovšem existuje nesčetné množství turistických průvodců, potřebné údaje najdete spolehlivě na internetu.

„Sokolské souzvuky“ mají za úkol poskytovat jednak metodické návody a postupy pro činnost v tělocvičnách, na hřištích i v přírodě, jednak zveřejňovat statě zaměřené na obecné vzdělání našeho členstva – tedy část vzdělavatelskou. Tady se objevují články s tematikou sokolskou, ale i obecně vzdělávací.

V tomto roce tedy tak trochu opustíme turistiku zveřejňovanou pod nadpisem „...a to je ta krásná země...“ a budeme se věnovat hudbě, jako součásti české kulturní identity.

Je k tomu vhodná chvíle, právě totiž začíná **Rok české hudby**.

V letošním roce se tedy budeme setkávat na stránkách označených slovy arie starého žalářníka Beneše ze Smetanovy opery Dalibor:

„...kterýpak Čech by hudbu neměl rád...“

Ze všech uměleckých forem je to pravděpodobně hudba, ať už jakéhokoliv druhu, která nejvíc působí na člověka, ovlivňuje ho, poskytuje mu určitý požitek, působí na city a svým způsobem i ovlivňuje duševní rovnováhu člověka.

Bez hudby by na světě bylo smutno!

Už podle nadpisu této části, je jistě všem čtenářům jasno, že se budeme věnovat především hudbě české! Ať už si to uvědomujeme, nebo ne – česká hudba je součástí našeho kulturního dědictví a součástí naší národní identity.

Do letopočtů končících čtyřkou spadají výročí významných českých skladatelů – namátkou je třeba jmenovat z těch starších Jana Dismase Zelenku, z těch mladších a známějších Dvořáka, Janáčka, Martinů a především Smetanu, jako nepopiratelného zakladatele české národní hudby.

V den výročí Smetanova úmrtí, 12. května (1884) je pravidelně zahajován festival Pražské jaro - úvodním koncertem je už tradičně cyklus Smetanových symfonických básní „Má vlast“.

V den jeho narozenin – 2.března (1824) – bude zahájen letošní

Rok české hudby.

Podpoří ho Ministerstvo kultury ČR ve spolupráci s resorty školství, zahraničí a místního rozvoje. Úkolem je zvýšení zájmu o českou hudbu u nás i v zahraničí a soustavně zvyšovat kvalitu toho, co můžeme nabídnout. Důraz má být kladen na práci s dětmi, s mládeží, větší oslovení publika a oživení lokalit a prostorů.

Tohle prohlášení jsem našla na Internetu. Zajímavé ovšem je, že žádná z velkých pražských operních scén nehraje ve dnech 90. výročí narozenin tohoto genia české národní hudby některou z jeho oper. (Zdržuji se dalšího komentáře!!)

Takže vlastní zahájení této velké kulturní akce proběhne v předvečer Smetanových narozenin, v sobotu 1. března v Salesiánském divadle v Kobyliších, kde se bude ve spolupráci se Smetanovou společností hrát

Sokolská prodaná nevěsta

(Informace o tomto představení, zajednání a nákupu vstupenek, byly zveřejněny v únorovém čísle Souzvuků!)

Česká hudba má ve světě význačné postavení a i když jsou v současnosti ve světě více známá a hraná díla Dvořákova, Janáčkova a dnes snad i Martinů – Smetanovo dílo má privilegium zakladatelské, ovlivňující celou následnou českou hudební tvorbu.

Nejsem ani hudební teoretik, ani kritik, možná, že v tomto případě se nedovedu dost dobře vyjádřit – ale Smetanova hudba svou melodikou, záměrně volenými tématy v souladu s probouzejícím se vlastenectvím té doby, je typicky česká, pro nás všechny srozumitelná, stala se součástí naší národní identity. Smetana je typicky českým hudebním skladatelem, ovlivňujícím celé generace dalších autorů, jeho hudební dílo vrostlo do národa, ovlivňovalo ho a posilovalo i v dobách těžkých a nejtěžších.

