

Časopis České obce sokolské

SOKOL

říjen
2014

Památný den sokolstva

V sídle ČOS v Praze, v župách a jednotách se konaly vzpomínkové akce k uctění památky a odkazu všech sokolů padlých za svobodu a demokracii

Děčínské setkání mládeže

V rodišti Miroslava Tyrše se setkali účastníci soutěže Po stopách významných osobností Sokola a ČR

Akce MOVE Week 2014 České obce sokolské

Sokolové se výrazně zapojili do letošního ročníku evropského projektu, který chce do roku 2020 rozhybat 100 milionů Evropanů



Z obsahu

Zpravodajství

- 3 Vzpomínkové shromáždění v Tyršově domě
- 4–6 Památný den sokolstva v jednotách a župách
- 7 Oslavy výročí vzniku samostatného Československa
- 7 Činovníci dánské DGI na návštěvě ČOS
- 8 Oficiální zahájení projektu Legie 100
- 9 Sokolská Cena fair play A. Hudce
- 9 Na Javorině se všem líbilo
- 9 Kalendář na rok 2015 v prodeji
- 10 Nová busta M. Tyrše v Nymburce už je na svém místě
- 10 95. výročí založení Sokola Padochov
- 11 Akademie k výročí župy Pražské-Scheinerovy
- 12–13 Děčínské setkání mládeže

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 14 Akce „MOVE Week“ 2014 České obce sokolské
- 15 Běh do vyšehradských schodů
- 16 Cvičitelé srazy župních vedoucích ženských složek
- 16 Členové komise turistiky OV ČOS nás reprezentují...
- 16 Cvičíme zdravě po třetí
- 17 Lezecká síť

Výkonnostní a vrcholový sport

- 18 Shotokan Cup Sokol Vamberk 2014
- 18 Přebor ČOS žactva a dorostu v judu a randori mláďat
- 18 Markétka Prusenovská – vítězka Českého poháru v Brně
- 19 Starší minizáci o basketbalového přeborníka ČOS
- 19 Basketbalová Sokol Grand prix 2014
- 20 Stupně pro gymnasty
- 20 Sokol Cup 2014 vyhráli Bulldogs Brno
- 21 Přebor ČOS juniorů a juniorek ve volejbale
- 21 Memoriál Karla Lázničky
- 22 Kolínští dorostenci v republikové elitě
- 22 Sokolští atleti na MČR družstev juniorů a juniorek

Vzdělávání, kultura, společnost

- 23–24 Parkour – seskok
- 24 Do knihovničky
- 25–26 Folklor srdcem a s láskou
- 27–28 Výživa mladšího školního žactva
- 29 Výzva do hnutí
- 30 Folklorní soubor Odra – od jara do podzimu
- 30 Rozloučení
- 30 Bratr Prchlík čestným občanem Prahy 4



Editorial

Jsou věci, které nelze dělat hlavou, tedy rozumem, ale především srdcem. Zamilování by o tom asi mohli mnohé vyprávět... Jistě, ztratit zcela hlavu není nikdy na místě, ale kdybychom nejednali podle srdce, mnohé by se nestalo a i dějiny by se ubíraly jiným směrem.

Předchozí věty zní možná fráze, ale i články v tomto vydání časopisu potvrzují, že tak tomu v životě je. Tak třeba

takový folklór – skoro každý víkend mít nějaké vystoupení, v týdnu po večerech chodit na zkoušky a k tomu samozřejmě chodit do práce, starat se o domácnost, nebo o dům, zahradu, o děti. Rozum možná kolikrát řekne: „Že se na to nevykašleš, vždyť nemáš žádné volno, pořád nějaké povinnosti.“ Ale díky tomu, že převáží hlas srdce, máme my ostatní možnost obdivovat folklorní muziku, tance, zpěvy... Tak jako třeba na říjnové národní přehlídce sokolských folklorních souborů ve Bzenci.

Příklady, kdy se věci dělají srdcem a přináší radost či uspokojení jak těm, kteří tyto věci dělají, tak ostatním, je samozřejmě více. Každodenně je přináší dobvolní cvičitelé v jednotách, kteří se věnují všem věkovým kategoriím. Bez nich by se těžko pořádaly takové akce, jako například ty v rámci evropského projektu MOVE Week (Česká obec sokolská jich v České republice pořádala nejvíce), nebo setkání mládeže v Děčíně.

Možná někdo namítne, že svět by šel i tak dál a přinášel do života každodenní radosti i starosti. Ale svět by byl bez nich o mnoho chudší a i té radosti by bylo méně. A pak především, jsou situace a události, které by skončily zcela jinak (a jinak by se vyvíjela historie), kdyby jejich aktéři nejednali především srdcem. To jsme si připomenuli i v říjnových dnech, kdy jsme v Památný den sokolstva s pietou a úctou vzpomínali všechny sokoly, kteří ve více než 150leté historii Sokola položili své životy za svobodu své vlasti, za demokracii a samostatný stát – ať již to bylo v legiích v době 1. světové války, nebo v boji proti nacistickým okupantům v době 2. světové války. Jít bojovat za věc a vědět přitom, že lze přijít o život – to určitě vyžaduje rozhodnutí srdce. Ne, nechci zatracovat rozum a racionální úvahu, ale srdce je tím hybatelem, který vede (nebo by měl vést) naše kroky, rozum by pak měl napovídat, jak to udělat... ale to už bychom asi zabředli do obsáhlejších filozofických diskuzí...

Zkrátka, přeji, ať toto vydání časopisu Sokol čtete i srdcem.

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 71. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz. ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Z akce Běh do vyšehradských schodů, foto Marie Brunerová ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Vzpomínkové shromáždění v Tyršově domě



Při příležitosti Památného dne sokolstva si Česká obec sokolská ve středu 8. října připomenula odkaz všech sokolů, kteří ve více než 150leté historii sokolského hnutí položili svůj život v boji za demokracii, národní samostatnost a svobodu. Ústřední pietní akce, při níž sokolové uctili památku padlých, se konala v Michnově paláci v Praze za účasti předsedy Poslanecké sněmovny PČR Jana Hamáčka, místopředsedy Senátu PČR Přemysla Sobotky, ministra kultury ČR Daniela Hermana a dalších představitelů vlády, Armády ČR, státní správy, sportovních a společenských organizací. Akce se rovněž zúčastnili velvyslanci, či jejich zástupci, Slovenska, Kanady, Německa, Rakouska a Ruské federace. Krátce před zahájením vzpomínkové

akce uctili představitelé jednotlivých odborů ČOS – vzdělavatel Z. Mička, náčelník a náčelnice P. Svoboda a L. Kocmichová a předseda odboru sportu P. Syrový – památku všech padlých položením kytic k pomníku tří odbojů na nádvoří Tyršova domu.

Vzpomínkové shromáždění v Michnově paláci zahájil vzdělavatel ČOS bratr Zdeněk Mička, který také uvítal vzácné hosty. Odkaz padlých za svobodu a demokracii a význam sokolského hnutí v novodobých českých dějinách a aktuálnost sokolských ideálů i pro současnou společnost ve svých projevech na vzpomínkovém shromáždění postupně mj. ocenili starostka České obce sokolské Hana Moučková, předseda Poslanecké sněmovny Jan Hamáček, místopředseda Senátu Přemysl Sobotka, ministr kultury Daniel Herman, velvyslanec Slovenské republiky Peter Weiss, poslankyně Poslanecké sněmovny Miroslava Němcová.

Starostka ČOS sestra Hana Moučková ve svém projevu připomenula historické události a mezníky v novodobých českých dějinách, v nichž významné místo připadá sokolům, kteří neváhali v zájmu národa a vlasti položit své životy – ať již to bylo na bojištích 1. světové války v legiích, jejichž podobu výrazně formovali, nebo v odboji v době nacistické okupace. Připomenula rovněž tragické události v říjnu 1941, kdy výnosem Reinharda Heydricha byla Česká obec sokolská zakázána a činovníci jejího

ústředí, žup i větších jednot byli zatčeni, mučeni, vězněni a deportováni do koncentračních táborů. Téměř 93 % vedoucích sokolských pracovníků se již na svá místa po skončení války nevrátilo.

V závěru svého projevu sestra Moučková uvedla: „Říká se, že národ, který si neuvědomuje svoji minulost, nemá budoucnost. Památný den sokolstva by měl přispět mj. i k tomu, abychom na naši národní minulost – a zejména pak na historická období, na něž můžeme být hrdi – nezapomínali. Žít v současném globalizovaném světě přece neznamená ztratit svoji národní hrdost a lásku ke své vlasti. Nesmíme zapomínat na to, co pro nás vybudovali naši předci a na co můžeme být stále hrdi. Odkaz sokolů, kteří položili své životy na bojištích první a druhé světové války a na jejichž oběti dnes především vzpomínáme, v sobě nese výrazné poselství – vysoce aktuální i v současné době. Je to zejména vlastenectví, obrana demokracie a boj za zachování národní integrity.“

Po projevech účastníci shromáždění položili v atriu Tyršova domu květiny k památníku obětí nacistické perzekuce z řad členů Ústředí ČOS z let 1939–1945.

Na závěr vzpomínkového shromáždění, v jeho kulturní části, vystoupily pěvecký sbor Gaudium a muzika folklorního souboru Vycpálkovci, poté následovalo společenské setkání.

-red-



Přerov

Přerovští sokolové si ve středu 8. října odpoledne připomenuli u pamětní desky na sokolovně a poté v sále loutkového divadla své předchůdce, kteří se v době nacistické okupace postavili různými formami odboje proti nastolené totalitě. Představitelé T. J. Sokol Přerov a Sokolské župy Středomoravské-Kratochvilovy položili nejdříve kytice k pamětní desce 38 obětí z přerovské jednoty. Krátká úvodní slova přednesli bývalý a současný vzdělavatel – bratři Bohumil Domanský a Miroslav Rozkošný.

V sále loutkové divadla uvedla moderátorka vzpomínky ses. Eva Tšponová postupně tři mluvené příspěvky k danému tématu. První přehledně zachytil účast sokolských odbojářů naší sokolské župy v odboji včetně odkazů na koordinaci se sousedními župami, zejména Olomouckou. Pak odezněly dva osobnostní profily z přerovského sokolského odboje. Kulturní část programu vzpomínkové akce se prolínala s mluveným slovem. Zajistili ji žáci kytarové třídy Základní umělecké školy Bedřicha Kozánka s hrajícím učitelem Petrem Vařákem. Bylo příjemné vidět, že mezi kytaristy jsou i dva mladí aktivní cvičenci Sokola Přerov, a to Terežka Krejčířová a Jakub Harašta.

Přerovské sokoly potěšila účast dvou sester z Tělocvičné jednoty Sokol Hranice, kde vzpomněli svých ve druhém odboji padlých sokolů již 4. října 2014.

Jaroslav Skopal

Župa Orlická

Sokolská župa Orlická uctila Památný den sokolstva položením květin a rozsvícením svíček u pamětní desky sokolské odbojové organizace Jindra a pamětní desky župního starosty Dr. Josefa Nováka, popraveného v Osvětimi, které jsou umístěné na sokolovně Pražského Předměstí v Hradci Králové.

Marika Prockertová

Župy Jana Podlipného a Barákova

Na Památný den sokolstva, na 8. října od 10.00 hodin svolala župa Jana Podlipného k sokolské hrobce ve strašnickém krematoriu setkání k uctění památky těch, kteří jsou v hrobce uloženi, a vzpomínku těm, kteří obětovali své životy pro životy naše. K tomuto vzpomínkovému setkání se přidala rovněž



Památný den sokolstva v jednotách a župách

Vzpomínkové akce, při nichž byla uctěna památka a odkaz všech sokolů, kteří položili své životy za svobodu, nezávislost a demokracii, se vedle Tyršova domu v Praze konaly po celé republice, v řadě žup a jednot. Některé z nich zaznamenali naši dopisovatelé.

župa Barákova. O významném sokolském dni promluvil starosta župy Jana Podlipného bratr Luděk Barták. Sestra Jitka Viktorínová a bratr Vladimír Šilhán přednesli jména a zásluhy těch, kteří jsou v hrobce uloženi – např. Marie Provazníková, Karel Vaníček, Augustin Pechlát, Václav Kukaň a další.

Květiny byly položeny za župu Jana Podlipného i za župu Barákovu, za náčelnictvo ČOS, za Konfederaci politických vězňů a za Svaz bojovníků za svobodu. U hrobky stály sokolské strážce sester a bratrů se sokolskými prapory.

Jitka Viktorínová

Záblatí u Bohumína

Položením věnce s trikolórou u sošky sokola v Záblatí u Bohumína si zdejší sokolové připomenuli Památný den sokolstva. Soška sokola je součástí lavičky v parčíku naproti sokolovně, který vznikl nedávno a na jehož výstavbě se podíleli samotní sokolové. Děti pak zde vysadily stromy, jeden z nich nese jméno Sokolík a pak Sokol... Lavičky vytvořili dřevořezbáři v létě 2014 na dřevořezbářském plenéru Léto-kruhy.

Dvůr Králové n. L.

Také sokolská jednota ve Dvoře Králové n. L. se zapojila do akce Večer sokolských světel, kde účastníci poslali po řece malé lodičky se svíčkami, které symbolizovaly duše sokolů, kteří přišli za války o život. Sokolská světla za sokolské duše, tak zní tato krásná myšlenka sestry Jariny Žitné, která oslovila sokolské cvičitele ze všech koutů republiky.

Počasí nám přálo, a tak se u sokolovny sešla stovka účastníků. Rozsvícené lodičky jsme poslali po Labi. Na hladině svítily lodičky a na břehu zářily oči dětem. S napětím všichni sledovali, zda lodičky doplují až k lávce a budou pokračovat v další cestě. Lodky pluly statečně dál a my jsme nemohli děti od lávky odtrhnout. Akce se však líbila

i dospělým a kolemjdoucím, kteří oceňovali myšlenku a nápad.

