

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!
Sokolské souzvuky
č. 5 - květen 2019
Ročník 9.

Život je krátký, ale rozhodně stojí za prožití!

(autor neznámý)

***Smyslem vzdělání by nemělo být vědět, ale jednat,
dokázat vždy a všude zaujmout stanovisko!***

(Zd. Pluhař – „V šest večer v Astorii“)

Obsah:

Úvodní slovo - vysvětlení

Metodika:

Dýchání a dechová cvičení - 2

Je jaro - dokážete si pamatovat cestu?

Drobná zábavná cvičení s náčiním - pokračování

Letní říkadla pro R+ D, PD

Nejenom pohybem živ je sokol..

Budoucnost Sokola, jak ji vidí členstvo....

Náš úkol, směr a cíl 2019

Připomínka k dopisu sestry Zuzany

Ještě jednou bratr Kostecký

Diskuse má smysl - a tahle má!

Nikdy to nebylo snadné - nezapomínejme na Růženu Vackovou

Národní parky a ChKO

Naše nejmenší ChKO

Závěrečné slovo

Ještě k příštímu programu Sokola...

Ke květnovému číslu...

Žít

Každý má někoho rád

Někdo má každého rád

Každý někoho čekáme

Každý někoho potkáme

Pro tolik lásky stojí za to žít.

Úvodní slovo

Vysvětlení

Květnové číslo Souzvuků vychází pouze dobrou vůlí mého synovce Petra, kterému se podařilo vytáhnout z mého počítače hotové a připravované články. Bude chybět Kaleidoskop a Zprávy z jednot a žup – to jsem před svátky nestihla. Nečekejte ode mne vřelé úvodní a závěrečné slovo jako obvykle. Vleže se totiž píše špatně – a já ležím s embolií plic na Jipce v Liberci.

Upozorňuji také, že může dojít k problémům s adresářem, buďte prosím shovívaví a pokud číslo někomu nedojde, vyžádejte si ho na župě – tam dojde určitě!

Všechny zdravím, přeji všechno dobré!

Nazdar

Jarina Žitná

Metodika

Dýchání a dechová cvičení – 2.

Vzhledem k automatizaci dýchání lidé se většinou správnému dýchání příliš nevěnují - což je chyba. Většinou dýcháme rychle a mělce a do dýchání nezapojujeme – nebo zapojujeme málo – nejdůležitější dýchací sval – bránici.

Rozlišujeme dýchání hrudní versus břišní. Většina nádechu jde do horní části plic, což je neefektivní a důsledkem je nedostatečné okysličování. Při břišním dýchání jde vzduch do lépe prokrvené dolní části plic, dýchání je kvalitnější, hlubší a organismu stačí méně nádechů.

Dýchání závisí na vzájemně se ovlivňující činnosti sympatikus a parasympatikus, což tvoří podstatu tzv. autonomní nervové soustavy.

Vegetativní nervová soustava udržuje optimální vnitřní podmínky organismu – udržuje dýchací a srdeční frekvenci, trávení, pocení a močení – pracuje soustavně bez naší vědomé součinnosti, můžeme však ke svému prospěchu ovlivňovat dech.

Sympatikus je odpovědný za reakce organismu. Třeba při hrozícím nebezpečí, mobilizuje energii a zpomaluje trávení. Vlivem sympatiku je dýchání rychlé a mělké.

Parasympatikus zabezpečuje činnost organismu v klidu a bezpečí – způsobuje celkové zklidnění organismu, stimuluje trávení, podporuje pomalé, hluboké dýchání.

Dlouhodobý chronický stres vyvolává nadměrnou stimulaci sympatiku, což se projevuje nerovnováhou, narušením imunity (sklon k zánětlivým onemocněním), způsobuje zvýšený krevní tlak, bolesti svalů. Má vliv na psychiku, dochází i k narušení reprodukčních funkcí.

Nebezpečné je zafixování tohoto způsobu dýchání – vědomým ovlivněním techniky dochází k zapojení břišního dýchání, k obnově rovnováhy a vyvážení činnosti obou nervových soustav.

Jak lze zjistit, jakým způsobem dýcháte!

V uvolněném lehu pokrčmo (nebo lehu) položte pravou ruku na hrudník, levou na břicho a v klidu sledujete, která ruka se bude více zvedat. Zvedá – li se levá ruka – znamená to správné břišní dýchání, zvedání pravé ruky znamená neefektivní hrudní dýchání.

Kromě toho, že ve cvičení dbáme na hluboké rytmické dýchání v běžné praxi, věnujme se teď nácviku tzv. relaxačního a naopak stimulačního dýchání.

Relaxační dýchání

Základní polohou je vždy pohodlný sed – buď sed zkřížený pokrčmo („turecký“sed) nebo sed na židli. Záda jsou vzpřímena, konec jazyka opřete kousek za předními zuby. Zůstane tam celé cvičení. Zásadně se budete nadechovat nosem a vydechovat ústy.

- mírně si „zafučte“ a vydechněte všechn vzduch plíc ústy
- zavřete ústa a nadechněte se nosem – počítejte do čtyř
- zadržte dech a počítejte do sedmi
- počítejte do osmi a s mírným „zafučením“ vydechujte vzduch pomalu ústy

Celý postup opakujte 4 x!

Důležité je zachování poměru jednotlivých částí celého cvičení – tedy 4 : 7 : 8

Toto cvičení je vhodné provádět alespoň dvakrát denně. Začátečníci by měli sérii opakovat čtyřikrát, později je možno zvýšit počet opakování na 8 x.

Cvičení je vhodné provádět před spaním (snazší usínání) případně k uvolnění při stresu.

Stimulační dýchání

Cílem je nabudit organismus, připravit ho na výkon – tzv. zvýšit vitální energii i mentální výkon

- rychlý nádech a výdech nosem, ústa zůstávají zavřena a uvolněná. Vdech i výdech jsou stejně dlouhé, trvání co nejkratší
- provedte tři cykly (rychlý nádech – výdech) za sekundu. Bránice reaguje rychlým pohybem nahoru a dolů
- pro začátečníky by délka cvičení neměla být delší než 15 sekund. Cvičení je možno prodlužovat vždy o 5 sekund, ale pokud je vám toto cvičení nepříjemné, zapomeňte na něj. Při dlouhodobém tréninku by maximální délka cvičení neměla přesahovat 60 sekund – minutu
- po ukončení se vraťte k normálnímu dýchání

Při tomto cvičení zpevňujete svaly v dolní části krku, v hrudníku a břiše.

Cvičení je vhodné, když potřebujete rychle dodat energii – je to typické aktivační cvičení, které má po ránu asi stejné účinky jako šálek kávy.

Jarina Žitná (podle wikipedie)

Je jaro – dokážete si pamatovat cestu?

Připravte se na první odpolední výpravu do přírody. Vyberte si nepříliš vzdálený, částečně zarostlý terén, kde je možno využívat částečně lesních cest a pěšin, částečně úplně volnou přírodu. Je dobré, když si vedoucí připravenou oblast projde předem a určí si tak budoucí trať.

Předem je nutno připravit si 60 asi dvaceticentimetrových kolíků, na jedné straně seříznutých do špičky (snadné zapichování!), na druhé straně je seříznout tak, aby se na obnaženou bílou část dřeva dalo psát. Kolíky označte předem pořadovými čísly a ke každému číslu přiřipíte jedno velké písmeno (pozor, písmena nemají tvořit zprávu, musí být naprosto nahodilá!). Předem je nutné mít připravený seznam čísel s odpovídajícími písmeny.

