

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 8 – 9 - srpen – září 2015

Ročník 5.

Slova morální autority:

„Silný je člověk věřící ve svou pravdu víc než v autoritu celého světa, člověk jdoucí rovně za poznanou pravdou, člověk, který si troufá mít čisté svědomí, který vládne svým citům, který pracuje, aby svých cílů dosáhl - který věří ve své poslání na tomto světě, který má takovou sílu, že nikdy a ničím nedá se pohnout, aby ustoupil od usilovné práce za vládu pravdy!

Lidé musí být ušlechtilí, i stateční, i vzdělaní. Práce sama o sobě nikoho nespasí: Člověk si udržuje život a zůstává zdravým, má-li životní cíl, má-li se o co starat. Miluje-li někoho a nemá strachu před smrtí!“

TGM

Obsah:

Úvodní slovo

Ještě k Brnu a Plzni

Metodika

Cvičení s medicinbaly

Dlouhé cestování a pohybové problémy

Čas tělocvičen se vrátil – hra „na ostrůvky“

Důležité údaje pro cvičitele k Památnému dni Sokola

Večer sokolských světél – druhý ročník

Nejenom pohybem živ je sokol

Den ztráty veškerých nadějí a ideálů...

Jak to tedy tenkrát bylo – chronologie událostí 20. a 21.srpna

Kalendárium – srpen – září

Velká výročí ve cvičitelské praxi

Sokolská exlibris

O jednom přátelství

Rok sokolské architektury – sokolovna Turnov

Pozdvihuji oči své k horám...

Ještěd

Závěrečné slovo

Zprávy z jednot a žup

Úvodní slovo

Ještě k Brnu a Plzni.....

Rok jsme o těchto dvou stěžejních akcích mluvili a připravovali se na ně. Obě jsou za námi, stejně jako cvičební rok 2014 – 15.

Na obou akcích jsme viděli v podstatě stejné skladby – nad některými jsem se zamýšlela už po Sokolgyemu, který jsme prožili v Tyršově domě v květnu. Obě akce byly očekávány s nadšením a většina cvičenců se na ně připravovala skutečně od podzimu loňského roku.

Vždycky, když podobná akce skončí, znovu si uvědomuji to obrovské množství práce, které stojí každá jednotlivá skladba od prvního nápadu autora, přes nácvik v župách a jednotách až k tomu konečnému finále, které ukáže kvalitu celého společného úsilí. Tady je nutné poznamenat, že konečný efekt zcela závisí na přístupu cvičitelů, na jejich elánu, odborné způsobilosti i ochotě obětovat nekonečné množství volného času. Pak je nutno přemýšlet ještě o možnostech a způsobech nácviku, který zabezpečuje přístup a ochotu cvičenců dobrovolně se „nechat týrat“. Při přípravě velkého, všesokolského sletu je vše řízeno shora, perfektně funguje systém nácviků a tím možnost přenosu skladby až k těm posledním cvičencům. V době mezi slety závisí skoro vše na aktivních župách, které se rozhodly „jít do toho“, což je nutno hodnotit, protože na sebe dobrovolně naválí spoustu práce – a to nejen metodické, ale také technické (úprava a nájem stadionů, ubytování, stravování i případné oblečení). Ze zkušenosti víme, že vždy a všude si organizátoři stěžují na nedostatek místních cvičitelů a činovníků, kteří na sebe tohle obrovské množství práce vezmou. To jistě neříkám nic nového – všem je nutno poděkovat ! Obvykle za zdařilé skladby děkují spontánně sami cvičenci, nadřízené orgány – župy a vedení ČOS – by se nad tím asi měly trochu zamyslet! Jak mi kdysi řekl pan primář Sova – herec Ladislav Chudík – je krásné, když si lidé mohou vzájemně děkovat a mají za co! Je to zajímavé, ale ke mně se dostane spousta připomínek nejrůznějšího druhu, v Souzvučích se snažím zveřejňovat ty přínosné, nápadité, zdravě kritické, bráním se těm urážlivým a přednost se snažím dávat těm pravdivým. Hlavně těm, které by mohly přinést nové nápady a podněty.

Takže se vracím k Brnu a Plzni - byly to velké akce, ale vzájemně se podstatně lišily. Zatím co Brno organizovaly brněnské župy, především Máchalova a do organizace jim v podstatě neměl nikdo co mluvit, sokolské slavnosti v Plzni se konaly v rámci veliké akce „Plzeň – město evropské kultury“, byly v podstatě součástí tohoto velkého projektu, ale myslím, že místo očekávaného přínosu to přineslo spíš zklamání. Rozhodně ne po stránce vlastního sletu a úrovně hromadných vystoupení – ale ve stejnou dobu jako slavnosti se konaly ještě další sportovní i kulturní akce, které poutaly pozornost místního obyvatelstva, takže počet diváků na skutečně krásném vystoupení byl naprosto mizivý. Na plakátech města evropské kultury vůbec sokolský slet nebyl uveden. Bohužel – ale už si asi začínáme zvykat na to, že na podobných akcích cvičíme sami pro sebe! S tím asi v současnosti moc nenaděláme – ale naprosto to neznamená, že bychom měli ustupovat od vysokých požadavků na úroveň skladeb, na jejich předvedení a na celou choreografii a režii sletových vystoupení.

Obě akce se lišily počtem zúčastněných cvičenců, což jasně vyplývalo z toho, že v Brně se cvičilo pod širým nebem a na stadion v Kounicově ulici se vešlo 4 x 144 to je 576 cvičenců, v Plzni se celé vystoupení konalo v krásné hale, kde mohly vystupovat pouze dvě „144“ cvičenců najednou. Úroveň předvedení skladeb byla obecně dobrá, ale v Plzni se u většiny skladeb ukázalo, že už druhé veřejné opakování přineslo užitek. Cvičenci se většinou zbavili často oprávněné nervozity zaviněné nedostatkem času na zkoušky (jedna zkouška a generálka, při čemž celky jsou často teprve na ploše v praxi spojovány do větších útvarů!), uvolnili se a začali si skladby užívat – a to bylo maximálně vidět. Nesužovala je také úmorné vedro, prostředí bylo pro cvičení daleko příjemnější (nicméně modrá obloha nad hlavou se při cvičení nedá ničím nahradit!). Jednotlivé skladby a jejich předvedení: žakovské skladby byly rozhodně dobře voleny a odpovídaly požadavkům jednotlivých věkových kategorií. Používaly často netradičního a snadno dostupného náčiní, které děti motivuje, většinou byly připraveny pro malé skupiny cvičících a jednotlivé celky byly vhodně rozestaveny na ploše. Možná, že alespoň u skladeb určených větším dětem, by mohla být celková choreografie rozmanitější. V Brně oprávněný zájem vyvolávali opravdoví Indiáni, s pravým indiánským oblečením i válečným malováním – (ironií osudu právě ve dnech sletu zemřel ve Francii legendární představitel Vinnetoua – herec Pierre Brice).

Přiznám se, že na mne udělala dojem nová skladba mužů, po několika letech byla totiž jiná. Hudba – speciálně ke skladbě komponovaná – „seděla“, lépe řečeno dobře vedla. Zajímavá byla i citace Smetanovy Vltavy – ukázalo se, že i muži mohou cvičit na klasickou hudbu. Pohybový obsah skladby byl tentokrát fyzicky značně náročný, hodně zatěžoval nohy (dřepey), což dělalo některým cvičencům potíže. Řazení jednotlivých motivů, jejich opakování a variaceřekla bych, že se – po několika letech – objevili noví potencionální autoři.

Pokud se týče ženských a koedukovaných skladeb – tam se mi hodnotí obtížněji vzhledem k tomu, že jsem autorkou dvou z nich. Samozřejmě, že každý cvičenec nebo divák má různý vkus a podle něj skladby sám pro sebe hodnotí. To je v pořádku a má to tak být. Podle mne však největším kladem ženských skladeb byla jejich rozmanitost – lišily se zvolenou hudbou, pohybovým obsahem, kondiční náročností, využitím prostoru. Důležité je, že u všech byl pohybový obsah ve shodě se zvolenou hudbou, která neomylně cvičenky motivovala a inspirovala. Rovněž použité náčiní bylo zvoleno vhodně – a to jak trekové hole původně myšlené jako vtip, tak i zlaté pompony, které zvolenému pohybu dodávaly lehkost a taneční charakter, při čemž i kondičně byla skladba na výši.. Obě skladby byly zacvičeny výborně, ukázalo se, že malá změna choreografie Waldemariány (proti původní verzi v Roudnici) byla ke prospěchu věci . Jediná nesnáze se vyskytla v Plzni při zkoušce – a to nebyla chyba cvičenců, ale moje, což už jsem cvičencům skladby vysvětlila a omluvila se jim. Přes to se však také vyskytlo několik nepřecvičených celků proti Brnu – choreografie Waldemariány byla totiž vzhledem k dvojí roli cvičenců v písni „Zdalo se mi má panenko..“ daleko obtížnější než u jiných skladeb. Připomínám, že rozpisy i nákresy skladeb Waldemariána (a Koncert) byly poslány včas na mailové adresy vedoucích cvičitelek. Vzhledem k tomu, že však cvičenci Waldemariány skladbu dobře uměli, zvládli jsme to nakonec bez větších problémů a vše – díky vám všem - dobře dopadlo.

Obě další ženské skladby „Pro radost“ a „Koncert“ se od sebe lišily vším, čím se lišit mohly a snad právě proto v podstatě ukazovaly celý program žen v sokolských tělocvičnách. Obě byly zacvičeny dobře, kdybych je měla charakterizovat, řekla bych že moravská „Pro radost“ nespírně odpovídala svému jménu, vyvolávala pohodu a prostou radost z pohybu a bylo vidět, že ji cvičenky cvičí rády. Modré oblečení bylo elegantní a použití barevných stužek v závěru celou skladbu oživilo a celou cvičební

plochu rozsvítilo! Snad bych pouze uvažovala o tom, jestli by nebylo dobře ještě lépe využít použití stužek – víc jako skutečné náčiní s využitím techniky náčiní se stuhou než pouze jako pomůcka, vhodná a dostatečně nápadná a veselá, ale přece jenom převládala pohyb, při které byly stuhy pouze v držení a pohyb dokreslovaly. Ale tohle všechno závisí na invenci autorky a její představě při tvorbě skladby.

Pokud se týče „Koncertu“, přiznám se, že tuto hudbu používám celá léta občas v normálním cvičení žen v jednotě, takže jsem při tvorbě měla předem zafixovány některé použité vazby a jejich variace. Hudba nahraná Královským londýnským orchestrem je strhující a cvičenky neúprosně žene. Snad jediným nedostatkem bylo, že skladba neměla žádnou vysloveně odpočinkovou volnější část - takže kondičně cvičenky dostaly skutečně „zabrat“. Myslím si, že při mých asi 18 velkých hromadných skladbách byla tahle nejdramatičtější a při tom vyžadovala hlavně jednoduché výrazové prostředky, což se ukázalo jako klad, stejně jako velmi jednoduchá choreografie. Reakce cvičenek byla neočekávaně příznivá – hudba se líbila mladým i těm dříve narozeným, ale přiznám se, že mi jedna moje bývalá dorostenka, která do Sokola nepřestoupila, řekla, že to je hudba pro cvičení žen naprosto nevhodná. Na to jsem neměla odpověď, ale moje máma by řekla „vkus je vkus!“

Příjemným překvapením pro mne byla brněnská gymnaestrádní skladba „Zimní sen“. I když vánoce jsou v letních měsících trochu vzdálené, nápad to byl originální, včetně dobře zabaleného „dárku“ v úvodu a nástupu skladby. Obecně známá, rytmická hudba dovozovala cvičencům uvolněný, radostný pohyb, použití bílých šál (nebo šátků) i jejich variace jako sněhové koule, country motivy i závěrečná akrobacie tvořily ze skladby ucelenou kompozici plnou nápadů a vtipu. Pokud se týče velké skladby pro Helsinky, nazvané „Generations together“ mohu ji jen těžko hodnotit, protože jak v Praze, tak v Brně i Plzni jsme viděli pouze její malou část – asi dvě a půl minuty. Myslím, že je jasné použití našich národních barev na úbořech i rozdíly v pohybových kompozicích pro jednotlivé věkové skupiny cvičenců, což svědčí o tom, že skladba má na gymnaestrádě představit Sokol jako moderní národní organizaci, jejíž program je určen všem. Bohužel však mám dojem, že skladba měla původně český název. Chápu použití angličtiny v cizině, nechápu to však doma. Ono se to vlastně netýká pouze tohoto názvu, ale také třeba téměř výhradního použití anglických hudebních nahrávek – vypadá to, jako by Češi, národ muzikantů, neměli vlastní hudbu. Dodatečně jsem si uvědomila, že i Koncert má cizojazyčný text, jenže tam zpěv jaksi nahrazuje další hudební nástroj, slovům není rozumět, většinou rozeznáváme pouze „aleluja“ a „toreador“, takže si myslím, že se toho zase tak moc nestalo. Naprostou většinu použitých melodií by bylo bez problémů možno nahradit hudbou českou. Můžete si o mně myslet, že jsem staromilec a „konserva“, ale tady pomalu a jistě opouštíme to, co vznikalo během života dlouhých generací našich předků - „národní kulturu“ nahrazujeme pseudokulturou cizí, která nemá a nemůže mít u nás kořeny. Říká se, že každý svého štěstí strůjcem, ale vždyť snad dnešní Češi nejsou pouze hlupáci, pro které je rozhodující prostě „být in!“

Odpustíme-li si tento trpký fakt, musíme obě sokolské akce letošního června hodnotit hodně vysoko – a to i když si uvědomujeme nedostatky v pohybové kultuře cvičenců a potřebu nápravy!

Ted' se přiznám – pro mne byl nejsilnějším zážitkem z obou letošních akcí nástup žen skladby Koncert v Plzni (a to při generálce i při vlastním vystoupení!). Nejen proto, že byl bezchybný, elegantní, pružný. Důležitější bylo, že z něj dýchalo neuvěřitelné sebevědomí a klid - byl to projev vnitřní síly, kterou tolik potřebujeme. Jedna z cvičitelek mi napsala, že Koncert budí ve cvičenkách pocit optimismu a sebevědomí – jestli je to pravda, tak jsem pro tentokrát splnila svůj úkol! (I když pravděpodobně především díky nesmrtelným melodiím světových skladatelů – předvedení skutečně

vyznělo jako „Óda na radost“!) Takže si – díky Bohu – opět můžeme a máme za co poděkovat!