Na závěr se všichni zastavili u pomníku na stadionu. Zde jsme uctili památku našich bratrů sokolů, kteří v těžkých dobách nesli a uskutečňovali myšlenky národní hrdosti, sounáležitosti a bratrství. I zde jsme zapálili svíčky a položili květiny. Na závěr zazněla česká státní hymna.

*Pavlaína Špatenková,
vzdělavatelka*

Olomouc

Sokol Olomouc vzpomněl Památný den sokolstva v jeho předvečer. Cvičitelky našich nejmenších z iniciativy náčelnice jednoty ses. Blanky Planičkové uspořádaly s oddílem cvičení rodičů a děti akci, která dětem přinesla očiividné potěšení – vypouštění vlastních, s rodiči vyrobených lodiček osvětlených svíčkami po Mlýnském potoku, který protéká pod okny olomoucké sokolovny. S radostí děti sledovaly, jak se jejich „plavidla,“ věnovaná Sokolu, pohupují po proudící vodě, a radovaly se, že se nezachytila při břehu, nebo se nepotopila, ale plují důstojně do dálky. Tu jsme my, dospělí, chápali jako dobrou budoucnost přítomných dětí a jako nadějnou budoucnost Sokola. Před spuštěním malých, symbolických plavidel promluvila o smyslu dnes už

každoročně připomínaného Památného dne sokolstva a důvodu jeho stanovení na 8. říjen náčelnice ses. B. Planičková. *Vilém Klega, vzdělavatel*

Nová Paka

Druhou říjnovou středu se sešli starší sestry a bratři novopackého Sokola v sokolovně před deskou umučených bratra Františka Pecháčka a jeho manželky Míly, aby v Památný den sokolstva uctili památku tisíců členů sokolské obce, kteří přinesli v boji za vznik našeho samostatného státu a demokratických základů oběti nejvyšší.

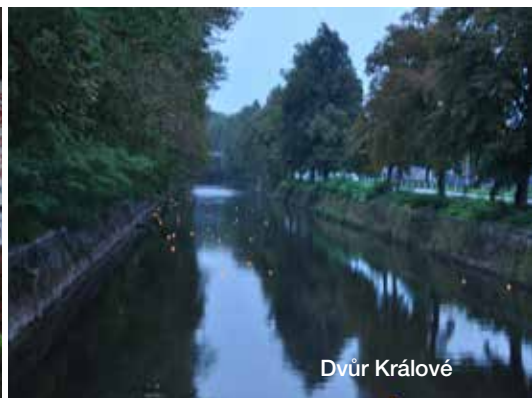
Starosta novopacké jednoty bratr Petr Kužel spolu s náčelnicí položil květiny a rozsvítil svíčky nejen u památné desky Františka Pecháčka, ale i u vedle umístěné desky, na které jsou vyryta jména obětí novopackých sokolů z první světové války. Starosta se krátce zmínil o významu Památného dne sokolstva a také o tom, že v roce 2002 byl v Tyršově domě v Praze odhalen důstojný památník připomínající oběti tří odbojů a pamětní desky popravených členů ústředí Sokola v době nacistické okupace. Dále mluvil o packém sokolu Františku Pecháčkovi a o jeho mučení a popravě v Mauthausenu 3. 2. 1944, když již rok před ním byla v tomto koncentračním táboře umučena i jeho manželka Míla. *Míla Pour*



Župy Jana Podlipného a Barákova



Župa Orlická



Dvůr Králové



Záblatí u Bohumína



Dvůr Králové



Dvůr Králové

Komárov

Tělocvičná jednota Sokol Komárov uspořádala v úterý 7. října 2014 vzpomínkovou akci k Památnému dni sokolstva. Před sokolovnou se shromáždilo asi 150 účastníků, převážně dětí. Proč tuto akci děláme, vysvětlil přítomným vzdělavatel jednoty bratr Miroslav Suttr. Pak jsme se s rozsvícenými lampiony vydali společně na trasu sokolovna – hráz Drátenického (popř. Červeného) rybníka – zpět lesem – po schodech kolem Červeného potoka – Nádržka – až k pomníku Miroslava Tyrše před komárovským muzeem. K Tyršovu pomníku (z roku 1932) také dorazili dorostenci, kteří zde položili věnec, a děti zapálily svíčky – rozsvítily sokolská světla za všechny sokolské duše, které v minulosti nepřežily perzekuci a zaplatily cenu nejvyšší. V klidu a plni dojmů jsme se nakonec odebrali do svých domovů s vědomím, že se akce vydařila a zřejmě ji příští rok zopakujeme.

-jt-

Pyšely

Středu 8. 10. 2014, kdy celá ČOS uctívá Památný den sokolstva, oslavila naše jednota Sokol Pyšely dnem otevřených dveří v pyšelské sokolovně.

Záměrem bylo především propagovat Sokol jako takový. Uspořádali jsme výstavku sokolských fotografií a tiskovin, pohovořili jsme s pamětníky i s náhodnými návštěvníky a připomněli jsme jim tragické říjnové události z roku 1941. Rozestavěné nové barevné tělocvičné nářadí zaujalo především děti. Ty využily příležitosti a pod dohledem rodičů si připravovanou „opičí dráhu“ neváhaly vyzkoušet.

Celá akce byla podpořená příjemným počasím a velkým množstvím návštěvníků. Doufáme, že se podařilo přiblížit naši Tělocvičnou jednotu Sokol Pyšely širší veřejnosti a připomenout sokolské aktivity v obci.

*Jaroslav Chalupa,
starosta T. J. Sokol Pyšely*

Říčany

V minulém roce jsme uctili památku sokolů, kteří položili své životy v průběhu obou světových válek a zejména v období nacistické okupace našich zemí, na náměstí T.G.M., kde jsou na zdi radnice poblíž sebe hned tři pamětní desky a na všech najdeme jména ze sokolských rodin. Letos jsme položili květiny a sokolské děti zapálily svíčky u malého pomníčku, který připomíná oběť sedmadvacetiletého říčanského rodáka poručíka Josefa Koreše. Ten – spolu s generálem Lužou, podplukovníkem ruských legií, bojovníkem od Zborova a v době protektorátu spoluzakladatelem odbojové organizace Obrana národa a posléze velitelem organizace Rada tří – zahynul při přepadení protektorátními četníky v Hřišti u Přibyslavi.

Velmi nás potěšilo, že kromě členů naší jednoty přijali pozvání k pietnímu aktu i příbuzní Josefa Koreše.

*Jana Slámová,
vzdělavatelka T. J. Sokol Říčany
a Radošovice*

Sokol Komárov



Sokol Pyšely



Sokol Pyšely



Sokol Olomouc

Oslavy výročí vzniku samostatného Československa

■ Tak jako každoročně, i letos si sokolové po celé republice připomenuli s celou českou veřejností výročí vzniku samostatného československého státu. Oficiální oslavy letošního 96. výročí zahájil 28. října pietní akt u Národního památníku na Vítkově, při němž za Českou obec sokolskou položila věnec starostka ČOS sestra Hana Moučková.

Ceremoniál na Vítkově byl zahájen v deset hodin dopoledne vztyčením státní vlajky, poté zazněla hymna ČR. Následovalo přinesení historických praporů a tradiční položení věnců, kterými nejvyšší představitelé státu uctili památku těch, jež stáli u zrodu samostatného československého státu. Jako první byl položen věnec prezidenta republiky Miloše Zemana (který se v té době vracel z oficiální návštěvy Číny a nemohl se osobně zúčastnit). Pietního aktu se mj. zúčastnili místopředsedové Senátu PČR Přemysl Sobotka a Zdeněk Škromach, předseda Poslanecké sněmovny PČR Jan Hamáček, předseda vlády ČR Bohuslav

Sobotka, ministr obrany Martin Stropnický, ministr kultury Daniel Herman a další významní představitelé. Již tradičně byli přítomni sokolští praporečníci v krojích s historickými prapory. Pietní akt vyvrcholil slavnostním pochodem nastoupených jednotek. Po poledni pak oslavy na Vítkově pokračovaly slavnostním pietním shromážděním, které zastřešil Svaz bojovníků za svobodu.

Oslavy Dne vzniku samostatného československého státu pokračovaly dalšími akcemi. Památku padlých legionářů uctili lidé v Praze Pod Emauzy. Při slavnostním ceremoniálu zde byli přítomni zástupci Senátu PČR, Poslanecké sněmovny, ministerstva obrany a Armády ČR, ministerstva zahraničí, hl. m. Prahy, Československé obce legionářské a další. Věnec k pomníku položil jménem České obce sokolské náměstek vzdělavatele bratr Dušan Drahoňovský. I zde byli již tradičně přítomni sokolové – praporečníci v krojích s historickými prapory.

-red-



Činovníci dánské DGI na návštěvě ČOS

DGI je masová dánská organizace sportu pro všechny (která mimochodem vznikla jako střelecký klub ještě rok před vznikem Sokola – v roce 1861) a dá se s mírnou nadsázkou říci, že co Dán, to člen DGI.

Ve dnech 25.–28. září navštívila Prahu a Českou obec sokolskou skupina 18 činovníků jedné z regionálních organizací DGI – Nordjylland, která sama o sobě má 210 tisíc členů v 800 klubech.

Hlavním cílem návštěvy bylo vzájemně se informovat o svých organizacích a hledat možnosti dalších sportovních návštěv a spolupráce. Dánskou delegaci přijala starostka ČOS sestra Hana Moučková, která hostům poskytla základní informace o České obci sokolské. Představitelé ČOS pozvali dánské hosty na XVI. všesokolský slet i na další velké sokolské akce. Součástí pobytu dánských hostů byl i bohatý poznávací a kulturní program.

Věříme, že tato návštěva položila základ dalších vzájemných kontaktů a vyústí ve vzájemné obohacení našich sportovních a tělovýchovných akcí.



Členové dánské delegace se starostkou ČOS sestrou Hanou Moučkovou po jednání v Tyršově domě

Oficiální zahájení projektu Legie 100

Pár dní poté, co si Česká obec sokolská v Památný den sokolstva připomínala odkaz sokolů, kteří ve 150leté historii sokolského hnutí položili své životy za svobodu, národní samostatnost a demokracii, se konala událost, která měla k památnému dni určitou ideovou blízkost – v sobotu 11. října Československá obec legionářská (ČsOL) oficiálně zahájila projekt Legie 100. Tento projekt, jehož je Česká obec sokolská partnerem, připomíná vznik a bojovou cestu československých legií za 1. světové války, na jejichž vzniku a formování se výrazně podíleli sokolové.

Krátce před desátou hodinou nastoupili v sobotu na Čestném dvoře Národního památníku na Vítkově jednotky Armá-



dy ČR a členové ČsOL. Vedle pražské posádkové hudby, jednotek posádkového velitelství a Hradní stráže nastoupilo také 52 mužů ve stejnokrojích



České družiny a dalších 16 oděných do stejnokrojů roty „Nazdar“. Po příchodu slavnostních hostů v čele s ministrem obrany Martinem Stropnickým byl k památníku položen společný věnec za padlé. Vyvrcholením oficiální části byla rekonstrukce přísahy České družiny. Její součástí bylo i zaražení čestných hřebů do věrné repliky praporu České družiny s vyšítou svatováclavskou korunou.

Na dopolední slavnostní část na Vítkově navázalo ve 13 hodin slavnostní představení Legiovlaku na nákladovém nádraží Žižkov. Tento vlak byl již 9. října představen předním představitelům našeho státu, zástupcům armády a partnerům projektu, v sobotu 11. října pak byl zpřístupněn široké veřejnosti. Představilo se celkem sedm zrekonstruovaných vagonů. Zbývá opravit poslední tři, které již ČsOL zakoupila. Na jaře příštího roku tak bude Legiovlak připraven plnit svou základní roli – projíždět městy naší vlasti a do povědomí lidí, především mládeže, navracet legionářské tradice a úctu k hrdinství našich předků. Podobu legiovlaku vám alespoň trochu přibližujeme našimi fotografiemi.

-red-
foto M. Brunerová



Sokolská Cena fair play A. Hudce

■ Na letošním listopadovém zasedání Výboru ČOS budou již po šesté vyhlášeni nositelé sokolské Ceny fair play A. Hudce, která je udělována vybraným jednotlivcům nebo kolektivům za významný čin na sokolských akcích vedoucí například k obětování svého vítězství nebo dobřého umístění podle hesla „vítězit ano, ale ne za každou cenu“, případně vedou-

cí k záchraně života nebo zdraví jiných soutěžících. Odměnění mohou být i jednotlivci za dlouhodobé šíření a podporu myšlenky fair play v sokolském sportu a tělovýchově spojené s čestným jednáním. (Bližší informace o tomto ocenění je možno nalézt v článku br. Zdeňka Mičky uveřejněném v zářijovém vydání časopisu Sokol v roce 2010.)



Příslušný řád, podle kterého je cena udělována, s formulářem na podávání návrhů na ocenění, je ke stažení na www.sokol.eu. V letošním roce bylo možné podávat návrhy nejpozději do středy 29. října. -red-

Na Javorině se všem líbilo

■ Na tradičním místě setkávání Čechů a Slováků, Velké Javorině, se 20. září konalo 7. setkání sokolů moravsko-slovenského pomezí. Ani letos na této tradiční akci nechyběli členové Tělocvičné jednoty Sokol Přerov. „Letos to bylo perfektní, i počasí se vydařilo,“ pochválila setkání sestra Blanka Zelingerová, jedna z pravidelných účastnic. Na Javorině se líbilo i mladým členům přerovského Sokola, kteří se tohoto setkání i s dětmi zúčastnili letos poprvé. Jejich šestičlenná skupina, na rozdíl od starších sokolů, se nenechala vyvézt autobusem až pod vrchol Javoriny k Holubyho chatě, ale zvolila si s ostatními zdatnějšími sokoly sedmikilometrovou túru, která byla podle jejich názoru dosti krátká. „Ale i tak byla procházka lesem moc hezká,“ pochválila cestu sestra Vlasta Krejčířová.