A právě pro tyto priority je samozřejmé, že první zveřejněná stat' o české hudbě na těchto stránkách, bude věnována tomuto genimu české hudby, skladateli milovanému, hranému a zpívanému a především národem hluboce procítěnému.

Bedřich Smetana –

tvůrce české národní

hudby

Narodil se 2. března 1824 v přízemí pivovaru v Litomyšli v rodině tamního sládky Františka Smetany. Rodina se často stěhovala, vystřídala pivovary ve slezské Nise, Chvalkovicích, Novém Městě nad Metují a po Litomyšli v Jindřichově Hradci.

V prvních letech života se mladý Bedřich učil na housle, od pěti let hrál na klavír. Již v říjnu 1830 vystoupil prvně a veřejnosti na hudební akademii litomyšlských filosofů a dokonce také začal samostatně komponovat.

Jeho studia na gymnasiu nebyla příliš úspěšná, vystřídal celou řadu ústavů. Na gymnasiu v Německém Brodě se mu celkem líbilo, seznámil se tam s Karlem Havlíčkem, ale na vlastní žádost přestoupil na akademické gymnasium v Praze. Tam se už začal zajímat více hudbou než vlastním studiem. Velký vliv na něj měla serie koncertů Franze Liszta, rozhodl se věnovat pouze hudbě. To se, samozřejmě, nelíbilo jeho otci, odvezl ho z Prahy a zapsal na premonstrátské gymnasium v Plzni, kde konečně svá studia úspěšně zakončil.

Právě v Plzni se zapojil do společenského života, hrál v různých salonech, rád tancoval. Z té doby se zachovala jeho první úplně zachovalá skladba Louisina polka. Od května 1842 se datuje vztah ke Kateřině Kolářové, výborné klavíristce, dceři otcova přítele. Kateřina se později stala jeho ženou. V Plzni také složil řadu dalších klavírních skladeb, které se veřejnosti líbily a staly se značně populárními. Tehdy se také definitivně rozhodl věnovat se plně hudbě, odešel do Prahy a odmítl stát se úředníkem nebo pokračovat ve studiu. První doba Smetanova pobytu byla pro něj velmi krušná, jeho situace se však zlepšila, když se stal domácím učitelem v rodině hraběte Leopolda Thuna. Získal zde mnoho užitečných kontaktů pro svůj další život, začal soustavně studovat komposici u Josefa Proksche a zahájil kariéru koncertního pianisty, i když ani tady jeho začátky nebyly lehké.

Značný vliv na něj měly události v revolučním roce 1848, kde se dokonce zúčastnil bojů na barikádách. V té době napsal dva známé a dodnes oblíbené pochody – „Pochod národní gardy“ a ještě známější „Pochod studentské legie“. Známa je i „Píseň svobody“ na slova J. J. Kolára.

V srpnu 1948 si však může otevřít i hudební školu (klavírní), navazuje kontakt s obdivovaným Franzem Lisztem, jehož pomocí mohl vydat své skladby u F. Kistnera v Lipsku jako Opus 1. Konečně se může oženit se svou dávnou láskou Kateřinou Kolářovou, se kterou měl čtyři dcery. Zúčastňuje se pražského hudebního života, diriguje Beethovena a Mozarta a Fr. Škroup prvně veřejně diriguje jeho „Slavnostní předehru D dur“. Pokračuje úspěšně ve skladatelské činnosti, i když jeho rodinný život zasáhly těžké rány. Zemřely mu tři dcera a zůstal pouze jediná – Žofie, u které nakonec trávil konec svého života. Kateřina onemocněla tuberkulosou, finanční problémy se zvětšovaly – klavírní škola nebyla příliš úspěšná, politická situace se stávala stále obtížnější. Nakonec Smetana odjíždí na sever do Švédska, kde má na zkoušku dva koncerty a pak je přijat za dirigenta Filharmonické společnosti. Na rozdíl od Prahy, zde se stává významnou osobností ve společnosti. Goteborg sice nemá tak bohatý kulturní život jako Praha, ale Smetana zde získává neocenitelné zkušenosti jako kapelník i sbormistr. Měl poměrně volnou ruku v dramaturgii, pobíral – na rozdíl od poměrů v Praze - vysoký plat ve Filharmonické společnosti, ale byl odloučen od rodiny. V Goteborgu uvádí klasiky – Handla, Mozarta, Mozarta, Beethovena , ale i současné skladatele – Mendelssohna, Schumana , Liszta, Chopina, Wagnera, Verdiho i některé vlastní skladby, tedy skutečně světový repertoár.

