

Časopis České obce sokolské

SOKOL

Leden
2017

Přebor ČOS TeamGym Junior

Ve třech kategoriích závodilo 21 družstev z celé republiky

Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

Rozhovory s autorkami tří sletových skladeb

Nejen pohybem živ je Sokol

Společné sportování a kulturní zážitky na tradiční akci OV ČOS



Z obsahu

Zpravodajství

- 2 Připomínáme si již 155 let Sokola
- 2 Časopis Sokol v roce 2017
- 2 Seminář předsedů ŽOS
- 3 Šibření a plesání v Sokole je v plném proudu
- 4 Slavnostní akce v Sokole Libeň
- 4 Závěr roku v Sokole Černošice

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 6-7 Siluety
- 8-9 Měďové
- 10-11 Ženobraní
- 12 Nejen pohybem živ je Sokol 2017
- 13 Vánoční běh Komárovem
- 13 Předvánoční setkání sokolek aneb Lucie noci upije
- 14-15 Přebor ČOS TeamGym Junior

Výkonnostní a vrcholový sport

- 16 Předšletové soutěže v roce 2017
- 17 Silvestrovský běh v Králově Dvoře
- 17 Poslední závod sezóny v Lysé
- 18 Štěpánský běh v Syrovicích
- 18 Zlínští vzpěrači 4. na MČR
- 19 Turnaje ve stolním tenisu v Dolních Bečkovcích

Vzdělávání, kultura, společnost

- 20 Za sestrou Zlaťou Kozákovou
- 21 Rozloučení
- 21 Zdravotní pojišťovny přispívají na cvičení
- 22 Sletová štafeta 2017
- 23 Mapa tras Sletové štafety 2017



Editorial

Čeština je sice těžký jazyk, ale také hravý. Umožňuje nám vytvářet neotřelá spojení, dávat výstižná, někdy i nová jména či pojmenování, vytvářet řadu slovních hříček... Někdy nám je nechtěně pomůže vytvořit i gramatika, kdy třeba „jen“ nezalost použití čárek výrazně (někdy až tragicky) změní obsah sdělovaného – možná jste se již také setkali s příkladem významového rozdílu vět „pojďme jíst, děti“

a „pojďme jíst děti“. Často samozřejmě člověk vnímá i přes chybičku správně to, co nám chce někdo sdělit. Přece když mi někdo napíše, ať mu „to hodím do emailu“, nebudu nic házet do plechovky s emailovou barvou (či se ptát, zda bych to nemohl radši hodit do fermeže), ale odpovím e-mailem. Pomlčka sem, pomlčka tam, přece víme, o co jde...

Pestrost našeho jazyka nám také poskytuje možnost dávat výstižná, neotřelá pojmenování, případně i vytvářet nová slova. Co třeba takové Ženobraní, což je název jedné ze skladeb pro XVI. všesokolský slet 2018? Ženo – braní ... že by třeba něco o svatbě, nebo...? Ani zdaleka. Jak tento název vznikl, říká autorka této skladby Kateřina Matušínková v rozhovoru uvnitř tohoto vydání: „Tak jako je pro vinaře vinobraní svátkem úrody a sklizně, kdy z velkého množství hroznů vzniká ušlechtilé víno, je pro ženy tato sletová skladba oslavou společného tance, kterým přináší radost nejenom jim.“ A jak vznikly názvy jejich skladeb, uvádějí autorky dalších dvou skladeb. V rozhovorech s nimi se samozřejmě neptáme jen na inspiraci k názvu skladby, ale povídáme si o vzniku těchto skladeb, uvádíme pro koho jsou určené, jaká hudba je doprovází, jaké jsou základní nácvikové celky, kdy jsou jejich první nácvikové srazy a další údaje.

Těmito rozhovory začínáme seriál představování jednotlivých hromadných skladeb ČOS pro XVI. všesokolský slet 2018 a doufáme, že i tímto způsobem přispějeme svým dílem k vašemu rozhodování, kterou skladbu si zvolit a začít ji nacvičovat. Vedle těchto rozhovorů naleznete v tomto vydání i další informace ke sletovému, resp. předšletovému dění – především ke Sletové štafetě 2017, která se uskuteční letos v září, ale také o předšletových soutěžích pořádaných v letošním roce Odborem sportu ČOS; první sletová soutěž se uskutečnila v Sokole Telce (ve stolním tenisu) a dalších 45 jich bude během letošního roku.

V tomto vydání samozřejmě naleznete i mnohé další informace: připomínku 155. výročí vzniku Sokola, které oslavíme 16. února, o plesové a šibřinkové sezóně v Sokole, o přeboru TeamGym Junior – tolik jen namátkou ze zpráv, zachycujících dění v České obci sokolské v závěru loňského roku a v letošním lednu.

*Hezké čtení vám přeje
Zdeněk Kubín*

● **Časopis SOKOL**, 74. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Jakub Otáhal, Vítězslav Perun, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Anna Jurčíčková, Dominika Dušková ● **Obálka:** TeamGym Junior, foto Marie Brunerová. ● Registrace: MK ČR E 17339, ISSN 2336-8187 ● **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.

Připomínáme si již 155 let Sokola



■ Jen pár dnů nás dělí od významného jubilea našeho spolku – 16. února uplyne 155 let od založení první sokolské tělocvičné jednoty, Pražské tělocvičné jednoty, od roku 1864 nazvané Sokol Pražský. Ještě v témže roce 1862 se sokolské hnutí začalo šířit z Prahy do Čech a na Moravu – byly založeny jednoty v Brně, Jičíně, Jaroměřu, Kolíně, Kutné Hoře, Nové Pace, Příbrami, Turnově a Čáslavi. Od tohoto data, jak plynuly dějiny, Sokol v různých etapách naplňoval naši národní historii, aktivně ji spoluvytvářel. Od svého založení usiloval o dovršení národního obrození, jež vyvrcholilo vznikem samostatného státu Čechů a Slováků. Za první světové války se sokolská myšlenka prolínala se zakládáním čes-

koslovenských legií ve Francii, v Rusku a v Itálii. Připomeňme v této souvislosti výrok prezidenta T. G. Masaryka, že „kdyby nebylo Sokola, nebylo by legií, kdyby nebylo legií, nebylo by samostatného Československa“. Vliv Sokola na vznik československých legií si připomínáme i v letošním roce, kdy v létě uplyne 100 let od bitvy u Zborova – vystoupení československých legionářů zde vzbudilo značný mezinárodní ohlas a přispělo k tomu, že spojenci uznali Československou národní radu v Paříži jako zákonnou představitelku Čechů a Slováků. Sokol hrál významnou roli i při vzniku našeho státu 28. října 1918, kdy spolu se studenty a DTJ vytvořil Národní stráž

na ochranu veřejného pořádku a v následujících měsících vytvořil čtyři prapory armády, jež na Slovensku bránily republiku. Po vzniku ČSR se Sokol postavil za budování samostatného státu a byl odhodlán ho bránit se zbraní v ruce. V době nacistické okupace se mnozí sokolové zapojili do odboje a v boji za znovuzískání svobody mnozí z nich položili své životy. Činnost Sokola byla v historii čtyřikrát násilně ukončena, ale vždy, jak jen to bylo možné, vstal Sokol jako pták fénix z popela a obnovil svoji činnost. I to svědčí o tom, že sokolské hnutí a jeho myšlenky a ideály v české společnosti silně zakořenily. A Sokol vyznávající hodnoty demokracie, svobody a harmonického všestranného rozvoje osobnosti, svojí činností, svým moderním programem oslovuje i současné generace.

-red-

Časopis Sokol v roce 2017

■ Stejně jako v předchozích letech, i na rok 2017 je možné předplatit si tištěné vydání časopisu Sokol. Výše předplatného zůstává v nezměněné výši, tedy 196,- Kč (pro zahraničí + 4x poštovné). Časopis bude vycházet obdobně jako vloni – první dvě vydání ve čtvrtletí jsou elektronická, poslední měsíc ve čtvrtletí vychází v tištěné podobě. V létě vycházejí dvě dvojčísla – červen/červenec a srpen/září. Předplatné se tedy týká čtyř tištěných vy-

dání (březen, červen, září, prosinec). Předplatné je potřeba uhradit nejpozději do poloviny března, a to bankovním převodem, případně složenkou nebo v hotovosti v pokladně ČOS. Číslo účtu je 27-7699580257/0100, variabilní symbol 160 2017. K předplatnému je potřebné zaslat do redakce vyplněný kartotéční objednávkový lístek.

Naleznete ho:

<http://www.sokol.eu/obsah/7194/predplatne-casopisu-sokol-na-rok-2017>

Objednávkový lístek není jen potvrzením objednávky, ale zároveň obsahuje důležitý údaj: adresu, kam časopis zasílat. V minulosti se již stalo, že na účet přišla platba za předplatné, ale již žádný další doplňující údaj – podle pouhého čísla účtu, z něhož platba odešla, redakce nepozná, kam má časopis zasílat.

-red-

Seminář předsedů ŽOS

■ V Tyršově domě v Praze se v sobotu 14. ledna konal seminář předsedů župních odborů sportů a předsedů komisí sportů Odboru sportu ČOS. Na jeho programu mimo jiné bylo zhodnocení roku 2016, čerpání rozpočtu Odboru sportu a komisí Odboru sportu, dovolba člena předsednictva OS ČOS, návrh rozpočtu na rok 2017 a předpoklady finančních zdrojů schválených Výborem ČOS, problematika grantů, předsletové a sletové soutěže a další záležitosti.

Seminář zahájil předseda Odboru sportu ČOS bratr Petr Syrový, který přivítal starostku ČOS sestru Hanu Moučkovou. Ta ve svém vystoupení informovala přítomné o přípravách a finále XVI. všesokolského sletu v letech 2017 a 2018 a oslavách

100 let republiky v roce 2018 a dále mimo jiné hovořila o problematice spolupráce s ČOV (ses. Moučková byla na další období zvolena předsedkyní komise VV ČOV – Komise sportu pro všechny), pozitivně hovořila o spolupráci s ČASPV a dalšími organizacemi, hovořila o problematice marketingu a propagace ČOS, o pojištění, o dotačních titulech MŠMT a dalších záležitostech.

Na semináři se rovněž konala dovolba člena Předsednictva Odboru sportu – byl jím zvolen bratr Michal Lebeda, trenér a manažér oddílu stolního tenisu T. J. Sokol Pražské Předměstí Hradec Králové.

-red-

Šibření a plesání v Sokole je v plném proudu

Zhruba od poloviny letošního ledna začala plesová sezóna i v Sokole – v řadě tělocvičných jednot po celé republice se od ledna do konce března konají plesy, bály, karnevaly a především šibřinky, které jsou pro Sokol typické – sokolské šibřinky letos slaví již 152. výročí od svého vzniku.