V Holubyho chatě přivítala účastníky setkání výborná nálada, o kterou se jako vždy starala především starostka

Považské župy Sokola na Slovensku sestra Olga Samáková, a po návratu z hřebenu Javoriny také živá slovenská muzika. U památníku na vrcholu Javoriny, kde se konala oficiální, ale přitom velice neformální a přátelská část programu, již přivítalo účastníky slunečné počasí, které dobrou náladu ještě umocnilo. Po úvodních projevech a zdavicích zde účastníci zazpívali českou a slovenskou hymnu a poprvé také píseň složenou u příležitosti těchto setkání. K dobré náladě setkání přispěli i přerovští účastníci, kteří předali zástupcům přítomných sokolských žup knihu Jaroslava Skopala „Zápasy s totalitou a útek za svobodou“, která pojednává o životě významného člena přerovského Sokola Rudolfa Lukašтика. Obdarování přijali tento dárek s povděkem a po přečtení zdravice, kterou autor knížky

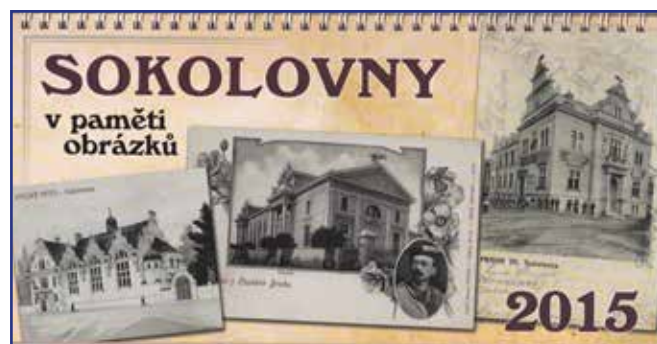


účastníkům setkání poslal, někteří slíbili svoji návštěvu Přerova na letošní pietní akci, která bude uspořádána 22. listopadu u příležitosti stého výročí poprav významného Přerovana Slavomíra Kratochvíla, jedné z prvních obětí domácího odboje válečných let 1914–1918. Miroslav Rozkošný

Foto: Vlasta a Martin Krejčířovi

Kalendář na rok 2015 v prodeji

■ V sokolské prodejně v Tyršově domě v Praze je od poloviny října v prodeji stolní sokolský kalendář na rok 2015. Tentokrát bylo zvoleno téma „Sokolovny v paměti obrázků“. Obsahuje výběr starých fotografií a kreseb sokoloven, které poskytly jednoty a župy. Cena kalendáře činí 90 korun.



Nová busta M. Tyrše v Nymburce už je na svém místě

■ Sokolové i další obyvatelé Nymburku se dočkali. Na podstavci u Sportovního centra je opět po dvou letech busta Miroslava Tyrše

Když před dvěma lety zmizela z podstavce u Sportovního centra, zaplakalo srdce mnohým sokolům, ale i nymburským obyvatelům. Všichni doufali, že se po čase někde najde. Nestalo se tak a proto

vznikl nápad bustu obnovit. „Jsem moc rád, že se věc podařila a já dnes mohu být u toho, kdy se nová busta od architekta Kryštofa Hoška navrácí na místo té původní,“ řekl při slavnostním odhalení starosta T. J. Sokol Nymburk Miroslav Vacek.

*Milena Jínová,
Nymburský Deník*



95. výročí založení Sokola Padochov

■ V září letošního roku si Sokol Padochov připomenul 95. výročí svého založení. V rámci oslav uspořádal fotbalový a nohejbalový turnajem, v sále sokolovny pak výstavku fotografií a dokumentů z historie i současnosti jednoty. Součástí oslav byl rovněž pěvecký koncert skupiny Sirén. O přestávce koncertu se starosta jednoty v krátkém projevu zmínil o historii i současnosti jednoty. Vyzdvihl hlavně velmi dobrou spolupráci s městem Oslavany, pod kterou Padochov spadá, a díky níž je budova sokolovny ve velmi dobrém stavu. Padochov je malá obec asi 30 km jižně od Brna, přes kterou vede turistická trasa z oslavanského zámku kolem Rybičkové skály k rozhledně Vladimíra Menšíka. V obci žije 570 občanů a sokolská jednota má v současnosti 180 členů.

Tělocvičná jednota Sokol Padochov byla založena 27. července 1919. Po těžkých začátcích, kdy členové cvičili v ná-



jemních místnostech v hostinci a posléze v bývalé kovárně na dole Františka, byla vlastními silami a prostředky vybudovaná nová budova sokolovny, která byla slavnostně otevřena 12. 7. 1931. Od té doby prošly „bránou“ sokolovny tisíce lidí, jak sportovců, tak i občanů

celé obce i okolí, protože budova sloužila nejen sportu, ale také kultuře. V současnosti má jednota vedle základního cvičení oddíly minikopané, nohejbalu, florbalu, badmintonu, stolního tenisu, kulečnicku, turistiky, modeláři RC Žlíbek i divadelní kroužek a mažoretky. Ke kulturním akcím patří již mnoho let pravidelné dva sokolské plesy, dětský maškarní karneval, pálení čarodějnic, Májová veselice, MDD, písničková soutěž Trampská nota, branný závod Vítání prázdnin, Rozmarýnové hody, humanitární akce Běh naděje, Loučení s prázdninami, letní venkovní zábavy, Bazárek pro děti, Zadáno pro ženy (módní přehlídka, kosmetika atd.), mikulášská nadílka a Silvestry.

*Miloš Růža,
starosta T. J. Sokol Padochov*



Akademie k výročí župy Pražské-Scheinerovy

■ Je 18. října roku 2014 – obyčejný, ale přece zcela neobyčejný den pro velkou část sokolů župy Pražské-Scheinerovy. Přestože je sobota, kdy ve většině tělovýchovných zařízení panuje klid, v historické budově Sokola Pražského v Žitné ulici je od rána čilý ruch – sportovní hala ve třetím patře se připravuje na slavnostní akademii u příležitosti oslav 100. výročí založení župy.

V 17 hodin akademii slavnostně zahajuje starostka župy Pražské-Scheinerovy sestra Renata Čáslavová. Vítá všechny přítomné, krátce připomíná historii župy a jednoho ze zakladatelů sokolské organizace – bratra Scheinera, jehož jméno župa nese.

Potom už pod vedením moderátora Štěpána Škorpila následují v rychlém sledu jednotlivá čísla programu – lidové tance, cvičení rodičů a dětí ze Sokola Pražské-

ho, dětí ze Spořilova a Horní Břízy, pódiová vystoupení (Sokol Kunratice), lidové písně, moderní scénický tanec, sportovní gymnastika v podání sokolů z Vyšehradu a Radotína a vzpomínka na XV. všesokolský slet v upravené skladbě „Jen pro ten dnešní den“. Následuje vystoupení gymnastek ze Sokola Žižkov a Hodkoviček, ukázky moderního karate (Sokol I. Smíchov), cvičení TGJ na trampolínce a airflooru (Sokol Vyšehrad), vystoupení s velkými míči (Sokol Záběhlíce). Na závěr nastupují muži ze Sokola Pražského k retro vystoupení ze sletových cvičení.

Zcela zaplněná sportovní hala nadšeně aplauduje po každém vystoupení.

Akademie měla velký úspěch zásluhou všech vystupujících i organizátorů pod režijním vedením sestry Jindry Košťálové a v neposlední řadě díky vstřícnosti členů a pracovníků Sokola Pražského. Celkově



Z akademie ke 100. výročí založení župy Pražské-Scheinerovy, foto M. Brunerová

je možné konstatovat, že akademie byla velmi důstojnou oslavou stého výročí založení župy.

*Bohuslav Povondra,
náčelník župy*



Práce byly velmi zajímavé, poučné a inspirující. Odměnou soutěžícím byl víkend v městě Děčíně, rodišti Dr. Miroslava Tyrše.

Mimo členky komise sestry Lenky Brandové a sestry Anny Voslařové se na přípravě víkendu podílela župa Severočeská-Novákova – Dagmar a Ladislav Toncarovi, Jiří Soukup a Šárka Markvartová.

Před odjezdem se odhlásily jednoty Český Brod, Dalešice a Moravské Budějovice. Ze vzdálenějších míst se většina skupin dostala do Prahy již v pátek večer a po přespání v Sokole Karlín odjízděly do Děčína ráno autobusem.

Program setkání začal slavnostním nástupem v areálu kempu v Děčíně, který byl celý k dispozici zúčastněným. Mimo organizátorů pozdravil nastoupená družstva i předseda sdružení měst a obcí Ústeckého kraje Vladimír Raška. Jako první byl pro děti připraven vědomostní test týkající se vycházky po pamětihodnostech Děčína s tematikou vody – povodeň, soutok, Hladový kámen atp.

Družstva byla rozdělena do čtyř skupin podle barvy stuhy, která byla připevněna na odznak. Každou skupinu vedl a přednášel jí člen župy Severočeské-Novákovy se znalostmi míst zastavení a děti tyto vědomosti pak uplatnily v testu. Skupiny zhlédly Tyršův rodný dům, v Tyršově světničce byl výklad i doprovodný film o životě bratra Tyrše. Líbil se i výlet do obce Růžová na exkursi v bylinkové mydlárně, relaxační „chodníček naboso“ i prohlídka kaňonu Labe na Labské stráni Belveder. Jen počasí nepřálo, občasné deště však dětem



Děčínské setkání mládeže

Komise pro práci s mládeží a seniory při vzdělavatelském odboru ČOS vyhlásila soutěž „Po stopách významných osobností Sokola a ČR“. Soutěže se zúčastnily jednoty Český Brod, Dalešice, Dvůr Králové, Horní Jelení, Komárov, Litovel, Maxičky, Moravské Budějovice, Nový Hrádek, Praha-Čakovice, Libeň, Spořilov, Šestajovice, Valašské Meziříčí, Vsetín a Vyškov.





náladu nezkažil. Večerní beseda se konala v kempu, v jurtě, kde sestra Voslařová připravila výstavu panelů se všemi pracemi soutěžících. Děti pak postupně prezentovaly své projekty i s účastí cvičitelů. Každá jednota dostala pamětní list za úspěšnou účast v soutěži a drobné dárky. Pod vedením sestry Otáhalové ze Šestajovic si děti zaspívaly. Druhý den odjely do Chráněné krajinné oblasti – Labské pískovce v Tisé, kde se v Děčínských stěnách mohly prolézat bizarními pískovcovými útvarů. Na závěr se všichni sešli u sochy Dr. Tyrše na nábřeží Děčína, kde každá skupina dostala CD s nahrávkou všech dět-

ských soutěžních prací s diplomem za účast ve vědomostním testu. Ubytování bylo v centru města v kempu na labské cyklostezce. Velké stany s předsíní, v areálu veškeré hygienické zázemí, sprchy s teplou i studenou vodou. Stravování bylo zajištěno v kempu, jídelnu tvořily kryté stoly a lavice v areálu kempu a velká jurta. Dovězené jídlo všem chutnalo, vyhověno bylo i speciálním dietám dětí. Setkání mládeže v Děčíně bylo velmi dobře připraveno. Dík patří všem organizátorům a pěknému chování všech zúčastněných. *Jitka Viktorínová, předsedkyně komise VO ČOS*

Královédvorští sokoláci v rodišti M. Tyrše

Výzva vzdělávatelského odboru ČOS mladým sokolům, aby pátrali po stopách sokolských osobností ve svém regionu, zaujala v královédvorské jednotě dvanáctku dětí, které se rozhodly, že se soutěže zúčastní. Byly utvořeny dva týmy, které se rozhodly vydat po stopách bývalého starosty Sokola Dvůr Králové n. L. JUDr. Františka Pařeza a zakladatele tábořiště Ježkov Karla Ježka. Obě skupiny zpracovaly úkol svědomitě, a tak byly pozvány do Děčína na setkání sokolské mládeže, které připravili děčínští sokolové ve spolupráci se vzdělávatelským odborem ČOS. Do Děčína se vypravilo šest zástupců a dvě vedoucí. Již dopředu jsme věděli, že budeme ubytováni ve stanech v kempu, a tak jsme žili v obavách, zda víkendový pobyt pod stanem na konci září nebude spíše za trest. Vlastně právě proto jsme poslali nejmladší členy družstev na Sokolskou plavbu po Vltavě do Prahy. Ukázalo se, že naše obavy byly zbytečné. Ubytování ve stanech i pobyt v kempu byl dobře zajištěn a program byl nabytý... Všichni účastníci si odváželi mnoho krásných dojmů a zážitků, ale také pocit sounáležitosti k velké sokolské rodině, která prakticky nezná hranic. Po loňském výletu do Terezína je tato akce dalším příspěvkem k výchově mladé sokolské generace, která bude mít v budoucnu za úkol převzít štafetu od svých cvičitelů.