Smetana se u Liszta seznamuje s novým žánrem symfonické básně – a je nadšen. Skládá pak sám tři symfonické básně, dnes označované jako „švédské“ – „Richard III.“ inspirovaný Shakespearem, „Valdštýnův tábor“ (Schiller) a „Hakon Jarl“.

Po roce osamoceního pobytu v Goteborgu, kdy navázal přátelství s Frojdou Beneckovou, se vrací na svou druhou sezónu s manželkou. Ta je však těžce nemocná a pobyt na severu jí způsobuje těžké deprese. Při předčasném návratu domů v dubnu 1859 Kateřina v Drážďanech umírá.

Druhé Smetanovo manželství s Betty Ferdinandovou nebylo příliš úspěšné. Smetana byl o šestnáct let starší a Bettina neměla pro jeho činnost a práci žádné pochopení. Ve Švédsku se mu stýská, jeho vlastenecké přesvědčení však vzdálenost od domova spíše posiluje – vzniká první verze jeho „České písně“.

Politické i společenské uvolnění v Čechách bylo hlavním důvodem Smetanova návratu domů. Tam byl Smetana uveden do Měšťanské besedy, navštěvoval schůzky české inteligence u knížete Thurn - Taxise. Celá situace se však točí kolem boje o místo kapelníka nového Prozatímního divadla - přednost je však dána druhému kapelníkovi Stavovského divadla Maýrovi. Další existenční neúspěchy se snažil vyřešit založením hudební školy v paláci Lažanských. Zároveň diriguje sbor Hlahol a zapojuje se do práce v Umělecké besedě. Kromě toho také psal všeobecné úvahy o pražském hudebním životě a ostře kritizoval repertoár i škodlivé zvyklosti v provozu divadla. Komponuje sbory , ale jeho hlavní zájem patří práci na české opeře!

Tady mi dovoluete přerušit chronologický postup jeho pohnutého života a zobrátit pozornost k žánru, který mu byl nejbližší a kterým si postavil pomník nehynoucí, totiž k opeře. Po Braniborech v Čechách to byla Prodaná nevěsta, potom tragický Dalibor, monumentální Libuše, lyrické Dvě vdovy, Hubička a Tajemství – všechny podle libreta básničky Elišky Krásnohorské. Jeho poslední dokončenou operou byla Čertova stěna. Dlouho připravovanou operu Viola, opět podle libreta Elišky Krásnohorské, už nedokončil.

Svémi operami dal národu nejkrásnější dar, který umělec může dát. Pamatuji se, jak jednou můj táta prohlásil, že české opery, především Smetanovy, jsou plné lyriky,

a postrádají tragiku a přímo hororové situace především oper italských - viděl v tom vítězství prostých lidských citů a důkaz přitažlivosti hudebně zpracovaných námětů srdcím českého národa. Měl pravdu, Smetanovy opery tvoří sevřená hudebně dramatická díla a při tom nepostrádají charakteristiku postav vyjádřenou ariemi a typicky hudebními motivy. Pokud se obsahu, týče převládá v jeho operách lyrika doplněná jemnou komikou, která neuráží, ale charakterizuje postavy a postavičky tehdejšího života především na českém venkově, nebo – v případě Dvou vdov – prostředí venkovské drobné šlechty. Výjimku tvoří dramaticky vypjatí Braniboři v Čechách, ve kterých přímo vane duch vzpoury („Uhodila naše hodina...“) a tragický Dalibor – pro mne osobně vůbec nejkrásnější a nejpůsobivější opera, kterou znám. Viděla jsem ji prvně ve čtrnácti nebo patnácti letech – bylo to slavnostní představení dne 9. května. Nejsem hysterka, ale tenkrát mne to vzalo tak, že jsem celé představení drkotala zuby a celá se klepala. Myslím, že to byl nejsilnější hudební zážitek mého života. Chodila jsem pak na Dalibora, kdykoliv k tomu byla příležitost. Na studiích v Praze jsem si dokonce vybírala – když nezpíval Beno Blachut s Marií Podvalovou, nebylo to nic pro mne. Když už jsem v těch osobních vztazích ke Smetanovu Daliborovi – samotnou mne překvapilo, když jsem jednou na všetečnou otázku svých žáků, kolikrát jsem Dalibora viděla, musela odpovědět – sto dva a třicetkrát! Pak jsem už přestala počítat!