První letošní sokolské plesy se již v lednu konaly například v Zábřehu, v Dolním Újezdě u Litomyšle, v Černilově u Hradce Králové, v Praze -Hostivaři či v Sokole Chroměč. V řadě jednot po celé republice se plesy, bály či šibřinky teprve připravují. Šibřinky jako maskární bály mají vždy vyhlášené téma, podle něhož jsou i voleny masky. Letos mezi těmito tématy lze nalézt například i reminiscenci na loňské olympijské hry. V některých jednotách pořádají šibřinky či karneval nejen pro dospělé, ale také pro děti – například v Sokole Pražském, v Pardubicích, České Třebové, Praze-Hostivaři, Plzni-Skvrňanech. V poslední jmenovaném místě, Plzni-Skvrňanech, připravuje místní sokolská tělocvičná jednota hned tři plesové akce: nejprve to byl 21. ledna 5. ples lidského létání (na němž se mohli účastníci mimo jiné těšit na show plnou skvělých vystoupení Blue Wings Cheerleaders, kteří se specializují na sportovní cheerleading, tj. na lidské výhozy, zvedačky, pyramidy, tanec a akrobacii), 24. února to budou šibřinky v rázu karnevalu a o dva

dny později, 26. února, dětské šibřinky. Aktuální seznam s termíny sokolských plesů, bálů, šibřinek, karnevalů a dalších masopustních akcí naleznete na webu České obce sokolské:

<http://sokol.eu/obsah/7233/v-sokole-vrcholi-cas-sibrinek-plesu-balu-karnevalu-2017>

Pro ty, kteří neví, nebo jen tuší, co šibřinky jsou a jak se toto slovo vůbec do českého slovníku dostalo, jen malá exkurze do historie: Podle strohé slovníkové definice jsou šibřinky sokolské maskární plesy pořádané v určitém rázu podle předem vyhlášeného tématu. Ale slovo šibřinky či šibření se tak vžilo, že ho pro své maskární bály používá nejen Sokol, ale i další organizace. Myšlenku na uspořádání velkého maskárního plesu pojal Jindřich Fügner, starosta Sokola Pražského, spolu s Miroslavem Tyršem, po obrovském úspěchu předchozích společenských akcí – tanečních zábav, plesu a různých společenských setkání. Podle Památníku Sokola Pražského z roku 1883 bylo Fügnerovým přáním, aby „členové Sokola i mimo cvičiště se scházeli, blíže se poznali a takto přátelským svazkem

k sobě přilnuli“. A jelikož chtěl, aby Sokol vystoupil s něčím novým a původním, zvolil pro ples, na radu Miroslava Tyrše, za název polozapomenuté slovo šibřinky. To Tyrš údajně našel v Jungmannově slovníku s významem „frašky, šašky, žerty“. Slovo šibřiti – žertovat, veselit se – patrně pochází z německého schabernack s významem žert, posměšný kousek. Slovo podobné „šibřinkám“ použil již J. A. Komenský ve svém Labyrintu světa. Ale tam mělo význam jako podvod, šizení, což Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner nevěděli. Některé historické prameny uvádějí, že rakousko-uherské úřady nepovolily Sokolu Pražskému konání sokolského plesu, a tak se novým názvem vlastně úřední zákaz obešel, když se pro plesání a veselí ke konci masopustu použilo označení šibřinky, slovo, jehož obsah úřady v podstatě neznaly. Ať už to bylo jakkoliv, sokolské šibřinky slavily úspěch – již od prvních v Sokole Pražském se těšily značnému zájmu a pro české vlastence se tyto rozverně maskární plesy staly velkou společenskou událostí.

-red-

Slavnostní akce v Sokole Libeň

■ Ohlédneme-li se do velmi nedávné minulosti, jeví se jako nejslavnostnější akce libeňského Sokola v roce 2016 dvě na sebe navazující události. Tou první bylo odhalení pamětní desky činovníkům Sokola Libeň, kteří se po druhé světové válce zasloužili o obnovení



sokolské myšlenky a hrdých tradic Sokola. Tou druhou pak cvičební akademie.

V sobotu 26. listopadu v 15.30

zahájil starosta T. J. Sokol Libeň bratr Müller slavnostní akt odhalení pamětní desky, Foerstrovo komorní pěvecké sdružení přispělo svým vystoupením k vážnosti této události, místostarostka D. Černíčková a autor projektu „desky“ V. Jakoubek poté společně odhalili krásnou a vkusnou pamětní desku. Následovaly krátké příspěvky činovníků Sokola Libeň a slavnost ukončilo pozvání všech přítomných na tělocvičnou akademii libeňského Sokola. Obou zmíněných akcí se zúčastnilo na 350 diváků a zhruba 240 účinkujících.



Vystoupení všech cvičebních složek (od nejmladších dětí přes žactvo až po seniory Věrné gardy) sklízela nadšené ovace diváků, blýskaly fotoaparáty, mobilní telefony, bzúčely kamery rodinných příslušníků cvičenců a cvičenek. Diváky potěšily i prezentace hostů, jichž se letos zúčastnilo nebývale mnoho.

Všichni přítomní hodnotili slavnost i akademii kladně a vyjádřili dík cvičitelskému sboru i dalším organizátorům.

Drahomíra Černíčková

Závěr roku v Sokole Černošice

■ Tak jako každý rok, sešli jsme se i vloni 28. prosince na vánočním posezení Věrné gardy Sokola Černošice. Proti minulým letům, kdy se setkání vždy konalo v klubovně, jsme tentokrát zvolili pro místo setkání šatnu. Důvod byl jasný. S přibývajícím léty dvě patra schodů do klubovny byly pro někoho nepřekonatelný problém. Změna se osvědčila, přišly i starší sokolky o holích a moc si pochvalovaly, že se mohly setkání zúčastnit.

Manželé Pavlovští rozmnožili texty koled, takže jsme mohli zazpívat koledy známé i méně známé a hlavně všechny sloky. Bratr Pavlovský doprovázel zpěv koled hrou na kytaru. Nechybělo ani tradiční ochutnávání domácího cukroví. Setkání nám zpestřila vnučata Manky Polanecké, zazpívala odvážně dvě koledy.

Hana Fořtová

Silvestrovská vycházka na Kulivou horu

Rok uběhl jako voda a zase tu byl po-

slední den v roce, Silvestr, a s ním i tradičně pořádána vycházka na Kulivou horu. Celkem se nás sešlo před budovou Sokola Černošice, který vycházku pořádal, 29 dvounohých a 5 čtyřnohých kamarádů. Lepší počasí jsme si ani nemohli přát. Sluníčko nám krásně svítlo, viditelnost byla skvělá, takže dobrou náladu nemohlo nic

pokazit. V průběhu našeho pochodu jsme se rozdělili na dvě skupiny. První skupina, těch zdatnějších, se vydala do Třebotova, kde si prohlédla místní památky. Druhá skupina došla tradičně na vyhlídku. Všem se nám vycházka moc líbila a určitě jsme měli dobrý pocit, že jsme nelenošili a udělali něco pro své zdraví.

Dana Zúbková



Siluety

Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

Loňským listopadovým předvedením hromadných skladeb ČOS pro XVI. všesokolský slet vstoupily sletové přípravy do další etapy, v níž se rozšiřují do žup a jednot, od letošního února postupně začínají první nácvičné srazy. V tomto vydání časopisu začínáme v rozhovorech s autorkami a autory jednotlivé skladby představovat.



Kateřina Karešová



Eliška Karešová

Jako první bude mít svůj 1. nácvičný sraz skladba Siluety, a to 18.–19. února. Jejimi autorkami jsou sestry Eliška a Kateřina Karešovy, které jsou mezi autory sletových skladeb nováčky.

Pro koho je vaše skladba určena především?

Skladba Siluety je primárně určena pro dorostenky a mladší ženy, je ale fyzicky zvládnutelná pro osoby mladší i starší. Po důkladném tréninku ji zvládne kdokoliv, kdo se na cvičení s obručí cítí. Naším hlavním záměrem bylo oslovit mladou sokolskou generaci a nabídnout jí takovou skladbu, kterou by se chtěla s radostí naučit a zacvičit si ji. Jejím cílem je představit moderní pohybový směr s tradičním náčiním, ale v novém využití nazývaném Hoop dance. Je to zábavný, přirozený a ladný pohyb se speciální obručí. Obruč má vyšší váhu než obruč gymnastická, proto je mnohem jednodušší ji roztočit, jak v pase, tak například na ruku. Po chvilce zkoušení a tréninku ji roztočí téměř každý.

Proč jste si zvolili tuto věkovou kategorii?

S myšlenkou vytvořit skladbu jsme si pohrávaly již od roku 2012, kde nás na XV. všesokolském sletu velice zaujala skladba Slovenek, která byla dyna-

mická a mladé ženy vyloženě bavila. Stále jsme přemýšlely, jakou skladbu by bavilo cvičit nás. Chtěly jsme, aby byla zajímavá, aby pro nás byla fyzicky výzvou, ale zároveň neomezovala věk cvičenek a mohl se do ní zapojit každý, kdo se cítí mladistvě. Další podmínkou bylo pohodlné a sympatické obleče-

le a cítily se v něm dobře. Hudba byla tak trochu oříšek. Hledali jsme moderní autory, kteří aktuálně oslovují mladou generaci. Skupina Mandrage ve všech bodech vyhovovala. Jako stěžejní píseň pro skladbu jsme zvolily píseň Siluety, která vystihovala ladnost pohybu s obručí a doplnily jsme ji dalšími dvěma rytmickými písničkami.

Po celou dobu tvorby skladby jsme měly na paměti, jestli vytváříme to, co bychom samy chtěly. První otázka vždy byla: Chtěla bych to mít na sobě? Chtěla bych cvičit na tuto hudbu? Líbí se mi ty pohyby? Hledaly jsme bilanci mezi tím, co je atraktivní pro cvičence a pro diváka.

SILUETY

autorky: Eliška Karešová,
Kateřina Karešová

hudba: Pepa Bolan & Mandrage

konzultant skladby:

Jana Kosařová

vedoucí: Jana Kosařová

metodik: Kateřina Koláčná

Skladba je určená primárně pro dorostenky a mladší ženy, ale pohybově a fyzicky není zbytečně náročná. Základní nácvičný celek pro skladbu je 8 cvičenek na 16 metách. Skladbu tak mohou nacvičovat i menší celky v jednotlivých jednotách. Vhodnější provedení je však v počtu 16 cvičenek, popř. 32 cvičenek, které již tvoří větší skupinu, kdy při předvedení vyniknout složitější plošné útvary.

ní, které by dívky a ženy chtěly nosit i do běžných cvičebních hodin v Soko-

Co bylo, vedle zmíněné slovenské skladby na minulém sletu, impulsem pro téma skladby?