Pavína Špaténková



Akce „MOVE Week“ 2014 České obce sokolské



Z akce MOVE Week pořádané Sokolem Praha Vršovice

Letos se zájem o účast v této akci rozšířil, a tak akce ČOS pod hlavičkou MOVE Week 2014 se uskutečnily v 27 místech v celé ČR, v některých bylo i více akcí, např. v Praze jich bylo osm. Celkový počet akcí byl 38, ale žádná z nich nebyla hlavní ani vedlejší, všechny měly stejný význam. Pořadatelé akcí MOVE Week byly Sokolská župa Moravskoslezská, Sokol Braník, Sokol Hřivice, Sokol Moravské Budějovice, Sokol Karlín, Sokol Vyšehrad, Sokol Praha Královské Vinohrady, Sokolská župa Severočeská-Novákova, Sokol Krásná Hora n. Vltavou, Sokol Mladá Boleslav, Sokol Kerhartice, Sokol Adamov, Sokolská župa Jana Máchala, Sokol Syrovice, Sokol Valašské Meziříčí, Sokol Hranice, Sokol Frenštát pod Radhoštěm, Sokol Strunkovice nad Blanicí, Sokol Plzeň-Doubravka, Sokol Předklášteří, Sokol Tišnov, Sokol Deblín, Sokol Moravské Knínice, Sokol Uherské Hradiště, Sokol Kralupy nad Vltavou, Sokol Rakovník, Sokol Praha Vršovice, Sokol Sokoleč, Sokol v Jihlavě, Sokol Náchod, Sokol Náměšť na Hané a ÚŠ ČOS. Celkem se akcí účastnilo 5670 účastníků, 2124 dívků a 563 dobrovolníků – organizátorů. Měli celkem 43 partnerů, a ti přispěli na akce celkem částkou 272 285 Kč. Celkem všechny akce stály 358 682 Kč. Na akce bylo použito celkem 622 plakátů, 1 360 letáků, 250 nálepek a samolepek. Dvacet banerů, 2500 reflexních

pásků s logy MW a Sokola, 5 000 omalovánků po děti a 2 500 certifikátů pro účastníky akcí zajistil OV ČOS. Pro organizátory bylo vyrobeno a jim rozdáno 290 triček s nápisem „organizátor“ a s logy MW a Sokola. Část nákladů s tím spojených hradila ISCA.

Byly napsány upoutávky i zprávy z akcí, některé akce natáčela i Česká televize, regionální televize a pořady o akcích MOVE Weeku byly i v celostátních i regionálních rádiích. Fotografie z některých akcí jsou na facebooku na Sportovní všestrannost i na YouTube.

Další ukazatel úspěšnosti akcí: Veřejnost se zajímala, kdy budou pořádány obdobné akce a k pravidelnému cvičení do Sokola se přihlásilo cca 65 dětí i dospělých.

Celkem lze říci, že akce MOVE Week 2014 byly úspěšné, někde pořadatelé předpokládali větší návštěvnost, ale některé akce se pořádaly poprvé. Psané vzkazy účastníků ukazují, že se akce povedly a veřejnost zaujaly. Sdružit akce do jednoho týdne, do jedné mezinárodní akce pod záštitou ISCA je dobrý nápad a bude dobré v něm pokračovat i v roce 2015.

Řada věcí se tvořila za pochodu a na poslední chvíli (např. národní webové stránky jednotlivých akcí, manuál pro výtvarné návrhy propagačních předmětů a informace o vyhodnocování akcí).

Pro r. 2015 bude nutné znát termín MOVE WEEKu 2015 dostatečně předem,



Mezinárodní organizace ISCA (International Sport and Cultural Organization) pořádala i letos akci MOVE WEEK, které se v celé Evropě letos zúčastnilo 38 zemí s celkem 4 000 akcemi a účastí 1 000 000 Evropanů. Vloni ČOS pořádala jednu akci.



Sokol Karlín



Sokol Frenštát pod Radhoštěm



Sokol Praha Vršovice

nejlépe ihned, a také materiály s tím spojené dát všem na vědomí nejméně v dubnu 2015, aby se mohly dobře a kvalitně připravit a poslat všem zájemcům. Věřím, že v ČOS zájem o tuto akci poroste.

Děkuji všem sokolským organizátorům akcí MOVE Week 2014 za organizování a vyhodnocení tak velkého počtu akcí. Budu se těšit na další spolupráci s nimi.

Miroslav Vrána, koordinátor akcí MOVE Week 2014 za ČOS, odbor všestrannosti ČOS

Běh do vyšehradských schodů

■ Sokol Vyšehrad uspořádal v sobotu 4. října již 2. ročník Běhu do vyšehradských schodů. Letos ho pořadatelé uspořádali u příležitosti Památného dne sokolstva, zároveň ale akce byla také součástí evropského projektu MOVE Week, do něhož se v letošním roce v České republice výrazně zapojily sokolské jednoty. (O obou těchto akcích píšeme v samostatných článcích v tomto vydání časopisu Sokol.)

Po odběhnutí všech závodníků, jichž bylo 50 všech věkových kategorií – od těch nejmenších až po ročníky naro-

zení 1978 a starší –, jsme se odebrali na Vyšehradský hřbitov, kde byla položena kytice na hrob Jana Malypetra (29. 5. 1815–31. 1. 1899). Sestra Alena Dvořáková nám osvětlila, že to byl učitel a nadšený propagátor tělocviku. Spolu s J. E. Purkyněm, F. L. Čelákovským a K. J. Erbenem vytvořil první české sportovní názvosloví. V prostorách jeho ústavu v Panské ulici byla 16. února 1862 založena Pražská jednota tělocvičná, později přejmenována na Sokol a Malypetr se stal jejím prvním cvičitelem a spolupracoval s M. Tyršem a J. Fügne-

rem. Vyhlášení vítězů závodu se konalo ve velké tělocvičně Sokola Vyšehrad.

V jednotlivých kategoriích vyhráli:

K. Zelenková, F. Berka, D. Machálek, E. Víšková, L. Botková, T. Berka, A. Pejšková, K. Matoušková, J. Svojtka, J. Benýšek, A. Barašová, E. Matoušková, R. Machálek, R. Kafková.

Rekord trati překonal Jiří Benýšek ze Sokola Vyšehrad časem 42.47 s.

Jan Štěpánek ze Sokola Pražského a Petr Jirků ze Sokola Vyšehrad vyběhli schody v sokolském kroji s praporem.

Text a foto Marie Brunerová



Cvičitelké srazy župních vedoucích ženských složek

■ Na podzim se každoročně sjíždějí do Tyršova domu župní vedoucí cvičitelky ženských složek. Letos se 4. a 5. října sešly cvičitelky žákyň, po nich 11. a 12. října cvičitelky dorostenek. Srazy cvičitelky dalších věkových kategorií byly naplánovány na 18. a 19. října (ženy a seniorky – pozn. red. po uzávěrce tohoto vydání) a 1. a 2. listopadu (RDPD). Obsahem těchto srazů je jednak praktický program, kdy se cvičitelky seznamují s novými tématy pro příslušnou věkovou kategorii, případně opakují a prohlubují své znalosti z témat již známých, a jednak porada, kdy se představuje program na další období, řeší se případné problémy, vyměňují názory a přenášejí všechny potřebné informace.

Do letošních témat pro žákyň byly zařazeny např. trendy v posilování žactva, olympijský šplh, základní plavecké dovednosti, malá trampolína pro začátečníky a pokročilé a samozřejmě nesměla chybět pohybová výchova a zdravotní TV.

Dorostenky se tentokrát věnovaly současným trendům v kondiční přípravě a posilování (total body workout, chitoning, postural dynamics, bosu, malé medicinbaly), míčovým hrám (kinball a bumball) a ani tentokrát nechyběla zdravotní TV (zaměřená na správné protažení svalových skupin) a pohy-

bová výchova v podobě taneční etudy s využitím židle. Získané poznatky a informace předávají župní vedoucí cvičitelkám příslušných věkových kategorií na župních cvičitelských srazech, případně na oblastních srazech, které jsou připravovány za účasti ústředních cvičitelských sborů, a probíhají v zimních a jarních měsících. Na konci každého srazu probíhá hodnocení včetně návrhu témat na příští sraz, jehož obsah bude opět připravovat ústřední cvičitelský sbor příslušné věkové kategorie spolu s metodikem OV ČOS.

Lenka Kocmichová, náčelnice ČOS



Členové komise turistiky OV ČOS nás reprezentují...

■ V červnu 2014 se vedoucí komise turistiky OV ČOS Dušan Petráš a člen komise Jiří Brož zúčastnili 2. Europiády IVV v Marostice – Breganze v Itálii, kde úspěšně absolvovali horský maratón a další trasy Europiády. V září 2014 se pak oba výše jmenovaní zúčastnili významného evropského pochodu IML v Arenzanu v Itálii, kde si slavnostně převzali ocenění EUROPEAN WALKER (Evropský chodec) udělované Mezinárodní pochodnickou ligou (IML) za účast na osmi vybraných evropských pochodech IML v osmi zemích.

Komise turistiky OV ČOS



Společná fotografie všech českých turistů, kteří se 2. Europiády zúčastnili

Cvičíme zdravě po třetí

■ Komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti ČOS připravila v pořadí již třetí seminář Cvičíme zdravě III. Program nepřímo navazuje na předchozí dva semináře, které si župy objednávaly od podzimu 2010. Těchto seminářů se postupně zúčastnilo přes 750 cvičitelů ČOS.

Program semináře Cvičíme zdravě III. je zaměřen pro věkovou kategorii děti

a žactvo a je určen pro zájemce všech odborností. Teoretická a praktická část: hodnocení držení těla, základní poruchy držení těla, VDT – příčiny vzniku a obecné zásady pohybové aktivity, kosteraní a svalová soustava dolních končetin, klenba nohy, posilování hlavních svalových skupin, zapojení hlubokého stabilizačního systému u dětí, využití ve formě her, zásobník cviků a rozbor.

Seminář lektorují ses. Dagmar Toncarová – fyzioterapeutka, cvičitelka I. tř. Zdr. TV; II. tř. VS; II. tř. RDPD – a ses. Michaela Sedláčková DiS – cvičitelka I. tř. Zdr. TV; II. tř. VS. Pokud máte o nabídku zájem a chcete uspořádat seminář u vás, např. jako doškolovací akci, oznamte toto na e-mailovou adresu jkucera@sokol.eu.

*Jarek Kučera, místonáčelník ČOS
metodik komise Zdr. TV OV ČOS*

Dnes zapomenutou výbavou tělocvičen bývala průlezka. Viděli jsme ji během sletu v roce 2006 v sokolovně na Hanspaulce. Je to dřevěná mříž, stojky jsou jako u žebřin, ale „oka“ mříže jsou čtvercová o rozměru asi 60 cm. Celá mříž se dá na kolejnicích odsadit ode zdi a dá se po ní krásně lézt, prolézat, posedávat atd. Jenže je to náradí velmi bytelné, které si asi dnes málokdo do tělocvičny pořídí. Ale ta průlezka se nám tolik líbila... A tak jsme se rozhodli, že dáme vyrobit lanovou síť s velkými oky. Naše sokolovna má balkon podepřený pilíři. Na jedné straně jsou mezi pilíři tyče a lana na šplh. Na druhé straně bylo volné místo. Síť je vyrobena z polypropylenového lana o průměru 20 mm. Spojky jsou provedeny zaplétáním třípramenných lan, což znamená trvale odolný spoj s možností dobrého servisu. Oka sítě jsou různé šířky, od 30 do 45 cm, aby bylo prolézání skrz ně pestřejší. Na dolním okraji jsou oka výšky 40 cm, aby se po ní dobře lezlo i těm nejmenším, výše jsou oka vysoká až 50 cm. Po stranách jsou oka k uchycení a vypnutí sítě. Síť je navlečena na kovové trubce a tato trubka je čtyřmi ocelovými karabinami uchycena ke stropním nosným prvkům. Můžeme tak síť snadno sundat a vzít ji ven do parku, na tábor, vypnout na šíř mezi stromy... V sokolovně vypínáme síť uprostřed výšky do stran a dole je ukotvena šikmo k pilířům, takže je malinko v převisu. Pod síť se podloží žíněnky či duchna. Šňůrami vedenými přes kladky horek a do boku se síť po cvičení zvedne vzhůru ve dvou záhybech, vodící šňůry se uzamknou k pilíři.

Pro začátek je dobré jen tak po síti přelézt vodorovně, postupně v prvním, druhém a třetím patře. Dbáme na to,

Lezecká síť

Coby cvičitelé všestrannosti stále vymýšlíme, jaké cvičení by tak děti bavilo a bylo by jim ku prospěchu. Děti by jasně potřebovaly více lézt, mají slabé ruce. Jakékoliv lezení představuje pro cvičence (a děti zvláště) velmi užitečnou aktivitu. Všeobecně rozvíjí sílu, pružnost i odvalu a ještě ke všemu je to (na rozdíl od posilování formou kliků, shybů a sklapovaček) baví. Máme v sokolovně žebřiny, tyče a lana ke šplhu, máme na sále i tradiční žebřík. Před deseti lety jsme si do klubovny oddílu pobytu v přírodě vyrobili provazový žebřík. Trendem posledních let jsou různé lanové překážky, nízké i vysoké. Ty stavíme venku v přírodě na stromech, ale v tělocvičně se těžko vypínají. Nešlo by vymyslet ještě něco?

aby děti dávaly palec proti ostatním prstům, aby i dolů důsledně slézaly, nesesakovaly. Ty nejmenší těší, když si na síť všichni vylezou a my s nimi cloumáme, jako cloumá víchr s námořníky v lanoví plachetnice. Střídavě nahoru a dolů navěsíme na lana oranžové pentle a děti se jich postupně musejí rukou dotknout; dole nesestupují na žíněnku, ale musejí se na jedné ruce vyvěsit, aby dolů druhou rukou dosáhly. Sedm dětí může současně závodit, každý ve svém lanovém poli, kdo se dřív dotkne označeného lana v bezpečné výšce. Můžou lézt přímo, nebo musejí prolézat skrz oka sítě tam a zpátky. Skrz síť se dá lézt hlavou napřed, nohama napřed, zadečkem napřed. Lezení v převislé části je o něco těžší.

Výjimečně se nám osvědčila hra Ariadina niť. Skrz oka sítě je volně propleteno červené lano. Na zápěstí lezce se upne

kožená manžeta s karabinou, která se na červené lano zacvakne, a lezec musí Ariadinu niť sledovat. Těm menším to hlava těžko bere, ale ti větší můžou lézt na čas, baví je to tedy ohromně.

