

Časopis České obce sokolské

SOKOL

březen
2016

Hic Sokol, hic salta

„Potřebné je nejen mluvit, ale
konkrétně konat“, říká starostka
ČOS sestra Hana Moučková

Třetí rok „spanilé jízdy“ Divadla Pod Petřínem

Úspěšný ochotnický soubor se etabluje
na sokolské divadelní scéně



Sokolové na halovém MČR v atletice

Závodníci oddílů registrovaných v ČOS
posbírali celkem šest medailí a další finálová umístění



VI. národní přehlídka sokolských folklorních souborů

Slatiňany 10. až 12. června 2016



PROGRAM

Pátek 10. 6. 2016

- slavnostní zahájení a večerní divadelní představení „Poctiví společníci“ v režii Bohumila Gondíka

Sobota 11. 6. 2016

- průvod městem od radnice k sokolovně v krojích s muzikou,

s koňmi, dámy v sedle (barokní sedláni a sokoláci v sokolských krojích), kočáry s VIP hosty, historická kola, mažoretky, historická auta a motocykly a další

- exhibice dámy v sedle, historická kola
- zdravotní představitelů města

a významných hostů

- požehnání přehlídce místním katolickým duchovním
- vlastní folklorní přehlídka moderovaná sourozenci Gondíkovými
- večerní sokolská veselice s programem a půlnočním překvapením

Z obsahu

Zpravodajství

- 4 Výcvik sokolů u Hradní stráže 2016
- 4 ČOS na veletrhu For Kids
- 4 Ministryně K. Valachová poskytla záštitu semináři PaCh
- 5 Spolupráce s nakladatelstvím Grada
- 5 Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině...
- 6-7 Hic Sokol, hic salta
- 8 Asijské menu Symfonického orchestru Sokola Brno I
- 9 Sokolská Prodaná nevěsta v Národním divadle
- 9 Sokolové vzdali hold T. G. Masarykovi
- 9 Dobrovolné sletové známky
- 10 První volební valná hromada v Šestajovicích
- 11 Šibřínková sezóna se blíží k závěru

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 12-13 Včera, dnes a zítra
- 14 Soutěžte s projektem 100 sokolských keší republiky
- 14 Sraz župních vedoucích seniorů a senierek
- 15 Odstartovala čtvrtá část projektu „Cvičíme zdravě“
- 16 Tip na výlet: Za vlky na Šumavu

Výkonnostní a vrcholový sport

- 17 Světové dostaveníčko na planších v Brně
- 18 Vyhlášení ankety Nejúspěšnější sportovec ČOS roku 2015
- 19 Sokolové na halovém MČR v atletice
- 20 Přebor ČOS v obřím slalomu
- 20 Ski Serie Masters v Kamenci
- 21 Ze strážnického florbalu
- 21 Vynikající umístění kadetů Sokola Brno I
- 22 Gymnastické závody Poděbradská cvička se povedly

Vzdělávání, kultura, společnost

- 23 Vzhůru nohama!
- 24-25 Příznivci folklóru se sejdou ve Slatiňanech
- 26-27 Třetí rok „spanilé jízdy“ Divadla Pod Petřínem
- 28 Objevování zapomenuté krásy archivů
- 29 Sokolská kapka krve: výsledky pilotního kola
- 30 Průduškové astma
- 31 Rozloučení
- 31 Do knihovničky



Možná také někdy nesete v sobě pocit, že máte nějaký dluh, který by se měl vyrovnat. Ne dluh finanční, ale spíše v rovině morální, či duchovní, profesní... U finančního dluhu může člověk střídat do prasátka, ale u tohohle, to člověk v sobě nese a říká si „sakra, měl bych už konečně...“ Tak zrovna takovýto podobný pocit mám vždy, když mám v jednotlivých vydáních časopisu obsadit blok „Vzdělávání, kultura, společnost“.

Nejen pohybem totiž živ je Sokol, ale také poskytuje široký prostor pro „pohyb ducha“, tedy méně vzletně řečeno i pro kulturní činnost. A na dvě stovky divadelních, loutkářských, folklorních a hudebních souborů a pěveckých sborů není vůbec málo. Každý z nich přináší do našeho všedního života trochu radosti a příležitosti k odreagování se od každodenních starostí. Vždyť každý, kdo se této neprofesionální (neprofesionální statutem, nikoliv však mnohdy výkonem) činnosti věnuje, ji dělá s láskou a kousky této lásky přenáší i na nás, na diváky, i když třeba zrovna na jevišti se odehrává drama. Mně ale kromě toho připomínají již zmiňovaný dluh: tyto soubory si určitě zaslouží, aby se o nich v časopisu psalo více. Snad tento dluh pomůže částečně smazat nynější vydání časopisu. V něm si můžete přečíst hned o dvou souborech – o folklorním ze Slatiňan (Formani), který připravuje VI. národní přehlídku sokolských folklorních souborů, a o divadelním ze Sokola Kampa (Divadlo Pod Petřínem). Ale to jsou jen dva z uvedených dvou stovek sokolských kulturních souborů a sborů. Ale třeba právě tyto dva články budou aktivovat dopisovatele z řad dalších souborů. V tomto vydání časopisu si samozřejmě můžete přečíst především o sportovním dění. A není to jen zpravodajství z programových útvarů, ze žup a jednot. Naleznete zde vážná témata, která stojí za to si nejen přečíst, ale také se nad nimi zamyslet. K takovým článkům v tomto vydání patří v první řadě článek starostky ČOS sestry Hany Moučkové, který se dotýká nejen probíhající valných hromad jednot a žup, ale problematiky a úkolů dlouhodobějších, s nimiž se musí celá Česká obec sokolská vypořádat. Druhým takovýmto článkem je rozhovor s náčelníkem ČOS bratrem Petrem Svobodou, který se zabývá třemi velkými, celorepublikovými „projekty“. Skladba tohoto vydání je samozřejmě mnohem širší a pestřejší, než jsem se na těchto pár řádcích zmínil. Doufám, že jsou mezi nimi ty, které si rádi přečtete.

Hezké čtení přeje
Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 73. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537. Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz. ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafické zpracování:** Linda Hušková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Dagmar Fischerová, Vítězslav Perun, Zdeněk Kubín ● **Obálka:** Z atletického mistrovství České republiky, foto V. Perun ● **Tisk:** Tiskárna Macík Sedlčany ● **Registrace:** MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Výcvik sokolů u Hradní stráže 2016

■ Česká obec sokolská navázala v roce 2014 spolupráci s Hradní stráží, díky níž se tento rok uskuteční v kasárnách Hradní stráže již třetí ročník výcviku sokolů v pořadové přípravě. V prvním ročníku se vycvičila základní sokolská jednotka, která v krojích reprezentuje Českou obec sokolskou na významných společenských akcích. Výcvik proběhne od ranních středečních hodin do odpoledních pátečních, a to v termínech:

6. 4.–8. 4. 2016 – primární naplňování termínu

21. 9.–23. 9. 2016

V obou případech se jedná o výcvik v kasárnách Hradní stráže v Praze. Výcvik je určen pro krojované sokoly, praporečníky, cvičitele a pro všechny, kteří

mají o toto cvičení zájem. Výcvik slouží zejména ke zkvalitňování reprezentace veškeré sokolské činnosti. Zájemce nemusí disponovat sokolským krojem. Podmínkou je samozřejmě sokolské členství.

Pokud máte jako jednotlivec i jako skupina zájem, přihlaste se na e-mailové adrese kremluk@gmail.com. Napište nám, prosím, vaše jméno, jednotu, telefon a termín. Poté vás budeme kontaktovat s bližšími informacemi. Případné dotazy rádi zodpovíme na stejné adrese.

V rámci snah o zkvalitnění reprezentace České obce sokolské byla taktéž navázána spolupráce s ostravskou firmou Uniprex, u které byla zajištěna výroba sokolských krojů (kajda, rajtky, čapka,

košile, pelerína). Pokud máte zájem o výrobu celku nebo jednotlivých součástí, kontaktujte výrobce na internetových stránkách: www.uniprex.cz nebo na telefonním čísle: 732 823 960.

*Lukáš Křemen,
společenská komise VO ČOS*



ČOS na veletrhu For Kids

■ V první polovině letošního dubna se na Výstavišti PVA v Letňanech koná pětice veletrhů – For Family, For Kids, For Pets, For Senior, For Travel. Veletrhu For Kids se letos výrazně účastní rovněž Česká obec sokolská, která se dohodla s veletržní a výstavní společností ABF na užší spolupráci, ČOS se stala partnerem doprovodného programu. Díky tomu budou moci návštěvníci veletrhu navštívit nejen veletržní stánek ČOS, ale také zhlédnout řadu pódiových vystoupení z různých pražských sokolských jednot, které tak výrazně obohatí letošní veletržní program. Veletrh se koná od čtvrtka 7. dubna do neděle 10. dubna (otvírací doba 10–18 hodin, v neděli 10–17 hodin). Veletrh For Kids bude v hale č. I.

FOR KIDS



Ministryně K. Valachová poskytla záštitu semináři PaCH 2016



■ Letos na podzim se uskuteční Mezinárodní seminář pro cvičitele RDPD (PaCH 2016). Minulý seminář, který se konal v roce 2014, vzbudil značnou pozornost, takže na některé zájemce se tehdy již nedostalo. Podle ohlasů tehdejších účastníků byl seminář zdařilý. Zájem účastníků je očekáván i letos. Letošnímu mezinárodnímu semináři PaCH 2016 poskytla osobní záštitu ministryně školství Mgr. Kateřina Valachová, Ph.D.

Příprava semináře je nyní v plném proudu. V současnosti jsme oslovili zahraniční organizace a instituce s výzvou na zapojení do programu semináře. Výzva byla také uveřejněna v elektronickém zpravodaji Mezinárodní asociace pro sport a kulturu (ISCA). Seminář se uskuteční v Tyršově domě v Praze od 11. do 13. listopadu 2016. Více informací o semináři naleznete na stránkách www.sokol.eu.

-mch-

Spolupráce s nakladatelstvím Grada

■ Redakční a ediční rada navázala neformální spolupráci s nakladatelstvím Grada Publishing. Grada si od roku 1991 za dobu své existence vybudovala pozici největšího tuzemského nakladatelství odborné literatury v ČR. V její produkci jsou tituly se sportovní tematikou, s právní tematikou, knihy ekonomické, tituly z oblasti financí a účetnictví, manažerské tituly, psychologické, zdravotnické, knihy s počítačovou tematikou, o architektuře a stavebnictví, knihy technické z nejrůznějších oborů a profesí.

V rámci této neformální spolupráce je mimo jiné po dohodě možné zveřejnit v časopisu Sokol ukázky z některých publikací, které mohou využít cvičitelé. Díky tomu je součástí tohoto vydání časopisu Sokol příloha Metodické listy, v nichž je sedm vybraných cviků z publikace *Strečink na anatomických základech*. V souvislosti s tím se nám podařilo vyjednat také pro členy Sokola 20% slevu na tuto publikaci, pokud bude objednána přes e-shop na www.grada.cz. Pro slevu, která platí do

Strečink na anatomických základech

Nákup přes e-shop na
www.grada.cz
heslo: *strecink/16*
Platnost kupónu:
do 30. 4. 2016

30. dubna 2016, je třeba zadat heslo *strecink/16*. Původní cena publikace je 379,- Kč, po slevě 303,- Kč. Odběr knížky je možný na dobírku (počítat je třeba i s balným a poštovním), nebo si ji lze po dohodě vyzvednout v distribučních centrech nakladatelství Grada v Praze nebo v Brně. ☺

Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině...

■ Nejen slavný pochod sokolského kapelníka Františka Kmocha, ale mnoho dalších bude znít Kolínem v podání Městské hudby Františka Kmocha a mnoha dalších orchestrů z ČR i ze zahraničí o víkend od 10. do 12. června 2016. Do Kolína se sjedou stovky příznivců dechové hudby na 53. ročník Mezinárodního hudebního festivalu Kmochův Kolín. I kolínský Sokol je dlouholetým partnerem této akce. Na **11. června** zve příznivce turistiky do královského města Kolín na **45. ročník turistického pochodu Kmochova padesátka**, nad kterým opět převzal záštitu místostarosta města Tomáš Růžička.

Je pro vás opět připraven široký výběr pěších tras od 6 do 50 km a cyklotras od 30 do 80 km. Všechny trasy mají start individuální od 6.00 do 10.00 hodin v kolínské sokolovně. Cíl všech tras je na stejném místě do 18.00 hodin.

Co je ideálnějšího, než kombinace dobré muziky a turistiky. Posudte sami, proč stojí za to do Kolína přijet: **Kolín** – počátky se datují do doby krále Přemysla Otakara II. (rok 1261). Dominantou města je dvouvěžový chrám sv. Bartoloměje, ranně gotické dílo Petra Parléře. Zvonice postavena v roce 1504. Centrem pravidelného půdorysu města je Karlovo náměstí s budovou radnice. V jejím sousedství se narodil

slavný mim Jean Gaspard Debureau.

Kolínská řepařská drážka – postavená v roce 1894 Adolfem Richterem byla nejstarší dráhou tohoto typu v Čechách v délce cca 11 km. Ke svému účelu – svozu cukrové řepy do kolínského cukrovaru – sloužila téměř 70 let. Parta nadšenců v Klubu pro obnovu řepařské drážky se postarala doslova o nemožné. V areálu byla postavena nádražní budova s informačním centrem a muzeální expozicí, budova depa výtopny, určená pro úschovu lokomotiv. Kolejové těleso je vystavěno v původní trase zatím v délce 4,5 km.

Libice nad Cidlinou – národní kulturní památka. Slovanské blatné sídliště z doby kolem roku 800, od 2. poloviny 10. století ústředím knížectví Slavníkovců. Na místě bývalého hradiště se nachází památník slavníkovského hradiště se zachovalými základy paláce a kostela se sochami Svatého Vojtěcha a Radima.



Kladruby nad Labem – v r. 1552 sem dovezl pozdější císař Maxmilián II. několik španělských koní, které umístil v tehdejší perněstejské oboře. Založení hřebčína je kladeno do r. 1579. V r. 1756, během sedmileté války, hřebčín se zámek vyhořel a zbývající koně byli odvezeni do Maďarska. Císař Josef II. dal hřebčín znovu vybudovat a r. 1770 koně přivést zpět. Od té doby pokračuje nepřetržitý chov starošpanělských a staroitalských koní, známých u nás jako kladrubští bělouši. Po celé trase pochodu je mnoho dalších zajímavých míst, které určitě stojí za návštěvu.

Kontakt pro další informace:
T. J. Sokol Kolín, Kmochova 14.,
280 02 Kolín II.,
www.sokolkolinvsestrannost.webnode.cz;
www.kmochuvkolin.cz
Josef Těšitel, starosta Sokola Kolín

REVIZE, MONTÁŽE, OPRAVY TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ HERNÍCH PRVKŮ A POSILOVEN



Rokycanova 30/652, 130 00 Praha 3
Mobil: 603 574 689, Email: nemec.sport@volny.cz

Dnešní doba příliš nepřeje klasickému vzdělání s řečtinou a latinou. Spolu s tím se zapomíná i na některá řecká či latinská úsloví. Přesto bych jedno z nich ráda na tomto místě hned v úvodu použila, protože je velice výstižné a je aktuální i pro náš spolek, pro Českou obec sokolskou: Stalo se prý na sportovních hrách v antickém Řecku, kde nějaký chlubil kritizoval výkony sportovců se slovy, že to on na závodech na Rhodu skákal mnohem dál a kam se ti místní hrabou. Dav okolostojících se jen rozestoupil a řekl: Hic Rhodos, hic salta. Zde je Rhodos, zde skákej. Tedy: zbytečně nemluv a konej, zde dokaž ne slovy, ale činy. Je to poučení, které již platí tisíciletí a platí i dnes. Pro nás pro všechny tak platí upravené „hic Sokol, hic salta“. Zde je Sokol, zde místo planého mluvení konejme, zde činy prokažme svůj vztah k Sokolu. Není to tak dlouho, co jsme mohli slyšet zaříkávání se „sokolským srdíčkem“, zatímco činy toho, kdo je pronášel, s tím příliš v souladu nebyly. Ano, hrdě se přihlásit k sokolství a k idejím Sokola je správné, ale musí být podloženo i konkrétními činy, konkrétními přístupy. A oblastí, v nichž musíme aktivně konat, není málo. Zhruba tři měsíce nás dělí od XI. sjezdu ČOS. Valné hromady v jednotách jsou víceméně za námi a začíná období konání župních valných hromad, z nichž vzejdou nejen nová (nebo staronová) vedení sokolských žup, ale také konkrétní župní delegáti na sjezd a kandidáti do vrcholných orgánů ČOS. A právě v souvislosti s konáním sjezdu se chci zastavit u několika důležitých oblastí. Patří k nim problematika financování a – řečeno slovy podnikatelské sféry – lidské zdroje.

