

# SOKOL 06 20

Časopis České obce sokolské | červen 2020



## ROZHOVOR S PETREM SÁDKEM

Sokol pro mě  
není jen cvičení

STR. 30

## KORONAVIROVÁ PANDEMIE

Sokolové pomáhali, šili roušky  
a cvičili online

STR. 4

## AMBASADOŘI

Barbora Malíková, Alexander Choupenitch  
a Filip Langer podporují Sokol





*Miroslav  
Tyrš*

17.9.1832 DĚČÍN

idecin.cz



K výročí narození  
děčínského rodáka  
Miroslava Tyrše

# TYRŠŮV DĚČÍN

∴ **11.-13.9.2020** ∴

## PÁTEK 11.9.

9:00 – 14:00 Tyršův školní závod  
14:30 – 17:00 Tyršův závod pro veřejnost  
19:00 – 20:00 Běh Dlouhou jízdou na zámek  
Odpoledne vyhlídkové jízdy parníkem Labským kaňonem

## SOBOTA 12.9.

07:00 Pochod krajem Dr. Miroslava Tyrše  
09:00 – 15:00 Turnaj smíšených družstev ve volejbale  
10:00 – 14:00 Spartan Workout  
15:00 – 21:00 Chance Muzikus Rogala  
16:00 – 18:00 Sokolské sportovní odpoledne v Sokol Podmokly  
20:00 – 21:00 Stezka odvahy v zámeckém areálu

## NEDĚLE 13.9.

10:00 – 11:30 Pletní akt, Sokol v akci  
11:30 – 12:30 Slavnostní pochod na zámek  
14:00 – 17:00 Mariánská louka – prezentace sportovní oddílů  
14:00 – 17:00 Tyršova stezka pro děti  
15:00 – 20:00 Vystoupení kapel u Rogala

[www.tyrσουvdecin.cz](http://www.tyrσουvdecin.cz)

# OBSAH/EDITORIAL

## KORONAVIROVÁ KRIZE

- 4-5 Sokolové pomáhali  
6-7 Sokolští medici v „první linii“

## ZPRAVODAJSTVÍ

- 8 Online seriál #cvičímseSokolem  
vidělo 60 tisíc lidí  
9 Nová kolekce sportovního oblečení

## ROZHOVOR

- 10-15 Sokolští ambasadoři: Sokol je cool!

## ZPRAVODAJSTVÍ

- 16 Sokol a Google – partnerství tradice a hi-tech

## SPECIÁL – SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

- 17-18 Vše o projektu pro mateřské školy  
19-20 Děti chtějí pestrost i v pohybu  
21-22 Učitelky MŠ o projektu  
23-24 O autorkách

## ZPRAVODAJSTVÍ

- 25 150 let od založení Sokola Lomnice

## INSPIRACE

- 26-27 Sokol Řevnice šetří díky „chytré sokolovně“

## METODIKA

- 28-29 Cvičte s námi, příprava na léto

## ROZHOVOR

- 30-32 Rozhovor s Petrem Sádkiem  
33 Vzpomínky sokolky na 2. světovou válku

## HISTORIE

- 34-35 Tyršův dům oslavil 95 let

## VŠESTRANNOST

- 36 MoveWeek

## BLAHOPŘÁNÍ, ROZLOUČENÍ, KŘÍŽOVKA

- 37 Rozloučení  
38 Křížovka

Vážené sestry, vážení bratři,

obsah červnového čísla časopisu Sokol je pochopitelně poznamenán krizí, která naši zemi, stejně jako činnost Sokola, zasáhla v souvislosti s epidemií koronaviru. Chci Vám všem ještě jednou poděkovat za to, že se sokolové okamžitě zařadili mezi ty, pro které je nezištná pomoc ostatním samozřejmostí. Obdivuhodná byla také energie, s níž jsme se vypořádali s přerušением činnosti. Tu jsme přesunuli do jediného „bezpečného“ prostoru, který v těch chvílích zbýval, tedy na sociální sítě, na internet, na YouTube. Měla jsem velkou radost, s jakou odezvou se tyto naše aktivity setkaly jak na veřejnosti, tak i v médiích. Na následujících stránkách si například můžete přečíst rozhovor s náčelníkem sokolské jednoty v Lomnici nad Popelkou Petrem Sádkiem, který pro Facebook připravoval svá cvičení po dobu dvou měsíců. A to v podstatě každý den!