Máme-li k dispozici více času, navléknou si děti lezecké úvazy a můžou volně lézt až nahoru; použijeme horní jištění jako na lezeckých stěnách. Můžou lézt postupně po očíslovaných bodech, nebo si můžou vylézt až nahoru a udeřit na gong. Když dostanou dvě malé skupinky za úkol přelézt po síti vodorovně proti sobě a vyměnit si místa, učí se tím brát ohled na ty druhé, nešlapat jim na prsty... Kdybyste si síť pořídili, něco ještě určitě vymyslete! Mezi stromy půjde síť vypnout šikmo nebo zcela vodorovně.

Vlastimil Růžička,
Sokol České Budějovice
Foto M. Šmilauerová



Shotokan Cup Sokol Vamberk 2014

■ Ve sportovní hale ve Vamberku se 27. září konal již 13. ročník významné soutěže České obce sokolské v karate, „Shotokan Cup Sokol Vamberk 2014“. Tato významná sportovní akce byla VČSKe jako nominační a závodníci z východních Čech zde získávali body potřebné pro postup na mistrovství ČR mládeže. Do Vamberka se sjelo na 270 závodníků z 35 oddílů z celé ČR, ale i oddíly ze Slovenska a Polska. Z celkového počtu zúčastněných závodníků byly tři čtvrtiny mládež. Ve sportovním klání, které skončilo po osmnácté hodině, se neztratili ani zástupci oddílů z ČOS. Soutěž byla vysoce hodnocena jak ze strany účastníků, tak i pozvaných hostů. Na závěr chci poděkovat za finanční podporu OS ČOS, městu Vamberk, VČSKe a také všem pořadatelům za jejich významnou pomoc při organizaci soutěže.

*mistr Ladislav Lux,
ředitel soutěže
a člen komise Bojových umění OS ČOS*



Přebor ČOS žactva a dorostu v judu a randori mláďat

■ Tělocvičná jednota Sokol v Táboře pořádala 13. září přebor ČOS žactva a dorostu v judu. Zároveň proběhla soutěž randori mláďat ČOS pro nejmladší judisty. Soutěže se zúčastnilo 105 sportovců ve 33 kategoriích z devíti sokolských jednot. Turnaj probíhal ve velmi příjemné, přátelské a soutěživé atmosféře za účas-

ti předsedkyně komise juda Dagmar Banzelové a předsedkyně komise rozhodčích Českého svazu juda Věry Pelantové. Perspektivní závodníky si přišel prohlédnout reprezentační trenér. Tato neočekávaná skutečnost byla velkou

motivací pro všechny účastníky přeboru. Díky kvalitní přípravě přeboru trenéry a členy oddílu juda T. J. Sokol v Táboře můžeme turnaj hodnotit jako velmi úspěšný.

*J. Marek,
metodik OS ČOS*



Markétka Prusenovská – vítězka Českého poháru v Brně

■ Malá výprava Sokola Uherský Brod ve složení Markétka Prusenovská, Kristýnka Čičatková, Katka Chlebcová a Martin Mentzl se v neděli 21. září zúčastnila celostátní soutěže Českého poháru v Brně. Sešla se obrovská konkurence – přijelo 840 závodníků z deseti okolních států (například Martin měl ve své váhové kategorii celkem 41 závodníků).

V této těžké konkurenci Markétka vyhrála svoji váhovou kategorii, a tím si definitivně pojistila postup na přebor ČR, který se bude konat 22. listopadu v Hranicích. Markétka má letos v soutěžích Českého poháru fantastickou bilanci: ČP Ostrava – 3. místo, ČP Jablonec – 2. místo a ČP Brno – 1. místo. Budeme jí všichni držet palce, aby se jí stejně dařilo i v přeboru ČR.

Ostatní (Kristýnka, Katka a Martin) se prali výborně, ale na medaile to zatím nestačilo.

-mz-



Starší minižáci o basketbalového přeborníka ČOS

■ Palubovka Sokola Pražského hostila o prvním zářijovém víkendu přebor ČOS v basketbalu kategorie U13. Domácí tým si v soutěži vedl velice úspěšně – během turnaje sokoláci předváděli rychlý a fyzicky náročný basketbal, postupně porazili Jižní supy, Liberec, Písek Sršně a Hradec Králové II a získali tak titul přeborníka ČOS.

V prvním zápase turnaje zvítězil Sokol Pražský nad týmem Jižní supi 122:13. Na hráčích bylo vidět, že od konce loňské sezóny udělali velký kus práce a na první zápas se hodně těšili. Soupeře Sokol Pražský jasně přehrál. Aktivní obranou ho donutili k řadě ztrát,

které trestal z rychlých protiútoků. Ve svém druhém zápase se utkal s pozdějším druhým týmem turnaje. Kondoři Liberec byli pro Sokol Pražský velkou neznámou a příjemným překvapením v kvalitě hráčů. I tento zápas dovedli hráči Sokola Pražského k jasnému konci, když zvítězili 73:48.

Ve finálové skupině se domácí hráči v prvním zápase utkali se Sokolem Sršni Písek a i v tomto utkání byli vítězni – 110:27. Tým soupeřů složený převážně z mladších hráčů sympaticky bojo-

val, ale na výhru díky výškové, silové a rychlostní nevýhodě pomýšlet nemohl. Druhý zápas finálové skupiny mezi Sokolem Pražským a Sokolem Hradec Králové II (který byl početně oslabený) skončil vítězstvím Pražanů 93:13. V tomto zápase domácí předvedli opět dobrý výkon až na proměňování jasných šancí.

Konečné pořadí turnaje: 1. Sokol Pražský, 2. Kondoři Liberec, 3. Sokol Hradec Králové, 4. Sokol Sršni Písek, 5. Sokol Vyšehrad, 6. Jižní supi (Fénix Modřany)

Milan Horák



Basketbalová Sokol Grand prix 2014

■ Ve druhém zářijovém víkendu se v hale Sokola Pražského konal již 9. ročník Sokol Grand Prix v basketbalu pro hráče ročníku 1998 a mladší. Účastníky turnaje byla družstva Sokol Písek Sršni, GBA Sparta, BK Pardubice, BK Lokomotiva Plzeň, AS Valtarese Borgotaro a domácí Sokol Pražský.

Turnaj začínal malým pražským derby mezi domácími sokoly a Spartou. Po malém počátečním oťukávání převzali otežku zápasu do rukou hostující hráči a pohlídali si vítězství v prvním zápase turnaje. Do druhého utkání vstoupili spartané opět důrazně a přetlačili Pardubice hlavně na doskoku. Tím si zajistili vítězství ve skupině a účast v nedělním finále. O druhé místo ve skupině se hrálo mezi domácími a pardubickými. K vidění byl vidět rychlý basketbal, ale plný chyb na obou stranách. Větší množství se nakonec napočítalo u domácích, a tak si pardubičtí mohli v neděli lehce přispát a dostavit se až na utkání o třetí místo. Na domácí zbylo třetí místo ve skupině a nedělní brzký začátek utkání o páté místo.

Ve druhé skupině nebylo o vyrovnané utkání nouze. Všechny tři zápasy došly



do bojovné koncovky, kde rozhodovaly maličkosti. Italští hráči si zkušenostmi a rychlostí v osobních soubojích došli pro dvě vítězství, i když velmi těsná, a v neděli se chystali na finále s pražskou Spartou. Plzeňští a písečtí se utkali o druhé místo ve skupině a šťastnější byli hosté ze západu Čech.

Nedělní den turnaje nabídl tři utkání o konečné umístění. První utkání svedlo dohromady sokolské bratry z Prahy a Písku. Písečtí dorazili zbiti ze sobotního turnaje, moc sil jim nezbyvalo a trápící se domácí nebyli schopni utkání rozhodnout. Proto se hrálo až do konce opět vyrovnané utkání. Souboj o třetí místo

vypadal dlouho nejasně, po změně stran došly hráčům Plzně síly a pardubičtí si dokráčeli pro třetí místo. Finále nabídl zajímavou podívanou, kdy favorité ze Sparty dominovali utkání po třicet minut (vedení až o 19 bodů) a nic nenasvědčovalo tomu, že by bylo drama. Hosté z Itálie ale bojovně a houževnatě stahovali bod po bodu, když se dvě minuty před koncem přiblížili na 5 bodů. Spartané si konec utkání pohlídali a získali pohár za první místo.

Velké poděkování patří rozhodčím a pomocným rozhodčím, kteří napomohli k bezproblémovému průběhu turnaje.

Adam Konvalinka

■ Při jubilejním, již 20. ročníku (pražském) Memoriálu Víta Somolíka ve sportovní gymnastice čekala 18. října vítěze atraktivní odměna, která by potěšila každého z 63 startujících borců v žákovských kategoriích oddílů TJ Doksy, Gympra, T. J. Sokol Kampa, Spartak Sezimovo Ústí, Spartak Vrchlabí, TJ Slovan Jindřichův Hradec, GymGym 1, KGS Znojmo a domácích ze Sokola Praha Vršovice. Byla jí krásná koloběžka, na níž odjel nejlepší mladší žák – Šimon Spilka z domácího Sokola Praha Vršovice, druhý stupeň obsadil Matěj Šmíd ze Spartaku Sezimovo Ústí, bronzem se ozdobil Milan Neshyba z KGS Znojmo. Ve finálové disciplíně Hrazda Víta Somolíka vybojovali všichni na tři pořadí na stupních vítězů domácí závodníci: 1. Š. Spilka, 2. Antonín Jakubův, 3. Jaroslav Skokan.

V kategorii začínajících žáků dominovali „gymnastíci“ z KGS Znojmo – 1. Matyáš Červinka, 2. Martin Pospíšil, 3. Tibor



Stupně pro gymnasty

Kovaljov. Ceny předávali odchovalci oddílu – účastníci OH 1976 v Montrealu Ivan Hrančík, Jan Zoulík a Taťána Boltarová (Licková).

V odpoledních hodinách se uskutečnilo v prostorách vršovické sokolovny při

příležitosti životního jubilea vynikajícího trenéra Jana Vláčila setkání seniorů, bývalých členů oddílu a přátel.

-ps-

Foto Jaroslav Marek

Sokol Cup 2014 vyhráli Bulldogs Brno

■ V pardubických halách Dašická a Na Olšinkách se o víkendu 6.–7. září uskutečnil 13. ročník tradičního florbalového Sokol Cupu. Bez jediné porážky turnaj ovládlo Brno, domácí Pardubice skončily díky těsné porážce v posledním zápase šesté.

Turnaje se účastnilo osm družstev, čtyři extraligová a čtyři z první ligy. Družstva byla rozdělena do dvou skupin podle výkonnosti. V extraligové skupině A, jejíž zápasy se odehrály ve Sportovní hale Dašická, se představily týmy Sokol Pardubice, Sokol Královské Vinohrady, itelligence Bulldogs Brno a FBC ČPP Software Ostrava. V prvoligové skupině B, na kterou si diváci mohli zajít do nafukovací Jablotron arény, doplnily turnajovou osmičku následující čtyři celky – TJ Znojmo LAUFEN CZ, FbK Svitavy, Spartak Pelhřimov, FBC BRZDY CZ Česká Lípa.

Turnaj se odehrál systémem každý s každým ve skupině a následně utkání o umístění. Týmy umístěné na prvních místech ve skupině se utkaly na závěr

ve finále, týmy na druhých a dalších místech pak o umístění.

Konečné pořadí turnaje: 1. itelligence Bulldogs Brno, 2. FBC Brzdy CZ Česká Lípa, 3. TJ Znojmo Laufen CZ, 4. FBC

ČPP Software Ostrava, 5. FbK Svitavy, 6. T. J. Sokol Pardubice, 7. T. J. Sokol Královské Vinohrady, 8. Spartak Pelhřimov.

-red-



Přebor ČOS juniorů a juniorek ve volejbale



■ Turnaj přeboru ČOS junior a juniorek ve volejbale se uskutečnil také v letošním roce v hale Slávie Hradec Králové, a to v sobotu 13. září – jako V. ročník turnaje Sokol Junior Cupu (SJC). Z důvodu konání srovnávacího turnaje juniorek a nemocnosti odřeklo svou účast několik týmů včetně Sokola Wien, takže i letošní ročník byl bez mezinárodní účasti, přestože pořadatelé oslovili několik týmů z Rakouska a Německa. Snahou bylo přesto zajistit dostatečný počet kvalitních účastníků, přednostně týmů ČOS a z ligových soutěží. Už podruhé v historii SJC byl lépe obsazený turnaj juniorů, kte-

rého se zúčastnilo 12 družstev, z nichž sedm bylo ze sokolských jednot. Naopak u děvčat byl letošní ročník opět slabý (z již výše uvedených důvodů). V kategorii děvčat nestačily ostatní týmy na domácí družstvo Slávie Hradec Králové A. Titul přeborníka juniorek ČOS si již účastí zajistila děvčata ze Sokola Bedřichov, která v turnaji celkově obsadila druhé místo. Za prvními dvěma celky výkonnostně mírně zaostaly třetí a čtvrtý tým soutěže – T.J. Červený Kostelec a Slávia Hradec Králové B.

V kategorii juniorů byly tři přibližně stejně silné skupiny poskládány ze sokolských týmů a také nesokolských

družstev. Skupinu A ovládl Sokol Šlapanice, vyrovnanou skupinu B těsně vyhrála Loko Č. Lípa a třetí skupinu C pak nejlépe zvládl Sokol Česká Třebová. **Konečné pořadí kategorie juniorů:** 1. Sokol Šlapanice, 2. Slávia Hradec Králové A, 3. Sokol Česká Třebová II, 4. Loko Česká Lípa, 5. Sokol Brno I A, 6. TJ Turnov, 7. Sokol Mnichovo Hradiště A, 8. Slávia Liberec, 9. Sokol Pardubice, 10. Sokol Brno I B, 11. Slávia Hradec Králové B, 12. Sokol Mnichovo Hradiště B. Juniorským přeborníkem ČOS se stal Sokol Šlapanice před Sokolem Česká Třebová II a Sokolem Brno I A.