Jarina Žitná

Metodika

Cvičení s medicinbaly

Cvičení s medicinbaly mají především všestranně posilovací charakter. Při dlouhodobém cvičení působí účinně i na rozvoj vytrvalosti. Při správné volbě a kombinaci různých cviků s medicinbaly posilujeme nejen svalstvo paží, ale i svalstvo nohou a trupu. Vhodnou volbou cviků se dají tedy procvičit téměř všechny svalové skupiny.

Cvičení s medicinbaly je podstatně účinnější než cvičení bez náčiní. Hmotnost míče je odporem, který musí cvičenec svalovou silou přemáhat. Vedení míče do krajních poloh, kde je medicinbal případně určitou silou držen, zvyšuje účinnost i namáhavost cvičení.

Zvýšit účinnost cvičení lze zejména

- zvětšováním dávek
- zvětšováním odporu přemáhaného cvičencem
- zvyšováním intenzity, t. j. rychlostí opakování cviku

Příklady cvičení s medicinbalem:

- 1) V chůzi (chůzi poskočné, poklusu) vyhodit míč obouruč vzhůru a chytit ho před tělem (vyhazovat míč jednou rukou a chytat ho do druhé)
- 2) V chůzi (poklusu, cvalu stranou) podávat si míč kolem boků z jedné ruky do druhé (oběma směry)
- 3) V poklusu hod obouruč vpřed vzhůru – zrychleným poklusem míč chytit před tělem
- 4) V chůzi v předklonu (podřepu) míč převalovat po zemi (tzn. jedna se trvale nebo opakovaně dotýká míče) jednoruč (obouruč) vpřed, vzad i stranou
- 5) ZP: stoj rozkročný – míč nad hlavou
Předklon a prohodit míč mezi nohama tak, aby se kutálel – celý obrát (vpravo, vlevo) – míč doběhnout, chytit – vzpřim, stoj – míč nad hlavu
- 6) ZP: stoj spatný – míč vpředu dole
 - 1 – dřep - míč nad hlavu
 - 2 - vztyk – míč vpředu dole
- 7) ZP: stoj spatný – míč na prsa
 - 1 – dřep – míč před prsa
 - 2 - vztyk – míč nad hlavu
 - 3 - stoj spatný – míč vpředu dole
- 8) ZP: stoj spatný – míč vpředu dole
 - 1 - stoj spatný – míč na prsa
 - 2 - výpad pravou (levou) vpřed (stranou) – míč nad hlavu
 - 3 - přinožením pravé (levé) stoj – míč na prsa
 - 4 - míč vpřed dolů
- 9) ZP: stoj rozkročný – míč nad hlavou
 - 1 - hluboký ohnutý předklon
 - 2 - hmit trupu v předklonu – míč mezi nohy co nejdále za paty
 - 3 - vzpřim – míč nad hlavu

- 4 - hmit paží vzad
- 5 - míč za hlavu
- 6 - míč nad hlavu
- 10) ZP: stoj spatný – míč nad hlavou
 - 1 - 2 cvalový poskok levou vlevo – čelné kruhy vpravo, Totéž opačně!
- 11) ZP: stoj spatný – míč nad hlavou
 - 1 – 2 mírný hmit podřepmo – bočné kruhy vpřed u pravého boku
 - 3 – 4 mírný hmit podřepmo – bočné kruhy vpřed u levého boku
- 12) ZP: stoj spatný – míč nad hlavou
 - 1 - přednožit pravou (levou) – míč před prsa, špička nohy se dotkne míče
 - 2 - přinožit pravou (levou) – míč nad hlavu
- 13) ZP: stoj spatný – míč vpředu dole
 - 1 - zanožit pravou (levou) – míč nad hlavu
 - 2 - přinožit pravou (levou) – míč vpředu dole
- 14) ZP: sed roznožný – míč nad hlavou
 - 1 - otočit trup vpravo – hluboký předklon, míč na zemi stranou od pravého boku
 - 2 - vzpřim – otočit trup zpět – míč nad hlavu
 - 3 - hluboký ohnutý předklon – míč se dotkne země co nejdále vpředu
 - 4 - vzpřim – míč nad hlavou
 - 5 - otočit trup vlevo – hluboký předklon, míč na zemi stranou od levého boku
 - 6 - vzpřim – otočit trup zpět – míč nad hlavou
- 15) ZP: sed roznožný – míč nad hlavou
 - 1 - leh roznožný (míč se dotkne země)
 - 2 - sed skrčmo – míč vpřed dolů (položít na nártu)
 - 3 - sed roznožný – míč nad hlavou
- 16) ZP: stoj spatný – míč vpředu dole v levé
 - 1 – 2 přednožit pravou – předat míč pod přednoženou nohou do pravé
 - 3 - 4 přinožit pravou – míč vpředu dole v pravé
 Totéž opačně!
- 17) ZP: stoj spatný – míč na prsou
 - 1 - dřep spojný – otočit trup vpravo, míč na zem k pravé patě
 - 2 - vztyk – otočit trup zpět – míč na prsa
 - 3 - dřep spojný – otočit trup vlevo, míč na zem k levé patě
 - 4 - vztyk – otočit trup zpět – míč na prsa

Cvičení ve dvojicích

- 1) V chůzi (poklusu, cvalu stranou) přehazování míče ve dvojici různým způsobem
- 2) ZP: dvojice čelem proti sobě
 - cvičenec A hodí míč ve výskoku cvičenci B – provede dřep a vztyk
 - cvičenec B chytí míč – provede dřep a vztyk – hodí míč cvičenci A
- 3) ZP: dvojice čelem proti sobě
 - cvičenci si házejí míč různým způsobem, po odhodu míč cvičenec oběhne předem určenou metu a vrací se zpět na své místo chytit míč
- 4) ZP: dvojice za sebou, vzdálenost 3 – 5 metrů, cvičenec A stoj rozkročný, míč na prsou
 - cvičenec A hluboký předklon – obloukem dolů hod obouruč mezi nohama – vzpřim a skokem celý obrat vpravo (vlevo)
 - cvičenec B chytí míč - skokem s celým obratem vlevo (vpravo) stoj

rozkročný – hluboký předklon obloukem dolů hod obouřuč mezi nohama hodit míč cvičenci A

- 5) ZP: sed roznožný, čelem proti sobě – cvičenec A míč nad hlavou
1 – cvičenec A – hod obouřuč obloukem vzhůru
cvičenec B – chytit míč obouřuč – leh vznesmo – sed a hod obloukem vzhůru cvičenci A
- 6) ZP: cvičenci stoj, čelem proti sobě ve vzdálenosti asi 4 metry
- cvičenec hodí míč cvičenci B a běží na jeho místo
- cvičenec B chytí míč a běží na místo cvičence A.
Po doběhnutí na místo cvičence hází míč cvičenci A (tzn. z místa cvičence A se míč hází, z místa cvičence B se míč nosí!)

Většina těchto cvičení má mnoho modifikací. Podle věkové kategorie a vyspělosti cvičenců využíváme medicinbaly různé váhy. V současné době jsou k dispozici i medicinbaly s odskokem, které dávají další možnost k využití!

Josef Zedník, cvičitelský sbor dorostenců a mužů

Dlouhé cestování a pohybové problémy....

Já sama jsem neměla nikdy žádné! Moje nejdelší cesta normálním autobusem trvala 84 hodin, samozřejmě s přestávkami. Vedla z Toronta až daleko na sever k Velkému Otročimu jezeru. Lidé, kteří na těchto dlouhých trasách cestují, se naprosto neostýchají – a tak, když má autobus pauzu, cestující se vyrojí ven – a to nejen pro občerstvení, ale především pro protažení a uvolnění ztuhlého svalstva. A tak tu můžete vidět staré i mladé, kteří se intenzivně procházejí, poskakují, protahují, každý podle své chuti a možností.

Proti ztuhlosti svalstva při dlouhém cestování (jede se na Jadran, na různé poznávací zájezdy), ale i při běžných krátkých jízdách (třeba i při každodenním dojíždění do zaměstnání) se dá docela snadno bojovat – prostě nesedět v autobuse nebo ve vlaku „jako pecka“, ale starat se o svaly, které i tady můžeme procvičovat, přiměřeně namáhat a zlepšovat tak krevní oběh i odstraňovat únavu.

Obvykle největším problémem bývají nohy!

ZP – rovný sed – stehna a bérce svírají pravý úhel

- 1) střídat postavení chodidel na špičce a na patě s malou výdrží (jednořož nebo obouřož)
- 2) vytáčet chodidla vnější a vnitřní hranou k zemi
- 3) kroužení chodidly oběma směry
- 4) střídavě přednožit levou, pravou (stačí pouze napnout nohu v koleni) – sklápění, vytáčení a kroužení chodidla
- 5) chodidla těsně k sobě – svírat (tlačit proti sobě) a uvolňovat
- 6) kolena k sobě – svírat a uvolňovat
- 7) pochod na místě (zvedat skrčená kolena) – došlap na špičku a odvíjet pohyb na patu

Bolesti zad!

ZP – rovný sed – stehna a bérce svírají pravý úhel

- 1) uvědoměle vytáhnout páteř vzhůru (pocit, že se obratle od sebe oddalují! nevytahovat ramena) – výdrž a uvolnit (pozor na dýchání!)
- 2) totéž, ale pootočit trup střídavě vlevo a vpravo (v krajní poloze výdrž)
- 3) uvolněné kroužení rameny vpřed a vzad (stejným směrem i v protisměru!)
- 4) zvolna uvolněný předklon (hlavu mezi nohy) - výdrž a zvolna (obratel po obratli) vzpřím
- 5) střídat hrudní předklon a protlačení hrudníku (hrudní kosti) vpřed
- 6) úklony vpravo, vlevo – ale pouze v oblasti hrudníku (tah ramene!)
- 7) kroužení vpravo, vlevo – v oblasti hrudníku
- 8) uvolněný předklon a vzpřím hlavy
- 9) zvolna otáčet hlavu vlevo, vpravo
- 10) otočit hlavu vlevo – předklon hlavy vlevo – výdrž – zvolna vzpřím hlavy – otočit hlavu vpravo atd.
- 11) skrčit vzpažmo, ruce v týl – tlačit lokty vzad a hrudní páteř vpřed – výdrž a uvolnit
- 12) střídavě vzpažovat levou, pravou a vytáhnout páteř vzhůru za paží – zvolna skrčením připažit levou, pravou (nenechat ji „spadnout“!!)

A ještě paže....

Tady je asi problém nejmenší, ale i tady se dá něco dělat.

- 1) zvolna pevně krčit prsty a svírat dlaně – otevřít dlaně
- 2) vějířovitě postupně krčit a rozevírat dlaně a prsty (silou!)
- 3) skrčit předpažmo, spojit dlaně (proplést prsty) – předpažit a vytočit je vpřed
- 4) totéž, ale vytočit spojené dlaně ve vzpažení
- 5) volné vytřepávání rukou v různých polohách

Všechny uvedené cviky je možno zařadit i při zastávkách, tedy mimo autobus. Zde je možno přidat různé přecházení a spojování s těmito prvky, přidat velké pohyby trupu a dolních končetin (přednožování, zanožování i unožování!!) Všechny uvedené (i vlastní) cviky provádět uvědoměle a s plným nasazením, kontrolovat si jednotlivé polohy a přirozeně dýchat.

Při cvičení během jízdy dejte pozor, abyste neohrožovali svoje spolucestující a neomezovali je při provádění jednotlivých cviků.

Tahle stať měla být asi zveřejněna spíš na začátku éry dovolených, doufám však, že i teď bude použitelná.

A tak přeji příjemné cestování, mnoho krásných sportovních i kulturních zážitků a pokud možno žádné problémy s pohybovým aparátem!

Jarina Žitná
Sokol Liberec I.

Čas tělocvičen se vrátil...

Hra „na ostrůvky“

Po ploše tělocvičny rozmístíte několik žíněnek – ty jsou záchranou pro hráče. Pokud stojí na žíněnce, nemohou dostat babu. Na hřišti se však pohybují dva rychlí běžci –

první je honič, který dává babu, ale nesmí vstoupit na žádný „ostrůvek“ a nadháněč, který babu dát nemůže, ale může vystrkovat nebo vytahovat hráče z „ostrůvku“, na který může vstoupit. Pronásledování na žíněnce s nadháněčem nezápasí, nesmí na sebe vzájemně sahat rukama, ale nadháněč je může z „ostrůvku“ vytlačit nebo vytrčit tělem. Problémem při této hře je pochopení, že i když nadháněč nemůže sám dát babu, spolupracuje s honičem, tzn. připravuje mu situaci, při které honič může skutečně „úřadovat“.

Chycení hráči odcházejí ze hry, dva hráči, kteří byly vyřazeni nejdříve, přejímají při opakování úlohu honiče a nadháněče.

Hra je zaměřena na nácvik rychlosti, síly a postřehu. Ze zkušenosti – nejdéle trvá, než si nadháněč a honič uvědomí, že spolupracují a nemohou se tedy pohybovat po hřišti samostatně – podstatou je totiž spolupráce honiče a nadháněče. Jakmile je jim to jasné, hra nabývá na zajímavosti – ale pozor na surovosti při vyhazování hráčů ze záchranných „ostrůvků“!

Příjemnou zábavu!

Jarina Žitná (vybráno z Encyklopedie her Miloše Zapletala a vyzkoušeno!!)

Důležité údaje pro cvičitele k památnému dnu Sokola 8. říjnu

Jako památný den sokolstva mohl být, samozřejmě vybrán i některý další den, který nějakým způsobem ovlivnil sokolskou činnost. 8. říjen byl vybrán proto, že právě v tento den, v nejtěžších chvílích národa sokolové dokazovali svou věrnost myšlence i republice a dokazovali to obětí nejvyšší – svým životem.

Nebylo to nic nového. Už v době první světové války to byli sokolové, kteří tvořili páteř tehdejšího odboje domácího i zahraničního. Tehdejší starosta ČOS JUDr. Josef Scheiner poskytl peníze ze sokolské pokladny pro práci zahraničního odboje – a jak je známo, sokolové tvořili naprostou většinu v československých legiích na frontách ve Francii, Itálii a především v Rusku. Někteří z nich po návratu znovu dobrovolně narukovali, aby pomohli ubránit a vytvořit státní hranici s Maďarskem na jižním Slovensku.

Netrvalo to dlouho – pouhých 20 let a byli to znovu sokolové, kteří se zapojili do obrany republiky, demokracie a svobody.