S následky nouzového stavu se budeme potýkat ještě dlouho. Především s těmi ekonomickými, protože pro řadu našich jednot byl výpadek příjmů z provozování sportovišť a sportovní činnosti téměř likvidační. Dobrou zprávou je, že se nám podařilo spolu s ČUS iniciovat vznik zákona, který má sportovnímu prostředí účinně pomoci. Díky dotačnímu programu COVID-SPORT rozdělí Národní sportovní agentura mezi sportovní subjekty až jednu miliardu korun. Pomoc by měla mířit především k těm nejpostiženějším, což jsou vlastníci nebo provozovatelé sportovní infrastruktury. To se z velké části týká právě našich jednot. Věřím že této možnosti využijeme v maximální možné míře.

V oblasti finančního zajištění činnosti našeho spolku jsme vyrazili do boje i na další frontě. Snažíme se jednou provždy ukončit jistou nespravedlnost, která dlouhodobě panovala při rozdělování státní podpory ze strany MŠMT. Česká obec sokolská je totiž dlouhodobě vmanipulována do situace, kdy může, na rozdíl od sportovních svazů, požádat o podporu jen v jediném programu. Z této dotace pak financuje nejen opravy a údržbu sokolské sportovní infrastruktury, ale především organizaci sportu a sportovních aktivit pro svých 160 tisíc členů. Ačkoliv ze systémového hlediska bychom měli mít nárok na financování jak provozu zastřešujících organizací, jako například ČUS, tak i na financování organizace sportu, stejně jako standardní sportovní svaz. Stát tak vlastně znevýhodňuje velmi silnou a početnou skupinu osob, které se z hlediska zdraví věnují nejprospěšnějším pohybovým aktivitám. Jsem přesvědčená, že tato disproporce skončí už příštím rokem, kdy správu dotačních titulů převezme Národní sportovní agentura.

**POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 6 ►**

Časopis SOKOL, 77. 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. 257 007 242 • E-mail: jhorka@sokol.eu • Šéfredaktorka: Jana Horká • Grafické zpracování: Linda Hušková • Korektorka: Pavla Poláková • Redakční rada: Martin Chlumský, Jana Horká, Jan Haupt, Kateřina Pohlová, Dana Uzlová, Marek Brodský, Štěpánka Mrázková • Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. • Registrace: MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. • Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat. • Foto na titulní straně: David Háva





# SOKOLOVÉ POMÁHALI A BYLI VIDĚT

V souvislosti s koronavirovou pandemií byl v Česku vyhlášen od 12. března nouzový stav, který trval déle než měsíc. Situace, jakou naše země nepamatuje, zcela ochromila i chod sokolských jednot. Zavřely se sokolovny a zrušeny byly stovky naplánovaných akcí. Ale ani v této chvíli sokolové nečinně nepříhlíželi – začali šít roušky, starali se o seniory a v neposlední řadě cvičili online. V době, kdy platil zákaz vycházení bez zakrytých úst, jsme zkrátka byli vidět. Navzdory tomu, že se některé sokolské jednoty samy dostaly do finančních problémů.









Chtěla bych tu zmínit ještě jednu, pro Českou obec sokolskou naprosto klíčovou, událost, přestože s „koronavirovou“ situací vůbec nesouvisí. Minulý měsíc Nejvyšší soud ČR totiž vynesl pravomocný verdikt, podle kterého tělocvičné jednoty nemohou samovolně vystoupit z České obce sokolské. Dal tak za pravdu ČOS v letitém sporu s jednou z tělocvičných jednot, která se rozhodla vystoupit z ČOS v rozporu se stanovami. Nejvyšší soud ve svém rozhodnutí přijal naši dlouhodobou argumentaci, že tělocvičná jednot, jakožto pobočný spolek, nemůže z České obce sokolské vystoupit jiným způsobem, než jak je upraveno stanovami ČOS; tedy s jejím souhlasem a za jí stanovených podmínek. Naopak nepotvrdil názor, že zásada dobrovolnosti sdružování v sobě

zahrnuje i možnost vystoupení pobočného spolku ze spolku hlavního.

Jedná se o rozhodnutí po právní stránce zcela zásadního významu, které se stalo precedentem, a právní názor v něm vyjádřený bude vodítkem pro nižší soudy k rozhodování v dalších sporech se stejným předmětem (tedy vystoupení jednot ze svazku ČOS), které vede Česká obec sokolská s jinými tělocvičnými jednotami.

Nejvyšší soud uvedl, že tělocvičná jednot, jakožto pobočný spolek, je právnickou osobou s takzvanou odvozenou subjektivitou, který je zřízen stanovami hlavního spolku. Právě proto, že právní osobnost pobočného spolku je odvozená od právní osobnosti hlavního spolku, nemůže tento vystoupit z hlavního spolku (a stát se samostatným spolkem)

svým jednostranným právním jednáním (například rozhodnutím členské schůze pobočného spolku). Ledaže by to ve stanovách hlavního spolku bylo určeno jinak. Uvedené rozhodnutí je taktéž významné pro ostatní spolky, a to nejen v oblasti sportu, u nichž působí pobočné spolky.