Nový taneční směr Hoop dance se již z Ameriky dostal i k nám. My jsme jej poprvé objevily na serveru Youtube, kde mladá dívka předváděla s tradičně vypadající obručí zajímavé, ale technicky zvládnutelné triky. Když jsme začaly navštěvovat lekce, hned bylo jasné, že v tom vidíme cestu k úspěchu. Pohyb je ladný a zábavný a vždy najdete další trik, který je pro vás výzva. Naštěstí stejného názoru byla i sletová komise, které se také náš nápad líbil a vybrala nás k vytvoření skladby.

Jaké to je pracovat v autorském a ještě k tomu sourozeneckém tandemu? Má to určitě své výhody, ale také úskalí, když můžete mít na něco rozdílné názory, představy...

Eliška: My se vlastně jako autorky velice dobře doplňujeme. Kateřina má zkušenosti se cvičením sletových skladeb. Od svého narození se účastnila všech sletů. Takže ona vymýšlela choreografii, přesuny a větší celky. Já jsem zase vedla taneční oddíl, takže mojí specializací byl pohyb cvičenek jako jednotlivců. Dohromady nás jako lepidlo dávala naše mamka, která je náčelnicí v Sokole Dvůr Králové a byla vždy k dispozici se svými cennými radami a zkušenostmi.

Kateřina: Obě vymýšlíme sletovou skladbu poprvé, takže každá věc nám trvala dvojnásobek času a trojnásobek píle, co ostatním autorům (smích). Ale díky tomu nám nechyběla pokora vůči připomínkám z odbornějších zdrojů a také nekončící snaha vše vypilovat a vyrovnat se zkušeným autorům.

Proč jste zvolily název skladby Siluety?

V první řadě to je název ústřední písně skladby. Zpočátku jsme ho braly jako pracovní označení, ale nakonec jsme se shodly, že to je název originální a vše vypovídající. Vyjadřuje jak propojení se skupinou Madrage, tak především ladnost ženského pohybu, ženských křivek a poselství, které chceme naši skladnou předat: Věnujte se pohybu. Takovému, který je prospěšný pro postavu, ale hlavně je příjemný a zaručuje dobrou náladu.

Poděkování patří všem, kteří nám při skladbě pomáhali. Především pak nácvičným celkům ze Sokola Dvůr Králové nad Labem a Sokola Kolín, které trpěly naše neustálé změny a pilování skladby a věnovaly nám svůj volný čas.

Máme také vlastní facebookovou stránku, kde přibývají fotky a příspěvky ohledně skladby. Zveme nejen zájemkyně k nahlédnutí:

www.facebook.com/siluety2018

-red-



Méd'ové

Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

Sletové skladby pro předškolní děti a rodiče se pravidelně na všesokolských sletech těší značnému zájmu diváků. O tento zájem na XVI. všesokolském sletu 2018 se bude ucházet skladba Méd'ové autorek Jitky Hrnčířové a Dagmar Toncarové. Zatímco Dagmar Toncarová je již „ostřílenou“ sletovou autorkou (na sletech 1994, 2000 a 2012), Jitka Hrnčířová je v tomto směru nováčkem. Oběma autorkám, jejichž skladba má 1. nácvičný sraz 18. března, jsme položili několik otázek. Za obě odpovídá Jitka Hrnčířová, závěrečná otázka je pak pro Dagmar Toncarovou.

Proč jste si zvolila pro svoji skladbu právě kategorii předškolních dětí a rodičů?

Tuto věkovou kategorii jsem si zvolila proto, že k malým dětem mám nejbližší. Od mládí se jim věnuji jednak profesně, jednak tomu tak bylo i v Sokole a dalších zájmových aktivitách. Jako učitelka mateřské školy bych měla vědět o této kategorii maximum a i když jsem jako speciální pedagog pracovala i se staršími dětmi, vrátila jsem se nakonec k těm předškolním. S těmi mě to baví nejvíce. Společná hra rodičů s dětmi od nejujtějšího věku je obrazem harmonické pohybové a citové výchovy v sokolské rodině. Při ní se nejlépe děti učí rozvíjet základní pohybové vlastnosti, zvládnout přiměřené pohybové



Dagmar Toncarová



Jitka Hrnčířová

dovednosti, odstraňuje bázeň, zlepšuje kázeň, utužuje vzájemný citový vztah a radost ze společné činnosti.

Co bylo tím hlavním impulsem právě pro toto téma?

Tím impulsem byla právě má práce – působím totiž v Mateřské škole Odolena Voda, třída Medvídci, takže jsem obklopena stylovým prostředím, spoustou hraček a metodického materiálu „medvědího“ charakteru... Nápad na náčiní vzešel z oblíbeného polštářku-plyšáka mé dcery – jen místo ovečky je to medvídek.

MÉD'OVÉ

autorky: Jitka Hrnčířová, Dagmar Toncarová

hudba: Vadim Petrov, Jaroslav Lenk – Samson, Ivan Mládek

konzultant skladby:

Věra Smejkalová

vedoucí: Jitka Hrnčířová

metodik: Helena Vaňková

Skladba je určena pro 2–5leté děti spolu s dospělým partnerem (rodič, prarodič apod.)

Základní nácvičný celek pro skladbu: 4 páry rodič a dítě. Do celku pro vystoupení jsou potřeba čtyři tyto čtveřice (tedy 16 párů).

Pracovat v autorském týmu má určitě své výhody, ale také úskalí, když můžete mít na něco rozdílné názory, představy... Jak jste tuto spolupráci vnímala?

Autorská týmová práce byla u mě jako autorky nováčka nezbytná. Původně jsem se do konkursu nehlásila, ale po odstoupení vybrané autorky jsem byla oslovena vedoucí našeho sboru RDPD Věrou Smejkalovou, abych se zamyslela a zkusila to. A tak jsem, podpořena drtivou většinou sboru a notně povzbuzena náčelnicí ČOS, do toho „šla“. Konzultantem mi byla vybrána místonáčelnice a členka našeho sboru Dáša Toncarová. Její rady a obrovské zkušenosti mnohonásobné autorky spartakiádních a sletových skladeb jsem si nemohla „přivlastnit“. Nedařilo mi to a nabídla jsem jí spolupráci na skladbě, kterou k mé radosti přijala. Při výběru a zhotovení prvních prototypů náčiní a oblečení mi vydatně pomohly kolegyně v práci Pavlína Špičková a místní švadlenka paní Polanská.

I když sletová skladba je pro vás premiérou, určitě již nějaké zkušenosti s tvorbou skladeb máte.

Jaké jsou?

Jak jsem již zmínila, hromadnou a sletovou skladbu dělám poprvé, ale pohybových a pódiových skladeb pro předškolní děti a rodiče a děti jsem k různě

ným příležitostí vytvořila už několik. S týmem se mi spolupracuje dobře, jak by taky ne. Konzultant i metodik jsou vedoucí a kolegyně z Ústředního cvičitelského sboru rodičů a dětí a předškolních dětí, ve kterém již jako členka mnoho let působím. Mají letité zkušenosti, pomohou, poradí a upřímně řeknou svůj názor.

Využít mohu i své zkušenosti ze svého dosavadního působení v Sokole – v minulosti jako cvičitelka oddílu rodičů a dětí a vedoucí oddílu předškolních dětí v Sokole Pražském, později jako cvičitelka RDaPD v Sokole Čimice, jehož jsem stále členkou. V Odoleně Vodě, kde bydlím, jsem vedla kursy cvičení RDaPD, v současné době se věnuji předškolním dětem v hudebně-pohybovém kroužku při mateřské škole.

Jste i vedoucí této sletové skladby. Jaké z toho máte pocity? Také premiérové?

Funkce vedoucí sletové skladby je mojí premiérou. Doufám, že s pomocí náčelnictva a sletového sboru to zvládnou a nezklamou. I když jako lektorka na srazech, seminářích a školeních jsem zvyklá pracovat se skupinou lidí a vést je, toto bude úplně nová zkušenost. Snad to „dám“.

Součástí autorského tandemu je také Dagmar Toncarová. Jaké jsou vaše dosavadní zkušenosti s tvorbou hromadných skladeb pro slet?

Skladbám rodičů a dětí se věnuji od začátku své cvičitelské kariéry, od roku 1975 jsem nacvičovala na všech spartakiádách, kde tato věková kategorie byla zastoupena. Již na spartakiádu 1990 jsem šla do konkurzu na skladby. Od obnovy Sokola v roce 1990 jsem byla stále ve cvičitelském sboru rodičů a dětí. Na všesokolské slety v letech 1994 a 2000 jsme již v konkurzu uspěly – se svojí matkou Dagmar Zimovou – a naše skladby byly úspěšné. Vždy jsem vedla nácviky a skladbu dovedla až na slet. Na XIV. všesokolském sletu jsem do konkurzu nešla a pouze jsem konzultovala skladbu Korálky. Na další všesokolský slet v roce 2012 již se spoluautorkou Blankou Jirmanovou přišla na svět další skladba pro rodiče a děti – Muzikantova písnička.

-red-



Ženobraní

Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

O sletové skladby pro ženy bývá mezi cvičenkami zájem a tyto skladby také patří k těm, které jsou na ploše sletového stadionu početně výrazně zastoupeny. Pro XVI. všesokolský slet 2018 budou mít ženy, stejně jako na předchozích sletech, možnost vybrat si hned z několika skladeb. Jednou z nich je Ženobraní Kateřiny Matušínské a Magdaleny Matušínské, tedy „rodinného autorského dua“ maminky a dcery. Obě patří mezi sletovými autory k nováčkům. První nácvikový sraz této skladby se koná 25.–26. února v Tyršově domě v Praze. Několik otázek jsme položili Kateřině Matušínské.

Pro koho je skladba určena především?

Skladba je určena ženám všech věkových kategorií, kterým tanec přináší radost. Je postavena na písniích Čechomorů a Fleretu. Začíná v pomalém tempu dvanáctiosminového taktu a v průběhu se zrychluje. Dvanáctiosminový takt = čtyřdobý takt s triolovým dělením.

Když říkáte, že je pro ty, komu tanec přináší radost, máte k tanci zvláštní, osobní vztah, že jste zvolily právě toto pojetí?

Narodila jsem se s vrozenou láskou k tanci a hudbě. Moje babička Ludmila Rašíková byla uměleckou vedoucí národopisného souboru Dombrovan, kde mnoho let tančili mí rodiče a tady jsem i já v předškolním věku v dětském souboru Dombrovánek začala tancovat. Proto je lidový tanec a lidová hudba mou srdeční záležitostí.