Karl Herman Frank se vyjádřil docela lapidárně: „Ve spolku Sokol a jeho složkách nabývají stále více vrchu ony živly, které zamýšlejí přenést odpor k Říši do všech oborů. Sokolská organizace se stala shromaždištěm otevřeného i tajného odporu proti Říši!“

Říšský protektor Konstantin von Neurath prohlásil v Norimberku při procesu s válečnými zločinci doslovně: „Sokol byl nejnebezpečnější protistátní organizací. To jsem nemohl trpět, to by byla zrada!“

Oba měli pravdu – sokolové bez ohledu na politickou příslušnost se energicky zapojovali do odboje. K prvnímu rozsáhlému zatýkání sokolů došlo bezprostředně po 15. březnu, další po vypuknutí války 1. září 1939, k nejhoršímu došlo po nastoupení nového říšského protektora Reinharda Heydricha. 28. září 1941 bylo vyhlášeno stanné právo a popravení představitelé Obrany národa, mezi nimi i vůdce sokolského odboje Augustin Pechlát.

V noci ze 7. na 8. října téhož roku došlo k velké razii, při které byla pozatýkána většina sokolských činovníků jak v ústředí ČOS, tak i v župách. Následující den, 8. října byla Heydrichem oficiálně rozpuštěna ČOS a konfiskován majetek. K dalším obětem z řad členů Sokola došlo po úspěšném atentátu na Heydricha, i na válečných frontách.

Jarina Žitná



Večer sokolských světél - druhý ročník

Všem cvičitelům a organizátorům!

Na podzim roku 2014 jsme prvně iniciovali vzdělávací akci pro naši mládež. Pro svou romantiku se stala pro děti zajímavou – povedla se. V týdnu kolem 8. října vyplulo na vody našich potoků a řek kolem 1300 osvětlených lodiček. Jedna lodička za každou sokolskou duší, která obětovala svůj život na oltář republiky a svobody.

Starší sokolská generace, která na vlastní kůži zažila, co znamená válka, útlak, totalita, pomalu odchází, ale povědomí kruté historie, existence a význam sokolských idejí nesmí zůstat zapomenuty. To byl pravý důvod organizace romantického večera, který by měl zanechat stopu v myslích našich dětí.

Loni se akce povedla, dětem i cvičitelům se líbila, takže z ní, doufejme, budeme moci v několika letech vytvořit tradici. Vyhlášíme proto konání společného vzpomínání -

Večer sokolských světél – 2015

Základní pokyny:

- uspořádat nejlépe večer 7. října letošního roku, nebo v týdnu kolem 8. října, tak je to ve Vašich jednotách nejvýhodnější.
- během září a října v pravidelném cvičení informovat cvičence o historii 8. října 1942, vysvětlit, co a proč se tenkrát stalo – ale musí to mít vhodnou interpretaci a návaznost na dnešek. Zároveň je třeba chystanou akci propagovat. Vzbudit v dětech zvědavost a pocit, že se této akce nejen musí, ale především, samy chtějí zúčastnit!
- včas zadat přípravu „lodiček“. Budou velmi primitivní (počítejte s tím, že uplavou!) – stačí ploché prkénko vpředu seříznuté do špičky (nebo lodička z kůry) a na ni přilepit svíčku. Upozorňuji, že plavidla je třeba vyzkoušet doma – jde totiž o to, aby svíčka byla umístěna v těžišti, jinak se prkénko snadno převrátí a nepoplave. Výhodné je použít svíčku v kelímku (vysoké svíčky činí loďku nestabilní !! Kelímek by však bylo nutno nějak připevnit!).
- Najít vhodný terén u potoka nebo řeky – dobrý přístup k vodě, vybraný úsek (kde budou děti své lodičky moci sledovat a pozorovat) pokud možno bez přejetí, spíš s klidným tokem.

- Při vypouštění lodiček nepřipustit strkanici, osvědčilo se (hlavně u menších dětí!), aby dítě podalo rozsvícenou lodičku cvičiteli, který ji vypustí (zabráníte tak strkání i možnému pádu a nechtěnému vykoupání).
- Pokud nemáte v blízkosti tekoucí vodu, zaříd'te se jinak - podle podmínek, které máte k dispozici. Fantasii se meze nekladou.

Samozřejmě je nutno dobře zrežirovat začátek i konec akce. Stačí pár slov na začátku i na konci a tichý odchod od vody. Vhodná by byla i sokolská píseň.

Chcete-li, aby celá akce byla co nejefektivnější, můžete ji v předvečer zahájit hrami a soutěžemi, ale vlastní nástup s loďkami učinit trochu slavnostní – nepateticky zopakovat dětem, že každé světélko posíláme po vodě jako vzpomínku na jednoho z těch, kteří za naši svobodu těžce zaplatili.

Bylo to 3388 popravených a umučených, asi 12 tisíc zatčených, 654 padlých při květnovém povstání a mnoho dalších na světových frontách. Celkový počet postižených sokolů v době II. světové války byl asi 20 tisíc.

Kolik asi těch lodiček s rozsvícenými světélky vzpomínek dokážeme letos společně poslat po vodě? Kolik těch světélek zanechá stopu v mladých hlavách a srdcích?

Pokud akci uskutečníte, prosíme o zaslání úplně jednoduché zprávy (jednota, župa, termín akce, kolik světél vyplulo na vodu – pokud připojíte nějakou zajímavost nebo foto (pouze ve wordu!!), tím lépe!!) na adresu - jarina.zitna@email.cz . To jen proto, abychom věděli, kolik sokolských světél bylo rozsvíceno a o výsledcích mohli informovat všechno naše členstvo – důstojný „*Pamětní den sokolstva*“ je v zájmu nás všech!

Nazdar! Jarina Žitná, vzdělávací odbor ČOS

Nejenom pohybem živ je sokol Den ztráty veškerých nadějí a ideálů....

To byl pro celý národ 21. srpen 1968. Rázem - a zdálo se nenávratně - ukončil období „pražského jara“, období, kdy jsme se probouzeli z těžkých snů do jasného rána! Bohužel, marně!

My, kteří jsme to zažili a známe z vlastní zkušenosti celou tu nádhernou atmosféru nadějí jarních měsíců roku 1968, nikdy nemůžeme zapomenout na drsné probuzení, po kterém následovaly další dlouhé šedivé roky totality. Bylo to vše tím horší, že – ať si říká každý, co chce – přece jenom existovalo něco jako pocit sounáležitosti slovanských národů daný historickými a kulturními souvislostmi minulosti, v živé paměti byly roky druhé světové války a jejího vítězného konce, ve kterém hrála Rudá armáda svou nezastupitelnou roli. Konečně se však zdálo, že i poměry, které u nás dlouhodobě vládly by mohly dostat lidskou, svobodnou tvář – a to se nestalo díky surové realitě moci!

Ti, kteří tuto dobu nezažili, si mohou je těžko představit nedočkavé očekávání a naději, kterou měla přinést blízká budoucnost – při tom nám všem bylo jasné, že tak obrovská, zásadní změna přinese mnoho problémů a odpor vládnoucí garnitury Sovětského svazu, kterému bezprostředně hrozilo zhroucení jeho „vedoucího, vládnoucího“ postavení.

Když jsem však začátkem prázdnin odjížděla do Francie, vůbec mne nenapadlo (i když jsem chápala, že změna nebude snadná), že by se mohlo stát něco, co by nás přímo ohrozilo jako suverénní stát. Pět týdnů jsem se sama se stanem toulala po regionech sladké Francie, od Paříže přes pobřeží Atlantiku, Bretan, severní Francii až do Štrasburku, kam za mnou přijela – ještě na další tři týdny – přítelkyně. Při láhvi

francouzského vína a pekáči přivezených českých buchet jsme do rána seděly na nádraží a já se postupně dovídala, co se za tu dobu stalo doma. Obě jsme věděly, že nebezpečí je velké, ale vojenská invaze nás vůbec nenapadla. Potloukaly jsme se pak ještě po okolí Grenoblu a po Alpách, dostaly se až na Pic du Midi v oblasti Mont Blancu, vylezly na Brévent a skončily na Azurovém pobřeží a na Korzice. Vracely jsme se přes Marseille, spokojené a nadšené vši tou nádherou, kterou nám bylo dopřáno vidět. Když jsme odjížděly večerním rychlíkem z Marseille zpět do Paříže, libovaly jsme si, jak se nám to povedlo a byly jsme přesvědčeny, že teď už se nám nemůže nic stát – „leďa že by nás přejelo metro!“ Cestu jsme prospaly a ráno vystoupily ve sluncem zalité Paříži. Bylo 21. srpna.

Dojely jsme nahoru na Montmartre, kde jsem začátkem července několik dní spala ve studentské ubytovně v Rue Victor Massé. K našemu zděšení na dveřích visela cedule, že ubytovna je plně obsazená. Měly jsme tu však mít poštu a protože ještě nebylo sedm, bylo zavřeno a musely jsme čekat. Podřimovaly jsme na lavičce před vchodem, odkud vyšel mladý muž, který nás ujistil, že odjíždí mnoho návštěvníků a že tu nocleh určitě seženeme. Byl to Nor a čekal ještě na svou sestru, pak se k nám vrátili a darovali nám svoje lístky na snídani (ta patřila k noclehu) – a pak už to najednou přestalo být hezké. Přiběhl totiž rozčilený vedoucí ubytovny, mával novinami – a když zjistil, že jsme Češky začal něco vykřikovat rychlou francouzštinou, takže jsem nerozuměla ani slovo. Viděla jsem pouze celostránkový obraz části Václavského náměstí a muzea pod'obaného střelami. Marie se dožadovala vysvětlení, protože chápala ještě míň než já. Po pravdě řečeno, vedoucí ubytovny byl snad ještě rozčilenější než my dvě, měla jsem pocit, že jsem docela ztuhlá. Co teď? První myšlenka byla „domů a co nejrychleji!“ Vidina krásného zakončení naší cesty několika dny v Paříži byla v nenávratnu, vůbec jsme nevěděly, jak a jestli vůbec se domů dostaneme. Moje přítelkyně byla vdova a u prarodičů měla tříletého syna, moji rodiče v tu dobu cestovali někde po Itálii. Volat domů telefonem vůbec nepadalo v úvahu. V ubytovně nás Čechů bylo víc, Francouzi okamžitě oznámili, že budeme bydlet zadarmo! Neuvěřitelná solidarita neznámých lidí – to byl zážitek, na který nelze zapomenout. Chodily jsme celý den po městě, pamatuji se, jak jsme stály na rampě paláce Chaillot a dívaly se na historické Martovo pole, naše myšlenky však byly docela jinde! Marie dokonce v chrámu Madeleine šla zapálit svíčku za Československo. V Paříži byla spousta českých turistů, čeština byla slyšet na chodnicích i památkách a vytvářela shluky lidí, kteří nevěděli, co bude dál a co vlastně mají dělat. Někteří se rozhodovali zůstat, jiní chtěli domů. Za ten den jsem měla plný notes adres, na které jsem po návratu domů měla zavolat (což jsem skutečně splnila!)

Snad největší tíseň na nás padla, když jsme seděly pod Vítězným obloukem. Tady přece také sedával doktor Ravic z Remarquova románu „Vítězný oblouk“ německý lékař, který bez dokladů žije a na černo pracuje v Paříži, protože do hitlerovského Německa se vrátit nemůže. Vždycky jsem tu knihu měla ráda, ale teprve teď jsem si najednou dovedla představit situaci běžence, kterému je domov odepřen.

Paříž byla vzhůru a večer se konala obrovská manifestace na Elysejských polích – zúčastnila se jí spousta Čechoslováků. Nikdy by mne ani nenapadlo, že bych mohla něco takového zažít – teď to však byla tvrdá realita. Vůbec si nepamatuji, jak dlouho to trvalo a kam jsme až došli – ale najednou tu byli četníci a žádali nás, abychom se potichu rozešli. Čelo průvodu se totiž najednou změnilo v maoistickou demonstraci, což se, samozřejmě, Francouzům nelíbilo, možná, že měli obavy i z eventuelních násilností – a nechtěli, aby se do toho Čechoslováci připletli. Četníci se k nám chovali nesmírně přátelsky a jako gentlemani.

A pak tu byl páteční večer a konečně jsme jely domů - o tři dny dříve, než jsme plánovaly. Dojemné bylo loučení s docela cizími děvčaty z různých koutů světa, které

s námi sdílely v ubytovně stejnou ložnici. Nesnažily se nás přemlouvat, abychom zůstaly, ale bylo vidět jejich obavy z nejistoty a nesvobody, do které jsme se dobrovolně vracely. Jedna malá Angličanka ještě za námi vyběhla na schody s jízdenkou na Metro, když zjistila, že máme pouze jednu a žádné drobné. Cítily jsme dobře jejich přátelství a přání všeho dobrého nám i naší vlasti. Žádná z nich něco takového nezažila, ostatně my dvě také ne.

Vlak byl přeplněný, ale lidé si vzájemně dělali místo, starali se jeden o druhého, vládlo tu vnitřní srozumění vyvolané strachem, vzdorem – a pocitem, že nás domov potřebuje a my že potřebujeme domov. Měli jsme doma rodiny, cítili jsme se jako Češi a Slováci a byli jsme přesvědčeni, že je potřeba sdílet s vlastní všechno dobré i zlé.

A pak tu najednou byla státní hranice, kde jsme zahlédli prvního sovětského vojáka, a pozdě v noci jsme byly konečně v Liberci, kde na schodech před radnicí hrálo na kytaru a zpívalo hejno mladých lidí, kteří čekali, jestli je nebude potřeba. Tankem pobožené podloubí na náměstí názorně ukazovalo, že obsazení města nebylo zrovna mírumilovné. Tanky vojsk Varšavské smlouvy postupovaly na Prahu přes Liberec. Střílet se tu začalo už v půl jedné v noci 21. srpna. Na ulicích zůstalo ležet devět mrtvých, mezi nimi mladá ošetřovatelka liberecké nemocnice a čtrnáctiletý žák školy v Lesní ulici. Byli prostě v nesprávný čas na nesprávném místě. Jejich jména najdete na památníku umístěném na stěně liberecké radnice. Tvoří ho kamenný tankový pás, na jehož člancích jsou jména těch, kteří za nás zaplatili! Tenkrát bylo zraněno 45 lidí, občanů města – někteří z nich stáli pod podloubím na náměstí, do kterého najel ruský tank. Podobné historie mohou jistě vyprávět i v jiných městech a obcích republiky.

Byla to skutečná vojenská invaze, po které následovala dlouholetá okupace naší země a návrat k tvrdé totalitě padesátých let. Republice a nám všem bylo ukradeno dalších 30 let klidného a spokojeného života a vývoje. Konečný zvrat situace nastal teprve na podzim 89 – a přinesl sebou sice svobodu politickou, ale také vládu kapitálu a ztrátu dalších idejí a morálních jistot! A s tím musíme něco udělat!