V období mezi sjezdy

Nejprve si ale udělejme malou, stručnou bilanci končícího mezisjedového období. V programové oblasti se podařilo uskutečnit několik velkých, celorepublikových akcí, jako byl především projekt SokolGym 2015 – 25 let znovu



Hic Sokol, hic salta

spolu. Jeho jednotlivé akce si dávaly cíl otevřít Sokol více veřejnosti – ať již to byl týdenní program v Tyršově domě při příležitosti 90. výročí jeho otevření, nebo některé akce Sokolského Brna, Plzeňských slavností pohybu, či Noc sokoloven. Odbor všestrannosti spustil výborný pilotní projekt pro mateřské

**Dnes
jsme z drtivé
většiny odkázáni na
finance ze státních
a veřejných
zdrojů. A ty jsou
nedostačující.**

školy „Svět nekončí za vrátky“, který plně koresponduje s našimi cíli – nenásilnou formou přivést populaci od útlého věku ke zdravému životnímu stylu. V tomto tříletém období jsme se také museli vypořádávat s následky krachu Sazky, jejímž jsme byli minoritním akcionářem a která nám v minulosti za-

jišťovala mnohem větší příjmy, než máme v současnosti. Pozitivní je, že i přes tuto pro nás negativní změnu, násobenou ještě hospodářskou krizí, jsme hospodařili bez jakýchkoliv dluhů. Po X. sjezdu byly vypracovány novelizované stanovy tak, jak to vyžadoval nový občanský zákoník, začala, a stále ještě probíhá, registrace pobočných spolků do spolkového rejstříku. Ze stručného výčtu se může zdát, že jsme byli velmi úspěšní. Ale všechny tyto akce ukázaly i naše slabiny, oblasti, kde musíme buď přidat, nebo změnit své přístupy, své způsoby myšlení a uvažování. A to na všech organizačních úrovních ČOS. Doba je velmi turbulentní a přináší stále nové požadavky, na něž musíme reagovat. Nestačí jen mluvit, jak to dělat jinak, potřebné je konat. A to

platí pro každého jednotlivce. Podíváme-li se na vyjmenované akce z druhé strany, nemůžeme si zastírat, že neoslovily širší nesokolskou veřejnost tak, jak jsme si přáli. Zápis pobočných spolků, tedy tělocvičných jednot, do spolkového rejstříku, neprobíhá tak rychle, jak by měl (bez spolupráce jednot může ústředí tento proces těžko urychlit). V oblasti financí zůstává aktuálním úkolem diverzifikace finančních zdrojů. A čelit rovněž musíme klesajícímu počtu členů – od minulého sjezdu klesl zhruba o tři tisíce. To se sice při počtu 160 000 členů nemusí zdát až tak katastrofické, ale úkol z toho vyplývající je jednoznačný: tento trend alespoň pozastavit, případně ho zvrátit. Svoji nezastupitelnou roli zde má marketing. Podíváme-li se zpět do novodobé historie, pak ČOS neměla a nemá profesionální pracovníky na marketing, má „pouze“ propagaci, která je ale jen určitou slabou výsečí marketingových činností. Neznamená to ale, že ČOS žádnou marketingovou činnost nevyvíjela. Zajišťovaly a zajišťují ji jednotlivé programové útvary a úseku propagace v této činnosti připadá jen určitá role. Marketing ale musí hrát mnohem větší roli při našem úsilí pozastavit pokles členské základny a také při zajišťování dalších zdrojů financování. Pokud má začít lépe fungovat a pracovat na plnění

zmíněných požadavků. I zde plně platí již parafrázované „Hic Sokol, hic salta“ – nestačí používat vzletná slova, kritizovat jen ostatní a sám pro to neudělat nic. Při takovém přístupu pak snadno dojde k tomu, že úkol se plní tři roky a na odevzdané práci pak musí pracovat mnozí další lidé, aby úkol nebyl jenom odškrtnut jako splněný, ale aby jeho výsledek byl také funkční. Jeví se tedy jako mimořádně aktuální posilovat v celém našem hnutí pocit sounáležitosti, pěstovat empatii, ochotu naslouchat druhým a spolupracovat s nimi. Pocit vlastní neomylnosti a přehlížení názorů druhých je jen cestou do pekel.

Lidé na správných místech

Dostáváme se tak k problematice již zmíněných „lidských zdrojů“, tedy lidí vzdělaných a kompetentních, kteří jsou ochotní pro náš spolek odvést kus poctivé práce. A také k problematice mezilidských vztahů, k pěstování pocitu sounáležitosti, vůle po spolupráci.

Na valných hromadách žup budou voleni župní činovníci, ale také zástupci do Výboru ČOS a kandidáti do Předsednictva ČOS. Víím, že není snadné získat pro činovnickou práci schopné a kompetentní lidi v produktivním věku. Pokud člověk „chodí do práce“ a zároveň má zodpovědně a dobře vykonávat činovnickou práci, je to dost náročné. Ale pro výběr kandidátů by neměly být kritériem osobní ambice, ale kompetentnost a dobrá vůle přispět k dobrému chodu našeho spolku, k zajištění jeho činnosti a k jeho rozvoji; tedy práce ve prospěch celku!

Žádný učený z nebe nespádl. Proto apeluji, abyste i toto měli na paměti při navrhování kandidátů do Předsednictva ČOS. Ideální by bylo, kdyby takovýto kandidát nejprve pracoval alespoň jedno funkční období ve Výboru ČOS. Mohu každého ujistit, že práce ve Výboru není žádnou formální záležitostí či procházkou růžovým sadem, kdy jedinou povinností je dvakrát do roka přijet na zasedání. Naopak, je to práce velice zodpovědná, když Výbor projednává a schvaluje (nebo případně neschvaluje) důležité kroky a opatření, které směřují chod našeho spolku. Zde se schvaluje rozpočet, stejně jako zásadní programové otázky. Pro každého nového člena Výboru je tak práce v něm v řadě směrů nová – získává nové

zkušenosti, nové poznatky, podrobněji a hlouběji se seznamuje s problematikou, kterou Výbor řeší a která se může v některých případech při pohledu zdolat jevit odlišně. Pokud takovýto člen Výboru pak v dalším funkčním období kandiduje do Předsednictva, je již na tuto novou činovnickou funkci lépe připraven. Zkušenosti a kompetence pak

Celá Česká obec sokolská má ohromný potenciál. Nyní je potřebné posílit jeho synergii a využít ji.

jsou samozřejmě ku prospěchu celého našeho spolku. Volba kandidátů do Předsednictva je samozřejmě zcela vaší kompetencí, ale prosím, abyste při výběru vzali v potaz i výše zmíněný aspekt.

Peněz není nikdy dost

Další, velice aktuální a ožehavou problematikou, jsou finance. Peněz samozřejmě není nikdy dost, a říkali jsme si to i v „dobách hojnosti“, tedy v letech, kdy jsme měli příjmy ze Sazky. Situace se ale změnila a dnes jsme z drtivé většiny odkázáni na finance ze státních a veřejných zdrojů. A ty jsou nedostačující, k tomu podmínky pro jejich čerpání se často mění a pravidla jsou více a více detailizována. Část financí dnes získáváme z Českého olympijského výboru, což jsou finance od současné Sazky, případně z dalších zdrojů – jedná se o část úhrnu darů loterijských společností. Všechny tyto finance jsou vázány účelově a podle toho se také musí pečlivě vyúčtovat. Na místě je připomenout, že různé dotace a granty státní či veřejné správy vyžadují i určitý díl spolufinancování. To znamená, že pokud chceme nějaký grant získat, musíme mít k dispozici také své vlastní finanční prostředky – ať již jako spo-

luúčast na financování nějakého projektu, nebo pro zálohování nákladů na projekt. Tyto finance ale, bohužel, nemáme, nebo pouze v omezené míře. Znamená to, že musíme nejen hledat další zdroje financí, ale především je nalézt a získat. Platí to pro celý náš spolek – pro ústředí, stejně jako pro župy a jednoty.

Zmíněná finanční situace s sebou mimo jiné nese i požadavek, aby každý z členů našeho spolku se choval jako správný hospodář. Chtěla bych v této souvislosti připomenout, že Sokol není a nikdy v minulosti nebyl charitativní organizací, za níž stačí přijít s napřaženou rukou a říct „Dej“, nebo „Starej se“. To, co Sokol ve své historii vybudoval, vybudoval vlastní prací a vlastními financemi, vlastními příspěvky. Připomeňme jen všeobecně známou skutečnost, že na stavbu sokoloven se sokolové skládali, sháněli dárce, odpracovali na nich mnoho hodin dobrovolné práce. A i to vyjadřovalo vztah každého člena k Sokolu, k jeho sounáležitostí s filozofií a ideou našeho spolku. Samozřejmě, doba je jiná než byla před sedmdesáti či sto lety, a nikdo nechce, aby bylo povinností (alespoň morální) vzít lopatu a jít pomoci stavět sokolovnu. Příkazem doby ale je: „Neptej se, co ti Sokol dá, ptej se, co můžeš ty dát Sokolu“. Parafrázuji zde slova prezidenta Kennedyho, ale myslím, že jsou výstižná – do Sokola se nechodilo z nějakého osobního prospěchu (i když asi v minulosti i tací jedinci byli), ale z pocitu sounáležitosti s jeho činností a životní filozofií, ze svobodné vůle realizovat se a také spolkové komunitě být přínosem.

Hledání nových zdrojů financování v sobě samozřejmě nese i nové požadavky na marketing. Právě on musí co nejdříve tyto zdroje hledat a oslovovat je. Nebude to ale práce jen „několika málo jednotlivců“, ale je potřeba, aby na této činnosti se podíleli všichni dle svých možností a schopností. Třeba nápadem, tipem, nebo podle možností zprostředkováním. Důležitá je vzájemná spolupráce. Celá Česká obec sokolská má ohromný potenciál. Nyní je potřebné posílit jeho synergii a využít ji ku prospěchu našeho spolku. Potřebné je nejen mluvit, ale konkrétně konat.

*Hana Moučková,
starostka České obce sokolské*

Asijské menu Symfonického orchestru Sokola Brno I

■ V polovině února přijel do Brna dívčí orchestr a sbor z Hongkongu. Symfonický orchestr Sokola Brno I tak započal úspěšnou spoluprací s čínskými hudebníky. Dirigent Joel Hána nacvičil společně s dívkami ze St. Paul Convent School Choir několik ryze českých skladeb. Publikum ve vyprodaném brněnském Konventu, v sálu Milosrdných bratří, překvapil s nastudováním písně Možnost z Dvořákových Moravských dvojpěvů zazpívaných bezchybnou češtinou.

První polovinu koncertu vyplnily tradiční čínské písně a muzikálové melodie zpívané v angličtině. Společným jmenovatelem koncertu byl ale skladatel Antonín Dvořák. Joel Hána secvičil se členy obou orchestrů část Dvořákových Slovanských tanců. Poté si taktovku převzala i hongkongská dirigentka Tam Wing – Kai Harty, která koncert s obrovským potleskem uzavřela. Během celého večera byly návštěvníkům servírovány japonské pochoutky z kuchyně šéfkuchařky Yuhi Che z brněnské japonské restaurace Izakaya Asahi. Celé Asijské menu se mimořádně vydařilo.

Symfonický Orchester Sokola Brno I má v plánu během letošního roku nadále rozvíjet spolupráci se zahraničními hudebníky. Již teď vás srdečně zveme na koncert s holandským orchestrem, který se uskuteční 4. května na brněnském sokolském stadionu Sokola Brno I v Kounicově ulici. Dále orchestr plánuje podzimní turné po Německu ve spolupráci s olomouckou konzervatoří a mnoho dalších kulturních akcí, kde vás moc rádi uvidíme.

Symfonický orchestr Sokola Brno I je vůbec prvním hudebním uskupením v sokolské historii, které se zaměřuje na klasickou hudbu. Orchester vznikl v únoru 2014 z iniciativy posluchačů Janáčkovy akademie múzických umění, Konzervatoře Brno a mladých brněnských muzikantů (SOSBI čítá 35 členů). Cílem tělesa je kvalitní interpretace hudby vážné i soudobé.

Anežka Luklová

Další informace o Symfonickém orchestru Sokola Brno I naleznete na <http://www.sokolorchestra.com>



Sokolská Prodaná nevěsta v Národním divadle

■ V Národním divadle v Praze se v sobotu 5. března konalo slavnostní matiné. Pořádala ho Společnost Bedřicha Smetany k 192. výročí narození tohoto snad nejčestějšího skladatele. Divadlo bylo téměř zaplněno.

Místopředseda Společnosti Dr. Němec nejprve přítomné provedl v krátké připomínce skladatelovým životem a dílem. Pak už následovaly živé ukázky Smetanova díla, a to z jeho tvorby písňové i operní. Přední sólisté ND přednesli árie z Dalibora, Dvou vdov, Hubičky, Prodané nevěsty a Čertovy stěny. Ukázky z klavírní tvorby zazněly v podání velmi mladého nadějněho klavíris-

ty, hosta Společnosti BS Marka Kozáka. A pak to přišlo! Sokolská Prodaná nevěsta na prknech Národního divadla! Samozřejmě ne celá, na to čas, vyhrazený matiné, nestačil, ale vybrané scény na závěr celého pořadu byly skvělou oslavou Smetanova díla. Nejprve sbor Proč bychom se netěšili v podání všech účinkujících – herců z Pyšel, zpěváků z Vinohrad, ale i mnohých tanečníků, pak živá muzika a tanečníci ze Slatiňan s polkou z opery ve svěží choreografii tohoto souboru a konečně i skočná, doprovázející vystoupení velmi živých a vtipných komediantů toušeňského divadelního souboru. A konečně i závě-

rečný sbor opery. Dobrá věc se opravdu podařila, na jevišti ND bylo přes sedmdesát sokolů, které by Smetana určitě prohlásil za nejlepší interprety své nezapomenutelné opery. Sedmdesát sokolů ze čtyř koutů naší vlasti, tomu se říká síla sokolské myšlenky. Dlouhotrvající potlesk, který vytryskl po doznění závěrečného sboru, byl jistě srdečným vyjádřením krásného pocitu z tohoto nádherného vystoupení, ale i upřímným poděkováním autoru tohoto provedení Prodané nevěsty a režiséru v jedné osobě Bohumilu Gondíkovi.

Po této opravdu důstojné oslavě Smetanova díla položili účastníci ještě květiny k jeho bustě ve foyeru ND a stejným způsobem ocenili i přínos naší národní kultury dalších českých hudebních veličanů Dvořáka a Janáčka.

Klema Jelínková

Sokolové vzdali hold T. G. Masarykovi

■ Sokolové spolu s celou českou veřejností si v pondělí 7. března připomenuli 166. výročí narození Prezidenta Osoboditele T. G. Masaryka. Sokolové se již tradičně zúčastnili řady akcí pořádaných při této příležitosti po celé republice. Pietní akce u hrobu T. G. Masaryka v Lánech se v dopoledních hodinách zúčastnila delegace České obce sokolské vedená vzdělavatelem ČOS bratrem Zdeňkem Mičkou, který položil na hrob věnec. Za župu Budečskou položil věnec bratr David. Na vzpomínkovou akci navázal v lánském Muzeu T. G. Masaryka křest knihy Po stopách spořilovských legionářů, jejíž vydání podpořila i Česká obec sokolská a na jejíž tvorbě se výrazně podílel bratr Vladimír Prchlík.