Po ukončení střední školy, kde jsem zkoušela také společenský tanec, jsem v roce 1986 u nás v Rychvaldu (malé městečko u Ostravy) založila dětský taneční soubor Ritmo a vedu ho již třicátým prvním rokem. Za tuto dobu prošlo souborem více než 800 tanečnic, kdy mnozí z nich v Ritmu tančili více než patnáct let. V současnosti se naše taneční základna pohy-

buje na počtu 120 tanečnic ve věku od čtyř do dvaceti pěti let. Věnujeme se tanci modernímu, scénickému, show-formacím, ale ve svém repertoáru máme také choreografie s prvky lidových tanců nebo například cikánský čardáš.

ŽENOBANÍ

autorky: Kateřina Matušínská, Magdaléna Matušínská

hudba: Čechomor, L. Mysliveček/ Fleret

konzultant skladby: Vlasta Třešňáková

vedoucí: Kateřina Matušínská

Skladba je určena ženám všech věkových kategorií, kterým tanec přináší radost.

Základní cvičební celek je na značkách 4 x 4 = 16 cvičenek. Základní choreografický celek tvoří čtyři základní cvičební celky, tj. 4 x 16 = 64 cvičenek.

Máte tedy již osobní zkušenosti s choreografií?

Za dobu svého trvání Ritmo nacvičilo celkem 178 choreografií, pod sto osmnácti jsem podepsaná já. Naše tance dosáhly mnohých ocenění, některé také Světovým svazem sokolstva.



Kateřina Matušínská, Magdaléna Matušínská

Zřizovatelem našeho souboru je Dům dětí a mládeže Rychvald a od roku 1995 jsou všichni tanečníci také členy Tělocvičné jednoty Sokol Rychvald. Již 21 let každoročně jezdíme na přehlídce pódiových skladeb ČOS v Praze.

Vaše sletová skladba je pro Vás autorskou premiérou. Kdy jste začala uvažovat, že se do tohoto díla pustíte?

K tomuto rozhodnutí jsem došla postupně, při svých sletových působeních. V roce 2006 jsme se poprvé zúčastnili nácviku dvou sletových skladeb (pro mladší žákyně – „Sluníčka“ a pro dorostenky – „Voda“) a s těmito skladbami jsme také zahajovali sletové dny v O2 Aréně. V roce 2012 jsme opět cvičili ve dvou skladbách (pro mladší žákyně – „Jonatán“ a pro dorostenky – „Nebe nad hlavou“) a zároveň jsme ve sletových dnech se souborem vystupovali na různých doprovodných akcích. A právě v Ede- nu v roce 2012 jsem začala přemýšlet o dalším sletu s vlastní hromadnou skladbou, a když si člověk něco hodně přeje, zpravidla se mu to splní. Z pře- dešlých slov je zřejmé, proč jsem si

zvolila právě krásnou hudbu Čechomor a Fleretu a proč je skladba taneční.

Spoluautorkou této skladby je Vaše dcera. Jaký má ona vztah k tanci a jak se na tvorbě skladby podílí?

Dcera Magdaléna, která je absolventkou Janáčkovy konzervatoře v Ostravě (v současné době studuje na Ostravské univerzitě na katedře studií lidského pohybu), nastříhala hudbu a u pana Zdeňka Bartáka, který je hudebním dramaturgem XVI. všesokolského sletu, jsme za ni dostaly pochvalu. U nás v sedmitisícovém Rychvaldu jsem oslovila asi sto žen a byla jsem mile překvapena jejich zájmem, nebyl problém základní choreografický celek obsadit. A tak jsme s dcerou, která také od dětství tančí, začaly postupně vytvářet choreografii. Za pět měsíců se ji naučily i ty ženy, které nikdy dřív netančily a jejich taneční projev a radost z tance mohli diváci posoudit na prvním veřejném předvedení sletových skladeb 27. listopadu 2016.

Každá žena má v sobě dar a schopnost tance, stačí ho jen v sobě probudit a nebát se projevit. Je to přece něco tak pěkného a přirozeného nechat se vést hudbou a svým pohybem všechny tóny zhmotnit.

Proč jste zvolily název Ženobraní, co Vás k němu inspirovalo?

Tak jako je pro vinaře vinobraní svátkem úrody a sklizně, kdy z velkého množství hroznů vzniká ušlechtilé víno, je pro ženy tato sletová skladba oslavou společného tance, kterým přináší radost nejenom jim.

Ráda bych také touto cestou poděkovala za důvěru a možnost sletovou skladbu vytvořit. Díky ní jsme tak mohly potkat Vlastičku Třešňákovou, se kterou máme na „Ženobraní“ společný pohled a která nám svými znalostmi, vědomostmi, podporou a celým přístupem k naší skladbě pomáhá nejvíc.

-red-



Nejen pohybem živ je Sokol 2017

Víkend 7.–8. 1. 2017 patřil v Tyršově domě v Praze tradiční akci pořádané Odborem všestrannosti ČOS „Nejen pohybem živ je Sokol!“. Letos se sjelo ke společnému sportování a kulturním zážitkům na 200 účastníků. V programu si mohli vyzkoušet řadu pohybových aktivit. Společné pro všechny byly Salsa, Porte de Bras a zdravotní tělesná výchova s využitím tyče, volitelné Deep Work, cvičení s balančními ččkami, pohybové hry, gymstick, pilobox, rinosety a cvičení v bazénu. Nemohla samozřejmě chybět ani vycházka po Malé Straně s odborným výkladem.

Sobotní program tradičně zakončila návštěva divadelního představení, tentokrát klasické Shakespearovy komedie Večer tříkrálový v moderní úpravě v Divadle pod Palmovkou.

Na závěr nedělního programu se všichni sešli ve velké tělocvičně. Pozvání na besedu s účastníky letos přijal Imrich Bugár. Vyprávění, při kterém nebyla nouze o legraci a dobrou zábavu, se točilo kolem sportu, ale také kolem tance a soutěže Star Dance. Na úplný závěr semináře probíhala autogramiáda a společné focení. Poděkování patří všem, kteří se podíleli na zdárném průběhu celé akce.

*Lenka Kocmichová, metodik OV ČOS
Foto M. Brunerová*



Vánoční běh Komárovem

■ Startovní povel v 10.00 hodin zahájil v sobotu 26. prosince 2016 již 33. ročník Vánočního běhu Komárovem, který pořádal odbor turistiky T. J. SOKOL Komárov. Soutěžilo se v kategoriích muži do 39 let (28 běžců), 40–49 let (19), 50–59 let (5), 60–69 let (5) a 70 let a starší (7). Ženy běžely ve třech kategoriích: do 35 let (16), 36–49 let (8) a nad 50 let (3) a žactvo do 16 let (3 děvčata + 8 chlapců). Samostatnou kategorií je „přeborník T. J. Sokol Komárov“. V této kategorii měří své síly mezi sebou pouze členové komárovského Sokola – letos se na start postavilo pouze šest „sokolíků“, z toho tři ženy.

Muži závodí na trati dlouhé 7,6 kilometru (2 okruhy); muži „sedmdesátníci“, ženy „přeborníci“ a žactvo



běží 3,8 kilometru (jeden okruh). Na 33. ročník „Vánočního běhu“ se na start postavilo 108 závodníků převážně ze středních a západních Čech, z toho bylo 33 žen. Barvy Komárova hájilo celkem 11 běžců.

Poprvé se tohoto závodu zúčastnilo 19 žen a 21 mužů. Na všech dosavadních 33 ročnících „VBK“ bylo celkově 2 044 běžců, z toho celkově 511 mužů a 144 žen. Někteří se zúčastnili pouze jedenkrát, většina ale vícekrát. Pouze jediný účastník má 100% účast – Jaroslav Vavříčka z Hořovic, narozený v roce 1938, letos nejstarší účastník. Nejmladší účastnice byla děvčata narozena 2006 – Anička Karasová z Bohutína a o několik měsíců starší Martinka Vavříčková z Hořovic – vnučka

nejstaršího účastníka! Nejvzdálenější účastníci přijeli z Batelova u Jihlavy a Brna.

Absolutní vítěz tohoto ročníku byl Pavel Kubričan (TOP4 Running), kategorie muži do 39 let. Přeborníky T.J. Sokol Komárov se stali – Václav Plešmíd (r. 1994) a Olga Matějková (r. 1979). Poděkování patří všem pořadatelům akce, všem sponzorům, kteří na běh přispěli finančně nebo věcnou cenou a rovněž i country skupině „Macechy“, která zahrála „Vánoční koncert“ v čase, kdy pořadatelé zpracovávali výsledky závodu. Toto vystoupení, které ještě více znásobuje vánoční atmosféru, se běžcům i divákům velmi líbilo.

O. Kleknerová,
Sokol Komárov

Předvánoční setkání sokolek aneb Lucie noci upije

■ Příběhy křesťanských mučednic, svaté Lucie a svaté Barbory, si připomínáme v první polovině prosince. Svátá Barbora je podle legendy označována za patronku týraných a opuštěných dětí. Svátá Lucie je zase patronkou slepých. Stalo se již tradicí, že se v tomto adventním čase scházejí ženy z oddílů rytmiky a zdravotního tělesného cvičení T. J. Sokol Záblatí na předvánoční besídce nazvané „Lucinky“. Potlach se konal ve čtvrtek 15. prosince 2016 tradičně v přísálí sokolovny, tradičně se gratulovalo letošním jubilatnkám a smutná vzpomínka byla věnovaná sestře Valeriej Rajnoškové, se kterou jsme se letos rozloučili. Plánovala se také trasa Předsilvestrovského pochodu a byl zahájen nábor cvičenek na nácvik skladby „Ženobraní“ na XVI. všesokolský slet 2018. A jak probíhaly oslavy svaté Lucie v minulosti? Oslavy svaté Lucie pat-



řily především ženám. Domy obcházely Lucky, vysoké postavy v bílém a s dlouhým nosem, které kontrolovaly hospodyně, zda nepracují. V tento den jim totiž bylo zapovězeno drát i příst. A kterou by Lucka přistihla, té by napl-

nila komínem světnici vřeteny, aby je do rána napředla. Jistotu ale nemohly mít ani ty ženy, které pověře nevěřily. Stavení obcházely sousedky a kontrolovaly se navzájem. A běda té, která den klidu nedodržovala. Veškerou dosavadní práci jí škodolibě zhatily.