Závěrem bych chtěla říci, že jsem si jistá, že tradiční sokolský zápal a energie nám pomohou překonat i současný stav a naše činnost se rozběhne v podobě, jaká byla před vypuknutím epidemie.

Také pevně věřím, že se všem sokolům vydaří veškeré akce plánované na léto a že se činnost v našich jednotách od září vrátí do stavu, na který jsme všichni zvyklí.

Vám všem přeji, abyste léto prožili ve zdraví a spokojenosti.

*Vaše Hana Moučková  
starostka ČOS*

## GYMNASTKY SOKOLA HODKOVIČKY TRÉNOVALY ONLINE

Moderní gymnastky Sokola Hodkovičky pilně trénovaly. I během karantény cvičily online. Trenérky jim posílaly videa rozcvíček nebo technických prvků. Děvčata po splnění posílala svá videa zpět trenérkám k připomínkování. Jednalo se sice o nouzový gymnastický trénink, ale na udržení výkonnosti podle trenérek stačil.



**PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA**  
V Ý Z N A M N Ý D E N Č R

**8.10.2020**

**WWW.SOKOL.EU**



# SOKOLOVÉ ŠILI ROUŠKY I ZE STARÝCH SLETOVÝCH DRESŮ

LASKAVOST

Hned po vyhlášení nouzového stavu se ze spousty sokolských cvičitelek staly švadleny. Začaly šít roušky pro všechny, kteří to v té době potřebovali. Například v Sokolu Rokycany jich našily tisíce. „S tímto nápadem přišla kolegyně, která pracuje v domově seniorů. Ale šily jsme roušky i do místní nemocnice nebo pro prodavačky do obchodu s potravinami,” říká cvičitelka Jana Sedláčková.

Šily ze starých bavlněných trik a prostěradel, praktické využití našly i pro starý bavlněný dres ze sletu z roku 1994. „Byl to dres, ve kterém cvičila děvčata. Výborně se hodil na uchycení roušek za uši, proto jsme ho rozstříhaly a navlékly dovnitř,” říká Jana Sedláčková.

Improvizované sokolské šicí dílny ale vznikly třeba i v Sokolu Velký Osek, v Milovicích nebo v Záblatí, kde vznikl i praktický rouškovník. Roušku si z něj mohl vzít každý, kdo potřeboval. ☺



Sokol Velký Osek



Sokol Záblatí



Sokol Milovice



Sokol Rokycany

## SOKOLŠTÍ MEDICI V "PRVNÍ LINII"

Text: Štěpán Krutílek, člen Sokola Spořilov, student 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze



Jako student pátého ročníku medicíny jsem neváhal a po vypuknutí koronavirové pandemie jsem se hned přihlásil do FN Královské Vinohrady v Praze jako dobrovolník. Vzali mě na Kliniku popáleninové medicíny, na jednotku intenzivní péče, kde jsem během pandemie strávil dva měsíce. Mým úkolem bylo zajistit základní věci, jako třeba dezinfekci povrchů nebo nošení obědů pacientům.

Začal jsem tedy pracovat na jednotce intenzivní péče. Popáleninové oddělení je dosti specifické pracoviště i za běžného režimu, během pandemie covidu-19 byla opatření ještě přísnější. S každým novým pacientem se pracovalo, jako kdyby byl covid pozitivní, až do té doby, než byl otestován s negativním výsledkem.

Při příjmu pacienta jsem se musel chránit – měl jsem jednorázové papírové oblečení, návleky na boty, dvoje rukavice, respirátor a přes něj ústenku, štít a čepici. Proces oblékání trvá asi deset minut. Pokud je to však nutné, třeba když se pacient začne budit, tak obléknout se lze i desetkrát rychleji. Se svlékáním je to horší, protože tam je nutná zvláštní opatrnost a pečlivost. Většinou jsme se snažili k pacientům chodit ve dvou a vzájemně si pomáhat. Daleko důležitější ale bylo si péči dobře naplánovat, aby se neplýtvalo pomůckami.

Musím říct, že celé dva měsíce pro mě byly skvělou zkušeností a kdyby bylo potřeba, nastoupil bych jako dobrovolník zase. ☺





Foto: Markéta Navrátilová

# SERIÁL #CVIČÍMSOKOLEM VIDĚLO UŽ VÍCE NEŽ 60 TISÍC LIDÍ

Sokolský online seriál byl jedním z prvních, který se na internetu objevil, a podle ohlasů se zdá, že je i jedním z nejlepších. Průměrná sledovanost jednoho dílu se dostala přes tři tisíce zhlédnutí. Online cvičení se snaží inspiro-

vat k pohybu, a to nejen v době, kdy platil nouzový stav.