Jarina Žitná

Tak jak to tedy tenkrát bylo....

Chronologie událostí 20. a 21. srpna 1968

20. srpna 1968

- 20.00 sovětský velvyslanec v USA Anatolij Dobrynin navštěvuje prezidenta Lyndona Baines Johnsona a informuje jej o nadcházející invazi armád pěti zemí Varšavské smlouvy do Československa. Johnson krátce po tom svolává mimořádné zasedání Rady národní bezpečnosti
- 21.05 na vojenském letišti v Brně-Tuřanech přistál sovětský speciál Antonov An-24 s dvacítkou civilistů v uniformách Aeroflotu, ve skutečnosti se jednalo o příslušníky KGB
- 21.40 čs. hranice překročily v prostoru Vejprt dva sovětské tanky a dva obrněné transportéry. Po chvíli se vrátily zpět na území NDR
- 22.20 na letiště v Ruzyni přilétá speciál Il-14 ze Lvova.

- 23.00 začalo ze vzduchu i ze země masivní elektronické rušení signálů čs. radarových stanovišť. Jeho ozvuky se projeví i na obrazovkách radarů západních zpravodajských služeb
- 23.00 vojska pěti zemí Varšavské smlouvy (SSSR, PLR, NDR, MLR a BLR) překročila čs. hranice. Celkem se jednalo o 160 000 mužů a 4600 tanků
- 23.00 na Hlavní správu StB došlo z oddělení pohraniční kontroly v Cínovci hlášení o narušení čs. hranice cizími vojsky. Podobné zprávy přicházejí vzápětí z dalších OPK. Krátce na to jsou všechna spojení přerušena. V téže době jsou dány pokyny skupině podporovatelů invaze v StB k zahájení obsazování objektů MV
- 23.00 ministr národní obrany gen. Martin Dzúr hovoří telefonicky s ministrem obrany SSSR maršálem A. A. Grečkem, který jej varuje před ozbrojeným odporem vůči vojenským jednotkám vstupujícím do ČSSR
- 23.00 skupina sovětských důstojníků se dostavila do budovy Generálního štábu, kde se snažila zabránit jakémukoli ozbrojenému odporu československé lidové armády (ČSLA)
- 23.00 vedoucí sekretariátu ministra vnitra J. Pavla telefonicky sděluje předsedovi vlády O. Černíkovi, že vojska překročila státní hranice. Politbyro ÚV KSČ (PÚV KSČ) v této době stále ještě jednalo, protáhlo se projednávání materiálů pro XIV. sjezd KSČ. Na pořad jednání se proto teprve dostává zpráva skupiny Indra – Kolder – Biřák o politické situaci v Československu, která měla podle autorů být ideovým zdůvodněním invaze a měla získat souhlas členů předsednictva ÚV KSČ se vstupem vojsk
- 23.30 gen. M. Dzúr se vrací na ministerstvo národní obrany, svolává poradou Vojenské rady a telefonicky oznamuje O. Černíkovi, že vojska Varšavské smlouvy obsazují Československo
- 23.30 velvyslanec SSSR S. V. Červoněnko přichází k prezidentovi Ludvíku Svobodovi a oznamuje mu, že na žádost stranických a státních představitelů překročila vojska hranice Československa. Vzápětí je prezident telefonicky požádán, aby se dostavil na schůzi PÚV KSČ
- 23.35 zahájila skupina příslušníků StB akci k zajištění ruzyňského letiště pro přilet sovětských výsadkářů
- 23.40 O. Černík přerušuje zasedání PÚV KSČ zprávou, že cizí vojska obsazují ČSSR
- 23.45 náměstek ministra vnitra plk. Šalgovič, který se v čele skupinky pracovníků ministerstva vnitra podílel na přípravě a provedení invaze, nařizuje zesílit ochranu objektu ÚV KSČ a budovy ministerstva vnitra na Letné a posílit ochranu všech členů PÚV KSČ. Nařizuje také převzetí vedení I. správy ministerstva vnitra (rozvědky)
Před půlnocí se do budovy Čs. rozhlasu v Praze dostavil bývalý ústřední ředitel M. Marko s tím, že jej posílá Dubček, aby zajistil odvyklání nějaké důležité zprávy
- 24.00 na hlavní správě StB (HS StB) je vyhlášena úplná pohotovost
- 24.00 na zasedání PÚV KSČ se dostavili prezident L. Svoboda a ministr vnitra J. Pavel

21. srpen 1968

- 00.00 letiště v Ruzyni nesmí přijímat ani odbavovat žádná letadla
- 00.20 gen. Dzúr vydává rozkaz ponechat všechna vojska v kasárnách, štáby svazů a svazků povolati na pracoviště a neopouštět mírovou posádku, v žádném případě

nepoužívat zbraně a poskytnout sovětským vojskům na čs. území všestrannou pomoc

- 00.45 gen. Džúr vydává rozkaz velitelům 10. letecké armády a 7. armády protivzdušné obrany státu. Nařizuje zákaz vletu všech letounů, zabezpečit přistávání sovětských letounů na letištích Brno a Ruzyně, zákaz jakéhokoli použití zbraně, sovětským vojskům poskytnout všestrannou pomoc
- 00.55 plk. Šalgovič nařizuje náčelníkům krajských správ SNB vyhlásit ihned pohotovost příslušníků, obsadit sdělovací prostředky a vysílačky radioamatérů, vejít ve styk s vedoucími těchto prostředků a zabezpečit, aby vysílaly jen ty relace, které budou soužit k zabezpečení klidu a veřejného pořádku, provést přísná opatření k zabezpečení ochrany budov SNB, skladů s výzbrojí a výstrojí. Vše se má podniknout v naprosté konspiraci
- 01.00 gen. Džúr sděluje Dubčekovi a Černíkovi informaci o vydaných rozkazech, Černík jej žádá, aby se dostavil do vlády. Sovětský důstojník však Džúrovi odchod nepovoluje
- 01.00 prezident Svoboda opouští zasedání PÚV KSČ a vrací se na Hrad, odjíždí i ministr J. Pavel
- 01.00 na Šalgovičův pokyn jsou podle seznamu izolováni někteří vedoucí pracovníci I. správy MV. Současně je vyhlášena pohotovost a zajištěny sklady výzbroje a výstroje
- 01.15 vedení Hlavní správy Veřejné bezpečnosti vyhláší pohotovost pro příslušníky a dává pokyny k posílení pořádkové služby ve velkých městech
- 01.15 příslušníci StB zesílili operativní ochranu u zastupitelských úřadů USA, Velké Británie, Francie, Kanady, Jugoslávie a Rumunska
- 01.30 náčelník krajské správy SNB v Praze vydává příkaz k obsazení televizního vysílače Petřín, ústředny rozhlasu po drátě a mezinárodní telefonní ústředny
- 01.30 PÚV KSČ přijalo většinou hlasů proti čtyřem (Bílák, Kořádek, Rigo, Švestka) prohlášení „Všemu lidu Československé socialistické republiky“, v němž se psalo, že intervence nastala bez vědomí nejvyšších státních a stranických orgánů a označilo ji za akt odporující nejen všem zásadám vztahů mezi socialistickými státy, ale i za popření základních norem mezinárodního práva. Vyzvalo zároveň občany, aby zachovali klid a nekladli postupujícím vojskům odpor
- 01.30 na letišti v Ruzyni přistávají dva sovětské vojenské letouny, z nichž je vysazeno několik desítek ozbrojených sovětských vojáků. Obsazují hlavní letištní budovy, z nichž vyhánějí letištní personál a čekající cestující
- 01.40 Text prohlášení PÚV „Všemu lidu Československé socialistické republiky“ telefonuje Z. Mlynář do Čs. rozhlasu, aby mohl být odvysílán do 02:00 hod., kdy rozhlasové vysílání obvykle končí
- 01.50 ve vysílání Čs. rozhlasu byl několikrát čten text prohlášení PÚV KSČ. Většina posluchačů slyšela jen první věty provolání. Celé prohlášení bylo možno slyšet v rozhlase po drátě
- 02.00 zahájena letecká výsadeková operace. Na letišti v Ruzyni přistávají s minutovými intervaly dopravní letadla s vojáky elitní sovětské 7. gardové výsadekové divize vyzbrojenými i tanky a obrněnými transportéry. K určeným cílům výsadekáře navádějí pracovníci sovětského velvyslanectví
- 02.00 vedoucí tajemník městského výboru KSČ v Praze B. Šimon navrhuje A. Dubčekovi návrhy vedení městského výboru KSČ na některá naléhavá opatření: 1. svolat poradou delegátů zvolených na XIV. mimořádný sjezd; 2. připravit generální stávkou; 3. připravit provolání komunistickým stranám světa

- 03.00 štáb civilní obrany státu vydává pokyn podřízeným složkám a útvarům zabezpečit klid, neklást odpor opatřením spojeneckých vojsk, zabraňovat incidentům
- 03.00 je vyslána pětičlenná skupina příslušníků StB do budovy ČTK s úkolem kontrolovat vstup do budovy a zamezit vstupu novinářů z kapitalistických států
- 03.00 v budově předsednictva vlády byli internováni sovětskými výsadkáři předseda vlády O. Černík a další
- 03.00 v Liberci došlo ke střelbě projíždějících sovětských jednotek na občany.
- 03.00 na letišti v Brně začaly těžké dopravní letouny Antonov An-12 vysazovat příslušníky sovětské 103. gardové vzdušné výsadkové divize
- 03.00 sovětské letouny An-12 a An-24 přistávají na vojenských letištích Hradčany, Hradec Králové, Mladá, Mošnov, Náměšť nad Oslavou, Pardubice, Slatina a Žatec, která rychle obsazují výsadkáři. Vrtulníkový výsadek obsazuje letiště ve Vajnorech u Bratislavy
- 03.30 první sovětské jednotky se objevují na hranicích mezi ČSSR a NSR
- 04.20 agentura TASS vysílá oficiální prohlášení, že vojska Varšavské smlouvy vstoupila do ČSSR na žádost stranických a státních činitelů. V průběhu dne informace v podobném duchu zveřejňují i sdělovací prostředky ostatních států podílejících se na invazi. Naprostá většina světa včetně komunistických stran většiny států ovšem okupaci odsoudila
- 04.30 první sovětské obrněné vozy, vedené autem sovětského velvyslanectví, dorazily k budově ÚV KSČ. 04.30 Čs. rozhlas v Praze zahájil ranní provoz. Vysílal provolání PÚV KSČ a další zprávy a komentáře ke vstupu cizích vojsk
- 04.45 na příkaz K. Hoffmanna je přerušen provoz všech vysílacích stanic. Když se to dozvídá J. Smrkovský, nařizuje je opět zapnout
- 05.00 jsou zatčeni čelní představitelé komunistické strany a vlády v čele s A. Dubčekem
- 05.15 z území NDR začíná špatnou češtinou vysílat proinvazní stanice Vltava
- 05.11 Československý rozhlas upozorňuje, že nelegální vysílač Vltava, hájící špatnou češtinou a slovenštinou okupaci, nemá s rozhlasem nic společného
- 06.00 Čs. rozhlas vysílá osobní vzkaz A. Dubčeka, který se obrací na čs. pracující s prosbou, aby nastoupili na svá obvyklá pracoviště
- 06.00 na příkaz plk. Šalgoviče je Č. Císař „vzat do ochrany“ v budově KS-SNB Praha
- 06.00 plk. Šalgovič se opakovaně neúspěšně pokouší o provedení technických opatření k zastavení rozhlasového vysílání. Svoboda telefonicky hovoří s Brežněvem. Členové a pracovníci ÚV KSČ přijímají rezoluci na podporu prohlášení PÚV KSČ. Tuto rezoluci má předat delegace A. Dučekovi. Ta nebyla vpuštěna do budovy ÚV KSČ
- 06.35 Čs. rozhlas vysílá výzvu k lidem, aby zachovali klid a čelili vojskům pasivní rezistencí
- 06.53 zahájeno mimořádné vysílání Čs. televize v Praze. Místo vysílače na Petříně, obsazeného sovětskými vojáky, vysílal vysílač Cukrák u Zbraslavi
- 07.00 Čs. rozhlas vysílá výzvu členům NS, aby se zúčastnili mimořádného zasedání NS. Vyzýval rovněž delegáty mimořádného sjezdu KSČ k účasti na sjezdu
- 07.00 sovětští vojáci v domněni, že útočí na budovu Čs. rozhlasu, rozstříleli fasádu Národního muzea.