Text a foto Pavla Skokanová,
Sokol Záblatí



Přebor ČOS TeamGym Junior

Týmy z různých koutů republiky přijely v sobotu 28. ledna do Tyršova domu v Praze, aby v přeboru ČOS TeamGym Junior změřily své síly v kategoriích Junior I. (žactvo do 11 let), II. (žactvo do 16 let) a III. (dorost, dospělí nad 16 let). Závod byl rozdělen na dvě části, které byly zahájeny slavnostními nástupy. V první, která započala úderem 12. hodiny, závodila družstva žactva v kategoriích I. a II., ve druhé, zahájené zhruba v půl páté odpoledne, závodili dospělí v kategorii III.

Celkem se závodu zúčastnilo 21 družstev – šest v kategorii I., devět v kategorii II. a šest v kategorii III. Je potěšitelné, že i po změně pravidel neklesá počet družstev, což je vidět především na malých a velkých oblastech, odkud jsou družstva nominována na přebor. Výkonnost družstev se dost vyrovnává, a tak někdy o jejich umístění rozhodují pouze desetiny bodů. Výjimkou jsou většinou jen družstva na prvním místě. Je potěšitelná i účast jednoho chlapeckého družstva Sokola Příbram v kategorii junior II.

Předávání medailí a pohárů vítězným družstvům III. kategorie se v druhé části zúčastnila starostka České obce sokolské sestra Hana Moučková. V přestávce mezi první a druhou částí zpestřily program sobotního závodního odpoledne moderní gymnastky ze Sokola Hodkovičky, které vystoupily s ukázkou ze své činnosti.



Výsledky:

Kategorie I. – žactvo do 11 let:

1. Sokol Řeporyje, 2. Sokol Praha Vršovice, 3. Sokol Napajedla, 4. Sokol Vyšehrad, 5. Sokol Olomouc, 6. Sokol Židenice

Kategorie II. – žactvo do 16 let:

1. Sokol Napajedla, 2. Sokol Příbram, 3. Sokol Olomouc, 4. Sokol Dvůr Králové nad Labem, 5. Sokol Luleč, 6. Sokol Uherské Hradiště, 7. Sokol Královské Vinohrady, 8. Sokol Vyšehrad, 9. Sokol

Řeporyje,

Kategorie III. – dorost, dospělí nad 16 let:

1. Sokol Vyšehrad, 2. Sokol Královské Vinohrady B, 3. Sokol Olomouc, 4. Sokol Královské Vinohrady A, 5. Sokol Židenice, 6. Sokol Praha Vršovice,

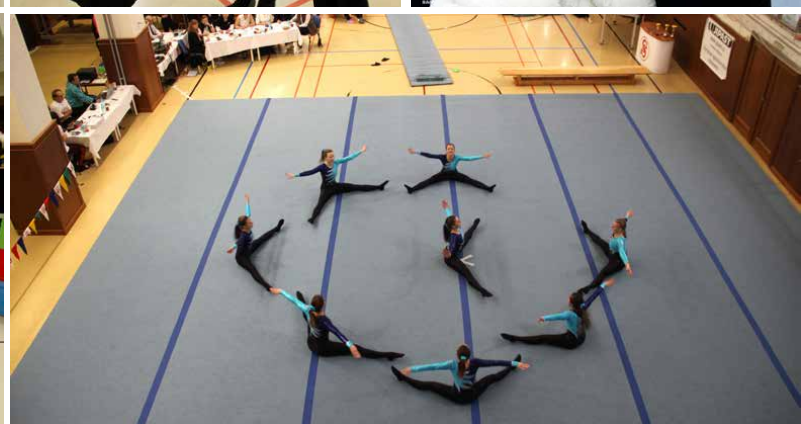
-red-

Foto: Marie Brunerová



PŘEBOR ČOS TEAMGYM JUNIOR

fotogalerie



Listopadovým pracovním předvedením hromadných skladeb ČOS pro XVI. všesokolský slet vstoupily sletové přípravy do další etapy, v níž se tyto přípravy rozšíří do žup a jednot. Do před-sletového dění v letošním roce se zapojuje rovněž Odbor sportu ČOS, když po celý rok 2017 se budou konat předsletové soutěže – do jejich organizace se zapojily některé župy a pořádají je jednotlivé tělocvičné jednoty. Na sletový rok 2018 pak Odbor sportu připravuje sletové soutěže, z nichž některé se připravují s účastí slovenských sportovců v rámci oslav 100 let republiky.

První soutěž se konala hned zkraje letošního roku – v sobotu 7. ledna v odpoledních hodinách uspořádala Tělocvičná jednota Sokol Telce (župa Sladkovského) novoroční turnaj ve stolním tenisu, který byl zařazený mezi předsletové soutěže Odboru sportu ČOS.

Turnaj byl oficiálně zahájen ve 13.00 hodin místostarostou sokolské jednoty Telce bratrem Františkem Potužilem. Na předsletový turnaj se celkem přihlásilo 13 soutěžících včetně jedné zástupkyně něžného pohlaví a další potěšující zprávou je, že tato akce přilákala nejméně 35 fanoušků, mezi nimiž byla i mládež. Sokolovna Telce ožila skvělou sportovní náladou, která se šířila ještě po skončení tohoto turnaje na sociálních sítích. Sokolská jednota Telce připravila nejen občerstvení pro všechny zúčastněné, ale i hodnotné ceny pro tři nejlepší soutěžící. První místo si vybojoval Jiří Jiříkovský, na druhém místě skončil Zdeněk Tomišinec a na třetím místě se umístil Jan Uhlík. Ovšem mnohem důležitější než vítězství je se zúčastnit, za



Předsletové soutěže v roce 2017

což patří díky všem, kteří 7. ledna soutěžili nebo jen přišli, fandili a popovídali si se známými.

Touto akcí pořadatelé chtěli též upozornit na blížící se XVI. všesokolský slet 2018, kterého se jednota také zúčastní. Celkem je pro letošní rok v plánu 46 akcí tohoto typu. Na jejich pořádání se podílejí jednoty z dvanácti žup – Podlipného, Jungmannovy, Scheinerovy, Budečské, Sladkovského, Podřipské, Východočeské-Pippichovy, Dr. Jindry Vaníčka, Jana Máchala, Slovácké, Hanácké a Karlovarské. V předsletových

soutěžích se bude soutěžit v devatenácti různých sportech: házená, moderní gymnastika, volejbal, tenis, šplh, sportovní gymnastika, sjezdové lyžování, jachting, MTB + běh, basketbal, stolní tenis, badminton, atletika, florbal, kopaná, plážový volejbal, nohejbal, billiard, sportovní tanec.

-red-



Silvestrovský běh v Králově Dvoře

■ V Králově Dvoře se v poslední den uplynulého roku uskutečnil již tradiční, 31. ročník Silvestrovského běhu, který pořádala místní sokolská jednota. Součástí závodu jsou i přebory župy Jungmannovy v MTB. Obě trati, jak běžecká, tak cyklistická, jsou s ohledem na výškové převýšení velmi náročné. Obzvláště při mrazivých podmínkách je trať MTB velmi náročná na techniku. Cyklisté mají několik náročných výjezdů a sjezdů.

Letos startovalo celkem 77 závodníků – 40 běžců, 13 cyklistů a 24 dětí.

Župní přebory už po několikáté vyhrál Jakub Želina, který se celkově bez roz-

dílu kategorií umístil na druhém místě. Vítězové jednotlivých kategorií: MTB muži 15–39 let Jakub Želina (Sokol Králův Dvůr), MTB ženy Hana Budilová, MTB muži nad 40–59 let Jan Bálek (Hýskov), MTB muži 60 let a více Václav Hrachovina (Sokol Králův Dvůr), běh muži 15–39 let Josef Košťálek (Loko Beroun), běh muži nad 40–59 let Jiří Rosol (Loko Beroun), běh muži nad 60 let Petr Kuchař (MK Klub), běh muži nad 70 let Jan Svoboda (Příbram), běh ženy do 39 let Johanka Šafránková (Loko Beroun), běh ženy nad 40 let Monika Smetanová (Smetana Team), běh ženy nad 50 let Dana Svobodová (Příbram)

Župní přebory MTB: 1. Jakub Želina, Sokol Králův Dvůr, 2. Aleš Gutenberg, Sokol Králův Dvůr, 3. Vladimír Hebeda, Sokol Cerhovice.

Předžákovské a žákovské kategorie měly tyto vítěze: Klára Hlaváčková (Králov Dvůr), Jáchym Brambora (Králov Dvůr), Ela Vodička (Beroun), Marie Hlaváčková (Sokol Králův Dvůr), Lukáš Votava (TS Králův Dvůr), Anna Bramborová (TJ Lokomotiva Beroun), Fanda Rožánek (Králov Dvůr), Natálie Krubová (Branovský statek), Vojtěch Deliš (Mělník).

*Text a foto
Aleš Hrachovina*



Poslední závod sezóny v Lysé

■ Stejně jako každoročně se 31. prosince v Lysé nad Labem sešli běžci k poslednímu závodě sezóny, 42. ročníku Silvestrovského běhu. Počasí bylo mrazivé, ale běžcům to prý nevadilo, na rozdíl od „směrníků“ – tj. sokolů, kteří stáli tři hodiny na trati. Na start se postavilo celkem 95 atletů od tříleté Evičky Sacilotto ze Staré Lysé až po 67letého veterána Josefa Navrátila ze Stránčic. V průběhu závodů byly překonány dva traťové rekordy – mladší žákyně Danielou Mandíkovou z Prahy-Jižní Město a mladším žákem Šimonem Sla-

víkem ze Staré Boleslavi. V závodě žen startovala v poli dvaceti závodnic teprve devítiletá Eliška Tesařová z Nymburka a umístila se na 9. místě (naděje). Zpestřením silvestrovského odpoledne měly být „humorné doplňky“ v oblečení závodníků, což se zatím příliš neujalo, snad příště. V hlavním závodě mužů, kde startovalo celkem 36 borců, zvítězil stejně jako vloni Jiří Miler z Mladé Boleslavi. Sokol Lysá také nezůstal bez medailí: v kategorii žen nad 40 let obsadila Ilona Malinová 3. místo, v kategorii starší žáci Michal Kubala 3. místo, v ka-

tegorii mladší žáci Matěj Hejzlar 3. místo, mladší žákyně Radka Jílková 3. místo, předškolní žákyně Sára Jakubalová krásné 1. místo. Z dalších sokolských závodníků se jediný Václav Jisl v kategorii mužů umístil na 4. místě a jediná Lenka Lišková startovala v kategorii starších žáků.

Výsledková listina je umístěna na www.sokol-lysa.cz (včetně bohaté fotodokumentace), www.zbarakova.cz a na www.behej.com.

Jaroslav Denemark



Štěpánský běh v Syrovicích

■ Sokol Syrovice pořádal v pondělí 26. prosince již 25. ročník Štěpánského běhu, který je zahrnut do Brněnského běžeckého poháru jako čtvrtý závod. Trochu jsme měli obavu, jaké bude letos počasí, nakonec byla přijatelná teplota. Trať byla v jedné části hodně blátivá, ale zbývající část už byla dobrá, takže závod proběhl za přijatelných podmínek.