Jiří Skřivan

Memoriál Karla Lázničky

■ Čtyři extraligové týmy obohatily svoji účastí již 4. ročník Memoriálu Karla Lázničky. Turnaj, v němž se představilo celkem osm celků, se hrál v sobotu 27. září ve dvou halách ve Šlapanicích, kde se Karel Láznička – legendární sportovec a volejbalový mistr světa z roku 1956 – narodil a žil. Prvenství z loňského ročníku obhájí Volejbal Brno.

Kromě obhájců prvenství, Volejbalu Brno, se představily další tři extraligové týmy – ČZU Praha, Fatra Zlín, SKV Havířov, které doplnila kvalitní družstva ze II. ligy – Sokol Bučovice, TJ Holubice a TJ Lignum Morávka – a domácí družstvo Sokola Šlapanice.

Turnaj se hrál ve dvou skupinách, z nichž postupovala dvě družstva do semifinále, třetí a čtvrté týmy ze základních skupin pak spolu hrála o páté, resp. sedmé místo. Již zápasy ve skupinách měly kvalitní úroveň a družstva z II. ligy byla extraligovým týmům důstojnými soupeři, také družstvo Sokola Šlapanice se v konkurenci těchto kvalitních týmů neztratilo a sehrálo s nimi vyrovnané zápasy

Po odehrání utkání ve skupinách byla odehrána utkání o umístění na 5. a 7. místě, která přinesla také kvalitní volejbal. Velmi dobrou úroveň měla



semifinálová utkání, která byla dramatická a všechny týmy hrály na doraz. Vyvrcholením bylo finálové utkání, do kterého se letos probodovala družstva VSC Fatra Zlín a ČZU Praha, které tentokrát přijelo na turnaj se silně omlazeným mužstvem. Ozdobou byly výkony několika reprezentantů ČR v juniorské kategorii v družstvu Brna (zde vynikal výkonem D. Džavoronok) i Prahy. Zlín představil současné i dřívější reprezentanty ČR mužů (Bartoš, Kolář, Obdržálek). Ve finále předvedla družstva ČZU Praha i VSC Fatra Zlín výborný výkon, který byl dramatický až do koncovky tiebreaku, ve kterém se štěstí přiklonilo

na stranu ČZU Praha, řízeného brazilským koučem.

Vítězem turnaje se stal ČZU Praha, 2. místo obsadil VSC Fatra Zlín, 3. skončil obháje loňského turnajového vítězství Volejbal Brno, 4. SKV Havířov, 5. TJ Holubice, 6. Sokol Bučovice, 7. TJ Lignum Morávka a 8. Sokol Šlapanice.

Na závěr turnaje byli pořadatelé vyhodnoceni nejlepší hráči: nejlepší příjem – Petr Dohnal (SKV Havířov), nejlepší nahrávač – Pavel Bartoš (VSC Fatra Zlín), nejlepší blok – Vojtěch Patočka (ČZU Praha).

Vítězslav Šudák st., Zdeněk Kadlc,
ředitelé turnaje

■ Atletickou sezónu tradičně zakončují na konci září boje mládežnických družstev o tituly mistrů České republiky. Vedle mistrovství družstev juniorů a juniorek v Opavě (viz samostatný článek) se rovněž konalo mistrovství ČR družstev dorostenců, které hostila pražská Slavia. I na tomto mistrovství byl Sokol zastoupen – reprezentovali ho atleti z Kolína a z Hradce Králové.

Na pražské Slavii bojovalo o tituly osm nejlepších týmů dorostenců. I když kolínský tým v této kategorii neměl medailové ambice, popral se o co nejlepší umístění. K němu nejvíce přispěl vrhač Matěj Svoboda, který skončil druhý v disku (47,82) a kouli (14,34) a přidal k tomu třetí místo v kladivu (49,90). Chůzi na 3 000 m vyhrál Lukáš Kup-

Kolínští dorostenci v republikové elitě

ka (17:50,85), výborné výkony podali také sprinter Aleš Moravec, který obsadil třetí místo na 200 m (22,79) a čtvrté na poloviční trati (11,32), a běžec Jiří Křeček, třetí na 3 000 m (9:44,97). Důležité body přidali také Jan Balát, pátý v kladivu (45,72), Martin Coubal, šestý na 800 m (2:05,00), Petr Puncmann, sedmý v kladivu (35,85), Petr Dedík, osmý v dálce (615), a Vojtěch Kratochvíl, devátý na 3 000 m (10:28,17). Bodový účet podtrhly zisky štafet. Na 4x 100 m kvarteto Dedík, Martinec,

Franc, Sojka (48,24) doběhlo osmé a na 4x 400 m sestava Coubal, Dudáš, Franc, Moravec (3:40,26) skončila pátá. V celkovém součtu to stačilo na výborné 6. místo mezi všemi družstvy České republiky.

Výsledky: 1. ASK Slavia Praha – 270 b, 2. LIAZ Jablonec – 206,5 b, 3. SSK Vítkovice – 206,5 b, 4. AK Olomouc – 178 b, 5. JAC Brno – 95 b, 6. Sokol Kolín-atletika – 90 b, 7. SK ZŠ Jeseniova Praha – 42 b, Sokol Hradec Králové – 2b.

-red-

Sokolští atleti na MČR družstev juniorů a juniorek

■ V Opavě se v sobotu 27. září konalo klubové MČR juniorských družstev. I přesto, že je Opava město velikostí výrazně menší než Hradec Králové, tamní sokolský oddíl atletiky dosahuje pravidelně velmi kvalitní výsledky. Letos opět dokázalo jeho družstvo zvítězit na mistrovství juniorů v rámci ČR a pro příští rok postupují junioři Opavy společně s juniorkami Olympu Brno do Evropského poháru. Právě juniorky Brna letos zkoušely obhájit prvenství z roku 2013 v této elitní skupině, když nakonec skončily druhé. ASK Slavia Praha uhájila účast ČR v tomto soutěžním klání pro juniory i na rok 2015, ale na MČR družstev již neuhájila svou pozici a účast pro příští rok. Mezi juniory totiž zvítězila právě zmíněná Opava. Družstvo atletů Sokola Hradec Králové letos ještě na postup do EP nemělo, ale skončilo jen těsně za Slávií, která v loňském roce zvítězila! Potěšujícím faktem je, že družstvo je velmi mladé a příští rok bude hodně ze závodníků stále ještě aktivních mezi juniory.

*Vítězslav Perun,
Sokol Hradec Králové*

■ Poprvé juniorky Sokola Kolín-atletika po bronzových medailích z let 1995,



Juniorské družstvo Sokola Opava

2011 a 2012 vybojovaly druhou příčku v České republice a dovršily tak letošní skvělou sezónu kolínských atletů, která přinesla starty na mistrovstvích světa, Evropy, olympijských hrách mládeže i v mezistátních utkáních, 16 individuálních titulů mistrů České republiky a dalších 12 stříbrných a bronzových medailí, stříbrnou pozici týmu juniorek v mistrovství ČR, čtvrté místo žen, šesté dorostenců a sedmé mužů. Tyto úspěchy zařadily kolínský klub do absolutní české špičky ve všech kategoriích.

Sokol Kolín-atletika

Z VÝSLEDKŮ MČR

juniory – družstva

1. Sokol Opava 289,5 bodu, 2. SK Slavia Praha 192 b, 3. Sokol Hradec Králové 181 b

juniorky – družstva

1. AK Olymp Brno 308,00 b, 2. T. J. Sokol Kolín-atletika 170,00 b, 3. AK Škoda Plzeň 154,00 b

Anglicky *drop jump*, francouzsky *saut de font*. Jedná se o seskok z vyššího místa na nižší, často se současným pohybem vpřed. Pro začátečníky se doporučuje nepřekračovat výšku jednoho metru, pro pokročilé cvičence je doporučena maximální výška seskoku při tréninku dva metry (viz kapitolu zmírnění rizik – Metodické listy, březen 2014). Z pedagogického hlediska je však vhodným doporučením pro trénink seskoků provádět je pouze z takové výšky, do které je cvičenec schopen vyskočit.

Usilujeme o co nejtišší doskok, v okamžiku doskoku paže ze zapažení zevnitř rychle předpaží. Doskok provádíme do vzporu dřepmo, případně do kotoulu. Tichý doskok je vhodnou kontrolou správnosti technického provedení. „Dupnutí“, tedy slyšitelný doskok, signalizuje působení velké síly v okamžiku doskoku. V tomto okamžiku, tedy na začátku brzdícího pohybu nohou, je síla – a tedy i možný nepříznivý vliv na pohybový aparát – největší. Tišší doskok tedy značí zmenšení této maximální síly, jehož chceme v zájmu našeho zdraví dosáhnout.

Důležitou zásadou technického provedení

Obrázek 1 – seskok dolu



Parkour – seskok

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



Obrázek 2 – seskok do kotoulu



Obrázek 3 – přeskočky vyšších a nižších překážek v různých vzdálenostech (zídka, popelnice, zábradlí)



dení seskoku je, vzhledem k velikosti působících sil, správná poloha kloubů při doskoku. Špičky chodidel, kotníky, kolena i kyčle by měly ležet v rovině určené vektorem reakční síly působící při doskoku. Při pohybu vpřed by měla tato rovina ideálně obsahovat také směr (vektor rychlosti) pohybu, měli bychom tedy doskakovat čelem, ne bokem.

Během doskoku dochází k excentrické svalové kontrakci, tedy k brzdivé svalové činnosti. Při té jsou svaly schopny vynaložit větší sílu než při kontrakci koncentrické, tedy při stažlivé činnosti svalu (Hollander et al., 2007). Samotné dřepy tedy k tréninku nestačí, pro dostatečnou adaptaci na zatížení vazivové tkáně je třeba do tréninku zařadit i excentrický typ zapojení svalů. Nejlépe tedy samotné seskoky.

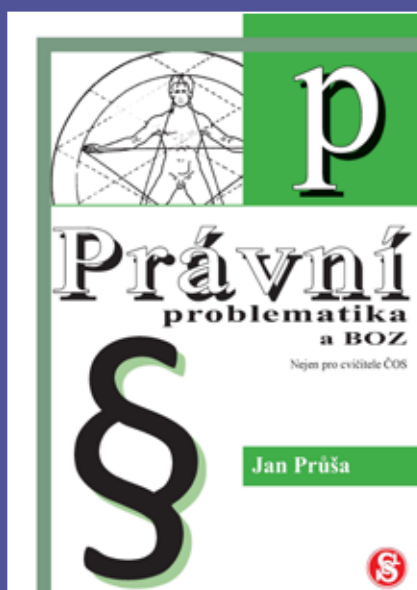
Při tréninku na seskok z vyšší výšky je však třeba postupovat opatrně a pozvolna, aby se i ostatní složky pohybového aparátu, především šlachy, stihly zátěži přizpůsobit. Na přechodu svalového bříška a šlachy dochází při přetěžování svalů k častým zraněním. Typickým chronickým zraněním způsobeným přetěžováním úponu čtyřhlavého svalu stehenního je skokanské koleno (patelární tendinitida), které se vyznačuje bolestí pod čéškou.

CVIČENÍ

- dřepy – s výskokem; na jedné; ve stoji rozkročněm, nohy vytočit
- opakované výskoky na zídku a seskoky ze zídky
- opakované výskoky do schodů a seskoky se schodů
- opakované výskoky na zídky a seskoky s pohybem vpřed. Lze využít tzv. plyometrická cvičení (rychlý přechod z excentrické do koncentrické svalové činnosti):
- opakované přeskoky zádek snožmo s pohybem vpřed
- přeskoky vyšších a nižších překážek v různých vzdálenostech (**obr. 3**)

DO KNIHOVNIČKY

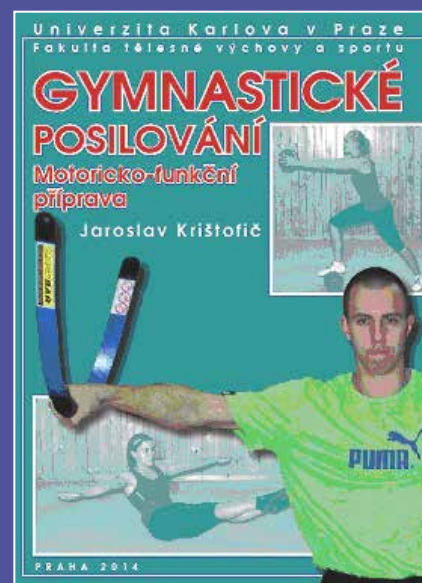
Právní problematika a BOZ nejen pro cvičitele ČOS



V první polovině října vydala Česká obec sokolská jako druhé, aktualizované a rozšířené vydání, publikaci Právní problematika a BOZ nejen pro cvičitele ČOS. Autor Jan Průša před časem k problematice, již se tato publikace zabývá, uvedl: „...je zřejmé, že oblast BOZ (bezpečnost a ochrana zdraví), je velmi rozsáhlá a velmi často se i prolíná s právní problematikou, kterou by měl stávající cvičitel ve svém vlastním zájmu znát. Proto je také stále ve větší míře věnována této oblasti pozornost při školení nových cvičitelů, nebo při prodlužování a rozšiřování jejich kvalifikací. Je mylné se domnívat, že se cvičitelů tato problematika netýká, protože se převážně jedná o zájmovou (v mnoha případech neplacenou) činnost. Bohužel, neznalost zákona neomlouvá...“ Autor publikace v tomto druhém vydání text aktualizoval podle současné legislativy a dále ji rozšířil, zejména v praktické části, v níž odpovídá na nejčastější dotazy, s nimiž se setkává v praxi. Čtenáři z řad cvičitelů vedle odpovědí týkajících se konkrétních situací, s nimiž se v praxi často setkávají nebo mohou setkat, zřejmě ocení také vzorové dokumenty, jejichž počet autor oproti prvnímu vydání rovněž rozšířil. Publikace je k dostání v sokolské prodejně v Tyršově domě v Praze.