- 07.30 první střet lidí s vojáky u budovy Čs. rozhlasu na Vinohradské třídě. V okolí rozhlasu i na jiných místech byla zastřelena nebo střelbou smrtelně zraněna celá řada lidí.. Vycházejí zvláštní vydání deníků.
- 08.00 sovětské jednotky obsazují Čs. rozhlas v Bratislavě
- 08.00 sovětské jednotky obsazují budovu ministerstva vnitra na Letné
- 08.00 ředitel ČTK M. Sulek přináší do ČTK text prohlášení skupiny čs. státních a stranických činitelů se žádostí Sovětskému svazu o pomoc. ČTK odmítla prohlášení vydat
- 08.30 Čs. rozhlas vysílá první poselství L. Svobody k národu
- 08.30 sovětské vojáci vtrhli do studia Čs. televize v budově Měšťanské besedy, přerušili vysílání, vyhnali zaměstnance a rozstříleli televizní zařízení
- 08.30 sovětské vojáci na náměstí v Liberci zahájili bezdůvodnou střelbu do okolí. V důsledku střelby byli na místě usmrceni čtyři lidé, dva podlehl zraněním později a 24 dalších utrpělo zranění
- 08.30 vojáci obsazují studio Čs. rozhlasu ve Vinohradské třídě
- 08.45 podle dohody přebírá rozhlasové vysílání ostravské studio
- 09.00 do kanceláře A. Dubčeka na ÚV přicházejí sovětské důstojníci a příslušníci StB. Příslušník StB Dubčekovi, Kriegelovi, Smrkovskému a Špačkovi oznamuje, že jsou zatčeni jménem revolučního tribunálu, vedeného A. Indrou. Následně jsou odvedeni pryč
- 09.00 v jižních Čechách se spojily jednotky postupující z NDR podél západních hranic ČSSR s oddíly, které vyrazily z Maďarska přes Slovensko a jižní Moravu. Československo se tak ocitlo sevřené v obrovských kleštích
- 10.00 obsazena budova ústředního ředitelství Čs. televize a ústředního ředitele J. Pelikána zatýká náčelník správy StB
- 10.00 sovětské jednotky začaly vyklízet redakci a tiskárnu Rudého práva
- 10.00 jednání skupiny příznivců invaze z řad čs. politiků s Červoněnkem na sovětském velvyslanectví. Telefonicky hovoří s Brežněvem
- 10.07 zahájena 85. mimořádná schůze předsednictva NS. Přijata výzva předsedům vlád a předsedům parlamentů zemí pěti Varšavské smlouvy, schválen dopis předsednictvu Národního shromáždění sovětskému velvyslanectví a určena delegace, jejímž posláním bylo sdělit velvyslanci stanovisko předsednictva NS a poté navázat styk s prezidentem Svobodou
- 10.00 městský výbor KSČ v Praze vydal prohlášení ke komunistickým stranám světa a stanovisko k situaci, adresované občanům hlavního města
- 11.00 Čs. rozhlas obnovuje v nouzových podmínkách vysílání z pohotovostního pracoviště na Žižkově
- 11.40 sovětskými vojáky obsazen vysílač Cukrák, přestává vysílat. Postupně se však skupiny televizních pracovníků pokoušely vysílat z náhradních pracovišť a narychlo instalovaných vysílačů na několika náhradních místech v Praze, ale také v Brně, Ostravě a Liberci. Televizní vysílač v Krašově u Plzně okupanti rozstříleli a poničili veškeré zařízení
- 11.43 zahájena schůze Národního shromáždění. Přerušena ve 12.15 a znovu zahájena ve 14.35 jako 26. mimořádná schůze pléna NS
- 12.00 v Praze generální stávka
- 12.00 v hotelu Praha se shromáždilo 22 členů a kandidátů předsednictva ÚV KSČ. Vydali prohlášení na podporu prohlášení PÚV KSČ. Žádají propuštění zadržovaných představitelů a vyzývají občany ke klidu a rozvaze
- 12.00 Dubček, Smrkovský a Kriegel odvezeni ve dvou obrněných transportérech na ruzyňské letiště

- 12.00 šest zemí (Kanada, Dánsko, Francie, Paraguay, Velká Británie, USA) požaduje svolání Rady bezpečnosti OSN
- 12.55 Čs. rozhlas vysílá prohlášení skupiny členů čs. vlády, že stojí za všemi legálně zvolenými státními a stranickými orgány a prohlášením PÚV „Všemu lidu ČSSR“ a že obsazení Československa považují za nezákonný akt
- 14.35 zahájeno 26. mimořádné zasedání pléna NS. Přijato prohlášení odsuzující okupaci a žádající propuštění všech ústavních činitelů a odchod vojsk
- 15.00 schází se Rada bezpečnosti OSN, která jedná o situaci v ČSSR
- 16.00 L. Svoboda přijímá na Pražském hradě vedoucí představitele příznivců invaze. Jejich návrh na vytvoření dělnicko-rolnické vlády odmítl a další jednání podmínil poradami s ostatními členy PÚV KSČ a legální vládou
- 17.00 O. Černík odvezen z budovy předsednictva vlády na letiště v Ruzyni
- 17.00 L. Svoboda přijímá členy vlády. Požadují propuštění O. Černíka a setrvání celé vlády ve funkci. Svoboda je ujišťuje, že o propuštění internovaných představitelů bude jednat a že bez legální vlády neučiní žádné rozhodnutí
- 18.00 v hotelu Praha se scházejí někteří členové ÚV KSČ a jmenují delegaci k sovětskému velvyslanci s tím, že mj. žádají o navazování kontaktů s vedením intervenčních vojsk. Vyzývají přitom všechny občany ke klidu a rozvaze.
- 19.00 vláda vydává prohlášení „Všemu lidu Československa“ odsuzující invazi. Za nepřítomného O. Černíka funkci premiéra přebrala B. Macháčová-Dostálová
- 22.15 M. Jakeš volá ze sovětského velvyslanectví pl. Šalgovičovi a vytýká mu, že nedělá aktivní kroky
- 22.30 pronesl prezident republiky L. Svoboda v Čs. rozhlase projev, v němž uvedl, jaké úsilí během dne vyvíjel a jak mu to současné podmínky dovolily. Prohlášení ÚRO a předsedů Odborových svazů se staví plně za prohlášení prezidenta, vlády a PÚV KSČ. Obrací se na všechny odborové svazy světa, aby protestovaly všemi prostředky proti tomuto násilnému činu Emil a Dana Zátopkovi vydávají prohlášení, v němž žádají vyloučení sportovců ze zemí agresorů z účasti na olympijských hrách v Mexiku
- 23.40 Čtyři tanky obsazují rohy Václavského náměstí, ulice Politických vězňů a Opletalovy ulice. Před budovou ČTK zastavuje deset vozů s okupanty, kteří následně obsazují všechna pracoviště, vypínají dálňopis a zakazují zvedat telefony. Na zaměstnance agentury hodinu míří samopaly
- 24.00 Čs. rozhlasu předána výzva vojenského velitele Prahy gen. I. Velička o zákazu vycházení od 22.00 do 05.00

Převzato a upraveno z Wikipedie

Kalendárium - srpen

1. srpen 1832 - zahájena pravidelná doprava na koněspřežné železnici z Lince do Českých Budějovic
 - 1912 - v Lounech se narodil Otakar Jaroš, příslušník čs. vojenské jednotky v SSSR. Padl v bitvě u Sokolova
2. srpen 1922 - v Kanadě zemřel americký fyzik, vynálezce telefonu Alexander Graham Bell
 - 1932 - narodil se irský divadelní a filmový herec Peter O'Toole
 - 1942 - narodil se československý hokejový brankář Vladimír Dzurilla
 - 1962 - pilot NASA Joseph Walker vystoupal s letadlem X-15 do rekordní

- výšky 32 600 m
3. srpen 1492 - Kolumbus vyplul na svou první cestu, při které objevil Ameriku
 1882 - narodil se český filolog a literární vědec profesor Vilém Mathesius
 1942 - narodil se český hokejista, později trenér Jaroslav Holík, držitel
 Hlavní ceny Českého klubu fair play za celoživotní postoj
 4. srpen 1792 - narodil se anglický básník Percy B. Shelley
 1962 - narodil se český básník a novinář Jáchym Topol
 1992 - v Praze zemřel římskokatolický teolog a pedagog kardinál František
 Tomášek, arcibiskup pražský
 2002 - zemřel dramaturg, režisér, překladatel Ota Ornest
 5. srpen 1772 - Rakousko, Prusko a Rusko podepsalo dohodu o Prvním dělení Polska,
 které ztratilo území na Ukrajině, Haliči a Pomořansku
 1852 - v Praze zemřel básník František Ladislav Čelakovský (Slov. národní
 písně, Mudrosloví národa slovanského, Ohlasy písní ruských a
 českých)
 1942 - vláda Velké Británie prohlásila Mnichovskou dohodu za neplatnou
 6. srpen 1932 - v Sadské u Nymburka zemřel český cestovatel, polárník, doktor
 filosofie a historie Václav Vojtěch. Jako člen výpravy admirála Byrda
 byl prvním Čechem v Antarktidě
 ----- - Světový den boje za zákaz atomových zbraní – den Hirošimy, kam
 v roce 1945 byla shozena první atomová bomba
 7. srpen 1932 - narodil se vítěz maratónského běhu na OH v Římě 1960 a Tokiu 1964
 Abebe Bikila - Etiopie
 1942 - začala bitva o Guadalcanal (Šalomounovy ostrovy)
 2002 - nejničivější povodně v dějinách ČR – třetina území včetně částí Prahy
 pod vodou
 8. srpen 1884 - v Oetzu zemřel zakladatel Sokola dr. Miroslav Tyrš
 9. srpen 1792 - v chrámu sv. Víta na Hradčanech byl korunován František II. za
 českého krále
 1942 - narodil se pražský a zemský rabín Karel Simon – prozaik,
 dramatik,
 publicista. Po návratu ze studií v Německu a Jeruzalémě se věnuje
 výhradně náboženským aktivitám
 ----- - Mezinárodní den původních obyvatel světa – den Nagasaki (druhá
 atomová bomba)
 10. srpen 1932 - v Praze se narodil český spisovatel a humorista Miloslav Švandrlík
 (Černí baroni)
 11. srpen 1882 - v Praze zahájen veřejný telefonní provoz
 1892 - zemřel spisovatel a dramatik Ladislav Stroupežnický (Naši furianti)
 12. srpen 1222 - ve Znojmě zemřel český kníže a moravský markrabě Vladislav
 Jindřich. Láska k vlasti a zdravý rozum ho přiměly ustoupit těsně
 před bitvou svému bratru Přemyslu Otakarovi I. Zůstal mu do smrti
 věrný. Podřízenost Moravy Českému království byla dána Zlatou
 bulou sicilskou z r. 1212.
 Založil klášter na Velehradě
 1942 - začaly rozhovory mezi Stalinem, Churchillem a Roosveltovým
 pověřencem Harrimanem o společných opatřeních ve válce
 s Německem
 ----- - od r. 2000 Mezinárodní den mládeže
 13. srpen 1912 - zemřel francouzský hudební skladatel Emile Frédéric Massenet

- 1982 - zemřel dirigent a hudební režisér Josef Vobruba (TOČR)
14. srpen 1962 - dokončen tunel pod Mt. Blancem mezi Francií a Itálií
14. srpen 1882 - narodila se politička, propagátorka ženského hnutí Františka (Fráňa) Zemínová. Komunistka, ale stavěla se proti totalitním snahám komunistické strany – v 67 letech byla odsouzena na 20 let. R. 1960 amnestována a propuštěna
- 1902 - v Praze se narodil prof. Adolf Hoffmeister – právník, spisovatel, dramatik, výtvarný umělec, karikaturista a diplomat
17. srpen 1222 - zemřel Čingischán – sjednotitel mongolských kmenů – jejich říše sahala od Tichého oceánu až k Černému moři
- 1942 - první americký nálet na Evropu
18. srpen 1982 - zemřel hudebník, dirigent a autor stále populárních skladeb Karel Vacek
19. srpen 1972 - horkovzdušný balón prvně přeletěl Alpy
20. srpen 1912 - v Doníně u Loun se narodil hrdina druhé svět války František Fajtl, účastník zahraničního odboje, letec, účast v bitvě o Anglii v řadách Air Force, později v Sovětském svazu.
Citát: „Dvě věci nenávidím – krutovládu a násilí!“
- 1992 - ve Valašském Meziříčí zemřel český herec Václav Voska
21. srpen 1962 - okupace Československa Sovětskou armádou
22. srpen 1862 - narodil se franc. hudební skladatel, impresionista Claude Debussy
- 1922 - narodil se herec Miloš Kopecký (za války internace v Terezíně)
24. srpen 1572 - „Bartolomějská noc“ ve Francii – hon na nekatolíky – hugenoty
25. srpen 1912 - v Číně založen Kuomintang – národní strana s protifeudálním programem – snaha o vymanění země z polokoloniální závislosti
26. srpen 1902 - v Sokolci u Nymburka se narodil český letec, vítěz mnoha mezinárodních závodů v letecké akrobacii František Novák
- 1962 - USA vypustily sondu Mariner 2 – první přiblížení k Venuši
- 1972 - zahájeny XX. letní OH v Mnichově – únos a vražda 11 izraelských sportovců (Černé září)
- 1972 - v Bratislavě otevřen nový most přes Dunaj
- 1992 - v Brně se dohodli zástupci ODS a HZDS o harmonogramu postupu rozbití Československa k 1. I. 1993
27. srpen 1882 - v Kelči se narodil hudební skladatel, pedagog a dirigent prof. Jaroslav Kříčka
- 1932 - v Amsterdamu zahájen Mezinárodní kongres proti válce a fašismu. Účast 2500 delegátů z 25 zemí.
29. srpen 1632 - v Anglii se narodil filosof, lékař, pedagog, teoretik státu a práva John Locke. Hájil přirozenou rovnost lidí.
30. srpen 1912 - zemřela česká operní pěvkyně Eleonora Ehrenbergová – první Mařenka (1866) a Jitka v Daliboru (1868)
31. srpen 12 - narodil se římský císař Gaius Caesar Caligula - despotická čtyřletá vláda, zavražděn členy pretoriánské gardy
- 1592 - v Praze zemřel český šlechtic Vilém z Rožmberka – tolerantní katolický pán. Zájmy země a přátelské vztahy kladl nad náboženské rozdíly.

Září

1. září 1598 - Rudolf II. povýšil Hradčany, založené r. 1320, na královské město.
Zároveň vznikla čtvrť chudiny – Nový svět
2. září 1938 - narodil se Zdeněk Thoma, cestovatel, fotograf, spisovatel cestopisů
3. září 1918 - uznala vláda USA Národní radu československou za čs. vládu de facto a připojila se k uznání Francie a Velké Británie, později i Itálie a Japonsko
1948 - zemřel v Sezimově Ústí sociolog, politik, diplomat a spolupracovník TGM, druhý prezident republiky Dr. Edvard Beneš
5. září 1958 - první záznam barevného televizního obrazu na magnetofonový pásek
1997 - zemřela matka Tereza – řeholnice a humanitární pracovnice
7. září 1848 - říšský sněm ve Vídni schválil zákon o zrušení poddanství a feudálních povinností. Byl doplněn patentem ze 4. března 1849 – zrušena robota
1899 - zemřela česká spisovatelka Karolina Světlá (vlastním jménem Mužáková)
8. září ---- - Mezinárodní den gramotnosti
9. září 1908 - v českých zemích prvně použita daktyloskopie pro zjištění totožnosti
1912 - v Domažlicích zemřel básník, dramatik a překladatel Jaroslav Vrchlický
12. září 1822 - narodil se v Praze zakladatel Sokola Jindřich Fugner
1938 - protičeskoslovenský projev Adolfa Hitlera na sjezdu NSDAP v Norimberku. Pokus henleinovců o puč v českém pohraničí. 13. září byl potlačen
13. září 1868 - zemřel představitel symbolismu, básník Otakar Březina
1968 - znovu zavedena censura
14. září 1886 - narodil se Jan Masaryk, syn prezidenta Osvoboditele
1937 - zemřel první prezident republiky Tomáš Garrigue Masaryk
1938 - poprvé startovala největší vzducholod' všech dob Graf Zeppelin. Nikdy nebyla nasazena do komerčního provozu
1948 - letadlo F – 86 Sabre vytvořilo nový rychlostní rekord 1080km/hod.
15. září 1867 - narodil se básník Petr Bezruč (Slezské písně, Stužkonoska modrá)
1938 - v Bertechsgadenu se dohodl Hitler s Chamberlainem o požadavcích proti Československu
1968 - v SSSR vypuštěna automatická stanice Zond 5 – první bezpilotní oblet Měsíce
16. září 1938 - čs. vláda rozpustila Sudetoněmeckou stranu a její úderné oddíly
17. září 1832 - v Děčíně se narodil zakladatel Sokola Dr. Miroslav Tyrš
1938 - zemřel profesor Antonín (Benjamin) Svojsík – zakladatel skautingu u nás. Náčelník sokolské župy Olomoucké
18. září 1848 - v českých zemích zavedena čeština jako vyučovací jazyk
1916 - protržení sypané hráze přehrady Desná v Jizerských horách. Největší katastrofa svého druhu v Čechách, 62 obětí, údolí zdevastováno
19. září 1938 - vlády Velké Británie a Francie vyzvaly Československou vládu k odstoupení pohraničí
20. září 1778 - narodil se Fadděj Faddějevič Belingshauzen – ruský mořeplavec, admirál, objevitel Antarktidy v době první ruské výpravy 1819 - 21
1878 - v Marylandu (USA) se narodil významný spisovatel Upton Sinclair
1938 - na světové výstavě v New Yorku zakopáno pouzdro s dámským kloboukem, dýmkou a mikrofilmem. Má být otevřeno v r. 6939
21. září ----- - Mezinárodní den míru - od r. 2001