Letošní ročník opět potvrdil vysoký zájem běžců všech kategorií a jsem rád, že si cestu na start našli i členové naší jednoty. Očekávaný počet běžců se potvrdil – zúčastnilo se 625 závodníků ve 22 kategoriích. V žákovských kategoriích startovalo 122 dětí, z toho tři z naší jednoty, na krátké trati 214 běžců, z toho jeden ze Syrovic, a 289 na dlouhé trati, z toho 5 z naší jednoty. Vítězem mužské kategorie na 9,4 km se stal Jiří Petr

a v ženách na 4,7 km Lada Nováková z AK Olymp Brno.

Mezi pravidelnými účastníky je z AC Moravská Slávie Ivana Martincová, z VSK Univerzita Brno Petr Kotyza – hlavní organizátor seriálu BBP a mnoho dalších, kteří mezi sebou závodí i na koncových pozicích, a tak každý v rámci tohoto závodu zaběhne svůj vlastní souboj. Z naší jednoty se nejlépe v mužích umístil Vladimír Bělík na 51. místě, v juniorech Dominik Kříž na 12. místě. Podrobnější výsledky a informace najdete na stránkách www.atletikauni.cz. Závěrem chci poděkovat



všem pořadatelům za obětavou práci při přípravě závodu, pořadatelské práci na trati, vydávání občerstvení závodníkům a početnému počtu diváků, také sponzorům za finanční podporu tohoto závodu a obci Syrovice v zastoupení starostou Pavlem Bauerem.

Oto Suchánek, Sokol Syrovice

Zlínští vzpěrači 4. na MČR

■ Vzpěračská škola Oty Zaremby v Horní Suché u Havířova byla pořadatelem finále mistrovství ČR družstev juniorů do 20 let. Do finále postoupilo šest nejlepších juniorských družstev ze tří republikových lig. Mistrem České republiky se stalo domácí družstvo Vzpěračské školy Oty Zaremby (trenéři E. Brzoska, P. Khek a L. Sršeň). Na stříbro dosáhlo družstvo Boskovic (trenéři Č. Sekanina a L. Liška). Bronz bralo družstvo z Bohumína (trenér J. Gospoš). Vzpěrači T. J. Sokol Jižní Svahy Zlín-5 na vysněný historický bronz tentokrát nedosáhli a skončili čtvrtí (trenér J. Janeba). Pátá příčka patří Chebu (trenér M. Vrbka) a šesté skončily Teplice v Čechách (trenéři P. Ditrich a V. Proft).

Ze zlínských závodníků se nejvíce dařilo Dominikovi Šestákovi, který vytvořil tři nové osobní rekordy a splnil limit do elitní A skupiny SCM ČSV. Dosažené výkony: Lukáš Hofbauer (19 let), $\bar{t}h$ 81,70kg výkon 254 kg = 309 bodů Sinclaira. Dominik Šesták (16 let) $\bar{t}h$ 66,00 kg výkon 205 kg = 285 Sb. Pavel Jančík (17), $\bar{t}h$ 77,20 kg výkon 221 kg = 278,2 Sb. Jakub Hochman (18),

$\bar{t}h$ 85,60 kg výkon 199 kg = 237,12 Sb. Albert Rýc (17), $\bar{t}h$ 99,80 kg výkon 196 kg = 218,32 Sb. Jakub Velísek (14), $\bar{t}h$ 84,20 kg výkon 118 kg = 141,68 Sb.

J. Janeba

Zlínská výprava na MČR: zleva stojí trenér Jar. Janeba, Pavel Jančík, Jakub Hochman, Lukáš Hofbauer, Albert Rýc, rozhodčí Tomáš Hofbauer a Oldřich Kužílek. Zleva dole Dominik Šesták a Jakub Velísek.



Turnaje ve stolním tenisu v Dolních Beřkovicích



Na přelomu loňského a letošního roku pořádal Sokol Dolní Beřkovice dva turnaje ve stolním tenisu. Nejprve to byl 7. ročník Vánočního turnaje neregistrovaných hráčů a poté 14. ročník Novoročního turnaje.

Vánočního turnaje ve stolním tenisu neregistrovaných hráčů, který se konal pod záštitou starosty obce Dolní Beřkovice Miroslava Hrdého, se zúčastnilo 20 hráčů, což považujeme při srovnání s předchozími ročníky za velmi vysokou účast. Z této skutečnosti vyplývá, že zájem o obdobné turnaje u hráčů významně vzrostl. Celý turnaj byl rozdělen do tří soutěžních skupin, v nichž hrál každý s každým a nejlepších osm postupovalo do čtvrtfinále. Tento systém vyhovuje a vede hráče k tomu, aby po celou dobu turnaje byli velmi aktivní. Pořadí ostatních bylo vyřazovací, každý hráč si zahrál a mohl své postavení v žebříčku turnaje zlepšit, nebo také zhoršit. Tento systém se ukázal jako správný a přispěl k rychlejšímu ukončování turnajové soutěže.

Vrcholem Vánočního turnaje byl finální boj mezi Vladimírem Čmejrou z Dolních Beřkovic a Milošem Frajmanem z Mělníka. Tento zápas ukázal obrovskou aktivitu obou hráčů, vynikající technickou a fyzickou připravenost a vůli zvítězit.

Výsledek po prvním a druhém setu nebyl jasný. Až v dalších setech se rozhodlo o prvenství ve Vánočním turnaji, které získal Vladimír Čmejla. Bylo to vítězství vydržené a zasloužené. Umístění na turnaji: 1. Vladimír Čmejla, 2. Miloš Frajman, 3. Martin Coufal. Všichni tři obdrželi diplom, pohár a věcnou cenu. Dále byla oceněna úspěšná žena sestra Eva Mouchová, která na turnaji prokázala, že umí úspěšně bojovat i proti mužům.

Nejmladším hráčem turnaje byl Tomáš Frajman a nejstarším Vladimír Juroška. Oba byli rovněž oceněni diplomem

a pohárem. Toto uvádíme pouze pro přehled, protože hlavním posláním tohoto turnaje bylo zúčastnit se a využít tak volného času v době vánočních svátků.

Novoroční turnaj se konal v nové hale u základní školy. Zúčastnilo se jej 55 hráčů, což je vynikající výsledek takového turnaje. Zúčastnili se jej hráči ze Středočeského, Ústeckého, Karlovarského kraje a Prahy. Složení hráčů bylo na vysoké, profesionální úrovni, neboť se tohoto turnaje zúčastnili hráči III. ligy, divize, krajských soutěží a okresních přeborů. Zvláštností tohoto turnaje je použití handicapu až 5 bodů u hráče okresního přeboru proti hráči z III. ligy. Tento systém byl zaveden proto, aby byla vyšší motivace pro hráče z okresních přeborů a krajských soutěží.

Výkony ve dvouhrách byly velmi příznivé. V tomto směru musíme pochválit všechny účastníky, kteří se velmi aktivně zapojili do herního systému. Velmi pozitivně hodnotíme rovněž úroveň čtyřher, které naznačily, že je možné i s ohledem na čas tento systém realizovat v rámci turnaje.

Na závěr turnaje bylo vyhlášeno konečné pořadí dvouher a čtyřher, vyhlášení nejmladšího hráče, nejúspěšnější ženy a byl zabezpečen i pohár útěchy s diplomem. Ceny při vyhodnocování předávali starosta T. J. Sokol Dolní Beřkovice Emil Vašíček a ředitel turnaje Tomáš Danaj.

Celkové umístění bylo následující:

Dvouhra: 1. Tomáš Líska – Roudnice nad Labem, 2. Tomáš Danaj – Dolní Beřkovice, 3. Ladislav Eml – Neratovice, 4. Tomáš Vyskočil – Čakovice.

Emil Vašíček



Za sestrou Zlatou Kozákovou

*Dne 24. prosince 2016
ve věku 94 let zemřela
Mgr. Zlaťa Kozáková –
Mikulášová, sokolská
publicistka.*

Narodila se v roce 1922 v Praze. Vyrostla v sokolské rodině a již od dětství byla aktivní sokolkou – mládí prožila jako žákyně a dorostenka Sokola Mělník-Rousovice. Od šestnácti let psala články do novin a v roce 1938 vyhrála župní literární soutěž.

Po válce byla cvičitelkou Sokola Modřany a v Československé obci sokolské členkou několika odborů v Tyršově domě. V Sokolském věstníku a v řadě časopisů publikovala zprávy a reportáže o sokolském dění, spolupracovala i na krátkém filmu o XI. všesokolském sletu. Na Univerzitě Karlově vystudovala obor tělesná výchova – zeměpis.

Po únoru 1948 její práce neunikla pozornosti poválečných kádrováků – za svůj nadšený úvodník, otištěný v Sokolském věstníku o triumfu sokolských gymnastek na OH v Londýně v roce 1948, byla téhož roku na podzim akčním výborem ze Sokola vyloučena, pro Prahu se stala nežádoucí. Působila na školách v Uničově a Chrudimi, kde také pracovala v dobrovolné tělovýchově. V roce 1952 se stala mistryní ČSR v orientačním běhu. V sedmdesátých letech byla pro své „sokolské“ názory nucena odejít i ze školství. Do Prahy se s rodinou vrátila až po 38 letech.

Po roce 1989 se s řadou dalších sokolských pamětníků zapojila do obnovy sokolské organizace. V roce 1991 se vrátila do Tyršova domu jako redaktorka Sokolského věstníku a vedoucí tiskového oddělení ČOS. Až do svých 75 let s redakcí současného časopisu Sokol významně spolupracovala – připravovala odborné články a reportáže ze sokolského dění, o Sokole neúnavně a zasvěceně informovala v médiích.



Je také autorkou stěžejních publikací: Sokolské slety 1882–1948 (vydáno k XII. všesokolskému sletu 1994), Památník XII. všesokolského sletu 1994 a výpravné knihy o sokolské historii i současnosti Praha, pohyb, Sokol (vydáno 1998). Poslední práce sestry Zlaty Kozákové patří Sokolu Pražskému, kde v oddíle seniorů cvičila až do svých 80 let. V roce 1997, spolu s redakční radou, připravila a redigovala almanach k 135. výročí založení této první jednoty.

Sestra Zlaťa věnovala Sokolu celý svůj

život. Její práce o historii i současnosti sokolského hnutí jsou pro organizaci, obnovenou po čtyřiceti letech politického zákazu, nepostradatelným pramenem ověřených dat a údajů, prezentací a propagací současného Sokola. Její publikace bývají základním zdrojem informací o Sokole a jsou vyhledávány studenty, historiky i médii.