V odpoledních hodinách položili zástupci ČOS kytici k soše T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí.

Další z akcí věnovaných vzpomínce na prezidenta Osoboditele bylo od 16 hodin slavnostní setkání v budově Poslanecké sněmovny, pořádané Církví československou husitskou pod záštitou předsedy Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Jana Hamáčka. Tohoto vzpomínkového setkání se zúčastnila starostka České obce sokolské sestra Hana Moučková, která zde pronesla zdravici. V ní mimo jiné uvedla: „Sokolové se stále, i v dobách nepřízně osudu, vždy k prezidentu Masarykovi



hlásili a hlásí. A to nejen každoročními akcemi připomínajícími výročí jeho narození a skonu, ale především snahou o to, aby jeho činy a životní postoje, založené na humanismu a demokracii, nebyly v paměti národa zapomenuty. V tomto duchu působíme i na nejmladší sokolskou generaci, která se musí stát po-

kračovatelem péče o Masarykův odkaz. Vedeme ji k tomu, aby Masaryk byl pro ni vzorem – vzorem vlastenectví, demokratického myšlení a chování, a také odvahy říkat pravdu a bojovat za ni, i vytrvalosti a houževnatosti jít za vyšším cílem v zájmu svého národa. Chci připomenout slova prezidenta Masaryka, který řekl: „Kdyby nebylo Sokola, nebylo by legií, kdyby nebylo legií, nebyla by samostatná Československá republika.“ Na tato slova, která jsou i vyjádřením vztahu prezidenta Masaryka a sokolů, jsou sokolové hrdí a i dnes je vnímají nejen jako uznání, ale i jako trvalý závazek být tomuto ocenění věrní a naplňovat ho, jako závazek být připraveni být oporou naší země a pečovat o její blaho.“

Dobrovolné sletové známky



■ Začátkem letošního roku byly vydány dobrovolné členské spolkové sletové známky 2016–2018, vydané k příležitosti konání XVI. všesokolského sletu. Koupí této známky podpoříte konání všesokolského sletu v jubilejním roce 2018. Známky, které jsou již k dispozici, jsou v hodnotě 50 Kč.

Kontaktujte Ing. Janu Zborníkovou, e-mail: zbornikova@sokol.eu.

Volební valná hromada zleva: předsedkyně volební komise ses. Renata Halaxová, zástupce společnosti specializující se na účetnictví neziskových spolků Šárka Pelikánová, starosta jednoty br. Jakub Otáhal, náčelnice jednoty ses. Hana Otáhalová, jednatel br. Lukáš Kolbaba a náčelník br. Milan Hybner.



První volební valná hromada v Šestajovicích

■ Letošní březen je v tělocvičných jednotách ve znamení konání valných hromad, na nichž je voleno nové (nebo staronové) vedení jednoty i delegáti a vyslanci na valnou hromadu župy a volbou navrhují kandidáty do vyšších orgánů ČOS. Premiéru volební valné hromady letos zažila Tělocvičná jednota Sokol Šestajovice, která vznikla až po konání posledního sjezdu v roce 2013 a která tak patří k nejmladším jednotám v ČOS – její ustanovující valná hromada se konala 19. prosince 2013. Do spolkového rejstříku byla zapsána jako jedna z prvních, a to 21. 5. 2014. Počet „zakládajících“ členů jednoty byl třináct. Zprávu o konání letošní volební valné hromady, která se konala 4. března v místní restauraci U Kamene, nám zaslal starosta jednoty bratr Jakub Otáhal: Pro starostu jednoty je nejdůležitější zpráva náčelnictva a vzdělatelského odboru o činnostech a akcích za uplynulý rok 2015 a plán na rok 2016. Rok 2015 pro jednotu byl plný očekávání především z důvodu plánovaného otevření nové sportovní haly v Šestajovicích. Naše očekávání se naplnila a úkolu spoluorganizace otevření sportovní haly jsme se zhostili se ctí. Aktivně jsme se jako jednota podíleli na dovybavení tělocvičny náradím. Tak, jak bylo jaro ve znamení této události, tak léto a podzim byly ve znamení zajištění cvičení pro šestajovické děti a jejich rodiče a děti z blízkého okolí. Vše pod známým mottem šestajovického Sokola „Sport pro

všechny“. I tohoto úkolu jsme se zhostili se ctí a výsledkem je členská základna čítající 48 zletilých a 200 nezletilých členů organizovaných v šestnácti oddílech všestrannosti a sportu.

Jsem hrdý na šestajovické sokoly, kteří nezištně na úkor svého volného času a svých rodin odvedli 250 cvičebních hodin a dalších 750 na dalších činnostech pro naši jednotu a pro obec. I vzdělatelský odbor se zhostil svého úkolu se ctí a výsledkem je více než 20 aktivit a akcí. O některých z nich jste se mohli v průběhu roku dočíst i na stránkách vašeho oblíbeného časopisu Sokol. Hosté bratr Svatopluk Tesárek, starosta župy Prostějovské, a bratr Jan Firbas, jednatel župy Barákovy, pronesli zdravice hned v úvodu, kde vyzvedli především činnost jednoty, za kterou, a cituji slova bratra Tesárka, by se nemuseli stydět ani na župní úrovni. Za jejich přítomnost a podporu jim tímto jménem výboru Tělocvičné jednoty Sokol Šestajovice a jménem svým děkuji.

Valná hromada byla usnášením schopná v počtu 39 přítomných zletilých členů a za 90 minut zvládla celý program včetně voleb a mohla volně pokračovat v rozpravě u sokolského guláše.

Jsem hrdý na to, že se členům jednoty podařilo zvednout za

dva roky činnosti prestiž místního Sokola tak, že ve výboru a v kontrolní komisi jsou sestry a bratři, kteří splňují všechny požadavky (i odborné) na tyto zodpovědné činnické pozice. Dále jednota hospodaří s kladným hospodářským výsledkem a díky stabilně rostoucí členské základně může rozšiřovat svoji činnost.

Již nyní se členstvo šestajovické jednoty těší na slet v roce 2018. Pro většinu to bude jejich první. Pro tuto příležitost si jednota plánuje pořídit nový prapor. Závěrem chci popřát ostatním jednotám, aby se jim valné hromady v tomto roce vydařily. A mohly se stát událostí ve spolkovém životě členů, na kterou budou sestry a bratři rádi vzpomínat.

Více informací na www.sokolsestajovice.cz.

Jakub Otáhal,

starosta T. J. Sokol Šestajovice





Český Brod



Český Brod

Šibřinková sezóna se blíží k závěru

■ V březnu, kdy se již jaro začíná (snad) hlásit o slovo, vrcholí v Sokole i plesová a šibřinková sezóna. Jedny z posledních, který každoroční taneční a rejový kolotoč ukončí, se konají v prvním dubnovém týdnu. O některých z těchto akcí jsme informovali již v minulém, elektronickém vydání časopisu. Dnes pár slovy a fotografiemi přibližujeme další. A mezi fotografiemi jednu „perličku“ navíc – historický plakát na šibřinky v Sokole I. Smíchov z roku 1937 (letošní šibřinky v Sokole I. Smíchov se konaly až po uzávěrce tohoto vydání).

Sobotní osmou hodinou večerní odstartoval 13. února poslední letošní ples v Lázních Toušeň. Místní divadelní spolek upořádal doslova karnevalový maratón, začínající v pátek 12. února divadelním plesem pro dospělé, po němž v sobotu následovaly dva pro dětské návštěvníky. První z nich byl věnován nejmenším do tří let, zatímco odpolední si užily starší děti. Sobotní večer opět patřil dospělým, kteří se mohli zúčastnit sokolského karnevalu. Oba dva večery se nesly ve znamení safari a zoo, čemuž odpovídala také dvojice předtanče-

ní provedená členy a přáteli divadelního spolku. O hudební produkci se během obou večerů postarala místní skupina Druhej dech. Během sobotního večera si návštěvníci mohli užít taneční soutěž Drezura, při níž bylo jejich úkolem během hodiny vymyslet vlastní choreografii na přidělenou hudbu a předvést ji společnosti.

Jak je v Lázních Toušeň dobrým zvykem, zdejší se sešli v přátelské atmosféře a ochotně se zapojili jak do soutěže o nejlepší masku, tak do tomboly, kam výhry věnovaly firmy podporující činnost divadelního spolku.

Rok 2016 slaví celý národ 700. výročí od narození českého krále Karla IV. V Sokole Záblatí se nechali inspirovat touto osobností, a tak letošní motto šibřinek konaných v sobotu 5. března bylo „Na dvoře Karla IV.“.

V Kralupech nad Vltavou si pro letošní šibřinky, konané rovněž v sobotu 5. března, zvolili téma Olympijské hry, když v letošním olympijském roce tak chtěli ověřit, jak pravdivé je tvrzení, že Češi jsou sportovní národ.

V Nové Vsi u Českých Budějovic pořá-

dala v sokolovně místní tělocvičná jednota Sokol tradiční šibřinky v sobotu 12. března. Letošní téma byla „věznice“. Domácí papučová bál uspořádal Sokol Moravská Ostrava 1 v pátek 4. března ve své sokolovně. Zejména dámy zřejmě ocenily, že tomto ples mohly strávit v pohodlné obuvi. Organizátoři připravili pro účastníky skvělou hudbu, úvodní famfára zazněla v podání trubače, předtančení, velkou a malou tombola, občerstvení i bar.

Poslední únorovou neděli se návštěvníci českobrodské sokolovny mohli potkat se spoustou výjimečných osobností. Tedy – většinou z pohádkového světa. Důvodem bylo „Karnevalové řádění“, akce pořádaná Sokolem a z.s. Corridor. Několik stovek přítomných dětí se svým rodičovským či prarodičovským doprovodem si tu opravdu přišlo na své. A tak se všechny Elsy, piráti, berušky, šmoula, čarodějnice, tygřici, mimoni, Karkulka, kostlivci a spousta dalších masek společně vyřádilo na stanovištích s různými prolézačkami, trampolíně, lavičkách, ale i čertovském pexesu v pekle či při tancování v sále. ☺



Záblatí



Historický plakát na šibřinky v Sokole I. Smíchov

Včera, dnes a zítra

O významných projektech a akcích České obce sokolské s náčelníkem ČOS Petrem Svobodou

Tři velké projekty České obce sokolské. Každý jiný svým obsahem i časem, v němž se odehrává. Jeden z nich již skončil, druhý stále ještě probíhá a třetí se intenzivně připravuje. Po celý loňský rok to byl SokolGym 2015 – 25 let znovu spolu, začátkem tohoto cvičebního roku (v říjnu 2015) byl spuštěn projekt Svět nekončí za vrátky zaměřený na XVI. všesokolský slet a oslavy 100. výročí vzniku republiky. Projekty to jsou sice zcela odlišné a jejich obsah lze těžko srovnávat – především všesokolský slet, který je svým významem, rozsahem i náročností na přípravu mimořádný, přesto ale mají některé věci společné: Především prokazují sílu České obce sokolské úspěšně pořádat rozsáhlé celorepublikové akce a organizačně je dobře zvládat, svým dílem na nich často spolupracují všechny programové útvary a přinášejí nové zkušenosti a inspiraci pro další, připravované projekty. O zmíněných třech projektech hovoříme s náčelníkem ČOS bratrem Petrem Svobodou.

Celý loňský rok byl ve znamení akcí projektu SokolGym 2015. Jak ho s odstupem času hodnotíš? Splnil cíle, které si kladl?

Akce tohoto formátu jsou vždy obrazem toho, jak na tom opravdu jsme. To bylo také jedním z cílů celého projektu – prověřit naši akceschopnost před připravovaným sletem a najít další možné formy prezentace našeho programu a spolupráce jak uvnitř organizace, tak směrem k nesokolské veřejnosti.

Už jen tím, že hovoříš o akcích, můžeme říci, že se podařilo naplnit jeden z cílů, a to změnit koncept původně jedné centrální akce na celorepublikový projekt složený z více různých akcí. Toto se samozřejmě promítlo do vyššího počtu účastníků, kterých celkem bylo 27 581, a vlastního dopadu do jednotlivých regionů. Z druhé strany je také pravdou,

že byla velká skupina těch, kteří byli vidět téměř všude, ale to je skutečnost, která nás provází celých 25 let. Podařilo se potvrdit, že je Sokol schopen i takto náročný projekt zrealizovat v období, kdy vrcholily přípravy zatím nejpočetnější výpravy na světovou gymnestrádu, byly zahájeny přípravy XVI. všesokolského sletu a Sokol se zapojil do spolupřátelství mezinárodního festivalu sportu pro všechny EuroGym, který se bude konat tento rok v Českých Budějovicích.

Přinesl projekt SokolGym 2015 i nové zkušenosti a inspirace či nápady pro další projekty obdobného rozsahu?

Od samého počátku, kdy vznikl nápad vytvořit centrální akci (bylo to po prvním polistopadovém sletu) v mezisletovém období, se počítalo s tím, že se otevírá prostor pro inovace a experimentování, které by bylo při sletu velmi obtížné. Myslím, že tento cíl tyto akce naplňují. Ať již to bylo v roce 1996, kdy se konala I. sokolská gymnestráda, nebo i v dalších letech SokolGym. Bohužel, pak nastala v pořádání SokolGymu delší časová přestávka. Vloni jsme na tuto tradici navázali. A ukázalo se, že to bylo dobře.

V čem je podle tebe rozdíl mezi posledním SokolGymem a těmi předchozími?

Zůstal zachován záměr vytvořit prostor pro inovace a experimentování. Mohli jsme si v praxi vyzkoušet některé novinky, při nichž jsme se inspirovali z některých světových akcí, jichž se účastníme. Novinkou, o níž můžu říci, že nezklamala, je rovněž to, že SokolGym nebyl akcí na jeden či dva dny v jednom místě, ale celorepublikovým projektem složeným z vícero akcí – tak, jak jsme již o tom hovořili. Dalším důležitým momentem je, že jsme tyto akce projektu více otevřeli veřejnosti. SokolGym 2015 byl ale také o sebereflexi.

V České obci sokolské působíš již od roku 1991, tedy čtvrt století. Co tedy máš onou sebereflexí na mysli?

Především jde o sebereflexi na uplynulých 25 let, tedy od znovuoobnovení Sokola. Máme tendenci odkazovat se dále do minulosti, na zlatou éru Sokola v meziválečném období, či ještě dříve. Ale čtvrt století od znovuoobnovení Sokola je také již poměrně dlouhá doba, přitom ji ale již zažila i současná sokolská generace. A nejen zažila, ale aktivně se podílela na činnosti ČOS. Je to generace, která tvořila a tvoří současný Sokol. Nastoupil jsem jako mladý v roce 1991 a při pohledu zpět vidím, že řada věcí se dělala dobře, ale také řada věcí špatně či se mohla dělat lépe. Převažující a rozhodující je ale jedno: odvedlo se spoustu práce. Starší generace, která pamatovala krátké období po 2. světové válce nebo zlatá léta Sokola v období 1. republiky, stála u znovuoobnovení, vzkřísila Sokol opět k životu, a také vytvořila základ, na němž mladší generace může stavět a pokračovat v práci svých generačně starších předchůdců. A právě při rekapitulaci uplynulých 25 let a zamýšlení nad nimi opravňuje k tomu, abychom mohli říct, že se odvedla spousta práce a můžeme být hrdí na to, co jsme vybudovali a dosáhli my, současná generace. Samozřejmě nemůžeme si zastírat to, co se nám daří méně, než bychom si přáli, ale výrazně by měla převyšovat hrdost a pohled do budoucnosti.

Čím SokolGym otevřel Sokol více veřejnosti? A je to dostatečné?