22. září 1938 - generální stávka v ČSR. Výbor na obranu republiky svolal manifestaci asi čtvrt milionu lidí před Národním shromážděním
23. září 1938 - všeobecná mobilizace záloh do 40 let a příslušníků speciálních oddílů
25. září 1628 - zemřel spisovatel a vlastenec Mikuláš Dačický z Heslova
- 1858 - vyfotografována první kometa (Donattiho) s mimořádnou délkou ohonu. Oběh kolem Slunce jednou za dva tisíce let
- 1838 - Čs. vláda odmítla v nótě britské vládě Hitlerovy požadavky obsažené v godesberském memorandu
- 1970 - zemřel německý spisovatel Erich Maria Remarque (Na západní frontě klid, Vítězný oblouk atd)
- 1988 - testy prokázaly, že tzv. „Turinské plátno“ nebylo pohřebním oblečením Ježíše Krista
26. září 1212 - Přemyslu Otakarovi I. vydána tzv. Zlatá bula sicilská
- 1948 - narodil se první čs. kosmonaut Vladimír Remek
27. září 1998 - definitivní uzavření výroby železa v Hutní a strojírenské a. s. Vítkovice
28. září 935 - ve Staré Boleslavi zavražděn svatý Václav
- 1898 - po trati „koňky“ vyjela v Praze první elektrická tramvaj z náměstí Republiky do Královské obory
- 1928 - anglický bakteriolog Alexander Fleming náhodně objevil penicilin
29. září 1758 - narodil se Horatio Nelson, anglický admirál. R. 1798 zničil francouzské loďstvo v bitvě u Abukiru, získal Velké Británii převahu na moři
- 1938 - v Mnichově se sešli Eduard Daladier (Francie), Benito Mussolini (Itálie), Adolf Hitler (Německo) a Chamberlein (V. Británie) – bez souhlasu ČSR podepsali dohodu o odstoupení čs. pohraničí
30. září 1938 - Československá vláda byla nucena přijmout diktát

*Historie – to nejsou jenom války
a vynálezy, svazky knih,
to jsou i vůně, tiché zvony z dálky,
i chvění v trávě, ve větvích.
Bláhoví všichni, kdo ji znají
jen z moudrých řádků ve spisech,
a ne i z chvil, kdy objímají,
kdy pijí, křičí, smějí se.*

*Je v dějích přístích, v čase, který letí,
ve všem, co vře a neztláhá -
v ramenou žen a v moři, v pláči dětí,
v kopytech znicích do ticha.
Za velikými všemi myšlenkami
vidiny letí tajemné,
a plují hlasy, sténají i mámi,
a tisíc hvězd a očí žhne....*

Jevgenij Jevtušenko

Velká výročí ve cvičitelské praxi

Stačí několik slov – jen malá připomínka, tak, aby se tato výročí nevytrácela z povědomí národa – a především mládeže.

Stačí datum, kdo nebo co se v ten den stalo, případně vhodný citát nebo verš.

Pokud se týče výročí různých významných lidí, mohli bychom říci s francouzským filosofem Francois de la Rochefoucauldem:

„Žili, jako by nikdy neměli zemřít!“

A tak v září nesmíme zapomenout na narozeniny obou zakladatelů Sokola –Miroslava Tyrše i Jindřicha Fugnera, diplomata Jana Masaryka, syna našeho prvního prezidenta a na výročí úmrtí obou našich prvních prezidentů – Tomáše Garrigua Masaryka a Edvarda Beneše.

Jarina Žitná

Sokolská exlibris

Exlibris, (česky knižní značka) oznamuje vlastníka knihy. Označení vlastníka knihy je starou záležitostí, která se rozšířila po vynálezu knihtisku v polovině 15.století v celém světě značka svými motivy označuje např. zájmy, zaměstnání, koníčky a mnohdy i politické . Knižní značkou si označovali své knižní vlastnictví členové církevních řádů a komunit, šlechtických a panovnických rodů, šlechta a v pozdější době pak i měšťané a bohatší části obyvatelstva civilizovaných zemí. Exlibris (knižní značka) je malým grafickým dílkem, který nejen označuje vlastníka knihy, ale je v mnoha případech i jedinečným produktem významných grafiků a malířů a pro majitele takto vytvořeného exlibris i radostí a chloubou. Dobře graficky navržená a majitelem používaná knižní značka charakterizuje i majitelův vztah ke knize. V mnoha případech pak knižní přesvědčení majitele knihy , ale také svým textem říká čtenářům komu mají knihu po přečtení vrátit. Dříve takto označená kniha bývala, v převážné většině, majetkem soukromníků, později pak knihoven, muzeí a různých zájmových spolků.Mezi spolky, které vlastnily exlibris, nebo jejichž členové měli osobní exlibris s tématem svého sportovního zájmu patřil Sokol. Značka byla vlepována do knihy na přideštlí. Mnozí majitelé knižních značek se také stali sběrateli a knižní značky si mezi sebou vyměňovali, scházeli se na společných setkáních a to zejména prostřednictvím Spolku sběratelů a přátel exlibris (založen 1918). Spolek pracuje do dnešních dní a pořádá každoročně své Valné hromady a setkání, na kterých lze i vyměnit, či objednat si nová exlibris. Sběratelé sbírají exlibris podle různých parametrů, např. dle autorů-výtvarníků, podle námětů, podle výtvarné techniky, podle majitelů, nebo podle stáří knižních značek. Možnosti specializace sbírek jsou veliké. Sběratelé také mohou sbírat exlibris bez specifického zaměření. Jednou z takových sbírek je i sbírka exlibris českokrumlovského rodáka Svatopluka Samka (nar. 1885 v Českém Krumlově, zemř. 1957 v Praze). Pan Samek byl bankovním úředníkem banky Union, posléze Živnobanky v Praze, nadšeným regionalistou a milovníkem Jižních Čech, zvláště Českého Krumlova. Byl též činovníkem Spolku sběratelů a přátel exlibris. Jeho sbírka byla darována Jihočeské vědecké knihovně v šedesátých letech a tak je knihovna nyní správcem sbírky. V současné době probíhá zpracování jednotlivých, cca 13.000 ks. exlibris do elektronického katalogu. (www.cbvk.cz) Mezi exponáty jsou i některá exlibris se sokolskou tematikou. S těmi bych vás ráda seznámila. Jak je vidět na jednotlivých exlibris, sokolské hnutí bylo silným nábojem i pro výtvarníky v tak neobvyklé oblasti malé grafiky jakým tvorba exlibris je. Jistě i v současné době a v budoucnosti bude tematika a morální síla Sokola námětem pro malá i velká výtvarná a literární díla.

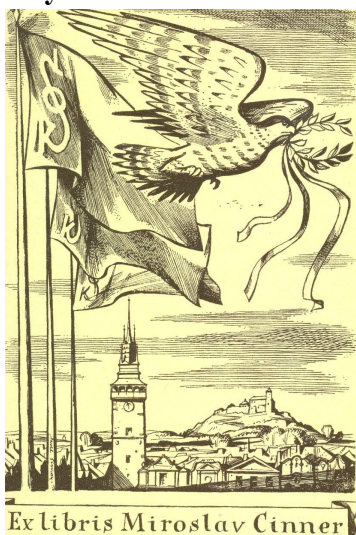
V příloze jsou jednotlivá exlibris vyobrazena, stručný popis je uveden zde:

Zprac. PhDr. Květa Cempírková

Jihočeská vědecká knihovna v Českých Budějovicích,
květen 2015

1) Exlibris dorostu mladoboleslavského Sokola nakreslil v r.1922 Josef Hodek (1888-1973), učitel, malíř a grafik působící v Plzni.

2) Učitel a malíř Jaroslav Dobrovolský (1895-1942) z Lužic u Hodonína, umučen v KT Mathausen ,zobrazil v r.1933 pro majitele Josefa Štolbu sokolský znak nesený sokolem nad hradem



4) Malíř, grafik a regionální Kinský (1901-1969) motiv vyobrazil na exlibris pro J.



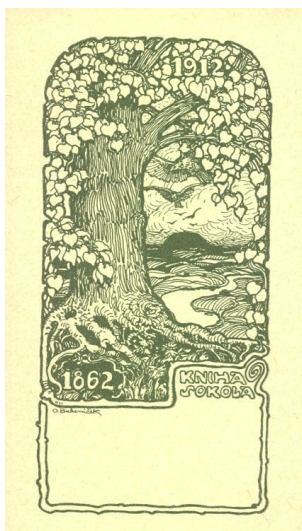
3) V r.1950 nakreslil sokolské exlibris pro Miroslava Cinnera (1909-1979) učitele a aktivního člena Sokola v Pardubicích sokolské prapory nad Pardubicemi výtvarník Pavel Šimon (1920-1950)



pracovník z Turnova Karel sokolského hnutí pak Wintra v r. 1927

5) Zajímavé exlibris se sokolskou tématikou technikou dřevorytu vytvořil v r. 1933 rodák z Krásna nad Bečvou, malíř a grafik Josef Baruch (1894-1966) pro Antonína Štětina , správce sanatoria a nadšeného člena Sokola.

6) Již v r.1912 barevnou akademický malíř a loutkář Ota Sokol v Praze exlibris s velikou letopočet 1862 a ve větvích 1912.



zinkografií navrhl Bubeníček (1871-1962) pro lípou, která má v kořenech



7) Pro neznámého majitele vytvořil dřevorytem v r. 1928 exlibris určené pro Sokolskou knihu akademický malíř, grafik, divadelní scénárista a autor divadelní hry František Molík (1894-1970)



8) Majitel exlibris Jan Píša. Na obrázku je Sokol v kroji a obrázek je z roku 1919 vytvořený dřevorytem

Zaslala Svatava Křivancová, Sokol České Budějovice

O jednom přátelství.....

Je dobře známo, že česká královna Žofie, druhá manželka krále Václava IV. pilně navštěvovala Husova kázání v Betlémské kapli a ve všech případech nad ním držela ochrannou ruku. Málokdo však ví, jak toto nevšední přátelství vzniklo.

Vypráví o tom spisovatelka Eva Kantůrková ve své stati o Janu Husovi. Zmíněná stat' nese název „Nesmiřitelná řeč“ a našla jsem ji ve Sborníku příspěvků k 600. výročí

upálení Mistra Jana Husa. (sborník vydalo nakladatelství INPRESS a Českomoravský slovanský svaz,z.s. 2015)

Cituji:

I když se Jan stal nejdříve bakalářem, pak mistrem a na univerzitě začal učit, nedá se říci, že by ho univerzita dobře uživila. A tak byl na přímluvu přítele Křišťana přijat jako písař do královské kanceláře. Ve funkci písaře (a univerzitního mistra) se zúčastnil velké královny zahraniční cesty. Václav se po smrti své první ženy Jany cítil opuštěný, zanedbával své povinnosti a často se věnoval divokým kratochvílím. Na cestu do Francie a Brabant se vydal spíše proto, že to byly země jeho lucemburských předků, než aby tu chtěl řešit diplomatické spory.

„Pro Jana byla cesta zprvu důležitá zprvu jen, že se dychtivě rozhlížel po cizích zemích a městech a že spatřil hory vyšší a nížiny rozlehlejší a řeky širší, než byly ty v jeho dětství, a města ne tak krásná jako Praha, ale zajímavější – pak ale v Cáchách, kde se král zdržel nejdéle, nečekaně získal druhého životního přítele.

Toho dne, protože král opojeně slavil v místech rodově nejbližších....šel Jan zcela bezdůvodně prázdnu chodbou a v jejím koutku spatřil plačící královnu. Tiskla se zády a dlaněmi k zárubni okna, závoj uvolněný, tvář mokrou slzami, oči v nich utopené. Široko daleko nebylo nikoho a Jan dívku oslovil. Bylo to teprve odrostlé dítě, ta česká královna, protože když si král za tragicky zemřelou Janu, kterou vášnivě miloval, hledal náhradu, vybral si z jejího rodu její neteř. Na své svatbě byla Žofie teprve třináctiletá. „Milosti!“ řekl Jan uctivě, „vy jste se ztratila?“

„Ne“, řekla dívka vzdorně, „já byla ztracena“. Janův smysl pro odstíny slov neuctivě přesně rozpoznal, co věta znamená. Král už kolikátý den s francouzským královským bratrem, mužem maličko slabomyslným, takže nerozeznával nezdvořilosti Václavovy opilosti, slavil a slavil, šťastný, že se na čas zbavil ponurých Čech i říše s hašteřivými evropskými panovníky a církve s pyšnými preláty, a docela zapomněl, že s sebou, na její první zahraniční cestu, vzal i malou královnu.

Jan, pouhý dvorský písař, jemuž postavení nedovolovalo k výmluvné větě cokoli dodat a který měl nanejvýš plačící dívce uctivě podat spadlý závoj, přece ale řekl: „Objevil jsem vzadu za palácem dům s okenicemi, na kterých jsou namalované opice. Nechcete se jít podívat?“

„Opic mám kolem sebe dost a dost!“ řekla pohotově malá královna a nepatrně se usmála. Jan, pouhý písař, úsměv opětoval.

„A co jiného umíš, než koukat se na opice?“ řekla malá královna. „A opisovat královny texty,“ dořekla vzdorně.

„Nevím, milosti, co by se vám líbilo. Hraju dobře šachy.“

„Ty?“ řekla nevěřicně malá královna.