I když kvůli onemocnění prožila své poslední roky upoutána na lůžko, její zájem o dění v Sokole neustával.

Čest její památce!

-red-

Zdravotní pojišťovny přispívají na cvičení

■ Většina zdravotních pojišťoven přispívá nějakou částkou na organizované cvičení, plavání a podobné činnosti. Každá pojišťovna má pro tyto své aktivity jiný název a někdy také určité podmínky. Na internetových stránkách pojišťoven se lze dočíst podrobnosti ke všem programům, a proto jen krátce uvedu ty, které se mně zdají být nejbližší cvičení v Sokole:

Vojenská zdravotní pojišťovna poskytuje pojištěncům do 18 let příspěvek až 300 Kč na „organizovanou základní tělesnou výchovu“. Příspěvek do výše 500 Kč se poskytuje také na cvičení rodiče s dětmi do dovršení 6 let věku v „rámci odborně vedených kurzů pořádaných akreditovanými organizacemi“. Pojištěncům nad 18 let věku poskytuje pojišťovna na „léčebný tělocvik a tělesnou regeneraci“ (např. „organizovaná základní tělesná výchova“) příspěvek do výše 300 Kč.

Všeobecná zdravotní pojišťovna přispívá všem svým pojištěncům na „pravidelnou pohybovou aktivitu“ až 500 Kč ročně (nesmí se jednat o jednorázovou sportovní akci).

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra přispívá seniorům (osobám, které dosáhnou v roce 2017 věku 65 let) až 200 Kč na „kolektivní skupinové cvičení“.

Česká podnikatelská zdravotní pojišťovna poskytuje příspěvek až 300 Kč na letní tábory pro děti od 6 do 16 let věku. Příspěvek bude uznán jen v případě jeho trvání v délce minimálně 4 kalendářní dny a lze jej uplatnit na tábory pořádané v období letních prázdnin, od 1. 7. 2017 do 31. 8. 2017.

Oborová pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví podobně výše uvedené programy nena-

bízí, resp. přispívá svým klientům na prevenci pomocí jiných aktivit (přinejmenším jsem na jejich internetových stránkách ani přímým dotazem nic podobného nenalezl).

Zdravotní pojišťovna zaměstnanců Škoda přispívá pojištěncům od 6 do 20 let a nad 65 let max. 300 Kč na „sportovní a pohybové aktivity“.

Revírní bratrská pokladna přispívá všem svým klientům na „nákup permanentky na pohybové aktivity“ příspěvkem ve výši 25 % z ceny permanentky, maximálně do 300 Kč.

Prostudujte si nyní již sami výše uvedené programy podrobněji, jistě by byla škoda jich nevyužít.

*Vít Jakoubek,
Zdravotní komise OV ČOS*

Rozloučení

S velkým smutkem jsme 1. prosince 2016 přijali zprávu, že nás ve věku 61 let opustil náš dobrý přítel a starosta našeho Sokola Suchdol **bratr Martin Pfeifer**. Byl to člověk s velkým srdcem, plný energie a optimizmu a bylo to právě srdce, které rozhodlo o konci jeho cesty.



Jednatel T. J. Sokol Suchdol Jiří Čurda byl s naším starostou v nejužším kontaktu: „Nelehkého úkolu vést suchdolský Sokol se Martin ujal v roce 2001, a to s elánem a zodpovědností sobě vlastní. Vždy usiloval o to, aby tělocvičná jednota byla otevřená všem, snažil se o rozšíření členské základny, zasloužil se o to, že v rámci jednoty začaly působit nové oddíly (turistický, sebeobrany). Stál za vznikem letních soustředění oddílů s dětmi, zajišťoval dotační či grantové finance, důležité např. pro obnovu vybavení sokolovny, na jejíž postupné rekonstrukci mu opravdu záleželo. V minulém roce věnoval hodně času a sil tomu, aby se v areálu sokolovny podařilo zrealizovat výstavbu hřiště s umělým povrchem. Za to vše a mnohé další mu patří velký dík.“

Petr Svoboda z oddílu volejbalu vzpomíná na Martina tak, jak ho vnímali všichni členové výboru naší jednoty: „Martin mě očaroval svým úžasným klidem v každé situaci. Když předsedal schůzím a valným hromadám a zjednával si klid pro své vystoupení, mnohý člověk by zvyšoval hlas, rozčiloval se a napomínal. Martin se spíš pobavil, byl rád, že jsou kolem něj lidi, kteří si mají co říci a prostě chvíli počkal. Jeho hlas na mě vždy působil uklidňujícím dojmem a ať byla jeho odpověď na můj dotaz nebo pochybnost jakákoli, vždy jsem měl pocit, že řešení je vlastně zcela triviální a není se čeho obávat. Nyní navíc, když zjišťujeme, co vše ve své funkci zastal, můj obdiv k němu velmi narostl. Bude mi chybět jako Člověk s velkým Č.“
Stále vzpomínáme a nikdy nezapomeneme!

*Michaela Haluzová,
náčelnice T. J. Sokol Suchdol*

ŠTAFETOVÝ KOLÍK č. 1

(leden 2017)

Zpravodaj o přípravách velké předšletové akce podzimu 2017

Nazdar vespolek!

Celorepubliková štafeta se v historii Sokola objevuje celkem šestkrát: jako tzv. Rozestavný běh poprvé v roce 1919 a ještě 1931, 1937 a 1947; po dalších 58 letech pak znovu jako Sletová štafeta 2005 a naposledy 2011. Vždy se jednalo o velkou akci propagační, která ukazuje k blížícímu se všesokolskému sletu. I chystaná **Sletová štafeta 2017** bude mít stejný úkol, obohacený o připomínku 100. narozenin naší republiky.

Oč tedy vlastně půjde...

Jde o přinesení sletových poselství ze sídel všech žup do Prahy, a to za jediný víkend! Sletová štafeta symbolicky odstartuje nácvik skladeb a celý sletový rok 2017–2018.

Obě poslední štafety prokázaly, že i tak velkorysý podnik se dá uskutečnit, navzdory mnohem skromnějším podmínkám novodobého Sokola a změněné celospolečenské situaci. Všechna úskalí byla nakonec překonána a pamětníci jistě potvrdí, že tyto akce se setkaly s jednoznačně příznivým ohlasem.

...a jak by to mohlo vypadat

TERMÍN 22.–24. 9. 2017

PÁ 22. 9. – odpoledne starty z nejvzdálenějších míst, tentokrát i ze Slovenska – tam již ČT 21. 9.

SO 23. 9. – starty kratších tras, průběžné přibírání stuh v sídlech žup, postup po trasách ku Praze

NE 24. 9. – do 18 h doručení všech štafetových stuh, slavnostní zakončení u Tyršova domu v Praze

Co bude stejné jako před 6 lety

- **štafeta bude DOSTŘEDIVÁ** tj. z okrajů republiky do Prahy
- župy samy si vyrobí štafetový kolík i stuhu

a sestaví své Sletové poselství, pokyny z ústředí jen rámcové

- trasy v 1. návrhu vycházejí z osvědčených tras roku 2011, zejména v západních částech země
- župní přípojky z jednot do sídla župy – v r. 2011 jich bylo 94 – zvláště důležité, snad ještě nové přibudou!
- hlášení z terénu (postup kurýrů, předání štafety): SMS zprávy na centrální telefonní číslo
- památky: placky všem kurýrům, samolepky úplně všem účastníkům, plakátky, propagační předměty
- vše o akci bude na adrese www.sokol.eu

Co bude jinak než před 6 lety

- ze Slovenska povede páteřní trasa, která projde téměř všemi moravskými a částí českých žup; kurýrní vozidlo poveze speciální velký štafetový kolík, na nějž se budou župní stuhu až do cíle postupně přivěšovat
- štafetové kolíky jednot i žup si nechají zhotovitelé, župní stuhu a Sletová poselství budou vystaveny v Praze

Co by mělo být dál

- příští zpravodaj Štafetový kolík č. 2 by měl vyjít na jaře 2017
- po zdárném 1. srazu 5. 11. 2016 hledají župní garanti spojky v jednotách a promýšlejí doprovodné programy
- 2. sraz župních garantů 1. 4. 2017 má řešit župní přípojky, upřesňovat počty, ladit časy a úřední záležitosti

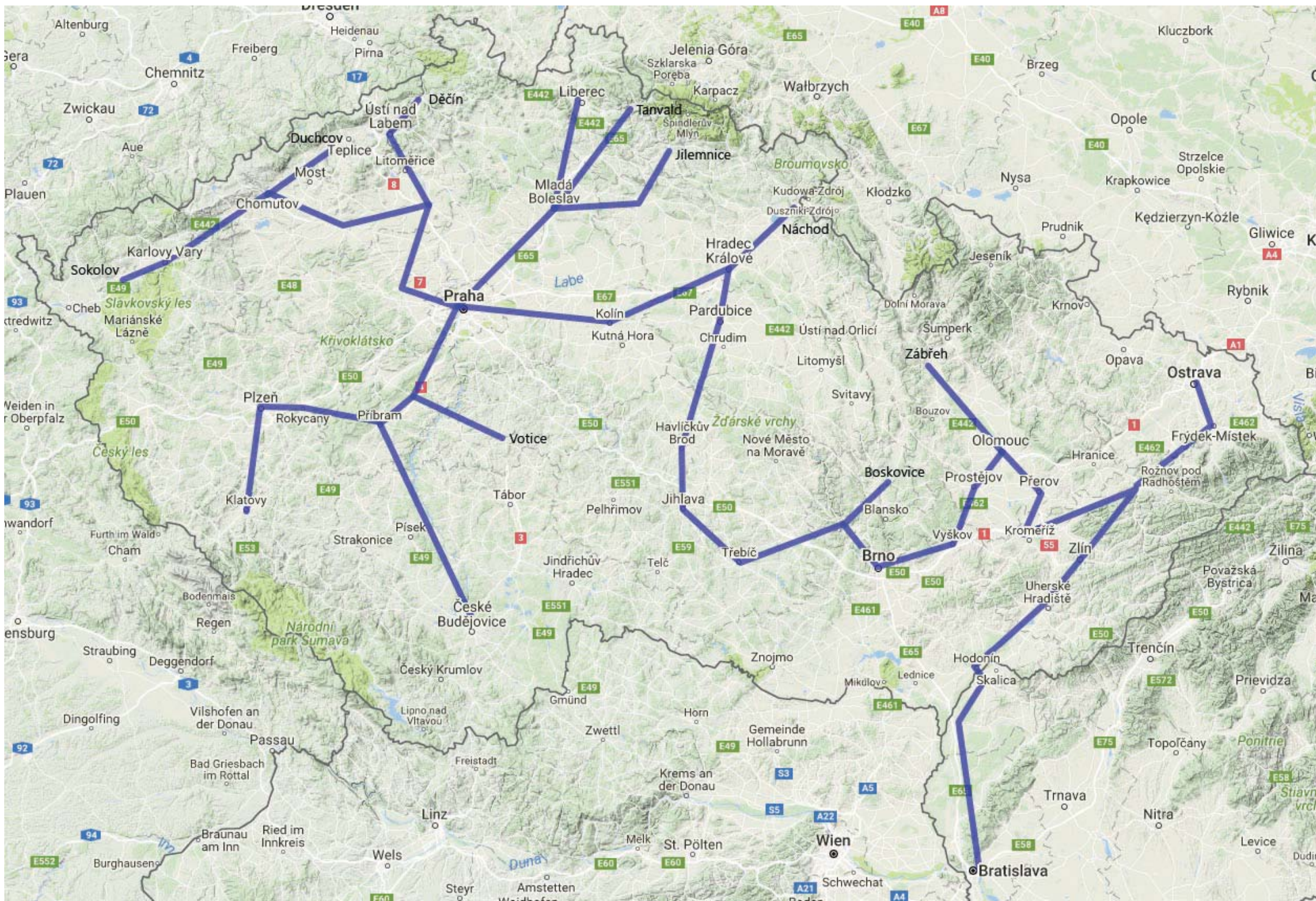
Nechte se zlákat a zapojte se do této nevšední akce i vy – sportovci, cvičitelé, rodiče a přátelé Sokola!