„Velký dík patří všem cvičitelům i tvůrcům. Výsledky nám dělají radost. Myslím, že výsledný formát ukazuje proměnu tváře Sokola,” říká Marek

Tesař, výkonný ředitel ČOS. „Na tomto seriálu jsme pracovali už několik měsíců před vypuknutím koronaviru. Ten naše počínání jen urychlil. Chtěli jsme, aby videa začala hned pomáhat tam, kde mají,” dodává.

Video #cvičímse sokolem natáčel známý sportovní youtuber Tomáš Touha. Během jednoho dne se točilo hned několik typů cvičení. „Třeba děti jsme začali točit o půl desáté. A než se připravily scény, a také jedna a druhá kamera, zabralo nám to dohromady hodinu a půl. Ve výsledku to bude dvacetiminutové video,” říká Tomáš.

Pro sokolské metodiky to byla nová zkušenost. Tentokrát totiž necvičili v plné sokolovně, ale před kamerou. „Přiznám se, že je to náročné. Není snadné udržet pozornost dětí tak dlouho. Na běžné hodiny to běží jedno za druhým, tady jsou mezi cviky někdy dlouhé prostoje, některé se zase musí víckrát opakovat,” komentuje své účinkování před kamerou Dana Absolonová, metodička Ústřední školy ČOS.

Se sokoly se můžete naučit nejen klik, dřep nebo třeba plank. Série cvičení je opravdu pestrá, nabízí jógu, jazz dance a velmi oblíbené cvičení s dětmi, které je v počtu zhlédnutí rekordmanem celého projektu. (hoj)

inzerce:

**To nejlepší prostě musíš sdílet!**

Pošli fotku z mobilu jako pohlednici do schránky

www.pohledniceonline.cz



# SOKOLOVÉ MAJÍ NOVOU SPORTOVNÍ KOLEKCI



Foto: David Háva

Spolupráce Sokola s prestižní americkou značkou přinesla zbrusu novou kolekci funkčního sportovního oblečení. Je určená pro všechny – jak pro sportovce, tak pro lidi s aktivním přístupem k životu. Sokolové tak mohou nosit stejnou značku, jakou oblékají nejúspěšnější sportovci světa. U nás si ji oblíbila třeba rychlobruslařka Martina Sáblíková, trojnásobná olympijská vítězka a mnohonásobná mistryně světa.

„Mám z kolekce velkou radost. Spojování Sokola s atraktivními a silnými značkami je cílem naší dlouhodobé strategie. Propojení naší tradice s nejmodernějšími technologiemi je cestou, jak oslovit mladé lidi a jak ukázat, že se Sokol neustále vyvíjí. Under Armour se tak zařadila po bok našich partnerů, jako je ČEPS, Česká spořitelna nebo Google,“ říká o spolupráci výkonný ředitel ČOS Marek Tesař.

„Tolik motivovaných sportovců napříč všemi generacemi nenajdete nikde jinde než v Sokole. Jsme proto pyšní, že sokolům můžeme nabídnout naše špičkové produkty,“ popisuje vzájemnou spolupráci Pavel Hynek, Country manager CZ&SK Under Armour.

Funkční trička, mikiny nebo třeba legíny si už vyzkoušeli i cvičitelé během natáčení online seriálu #cvi-cimsesokolem a reakce jsou pozitivní. „Oblečení je z příjemného materiálu, dobře se v něm cvičí venku i vevnitř. Navíc je slušivé,“ říká lektorka Ústřední školy ČOS Zuzana Míková.

Kolekci dominuje logo ČOS, které je umístěno tak, aby nebránilo aktivnímu pohybu, ani účinnosti technologií. „Se Sokolem nás pojí také jedna zajímavost. Věděli jste, že Under Armour byl založen v Baltimoru, tedy ve stejném městě, kde vznikla jedna z prvních sokolských jednot na území Spojených států amerických?“ dodává Pavel Hynek.

Nová kolekce je k dostání na sokolském e-shopu. (hoj)

## NA VÍTĚZE ANKETY SOKOL ROKU 2019 ČEKÁ NOVÁ CENA OD JAKUBA FLEJŠARA

V září se budou předávat ceny v anketě Sokol roku 2019. Vítězové dostanou speciální ocenění – sochu sokola od Jakuba Flejšara, sochaře a trenéra olympijské vítězky Evy Samkové.

„Výsledek je součtem materiálu, nějaké představy a hraní si s tím. U toho sokola zas tolik možností není. V úvahu ještě přicházela abstraktní socha, což mi v tomto případě nepřišlo vhodné. Přemýšlel jsem i nad tím, pro koho ta cena je – pro lidi, kteří se zabývají něčím, co mají rádi. Sokol je pro ně srdeční záležitost,“ říká Jakub Flejšar. „Pták, jako symbol byl daný. Snažil jsem se ho udělat po svém, což jsou nějaké geometrické konstrukce. Nastudoval jsem si, jak ten sokol vypadá, anatomie je vždycky potřeba,“ dodává Flejšar.