Vydala Česká obec sokolská, Praha, 2014, 124 stran

Gymnastické posilování



Fakulta tělovýchovy a sportu UK vydala publikaci Gymnastické posilování, s podtitulem Motoricko-funkční příprava. Obsahem publikace, jejímž autorem je Jaroslav Křištofič, je teorie funkčního posilování a strukturované soubory praktických aplikací s obrazovou dokumentací (cca 230 fotografií). Kniha je doporučeným studijním materiálem pro školy pedagogických směrů, pro kurzy kondičních trenérů, nebo pro lektory fitness a praktikující kondiční trenéry.

Nezávisle na této knize vychází pod stejným názvem DVD (bez komentáře), které obsahuje soubory cviků se zaměřením na využití konkrétního náradí a náčiní v procesu funkčního posilování. Publikace je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V první z nich se autor mj. věnuje tělesné kondici, svalové síle, novým trendům v přístupech k posilování, gymnastickému posilování, motoricko-funkční přípravě a aplikaci gymnastického posilování v rámci motoricko-funkční přípravy. V druhé se pak zaměřil na organizaci praktické části: rozcvičení – principy, zpevňovací příprava, podporová příprava, odrazová a doskoková příprava, stimulace silové obratnosti, stimulace reaktivní, rotační příprava, visová příprava, stimulace kloubní pohyblivosti.

Vydala FTVS, Praha, 2014, rozsah 160 stran, ISBN 978-80-87647-15-8

Z vystoupení všech souborů bylo jasné, že folklor se musí „dělat“ s láskou, více srdcem než rozumem. To ostatně dosvědčují i slova Stanislavy Sejkorové a jejího muže Jiřího ze souboru Formani Slatiňany: „V podstatě lze říct, že čtyři víkendy v měsíci někde vystupujeme.“ V týdnu pak po práci zkoušky souboru, domácnost také vyžaduje své...

Vedle výborných výkonů – člověku se ani nechce věřit, že se jedná o amatérské a ne profesionální soubory – je na letošní přehlídce potěšitelná ještě jedna skutečnost: zastoupeny byly všechny věkové kategorie, vystoupení dětí ukazuje, že i mezi těmi nejmenšími je zase to semínko lásky k folkloru a že nynější dospělí budou mít své následovníky.

Přehlídku ve Bzenci zahájil vzdělavatel ČOS bratr Zdeněk Mička a poté již se na jevišti střídaly jednotlivé soubory.

Soubor písní a tanců Dykyta z Přerova nad Labem (Sokol Toušeň) vystoupil s blokem písní a tanců nazvaným Polabím pěšky a na koni. Soubor se zabývá zpracováním lidových písní a tanců z Čech se zaměřením na středoečeský region (střední Polabí).

Soubor Džbánek a Džbáneček Martínkov vystoupil s blokem písní a tanců z Moravskobudějovicka, Třebíčska, Dačicka a Telečska. Přestože Martínkov je malebná vesnička s pouze 260 obyvateli, v tanečním souboru, který má nyní již tři složky, je více než šedesát aktivních místních členů.

Folklor srdcem a s láskou

Již po druhé v historii konání národních přehlídek sokolských folklorních souborů se jejím hostitelem stal Sokol Bzenec – poprvé se tak stalo před deseti lety. Na letošní V. národní přehlídku sokolských folklorních souborů, která se konala v sobotu 11. října, přijelo devět souborů, aby ve bzeneckém kulturním domě předvedly to nejlepší ze svého současného repertoáru.



Soubor Kordula Velké Bílovice je mladý – vznikl v červnu 2012, kdy navštívil Hanáckou besedu, která se tančila

na krajském sletu v Brně. V Bzenci se představil vystoupením nazvaným Velkobílovičské hody.





Valašský pozdní sběr – blok písní a tanců z Valašska – uvedla na bzeneckou scénu cimbálová muzika Kyčera Praha ze Sokola Praha Vršovice.

Kytičku z Horácka představil soubor Dřeváček, který má potřebné zázemí v Sokole Jihlava. Soubor Dřeváček se snaží udržovat kulturní tradice a předávat je mladší generaci – věk jeho členů se pohybuje od 4 do 26 let.

Soubor písní a tanců Josefa Vycpálka Praha (Sokol Kampa) společně s muzikou Rozmarýn (Sokol Bubeneč) si pro bzeneckou přehlídku připravil program nazvaný Obrázky a hádanky z Čech.

Formani ze Slatiňan volně navázaly na dřívější kompozici „Nešťastné vdávdadlo“ a ve Bzenci vyjádřili hudbou, zpěvem a tancem „Život manželský“.

Národopisný soubor Odra Vítkovice pod vedením manželů Buroňových přivezl do Bzence taneční pásmo z Opavska.

Soubor Skanzen Škoda Plzeň – Sokol Skvrňany – zásadně neoprašuje stará čísla, ale tvoří choreografie nové, převážně z oblasti jižních, jihozápadních Čech či Chodska. Ve Bzenci představil „Vdavekchtivé“.

Na přehlídku navázalo večer společenské setkání všech účastníků spojené

s degustací vín, kterou ve svém vinném sklepě připravil hostitel – Sokol Bzenec. Na přehlídku se také vypravil kulturně poznávací zájezd, který zorganizovala župa Barákova, a jehož se zúčastnili sokolové a sokolky nejen z této, ale také z dalších žup. A jejich ohlasy na vystoupení jasně říkají, že cesty nelitovali. Přehlídku, kterou pořádá Česká obec sokolská ve spolupráci se Sokolskou župou Slováckou a T. J. Sokol Bzenec, se konala s podporou Ministerstva kultury ČR.

-zd-



Výživa mladšího školního žactva

Ačkoliv již bylo i na toto téma napsáno nespočet knih, článků a příruček, stále existuje něco, co stojí za to si zopakovat. Všichni se stravou po praktické stránce zabýváme několikrát denně. A budeme to dělat stále, ať už jsme mladí nebo staří. Díky tomu bychom si mohli myslet, že již vše víme. Jenže každé období potřebuje něco jiného, ač jsme si třeba již nějakým prošli, nemusíme si ho pamatovat, když nám do něj začnou dorůstat naše děti nebo naopak odrůstat naši rodiče.

Přesně tomu se bude věnovat průřezová série článků podle typických období života, jeho vztahu nejen k výživě, ale životosprávě jako celku. V dnešním světě jsme svědky ohromného boomeru informačních technologií a průmyslové výroby, nesmíme také zapomínat na to, že i oblast wellness se neustále zdokonaluje, a to, co bylo bráno dříve za pokrokové, nemusí už dnes platit.

Mladší školní věk (6 až 11 let)

Úvod

Každému dítěti se s příchodem školní docházky naprosto změní celý svět. Z nekonečné „párty“ začíná režim aktivit a povinností, na které je potřeba se soustavně připravovat a kterým je nezbytné se přizpůsobit. Tomu odpovídající úpravy by měly zavést jejich rodiče i děti samotné. Způsob stravování by měl každý z nás přizpůsobit okamžitě, co se změní okolnosti. V opačném případě hrozí výživový extrém, který si zvláště ti nejmenší nemohou dovolit.

Když je v těle dítěte nedostatek bílkovin a jejich stavebních kamenů v podobě aminokyselin (některé jsou esenciální, čili nezbytné a tělo si je neumí samo syntetizovat), hrozí dítěti potíže s růstem a vývojem, snížená obranyschopnost vůči nemocem a zpomalení regenerace po sportovním výkonu, což může mít za následek nejen únavu, ale i zvýšené riziko úrazu a přetrénování. Při zajišťování fyzické aktivity pro děti by měli rodiče též získat představu o kvalitě jídelničky svých ratolestí.

Každý dospělý pochopí, že lákadlům v podobě automatů se sušenkami a slazenými nápoji mnohdy ani oni na pracovištích neodolají. Co teprve děti, které

tyto automaty rády s hravostí ovládají. Z dálky instalace těchto strojů ve školách může působit jako dobrá služba, ale při pohledu z blízka uvidíte pouze fungující business, který se zdravím nemá nic společného. Zájem rodičů o to, co jejich děti snídají a svačí, by měl být velký. Někteří to řeší pouze vkládáním peněz do jejich malých dlaní, ale to není to nejlepší řešení. To, co budou jejich děti za ony peníze jíst, když nebudou doma, se často různí od jejich očekávání. Vždy je lepší jim dát rovnou do ruky konkrétní potravinu, jinak riskujete, že peníze končí v něčem jiném, než jste si mysleli. Některé děti si chodí kupovat svačiny do stále moderních fast foodů, jiní raději hladoví, jen aby si mohli koupit nějakou věc, na kterou se jim doma nedostává nebo se kterou budou chtít udělat na ostatní spolužáky dojem.

Svačiny a sacharidy

Při nutnosti splnit si své životní povinnosti je při vynechání snídaně jasné, že musí být s dalším pokrmem chybějící objem energie nahrazen. Dlouhodobé snižování nejen energetických dávek, ale i počtu jídel během dne (připomínám, že 6 pokrmů během dne je ideální), nejčastěji vede strávníka k příliš vydatným jídlům (nejčastěji večerních) na úkor častějších a menších svačin, i postupné tvorbě zásobního tuku.

Jestli máte pevné nervy a chtěli byste si vyzkoušet následující experiment, můžete. Těm, kdo již něco podobného na vlastní kůži zažili, bude stačit pouze představa... Vyrážíte jako rodina na delší cestu autem, po několika desítkách minut, když už jste vystřídali různá témata konverzace a různé formy zábavy, začínají vás ratolesti přemlouvat, ať jim dáte pytlíky bonbónů, co jste koupili na několik dní. Potom prý už budou s plnou pusou v klidu. Můžete věstit blížkou budoucnost? Chvilke klidu na zadních sedačkách skutečně nastane, ale bude trvat pouze do té doby, než se jednoduché cukry dostanou do krve. V řádu pár minut se zhrozíte v přemíře energie, kterou spolu s nimi do svých tělíček napumpovaly. Pusy se začnou nezastavovat, ruce a nohy lézat do všech stran. Jediná účinná pomoc bude někde na parkovišti zastavit a nechat je onu energii vyběhat. Přesně tak fungují jimi tolik



Komplexní zdraví

milované jednoduché cukry ve sladkotech, džusech, kolových nápojích, ovoci, ale i v bílém pečivu, oblíbené pizze, těstovinách atp. Přirozené projevy života našich nejmenších mohou probíhat v příznivějším a méně zběsilém tepnu pouze díky uvážlivému stravování a rozdělování velkých porcí cukrů do menších dávek.

Na druhou stranu, pokud chcete probudit děti k činnosti, můžete využít dávkování jednoduchých zdrojů energie i ve svůj prospěch.

Co dělat, když dítě něco nejí

Každý z nás si oblíbené potraviny vědomě či podvědomě spojujeme s příjemnými pocity. Zamyslete se nad tím, co rádi jíte u mimořádných příležitostí, co si dáte s přáteli v restauraci atp. Strach z neznámé chuti lze vždycky zmírnit jen nenuceným a opakovaným kontaktem s potravinou. A po nějakém čase se může hravě z běžného jídla stát to nejoblíbenější. Literatura uvádí, že dospělému stačí pro osmělení chuťových pohárků 5–7 opakování, děti obvykle vyžadují cca 11 dílčích otestování.

Nešvarem některých rodičů je i tzv. úplatkářství, kdy se podmiňuje např. koukání na televizi snědením něčeho, co dítěti třeba úplně nechutná. Děti mají tendence přebírat preference od rodičů. Proto je podstatné eliminovat doma dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny nejsou dosti chutné. Zde se hodí zasurfovát na internetu pro nějaký tip či rovnou recept, jak udržet všechny zdravé potraviny chutné.

Vztah ke sportu

Dětské tělo má zcela pochopitelně méně svalů než dospělý jedinec. Svaly fungují nejen jako pohybový aparát, ale mají i zásobní funkci na ukládání glykogenu. Z glykogenových zásob hradíme značnou část fyzických aktivit. Zdá se to být logické, ale i trenéři v některých sportech děti přetěžují... Z důvodu menší kapacity zásob energie potřebují děti

jíst častěji a neprovazovat soustavné intenzivní výkony delší než 90 minut. Děti sportují vždy se záplem a jejich vypětí se může zdát pod kontrolou. Leč mohou snadno zajít až příliš daleko a vyčerpání je může poškodit. Po každé fyzické aktivitě do 30 minut by nejen u dětí měla následovat sacharidová svačina, která nejen glykogenové zásoby začne doplňovat.

Výživa a její prohršky

Největší prohršky můžeme najít v přílišné konzumaci jednoduchých cukrů (bonbóny, slazené nápoje), nadměrném solení (chipsy, hotová jídla) a v nízké rozmanitosti. Například bychom měli opatrně přistupovat k taveným sýrům, ačkoliv jsou sloučeniny s fosforem důležité pro správné ukládání vápníku do kostí, při časté konzumaci mohou však

způsobovat odplavování vápníku z těla. U rostoucích a dospívajících dětí je vhodný neustálý monitoring tělesných parametrů, a to nejen celkové hmotnosti, nýbrž také tělesné složení (tuku, vody a svalů). Pokud se dítě věnuje nějakému sportu, určitě mu pomůže, když mu rodiče spolu s odborníkem dopomohou k odpovídajícím fyzickým předpokladům pro konkrétní aktivitu získáním výhody ideální skladbě těla skrze jejich jídelníček.

Mikroelementy nejen na odolný imunitní systém

Když si vsadíte na multivitaminový a multiminerální výživový doplněk pro patřičnou věkovou kategorii, uděláte pro své dítě dobrou službu k pokrytí kolísavého příjmu těchto látek stravou. Ze všeho nejlepší péči svému potomkovi

věnujete, když investujete do kvalitního suplementu, který obsahuje též rostlinné výtažky (nejlépe koncentráty), které zajistí výbornou vstřebatelnost. Důležitým pomocníkem k učení a udržení zdravé imunitní hradby jsou omega-3 mastné kyseliny. Dále jsou vhodné jakékoliv antioxidanty, nejčastěji vitamín C a karoteny.