Byly to jednotlivé aktivity a programy, které při jednotlivých akcích byly určeny především veřejnosti. Při akci k 90. výročí otevření Tyršova domu to byly například workshopy pro veřejnost, program pro mateřské školy, či běh na Petříně. V Brně to zase byly akce pro veřejnost v parku pod Špilberkem, kde si kdokoliv mohl vyzkoušet různé cvičení či pohybovou zdatnost, seznámit se například se základy parkouru, pro nejmenší byl připravený program v sousedství areálu Sokola Brno I. V Plzni připomeňme alespoň pódiová vystoupení na náměstí. Bylo toho samozřejmě mnohem víc, jako třeba Noc sokoloven připravená vzdělavatelským odborem. Naším cílem je četnost i kvalitu těchto akcí pro veřejnost zintenzívnit. Je to tr-

valý úkol. Nemůžeme oslovovat veřejnost jen akcemi v době všesokolského sletu, ale i po celé mezisletové období. Neustále musíme veřejnosti říkat: Jsme tady, podívejte, jaké činnosti a aktivity v Sokole máme, můžete přijít mezi nás.

Co se ukázalo při realizaci SokolGymu jako naše nejsilnější stránky a naopak, jaké slabiny, na něž se musíme soustředit, poodhalil?

Silnou stránkou je bezpochyby to, že je zde stále velmi početná skupina lidí, kteří se chtějí setkávat, jsou ochotni obětovat svůj čas a finance k tomu, aby pomohli realizovat něco, co je prospěšné pro celou organizaci a i jejích okolí. Slabinou je, že naše organizace toto stále neumí dostatečně docenit.

V současném cvičebním roce spustil odbor všestrannosti projekt pro mateřské školy Svět nekončí za vratky, cvičíme se zvířátky. Letošní ročník je nultý, dá se říct pilotní fáze projektu. Kolik mateřských škol se do něj zapojilo?

V současné době máme do projektu zapojených 84 mateřských škol z celé České republiky. Projekt je také realizován v oddílech RD, PD v Sokole i mimo naši organizaci, celkem je zapojeno 8 431 dětí.

Jaký je cíl a filozofie tohoto projektu?

Svět kolem nás se neustále urychluje a je potřeba tuto skutečnost vzít na vědomí. Cílem je vytvořit vztah k pohybové aktivitě již v útlém věku. V mateřských školách všechno začíná, v nich se začíná formovat vztah dětí ke sportu. Tímto projektem jdeme za veřejností. Myslím si, že bylo opravdu načase udělat nějaký zásadní krok směrem k veřejnosti. Říkáme tomu projekt, ale je to vlastně dílčí část naší práce s rodiči a dětmi a s předškolními dětmi. Tím, že přicházíme s těmito pohybovými aktivitami do mateřských škol, oslovujeme nejen děti, ale stává se to i záležitostí rodiny, rodičů. V základní části tohoto projektu dáváme učitelkám mateřských škol metodiku, návod, jak se s dětmi věnovat pohybu. Ale součástí je i to, že do školky přicházejí naši cvičitelé. A rodiče se s dětmi mohou zapojit do našimi cvičiteli vedeného cvičení. Stručně ře-

čeno, školka pro toto cvičení poskytuje materiální zajištění, my personální.

Jak dlouho se tento projekt vypracovával, kdo tvořil tým, který ho vypracoval a kde ho průběžně, před spuštěním, ověřoval?

Projekt vznikl na základě programových priorit odboru všestrannosti ČOS po roce 2014. Přípravou námětu a posléze vypracováním projektu byl pověřen cvičitelský sbor RD, PD OV ČOS. Konkrétně za námětem stojí Dana Uzlová a za vlastním zpracováním Věra Smejkalová. Autorky vycházely ze svých zkušeností a dlouholeté praxe. Ověřování v podstatě probíhá právě teď. Původním cílem bylo ověřit projekt v oddílech župních vedoucích RD, PD a zkontaktovat několik mateřských školek, které budou ochotny se podílet na vlastním ověřování.

I když je projekt zhruba v polovině, jaké poznatky z něho již nyní jsou?

Na jakékoliv závěry je samozřejmě brzo. Nicméně se setkáváme s velmi pozitivními reakcemi a potvrzuje se, že oblast sportu pro všechny má velký potenciál a že je velmi důležité přecházet od teorie k vlastní praxi. Jistě už dnes vidíme, že k určitým korekcím bude muset dojít.

Z prvních ohlasů je tedy patrné, že o projekt je zájem. Co je největší překážkou pro to, aby se mohl více rozšířit?

Zatím jsme se se žádnými překážkami neselekaly, samozřejmě jak to tak bývá, u všech projektů je nutné zajistit dostatečné finanční zdroje.

Do XVI. všesokolského sletu 2018 zbývají ještě více než dva roky, ale přípravy na něj jsou již nyní v intenzivním proudu. Jaký je současný stav příprav?

Současné období je pro konání sletu maximálně zásadní. Tvoří se program, na jeho základě rozpočet a zajišťování financí. Jsou již vybrány náměty skladeb pro slet a teď se na nich dále pracuje tak, aby se koncem listopadu uskutečnila tzv. předváděčka sletových skladeb. Právě ta završí jednu důležitou etapu přípravy sletu. Co bychom zameškali nyní, těžko bychom doháněli v následujících měsících či roce. Je proto jen dobře, že na programu XVI.

všesokolského sletu již nyní spolupracují v rámci programové rady všechny programové útvary ČOS.

S kolika sletovými skladbami se počítá?

Na sletu bude jedenáct skladeb České obce sokolské, o dvanácté, folklorní, se ještě jedná a pracuje na ní vzdělávatelský odbor ČOS. Potěšitelné je, že na skladbách pro tento slet se podílí hodně nových autorských kolektivů. To je významné i pro další všesokolské slety – výrazně se projevilo, že Česká obec sokolská má pro sletové sklady vlastní autory, kteří tak jsou zárukou pro konání dalších sletů.

Vystoupí, stejně jako na předchozích sletech, domácí i zahraniční hosté?

Z domácích hostů, tedy z České republiky, již tradičně počítáme s vystoupením cvičenců ČASPV. Novinkou XVI. všesokolského sletu bude koedukovaná česko-slovenská skladba, která bude mít vztah k 100. výročí republiky. Na této skladbě se v současnosti pracuje. Ukazuje se při ní, že i když se stát rozdělí, lidé dále zůstávají přáteli. Slet vždy vychází z toho, kam jsme se za uplynulých šest let posunuli. Protože v posledních letech jsme se více zaměřili na zahraniční spolupráci, chceme na sletu zvýraznit i mezinárodní aspekt. Zájem o vystoupení na XVI. všesokolském sletu jsme již zaznamenali z Dánska a z Německa.

Nynější období je asi důležité i pro jednání s potenciálními partnery sletu. Jak ta pokračují?

Výběr strategického partnera pro slet již probíhá. Neměl by to být za každou cenu partner ekonomický, ale logický, který má nějakým způsobem k naší činnosti a k našemu spolku vztah. Určitou představu máme a také jsme již v tomto směru zahájili některé konkrétní kroky. Musí se jednat o partnerství založené na rovnocenné, plnohodnotné spolupráci. Konkrétněji hovořit je ale v těchto záležitostech zatím předčasné. O všech důležitých aspektech a jednotlivých etapách sletových příprav budeme sokolskou i nesokolskou veřejnost informovat. A s ubíhajícím časem můžete počítat, že těchto zpráv bude přibývat. ☺

Soutěžte s projektem 100 sokolských keší republiky

■ Projekt 100 sokolských keší republiky se už dále rozjíždí. K již registrovaným keším přibýly v průběhu února a začátkem března další.

O projektu jsme již informovali v minulém, elektronickém vydání, a tak jen stručně připomínáme, že projekt se uskutečňuje v rozmezí let 2014–2018 na území České republiky a jeho cílem je umístit 100 oficiálních keší na místa úzce spjatá s historií našeho státu, jejíž nedílnou součástí je i historie Sokola, a představit tak významná místa a důležité osobnosti naší nedávné historie. Součástí projektu je i sběratelská hra, které se mohou zúčastnit všichni hledači keší. Pro účast ve hře je nutno stáhnout si z internetových stránek <http://www.sokol.eu/> hrací kartu a následně ji vytisknout (doporučujeme na silnější papír).

Pravidla hry

Cílem hry je po dobu trvání projektu (tedy do 30. června 2018) nalézt co nejvíce ze sokolských schránek. Každou nalezenou kešku si účastník hry zaznamená do své hrací karty nalepením samolepky, kterou ve schránce nalezne, nebo otiskem razítka z této schránky.

Sběratelská hra pro hledače probíhá ve dvou etapách:

a/ Během období 2014 – 30. června 2018.

Zde budou odměňováni úspěšní hledači drobnými odměnami za nalezení 20, 40, 60 a 80 keší. Odměnu úspěšný hledač získá tak, že odešle vyplněnou hrací kartu na e-mailovou adresu jednoho z garantů projektu. Po zkontrolování údajů bude na adresu hledače zaslána odpovídající odměna.

b/ Po ukončení hry budou vyhodnoceni hledači s nejvyšším počtem nalezených keší. Pro získání odměny je třeba zaslat vyplněnou kartu na adresu garantů projektu. Pět nejúspěšnějších hráčů bude odměněno věcnou cenou.

Zvláštní odměna je připravena pro pět správců keší s největším počtem zalogovaných hledačů.

Aktuální seznam uložených keší

Ke dni 7. 3. 2016 byly uloženy a zaregistrovány tyto keše:

Stará sokolovna Kroměříž – GC6C1XE
Myslivna Na Králi / župa Jungmannova – GC6AQHD

Sokolovna Adamov / župa Dr. J. Vaníčka – GC6BK91

Tělocvičná jednota Sokol Vsetín – GC50GYR

Sokolovna Valašské Meziříčí – GC5Y33W
Chata Na Požáru/ V.Klobouky – GC52HAA
Sokolovna Moravské Budějovice – GC62M73

Rudolf Lukaščík/ Sokol Beňov – GC5J8FN
K uvedenému datu bylo avizovaných dalších devět keší, které byly v přípravě.

Uvedené keše si můžete najít i na celosvětovém portálu geocaching.com, aktuální informaci jsou zveřejňovány na www.sokol.eu (v menu Projekty), kde naleznete jak hrací kartu, tak další dokumenty.



Co je geocaching

Geocaching je hra na pomezí sportu a turistiky, která spočívá v použití navigačního systému GPS při hledání skryté schránky nazývané cache (v češtině psáno i keš), o níž jsou známy její zeměpisné souřadnice (v systému WGS 84). Při hledání se používají turistické přijímače GPS. Člověk zabývající se geocachingem bývá označován slovem geocacher, česky též geokačer nebo prostě kačer. Po objevení cache, zapsání se do logbooku a případné výměně obsahu ji nálezce opět uschová a zamaskuje.



Sraz župních vedoucích seniorů a seniorek

■ V Tyršově domě v Praze se v sobotu 27. února sešli župní vedoucí seniorů a seniorek na svém pravidelném srazu. Do programu byla tentokrát zařazena témata: psychomotorika, testování, seniorů, zdravotní cvičení s využitím Rinasetu a overbalů, hry, cvičení pro každý den a Pohodová gymnastika (cvičení s hudbou).

V rámci jejich celodenního programu proběhlo také první testování věkové kategorie 60+, které se bude dále zdokonalovat a rozšiřovat.

Testování dopadlo podle výsledků velmi dobře, drtivá část testovaných měla nadprůměrné výsledky a my jim za tento výkon gratulujeme.

Všem zúčastněným děkujeme za skvělý den, ochotu a trpělivost a přejeme jim, ať jim jejich forma vydrží co nejdéle.

-ov-



Odstartovala čtvrtá část projektu „Cvičíme zdravě“

■ Projekt „Cvičíme zdravě“ připravila komise zdravotní TV odboru všestrannosti ČOS. Tato komise se snaží systémově integrovat „zdravé cvičení“ do všech věkových kategorií a odborností, na základě nových poznatků v oblasti fyziologického účinku cvičení. Od roku 2010 probíhá projekt „Cvičíme zdravě 1. + 2.“ (lektorský tým Ludmila Raková, Jarek Kučera). Jednalo se o půldenní doškolovací seminář (6 vyučovacích hodin) pro cvičitele všech odborností. První a druhou část projektu si objednalo celkem 31 sokolských žup s celkovou účastí přibližně 950 cvičitelů. Program těchto seminářů byl složen z teoretické části (hlavní svalové skupiny: oblast břišních a zádových svalů, svaly pánevního dna, svaly hýžďové, pohyb a svaly pletence ramenního a také rozsahy pohybů, svalová dysbalance a pracovní pohybové stereotypy). Praktické části semináře dominoval podrobný rozbor vybraných cviků se zřetelem na zdravotní aspekty. Účastníci si následně vše vyzkoušeli v ukázkové cvičební jednotce s hudebním doprovodem. Každý účastník obdržel písemný metodický materiál se stručným popisem všech probíraných cviků.

Velkou výhodou pro účastníky těchto seminářů bylo, že zájemci nemuseli daleko dojíždět, šetřili svůj čas a finanční náklady a navíc zůstávali ve svém prostředí. Tato organizační forma doškolovací akce byla pořadatelem i účastníky vždy hodnocena velice kladně.

Na tuto část projektu navázala část třetí „Cvičíme zdravě 3.“ (lektorský tým Dagmar Toncarová a Michaela Sedláčková), určená pro cvičitele a cvičitelky, kteří pracují s věkovou kategorií děti a žactvo (teorie: držení těla, hodnocení držení těla, VDT – příčiny vzniku a obecné zásady pohybové aktivity, klenba nohy, příčiny ploché nohy u dětí, terapie; praxe: kosterní a svalová soustava dolních končetin, hýžďová soustava, zapojení hlubokého stabilizačního systému u dětí, posílení břišního svalstva, dolních fixátorů lopatek, zásobník cviků – rozbor).

V neděli 28. 2. 2016 odstartovala v T. J. Sokol Alšovice (župa Jizerská) čtvrtá část projektu „Cvičíme zdravě 4.“ (lektorský tým Ludmila Raková, Jana Kučerová, Jarek Kučera), věnovaná funkčnímu kondičnímu tréninku pro kategorii dospělých a kategorii seniorů (60 +). Součástí programu (6 vyučovacích hodin) je opět teoretická i praktická část. Účastníci se seznámí s podstatou funkčního kruhového tréninku. Kruhový trénink je jeden z osvědčených způsobů, jak získat svalovou sílu a zároveň vytrvalost, je skvělý pro budování svalové hmoty a pro spalování tuků. Díky tomu je tato metoda vhodná mj. jako zpestření cvičebních hodin nejen v tělocvičnách.

Účastníci semináře se seznámí s principy správné sestavení programu kruhového tréninku pro skupinové cvičení. Důležitou částí je opět podrobný rozbor vhodných cviků a jejich modifikace dle fyzických možností cvičenců. Takže i účastník, který právě neorganizuje kruhové tréninky, se může dozvědět něco z nových poznatků správného provedení cviků, které potom využije v běžné cvičební hodině kondičního charakteru. Praktické ukázky kruhového tréninku vychází z možností vybavení (náčiní, cvičební pomůcky) konkrétního pořadatele. Funkční kruhový trénink mj. nabízí využít dražší náčiní, na kterém si zacvičí všichni (např. bosu). I v tomto případě každý účastník obdrží metodický materiál s osnovou teorie a popisem vybraných cviků.

Doškolovací seminář „Cvičíme zdravě 4. – Kruhový trénink“ si zatím objednaly župy: Budečská, Tyršova, Fügnerova, Karlovarská a Komenského.

„Putovní“ doškolovací semináře „Cvičíme zdravě 3. a 4.“ si může budoucí pořadatel objednat na adrese jkucera@sokol.eu, kde získá i podrobnější informace.