Dvaapůlkilová železná soška sokola je vysoká 25 centimetrů, s rozpětím křídel téměř půl metru. Skládá ze čtyřiceti železných kousků různých tvarů. Každý z nich má přitom své přesné místo.

Letos cenu nedostanou jen sportovci, trenéři a družstva. Nově se budou rozdáv

vat i mezi nejlepší cvičitele a kolektivy, nebo za kulturní či vzdělávací počín. I proto v letošním roce anketa změnila název – ze Sportovce roku se stal Sokol roku.

„Na XVI. sletu v roce 2018 jsme veřejnosti prezentovali širokou činnost Sokola a rozhodli jsme se v tom pokračovat. Proto jsme anketu rozšířili. Lidem chceme ukázat, co všechno umíme, a našim sestrám a bratrům tak dát najevo, že si jejich činnosti vážíme. A to i v kategoriích, které jsme zatím neměli. Navíc jsme přidali cenu, které pracovně říkáme cena starostky, čili počín ČOS,“ říká Petr Syrový, předseda odboru sportu ČOS.

Loni ceny vítězům předávala olympijská vítězka ve snowboardu Eva Samková, svěrenkyně autora letošní trofeje. Mezi historicky nejúspěšnější sokoly patří fletista Alexander Choupenitch nebo vzpěrač Jiří Orság. Mezi nejúspěšnější mužstva zase basketbalistky Sokola Hradec Králové. Kde přistane sokol letos, bude jasné 23. září. (hoj)





# SOKOL JE COOL

| Text: Jana Horká | Foto: David Háva

Sokol má nové ambasadory – mladé sportovce, kteří i přes svůj nízký věk sklízají jeden úspěch za druhým. **Barbora Malíková** je nadějná atletka, mistryně světa do 17 let na trati 400 metrů. **Alexander Choupenitch** vyhrál nejen juniorské mistrovství Evropy v šermu, ale bronzovou medaili získal i mezi dospělými Evropany. **Filip Langer** patří mezi naše nejlepší florbalisty, už v šestnácti letech hrál za českou reprezentaci. Všichni tři v Sokolu začínali a shodně tvrdí, že jejich sportovní kariéru zásadně ovlivnil. Teď mu chtějí pomoci, aby se dostal ještě víc do povědomí mladých lidí.











Foto: Jan Pelikán

► **Jste ambasadory instituce, ve které jste sportovně vyrostli. Co pro vás Sokol znamená?**

**Alex:** Pro mě to je místo, kde jsem se poprvé setkal se sportem, a místo, kde se z nadšeného amatéra může stát nadšený profesionál. Mě do Sokola Brno I. přivedla máma, když mi bylo devět. Pamatuju si, že tam v jedné chvíli probíhalo víc sportů najednou. To jsem viděl úplně poprvé. Bavili se mezi sebou sportovci různých odvětví, mělo to celé výbornou atmosféru. Nejdřív jsem chodil na basketbal, protože na gymnastiku mě kvůli výšce nevzali. V tělocvičně se ale hrál i stolní tenis a šerm. Tehdy mi máma řekla, ať to zkusím.

► **Byl jsi hned „pro“?**

**Alex:** Nebyl. Když jsem šel na první hodinu šermu, stál u vchodu do tělocvičny tlustý chlápek, který jedl párek z bufetu a pil pivo. Myslel jsem si, že takto vypadají všichni šermíři, a to jsem fakt nechtěl. Měl jsem totiž v té době velký sen – a teď se mi nesmějte – chtěl jsem být černý. Myslel jsem si, že když budu hrát basketbal, tak černý budu. Stejně tak jsem si myslel, že budu tlustý, když budu šermovat. Nakonec jsem tam ale šel a byla to zábava. Na začátku totiž moc nešermuješ, to ani nejde, spíš to bylo takové všestranné cvičení. Po tréninku jsme hrávali florbal, ten mě bavil.

**Filip:** Tak to si můžeme někdy zahrát, ať se proběhneš... Ale zpátky k první otázce. Já chodil do Sokola taky jako dítě, bylo mi asi pět. Potom jsem se

**ALEX: Sokol je místo, kde jsem se poprvé setkal se sportem, a místo, kde se z nadšeného amatéra může stát nadšený profesionál. Mě do Sokola Brno I. přivedla máma, když mi bylo devět a dodnes jsem jeho členem.**

ale začal brzo specializovat na florbal. Dnes musím přiznat, že to nebylo dobře. Florbal je hodně jednostranný. Měl jsem kvůli tomu problémy s páteří. Myslím, že přesně toto Sokol nabourává, jde mu o všestranný pohyb, a to je, hlavně u dětí, hodně důležité.