Tak vzniklo jejich přátelství. Mladíka z venkova, dosti vzdělaného, aby uměl posoudit své podřízené postavení, i dosti citlivého, aby porozuměl Žofiiným potížím, a hrdé mladinké princezny, sice si vědomé svého vysokého původu, ale i své bezmoci vedle krále, který se s ní oženil jen z dynastického zájmu – a tedy on pohotový nabídnout uctivé přátelství, a ona dost osamělá, aby přijala zájem, možná i pobavení a podporu.

Pak už se jejich životy začaly proplétat.“

„Velkou zásluhu měla královna o Janovu znalost tehdy obdivovaného i proklínaného církevního reformátora, anglického teologa Johna Wiklefa, kterého jeho stoupenci nazývali evangelickým doktorem. Králova sestra Anna byla provdána za anglického Plantageneta Richarda II. a měla blízko k církevně reformním kruhům, které ochotně Wiklefovo dílo šířily do evropských univerzit a obezřetné zásilky v Londýna do Prahy

bezpečně procházely prostřednictvím Žofiina dvora. Tak Jan získal obdivované i pronásledované spisy dříve než jiní a když se stal správcem laické kaple, zřídil tu dílnu, ve které nechal Wiklefovy spisy opisovat. Ojedinělé texty pro svou potřebu přeložil do matčina jazyka, ale protože bylo Wiklefovo dílo určené především znalcům, mistrům a teologům, opisovali je betlémszí žáci a betlémské bekyně latinsky.“
V Betlémské kapli pak už Hus kázal výhradně česky.

Jan a královna „spolu sedávali a hovořili o všem možném, nejčastěji pod loubím na samotě u lví klece. Lvy a jiná exotická zvířata si rozhazovačný král dal převézt do své pražské obory, ale jako vše, i lvi ho přestali bavit. Malá královna chodívala se svou dvorní dámou lvy krmit a přinášela Janovi pod podloubí Wiklefova díla, pečlivě zabalená v závojích. Sama se také odvažovala číst věty i hodně složité, a dávala si je od betlémského kazatele vysvětlit. Jan s královnou zacházel stejně jako se svými studenty v betlémské kapli a na univerzitě, vyložil, co mohl a co by pochopila – o ostatním jí řekl, ať se tím netrápí a Žofii, vytržené z panovnické nudy, naučná setkání u lvů nepřestala těšit.“

Král Žofii hrubě zanedbával – „jak stárnul, stále neodbytněji ho přitahovaly ženy svolné, a taky divoké hony v hlubokých lesích a veselé noci s bratry v pití. Žofie sňatkem naplnila významnost jeho postavení mezi ostatními panovníky Evropy a víc od ní nepožadoval, kdežto Jan malou královnou respektoval. Nikdy ji nezahanbil její neznalostí, docházel za ní, jen když ho pozvala, a v šatu co nejobyčejnějším, aby ji a její dvorné dámy mistrovským oděvem nelekal. Litoval ji, rozmazlenou princeznu z vynikajícího rodu, a občas, aby ji rozveselil, jí přinesl i české veršičky, které skládali jeho rozpustilí studenti. „Písně žáků darebáků“ slabikovala malá královna česky. Královna byla při Janově přijetí tak veselá a šťastná, že král pro ni, asi poprvé, zažáril“.

I velké historické osobnosti mají své problémy a trápení, i ony hledají porozumění a přátelství. V podstatě jsme totiž všichni stejní!

Jarina Žitná

Rok sokolské architektury

Sokolovna Turnov

Česká obec sokolská vyhlásila rok 2015 rokem sokolské architektury. I my v Turnově máme samozřejmě čím přispět. Dovolte mi proto krátký pohled do historie a současnosti sokolovny, k němuž použiji zápisky turnovského patriota a rodáka celým srdcem - Mirka Hakena.

Postavení vlastní tělocvičny bylo od samotného založení Sokola v roce 1862 snem všech vlastenecky cítících mužů v Turnově v čele s pokrokovým obchodníkem Františkem Pazeltem. Hodně se o sokolovně mluvilo, ale desítky let se cvičilo jinde – první tělocvičnou byl pavilon v hostinci u Koubusů, nebo sál v hostinci U města Petrohradu. První celoroční tělocvičnou byl sál restaurace U České koruny na náměstí. První

šibřinky deset let od založení Sokola v Turnově se konaly zase jinde na náměstí – v hostinci u Zlatého orla.

A právě na šibřinkách v roce 1884 padl ze strany Karla Mádleho první podnět ke sbírce na postavení sokolovny. O rok později již vzniká stavební odbor pro stavbu pod předsednictvím pana akademického malíře Prouska. Přesto až v roce 1893 nabízí zastupitelstvo města sokolům postupně 5 pozemků – pozemek dnešního internátu ve Skálově ulici, pozemek nedaleko hlavního hřbitova, u velkého mostu vedle provazárny, na Výšince, kde dnes stojí gymnázium a dnešní místo sokolovny – “v hlinovníku “. Ani finální výběr pozemků nebyl lehký, maloměstské spory se střídali s politikařením – vše bylo komplikované a časově dlouho trvalo. Nakonec rozhodla velká pozitivní akce sokolů -slet župy Krkonošské, která obměkčila zastupitele a došlo v únoru 1895 k dohodě o koupi pozemku.

Od té doby se všechna sokolská činnost upnula k vlastní stavbě. Stavební odbor pod vedením bratra Šlechty uspořádal soutěž na vzhled sokolovny, v níž zvítězil v roce 1895 stavitel Jan Bureš z Vídně. Konkrétní projekt pak vypracovali pánové architekti Čenský a Kupka z Prahy. Vlastní práce byly zahájeny na počátku října 1896 kopáním základů a odvodněním pozemku. Důvěru postavit sokolovnu dostal pan stavitel Karel Knop z Turnova za 36 616 zlatých. V průběhu let se opakovaně vyhlašovaly sbírky peněz na novou sokolovnu. Stavba se stala záležitostí celého Turnova, protože bylo jasné, že půjde o budovu i pro účely další než jen tělocvičné. Přestože v každé turnovské hospodě a na veřejném místě tehdy byla kasička, tak se zdaleka nestačilo vybrat potřebný obnos. Více jak polovinu peněz si proto nakonec museli sokolové půjčit od spořitelny.

Mezi panem stavitelem a stavebním odborem se vedly při stavbě různé hádky, byl upravován projekt a šlo samozřejmě zejména o peníze. Jedním s důležitých sporů byla také bitva o restauraci. V ní pražské ústředí Sokola společně s bratrem Prouskem neuspělo proti záměrům stavebního odboru, který restauraci jako místo setkávání prosazoval. Sokolové na druhou stranu také uměli ustoupit a kvůli penězům zastavili výstavbu výstavního sálu. Stavitelé sokolovny nestihli plánované dokončení v červenci 1897. I na dnešní poměry by byl necelý rok stavby tak velké budovy neuvěřitelně odvážným až nesplnitelným plánem. Alespoň cvičit se na novém sále však již v zimě 1897/1898 mohlo. Slavnostní otevření sokolovny proto proběhlo až na konci května 1898 s velkou slávou.

Od založení sokola v Turnově do postavení sokolovny uběhlo dlouhých 36 let. Přesto byla krásná turnovská sokolovna postavena v první desítce sokoloven v celé zemi. Od té doby sokolovna sloužila skutečně celému Turnovu. Stala se také sídlem Župy Ještědské, konaly se zde sjezdy, nebo památná krajinská výstavba v roce 1925. Spolek Antonín Dvořák zde pořádal mnoho unikátních kulturních večerů. Po nacistickém rozpuštění Sokola přešla budova do majetku města, po druhém rozpuštění Sokola komunistickou diktaturou pak byla ve správě TJ Turnov. Po listopadové revoluci pan Feštr, jako tehdejší představitel velké TJ v Turnově, vydal bezproblémově a rychle sokolovnu zpět sokolům, za což patří jemu a všem, kteří tehdy řídili sport v Turnově, velký dík. Byla tím částečně napravena velká smůla sokolovny, protože se na další rok plánovala celková rekonstrukce této významné budovy za tehdy státní peníze. K té už nedošlo, a tak se s proměnou sokolovny potýkáme dosud.

Naše sokolovna se dnes každé ráno otevírá celému Turnovu. Dopoledne plné školních dětí střídá na sále odpoledne různorodých cvičení všestrannosti a množství sportů. O víkendech jsou sál i herna stolního tenisu svědky sportovních klání. V předním traktu sokolovny působí jeden z největších oddílů stolního tenisu v kraji, zasedací místnost slouží turistickým přednáškám a mnoha setkáním. Ubytovny v průčelí sokolovny pak alespoň trochu nahrazují hlad po podobném typu ubytování ve městě. V zadní části budovy je poslední roky svět dětí ze Sdružení Náruč. A je moc dobře, že na ně letos navázala i forma sociální a společenské pomoci při komunikaci s pěstounskými rodinami. Jediné dnešní bolavé místo je restaurace. Skoro rok je prázdná a za vším je jednoduchá věc – dosud se neobjevil odvážný hospodský s jasným podnikatelským záměrem a chutí dlouhodobě v sokolovně působit.

Sokolovna – jako naše sokolské vlastnictví s povinností o ní řádně pečovat - je základním momentem existence naší tělocvičné jednoty. Majetek sportovní spolky vždy drží nad vodou – vždy se najde někdo, kdo o ni pečuje a vždy spojuje skupiny dětí i dospělých do volnočasových kolektivů. Sokolové se zde potkávají a zde se prolínají jejich životy a osudy, při nichž se tvoří přátelství na celý život. Navíc je potřebné vyzdvihnout, že máme největší sokolovnu v Libereckém kraji a že jde o krásný, citlivě rekonstruovaný objekt v památkové zóně města. Jsme také největší jednotou o cca 600-ti stech členech.

Naše sokolovna se nám mění před očima. Díky panu Horáčkovi jsme začali tím klíčovým – střechou. Díky dotaci z ministerstva škodoví máme fasádu, díky Městu Turnovu krásnou Skálovu ulici a prostor před sokolovnou. Uvnitř máme nové chodby, novou kotelnu stavěnou se státní dotací, sociální zařízení i elektroinstalaci. Nemáme se za co stydět. Jenže úplný konec proměny naší reprezentativní sokolovny je stále ještě v nedohlednu. Chybí přestavba ubytoven na kvalitu hodnou sportovním základem. Pak také podlaha a obložení sálu, renovace prostoru kuchyně restaurace i předláždění prostoru mezi sokolovnou a halou. A zlatým hřebíčkem je pak potřebná celková rekonstrukce stropu sokolovny spojená s restaurováním maleb ak. malíře Jana Prouška.

V říjnu 1896 pronesl starosta turnovského Sokola bratr Matěj Kořátko při slavnostním položení základního kamene klíčovou vizi: “sokolovna bude místem, kde by se každý řádný člen měl učit lásce k vlasti, bratrství, odvaze a síle, naučit se rozhodnosti a získat sebedůvěru“. Věříme, že jsme se od záměrů bratra starosty neodchýlili ani v roce 2015.

Milan Hejduk, Sokol Turnov

Pozdvihuji oči své k horám...

Ještěd

Asi nikdy nezapomenu na první seznámení s jeho mohutnou hradbou – v noci, z korby nákladního auta. Hluboko pod ním slabě prosvítal Liberec – místo našeho příštího života.

Dnes ho znám ve všech podobách – ve slunci i v dešti, zahaleného do mraků nebo radostně zářícího pod hřejivými paprsky slunce, stejně jako pokrytého bílým příkrovem sněhu a ledu. Se svými 1012 metry (1010m) tvoří jihozápadní okraj Liberecké kotliny, kterou na druhé straně obklopují Jizerské hory. Obě horské soustavy od sebe odděluje

517 m vysoké Jeřmanické sedlo. Ještěd je součástí a zároveň nejvyšším bodem Ještědsko – kozákovského hřebene. Vrchol tvoří kuželovitý suk vzniklý v quarcitu, na západních svazích vystupují na povrch vrstvy fylitů, najdete zde balvanitá moře, rozpadlé mrazové sruby, příkré svahy i svahové terasy a sutě. Hřeben je zalesněn především druhotnými smrkovými porosty. Hora tvoří dominantu celé oblasti a rozhled z vrcholu stojí za to. Na západě se objevují v celé své neobvyklé kráse kuželovité kopečky Českého Středohoří, je vidět až daleko za hranice do sousedního Německa a Polska, Českého Ráje – Trosky, Vyskeř, Kozákov, za jasného počasí je prý vidět i Prahu (ale to se mi nikdy nepodařilo!). Za to se těsně pod vámi otevírá nádherně členitá krajina Podještědí a na druhé straně Liberecká kotlina a za ní masiv Jizerek i Krkonoš.

Stejně jako nedaleké Jizerky, tak i Ještědský hřeben je známou turistickou oblastí. Tradičně na jeho vrcholu stávaly velké dřevěné kříže – ten poslední zde stojí od roku 1990. Roku 1838 zde byl postaven kamenný obelisk na památku návštěvy hraběnky Adély Rohanové. S rozvíjející se turistikou vznikala i potřeba možnosti občerstvení na vrcholu a tak r. 1844 podnikaví a pracovití manželé Haslerovi z Horního Hanychova (část Liberce přímo pod Ještědem) otvírali každou neděli stánek s občerstvením, které vynášeli na zádech na vrchol. V r. 1850 zde postavili vlastní chatu, kde bylo možno i přenocovat. Nová kamenná chata vznikla na Ještědu až v r. 1868 za finanční pomoci místních občanů a především Německého horského spolku. Dřevěná rozhledna z r. 1878 vydržela do konce července 1889. Návrh na výstavbu nové horské chaty podobné středověkému hradu nebyl přijat.

Dlouhá léta jsme znali vrchol Ještědu korunovaný horským hotelem postaveným podle návrhu stavitele Schaffera. Jeho základní kámen byl položen 27. června 1906 a za půl roku 13. ledna 1907 byl otevřen. Bylo v něm 23 pokojů, noclehárna a velká společenská místnost pro více než sto hostů. Charakteristická rozhledna byla vysoká 23 metrů. Význam a obliba areálu vzrostla, když v letech 1909 – 11 byla postavena tři kilometry dlouhá sáňkařská dráha. Roku 1914 se zde dokonce konalo první sáňkařské mistrovství Evropy. Sláva této dráhy pohasla ve třicátých letech, kdy byla těžce poškozena obrovským polomem, byla pak částečně opravena, ale v podstatně kratší verzi. Dnes už dráha není dávno v provozu a zbylo z ní pouze nepoužitelné torzo.