Poslední dokončená opera „Čertova stěna“ zpracovává námět pověsti umístěné do jižních Čech. Příběh stárnoucího šlechtice, který ztratil svou lásku a přece v ni věří dál, dává nahlédnout do Smetanova srdce. Tragika příběhu, který ovšem dobře končí, je jemně gradována příběhem mladé lásky, mile komického Michálka, který touží dobře provdat svoji dceru a dvourolí Raracha a božího sluhy a soubojem dobra a zla.

Ve světové operní literatuře není mnoho hudebních monumentů, jako je Smetanova slavnostní opera Libuše, určená pro otevření Národního divadla. Ironií osudu je, že sám Smetana ji při premiéře už slyšet nemohl. Hudební drama zpracovává pověst o nesváru o dědictví, potupení vládnoucí kněžny a jejím rozhodnutím provdat se – za přítele a lásku z mladých let – Přemysla, který obdělává svá pole a stává se zakladatelem budoucího knížecího vládnoucího rodu. Libušina věštba v závěru opery z ní činí apotheosu českého národa a jeho slavné budoucnosti.

Všechny tyto náměty sledují vlasteneckou linii své doby, jsou zpracovány moderní hudební formou, která dodnes udivuje svou sevřeností, dokonalostí – a melodikou, která bere za srdce.

Tuto národní vlasteneckou linii sleduje i jeho nejslavnější orchestrální dílo – „Má vlast“. V šesti symfonických básních zde Smetana opěvuje krásu české země – Vyšehrad, Vltava, Z českých luhů a hájů a vrací se i do historie – jednak k mytickému vyprávění o dívčí válce, nepřátelství a lásce – Šárka a především k největšímu vzepětí naší národní historie – Tábor a Blaník. Obě tyto básně reflektují píseň „Kdož jste Boží bojovníci..“

Kdyby Smetana nesložil nic jiného, zapsal by se zlatým písmem do dějin české hudby. Nevím, jestli se v hudební literatuře najde podobné dílo nějakého jiného národa!

Vraťme se však ještě alespoň několika větami k pohnutému Smetanovu životu. Stal se sice, navzdory neustálým problémům a bojům, kapelníkem Prozatímního divadla, ale nakonec se - pro pokračující hluchotu – musel tohoto místa vzdát. Jeho druhé manželství nebylo šťastné, neustále musel čelit útokům obviňujícím ho z wagnerianismu a nečeskosti – a to vše bylo dílem těch, kteří v žádném případě nikdy nemohli dosáhnout jeho umělecké velikosti. Pokračující a prohlubující se hluchota ho vyčerpávala, nakonec už mohl denně pracovat jen velmi omezenou dobu. Pronásledovalo ho hučení v uších a jeho stav se stále zhoršoval. Poslední roky života prožil u své dcery z prvního manželství Žofie v myslivně v Jabkenicích a úplně nakonec musel být 22. dubna 1884 převezen do Ústavu pro choromyslné v Praze na Vinohradech. Tam zemřel dne 12. května 1884 aniž by už nabil vědomí.

Pohřeb se konal 15. května – pořádala ho Umělecká beseda, zúčastnili se ho představitelé veřejného života, zástupci spolků, především pěveckého sboru Hlahol a Sokola. Byl pohřben na Vyšehradě a po několika letech byly jeho ostatky přeneseny do nově zbudovaného Slavína, kde je uložen, společně s mnoha dalšími význačnými osobami českého kulturního života, dodnes.