► **Báro, ty jsi přišla do Sokola Opava v devíti letech a jsi v něm doteď, dokonce máš pořád stejnou trenérku...**

**Bára:** Pro mě je Sokol začátek i celá má kariéra. Dnes se už specializuju na trať 400 metrů, ale jako malá jsem s trenérkou zkoušela všechno. Na různých sokolských přeborech se mi jen potvrdilo, že nejsem dobrá v technických disciplínách a že můžu jenom běhat. Bylo fajn jezdit po různých městech a závodit.

**Alex:** My jsme taky měli sokolské přebory, jsem sokolský přeborník v šermu. Dvakrát jsem se taky byl podívat na přehlídku Sokol Gala. To bylo impozantní.

► **Jak se vám líbí nový sokolský design?**

**Bára:** Mně moc. Musím říct, že design je moderní a Sokol je zase cool.

**Filip:** Souhlasím, nová kolekce oblečení vypadá fakt skvěle.

► **Koho byste přizvali mezi sebe jako dalšího sokolského ambasadora?**

**Bára:** Přemýšlím, kdo je sokol. Na loňském vyhlašování Sportovce roku jsem se potkala s Evou Samkovou, tak možná ona. Bylo by fajn, kdyby tu s námi teď seděla. Má taky pomalé starty jako já, tak bychom měly o čem mluvit (smích).

**Filip:** Teď se na Netflixu dívám na Last Dance, takže bych chtěl v naší partě Michaela Jordana. Nedržme se při zemi, i když Eva je výborná, nic proti ní.

► **Dobře, zkusíme Michaela Jordana a kdyby náhodou nemohl, zavoláme Evě Samkové. Pojdme k vaší přípravě. Už týdný nemůžete závodit, vlastně ani pořádně trénovat. Jak se připravujete?**

**Bára:** Pokračovala jsem v tréninku sama. První týden to bylo čistě na mně, potom nám už trenérka posílala plán, co máme chodit, jak a za kolik. Když se to trochu uvolnilo, začali jsme ve dvojici trénovat na stadionu, což je mnohem větší zábava, než když trénuju sama. Mrzelo mě, že nemůžeme cestovat. V době, kdy to celé v Česku začalo, jsem měla odletět do Japonska, kde měla proběhnout hlavní příprava na Tokio. Ze dne na den se to zrušilo, i když už jsme měli letenky. Zrušila se i další soustředění. Snažila jsem se na to nemyslet a brát to tak, jak



to je. A hlavně tak, že je na tom každý úplně stejně.

**Alex:** Pro mě byla největší změna během karantény v tom, že jsem byl asi po devíti letech delší dobu doma. Od sedmnácti let jsem v zahraničí a domů se vracím jen tak na pět dní, maximálně na týden. Když to všechno začalo, byl jsem na světovém poháru v Anaheimu v USA. Hned bylo jasné, že situace je špatná, že závody nebudou. Přesto jsem se hned po návratu spojil se svou kondiční trenérkou v Itálii a začal trénovat. Nemůžu bez toho už fungovat. Vlastně mi to v té nejhorší době dost pomohlo – normálně se připravuju na turnaj, teď jsem se chystal na to, až řeknou, že nějaký turnaj bude.

**Filip:** My jsme nějakou dobu nevěděli, jestli budeme hrát play off, na které jsme se dlouho připravovali. Odehráli jsme jen tři zápasy a pak přišlo rozhodnutí, že je konec. Sezóna nám začíná až v září, takže jsem o nic dalšího nepřišel. Začal jsem trénovat individuálně se svým kondičním trenérem. Pro mě je karanténa dobrá v tom, že můžu zapracovat na svých slabých stránkách. Když budu teď tvrdě trénovat, možná získám náskok před těmi, kterým se nechtělo. Už jsem zažil, jak náročné je začít sezónu, když člověk podcení letní trénink. To bylo hodně kruté.



**BÁRA:** Moc se mi líbí nový sokolský design. Je moderní a musím říct, že Sokol je zase cool. Sokol Opava je pro mě začátek i celá má kariéra. Dnes se už specializuji na trať 400 metrů, ale jako malá jsem s trenérkou zkoušela na sokolských přeborech všechny možné disciplíny.

inzerce:

čeps



**Vedeme energii těm, kteří ji násobí**



► **Objevili jste nějakou novou tréninkovou metodu?**

**Filip:** Tak to je otázka na Alexe. Já viděl pár fotek a videí. A musel jsem se smát.

**Alex:** Jsem hodně kreativní člověk, to je pravda, vytvořil jsem si takového panáka, do kterého jsem šermoval. Takhle, se šermem to nemělo nic společného, tréninkově to bylo k ničemu, ale zaměstnal jsem hlavu. Ale primárně se podepisuji pod to, co řekl Filip, že ta karanténa byla obrovská příležitost k tomu se zlepšit.