Jarek Kučera, místonáčelník ČOS



Výprodej oblečení z gymnestrády

■ V současné chvíli probíhá výprodej společenského oblečení a cvičebních úborů české výpravy na 15. světové gymnestrádě v Helsinkách, které si nyní můžete zakoupit s výraznou slevou. Jedná se o společenské oblečení a cvičební oblečení skladby Generations Together. Jejich seznam včetně velikostí a naleznete na www.sokol.eu.



Tip na výlet: Za vlky na Šumavu

■ Šumava nabízí ve všech ročních dobách nepřeberné množství příležitostí ke sportu a turistice. Jako jeden z možných tipů může posloužit i únorový zájezd skupiny sokolů, který pořádala župa Barákova do horské obce Srní (850 m n. m.), která se nachází na území Národního parku Šumava a jež byla založena dřevorubci na počátku 18. století:

Ráno po snídani jsme odjeli do Prášil, kde pěší a běžkaři vystoupili a sjezdáři si odjeli zalyžovat na Arber (Velký Javor). Pěší a běžkaři vyrazili na Prášilské jezero. Klopýtali jsme takovým kotárem, přeskakovali padlé stromy. Při zpáteční cestě se počasí úplně změnilo, velmi sněžilo, vál silný vítr – čerti se ženili. Podle předpovědi od půlnoci začalo pršet a ráno po sněhu ani památky. Stále pršelo, a tak jsme zvolili náhradní program.

V Srní jsme zajeli k vlkům za poznáním do „Návštěvního centra“. Areál má výběh pro vlky o rozloze asi 4 ha. Je zde dlouhá lávka nad terénem k pozorování. Jsou tam umístěny kamery s on line přenosem na internet www.npsumava.cz. Poté jsme ještě navštívili sklárnu v Aníně, poobědvali v Sušici a pak zpět do Prahy.

Text a foto Marie Brunerová

Srní a okolí

Obec Srní je proslavená romány spisovatele Karla Klostermanna. Ve středu obce stojí kostel postavený v roce 1805, zasvěcený Nejsvětější trojici. Typickou šumavskou architekturu zde představují dochované horské roubené chalupy

postavené na kamenné podezdívce se stěnami chráněnými šindelem.

V okolí Srní jsou výborné podmínky pro pěší turistiku i milovníky cykloturistiky. V zimním období je připravena hustá síť upravovaných lyžařských stop.

Z turistických zajímavostí stojí za zmínku Vchynicko–Tetovský plavební

kanál Povydrí (od obce Antýgl po červené značně podél řeky Vydry do Čeňkovy Pily, vhodná pro rodiny s dětmi a vozíčkáře, 7,5 km).

Pro podrobnější informace o jednotlivých stezkách doporučujeme navštívit Infocentrum Srní nebo jeho webové stránky. Zde také naleznete další tipy na výlety.



kanál, královský dvorec Antýgl (nyní autocamping Antýgl), naučná stezka Povydrí vedoucí nádherným kaňonem řeky Vydry, Hauswaldská kaple, Rokytá, Klostermannova vyhlídka na kaňon řeky Otavy ad.

Turisté mohou využít několik vycházkových cest či naučných stezek. Jako například Srnský okruh (nenáročný a krátký okruh vedoucí okolo obce Srní po zelené značce okolo Spáleného a Sedelského vrchu v délce 8,4 km), naučnou stezku Karla Klostermanna (4 km), Okolo kostelního vrchu, „Mravenčí stezku“, naučnou stezku Vchynicko-tetovský kanál (vhodná pro rodiče s dětmi a vozíčkáře, 13,6 km), nauč-

Kontakt: Infocentrum Srní, Srní 106, tel. 774 60 60 30, e-mail: srni.infocentrum@tiscali.cz, <http://www.sumava.net/icsrni/>



Světové dostaveníčko na planších v Brně

■ Letošní mezinárodní šermířský Sokol Cup Tvarůžek (58. ročník) ve fleretu mužů a Moravanka (48. ročník) ve fleretu žen se nesl opět v přátelském duchu a duchu fair-play. O víkendu 12.–13. března se na planších v hale Sokola Brno I odehrávala dramatická střetnutí 87 šermířů a šermířek ze 13 zemí. Vybojovali celkem 372 utkání. A opět se ukázalo, že Sokol podporuje heslo, že „Brno je město sportu“.

Výsledky turnaje se započítávají do národních žebříčků, ale taky do žebříčku Evropské šermířské konfederace U23. První místo v kategorii mužů bylo dotováno 200 eury a v kategorii žen 100 eury.

Do Brna zavítala zvučná jména reprezentantů Polska, Maďarska, Rumunska, Běloruska, Chorvatska, Francie, Rakouska, Slovenska, Moldávie, Finska, Nového Zélandu, Velké Británie a domácí reprezentace. Z evropských šermířských velmocí chyběli jen zástupci Itálie a Ruska. Pořadatelský klub Sokola Brno I je velmi hrdý a poctěn pořádat tento turnaj. Poctou byla pro nás i přítomnost České televize, která nám po-

máhá zviditelnit a zpopularizovat šerm a Sokol u české veřejnosti (sportovní redaktorka Iva Strnadová).

Jedinou chybičkou a překvapením turnaje pro české barvy bylo umístění českých reprezentantů Václava Kundery, Jana Krejčíka či Jana Kurfürsta, kteří se neprobojovali do finálové osmičky. V kategorii žen si za české barvy vedla nejlépe Andrea Bímová z Prahy, která vybojovala 5. místo.

Výsledky 1.–8. místo:

Fleret muži:

1. Artur Tsevan – Bělorusko,
2. Cedrik Serri – Francie,
3. Samuel Insperger – Maďarsko,
3. Ivan Komšič – Chorvatsko,
5. Pavel Prokharau – Bělorusko,
6. Uladzislau Kurylovich – Bělorusko,
7. Maximilian Ettelt – Rakousko,
8. Eugeniu Vadaniuc – Moldávie.

Fleret ženy:

1. Michaela Cellerová – Slovensko,
2. Katarzyna Matysiak – Polsko,
3. Maria Vetulani – Polsko,
3. Alicja Wiaderek – Polsko,

5. Andrea Bímová – Česká republika,
6. Marcela Dajčić – Chorvatsko,
7. Lizaveta Kuliayeva – Bělorusko,
8. Petra Papp – Maďarsko

Na závěr bych rád poděkoval všem partnerům, kteří nás podpořili: České obci sokolské, zastupované bratrem Petrem Syrovým při předávání cen, Magistrátu města Brna, Jihomoravskému kraji, Českému šermířskému svazu, oddílům v Bystřici, Ostravě a Olomouci za zapůjčení materiálu, fotografu Danielu Gerzičákovi, firmě Visitech, firmě Veselý, firmě Hauskrecht i České televizi. A závěrem díky i Júliu Králíkovi, zástupci Evropské šermířské konfederace při řízení soutěže.

Jako ředitel turnaje si také cením pomoci obětavých členů našeho oddílu šermu Sokola Brno I, bez nichž by takovýto velký podnik nebylo možné zvládnout. Velmi mě potěšily pozitivní ohlasy z úst vedoucích výprav i zúčastněných šermířů a tímto bychom rádi pozvali šermíře, trenéry, rozhodčí i širokou veřejnost k příštímu ročníku Sokol Cupu znovu do Brna. Termín co nejdříve upřesníme.

Pavel Vaníček, ředitel turnaje



Michaela Cellerová



Artur Tsevan

Vyhlášení ankety Sportovec ČOS roku 2015 se pomalu blíží. Jste zvědaví, koho odbor sportu ČOS v letošním Roce sportu vyhlásí jako nejlepšího sportovce, tým nebo trenéra roku 2015? Slavnostní vyhlášení ankety jsme letos naplánovali na středu 4. května odpoledne. Vyhlášení se bude konat v aule Tyršova domu v Praze. Chcete-li být aktivními diváky, poznamenejte si tento termín a přijďte vyhlášené sokolské sportovce do Tyršova domu podpořit. Vyhlášení ankety budou tradičně moderovat Jakub Bažant, moderátor České televize, a Jan Weber, šestinásobný mistr světa ve footbagu a freestyle fotbalu. Program bude hudbou a zpěvem doprovázet sokolská muzika Vycpálkoviců. Věříme, že i v televizi se objeví záznam z vyhlášení ankety.

V rámci vyhlášení ankety odměňované sportovce moderátoři vyzpovídají a dozvíme se více o jejich sportovní kariéře, sportovních začátcích, obávaných soupeřích, sportovních plánech a někdy i o osobním životě a zážitcích ve spojení se sportovní kariérou.

Víte, co v anketě hodnotíme? Jaké podmínky musí splňovat nominovaný sportovec, tým? Předpoklad dobrého umístění má reprezentant České republiky, který se zúčastnil světových, evropských soutěží s ohledem na kvalitu umístění v těchto soutěžích. Dalším kritériem, zejména pro kolektivní sporty, jsou pak medaile získané na mistrovství České republiky.

Ve vyhodnocení ankety Sportovec ČOS roku nezapomínáme ani na osobní trenéry a trenéry týmů, s jejichž spoluprací a pomocí sportovci dosahují svých životních úspěchů. Trenéry nominuje a vyhláší odbor sportu ČOS.

Vzpomeňme například loňskou závodní sezónu světové oštěpařky Bány Špotákové. Byla to pro ni zatím jediná sportovní sezóna, kdy Bára trénovala a závodila sama, tedy bez osobního trenéra. Sezóna se Báře určitě nevyvedla podle jejích představ a cílů. V současné době už opět trénuje s osobním trenérem. Jak je vidět, trenér hraje ve sportovní kariéře sportovce

skutečně podstatnou a zásadní roli! Nejen z tohoto důvodu při vyhlášení Sportovce ČOS roku nezapomínáme vyhlásit trenéra ČOS roku.

Tělocvičné jednoty Sokol letos do ankety Sportovec ČOS roku 2015 přihlášily – nominovaly více než 80 sokolských sportovců v 19 individuálních sportech a 9 družstev ve čtyřech kolektivních sportech, celkem z 30 sokolských jednot. Máte-li ve svých oddílech

sportovce, kteří splňují podmínky pro nominaci do ankety, nezapomeňte je každoročně přihlásit. Uzávěrka žádostí – nominací na Sportovce ČOS roku je vždy k 31. 1. následujícího roku. Určitě máme více sokolských jednot, kde vychováváme reprezentanty České republiky a do ankety Sportovec ČOS roku 2015 jste je pro letošek zapomněli přihlásit...

Vanda Marušová, OS ČOS

Vyhlášení ankety Nejúspěšnější sportovec ČOS roku 2015





Sokolové na halovém MČR v atletice

■ Poslední únorový víkend hostila nová atletická hala v Ostravě halové mistrovství ČR dospělých. Ze 42 ročníků se konal šampionát 34x v Praze, nová ostravská hala byla místem jeho konání poprvé. Ostravská hala však dosahuje takových kvalit, že se dá předpokládat časté konání na severu Moravy.

O atletech odchovaných nebo objevených v Sokole bylo v hale slyšet často. Největší hvězdou byl jednoznačně Jan Kudlička, odchovanec atletického oddílu T. J. Sokol Opava, nyní závodník Dukly Praha. Kudlička zvítězil mezi tyčkaři a výkonem 577 cm splnil limit na letošní halové mistrovství světa v americkém Portlandu. Dále například Filip Šnejdr, vítěz běhu na 800 m, který začínal v T. J. Sokol Hradec Králové a nyní závodí za Slavii Praha.

Závodníci oddílů registrovaných v ČOS posbírali na halovém mistrovství ČR v atletice celkem šest medailí a 19 finálových umístění v první osmičce. Sokolští medailisté pocházejí ve všech případech z oddílů, které mají zřízeny Sportovní základny mládeže a Výkonnostní sport dospělých. Přinášíme zde přehled medailistů.

Zlaté medaile:

400 m – Michal Desenský (T. J. Sokol Hradec Králové) – 46.94 s

trojskok – Jiří Zeman (T. J. Sokol Opava) – 15.42 m

Oba zlatí medailisté získali tento titul poprvé. Jiří Zeman, který je prvním rokem v kategorii mužů, závodil téměř před domácím publikem. Vítězství si odnesl šestým pokusem, když všechny tři medailisty dělilo na závěr soutěže jen 8 cm. Michal Desenský splnil roli favorita, která mu patřila díky nejrychlejšímu letošnímu času před MČR. Neměl to však jednoduché, protože byl díky odpočinkově běžnému rozběhu nasazen do čtvrté dráhy a tedy měl až třetí nejvýhodnější dráhu.

Stříbrné medaile:

200 m – Jiří Polák (T. J. Sokol České Budějovice) – 21.40 s

skok vysoký – Matyáš Dalecký (T. J. Sokol Kolín – atletika) – 2.13 m

Zatímco Matyáš Dalecký je mezi výškaři již „známá firma“, Jiří Polák doslova vlétl mezi dospělé sprintery poté, co na juniorském šampionátu zvítězil v novém rekordu ČR. Rekord sebral nynější atletické hvězdě Pavlu Maslákovu.

Bronzové medaile:

400 m – Vít Müller (T. J. Sokol Hradec Králové) – 47.52 s

400 m – Helena Jiranová (T. J. Sokol Kolín – atletika) – 55.11 s

A podobné hodnocení jako u stříbrných medailí si zaslouží dvojice bronzových

medailistů. Helena Jiranová, čtvrtá ze štafety na loňském halovém ME v Praze, je celkem ostřílená závodnice mezi dospělými, ale Vít Müller získal dospělou individuální medaili poprvé.

Co závěrem? Zkusíme se podívat na statistiky – ve kterých disciplínách sokolští atleti pro letošek dominovali podle umístění ve finále a kde naopak ne...

Skoky – devět závodníků v „osmičce“: skok o tyči – tři atleti (Rykl, Stuchlík, Veverka) a jedna atletka (Pražáková), k tomu medailisté Kudlička a Balner, původem od trenéra Lesáka z T. J. Sokol Opava. Dále tři trojskokani (Zeman, Kunc, Harasimová), jeden dálkař (Rusek) a jeden výškař (Dalecký).

Sprinterské tratě – celkem šest závodníků v „osmičce“: tři v běhu na 400 m (Desenský, Müller, Jiranová), dva v běhu na 60 m (Hápl a Štychová) a jeden v běhu na 200 m (Polák). Překážky bez sokolského zastoupení ve finále.

Střední tratě – čtyři finalisté: dva v běhu na 1500 m (Soukupová a Vocásková), jeden v běhu na 800 m (Hluchá) a jeden v běhu na 3000 m (Soukupová).

Vrhy – bez účasti sokolských závodníků mezi osmi nejlepšími.

*Text a foto Vítek Perun,
T. J. Sokol Hradec Králové*

Přebor ČOS v obřím slalomu

■ Ve ski areálu Aldrov ve Vítkovicích v Krkonoších se poslední únorovou sobotu konal Přebor ČOS v obřím slalomu, který byl zároveň přeborem župy Jungmannovy a rovněž veřejným závodem. Uspořádáním závodu byl pověřen Sokol Středokluky. Za polojasného až zataženého počasí soutěžilo na technickém, přemrzlém sněhu celkem 68 závodníků. Závodilo se celkem v patnácti kategoriích, od nejmladších dívek a chlapců až po veterány.