Znalosti, které potřebují rodiče předávat, musí nejprve někde získat. Pokud je neznají, musí číst takovéto články nebo přímo vyhledat odborníka, který je vše potřebné naučí.

V dalších článcích si povíme víc. Každému se navíc hodí stravovat se tak, aby byla strava pomocníkem, nikoliv překážkou.

Vilém Novák,
Komplexní zdraví. cz

BÍLKOVINY

Celkově děti a dospívající potřebují alespoň 40 % bílkovin z živočišného původu (optimální čísla jsou okolo 50–70 %). Živočišné zdroje obsahují více esenciálních (pro tělo nezbytných) aminokyselin, ale to neznamená, že by dítě nemohlo a nemělo jíst i zdroje bílkovin z rostlinné říše. Důležitost rozmanitého příjmu bílkovin potvrzuje i fakt, že děti mají o dvě esenciální aminokyseliny více než dospělí. V žádném případě nejsou vhodné výživové extrémy.

Mezi nesportujícími dívkami a chlapci je jen malý rozdíl v předpisové dávce proteinů za den, postačí si pamatovat objem 0,9 g na každé kilo aktuální tělesné hmotnosti. Podotýkám, jedná se skutečně o doporučení pro děti nezátížené sportem. Tato hodnota určená na běžný provoz se při vysokém stupni zátěže musí o něco málo navýšit, je-li dítě pohybově více exponované. Každá sportovní disciplína vyžaduje jiné proporce složek výživy.

TUKY

-omega-3 EPA a DHA z mořských ryb jako jsou makrely a losos (Tyto tuky podporují imunitní systém a rozvoj nervové soustavy, zvláště pak mozku a funkce myšlení a učení.)

-omega-6 zejména ze slunečnicového oleje

Oproti dospělým, není u dětí problém zařadit do jídelníčku vejce 2–3x v týdnu. Přes vysoký obsah cholesterolu obsahují vejce též velmi důležitý lecitin, který se též podílí na optimálních funkcích mozku. Jelikož je období dětského vývoje z největší části zasvěceno procesům učení a koncentrace, hrají tyto tuky velkou roli. Studie již mnohokrát ukázaly, že právě polynenasycené tuky typu omega-3 jsou v celém vývoji (již od prenatálního) velmi důležité.

Děti, které nekonzumují rybí tuk (ideálně omega-3) v tobolkách z doplňkové výživy, by měly jíst 2 porce tučných ryb týdně, aby do sebe dostaly ono tolik potřebné množství těchto nezbytných živin. Pro děti od 6 měsíců do 18 let je doporučováno 150–200 mg DHA (kyselina dokosaheksaenová), jedna ze dvou potřebných látek z rodu omega-3.

Sacharidy představují vždy největší složku stravy.

- vhodné jsou ty se složitou povahou – škroby (stravitelné polysacharidy), pektin, celulóza (vláknina)

- méně vhodné jsou jednoduché cukry: glukóza, fruktóza (v ovoci, medu a sladkostech)

Na rozdíl od jednoduchých cukrů se polysacharidy vstřebávají pomaleji, čímž poskytují energii pozvolna, prodlužují pocit sytosti (snižují potřebu dalšího pokrmu a další energie), jsou v procesu trávení šetrnější. Zbytky nerozpustné vlákniny urychlují pohyb střev a tím zabraňují hromadění odpadních látek ve střevech.

Pitný režim mají děti podobný jako dospělý:

- 1,5–2 l čisté vody denně

Vlákniny (ze zeleniny, ovoce a obilovin) nepotřebují děti tolik co dospělí (30–35 g denně), protože ji ještě neumí kvalitně strávit a naopak by jejich trávicí systém přetížila. Toto bývá častý problém přehnaně pečujících maminek. Vhodný objem je stanovený podle vzoru: věk dítěte + 5 g (desetileté dítě + 5 g = 15 g). Vysoký příjem vlákniny může způsobit také nižší vstřebávání vitamínů, minerálů, ale může způsobit i problémy s vyprazdňováním v dospělosti (tělo bude potřebovat stále vyšší dávky). Většina zeleniny je pro jejich trávení a střevní mikroflóru vhodnější tepelně upravená.

SKLADBA JÍDELNÍČKU

Podíl živin:

- 15–20 % bílkoviny
- 55–75 % sacharidy
- 25–30 % tuky

Rozložení přísunu energie během dne v 5–6 dávkách:

- snídaně by měla nést 25 % (vůbec není vhodné ji vynechávat)
- dopolední svačina 10 %
- oběd 35 % (do oběda včetně potřebují přijmout větší část živin)
- odpolední svačina 10 %
- večeře 20 % (dostatečně objemná, nikoliv však vydatná)

Pojem digitalizace se v zápisech Předsednictva a Výboru ČOS již nějakou dobu objevuje a řekl bych, že se celkem ujal. Avšak širšímu obecnstvu toto slovo a ono zázračné, co se pod ním ukrývá, příliš představeno nebylo. Ani zde se však velkých podrobností nedočtete. Digitalizací je obecně myšlen proces, na jehož konci bude mít Sokol k dispozici takové elektronické nástroje, které umožní převést celou jeho agendu do lépe uchopitelné formy, jednodušší a efektivnější. Je to velký úkol. K jeho splnění je vedle mnoha jiných zdrojů potřeba lidí. A proto se obracím do hnutí s následující výzvou.

Hledáme v řadách Sokola odborníky a členy se zkušenostmi v oblasti IT.

Předem musím zklamat ty, kteří by se snad těšili, že dostanou do rukou hotovou věc, aby ji svým kritickým pohledem roztrhali na kusy. Takové lidi nehledáme. Hledáme lidi tvůrčí, ochotné se nezištně zapojit a pomoci. Jediné, co můžeme nabídnout, je uznání, slova díky a dobrý pocit z výsledku. Záměrem je vytvořit pracovní tým, který bude fungovat výhradně v prostředí internetu. Nechceme vytvářet komise a schůzovat. Pokud nás nějaká událost svede do osobního kontaktu, také dobře.

Jaké úkoly bude tým řešit?

Tým bude využíván k analýzám záměrů a testování systémů, které by mohly



Výzva do hnutí aneb chystáme se na digitalizaci

pomoci zkrotit administrativu Sokola nebo mu být jinak prospěšné. Členové týmu se mohou stát zdrojem cenných nápadů a postřehů. Mohou se stát tzv. early adopters, tedy lidmi, kteří se budou s novými nástroji seznamovat mezi prvními a následně pomáhat s jejich nasazováním (komunikace, zprovoznování, školení) ve svých župách. Mezi první úkoly může patřit modernizovaný web ČOS.

Jak se zapojit?

Pokud vás výzva oslovila a chcete se zapojit, stačí napsat e-mail. Nicméně, chceme se vyhnout situacím, kdy nadšení převládne nad reálnou možností zapojení.

Proto žádáme uchazeče, aby si připravili následující:

1. Krátký profesní životopis.

2. Seznam technologií a systémů, které dobře znáte.

3. Reference na dřívější projekty.

4. Stručné vysvětlení toho, co si představujete pod digitalizací, tedy váš pohled na věc.

5. Počet hodin týdně/měsíčně, které jste ochotni a schopni věci věnovat.

6. Stručný popis, jak vidíte svoji úlohu v týmu, čím chcete přispět.

Tyto informace zašlete mailem na adresu tkucera@sokol.eu.

Těším se na nové kontakty a spolupracovníky. Víím, že v Sokole jste, někteří jste se ozvali sami.

Tomáš Kučera,
člen Předsednictva ČOS

Folklorní soubor Odra – od jara do podzimu

■ Po vystoupení na vítkovic-
ké pouti koncem června če-
kala folklorní soubor Odra
Sokola Vítkovice hned tři dal-
ší významná vystoupení. To
první byla účast ve Strážnici
v sobotu 28. června v pořadu
Kateřiny Macečkové „Poklady
z malované truhly“, který byl
zaměřen na Těšínské Slez-
sko. Pořad tehdy přímým pře-
nosem vysílala TV Noe a již

v průběhu pořadu přicháze-
ly spousty kladných ohlasů
a poděkování za krásný po-
řad. Další vystoupení Odry
bylo na festivalu Folklor bez
hranic v Ostravě, kde ji mohli
diváci spatřit v Mariánských
Horách a na Slezskostrav-
ském hradě.

Do třetice vystoupila Odra na
Slezských dnech v Dolní Lom-
né v neděli 7. září, kde se ně-

kteří členové nejdříve zúčast-
nili polní mše na pódiu Křínov
a po průvodu a slavnostním
zahájení pak Odra vystupo-
vala v repríze strážnického
pořadu „Poklady z malované
truhly“.

Soubory, které vystupovaly
ve strážnickém pořadu, pak
ještě vystoupily na druhém
lomňanském pódiu v pořá-
du „Lomňanská ohlédnutí“

autorky Anny Buroňové, vě-
nované 45. výročí Slezských
dnů. V říjnu Odra nechyběla
na V. národní přehlídce so-
kolských folklorních souboru
a za pár dní – 9. listopadu, ji
čeká oslava 30. výročí v ost-
ravském Coolturu na Černé
louce.

*Anna Buroňová,
vedoucí souboru Odra,
Sokol Vítkovice*

Bratr Prchlík čestným občanem Praha 4

■ Zastupitelstvo městské části Praha 4
schválilo na svém srpnovém zasedání
udělení čestného občanství dlouholeté-
mu sokolskému činovníkovi bratru Vladi-
mírovi Prchlíkovi. Bratr Prchlík je oddaný
tělem i duší sokolskému hnutí. Na Vladi-
míra měl nemalý vliv jeho otec – ruský
legionář. Proto také bratr Prchlík stále
propaguje heslo T. G. Masaryka „bez so-
kolů by nebyly legie, bez legií by neby-
la Československá republika“. Sám pak
říká: „Bez znalosti historie nemůžeme
budovat budoucnost.“ Proto se zasazuje
i o zbudování památníku bitev u Zborova
a Bachmače.

Bratr Prchlík stál při obnově Tělocvičné
jednoty Sokol Praha-Spořilov, Roztyly,
pracoval ve výboru jako jednatel a vzdě-
lavatel. Vždy si vážil sokolských myšlenek
a v jejich duchu jednal v profesionálním
i soukromém životě. V roce 2007 spolu
se spořilovským básníkem Jaromírem
Hořcem – jako synové ruských legioná-
řů – založil občanské sdružení „Sbor pro
obnovu pomníku Hrdinům od Zborova“.
Při příležitosti 70. výročí významného od-
bojového činu 2. světové války, atentátu
na R. Heydricha, získal od Asociace nosi-
telů legionářských tradic ANLET pamětní
medaili operace Anthropoid 1942–2012,



v roce 2013 mu byla udělena Českým
svazem bojovníků za svobodu a asociací
ANLET za celoživotní dílo v oblasti pod-
pory národní hrdosti a za vzdělávací
činnost v Sokole cena Český patriot.

-red-

Rozloučení

Ve věku 84 let náhle odešel **bratr Mi-
roslav Šejnoha**, dlouholetý činovník
sokolské župy Sladkovského a činovník
Tělocvičné jednoty Sokol Dobroměřice.
Chceme přiblížit bratra Šejnohu z té
nejvzácnější stránky. Neznáme totiž
příliš tolik lidí zapálených a oddaných
dětem a mládeži. Nejprve to byl pan
učitel s velkým „U“, pak vedoucí a ná-
čelník, až nakonec Riki a Mirek. Co
se s ním prošlo a projedlo míst naší



vlasti, kterou miloval (i citlivě maloval).
Kolik se s ním zažilo dobrodružství, kdy
on stál výhradně na té správné straně,
ať už se s ním prohánělo Divokým
západem, splouvala se Amazonka či
na domácí půdě se řinčelo sudlicemi
a cepy u Sudoměře pod praporem Jana

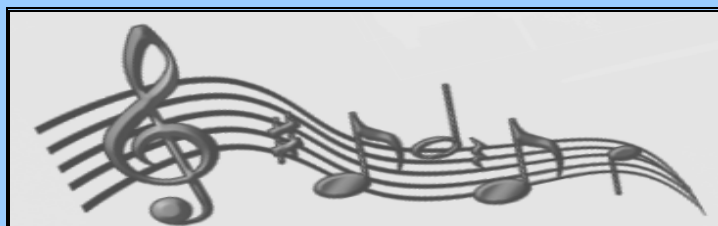
Žižky a kalicha, popřípadě v pohranič-
ních pevnostech se bránila Masarykova
první republika.

Nezažili jsme nikoho tak vlastenecky
založeného, kdo by zároveň dokázal
to vše nenásilně přenést na své násle-
dovníky a pokračovatele.

A kdeže byl nejšťastnější? Myslíme si,
že v přírodě u večerních táboráků, na
stezkách odvahy nebo při lesních divo-
kých bojovkách, kdy měl pokaždé po
boku mnohdy ho jemně mírnící man-
želku Mílu.

*S úctou vzpomínají
bratři a sestry
Sokolské župy Sladkovského*

VEČER NEJENOM NA VLNÁCH SWINGU



Modrá Synkopa

amatérská swingová formace

Vás zve na koncert

do Michnova paláce - zadní trakt Tyršova domu - Újezd 450, Praha 1 - Malá Strana

Jako host večera vystoupí tramp&country skupina

KNOKAUT

„Klasicky i Neobvykle Organizované Kulturní A Umělecké Těleso“

Středa, 5. 11. 2014 od 20:00

Vstupné dobrovolné

Pořádáno pod laskavou záštitou:



www.sokol-cos.cz



www.praha1.cz