Smetanovo dílo lze zařadit do novoromantismu. Vliv na něj měla rozhodně hudba klasicistní i ranně romantická, blízko měl k Franzi Lisztovi a poučení si bral z hudebního dramatu, tak jak ho vyznával Richard Wagner. V jeho díle zaujímá své místo i klavírní tvorba, sbory a písně. Výjimečným dílem je stěžejní dílo českého komorního repertoaru – kvartet „Z mého života“. Jakékoliv nařčení z epigonství je nesmysl.

Podle muzikologa Johna Tyrella je Smetana nepochybně vlastním zakladatelem české opery, již dal základní kánon děl, ale i v oboru symfonickém a komorním vytvořil originální hudební styl, který česká hudební veřejnost brzy ztotožnila s národním stylem jako takovým.

Nekamenujte proroky,
neb pěvci jsou jak ptáci –
kdo hodil po něm kamenem,
k těm víc se nenavrací.

Soud boží na se národ zve,
jež pěvce své ctít neví –
a nejstrašnější kletbou je,
když Bůh odejmul zpěvy.

Jeť srdce pěvců nejčistší
a všeho hněvu prosté
a co vám zpíval od srdce
to ve svém srdce noste –

to ve svém srdci noste!

(Večerní písně – Vítězslav Hálek)

Jarina Žitná,
Sokol Liberec I.
Literatura – wikipedie.



„V hudbě život Čechů!“

(Smetana při poklepu na základní kámen Národního divadla.)

Zprávy z jednot a žup



Nejstarší náčelnice světa“ sestra Blažena Chramostová.

Tělocvičná jednota SOKOL v Rouchovanech ze župy plukovníka Švece v Kraji Vysočina si připomíná památku cvičitelky a náčelnice sestry Bláži Chramostové.

Narodila se 21. dubna 1892 ve Skryjích v rodině řídicího učitele Karla Chramosty. Dva z jejích čtyř bratrů padli v 1. světové válce.

Do Skryjí, zrušených při výstavbě jaderné elektrárny Dukovany, sahají kořeny dětství sestry Bláži Chramostové. Lásku k rodnému kraji, vlastenectví, sokolství, Masarykovsku pravdomluvnost, odvahu a obětavost si nesla celým životem.

Mnoho let působila jako ředitelka Národní školy v Rouchovanech nesoucí název „Masarykova“. Žáci ji pamatují jako dobrou, přísnou, ale spravedlivou učitelku.

Paní ředitelka Chramostová byla též knihovnicí a kronikářkou obce a Sokola. Starala se o udržování lidových tradic – krojovaných Svatováclavských hodů, které jsou pod záštitou Sokola stále udržovány.

Sestra Bláža byla režisérkou sokolského ochotnického divadla a členkou loutkového souboru. Zúčastňovala se všech kulturních akcí jednoty. S nadšením vedla cvičení žen, jako náčelnice organizovala veřejná tělocvičná vystoupení. Cvičila do 80 let. Říkali jsme jí: „nejstarší náčelnice světa“.

Sestra Chramostová obdržela mnoho diplomů a sokolských vyznamenání. Od mládí cvičila na Všesokolských sletech. V roce 1912 za její účast na sletě jí tenkrát jako studentce hrozilo vyloučení ze školy. Rouchovanské sestry vedla na XI. Všesokolském sletu v roce 1948 v Praze. Také zde dala najevo nesouhlas s vývojem republiky po únoru 1948. Když se Všesokolské slety přestaly konat a vystřídal je Spartakiády, zvážila sestra Bláža s cvičenkami, že by byla škoda nechat zapomenout na nadšení a radost z hromadných vystoupení. V sokolském duchu budou nacvičovat a zúčastňovat se Spartakiád. Tehdejší okresní funkcionáři si ji při výročních schůzích jednoty, stále nesoucí název Sokol, netroufli oslovovat jinak než „sestro“.