Vítězi a zároveň přeborníky ČOS v jednotlivých kategoriích se stali:

Špunti (dívky + chlapci, roč. 2009+4) – Lukáš Sychrovský, Sokol Nový Hrádek

Přípravka dívky (2006–2008) – Veronika Machová, Sokol Nový Hrádek

Přípravka chlapci (2006–2008) – Hugo Bareš, Sokol Malá Strana

Předžákyně (2004–2005) – Anna Marie Gutová, Sokol Středokluky

Předžáci (2004–2005) – Tomáš Červa, Sokol Frýdštejn

Mladší žákyně/starší žákyně (2000–2003) – Adéla Hanušová, Sokol Frýdštejn

Mladší žáci (2002–2003) – Ondřej Šrůtek, Sokol Nový Hrádek

Starší žáci (2000–2001) – Lukáš Holý, Sokol Nový Hrádek

Juniorky (1995–1999) – Pavla Věchto-

vá, Sokol Středokluky
Junioři (1995–1999) – Matěj Czeizel, Sokol Středokluky

Ženy (1976–1994) – Pavlína Sychrovská, Sokol Nový Hrádek

Muži (1976–1994) – David Náhlovský, Sokol Frýdštejn

Veteránky I. (1956–1975) – Romana Červová, Sokol Frýdštejn

Veteráni I. (1956–1975) – Petr Suchánek, VŠTJ Ekonom, 2. a přeborník ČOS Ladislav Náhlovský, Sokol Frýdštejn

Veteráni II. (1955 a před) – Václav Sychrovský, Sokol Nový Hrádek

-red-

Ski Serie Masters v Kamenci

■ Také letos se na sjezdovkách českých lyžařských areálů závodí v oblíbené Ski Serii Masters. Druhý únorový víkend na závodníky čekal dlouhý svah Ski areálu Kamenec v Jablonci nad Jizerou. V rámci Senior Criteria Českomoravského poháru se masters závodníci utkali ve slalomu, obřím slalomu i super G. Tradičně nejoblíbenější je obří slalom, v němž se na start postavilo úžasných 171 závodníků. Řada z nich je organizovaná v jednotách Sokola. Organizační zajištění si vzali za své T. J. Sokol Frýdštejn, Ski klub masters se Šimonem Mastným a zaměstnanci Ski areálu Kamenec. Všem pořadatelům patří za odvedenou práci velké díky. Partnerem závodu byla i firma Preciosa, která tradičně prostřednictvím své nadace věnovala pro stupně vítězů v každé věkové kategorii křišťálové plakety. Designové dílko, v letošním roce od Lenky Parkanové, je žádanou trofej a silnou motivací k dosažení nejlepšího času. Nekompromisní boje o desetiny nemají vliv na přátelské a pohodové klima závodu a prakticky všichni si mají co říct. Jedinečná je atmosféra, kdy se setká-



vají bývalí aktivní závodníci a reprezentanti i amatérští nadšenci.

V letošním ročníku obřího slalomu převzala putovní pohár pro nejdříve narozeného závodníka poprvé žena. Je jí paní Eva Mrklasová ze Železného Brodu. Paní Eva, tehdy slečna Fučíková, byla od roku 1954 členkou národního reprezentačního družstva ČSSR a stala se vícenásobnou mistryní ČSSR. Velmi blízko měla ke startu na zimních OH 1956 v Cortině d'Ampezzo. Pobyt, příprava a účast její i Slovenky Milky Mohrové v Cortině byla ukončena z nejasných a nevysvětlených

politických důvodů. Eva spolu s manželem byli aktivní v železnobrodské jednotě jako cvičitelé mládeže, předseda lyžařského oddílu a starosta jednoty.

Naší radostí je i pořádání dětských lyžařských závodů. Průběh zimy bohužel nedovolil jejich tradiční uspořádání na Javorníku. Optimismus neztrácím a těším se na dokonale zasněžené svahy příští sezony.

Více info na www.skiclubmasters.cz
a www.sokolfrydstejn.webnode.cz

Ladislav Náhlovský

Foto archiv autora

Ze strážnického florbalu

■ Florbalová družstva přípravky, elévů, mladších a starších žáků Sokola Strážnice se v pátek 26. února sešla v tělocvičně ZŠ Školní ve Strážnici k tréninku, který vedl metodik České florbalové unie, bývalý trenér extraligového celku 1. SC Vítkovice a odborník na vedení dětského florbalového tréninku Radomír Mrázek (několikrát byl vyhlášen nejlepším trenérem sezóny). V tělocvičně se sešlo asi dvacet holek a kluků, kteří si doslova v rekordním čase nachystali hřiště (florbalové branky a mantinel) a těšili se na trénink.

Někteří z nich se začínají potit už při zábavně vedené rozcvičce. Štafetové závody a posilování bude to pravé! Nikdo se „nefláká“. Po rozcvičce se rozdělili na několik hřišť, kde si formou hry zopakovali střelbu, nahrávku, cvičení 1 na 1, rychlost, koordinaci. A kdo už „nestíhá“, může si jít na konec tělocvičny zastřílet na branku.

Dalo by se říci, že si pouze hrajeme, ale kdo z vás vydrží na několika hřištích běhat, zkoušet různé florbalové finesy – zkrátka a dobře, být pořád v pohybu? Po tréninku si ještě uklidíme hřiště a hurá na „vyběhání“. Jaké bylo naše zděšení, když nám trenér R. Mrázek úplně ke konci tréninku ještě znova „naordinoval“ cviky na posilování – to všechno 2x?



Potěšila nás reakce několika menších hráčů (ročník 2006, 2005): „Tak zpocený a utahaný jsem už dlouho nebyl. Vlasy a triko úplně mokré.“ A co dodal R. Mrázek? „Neboj, to není nakažlivé. A máte být úplně zpocení každý trénink!“

Po tréninku následovala krátká přednáška pro rodiče hráčů a také pro naše hráče samotné. Potěšilo nás, že se děvčata nebála, ptala se na věci týkající se tréninků, turnajů i na florbalový život R. Mrázka. Děti se asi na přednášku

těšily více (bylo jen pár rodičů, což je velká škoda). Ale potěšilo nás, že hráči mají zájem ne jen o trénink, ale rádi si poslechnou i přednášku.

Po přednášce se ještě najde čas na podpisy, fotografování spolu s R. Mrázkem a velké poděkování z úst trenérů florbalu T. J. Sokol Strážnice.

*Z vyprávění trenérů zaznamenal
Vojtěch Studénka
Foto J. Kyš*

Vynikající umístění kadetů Sokola Brno I

■ Už samotný postup kadetů Sokola Brno I do závěrečného turnaje mistrovství České republiky ve volejbalu U18 byl velký úspěch. Turnaje se zúčastnilo osm nejlepších družstev z ČR podle výsledků z pěti turnajů.

Finálový turnaj uspořádal oddíl ŠSK Beskydy. Pořadatel zasluhuje velkou pochvalu za bezproblémový průběh turnaje a organizaci.

Osm družstev bylo rozděleno do dvou skupin, v nichž každé hrálo tři zápasy. První dvě družstva postupovala do skupiny 1.–4. a družstva na 3.–4. místě do skupiny 5.–8. Zde se hrálo do kříže a pak závěrečné zápasy o umístění. Turnaj byl rozdělen do čtyř dnů. Naše výsledky: Sokol Brno I – Příbram 0 : 3, Sokol Brno I – V. Meziříčí 2 : 3, Sokol Brno I – Č. Budějovice 3 : 1. Ve

skupině jsme obsadili 3. místo. Ve skupině o 5.–8. místo: Sokol Brno I – Zlín 3 : 1, Sokol Brno I – Beskydy 2 : 3. Celkově jsme obsadili 6. místo. Turnaj vyhrálo družstvo ČZU Praha bez porážky.

Finálový turnaj byl velice vyrovnaný. Naši hráči začali moc opatrně a výsledkem byla hladká prohra s Příbramí. Druhý den bylo všechno jinak, kluci bojovali a dokázali, že umí hrát volejbal na velice dobré úrovni. Škoda nevyužitých šancí s V. Meziříčím za stavu 2:1, mohli jsme hrát o medaile. Ale i tak jsme v dalších zápasech podali vynikající výkon. Chtěl bych celé družstvo pochválit za bojovnost a nasazení které v jednotlivých zápasech předváděli. Tyto vlastnosti je posunou v jejich výkonnosti dál.

Šestky bereme jako přípravu na beachovou sezónu, kde nás letos čekají mistrovství ČR U 18, 20 a hlavně mistrovství Evropy U 18 a mistrovství Evropy U 20, na něž si někteří naši hráči jistě vybojují nominaci.

Na závěr chci poděkovat všem hráčům a trenérům volejbalového oddílu Sokol Brno I – nahravači: Džavoronok, Blažek, blokaři: Sedlák D., Sedlák J., Žbánek, smečaři: Pavlovský M., Pavlovský D., Maňas M., Maňas P., Rulíšek, Tezzele, libero: Vodička, trenéři: Džavoronok, Vinkler, Ulč.

Za vzornou reprezentaci ČOS a Sokola Brno I a přeji všem hodně úspěchů v beachové sezóně.

*Milan Džavoronok, hlavní trenér
volejbalového oddílu*

V hale T. J. Sokol Poděbrady se v pátek 19. února konal 0. ročník gymnastických závodů s názvem „Poděbradská cvička“. Muži závodili na bradlech, na prostných a na kruzích, celkem ve čtyřech kategoriích od nejmladších žáků po dorostence. Závodu se celkem zúčastnilo sedmáct cvičců. Početněji zastoupené ženy se utkaly v trojboji na hrazdě, na prostných a na kladině, jež byla u těch nejmenších závodnic nahrazena lavičkou. Sedmdesát osm žen bylo rozděleno do osmi kategorií podle věku od těch nejmenších narozených v roce 2010, až po Terezkou Křížovou z Horních Počernic, která má v rodném listě zapsán rok 2000.

Specialitou nově vznikajícího závodu byla vložena disciplína, tzv. hvězdování. Tedy závod v co nejrychlejším překonání 12metrového pásu přemety stranou. Malé adeptky gymnastiky si strohé zadání přejmenovaly po svém a přítomnému publiku předváděly „strašně rychlé hvězdičky“.

„Původní myšlenka byla uspořádat malý závod pro cvičence z naší tělocvičné jednoty a další dva tři spřízněné oddíly z okolí. Nakonec se u nás sjelo dvanáct gymnastických oddílů z celé republiky, přičemž nejdále to měli sportovci z Vítkovic,“ říká Vladka Zmeškalová, ředitelka závodu. „Protože jsme zvolili termín závodu mimo takovou tu hlavní gymnastickou sezónu a nevěděli jsme, zda bude o závod zájem, přistoupili jsme k pořádání nultého ročníku, což nám dávalo možnost, jak se říká „bez ztráty kytičky“, couvnout z pořádání ročníku prvního. Nyní již víme, že po kladných ohlasech, kterých se nám dostalo ze strany činovníků ostatních oddílů, ale i rodičů a samotných závodících dětí, uděláme vše pro to, aby nově vznikající tradice pokračovala 1. ročníkem závodu „Poděbradská cvička“ v roce 2017,“ dodává trenérka Vladka Zmeškalová.

Název závodu se nerodil snadno. Padaly návrhy jako „Poděbradské srdíčko“, „Poděbradská oplatka“ či „Poděbradský pilníček“, podle toho, co kdo považoval za typické pro krásné lázeňské město na řece Labi. Nakonec zvítězila „Poděbradská cvička“. „Rozhodli jsme se pojmenovat závod podle ceny pro držitele zlatých medailí, kterou jsou závodní cvičky značky Iiwa,“ říká MUDr. Miroslav Zmeškal, hlavní rozhodčí závodu mužů



Gymnastické závody Poděbradská cvička se povedly

a zároveň trenér poděbradských gymnastů. „Bylo úsměvné pozorovat zprvu nechápavé a rozpačité reakce medailistů na požadavek moderátorky na nahlášení velikosti nohou. Nyní však jsou již balíčky se cvičkami správných velikostí rozslány ke svým adresátům,“ doplnil Zmeškal.

Záměrem pořadatelů bylo uspořádat závod tak, aby byl zajímavý nejen pro mladé cvičence, ale aby byl zároveň atraktivní i pro diváky na ochozech. K tomu výrazným způsobem napomohl vlastní systém zapisování výsledných známek, který průběžně v reálném čase zobrazoval na velkém centrálním ukazateli známky a v případě „hvězdování“ dosažené časy jednotlivých soutěžících. Pozorný divák si tedy mohl neustále udržovat přehled, jak si stojí jeho favorit či favoritka.

„Jsem rád, že se v naší tělocvičné jednotě podařilo dát dohromady partu lidí, kteří jsou ochotni obětovat svůj volný čas

ke zdárnému průběhu akcí, jako byly třeba závody „Poděbradská cvička“. V této souvislosti je třeba poděkovat všem rodičům, rozhodčím, trenérům, pořadatelům, moderátorům, členům gymnastického oddílu i naší sokolské jednoty,“ zdůraznil Radek Smejkal, starosta Sokola Poděbrady. „Naším přáním bylo odměnit všechny mladé gymnasty a gymnastky za jejich úsilí nějakou cenou, která by je potěšila, ale věděli jsme, že napl-

nit bezmála sto tašek dárky nebude jen tak. V tomto úsilí nám výrazně pomohlo město Poděbrady, dále sponzoři z řad místních podnikatelů a firem, jmenovitě Česká spořitelna a.s., společnost Internack – výrobce bramborových lupínků POMBĀR, Pixie crew – prodejce lázeňských oplatek, HIT CZ – Poděbradská papírna, Poděbradské mlékárny, Lékárna PharMEA Nymburk, sklárny Crystal Bohemia a.s. a v neposlední řadě i donátoři z řad rodičů a prarodičů našich členů, uzavírá starosta Smejkal.

Nejúspěšnějšími závodníky se stali členové kladenského oddílu, kteří si z Poděbrad odvezli celkem 10 medailí. Podrobné výsledky lze nalézt na adrese stránek poděbradského oddílu www.gymnastika-podebrady.cz. Zároveň si zde můžete prohlédnout nádherné fotografie pořizované během celých závodů profesionálním fotografem.

Vítězové jednotlivých kategorií: nejmladší žáci (2007–2009) – Jan Kusák (Kladno), mladší žáci (2005–2006) – Azíz Hammadi (Kladno), kadeti (2002–2003) – Adam Bělohlávek (Poděbrady), dorostenci (2000–2001) – Zbyněk Malec (Kladno). Dívky: 1. kategorie (2010) – Amélie Žvejkalová (Říčany), 2. kategorie (2009) – Johana Recmanová (Vítkovice), 3. kategorie (2008) – Klaudie Hynek (Vítkovice) a Anna Tatíčková (Kladno), 4. kategorie (2007) – Lenka Tikmanová (H. Počernice),

Zdroj: <http://nymbursky.denik.cz>



Vzhůru nohama!

■ Poslední únorový víkend byl v Ústřední škole ČOS ve znamení akrobatických cvičení. V sobotu se v Sokole I. Smíchov dvacet účastníků úspěšně pokoušelo dosáhnout řady náročných akrobatických poloh a pozic v párové akrobacii. Lektorkami byly reprezentantky ČR v akrobatické gymnastice Petra Filsaková a Jana Stehlíková. Účastníkům vysvětlily techniku a metodiku nácviku a vše názorně předvedly.

V neděli se v Nosticově hale pod vedením Tomáše Pintéra účastníci naučili základním trikům a finesám v závěsné akrobacii. Na řadu přišly nejen barevné šály, ale také visuté hrazdy, kruhy a strapsy. Zpestřením byla výuka na velkém kole, tzv. „German Wheel“. Přestože některé v sobotu i v neděli probírané polohy a pohyby byly náročné, nebylo po celý víkend třeba zdravotníka. Pro ty z vás, kteří by se zdravotníkem v ČOS chtěli stát, bude ÚŠ ČOS ve spolupráci se zdravotní komisí OV ČOS v květnu otevírat dvouvíkendové akreditované školení Zdravotník zotavovacích akcí. Více informací naleznete na webových stránkách www.sokol.eu, kde je možné se na školení přihlásit.

-mch-



Příznivci folklóru se sejdou ve Slatiňanech

Letošní VI. národní přehlídka sokolských folklorních souborů bude v polovině června ve Slatiňanech. Již nyní se slatiňanští sokolové na tento folklorní svátek intenzivně připravují a program, který přichystali, slibuje příjemné zážitky všem, kteří si přehlídku nebudou chtít nechat ujít.



V roce 2010 pořádal Národopisný soubor Formani ze Sokola Slatiňany IV. národní přehlídku sokolských folklorních souborů.