Pak vezměte celé družstvo a zvolna projděte připravenou trať – přibližně každých 50 – 60 metrů zapíchnete jeden kolíček (některé snadno, jiné i hůře viditelné!) Na místo startu se vraťte jinou cestou, než je ta vykolíkováná. Pak začněte vypouštět jednotlivé hráče – úkolem je projít znovu trasu a na důkaz si zapsat všechna čísla s odpovídajícími velkými písmeny. Kdo ztratí cestu, musí se, co nejrychleji vrátit ke startu – z další hry je vyřazen. Vítězí hráč s nejrychlejším časem, při čemž za každou chybu (vynechaný kolík, špatně napsané nebo nezapsané písmeno!) se k výslednému času připočítá jedna minuta.

Příklad – čas na trati je 32 minut + 5 chyb, výsledný čas je 37 minut.

Pokud hrají menší děti, je výhodné vypouštět je ve dvoučlenných hlídkách.

Nezapomeňte celou hru zhodnotit, vyhlásit vítěze a celkové pořadí – a vyslat pomocného cvičitele (případně zdatného účastníka) zrušit trať, to je sesbírat kolíky.

Hra je obtížnější, než se na první pohled zdá – výsledek závisí na míře pozornosti a pozorovacích schopnostech jednotlivých účastníků.

Jarina Žitna (podle Encyklopedie her Miloše Zapletala)

Drobná zábavná cvičení s náčiním

Pokračování z minulého – dubnového – čísla.

Cvičení trojic:

Míče:

- přehazování míče ve trojici. Dvojice si vzájemně přehazuje míč, prostřední cvičenec se ho snaží chytit. Podaří – li se mu to, vymění si místo s tím, který házel
- házení a rychlé obraty. Krajiní cvičenec zády ke středu trojice, předklon, hodí míč mezi nohama druhému. Ten chytí a stejným způsobem mezi nohama hází třetímu. Okamžitě po odhodu provede obrat a je připraven chytit vracející se míč. Třetí cvičenec míč chytí, provede celý obrat a vrací míč zpět prostřednímu – odhod mezi nohama. V podstatě oba krajiní cvičenci nejdříve míč chytí, pak provedou obrat a míč přihrají dalšímu. Prostřední cvičenec chytí, hodí a teprve pak provede obrat. Prostředního cvičence je nutno střídat.

- rychlé přihrávky ve trojici určeným způsobem – spodním obloukem, trčením obouruč, od ramene (pozor na postavení ve střehu!)

Ve všech těchto případech je možno použít jakýkoliv míč – na volejbal, basket, případně malý medicinbal

Tyče:

- házení tyčí ve trojici stejným způsobem jako při cvičení s míči
- „trampolinky“ – dva cvičenci čelem k sobě, drží obouruč jednu (nebo dvě) tyče – mírný předklon, třetí cvičenec se přidrží ramen krajních cvičenců, vystoupí na tyče a za pomoci obou krajních cvičenců seskok vpřed (jako na trampolině nebo pružném můstku). Vždy skáče na připravenou žíněnku. Skoky volíme podle vyspělosti cvičenců (skok přímý, se skrčením přednožmo, s roznožením, s celým nebo i dvojným obratem (obtížné)!
- tyče jako improvizovaná hrazda – krajní cvičenci drží tyč (tyče) u ramene, třetí se snaží provést přešvih skrčmo do svisu vzadu, přešvih levou (pravou) do závěsu v pokolení, náskok do vzporu – sešin, nebo kotoul.

Nutné použití žíněnek a záchrana a dopomoc.

- tyče jako „nosítka“ – dvojice za sebou, spojit na každé straně tyčí (buď v připažení, případně ve skrčení připažmo) – třetí cvičenec je nesen –
 bud' - v závěsu v podkolení roznožmo (každá noha na jedné z tyčí)
 v závěsu v podkolení (obě nohy na jedné tyči a dohmat oběma na druhou)
 v sedu roznožném
 ve stoji rozkročném (každá noha na jedné z tyčí) – v obou posledních případech se nesený cvičenec přidržuje ramen cvičence před sebou

Švihadla a dlouhé lano:

- krajní cvičenky trojice bokem vedle sebe se spojí za jedno (případně dvě – obtížnější) švihadla, třetí stojí před spojenými švihadly, vlastní švihadlo za tělem. Synchronní přeskoky přes dvě, případně tři švihadla.
- podbíhání a přeskoky kroužícího lana – krajní cvičenky točí lanem, prostřední cvičí
- totéž, ale opakovaně, přeskoky určeným způsobem – vpřed, vzad, s obraty

Společná cvičení družstev:

Míče:

- cvičenci v kruhu, rozdělení na sudé a liché – předhánění dvou míčů (sudé hází sudým, liché lichým – po kruhu, nikdo nesmí být vynechán – začíná se na protilehlých stranách kruhu, jakmile jeden míč „předběhne“ druhý, družstvo získává bod
- všechny druhy štafet s přenášením i přihráváním míčů určitým způsobem

- rozdělte cvičence do čtyř družstev a postavte je do čtyř rohů tělocvičny. Každý první v družstvu má basketbalový míč (s menšími dětmi použijte míč na volejbal!) po startu vyběhává první z každého družstva, dribluje ke koši na druhé straně tělocvičny a hází na koš tak dlouho, dokud se nestrefí. Pak dribluje zpět a přihrává míč dalšímu v pořadí. Vyhrává nejrychlejší družstvo.

Variace – driblink přes tělocvičnu, dosažení koše, driblink zpět a totéž na koš na vlastní straně tělocvičny, pak přihrávka dalšímu.

Není – li dost času, má každý hráč pouze tři pokusy na každém koši – v tom případě se však nehodnotí výsledný čas družstva, ale počet dosažených košů! (maximum – počet hráčů krát šest!)

Obruče:

- honička, na zemi jsou volně rozložené obruče, hráč v nebezpečí se může zachránit, stojí – li oběma nohama v obruči. V jedné obruči mohou být maximálně dva hráči
- honička – dva hráči jsou v jedné obruči, honič se pohybuje samostatně. Pokud se dotkne hráče v obruči, vymění si s ním místo. Aby to však neměl tak lehké, musí se pohybovat v předem určeném postoji – podřep, jedna ruka na kolenu, skoky po jedné noze apod.
- prolézání obručí – družstvo v zástupu, první drží obruč ve vzpažení (nad hlavou rovně), provlékne se obručí, nechá ji na zemi – druhý cvičenec provléká od zdola vzhůru a dalšímu cvičenci předá nad hlavou. Poslední cvičenec v mužstvu přenesení obruč a zařadí se do čela zástupu. Vše se opakuje tak dlouho, dokud každý cvičenec nestojí na tom místě, kde závod začínal.

Variace – každý cvičenec se provléká třikrát ze vzpažení až na zem a zpět, pak předává obruč dalšímu.

Silová cvičení družstev s lanem

- klasický přetah lanem (označit předem střed lana) Cvičence rozdělit na přibližně dvě stejně silná družstva, členové se připraví na obou stranách lana vpravo, vlevo. Na povel se obě družstva chopí lana a snaží se přetáhnout soupeře na svou stranu.

Variace – družstva sedí na základní čáře na své straně tělocvičny. Na povel vyskočí, běží k lanu a začnou s přetahováním (je jasné, že družstvo, které zaujme polohu u lana dříve, je ve výhodě). Startovací poloha může být různá!!

Druhá variace – obě družstva sedí na startovací čáře na své straně tělocvičny, ale předem se tajně očíslojí. Jakmile vedoucí vyvolá některé z čísel, na každé straně se cvičenci těchto čísel co nejrychleji zvednou, běží k lanu a začínají se přetahovat. Vedoucí vyvolává postupně i další čísla, takže počet hráčů na každé straně se zvětšuje.

- Lano svažte a položte na zem v podobě čtverce. Dva metry od rohů jsou položeny činky, hráči stojí v rozích čtverce. Na povel začnou táhnout, dosáhnout a zvednout činku.