Mnoho let, i v době komunistického režimu, udržovala sestra Chramostová odkaz T. G. Masaryka. K bustě na pomníku, kterou sokolové s občany v roce 1946 postavili, svolávala každoročně 7. března, 14. září a 28. října vzpomínková setkání. Když v obci v tu dobu záměrně vypnuli proud, svítila si na svůj projev baterkou. K pomníku kladla věnec a svíčky a s několika statečnými udržovala jeho okolí. Věnec však přes noc zmizel. Svým postojem riskovala ztrátu zaměstnání. Masarykovské a sokolské přesvědčení nikdy nezdala. Obecní kroniku jí psát zakázali, protože v ní pravdivě líčila současné dění.

Sestra Bláža Chramostová zemřela 31. prosince 1981. Několik dní po jejím pohřbu potkal osud odcizovaných věnců také bustu T. G. Masaryka. V noci zmizela z podstavce

a dosud nebyla nalezena. Sestra Chramostová opouštěla tento svět oblečená v sokolském kroji. Vzdát jí poslední poctu s čestnou stráží a sokolským praporem nám v obřadní síni v Třebíči dovoleno nebylo ...

V roce 1989 Sokol a občané ze širokého okolí uspořádali sbírku na novou bustu T. G. Masaryka. Při jejím slavnostním odhalení řekla neterž Bláži Chramostové herečka Národního divadla v Praze paní Vlasta Chramostová o své tetě: „Tato stará žena svou statečností a autoritou dokázala památku prezidenta Masaryka ochránit“.

Odkaz sestry Bláži Chramostové trvale zůstává ve vzpomínkách roučovanských sokolů, jejich bývalých žáků, učitelů a občanů.

„Ni zisk, ni slávu,
je jen jedna čest:
Pro život příštích
vlastní život nést.“

Zaslal bratr Radek Stejskal,
Sokol Třebíč

Štefánikovo Bradlo

Vzpomínka na 95. výročí tragického úmrtí M. R. Štefanika na Bradle.

V sobotu, 3. května, den před uplynutím 95 let od tragického úmrtí generála Milana Rastislava Štefanika, spoluzakladatele naší Československé republiky a prvního ministra války budou v jeho rodišti Košariskách a mohyle na Bradle uspořádány vzpomínkové akce.

M. R. Štefanik se narodil 21. 7. 1880 v rodině evangelického faráře v Košariskách jako šesté dítě z 12 dětí. Po středoškolských studiích zahájil studia na pražské technice a tehdy se seznámil s myšlenkami profesora T. G. Masaryka. Po dvou letech začal studovat astronomii na univerzitě, kde promoval v roce 1904. Odešel pak do Paříže a stal se významným astronomickým odborníkem. Během 1. světové války získává politiku, diplomaty a vojáky pro myšlenku samostatnosti československa a usiloval o vznik legií. Po ustanovení československé vlády se stal ministrem války a při návratu z mírové konference v Paříži se zřítilo letadlo se Štefanikem u Vajnor nedaleko Bratislavy. Na jeho počest byl vybudován rozsáhlý památník na Bradle.

Podle předběžných informací z muzea M. R. Štefanika v Košariskách proběhnou vzpomínkové akce v dopoledních hodinách v rodných Košariskách a v odpoledních hodinách budou položeny věnce na Bradle.

Bradlo se stalo pravidelným setkáním příslušníků Sokola z moravské i slovenské strany, letos přislíbili účast i sokolové z brněnských i pražských žup.

Bližší informace na tel: 518 322 806, mob. 721 941 880, mail: hlobil.zdenek@centrum.cz

Zároveň upozorňujeme na akciu, ktorou od roku 2012 pořádá Jednota Československé obce legionářské v Českém Brodě ve spolupráci se Společností Milana R. Štefánika v Brezovej pod Bradlom a Nadace M. R. Štefánika v Bratislavě.

Cykloprejazd Košiariská - Hodonín

Prvý ročník, ktorého ideou bolo spojiť rodiská dvoch významných osobností českého a slovenského národa, Milana Rastislava Štefánika a Tomáša Garrigue Masaryka sa konal roku 2012.