Chtěli jsme tím tehdy oslavit sté výročí slatiňanského Sokola. S hrdosťí musím připomenout, že ohlasy na tuto akci byly velice příznivé. Myslím, že bylo jasně vidět, co jsme schopni ukázat a také že je mezi námi mnoho pracovitých lidí, kteří jsou ochotni věnovat přípravě takovéto prestižní akce hodně času a úsilí.

Možná i proto byla naše tělocvičná jednotka pověřena ČOS pořádáním letošního VI. ročníku této přehlídky, která se bude konat 10. až 12. června. Je to pro nás čest, ale především veliký závazek. Takovouto celostátní akci totiž současně propagujeme naše město i náš kraj.

Při této akci si chceme připomenout 120. výročí založení Sokolské župy Východočeské-Pippichovy, dvacáté výročí obnovení její činnosti a devadesáté výročí úmrtí zakladatele župy, významného Chrudimáka, hudebního skladatele, autora divadelních her, básníka a především sokola, který byl také místostarostou ČOS, bratra JUDr. Karla Emanuela Pippicha.

Všichni si přejeme, aby letošní přehlídka navázala na to nejlepší z minulého ročníku, ale také aby přinesla

nové nápady a podněty. V současné době již pracujeme na přípravách.

Slatiňanský Sokol je známý, že mimo sportovní aktivity je zaměřen na kulturu a pracují v něm čtyři soubory zabývající se touto činností. Divadelní a táborský soubor Pohoda, z jehož členů se někteří dali na profesionální dráhu a vystupují v rozhlasu a televizi. Taneční skupina IGNIS, v loňském roce druhá na mistrovství ČR s pozvánkou na mistrovství Evropy a světa do rakouského Grazu (Štýrského Hradce). Folklórem se zabývají dva soubory. Více jak sedmdesátiletý dětský folklorní soubor Sejkorky pod vedením sestry Stáni Sejkorové a velice známý Národopisný soubor Formani pod vedením uměleckého vedoucího Aleše Kohoutka, primášky Heleny Kohoutkové a organizačního šéfa Radima Zajíčka.

Formani jsou výjimečným souborem jak svojí pracovitostí, zapálením pro věc, mimořádně přátelskými vztahy a oblíbeností u veřejnosti, tak i jejich starostí o folklorní mládež, kterou vedou sestry „Formanky“ s bratry „Formany“ a pořádají společná vystoupení. Členy souboru jsou často celé rodiny a s troškou humoru můžeme říct, že mají malou zoologickou zahradu s členstvím rodin Kohoutkových, Zajíčkových a Sejkorových. Pro zajímavost, tatínkem a dědečkem rodiny Sejkorových

je bratr Stanislav Řídký (námi nazývaný Harpagon) oceněný medailí ČOS a župní medailí Karla E. Pippicha. Ve svých 85 letech je stále výborný hospodář naší tělocvičné jednoty. Nepamatuji se, že by některé vystoupení Formanů nebylo vyprodáno. Poctivá práce a činnost se projevují i na jejich vyčerpání. O jejich vystoupení je stále veliký zájem a ne vždy mohou všem vyhovět. Mimo své folklorní účinkování vstoupili ve známost spoluúčastí na projektu bratra Bohumila Gondíka „Prodaná nevěsta“, s kterým projeli s téměř padesáti reprízami celé Česko. Zkusili si jiný žánr, a to je v jejich tvorbě posunulo o kus dopředu. Pravidelně jsou zváni na prestižní festivaly, přehlídky a různá vystoupení v Česku i v zahraničí. V tomto roce mají zatím v plánu zúčastnit se akcí: 30. 4.–1. 5. Stavění máje v Pileticích a Krňovicích, 21. 5. Slatiňanské pozastavení (spolupřadatelé), 3.–4. 6. Mezinárodní folklorní festival Pardubice – Hradec Králové, 1.–4. 7. 12. Evropský den ve Francii, 19.–20. 8. Mezinárodní folklorní festival, 5. 11. oslavy 110. výročí založení Sokola Nasavrky a 17. 12. vánoční koncert ve Slatiňanech. Každé vystoupení je třeba řádně navštívit, a to při jejich pracovních povinnostech lze jen ocenit. Sokolská župa Východočeská-Pippichova si jejich práci váží a proto souboru udělila za jeho



činnost ve prospěch sokolského hnutí medaili K. E. Pippicha.

Rovněž i soubor Sejkorky, ač mladý má za sebou řadu úspěchů. Když sestra Stáňa Sejkorová přišla s nápadem zřídit dětský folklorní soubor, předpokládali jsme, že dá dohromady nejvíce 25 dětí. Jaké bylo naše překvapení, když se sešlo 76 zájemců a na tomto se stav i ustálil. Samy děti si přes nevoli zakladatelky souboru vybrali název Sejkorky, který se vžil a je oblíben. Nebylo jednoduché tolik dětí okrojovat, ale podařilo se za přispění města Slatiňany, župy, sponzorů, rodičů a Sokola. Vytíženost Sejkorek je velká a mají za sebou mimo společných vystoupení s Formany i účinkování na přehlídkách nejen u nás, ale i v zahraničí. Jejich účast na mezinárodních festivalech v Písku nebo Červeném Kostelci, ale také v Maďarsku, Slovensku či Polsku jsou odměnou za jejich pilnou práci. Již každoročně jsou spoluorganizátory mezinárodního dětského folklorního festivalu „Tradice Evropy“. V letošním roce se tato kulturní akce bude konat 1.–5. listopadu

a již nyní se těšíme na galakonzert ve slatiňanské sokolovně.

Do přípravy takového podniku bychom se jen těžko mohli pustit bez dobré spolupráce s vedením našeho města, bez pomoci slatiňanského Sboru dobrovolných hasičů i místní organizace Junák, bez účasti sokolů ze spřátelených jednot, bez naší župy a bez ČOS. Ocenit musíme také pomoc Národního hřebčína Kladruby nad Labem – hřebčín Slatiňany.

Na přehlídku jsou pozváni významní hosté z České obce sokolské, Pardubického kraje, dále osobnosti sportu a kultury a zástupci partnerské obce Likávka ze Slovenska.

Závěrem bych chtěl vás všechny pozvat do přátelského prostředí ve Slatiňanech na tuto překrásnou akci a popřát nám všem hodnotný kulturní zážitek. „Přijďte pobejt.“

*Mirek Lebduška,
starosta Sokola Slatiňany*

Předpokládaný program V. národní přehlídky sokolských folklorních souborů

Pátek 10. 6. 2016

- odpolední příjezd účastníků, uvítání a jejich ubytování
- slavnostní zahájení a večerní divadelní představení „Poctiví společníci“ v režii Bohumila Gondíka

Sobota 11. 6. 2016

- dopolední zkoušky
- po obědě průvod městem od radnice k sokolovně v krojích s muzikou, s koňmi, dámy v sedle (barokní sedláni a sokolci v sokolských krojích), kočáry s VIP hosty, historická kola,

mažoretky, historická auta a motocykly a další

- exhibice dámy v sedle, historická kola
- zdravotní představitelů města a významných hostů
- požehnání přehlídky místním katolickým duchovním
- vlastní folklorní přehlídka moderovaná sourozenci Gondíkovými
- večerní sokolská veselice s programem a půlnočním překvapením

Neděle 12. 6. 2016

- po snídani dopolední rozloučení s účastníky a rozchod ☺



Třetí rok „spanilé jízdy“ Divadla Pod Petřínem

■ Již třetím rokem funguje při T. J. Sokol Kampa ochotnický soubor Divadlo pod Petřínem. Za tuto krátkou dobu stihli jeho členové představit divákům čtyři divadelní hry a za měsíc představí pátou. Režisérem a jedním ze zakladatelů souboru je dlouholetý člen Sokola a divadelník Bohumil Gondík, který se proslavil zejména realizací sokolské „Prodané nevěsty“, nastudované k XV. všesokolskému sletu v roce 2012. Ta se od své premiéry v roce 2010 dočkala téměř padesátky repríz a vidělo ji přes 10 000 diváků. Některé sbory a tance, a samozřejmě celý herecký ansámbl, se objevily také na prknech Národního divadla, a to 5. 3. 2016 jako součást programu Matiné k 192. výročí narození Bedřicha Smetany.

Při přípravě Prodané nevěsty se potkala také většina ze současných členů Divadla pod Petřínem. „Dvě premiéry za rok je na ochotnický soubor skutečně vysoké tempo,“ říká vedoucí souboru Pavel Urban, který v Prodané hrál Vaška. „Ale nás to udržuje celý rok v jakémisi divadelním ajfru, takže vlastně na di-

vadlo myslíme pořád a stále se něco děje. Obvykle jednu dvě hry reprízuje, jednu máme těsně po premiéře, takže se dodělává, co se nestihlo, aby aspoň na první reprízu byly hotové kulisy. Další hra se připravuje a učíme se texty, a o dalších projektech si povídáme po zkušce u piva.“

Když soubor v prosinci 2013 začínal, bylo jich jen šest – tři herci, režisér, technička a nápovědka. Za půl roku poté už měla před téměř zaplněným hledištěm vršovického divadla MANA premiéru komedie A. Nicolaje „Nebyla to Pátá, byla to Devátá“. Tu měli diváci možnost vidět ještě několikrát, a to nejen v Praze, ale i v Pyšelicích, Maršovcích a nebo na IX. národní přehlídce sokolských ochotnických divadel v Lázních Toušeni. Ve stejném roce na podzim pak soubor uvedl čistě pánskou komedii „Obraz“ francouzské autorky Yasmíny Rezy o nerozlučném přátelství tří kamarádů, které málem rozboří koupě netradičního obrazu jedním z nich. I s touto hrou sklidil soubor zaslužený úspěch a představil ji mimo jiné i na

několika divadelních přehlídkách – Divadelním Brandýse, Divadelní osmičce a Karlínském jevišti, kde získala cenu za nejlepší inscenaci přehlídky.


V roce 2015 soubor nastudoval historické divadelní drama „Jan Hus“ s původním textem J. K. Tyla. Ke spolupráci si pozval tři profesionální herce z oblastních divadel a členy smíšeného pěveckého sboru Gaudium Praha. Premiéra byla 29. května 2015 jako součást programu Nocí kostelů ve vršovickém divadle MANA, se kterým soubor od počátku spolupracuje, patřícím Husovu sboru při Československé církvi husitské.

V prosinci loňského roku soubor představil svým divákům nový titul – černou komedii „Popel a pálenka“ od Bengta Ahlforse. V titulní roli zazářila Jarka Knížková, mimo jiné dlouholetá členka a cvičitelka Sokola.

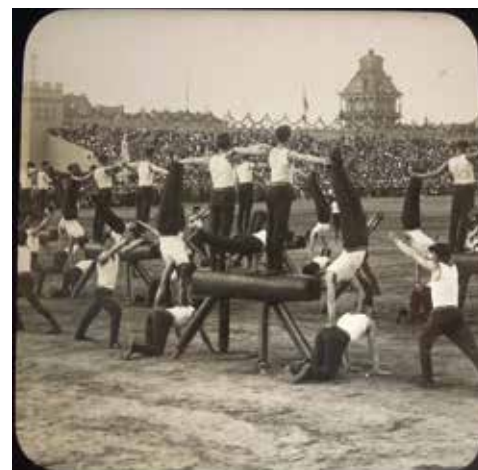
„Pro Jarku to byl herecký debut, což s rolí paní Plukovníkové, která téměř nesleze z jeviště a první jednání uzavírá deseti-minutovým monologem, byla obrovská výzva. Ale zvládla ji skvěle, což dokazuje i fakt, že první repríza Popela v únoru byla téměř vyprodaná,“ říká Pavel Urban. „Hru budeme ještě mnohokrát reprízovat a máme ambice zkoušet i nějaké postupové přehlídky. Zároveň se ale už soustředíme na hru „Poctiví společníci“ od K. M. Walló, která má premiéru 4. dubna v Di-

vadle bez Hranic v Nuslích a na kterou naše diváky i čtenáře Sokola srdečně zveme.”

O tom, že Divadlo pod Petřínem hledí do budoucna s optimismem, vypovídají i další plány souboru, které nám prozradil režisér Bohumil Gondík: „Již dnes pracujeme na přípravě hry „Balada z Hadrů“, k jejíž realizaci jsme si přizvali kapelu Modrá Synkopa, která také funguje při Sokole Kampa a hudbou Jaroslava Ježka se zabývá. Bude nás při představení doprovázet a živá hudba na jevišti je pro diváka vždy vítaný přínos.”

„Za dva roky existence se nám podařilo vybudovat solidní základ ochotnického divadla,” dodává Pavel Urban. „Máme skvělého režiséra a dobrou partu herců. Jediné, co nám zatím chybí, je nějaké vlastní jeviště. Ale sokolovnu nebo jiný prostor kde by byl zájem a podmínky pro divadelní soubor, jsme zatím v Praze neobjevili. A je to škoda, protože by to byl přínos pro obě strany. Dnes utrácíme spoustu peněz za pronájmy, které bychom jinak mohli investovat do zvelebování sokolovny. Ale my se tím nenecháme odradit. Zvykli jsme si, že naše práce musí přinášet nejen kulturní zážitek pro diváky, ale také musí být ekonomicky soběstačná.” Chcete-li se o Divadle pod Petřínem dovědět více - o jeho hercích, o programu, ale také o tom, jak probíhají zkoušky a čím soubor žije, můžete navštívit www.divadlopodpetrinem.cz. 





Objevování zapomenuté krásy archivů

■ Snad každá sokolská jednota má někde uložené své archivní materiály, které připomínají doby minulé. Generace našich předchůdců o vedení a doplňování svých archivů pečovaly, jednoty vedly své kroniky. Bohužel, pohnuté doby, zejména v období německé okupace a následně po krátké přestávce čtyřicetileté vlády komunismu, se na sokolských archivech neblaze podepsaly. A tak po znovuoživení Sokola v roce 1990 a následném vrácení sokolského majetku se ne všechno z archivů jednot vrátilo. I přesto ale lze v současných sokolských archivech najít zajímavé materiály. To je svým způsobem i případ Sokola I. Smíchov, jehož archivářka sestra Dagmar Dubcová když se ujala své funkce, začala archiv jednoty prohlížet a třídit. Narazila přitom i na čtyři dřevěné krabice se starými diapositivy (dělané ještě na skle). Začala fotografie prohlížet a přitom ji napadlo, že je škoda nechat je dále jen uložené a nevyužít je. A tak přišla s návrhem vytvořit z vybraných fotografií výstavu. Starosta jednoty bratr Otto Novák tuto myšlenku podpořil, a tak od poloviny loňského března je v sokolovně Sokola I. Smíchov otevřena stálá výstava o historii Sokola na Smíchově od založení v roce 1868 do roku 1948. Čtyřicet velkoplošných fotografií z archivních diapositivů ukazuje život jednoty od cvičení v primitivních podmínkách staré továrny

„Sirkárně“ po výstavbu krásné sokolovny na Plzeňské třídě v roce 1894 i letního cvičiště na Mrázovce v roce 1923. Osmdesát let života jednoty v největším rozkvětu ukazuje šíři dobrovolné činnosti cvičitelů i členů jednoty.

V historii Sokola I. Smíchov je pět rozhodujících mezníků: v roce 1868 došlo k založení jednoty, v roce 1923 má jednota název „Tělocvičná jednota Sokol I. Smíchov“, období 1939 až 1945 – organizace Sokol během nacistické okupace zrušena, od počátku 50 let 20. století do roku 1989, kdy během totalitního komunistického režimu byl název Sokol zakázán a používaný název byl TJ Závody W. Piecka, později TJ Naftové motory, posledním mezníkem pak jsou léta 1990 až 1991, kdy byla obnovena činnost Sokola, včetně původního názvu T. J. Sokol I. Smíchov.