Jarina Žitná (z vlastní praxe i z Encyklopedie her M. Zapletala)

Letní říkadla pro cvičení R+D, PD

- Léto
- Od června až do září
- léto tváře rozzáří.
- Léto, to je doba v roce
- pro koupání na potoce,
- v koupališti nebo v řece.
- Léto má rád každý přece!

chůze po kruhu
zastavíme se, pohladíme tváře
chůze po kruhu
běh

zastavíme se, zatleskáme

- Léto 2
- Cupy - hupy,
- pravda je to,
- po jaru že máme léto.
- Slunko hřeje, slunko pálí,
- ani chvíli nezahlí,
- všude smíchu je a ruchu
- - léto přišlo!
- Hejsa! Chuchu!

chůze na místě, čelem do kruhu
zastavíme se
zatočíme se dokola
zastavíme se, ruce do vzpažení
zatočíme se dokola
běh na místě

poskoky

- Náš dědek (F. Hrubín)

Dědek seno obrací,

myslí jenom na práci.

Potom hrábě



půjčí bábě

a utíká do chládku

povídat nám pohádku.

- Bim bam zvoneček,
- plave každý chlapeček,

cinky linky rolničky,

plavou všechny holčičky.

ruce v předpažení, střídavě dlaně na sebe
– levá na pravou, ..
dlaně položíme na spánky, úklony hlavou
ruce v předpažení, střídavě dlaně na sebe
– levá na pravou,..

běh na místě

turecký sed

2x předklon hlavy a narovnat

naznačujeme plavání /ruce plavecký styl
prsa/

úklony hlavou do stran

tleskání do rytmu

- Sluníčko

Podívej se babičko

namaluji sluníčko.

Sluníčko má očka,

jak nějaká kočka.

Vesele se usmívá

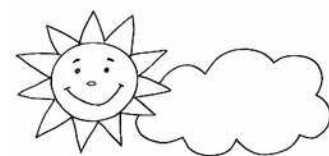
díváme se do stran, dlaň ruky tvoří kšilt

velký čelný kruh rukou

ukazováčkem naznačíme očka

úklony trupu do stran

velký úsměv



a tiše si povídá:
"Svítím, svítím na domy,
posvítím i na stromy,
svítím také kotěti,
ale nejvíc pro děti."

- Letní déšť
- Dobrý večer, paní teto,
když prší, je mokré léto,
mokrý léto neveselé,
já jdu radši do postele.

Dobrý večer, pane strýčku,
sychravo je na deštičku,
blejská se a hřmí už moc,
já vám přeju dobrou noc.

- Na louce
- Na louce to krásně voní,
- kytičky tam hlavy kloní.
Sluníčko je ohřálo,
- vodičku jim nedalo.
A tak prosí deštiček,
- dej nám trochu kapiček.

- Slunečnice
Ze zahrádky do ulice
princeznička Slunečnice
vyhlíží si ženicha
růže s růží se však shodla
že pan ženich bude bodlák

a že jí prý popíchá.
Pak však jednou po chodníku
sám princ z rodu Slunečníků
k princezničce pospíchá
a zlá růže když to zjistí
tak v tu ránu ze závistí
zežloutne a usychá.

*pohybujeme rty
chůze na místě
zatočíme se dokola
chůze na místě
zatočíme se dokola na opačnou stranu*

*v kruhu si podáme ruce, ukloníme se
společně jdeme do středu kruhu
společně jdeme ze středu kruhu
dokončíme pohyb a zastavíme se*

*ukloníme se
společně jdeme po kruhu
zrychlíme do běhu
zastavíme a ukloníme se*

*„vdechujeme“ vůni
předklon hlavy
vzpřim, pohladíme si tváře
zakroutíme hlavou
poprosíme – spojené dlaně před tělem
na dlaň jedné ruky bubnují prsty druhé
ruky jako kapky*

*ruce do vzpažení
chůze na místě
zátočka*

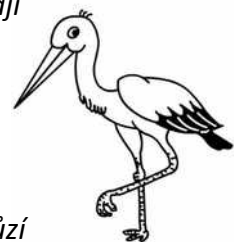
*naznačujeme píchání ukazováčkem do
stran*

(případně píchání R+D navzájem)

*chůze na místě
vzpažit ruce
běh na místě
připažit ruce
pomalu se snižujeme /usycháme/
až do kleku na zem*



-
- Starý čáp
- Starý [čáp](#), klap, [klap](#), *ruce v předpažení, dlaně střídavě tleskají na sebe*
- chodí k brodu, čeřit vodu, *čapí chůze po kruhu, nohy vysoko zvedáme*
- Čápice ho provází, chytá [žáby](#) pod hrází.
- Starý čáp, capy, cap, cape bosý po rákosí, *zastavíme se, otočíme a jdeme čapí chůzí po kruhu*
- za ním cape čápice, ráchají se v rybníce. *na opačnou stranu*
-
- Včelka
- [Včelka](#) měla nehodu, *ruce v upažení, máváme jako křídly připažit, dřep*
- spadla, spadla na vodu. *vztyk*
- Stará [olše](#), co tu stála, *chůze - obrat na místě*
- nad včelkou se slitovala, *zastavit, pomalu do sedu*
- Poslala jí dolů list. *rukama napodobujeme veslování*
- Na tom lístku jako v člunku,
- přeplavala včelka tůňku.
-
- **Výlet**
- Na výlet my jdeme spolu, *stoj a přešlapujeme na místě*
- do kopce a z kopce dolů. *dřep a vztyk*
- Utíkáme z kopce klusem, *běh*
- jak když jedem autobusem. *v běhu rukama předvádíme "točení volantem"*
- stále běháme*
- Utíkáme, utíkáme, *běháme a kroutíme hlavou "ne, ne"*
- na nikoho nečekáme. *zpomalujeme, až se zastavíme*
- Z výletu už nemůžeme, *předklon a uchopíme nohy za kotníky*
- nožičkám my pomůžeme. *chůze /držíme se za kotníky/*
- Jeden krok a druhý krok, *zastavíme se a zatleskáme*
- takhle půjdeme domů rok.



Ivana Lorencová, Sokol Jindřichův Hradec

***(„Prosím Vás, abyste nikdy nepřestali pohlížet na své děti jako na nejcennější poklad. Mějte v úctě je i sebe!“
(Bernie Siegel)***

***„Velký je ten, kdo neztratil duši dítěte!“
Mencius)***

Nejenom pohybem živ je sokol

Budoucnost Sokola, jak ji vidí členstvo...

Náš úkol, směr a cíl 2019

Úvahy po prostudování Tyršova díla „Náš úkol, směr a cíl“

Co byl a co je Sokol.

Sokol je dobrovolné sdružení občanů, které poskytuje svým členům v současné době hlavně sportovní vyžití. Rád by navázal na svoji slavnou minulost, v níž se nejprve zasloužil o probuzení vědomí příslušnosti k českému národu (1862 – 1914), později významnou měrou přispěl ke vzniku Československé republiky (1. světová válka, 1. odboj, legie, uhájení samostatnosti nové republiky) a ještě později k jejímu uhájení v bojích proti nacistickému Německu na všech frontách 2. světové války. O společenském významu Sokola (a tím hrozbě všem diktaturám) svědčí všechny zákazy jeho činnosti. Ten poslední trval více než 40 let!

Současný Sokol je zaměřen převážně na sportovní vyžití, tedy cvičení těla. Důraz na morální vlastnosti (vedle zvyšující se fyzické kondice), tak jak to bylo samozřejmé v dobách historických a jak to nastínili zakladatelé Sokola (kalokagathia), se dnes už nemůže příliš prosadit – „není to v módě“. Společnost je někde úplně jinde.