Cieľom podujatia je každoročne počas druhého prázdninového víkendu pripomenúť si v rámci športovo-spoločenskej akcie tieto dve naše osobnosti svetového formátu, ktoré sa spolu s Edvardom Benešom zaslúžili o oslobodenie českého a slovenského národa a o založenie demokratickej Československej republiky v roku 1918. Na jej základoch budujú svoj slobodný štátny život aj jej pokračovateľky – Česká republika a Slovenská republika.

Po úspešných dvoch predchádzajúcich ročníkoch sa v tomto roku uskutoční III. ročník cykloprejazdu.

Přesné informace příště, zatím je možno kontaktovat na uvedené adrese br. Hlobila.

Zdeněk Hlobil, Sokol Veselí nad Moravou

Olympijský park Letná – aktivně se sportem

Ledový ráj, bruslařská plocha, biatlon s laserovou střelnicí, curling nebo sledování přímých přenosů ze zimních olympijských her v Soči na velkoplošných projekcích, či snad hokej? Co si vybrat a kam se podívat dříve? Tak se rozhodovaly i děti z Malé Skály (župa Ještědská), které se účastnily výpravy 9. února 2014 do Olympijského parku Letná. Autobus v režii Českého olympijského výboru a České obce sokolské posbíral v nedělní ráno děti s jejich doprovodem celkem z pěti jednot na cestě z Liberce přes Turnov a Mladou Boleslav do Prahy na Letnou. Většina maloskalských měla částečně své vlastní sportovní vybavení – běžecké boty a brusle, a tak děti nemusely čekat na zapůjčení a vyzkoušení bot a mohly se hned zapojit do prozkoumávání sportovní nabídky Olympijského parku. Až do odpoledního odjezdu to byl pro děti a jejich doprovod docela záprah, a to nedošlo ani na hokej, kde byla plocha plně obsazená. Milé hostesky i kvalitní zázemí ve vyhrazeném stanu a hlavně pestrá nabídka sportovního vyžití a zábavy přinesly dětem, ale i doprovázejícím dospělým seznámení s méně známými sporty a především nezapomenutelné zážitky. A v období nedostatku sněhu, o to více vítanější. Navíc to vše korunováno medailovými úspěchy našich olympioniků.

Poslední den her navštívili park na Letné také naši cvičitelé – vrátili se víc než spokojeni.

Zaslal Pavel Šípoš, Sokol Malá Skála

Podvečer s antikou

Setkání členů T. J. Sokol Liberec I. bylo uspořádáno při příležitosti výročí narození našeho prvního prezidenta T.G. Masaryka dne 25. února. Využili jsme části dopisu spisovatelky sestry Zory Dvořákové, který je celý uveden v tomto čísle Sokolských souzvuků. Vzpomínka se ani tak netýkala Masarykova období prezidentského, které je dobře známo, jako spíš celoživotního Masarykova boje za pravdu, jeho bojů s často nepřátelským veřejným míněním a nebojácnou kritikou veřejných poměrů. Srovnání se současnými poměry ve státě se přímo nabízelo.

Druhou částí programu bylo blahopřání našim jubilantům – devadesátníkům, pětadesátníkům a osmdesátníkům. Pro zajímavost, dvě z „devadesátnic“ stále s námi aktivně cvičí. Sestra Věra Unčovská ve skupině seniorek a ve cvičení jógy, Růženka Kovářová ve skupině žen a kromě toho ještě organizuje vycházky a výlety do přírody. Dva „osmdesátníci“ jsou stále aktivními cvičiteli.

Závěrečná část našeho setkání byla věnována idejím, které Miroslav Tyrš převzal z odkazu řecké kultury a informacím o životě a dědictví, které jsme od antických Řeků převzali. Přednáška byla doplněna promítáním diapositivů z Řecka i starých řeckých měst v Malé Asii, dnešním Turecku.

Jako obvykle ovzduší bylo velmi přátelské, litujeme pouze skutečně neočekávané malé účasti našich členů.