► **Sokolové v době karantény pomáhali, šili roušky, věnovali se seniorům. Vy jste na něco takového měli čas?**

**Filip:** Nad rámec rodiny ne, ale doma jsem pomáhal víc než obvykle, třeba jsem žehlil nebo se staral o babičku s dědou. Snažil jsem se, aby měli všichni dobrou náladu. To je někdy teda taky oříšek. Tím spíš, když jste spolu všichni pořád doma.

► **V čem je podle vás zrovna ten váš sport nejlepší? Proč by právě váš sport**

**měli dělat malí sokolové?**

**Filip:** Mě na florbale baví týmový duch. Myslím, že florbal ještě není tak zkažený jako třeba fotbal. Nebo nechci říct, že by byl úplně zkažený...

**Alex:** Jen to klidně řekni, však tady nesedí žádný fotbalista.

**Filip:** Prostě florbal je pořád jinde, většina mých spoluhráčů buď studuje, nebo normálně pracuje. Florbalem je složité se uživit, ale o to lepší atmosféra tam je.

**Bára:** Atletika, nebo i gymnastika – obojí je základ, u kterého by se mělo začít. Třeba rok si zkoušet různé opičí dráhy a tak podobně. Prostě zjistit, o čem ten pohyb je a co tě baví. Určitě je dobré začít hravou formou, to platí samozřejmě i pro běhání. Tak dobře posílíš celé tělo. Pro mě je naopak lepší být sama za sebe, mám větší šanci se zviditelnit. V týmu musí člověk spoléhat na to, že všichni pracují na sto procent, a ne vždy se to děje. Ale kdyby někdo chtěl, tak v atletice je podobná forma soutěží – družstva, kdy jednotlivec závodí sám za sebe a výsledky se pak sečtou.

**Alex:** Já mám dvě poselství, docela krátká. Jedno pro rodiče a jedno pro děti. Pro děti – co může být větší sranda než vzít klacek a bít s ním někoho? Rodičům bych vzkázal, nemějte strach, máme masky, je to bezpečné. I kdyby sport dělali chvilku, tak jim do života zůstanou skvělé hodnoty, které pak můžou použít v jakékoli profesi. Naučí se pracovat v týmu, chovat se fair-play a také to, že po zápase se musí podat soupeři ruka, i když prohraješ.

► **Kolik času sportu věnujete?**

**Bára:** Záleží, jestli se bavíme o tréninku nebo celkově. Trénink je maximálně 6x týdně, tak 1,5 hodiny. Pak si jdu třeba ještě zaklusat nebo se protáhnout. Druhá věc je životospráva, kdybych každý pátek flámovala, asi bych se špatně regenerovala. Prostě se musíte rozhodnout, čemu dáte přednost.

**Filip:** Jsem rád, že se ptáš, kolik času sportu věnuju, a ne kolik mu obětuju, protože já nic neobětuju, dělám to rád. Věnuju se florbalu denně a nedokážu si



Foto: unihocczechrepublic

**FILIP: V Sokolu jde především o všestranný pohyb, což považuji za velmi důležité. Sám jsem měl zdravotní problémy kvůli tomu, že jsem se začal příliš brzy specializovat na florbal. U malých dětí je důležité, aby si vyzkoušely všechno, v tom je Sokol nenahraditelný.**

**SPORT**



Alex, Bára a Filip s manažerem Janem Koukalem (vlevo) a s výkonným ředitelem ČOS Markem Tesařem během tiskové konference v Tyršově domě, v rámci které pokřtili nový web [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu).



to bez něj vůbec představit. Teď trénuju šestkrát, sedmkrát týdně, v sezóně je to míň, tak jednou, dvakrát. Mám florbal v hlavě pořád – přemýšlím i o tom, co a kdy budu jít.

**Alex:** Sport je já a já jsem sport. Jsem s ním úplně sžitý a miluju ho nadevše. Kdybych mohl, tak mu věnuju ještě víc času, ale nejde to, den má jen 24 hodin. Samozřejmě, někdy jsem unavený, našťavaný, ale dost často je to kvůli tomu, co se děje kolem sportu, tedy cestování a tak. To je někdy náročné. Ale vážím si toho, že jsem našel něco, co mě baví a v čem jsem, dejme tomu, úspěšný.