V současné době není Sokol (tedy ČOS) nijak zvlášť společensky významným spolkem. Naopak, řadí se mezi všechny ostatní „běžné“ spolky. Je to ostatně vidět i na mnoha „sokolských“ kauzách, na nejrůznějších trestných činech některých činníků jednot, žup i ústředí (rozkrádání, tunelování, šíření nepravd, lží atd. – tak, jak je to dnes obvyklé v celé společnosti).

Samozřejmě ale není všechno pouze černé. V Sokole pracují tisíce poctivých dobrovolných cvičitelů a činníků jednot i žup, kteří mládeži i dospělým připravují zajímavé a zdravé prospěšné sportovní vyžití, spojené se spoustou důležitých informací a návyků pro život. V mnoha městech a obcích patří sokolské jednoty a jejich členové k nejaktivnějším částem obyvatel. Ale jako všude – víc je slyšet ty hlasitější, společnost raději sleduje tragédie a kriminální činy než pozitivní zprávy.

Co chceme?

Chtěli bychom

- se opět stát významnou sportovní organizací, nejlépe nejvýznamnější mezi všemi, abychom navázali na slavnou historii Sokola. Ta skončila sjednocením tělovýchovy a de facto umlčením Sokola, likvidací fyzicky i morálně mnoha jeho členů po Únoru 1948
- aby se počet sokolských jednot i jejich členů a tím i počet členů ČOS zvyšoval, čímž by mohl růst společenský význam Sokola

- aby nás společnost nepovažovala za spolek důchodců, cvičících raz-dva-tři, ale aby věděla, že Sokol je moderní sportovní organizací, otevřenou všem slušným lidem, toužícím po sportovním, kulturním a společenském vyžití
- aby se naši členové opět stali vzorem pro ostatní občany ve všech oblastech života
- aby se členové jednot (řadoví i vedení) seznámili se slavnou historií Sokola a aby se snažili naše předchůdce napodobit, pokud jde o kázeň, obětavost, preciznost, bratrské vystupování i kolektivní cítění, aby všichni mohli být hrdí na to, že jsou členy Sokola, aby se všichni k sobě chovali opravdu přátelsky a bratrsky
- aby Ústředí bylo nápomocné všem pracovníkům jednot a žup tak, aby postup všech byl jasný a jednotný v nejdůležitějších otázkách sokolského života, aby informovalo o novinkách a změnách, aby poskytovalo právní pomoc jednotám a župám, aby podávalo včasné a pravdivé informace o dění v hnutí (mnohdy ani členové předsednictev žup neznají pravdu)
- aby jednotlivé placené orgány Ústředí spolu spolupracovaly, aby postupovaly jednotně a nezatěžovaly dobrovolné pracovníky jednot a žup zbytečným papírováním
- aby se vyřešilo sjednocení dotazníků a zejména výkazů členstva s dalšími orgány (např. MŠMT) tak, aby tyto byly kompatibilní
- aby se dokončila přeměna ČOS na krajské uspořádání v souladu s rozhodnutím Výboru ČOS před 15 lety. V té době vznikla pouze jediná sloučená krajská župa – SŽ Jihočeská. Na tento krok ale tato župa doplácí od počátku až doposud (finance, počet závodníků na přeborech ČOS, počet cvičitelů na seminářích a školeních atd.). Sloučením by se ušetřila spousta výdajů za župní kanceláře – místo 42 žup by mělo být pouze 14 žup
- aby Ústředí podstatně snížilo náklady na svůj provoz, aby se chovalo ekonomicky a hospodárně, aby hnutí pomáhalo a prospívalo místo dosavadního zatěžování hnutí (finančně, papírováním, neschopností poradit v zásadních věcech)
- aby se situace v Sokole zlepšila natolik, aby z jednot neodcházeli členové a nezanikaly jednoty, ba právě naopak – aby se začala zvyšovat členská základna a k ČOS se dobrovolně hlásily další tělocvičné jednoty
- aby se tělocvičné jednoty nemusely kvůli nedostatku finančních prostředků na opravy a údržbu zbavovat sokoloven, které ze svých prostředků vystavěli jejich předchůdci v těžkých podmínkách před 80 až 150 lety
- aby byl ve všech jednotách dostatek kvalifikovaných cvičitelů, kteří by dokázali přitáhnout do tělocvičen nové cvičence všech věkových kategorií
- aby Ústředí neurčovalo nesmyslné a nesplnitelné termíny (např. u různých dotazníků), protože v jednotách a na župách jsou převážně dobrovolní činovníci, kteří mají svoje zaměstnání a práci v Sokole dělají pouze ve svém volném čase

Kam směřujeme?

Budeme-li pokračovat v současném „úsilí“, pak směřujeme k úbytku členů, zániku tělocvičných jednot, rozprodání sokolského majetku, znechucení k dobrovolné práci ve výborech jednot a předsednictvech sokolských žup. Mladí si najdou vyžití jinde - sportovní prostředí je dnes široké a rozmanité, každý si může najít pro sebe to nejvhodnější i mimo Sokol, stejně v kulturní i společenské oblasti. V širší nabídce je situace diametrálně odlišná od doby před 75 a více lety, kdy byl Sokol v této oblasti

osamocení a sokolské jednoty byly skoro v každé obci. Tehdy bývaly centrem sportovního, kulturního i společenského života pro široké okolí.

Jak spět ve všem k cíli s bezpečnou a rozvážnou rychlostí?

Je třeba

- od základu změnit vztah Ústředí – župy – jednoty.
- zeštíhlit Ústředí na nezbytnou míru. Placené nechat opravdu jen nejdůležitější funkce, tak aby Ústředí dokázalo koordinovat činnost žup – razantně snížit náklady. Ústředí má sloužit župám, nikoliv naopak
- snažit se, ve spolupráci s ostatními sportovními organizacemi, o změnu způsobu financování sportu. Grantová politika je pro jednoty a jejich dobrovolné činovníky velmi zatěžující (složitě vyplňování žádostí, nejistý výsledek a ještě složitější vyúčtování grantů)
- aby Ústředí poskytovalo pomoc jednotám, příp. i župám s vypracováním grantů i s jejich vyúčtováním
- urychleně uvést v život elektronickou evidenci členů, kompatibilní s dalšími organizacemi, zjednodušit dotazníky, které zasílá Ústředí
- nedávat nesmyslné a nesplnitelné termíny pro odesílání informací z jednot a žup na Ústředí. Termíny volit tak, aby je zvládali převážně dobrovolní činovníci jednot či žup
- pomáhat jednotám metodicky, materiálně i školením cvičitelů, trenérů, kulturních pracovníků a jednotlivých činovníků
- propagovat Sokol a sokolské myšlenky v sokolském tisku i vůči veřejnosti (tisk, rozhlas, televize) a to nejen ve sletovém roce
- zamyslet se nad sokolskými propagačními předměty. Třeba na Sletu by se jich bylo prodalo mnohem víc, ale již v prvních dnech před zahájením vlastního Sletu byly některé vyprodané (batůžky, trička...). Určitě je třeba rozšířit sortiment.
- plakáty a jiné informační materiály výtvarně ztvárnit tak, aby širokou veřejnost na Sokol a jeho akce upozorňovaly. Plakáty XVI. všesokolského sletu byly sice pojaté moderně, ale byl to spíš rébus než jasná pozvánka na nejvýznamnější sokolskou akci. Bez bližšího vysvětlení málokdo odhadl, že ty barevné čáry se šipkami znázorňují pohyb cvičenců ze značky na značku
- zlepšovat podmínky dobrovolných činovníků žup i jednot, usnadňovat jim práci zjednodušením „papírování“, aby se mohli více věnovat cvičitelské či trenérské práci nebo kulturním činnostem

Určitě by se měly zodpovědět minimálně ještě tyto dvě důležité otázky, vyplývající z Tyršova textu, ale na ty teď nemám dostatek času ani myšlenek:

Co je při společné práci sokolským údělem?