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Cena Český patriot

Tuto cenu uděluje od r. 2008 Asociace nositelů legionářských tradic (Anlet) za významný přínos v oblasti podpory národní hrdosti a paměti národa České republiky. Anlet společně s Českým svazem bojovníků za svobodu ji udělil letos dne 31. ledna dvanácti osobnostem.

Velmi zajímavá je charakteristika pojmu „vlastenec“ uvedená v časopise Národní osvobození. „Vlastenec je národní hrdina, pro něhož měřítkem úspěchu není stupeň dosaženého společenského postavení ani výše bohatství nahrnutá pod vlastní střechu, ale neúnavná snaha šířit kulturní hodnoty a slovem a činem prospívat krajině domova. Být jejím obhájcem, ochráncem a spolutvůrcem v době, kdy hrozí bolest ze ztráty historické paměti, kdy země zažívá trpké chvíle smršťování hrdosti na vlastní kořeny a odcizování se mravním zásadám!“ Krátké výroky vyznamenaných stojí za přečtení. „Naše generace byla vychována k vlastenectví!“, „My jsme v boji s nepřítelem splnili slova vojenské přísahy do posledního písmene!“, „Nikdy to nevzdávej!“, „Cítím povinnost nést odkaz příslušníků odboje dál!“ Mezi vyznamenanými byl také br. Vladimír Prchlík ze Sokola Spořilov. Své životní krédo vyjádřil prostou větou: „Víra, naděje a láska k rodině a vlasti jsou základem pravého vlastenectví!“ Blahopřejeme!

Základní myšlenky setkání: „Vlastenec je ten, komu prapor nevlaje jen nad hlavou, ale také v srdci!“

Převzato z časopisu „Národní osvobození“ (upraveno)

Závěrečné slovo

Každý, kdo se kdy pokoušel číst Masaryka, mi dá jistě za pravdu, když řeknu, že to není četba snadná. Předpokládá značné úsilí, přemyšlení, případně i hledání ve slovnících nebo i jiné literatuře. Masarykův text nikdy nevede k pouhému rychlému hltání stránek, ale naopak k hluboké reflexi a úvahám o nejdůležitějších otázkách tohoto světa.

Vzhledem k blížícímu se výročí narozenin rozhodně „největšího Čecha“ moderní doby, přijměte, prosím, několik zajímavých citací z Masarykova spisu „Jan Hus“.

„K vypracování žádoucího celkového a jednotného názoru na život jednotlivců a národa třeba je úsilí mravního, úsilí humanitního!“

„Národní vědomí musí být vědomím, uvědoměním skutečným. Nesmíme, nemůžeme zavrhnout své historie, své minulosti - naopak musíme ji poznávat pořád lépe a lépe. Z minulosti vlastní i cizí je nutno vybírat, co nám pravého a právem našeho. Naše navázání na minulost nemá být návratem slepým – i své přijímáme, držíme a hájíme proto, že je to správné a dobré, správné a dobré nám všem!“

„Český člověk opravdový, český člověk myslící nepřijímá pustého nacionalismu a prázdného politicizmu, protože zavrhuje všelikou nehumanitu a jednostranný život postrádající humanitního snažení!“

Uvedeny jsou i přímé citace z Husa:

„Od samého počátku svého poznávání učinil jsem si pravidlem, kolikrátkoli bych v kterémkoli oboru postihl mínění lepší, že rád a skromně upustím od názoru prvního a to s plným vědomím – neboť to, co poznáme, je nepatrné ve srovnání s tím, čeho nepoznáváme!“

Palacký:

„Čisté člověčenství je vrcholem lidské moudrosti v tom, aby člověk dokonale a úplně v sobě vypracoval všechno, co ušlechtilého mu vlastní přírodou je dáno!“

A to podstatné, co nám celým svým životem Masaryk (podobně jako kdysi Hus) odkázal, co si musíme nejen dobře pamatovat, ale také tím řídit své životní konání!

„Nepřátel se nelekejte, v poznané pravdě stůjte!“

Citace z Masarykovy stati o Janu Husovi
vybrala Jarina Žitná