Kontakt:

Odbor všestrannosti ČOS, Liana Zahradníková,
tel. 603 150 570, 732 365 458,
e-mail: jzahradnikova@sokol.eu

Na krásný společný podnik se spolu s Vámi těší
Zdeněk Lauschmann, autor projektu – garant akce

MAPA TRAS SLETOVÉ ŠTAFETY 2017



Pozvánky na halové turnaje v kopané

■ Tělocvičná jednota Sokol Dolní Beřkovic pořádá začátkem druhé poloviny listopadu dva halové turnaje v kopané. Nejprve ve čtvrtek 17. listopadu to bude halový turnaj v kopané o přeborníka ČOS starších přípravků, o dva dny později, v sobotu 19. listopadu, to bude halový turnaj v kopané o přeborníka ČOS dorostu. Oba turnaje se konají pod záštitou hejtmána Středočeského

kraje v Dolních Beřkovicích ve sportovní hala u ZŠ, Nádražní 163, u sportovního areálu T. J. Sokol Dolní Beřkovic. Přihlášky mohou zájemci o účast v turnajích zasílat na adresu T. J. Sokol Dolní Beřkovic, Nádražní 163, 277 01 Dolní Beřkovic, na e-mail vjirina@seznam.cz nebo tjsokoldb@seznam.cz do 1. 11. 2016. Hrací systém se upřesní podle počtu přihlášených mužstev, 4+1,

2× 10 minut na házenkářské branky a rozměry hřiště podle platných norem pro halovou kopanou.

Kontakty na pořadatele:

bratr Petr Štěpánek – ředitel turnaje, tel: 720 282 271; bratr Doc. Dr. Emil Vašíček, CSc., tel: 602 760 425; bratr Josef Chabada, tel: 727 845 623; bratr Mgr. Vladimír Juroška tel: 725 345 213

-red-

Prezentace sportovních oddílů ve Strážnici

■ Na dvanáct hráčů a dva trenéry z florbalových oddílů T. J. Sokol Strážnice čekal v pátek 9. září úkol postavit florbalové hřiště a různá jiná stanoviště v areálu T. J. Jiskra Strážnice na akci Pel-mel (přehlídka sportovních oddílů ze Strážnice).

Ve velkém vedru se nejen u nás vystřídaly děti z místních základních škol, mateřské školy a střední odborné školy. Všechny děti i jejich rodiče měli mož-

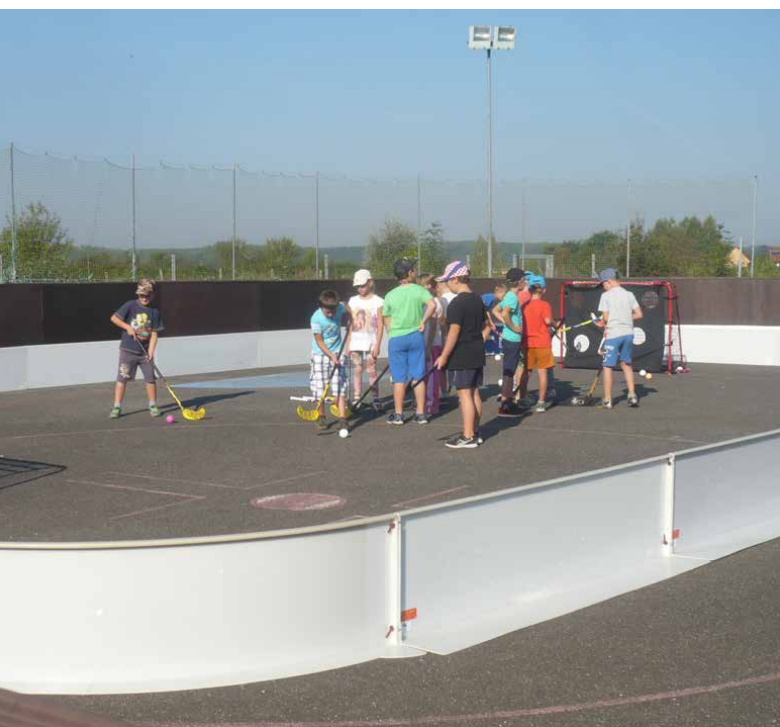
nost si vyzkoušet atletická cvičení, práci s hokejkou, střelbu na bránu s radarem na měření rychlosti a zahrát si florbal na opravdovém hřišti. Kdo z příchozích nebyl zrovna sportovně naladěný, mohl se u nás podívat na výstavu fotografií, dresů, pohárů a jiných propagačních materiálů.

Velký dík patří našim malým i velkým pomocníkům, kteří se po celých sedm hodin starali o ostatní děti, vysvětlova-

li, ukazovali a také se dokázali podělit o svoje sladkosti, které každý rozdával po splnění všech úkolů.

Za půjčení mantinelů na tuto akci děkujeme základní škole, Školní ulice. Za pomoc s odvozem mantinelů a dalších potřebných věcí na tuto akci velké díky p. R. Stanislavovi.

*Vojtěch Studénka,
Sokol Strážnice*



Jubilantská kytička

■ Teraziánském sále Benediktinského arcioopatství sv. Vojtěcha a sv. Markéty dne 19. listopadu vystoupila sokolská muzika Souboru písní a tanců Josefa Vycpálka s „Jubilantskou kytičkou lidových písní“.

Atmosféra byla slavnostní, zazpívali a zahráli nám mnoho krásných lidových písní. Manželé Milena a Jiří Pitterovi zatančili tance (mateník) z Vycpálkovy sbírky.

Z jejich pozvánky citace:

„Jsme zavázáni všem, kteří nám zanechali odkaz, předcházeli nás v naší činnosti, kteří nás učili a naučili vnímat kouzlo lidového umění, abychom mohli naplňovat hlavní poslání – uchovat národní kulturu živou a přinášet radost a potěšení. Budeme rádi, když se nám tak podaří i v předzvěst svátku svaté Cecilie v našem koncertě. Vychutnejte

si slavnostní atmosféru večera a zazpívejte si s námi,“ uvedli Vycpálkovci v pozvánce na koncert. Průběh koncert prokázal, že toto své předsevzetí ve svém vystoupení naplnili.

-mb-



DO KNIHOVNIČKY

Knihy, které stojí za to mít!

POSILOVÁNÍ NA ANATOMICKÝCH ZÁKLADECH



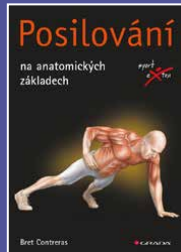
Zvýšení síly, budování svalové hmoty, spalování tuku a tvarování postavy. S barevnými ilustracemi, s podrobným popisem provedení a tréninkovými radami se knížka Posilování na anatomických základech, jejímž autorem je Bret Contreras, určitě stane užitečným pomocníkem, který vám ukáže, jak tvarovat postavu bez činek, trenažérů a jiných drahých pomůcek.

V publikaci najdete popis osmdesáti nejúčinnějších posilovacích cviků a jejich variací s využitím hmotnosti vlastního těla, zaměřených na základní svalové skupiny (paže, hrudník, ramena, záda, střed těla (core), stehna, hýždě a lýtka), které můžete provádět kdykoliv a kdekoliv. A pro dokonalé pochopení knížka u každého cviku uvádí i velmi popisné anatomické ilustrace znázorňující svaly, které provádějí pohyb, spolu s okolními struktu-

rami, jako jsou klouby, vazy a šlachy. S odbornými radami renomovaného trenéra posilování Breta Contreras se naučíte, jak modifikovat, kombinovat a řadit cviky za sebou tak, abyste v tréninku dosáhli úspěchu a vyhnuli se stagnaci.

GRADA Publishing, a. s., 232 stran
http://www.grada.cz/posilovani_8200/kniha/katalog/

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ UVOLŇOVACÍ, PROTAHOVACÍ, POSILOVACÍ



Jedinečná publikace předkládá všem kondičním, výkonnostním i vrcholovým sportovcům více než devadesát vhodných uvolňovacích, protahovacích i posilovacích kompenzačních cvičení s využitím vlastní váhy těla i dostupných cvičebních pomůcek, jako jsou posilovací guma, gymnastický míč a overball. Autorka Marta Bursová, zkušená vysokoškolská pedagožka, klade důraz na popis správné techniky provedení a upozorňuje na možné chyby a subjektivní pocity při cvičení. Všechny cvi-

ky jsou demonstrovány na téměř třech stovkách fotografií a obrázků.

Publikace obsahuje:

- Dechová a relaxační cvičení
- Cvičení vedoucí k fixaci držení těla v základních polohách
- Cvičení zacílená na hluboké svaly zádové
- Kompensační cvičení zacílená na oblast bederní páteře a dolních končetin
- Kompensační cvičení zacílená na oblast hlavy a horní části těla

GRADA Publishing, a. s., 196 stran
http://www.grada.cz/katalog/kniha/kompencacni-cviceni_3373/

SLEVOVÝ KUPÓN NA PUBLIKACE

Veškeré publikace nakladatelství Grada

Nákup přes e-shop na www.grada.cz
heslo: sokol/16
Platnost kupónu:
Do 31. 12. 2016