Co je v pravdě naším údělem v národním životě?

Zuzana Sekalová, Sokol Milevsko

Připomínka k dopisu sestry Zuzany!

Považuji ho za nejseriosnější příspěvek do naší diskuze. Je vidět, že ho psal člověk dokonale seznámený nejen se sokolskou myšlenkou jako takovou, ale zároveň praktik, který aktivně pracuje jako cvičitel a činovník v čilé sokolské jednotě. Kritika současných problémů zároveň s konkrétním návrhem co a jak udělat, aby se situace vylepšila a Sokol zaujmul takové místo v národním životě, které mu vždy patřilo a mělo by patřit v současnosti i budoucnosti, byla na místě a podle mého pravdivá.

Mám vážnou připomínku pouze k jednomu bodu – a to je organizace tzv. krajských žup.

Je jistě pravda, že by se ušetřilo, ale to je asi všechno. Naši předkové dobře věděli, proč slučovali jednoty ve spádových oblastech (průmysl, možnost zaměstnání, dopravní spojení atd.) Větší vzdálenosti nejsou vhodné – i když je dnes vše usnadněno internetovým spojením a je daleko snadnější doprava (vlastní auta! Nejen vlak a autobus) Jako příklad uvádím tři župy Libereckého kraje, které spolupracovaly a velmi úzce, při organizaci sletového roku. Nedopadlo to špatně, ale všechny společné akce trpěly vždy malou účastí, nebo neúčastí jedné z žup. Rozhodující byla neúnosná vzdálenost a ta se projevovala, i když jsme zajišťovali na účet žup na př. autobusy. Bylo to drahé a kladlo to zvětšené nároky na čas cvičitelů, nebylo to často přitažlivé ani pro cvičence a žactvo. Je potřeba především zjednodušit a usnadnit evidenci, omezit papírování a naprosto nutně zlepšit komunikaci mezi jednotami, župami a ústředím.

Jarina Žitná

Ještě jednou bratr Kostecký

Já si stále myslím, že se v Sokole na mimosportovní úrovni velice plácáme v tom, co Sokol byl a málo zabýváme tím, co Sokol má být nyní a v budoucnu. Má to svůj smysl - ono je to o hodně jednodušší. Pro milovníky Tyršových citátů také „Žádná, ani nejskvělejší minulost, nýbrž jen zdravá a činná přítomnost zaručuje nám budoucnost.“

Sestra Jarina i bratr Jiří z minulých příspěvků se spolu asi snadno shodnou, že prostředkem jak dosáhnout zlepšení prezentace Sokola je tak, jako to dělali naši předkové. Já se dvakrát podepíšu pod myšlenky uvedené v Náš úkol, směr a cíl, protože jde o geniální text, nicméně budu v trvalém ruchu a věčné nespokojenosti napadat jejich prezentaci, protože tu si vždy nějaká generace nebude umět adoptovat, a té se to snažíme (také) vysvětlit. Jedním z případů je plošné používání slova tradiční, kdy mi empiricky vychází, že odpuzuje zhruba stejně velkou skupinu osob jako přitahuje. A teď co s tím? Za nás "mladé" je adekvátní použití symbolu rovnosti mezi výraz tradiční a zastaralé v mém původním textu, za starší je tomu přesně naopak, jak dokazují reakce otištěné v Souzvučích. *Totéž se bohužel stalo se slovem vlastenec, poté co ho adoptovaly do veřejného prostoru různé nacionalistické oholené hlavy a obskurní politické strany.*

Tak nějak pod čarou dodávám, že mezi mnou a sestrou Jarinou je čistých 60 let věkového rozdílu, což je pořádný kus života a vnímání světa. Bylo by tak s podivem, kdybychom se názorově shodli. V Sokole nás ale spojují vyšší myšlenky zakladatelů a my se vlastně dohadujeme jenom o jejich uchopení. Každý z nás má svou sociální bublinku ve které fungují jiné formulace. Pro uzavření případu by stačilo mé uznání, že

nahrazování každého výskytu slova tradice není zastaralost, jako bych rád od vás slyšel, že jej budete užívat obezřetně vědomi si možných jiných výkladů.

Nezávidenihodná situace nastává však pro ty, kteří se snaží sumarizovat výstupy pro celý Sokol. Takový úkol má nyní na starosti Komunikační tým *a ať udělají cokoliv, bude to v reakcích špatně*. Něco by se však udělat mělo, protože některé kroky vztahů s veřejností jsou dle mých pozorování taženy hlasitými osobami a jejich pocity namísto promyšleného plánu.

Posletové období nám poskytuje 2 roky na práci s vlastní identitou a ta nastává nyní. Dle mého by Sokol měl být více pochopen širokou veřejností, že to není do sebe uzavřená skupina lidí. Palec nahoru jednotám, kde to zvládají. Jedním z kroků, který by mohl pomoci od nás vzdělavatelů je trošku demilitarizovat lpění na některých výkladech. Kacířská myšlenka, ale pořád se vyhraňujeme, když někdo řekne všesokolskému sletu spartakiáda. Je to pojetí věrné gardy, které už dokázalo vyčpět: existuje spousta dnešních rodičů, kteří na spartakiádě byli (o sletu ale nic netuší) a mají s ní spojené příjemné zážitky a ideologii měli “na háku”. Nečertěme se na to, ale trpělivě vysvětlujme a možná bychom to dokázali použít příště i v marketingu. *To je hezké téma pro diskusi, docela by měl zajímal názor ostaních*.

Jak bych to své šlapání vody uzavřel? Sokol už nikdy nebude takový, jako byl kdysi. Spolkový život skončil s první republikou, kontinuita činnosti zase s totalitními režimy a dnes se sokolovny hroutí ze systému financování. Teď je na nás, abychom našemu snažení o sokolskou činnost dali neotřelý impuls a uměli si tak vytvořit radost z pohybu a příjemných lidí kolem nás i v budoucnu.

Diskuze má smysl – a tahle má!

Začnu asi dost neobvykle a asi se bude zdát nesmyslně. Je to však zkušenost, kterou jsem udělala jako mladá holka a kterou si budu do smrti pamatovat. Bylo mi asi 25 a prvně jsem o prázdninách vyjela za „hranice všedních dnů“ – až do Polska. V poslední chvíli jsem zjistila, že jede ještě spolužačka z libereckého gymnasia, která chodila o ročník výš. Byl to zájezd značně přepychový, bydlelo se v Grandu, což byl tenkrát asi nejpřepychovější hotel v Sopotech. Ve velké jídelně nás posadili ke stolkům pro čtyři účastníky. My dvě jsme vyfasovaly pár starších manželů tak asi po šedesátce, neobvyklé bylo, že si vykali. Byli velice milí a vlídní, říkali, že doma také mají dvě dcery. Dodatečně jsme s Jiřinou zjistily, že sedíme u stolu se světovou kapacitou v oboru lékařství a fyziologie, učencem, který stál u zrodu endokrinologie a byl profesorem na Masarykově univerzitě v Brně a na Karlově univerzitě v Praze a akademikem ČSAV.

A teď to přijde – v životě jsem se nesetkala s tak mladým člověkem! Tenkrát jsem pochopila, že mládí není fyziologický stav, ale stav myslí. Profesor Vilém Laufberger se zajímal o všechno, přejímal a posuzoval myšlenky a děje kolem sebe, přes svůj nepopíratelný věk se mladě choval a mladě myslel!