Přístupnost Ještědu vzrostla, když byla v roce 1933 dána do provozu kabinová lanovka, jejímž provozovatelem byly České dráhy. Později ji vlastnil Klub českých turistů, potom hotelový podnik. 31. ledna 1963 vznikl při neopatrném rozmrazování potrubí požár a celá stavba do základů vyhořela. Liberec tak přišel o oblíbený cíl turistických cest a dominantu města.

O výstavbě nové budovy se dlouho a tvrdě diskutovalo. Bylo jasné, že tu bude stát horský hotel s lanovkou a televizním vysílačem. Postavení kopie dřívější budovy neprošlo – a bylo to dobře, i když se liberečáci dost dlouho nemohli smířit s myšlenkou a návrhem architekta Karla Hubáčka z atelieru Sial v Liberci, jehož projekt byl naprosto netradiční, moderní a opticky prodlužoval vrchol hory. Projekt byl dokonce poctěn Perettovou mezinárodní cenou a my si dnes už Ještěd bez typické špice nedovedeme vůbec představit. Základní kámen byl položen 30. července 1966, stavba má tvar rotačního hyperboloidu a slavnostní otevření se konalo 21. září 1973. Součástí stavby je – kromě hotelu a velké restaurace také telekomunikační uzel, lanovka a vysílač. Ten se zapsal do dějin, protože odtud se tajně vysílalo 25. – 27. srpna 1968. Pod vedením redaktora Miroslava Hladíka zde pracovali místní technici. Používali vybavení Libereckých trhů. 27. srpna odtud mluvil herec Jan Tříska i Václav Havel.

Roku 1995 byl ustanoven „Přírodní park Ještěd“ (93,6 km čtver.) Lyžařské středisko se rozkládá v nadmořské výšce 540 – 1000 metrů. Je nejpřístupnějším lyžařským areálem u nás, leží pouze kousek od konečné stanice tramvaje.

Sportovní areál Ještěd má čtyři sjezdovky, z nichž přibližně 80% je možno uměle zasněžovat, jednu kabinovou lanovku pro 38 pasažérů, dvě čtyřsedadlové, jednu dvousedačkovou lanovku a pět vleků. Sjezdové tratě měří dohromady 8,77 km. Kousek pod vrcholem na sedle pod Černým vrhem stojí další chata – Ještědka, postavená původně jako ubytování pro dělníky pracující na vrcholu hory. Křížují se zde značené turistické tratě vedoucí sem z obou stran – od Liberce i z oblasti obecně označované jako „ze za kopce“, čímž se rozumí od Světlé, Hořeních Pasek, Jiříčkova a Českého Dubu. Po hřebenové cestě můžete dojít na Malý Ještěd a dál až na Horní skály (Obervégry), Popovu skálu a do Hrádku n.Nisou, na druhou stranu k chatě Na Pláních, kolem „Šámalů“ až na „Obří sud“ a pak dolů, nejlépe do Hodkovic.

Nadmořskou výškou je Ještěd jedenáctou nejvyšší horou u nás, tvoří však nádherný, z dálky viditelný horský hřeben, který chrání Libereckou kotlinu od jihozápadu a společně s hradbou Jizerek na druhé straně způsobuje, že když v Liberci prší, tak prší. Tak dlouho, dokud všechna voda z mraků nespadne, těžké mraky nestoupnou a nepřehoupnou se přes horské hřebeny někam dál do kraje.

Celou oblast Ještědu i Podještědí je dnes už dávno ryze česká, jsme tu doma a žijeme tu rádi. Ještěd, jako dobrý strážce a symbol kraje nad námi drží ochrannou ruku. Ostatně – přijďte se podívat!



Kraj na druhé straně Ještědu nazývají liberečáci „za kopcem“!

Je to kraj vesnic a městeček, od pradávna ryze českých. Nalezla tu svůj druhý domov i Karolina Mužáková, kterou dnes známe jako spisovatelku Karolinu Světlou. Své umělecké jméno převzala podle názvu obce Světlá. Větší část své tvorby věnovala kraji pod Ještědem, povídka Hubička se dokonce stala podkladem pro libreto stejnojmenné Smetanovy opery. Před kostelem na Světlé najdete její sochu, na mnoha místech jsou tabulky označující místa děje jejích povídek a románů. Stezka Karoliny Světlé provede dnešního poutníka po nejkrásnějších a nejzajímavějších částech tohoto krásného kraje.

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Závěrečné slovo

Tentokrát patří účastníkům třech velkých sokolských akcí, které se konaly těsně před zakončením cvičebního roku, kdy jsme slavili 25 let společné práce v obnoveném Sokole. Všechny tři reprezentovaly spoustu úsilí jak organizátorů, tak i zúčastněných cvičenců

Zprávy z jednot a žup

Měla jsem možnost mluvit s cvičenci přímo na místech těchto akcí a sledovat jejich dojmy a připomínky, nadšení i eventuelní stížnosti – a spoustu připomínek jsem dostala i písemně. Přiznávám se, že mne potěšily, protože obě moje skladby se setkaly se zájmem a nadšeným přijetím. Byla tedy příležitost k děkování pro cvičence i autory i organizátory – a to je vždycky dobře. Pokusila jsem se z písemných dokumentů vybrat to, co je – nebo může být – zajímavé i pro ostatní, až už se některé z těchto akcí aktivně zúčastnili, nebo ne! Někdy se člověk až diví, čeho si někdo všimne a jiný nevidí – ale musím říci, že všechny zprávy, které jsem dostala, byly kladné. Takže....

Vybrané části několika dopisů....

„Dostalo se mi Tvé poděkování za provedení Koncertu v Brně. Asi jako všechny jsem nacvičovala ráda. Chci Ti však sdělit zážitek ze sobotního večera. S jednou sestrou z naší jednoty jsme se šly ještě večer projít po Brně a došly jsme asi ve 20.45 na Petrov, kam se chtěla podívat. Byly jsme překvapeny, že kostel je ještě otevřený, ale přes sklo jsme zjistily, že je tam koncert, asi brněnského filharmonického sboru. V té chvíli byla pauza, a když dirigent zvedl ruce, zaznělo sborové Áleluja, áleluja. Byl pro nás šok, ale nádherný. Vyslechly jsme skladbu do konce, byly jsme i vpuštěny dovnitř a dozvěděly se, že to byla poslední skladba koncertu. Krásný zážitek k těm ostatním.“

Pavla Říhová ze Sokola Pražského

„Ještě něco. Když jsme byly na výletu na Blaník, oslovila nás tam jedna studentka 5. ročníku FAMU, zda bychom jí daly informace o našem působení v Sokole a zda by nás mohla navštívit na našem cvičení u nás ve Strašnicích. Daly jsme souhlas a od té doby u nás byla již několikrát. Sledovala i Sokol gym v TD a nakonec nás pozvala do Veletržního paláce, kde naši devítka ještě s jejími kolegy studenty v její režii nafilmovala. Asi 10x jsme Koncert opakovaly, nakonec byla spokojenost a pozvánka na vernisáž, kde tato

akce bude prezentována jako součást její diplomové práce. Tak jsem chtěla, abys o tom věděla.“

Pavla Svobodová, Sokol Strašnice

„Mám na Vás email od Pavly Svobodové ze Sokola Strašnice. Ve svém klauzurním absolventském projektu na FAMU pracuji se cvičenkami ze Strašnic a s pohybovou složkou Vámi vytvořené skladby Koncert. Moje multikanálová videoinstalace nazvaná Jedním dechem bude vystavena v rámci výstavy absolventů Centra audiovizuálních studií FAMU v Galerii AMU. Vernisáž, na kterou bych Vás tímto ráda pozvala, se odehraje ve čtvrtek 2.7. v 18:00 v Galerii AMU na Malostranském náměstí 12. Výstava potrvá do 12.7.2015. Pozvánku Vám posílám v příloze.“

S pozdravem a přáním všeho dobrého,

Tereza Adámková

Bohužel se musím přiznat, že jsem pozvánku nevyužila a na vernisáži se musela omluvit. „Ve středu jsme byly s děvčaty na společné večeři a shodly jsme se na tom, že v Brně se nám moc líbilo i se všemi zmatky, co byly, a které k takovým velkým akcím zkrátka patří. Jediné, co všechny považujeme za velké pochybení (a padala i taková slova jako "trestuhodné"), bylo ponechání času k řazení průvodu a všichni cvičenci pak museli přes hodinu čekat na slunci a bez vody než začne program. To bylo především pro děti a starší nebo nemocné cvičence dost vysilující. O vysokých teplotách se vědělo, proto byl přeci zrušen průvod, tak měla být na seřadišti zajištěna voda v jakékoliv formě (stačila by určitě i voda z hadice na zchlazení). Ale to jsou výtky, které nepatří Tobě, ale Brněnskému Sokolu. Již jsme vše také tlumočily naší starostce, která slíbila, že se vše dostane k těm, kterých se to týká.

Pokud budeš v dalším čísle Souzvuků uveřejňovat názory a postřehy ze Sokolského Brna, tak prosím také o zveřejnění mého výše uvedeného.“

Květa Skalická, členka cvičitelského sboru žen

Na vysvětlenou – z můstku se několikrát hlásilo, že nástup na „redukovaný“ průvod (šlo se pouze kolem sokolovny a stadionu) je posunut na později, ale zřejmě to nebylo dostatečné a cvičenci to prostě nezaregistrovali a ukázněně respektovali původní čas.

„Protesty sokolské veřejnosti proti novému „logu“ nebyly respektovány. Nedivme se proto, že atmosféra v Sokole obecně upadá (třeba na tom nikomu nezáleží!)

Opouštějí nás ročníky, které ideály sokolství ctily, udržovaly a přenášely láskyplně dál.

Jestlipak je na ústředí někdo, kdo má například adresy těch nejzasloužilejších sester a bratrů Věrné gardy zde v Praze, aby jim alespoň jednou ročně – pokud je nezve na akce do TD – poslal třeba novoroční sokolskou gratulaci? Je toto v myslích vedení žup, aby takovouto drobnost zdůrazňovali ve svých jednotách?

Toto jsem dělávala u nás v jednotě. Také to padlo...Tak si navzájem popřejeme při každém cvičení našeho oddílu všechno nejlepší k narozeninám, posedíme před prázdninami, popřejeme si o Vánocích a k Novému roku. A před valnou hromadou naše seniorky zvu, a přijde jich řada...a ráda.“

Jarka Tůmová, Sokol Říčany a Radošovice

„Naše cvičitelka Věrka Samková nám přečetla Tvůj dopis. Jsi jediná autorka skladeb, která nám po vystoupení vždy napíše pár hezkých slov na povzbuzení. Umíš poděkovat, pochválit a také upozornit na nedostatky. Vzhledem k našemu věkovému složení (55 – 85 let) cvičíme Tvé skladby rádi. Ti mladší se s holí protáhnou a my starší se o ni opřeme, když se nám ve vedru zatočí hlava.“

Píšeš důležitou věc: Skladbu řídí „paní hudba“. Ale jak už to bývá, někdo má dar, že ji slyší, někdo si musí stále počítat. Je proto výborné, když hudebním doprovodem Tvých skladeb jsou české písně. Moc nám to některým pomáhá (ať už to byl „Zpěv naděje“ nebo „Waldemariána“), ale ženy zvládnou i „Malou hezkou chvíli“.

Tento týden máme opět akademii, kde vystupují cvičenci od nejmenších dětí s maminkami až po „Věrnou gardu“. Loni i letos cvičíme „hole“, které máme po Brnu trochu obměněné.

Děkujeme za hezké skladby od „Poupat“ až po „Waldemariánu“ a také za velice poutavé a poučné „Souzvuky“. Do dalších dnů přejeme hodně zdraví a řůru nových nápadů nejen pro sokolský slet 2018 v Praze.“

Cvičenci „Věrné gardy“ ze Sokola Háj ve Slezsku

„Děkujeme za skladbu Koncert. Kužele se švihadly byly sportovní, praporec vznešené, kužele (Mozart) romantické . Koncert působí na cvičenky velmi optimisticky a prý jim zvyšuje sebevědomí. Já osobně děkuji za to, že skladbu (vlastně všechny) není problém nacvičit pouze z popisu ,nejsou tam žádné "základnosti" hlavně - skladby jsou "pro normální "ženy. Víím,že je nutné zlepšit pohybovou úroveň cvičenek. Pracuju na tom, jsem bývalá trenérka MG..Ale mám ještě hodně práce. Také doufáme,že některá velká jednota obětuje rok práce a nám připraví ve finále 3 dny radosti na nějakém "malém" sletu. Přejeme krásné léto, hodně odpočinku a samozřejmě zdraví.“

Marie Korcová, Sokol Přeštice

„Za sebe děkuji za krásný a velký zážitek. Musím se ale přiznat, že jsme skoro stejně jako plochu pozorovali, jak drobnými gesty řídíš ten nádherný koncert pohybu, děvčata tě bedlivě sledovala a dohromady vám to šlo nádherně. Takže hodně nápadů a šikovných cvičenek, ona určitě bude vhodná příležitost ukázat co umíte.“

Eva Šosová, župa Pražská – Scheinerova

„Jsem cvičitelka z Ústí nad Labem a moc mne potěšila tvá chvála na provedení skladby Koncert v Plzni. A nástup byl parádní a užívaly jsme si to! Děkujeme ti za krásnou skladbu – ani nevím, kdy jsem (vlastně od sletu 1948) cvičila s takovým elánem a chutí. A byly jsme všechny rády, když jsi nás už na generálce pochválila. Bylo s tím práce „jak na kostele“, ale povedlo se !

Doufáme, že si třeba ten Koncert ještě někde zacvičíme ! V Děčíně je slavnost 12. a 13.9., Dáša Toncarová tam chce Koncert cvičit.

Věra Bubníková, Sokol Ústí n. L.

Podobných dopisů přišlo hodně – a já za ně upřímně děkuji. Všem! Zúčastnila jsem se ještě setkání cvičenek na konci cvičebního roku, které každoročně pořádá Sokol Jičín. Seděly jsme (a cvičily Koncert) na zahradě chalupy Evy Florové ve Studeňanech. Bylo nádherně a nálada byla ohromná. Sešlo se nás kolem třiceti, skoro celá „36“. Všechno kvetlo – a mně od té doby kvete ještě doma na stole krásná calanchoe – přesně v barvách trička z Koncertu.

Myslím, že ukázky této korespondence názorně dokazují oblibu velkých hromadných vystoupení a snahu cvičenek zúčastnit se jich. Stejně tak dokazují, že je to především hudba, která této formě cvičení dominuje a na které závisí úspěch. Takže – zase někdy příště!



Cvičitelky z jednot a žup