„Naftové motory, když nám majetek vracely, nám předaly i původní archiv. Naštěstí ho nezlikvidovaly, a tak se dnes můžeme chlubit krásným archivem,“ vzpomíná sestra Dubcová. „Krabice s diapositivy byly v dobrém stavu a také s popisem jednotlivých fotografií. Uvědomila jsem si, že by bylo škoda, aby fotografie zůstaly uzavřeny v archivu a málokdo je mohl běžně spatřit. A tak přišel nápad převést je ze starých diapositivů do elektronické podoby a nechat

udělat velkoplošné panely s těmito fotografiemi. Nejprve jsme ale museli hledat, kdo je převede do digitální podoby. To se nám podařilo vyřešit, a tak vzniklo prvních deset panelů, které jsme umístili v zasedací místnosti. Panely se líbily, a tak se zrodil nápad udělat z dalších fotografií stálou výstavu, kterou umístíme na galerii tělocvičny. Vybrali jsme čtyřicet fotografií, které mapují jednotlivé časové úseky v historii jednoty.“

První fotografie jsou ještě z 19. století – „tělocvična“ v bývalé Sirkárně, kterou obec přepustila jednotě v roce 1874. Další fotografie zachycuje počátky sokolovny, která byla otevřena v roce 1894. Největší část fotografií je z období 1. republiky. Zachycují jak sokolovnu, tak především množství činností i početnost členstva. V té době měla jednota například vedle všestrannosti atletický či šermířský oddíl, aktivní byli lukostřelci i kuželkáři, působily zde sokolské orchestry, hrálo se ochotnické a loutkové divadlo. Zachycena je zde i návštěva prezidenta T. G. Masaryka na letním cvičišti na Mrázovce v dubnu 1924.

Výstava vzbudila velmi pozitivní ohlas, což potvrzují i zápisy v návštěvní knize. Výstava ale může být inspirativní i pro další jednoty, jak využít volný prostor na stěnách ve veřejných prostorech sokolovny a přiblížit názorně a zajímavě historii jednoty. ☺

Sokolská kapka krve: výsledky pilotního kola

■ V minulém roce zdravotní komise OV ČOS vyhlásila soutěž Sokolská kapka krve, jejímž cílem je získat nové a hlavně pravidelné dárce nejcennější tekutiny. Sokolské jednoty hlásily počet dárců a počet odběrů v časovém období od 1. července do 31. prosince 2015.

A tady jsou první výsledky. Zprávu zaslalo celkem dvanáct jednot (T.J. Sokol, počet odběrů/počet dárců):
1. **Komárov** 16/11; 2. **Rokycany** 8/5 a **Příbram** 8/4; 3. **Kobyly** 6/3; 4. **Olomouc – Nové Sady** 4/2, **Roudnice n. Labem** 4/3; 5. **Praha-Libeň** 3/2; 6. **Stupno** 2/1, **Zbiroh** 2/1, **Týn nad Bečvou** 2/1, **Ledeč nad Sázavou** 2/1 a **Olomouc** 2/1.

Jsmo velmi rádi, že se zapojilo mnoho malých jednot. Ale myslím si, že v celé České obci sokolské je jistě mnoho dalších dárců, jen nám o tom ještě nedali vědět. Od 1. ledna 2016 běží 1. ročník projektu a na hlášení za období do 30. 6. 2016 se těšíme do 31. 7. 2016. V některých jednotách uspořádali společné darování krve, určené zejména pro prvodárce. Pokud jste u vás měli v souvislosti s tímto projektem nějakou zajímavou akci, podělte se s námi o ni! Váš příklad třeba napomůže přesvědčit další. Možná právě vaše darovaná krev pomůže někomu uzdravit či rovnou zachránit někomu život.

Na mnoho nových odvážných dárců, ale také na ty již zkušené se těší za zdravotní komisi

Vít Jakoubek

Připomenutí soutěže

I když pilotní ročník soutěže již máme za sebou a rozbíhá se její první ročník, stojí jistě za připomenutí zopakovat filozofii a podmínky této soutěže.

Skutečnost, že lékaři dnes a denně potřebují krev k podávání transfuzí, je dobře známá: náhradu vlastní krve potřebují pacienti po vážných úrazech, lidé s leukémií, rodička a novorozenci po porodu



a mnoho dalších. Dosud nikdo nevymyslel jinou, stejně kvalitní náhradu lidské krve a ta se dá získat pouze odběrem krve od živých, zdravých dárců.

Darování krve je činnost velmi záslužná a společensky ceněná, nicméně navzdory tomu se stále nedostává dárců. Čas od času slyšíme o různých náborových akcích, které nabízejí různé odměny za první darování krve. Nicméně, jako ostatně téměř ve všem, co v Sokole děláme, nejvíce užitečné je opakovaná a pravidelná činnost, a tedy také opakovaná a pravidelná dárcovství. A právě takové by Sokol a zdravotní komise ČOS ráda podpořily.

Pravidla soutěže

Sčítá se počet odběrů za sokolskou jednotu za šest resp. dvanáct měsíců. Protože někdo může darovat nejen plnou krev, ale i například krevní plazmu, která se ovšem může darovat častěji než plná krev, tak za jednoho člověka je možno započítat max. 2 odběry v daném šestiměsíčním období (tzn., že kdo daruje například pouze plazmu, tak se mu odběry samozřejmě započítávají, ale za šest měsíců může nahlásit maximálně dva); za 12 měsíců je tedy za jednu osobu možno nahlásit nanejvýš čtyři odběry. Vy-

hlášení výsledků bude 2x ročně – jednou průběžně a na začátku roku vždy celkové výsledky za celý rok; výsledky budou uveřejněny na webu a v časopise Sokol.

Kdo může darovat krev

Každý člověk dlouhodobě žijící v ČR, který je ve věku 18–60 let, váží minimálně 50 kg a rozhodl se svobodně a dobrovolně; neprodělal nebo netrpí závažnějším onemocněním, kdy by odběr krve mohl ohrozit jeho zdraví a nepatří mezi osoby s vyšším rizikem výskytu vybraných infekčních chorob (AIDS, žloutenky) nebo tyto choroby neprodělal. Krev také nemohou darovat osoby trpící nějakým chronickým onemocněním (např. cukrovkou, epilepsií apod.). Podrobnosti jsou k nalezení na stránkách transfuzních stanic, např. www.uhkt.cz.

Odebírá se obvykle 450 ml krve do plastového vaku. Samotný odběr trvá 5–10 minut. Odebrané složky krve se nahradí během několika dnů až tří týdnů. I když je povoleno provádět ročně šest odběrů u mužů a pět u žen, obvykle se provádí čtyři odběry u mužů a tři u žen.

Sokolské jednoty nechtě zašlou počet odběrů a dárců za dané období na e-mailovou adresu vit.jakoubek@sokol-liben.cz. ☺

Průduškové astma

■ Průduškové astma provází lidstvo odedávna, vždyt první zmínky o této chorobě byly zjištěny již ve 3. tisíciletí před Kristem ve staré Číně. Název astma pochází z řečtiny a znamená dušnost nebo záduchu. Postižená může být každá věková skupina a počty astmatiků se stále zvyšují. Astma je záchvatová dušnost typického charakteru, obvykle periodická, s intervaly zdravého dýchání mezi záchvaty.

Hlavním podkladem změn na průduškách je zánět, který probíhá dlouhodobě a způsobuje změny na sliznici dýchacích cest, občas vede k zúžení průdušek s hvízdavým dýcháním, kašlem, převážně výdechovou dušností a někdy i se svíráním na hrudi. Tímto onemocněním je postiženo na světě asi 100 milionů obyvatel. V naší republice se udává výskyt ve 2–4 % populace, v Evropě a USA mezi 3–7 %, i když v posledních patnácti letech se počet astmatiků na světě zvyšuje. Nejvyšší výskyt astmatu v dětské populaci se udává na Novém Zélandu, kolem 13 %, a v Australii, přes 20 %.

Na astmatu se podílí vedle genetické dispozice opakované infekty dýchacích cest, zejména virové, a znečištěné životní prostředí, jisté riziko přináší i pasivní kouření. Na vznik astmatu však působí zejména pyly, roztoče, pěstování koček, psů, křečků a morčat, ale též plísň, peří a plyšové hračky. Alergizovat může také mouka, bavlna, rostlinný prach a textilní vlákna. Astma mohou způsobovat i léky – „acylpyrinové astma“, dále salicyláty, ibuprofen, aminopyrin a další a u některých pacientů se projevuje přecitlivělost na mléko a vajíčka.

V současné době hodnotíme astma třístupňovou klasifikací: astma lehké, středně těžké a těžké. Skupina lehkého astmatu má ještě podskupinu občasného (intermitentního) astmatu a těžké s podskupinou problematického astmatu (obtížně léčitelné a těžko zvládnutelné).

V léčbě astmatu došlo v posledních desetiletích k výraznému pokroku, zejména po roce 1972, kdy byly do

léčby zavedeny inhalační kortikosteroidy, s nimiž vystačíme až v 95 % případů. U intermitentního astmatu mnohdy užíváme jen preparáty rozšiřující průdušky, někdy přidáváme v malých dávkách inhalační kortikoidy, třeba jen krátkodobě. U dalších stupňů se pak musí dávky inhalačních kortikosteroidů zvyšovat a podávat léky rozšiřující průdušky s dlouhodobým působením. U nejtěžších forem astmatu je nutné užívat kortikosteroidy v tabletách. Podle klinického stavu se však co nejdříve vracíme k inhalačním lékům.

Důležitou součástí léčebného režimu astmatika by však měla být tělesná aktivita a pěstování sportu.

Důležitou součástí léčebného režimu astmatika by však měla být tělesná aktivita a pěstování sportu. Známý termín „námahou vyprovokované astma“ není zvláštní formou astmatu, ale spíše známkou, že astma není pod kontrolou. Tímto druhem astmatu může být postižena i celá řada vynikajících sportovců. Například při Olympijských hrách v Los Angeles v roce 1984 mělo z 597 amerických sportovců 11,2 % astma způsobené námahou a jen u 26 bylo prokázáno astma. Přesto tito sportovci získali 41 medailí, z toho 15 zlatých. Také během olympiády v Athénách v roce



2004 mělo 21 % sportovců z britského týmu rovněž astma. Celá řada i našich vynikajících sportovců se léčí s astmatem. Pro astmatiky jsou vhodné běhy na krátké tratě, sjezdové lyžování, tenis, volejbal, gymnastika, krasobruslení, plavání, jachting a turistika. Za nevhodné se považuje běh na dlouhé tratě, lyžařské běhy na dlouhé tratě, potápění, hokej, kopaná, cyklistika, horolezectví, vysokohorská turistika a jezdeckví.

V současné době je v naší republice dokonalá síť alergologických a pneumologických pracovišť, která umožňují snadnou dostupnost a vysokou odbornost všem nemocným s průduškovým astmatem. Nemocniční pobyt se tak stává u astmatiků jen výjimečný při vzniklých komplikacích.

MUDr. Zdeněk Hlobil, zdravotní komise OV ČOS



Ilustrace: www.cmzdravi.cz

Rozloučení

■ S lítostí oznamujeme, že 23. 2. 2016 zemřel po dlouhé, těžké nemoci bratr **Miroslav Rohel**, člen T. J. Sokol Karviná a náčelník Sokolské župy Beskydské Jana Čapka. Bylo mu 64 let.

Bratr Rohel vedl župní nácviky skladeb dorostenců a mužů na XIII.–XV. všesokolském sletu a vedl župní výpravy i do Prahy. Aktivně se zúčastnil tří světových gymnestrád – v roce 2007 v Dornbirnu, v roce 2011 v Lausanne a v roce 2015 v Helsinkách – jako cvičenec hromadných skladeb ČOS. Se svojí nemocí statečně bojoval, a když už se zdálo, že nad ní zvítězí, jel cvi-



čit i do Helsinek. Byl členem ústředního cvičitelského sboru mužů dorostenců a ještě v lednu na poradě sboru pomáhal připravovat program na jarní sraz župních vedoucích. Velmi se těšil, že bude nacvičovat novou sletovou skladbu pro muže na XVI. všesokolský slet. Zpráva o jeho odchodu nás všechny, co jsme ho znali, velmi zarmoutila. Odešel dobrý člověk, dobrý kamarád, aktivní a spolehlivý sokol. Všem nám bude bratr Mirek chybět ... Čest jeho památce.

Miroslav Vrána, Jiří Němec

■ V pondělí 22. února 2016 se tišnovští sokolové společně s rodinou, přáteli a spolupracovníky naposledy rozloučili s výraznou osobností tišnovského Sokola i tišnovského sportu bratrem **Ing. Adolfem Mistrem Csc.**

Bratr Mistr si už v raném mládí našel cestu k pravidelnému cvičení v Sokole. Jako žák cvičil na Strahově na všesokolském sletu v roce 1948. I po zákazu Sokola pokračoval ve cvičení a sportování. Tišnovská sokolovna se mu stala na 70 let druhým domovem. Jeho největší láskou byla sportovní gymnastika, kde byl výborným cvičencem a cvičitelem. Věnoval se také lyžování a ve starším věku především turistice. Nikdo už nespočítá, kolik kilometrů prošel bratr Mistr milovaným tišnovskem a Českomoravskou vysočinou. Miloval i horskou turistiku, zejména slovenské hory. Jeho přirozená autorita, obětavost a organizační schopnosti ho přivedly k dobrovolným funkcím v tělovýchově. Řadu let byl předsedou oddílu základní rekreační



tělovýchovy v TJ Tišnov.

Po vzkříšení Sokola v roce 1990 se zasloužil o znovu založení Sokola v Tišnově, kde byl prvním starostou a posléze i starostou Sokolské župy Pernštejnské. Především svým příkladem a veselou kamarádskou povahou dokázal pro sokolskou myšlenku získat muže a ženy různých názorů a přesvědčení a tím zajistit pro začínající Sokol početnou členskou zá-

kladnu. Měl velkou zásluhu na navrácení sokolovny sokolům, a to nejen v Tišnově. Jeho velkým úspěchem je rekonstrukce sokolského hřiště, kdy mnozí z nás nevěřili, že se to může povést. Několik funkčních období zastupoval naši župu ve Výboru České obce sokolské. Za zásluhy o sokolské hnutí obdržel od ČOS čestný stříbrný odznak. Jeho celoživotní práce pro Sokol je příkladem čestného a obětavého člověka a bude jistě inspirací pro další generace sokolů.

Čest jeho památce.

Jan Sláma sen., župní náčelník

Do knihovničky

Knihy, které stojí za to mít



Posilování s balančními pomůckami

Úspěšná publikace Posilování s balančními pomůckami, jejímiž autory jsou

Radim Jebavý a Tomáš Zumr, je ve svém druhém vydání rozšířena o populární formu posilování na moderní mobilní posilovací pomůcce TRX, což je lanový závěsný systém původně vyvinutý pro americké speciální vojenské jednotky.

Knížka seznamuje kondiční a výkonnostní sportovce, jejich trenéry a všechny zájemce s novými trendy v rozvoji silových a koordinačních schopností. Autoři nabízejí komplexní i lokální posilovací a zpevňovací cvičení s využitím široké škály balančních pomůcek, včetně podrobné charakteristiky, popisu zapojených svalových partií a možností změny obtížnosti cvičení. Popisované cviky jsou rozděleny podle hlavních zapojovaných svalových segmentů, přehledně graficky zpracovány a doplněny fotografiemi. Výkonnostní a kondiční sportovci najdou v knize návod, jak zkvalitnit, obměnit nebo zpestřit svou kondiční přípravu.

Mnoho užitečných rad zde naleznou trenéři mládežnických i dospělých kategorií všech sportovních odvětví s nároky na silovou a koordinační přípravu. V neposlední řadě i rekreační sportovci a lidé pečující o své zdraví se dozví o možnostech zefektivnění pohybového projevu, vyrovnání svalových dysbalancí a posílení posturálního systému formou balančních cvičení.

Knížku je možné si prolistovat na internetu – www.grada.cz (Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 2014, 216 stran, 2. rozšířené vydání)



Ski Serie Masters



Na organizačním zajištění
únorového závodu v Kamenci se
podílel T. J. Sokol Frýdštejn