Nicméně nikdo nemůže popřít, že během života získává člověk zkušenosti, které v mladém věku prostě mít nemůže. Pokud by to tak snad nebylo, bylo by to špatně a rozhodně by to nebyla dobrá vizitka.

Sokol vždy byl a je organizací pro všechny věkové skupiny obyvatelstva a pro všechny musí mít vhodný a přitažlivý program. Tak, jak se měnil svět, lidstvo získávalo nové

poznatky v různých oborech, nikdo nemůže popřít, že to nutně postihlo i sport a tělesnou výchovu – a to nejen tím, že se objevovaly nové sporty, ale měnil se i způsob tréninku. Jestliže preferujeme všestranný rozvoj člověka po všech stránkách, musíme mu dát i novou nálepku, aby se stal přitažlivější a dokázal oslovit všechny kategorie obyvatelstva. To se ovšem může stát jen dokonalou přípravou našich cvičitelů a trenérů, dobře sestaveným programem a vytvořením příjemného, přátelského prostředí na všech sokolských akcích. Takové prostředí ovšem jsou schopni vytvořit pouze slušní lidé, kteří jsou si vědomi své ceny a neváhají se se svými zkušenostmi a dovednostmi podělit s ostatními. Protože Sokol je organizací pro všechny a my o to musíme naprosto vědomě usilovat! V současnosti, bohužel, nemůžeme popřít, že chybí veřejná osvěta (a to nejen ve sportu a tělocviku!)

V tomhle všem i my starší, dříve narození, musíme s bratrem Kosteckým souhlasit – o tom není sporu! Ale...více než 40 let jsme žili v komunistické diktatuře obdivující a podléhající Sovětskému svazu – a dokázali jsme jako národ odolávat a nepodléhat. Zachovat si vlastní názory na věc, neřídít se otrocky tím, co se nám předkládalo. Bohužel, tenhle kritický pohled na věc jsme si nedokázali zachovat. Bezhlavě přijímáme to, co přichází ze západu, bez ohledu na úroveň a prospěšnost. Bohužel, týká se to i toho, co máme nejcennějšího – totiž češtiny, jazyka neobyčejně bohatého, ohebného, schopného vyjádřit i nejjemnější odstíny mluvy. Nemluvím o tom, že se do češtiny dostala spousta nových výrazů, to je asi přirozené, ale proč používat angličtinu tam, kde máme adekvátní český výraz? Má to být ukázka naší kulturní vyspělosti nebo znalosti cizího jazyka? Ze zkušenosti vím, že řada lidí se tyto anglické výrazy pouze mechanicky učí (včetně výslovnosti) aniž by věděli, co vlastně říkají!

Rozumní lidé chápou, že věci se mají pojmenovávat pravými jmény, jejich záměnou nelze nic získat. To se týká slova tradiční a zastaralý. Možná, že bychom se měli o jejich významu přesvědčit ve slovníku jazyka českého. Rozhodně by to bylo užitečné a prospěšné. Ale v podstatě - jestli je někdo přesvědčen o opaku, ono se toho vlastně tak moc neděje, časem na ten nesmysl přijde sám.

A poslední věc, kterou jsem se už několikrát snažila uvést na pravou míru a která u mnohých dodnes dělá zlou krev. Slyšela jsem o bratrovi (upozorňuji velmi obecně váženém), který v té první době po obnovení Sokola chodil na ustavující schůze tělocvičných jednot a svůj agitační projev začínal slovy: „Pokud je tu mezi námi někdo, kdo cvičil na spartakiádě, ať odejde, tady pro něj není místo!“ Že nadělal víc škody než užítku, je dnes jistě každému jasné. Jsem autorkou tří velkých spartakiádních skladeb pro starší žákyně (mezi nimi Poupata – zkuste si promluvit s cvičenkami, které to tenkrát cvičily!) a jsem na to hrdá! Rozhodně se za to nestydím!

Lidé by už konečně měli pochopit několik základních faktů:

- první je ten, že tyto akce byly politicky zneužívány a vydávány za největší slavnosti v dějinách tělovýchovy, což mělo být výdobytkem komunistického režimu
- faktem ovšem je, že strana potřebovala něčím nahradit sokolské slety, potřebovala se „ukázat“ a vůbec jí nevadilo, že v podstatě celou akci připravili sokolové, kteří nebyli „vyakčnění“ a přípravu dokázali zvládnout. Samozřejmě je, že název slet byl „tabu“ a trvalo dlouho, než si lidé na nový název vůbec zvykli
- kladem bylo zapojení co nejširší vrstvy cvičenců – a bylo na to dost peněz
- není pravda, že na Strahově se cvičilo jen z donucení! Faktem je, že některé školy i podniky dostávaly účast na spartakiádě povinně, ale není pravda, že to tak bylo

obecně. Cvičila jsem dorostenky a ženy v tělocvičné jednotě a žákyně ve škole. Ani jedna z nich se nácvičku nezúčastnila nedobrovolně.

- horší byla pochybená snaha o konečně množství cvičenců, kteří se na Strahov prostě nevešli a cvičitelé byli nuceni těm dětem vysvětlovat, že hlavní je cvičit někde na okrese – což byl jasný nesmysl, odmítnutí cvičenci to brali velmi těžce a mnozí z nich se už do tělocvičen nikdy navrátili
- postupem času se značně změnil i tlak shora, celá akce se demokratizovala a začala být pro cvičence i diváky přitažlivá
- došlo k technickému rozvoji připravovaných skladeb, které vyrůstaly ze sokolské tradice, rozvíjely pohyb i choreografie skladeb – i dnes se dá mluvit o „české škole“, kterou uznává celý svět
- faktem je, že spartakiády by se byly bez aktivní účasti starých sokolů nikdy nemohly konat, stejně jako bychom byli jen těžko organizovali slet v r. 1994 bez aktivní účasti cvičitelů, kteří pracovali v ZRTV a měli své zkušenosti
- organizace spartakiády místo sletu byla z nouze ctnost, ale cvičenci na nich prožili mnoho krásného, rozhodně nevzpomínají ve zlém a celá tahle zbytečná diskuze by už měla konečně skončit!

Píše se rok 2019 a máme konečně možnost stavět organizaci a připravovat její program podle svého srdce, nevymýšlet si nesmysly a podle Karla Čapka „dřít a stavět, jakoby se nechumelilo!“

Jarina Žitná

Nikdy to nebylo snadné

Nezapomínejme na Růženu Vackovou!

Když nás při prohlídce známého hřbitova v Praze Na Malvazinkách mladá průvodkyně zavedla k hrobu Růženy Vackové, byli jsme dojata vyprávěním o této pozoruhodné ženě, o níže jsme dosud věděli málo. Jen někteří z nás si vzpomněli, že jí byl v říjnu 1992 udělen prezidentem Václavem Havlem in memoriam řád T. G. Masaryka. Kdo vlastně byla tato statečná žena?

Příběh jejího života zaznamenala spisovatelka a publicistka Milena Štráfěldová ve formě románu, který vyšel pod názvem Trestankyně v roce 2016. Růžena Vacková, teoretička a historička umění, zabývající se rovněž archeologií, se narodila 23. dubna roku 1901 na Moravě ve Velkém Meziříčí. Pocházela z rodiny vlasteneckého lékaře, který spoluzakládal Československý červený kříž. Po absolvování škol ve Vyškově a Brně pokračovala ve svém vzdělání na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kde vystudovala klasickou archeologii, dějiny umění a estetiku. Po habilitaci přednášela jako soukromá docentka. Práce ji plně pohlcuje, takže se vzdává osobního života a založení vlastní rodiny. Mnichov zasahuje bolestně do života Růženy Vackové. Ve svém bytě v říjnu ubytovává několik Čechů, kteří své domovy v pohraničí museli opustit. V dalším roce 15. března následuje zničení Československa, když hitlerovské Německo zřídilo Protektorát Čechy a Morava. Na protesty studentů se odpovídá tvrdým postihem a uzavřením vysokých škol. Naše docentka se nevzdává. Po malých částech přenáší v dámské kabelce drátky, z nichž se sestruje vysílačka, která umožňuje předávat do Anglie zprávu o údajné tajné zbrani, s níž chtěl Hitler vyhrát válku. Božena Vacková

byla zatčena, odsouzena k smrti a v krutých podmínkách vězněna na Pankráci. Teprve konec války ji vysvobozuje 5. května 1945 z cely smrti.

Po válce dokončuje své významné dílo s názvem Výtvarný projev v dramatickém umění. Edvard Beneš jmenuje Růženu Vackovou mimořádnou univerzitní profesorkou se zpětnou platností k 1. květnu 1941. Ve vyhrocené situaci mezi demokratickými stranami a komunisty dochází v roce 1948 k masovým protestům na Václavském náměstí. Na Hrad za prezidentem Benešem se vydává průvod vysokoškoláků, v jehož čele jde i profesorka Vacková jako jediná z učitelského sboru. Po svém konvertování ke katolicismu pracovala v katolických kroužcích mládeže. Jejimi duchovními přáteli se stávají kněží Josef Zvěřina a Oto Mádr, kteří působí v náboženském disentu. V letním semestru 1950 až 1951 jí nebylo dovoleno působit na univerzitě. Přesto přednáší dál v Petržilkovském domě. Dne 7. února byla Růžena Vacková s řadou dalších zatčena. V obžalobě se používaly výrazy jako zrádní kněží, pravá tvář Vatikánu, rozvratné akce, špionážní centrála, američtí imperialisté. Růžena Vacková byla mimo jiné obviněna z toho, že zajistila odeslání dopisu od biskupa Trochty do Vatikánu. Šlo dále o potrestání vzniku kroužků, v nichž se scházeli mladí katolíci. Růžena Vacková byla odsouzena na 22 roků žaláře. Prošla mnoha věznicemi, nejdéle pardubickou. Zacházení s vězeňkyněmi, jak popisuje Helena Štráfěldová, bylo nelidské. Pracovalo se denně, někdy až 16 hodin včetně nedělí. Stížnosti na nedělní práci byly tvrdě trestány tzv. korekcí. Znamenalo to uvěznění tři dny v nahotě se stravou jednou za tři dny. Karel Klos na adresu vězeňkyň v Pardubicích prohlašuje: „není to tak zlé, pokud neškrábou a nežerou omítku na zdi“. Vzpruhou v tomto úděsném ovzduší je vznik vězeňské univerzity, jak je později nazývána. Místem konání jsou v noci záchody a neosvětlené chodby. Univerzitní profesorka Vacková přednáší o dějinách umění. Připojují se další vzdělané ženy a také Jiřina Štěpničková, která vypráví o herectví a divadle. Přednášky Růženy Vackové zapisují dvě tehdejší vězeňkyně Dáša Šimková a skautka Dagmar Skálová. Po sametové revoluci budou vydány právě tak jako její dopisy z vězení. Naposled byla vězněna v Ostrově nad Ohří. Odtud byla po více než 15 letech 7. dubna 1967 propuštěna. Pustila se neprodleně do pokračování v práci na svém díle Věda o slohu. V roce 1969 je soudně rehabilitována, zatímco o dva roky později byla rehabilitace opět zrušena. Ve velmi vypjaté situaci na jaře roku 1968 se Růžena Vacková stává členkou přípravného výboru Klubu bývalých politických vězňů (K 231), organizace sdružující politické vězně komunistického režimu uvězněné mezi únorem 1948 a počátkem šedesátých let.

V roce 1976 připravují Jiří Němec a Jan Patočka prohlášení, že stát má dodržovat alespoň ty smlouvy a zákony, k nimž se mezinárodně zavázal. Nazvali je Chartou 77. Ještě před jejím uveřejněním ji Růžena Vacková podepisuje. Prožívá potom s ostatními těžké období. Po výslechu na StB Jan Patočka, první mluvčí Charty, umírá. Bohužel i život Růženy Vackové se chýlí ke konci. Po poslední mrtvici ztratila řeč. Zemřela 14. prosince 1982 v jednaosmdesáti letech. Navzdory vědeckému odkazu a hrdinskému životu Růženy Vackové po ní nikde není, jak vyplývá ze zpráv na internetu, pojmenována ulice, náměstí nebo škola. Samosprávy a média mají tak k ní velký dluh. Važme si a nezapomínejme na naše významné osobnosti, které nám pomáhají uchovávat naši národní identitu.

Marcela Hutarová

„Záleží na tom, jak dobře žiješ, nikoliv jak dlouho!“

„Žít znamená bojovat!“

Národní parky a CHKO

Naše nejmenší CHKO

Dnes spolu navštívíme typickou středočeskou krajinu s lesy, velkými lány orné půdy, malými zamokřenými loukami, většími vodními plochami i malými rybníčky s tůňkami. Krajinu s místy chladnými ve vyšších partiích, ale i s teplými slunnými stráněmi, se skalnatými srázy i malými "pouštními přesypy". Krajinu, která zůstala i přes postupující rozvoj průmyslu krajinou zemědělskou s pestrou mozaikou polí a luk, lemovaných mezemi, alejemi a polními remízy. Krajinu s neopakovatelným koloritem městeček s venkovskými zámky, roztroušených samot a menších vesniček se spoustou dochovaných lidových staveb. Krajinu, v níž nejstarší stopy osídlení sahají do 5. století před naším letopočtem, kdy na vrcholu její nejvyšší hory ve výši 638 m stávalo halštatsko-laténské hradiště, které připomínají dodnes dochované mohutné obranné kamenné valy. Krajinu, v níž je již v polovině 12. století doloženo založení ženského premonstrátského kláštera želivským opatem Gotšalkem jako protějšek mužského premonstrátského kláštera na Želivi - a v níž se dodnes nachází spousta kapliček a křížků u polních cest, stále využívaných. Krajinu stále více vyhledávanou návštěvníky z domova i z ciziny právě pro její přírodní krásy, kulturní dědictví a absenci průmyslových podniků. Krajinu, protékanou meandrující řekou Blanice a rozbrázděnou množstvím potoků a potůčků. Krajinu, nad kterou se tyčí vrchol, opředený mnoha pověstmi, opěvovaný mnoha umělci - a také známé poutní místo.

Tak toto vše najdete v naší nejmenší chráněné krajinné oblasti s rozlohou pouhých 40 km², ležící mezi Veliší a Načeradcem a také mezi Roudným se Smršťovem a Kondrací s Vracovicemi, kterou protíná řeka Blanice a již vévodí dokonce dva Blaníky – Malý a Velký. Podle nich také dostala svůj název – CHKO Blaník. Říká se tu i Podblanicko. A protože se určitě budete chtít na její podmanivou krásu podívat z výšky, je třeba vystoupat až na vrcholek Velkého Blaníku, kde stojí ve výšce 638 m nad mořem 30 m vysoká a šindelem krytá rozhledna ve tvaru husitské hlásky, kterou zde v roce 1941 vystavěli členové Klubu českých turistů. Bylo to na místě původní 20 m vysoké dřevěné



otevřená věže z roku 1895 (stavitel Limax), na kterou se ale muselo vystoupat po žebříku, nikoli po pohodlných schodech, jako je tomu dnes. Pokud si vyberete ten správný den s dobrou viditelností, určitě nebudete své námahy litovat. Z rozhledny jsou nádherné výhledy do kraje, na krásnou přírodu i zajímavé vesničky. A ještě malá zajímavost: od roku 1999 se zde konají i svatební obřady...

Na vrchol Velkého Blaníku je možné vystoupat po červené turistické značce o trochu delší cestou ze severu nebo kratší cestou z jihu. Protože jsme zdatní turisté, zvolíme „severní“ trasu přímo z obce Kondrac. Než se ale vydáme na trasu, neměli bychom minout Farní muzeum, které nabízí zajímavý pohled do života venkovského duchovenstva na přelomu 19. a 20. století. A v márnici na sousedním hřbitově se můžeme seznámit s historií Kondrackého kostela i

s historií pohřbívání. Od muzea nás čeká pohodlný dvoukilometrový výstup

s výhledovým místem nad Krasovicemi a s převýšením 50 m k parkovišti u nového Domu přírody Blaníku s geologickou expozicí hornin Podblanicka. Ještě sem se ale dá dojet autem nebo autobusem. Dál na vrchol však už vede pouze pěší trasa: 2,5 kilometru dlouhé stoupání s převýšením 240 m. Kromě červené značky nás na něm budou doprovázet i informační tabule naučné stezky „S rytířem na Blaník“. Na celé čtyřkilometrové NS (končí na parkovišti nad Louňovicemi, místy i s prudším stoupáním či klesáním) najdeme 14 naučných zastavení a 17 hravých zastavení pro děti. To znamená, že ani děti se zde nebudou nudit. Na bájném vrcholu si můžeme užít nejen dalekých rozhledů a přírody, ale také malého občerstvení.

Blaník je opředen mnoha pověstmi, které mají původ zřejmě již v keltských dobách. Podle legendy z druhé poloviny **15. století** odpočívá uvnitř hory Blaník vojsko, jehož velitelem je sám patron země České **svatý Václav**. Až bude naše vlast v největší tísní, zazelená se suchý dub na Blaníku a pramen pod ním vydá tolik vody, že studánku přeplní a voda poteče až po stráni dolů. Pak se otevře hora, rytíři uvnitř se probudí z hlubokého spánku, vyrazí proti nepřátelům, porazí je a v Čechách nastane opět klid a mír. Také jméno Blaník pochází pravděpodobně již od Keltů. Souvisí s tím, že to je vrch mezi – nebo s – blanami či blaněmi, tj. vlhkými lukami a nezalesněnými místy. Je to významná krajinná dominanta, díky čemuž se Blaník dostal do umění všeho druhu. Nejen Bedřich Smetana ho oslavil stejnojmennou symfonickou básní, ale třeba i Václav Kliment Klicpera, Jaroslav Vrchlický nebo Alois Jirásek. A také malíři – krajináři druhé poloviny 19. století, např. Mikoláš Aleš nebo Julius Mařák.

Při sestupu z vrcholu Blaníku na parkoviště nad obcí Louňovice pod Blaníkem urazíme sice pouze kilometr, ale ztratíme 180 výškových metrů. Kdo bude chtít navštívit tento městys s asi 650 obyvateli, s renesančním zámekem z roku 1652 (postaveným na místě bývalého kláštera premonstrátek, který zničili husité), s barokním kostelem Nanebevzetí Panny Marie, s pomníkem postaveným na počest barokního hudebního skladatele a dvorního kapelníka v Drážďanech Jana Dismase Zelenky (narodil se zde 16. října 1679), musí urazit ještě 1,5 km po zelené turistické značce. Může pak najít i kámen, který měl být původně zazděn do základů Národního divadla v Praze; protože však jeho rozměry nevyhovovaly, byl později umístěn do nároží bývalého pivovarského sklepa.

My zdatnější můžeme pokračovat z parkoviště nad Louňovicemi ještě dál po červené společně s NS Malý Blaník-Podlesí až na vrchol Malého Blaníku. Ve výšce 564 m zde najdeme zříceninu kaple sv. Máří Magdaleny, dokončené v roce 1753 a již po 30 letech zrušené nařízením císaře Josefa II. Dnes roste uprostřed zříceniny obrovský smrk. Trasa nás pak po celkem 3 km přivede do obce Býkovice. A protože nám to určitě ještě nebude stačit, můžeme pokračovat stále dál po červené turistické značce přes Rejkovice, Hrajovice (zde končí CHKO Blaník), Kamberk, Bzovou a zříceninu hradu Šelmbek až do Mladé Vožice. To už budeme mít v nohou celkem 22 km s převýšením více než 700 m, neboť trasa z povzdálí stále sleduje meandrující tok řeky Blanice.

Pokud ještě nebudeme příliš unaveni, můžeme se trochu porozhlédnout po tomto malebném městečku. Na svažitém mladovožickém náměstí najdeme barokní kostel sv. Martina z let 1790 – 1794 a zvláštní věžovitou stavbu – hlásku, postavenou jako solnici (v přízemí), radní síň a vězení (v patře) a úplně nahoře s obydlím pro požární strážce. Později sem byly umístěny kostelní zvony a tak se z někdejší hlásky stala zvonice. V blízkosti kostela si můžeme zvenku prohlédnout veřejnosti nepřístupný barokně upravený zámek. Určitě nás přiláká i návrší nad městem Mladá Vožice (asi 500 m od náměstí), kde stával kdysi stejnojmenný hrad, jehož zakladatelem byl patrně král

Václav II. Hrad byl dobit husity a následně roku 1426 pobořen. Na jeho místě byla v roce 1646 postavena kaple Nanebevzetí Panny Marie, k níž vede pěkná křížová cesta.

Zuzana Sekalová, Sokol Milevsko

Závěrečné slovo

Ještě k příštímu programu Sokola

Jak vidíte, těch, kteří se snažíme myslet dopředu, abychom podpořili a utvářeli sokolskou myšlenku v dnešní době, není tak málo! Ze všech příspěvků je znát, že je píše sice lidé různého věku, zkušeností i zájmu – ale všem jde o jedno! A to je dobře! Člověk by se totiž měl pokoušet utvářet naše příští i svým vlastním myšlením, připomínkami, svým chováním a celým přístupem k věci. Nejdůležitější ovšem je – nehádat se a dělat, aktivně pracovat a zapojovat se do sokolského i občanského dění.

V červnovém čísle diskusi ukončíme, mám ještě připraveny asi dva články a doufám, že ještě něco přijde. Nejsem si jista, jestli bude možno vytvořit nějaké konkrétní závěry, ale sama diskuse byla rozhodně přínosem! Takže všem, kteří do ní přispěli, už dnes děkuji!

Ke květnovému číslu...

Jistě jste si všimli, že je asi o deset stránek kratší – chybí „Kaleidoskop“ a „zprávy z žup a jednot“. Teprve v pátek (26. V“). jsem se vrátila z nemocnice a už nebyl čas - a po pravdě řečeno ani chuť – něco dodělat. Takže jsem se soustředila jenom na konečnou úpravu a pro tentokrát to musí stačit.

Doufejme, že se všechno spraví a že problémy, které jsou přede mnou, nebudou příliš velké. Prostě – žít se musí a já nemíním fňukat – stejně je to k ničemu.

Očekávám tedy ještě poslední připomínky z žup, prosím i o zprávy a další připomínky, které by dokumentovaly současnou sokolskou činnost.

Všem děkuji předem za spolupráci, přeji zdraví, hodně elánu a pohody!

Nazdar! Všem!

Jarina Žitná

„ A toto je základní pramen pravdy: zavrhněte všechno, co vás ubíjí tělesně, duševně, duchovně. To všechno je jed! V tom není život! V tom není pravda. Pravda je síla! Pravda je čistota! Pravda je světlo! Pravda je pramen energie. Vzdejte se negací, které vás oslabují a buďte silní. Největší pravdy jsou nejprostší, prosté jako vaše vlastní bytí!“

(Vivekananda)