► **Všechny tři vás spojuje to, že jste uspěli velmi brzo a vlastně ve své věkové kategorii nemáte v Česku konkurenci, ani s kým trénovat. Jak moc těžíte z toho, že Filip trénoval se staršími a ty Báro s klukama?**

**Filip:** Pravda je, že když jsem byl mladší, trénoval jsem se staršími hráči a hodně mi to dalo. Připouštím, že se to musí dělat citlivě, aby to člověka nedemotivovalo, ale konkrétně mně to vyloženě prospělo. Jsem totiž na soupeření se staršími zvyklý. Mám staršího

bratra a starší sourozence. Od narození jsem se je snažil dohnat.

**Alex:** Já to mám tak, že si v Česku s nikým nezatrénuju. A šerm je hodně o sparingu. Je tu jeden dobrý kluk, ale ten je mladší. Proto už roky trénuju v zahraničí, teď momentálně v Itálii. Neřeším jen, že chci šermovat, ale vlastně i to, kde a s kým. Abych se ještě vrátil k Sokolu – vždycky rád jezdím ze světa zpátky domů. Pořádám tady každý rok mezinárodní soustředění pro děti a mám radost, že můžu místo, kde jsem začínal, ukázat ostatním.

► **Báro, jak reagují kluci, když je na tréninku předběhneš?**

**Alex:** Já bych se zastřelil.

**Bára:** (smích) Občas se to stane, to je pravda. Když jsem přišla k nám do skupiny, chtěla jsem se vyrovnat holkám, které do ní přišly o tři roky dřív. Všimla jsem si, že třeba nevyklusávají tak, jak mají, že to flákaají. Místo toho, aby šly čtyři úseky, tak šly tři. Trenérka tam těch svěřenců měla hodně, tak si nemohla všimnout každého. Já jsem si z toho vzala ponaučení, že budu vždycky dělat, co řekne trenérka, a že to budu dělat poctivě, protože ty holky chci před-

bíhat. To se taky stalo a já byla časem lepší. Potom jsem šla trénovat s o pět let staršími. Skončila jsem u toho, že běhám převážně s klukama a občas je předběhnu. Ale samozřejmě jen některé a ne vždy. Pokud se jedná o rychlost, předběhnou oni mě, pokud o vytrvalost, tak tam mám šanci zase já. Už si zvykli (smích).

► **Prozradíte plány do budoucna?**

**Filip:** Mým cílem je příští rok dodělat střední školu.

**Bára:** Chtěla bych dál dělat, co mě baví, takže i studovat. Ale někdy to fakt není jednoduché s tou atletikou skloubit. Třeba, když se uzavírá klasifikace a doháním, co se dá, míň spím a cítím, že moje regenerace bez spánku je mnohem horší. A pak hrozí zranění. Žádné konkrétní cíle si nedávám, chci dobře běhat, cestovat, vzdělávat se.

**Alex:** Otázku, co bych chtěl, vždycky dělím do dvou kategorií – na krátkodobé cíle a dlouhodobé sny. Cíle jsou jasné, chci být připravený na období, až zase začneme naplno trénovat a hlavně závodit. Rád bych taky rozvíjel své hudební projekty. A sny? Ty se neříkají. ©



# SOKOL A GOOGLE – PARTNERSTVÍ TRADICE A HI-TECH

| Text: Marek Brodský

**Česká obec sokolská a jedna z největších světových softwarových firem Google, tedy tradice a hi-tech, se spojují, aby vedly Čechy k pohybu a společné aktivitě. A to nejen na internetu, ale třeba i v mateřských školách.**


Spolupráce Google a Sokola má dvě roviny. Google se nejen podílí na modernizaci technické stránky Sokola, ale také významně podpořil některé konkrétní projekty, například Se Sokolem do života. Tedy ten, který je zaměřený na rozvoj pohybové gramotnosti pro předškoláky.

Přechod na cloudové nástroje společnosti Google G Suite by měl Sokolu usnadnit komunikaci mezi všemi složkami organizace. Jde zejména o zavedení jednotné emailové adresy pro všechny sokolské jednoty a župy (s doménou @sokol.eu) a také možnost lepšího sdílení dokumentů. V současnosti již existuje více než 1300 registrovaných sokolských účtů a další přibývají. Většina sokolských žup a řada jednot už oficiální e-mail začala v komunikaci používat. Výhledově se počítá s tím, že sokolský e-mail bude jednotám a župám sloužit také jako přístup do elektronické evidence členstva, grafického manuálu a na web. V zimě

a na jaře se už uskutečnila série školení uživatelů G Suite ze sokolských řad. Ta však byla kvůli nouzovému stavu přerušena. Pokračování je plánované na podzim.

"Potřebovali jsme systém, jehož ovládání zvládnou všichni, případně už s ním mají nějaké zkušenosti. Hlavně u starších členů musíme občas překonávat obavy z toho, že se s novinkami nenaučí pracovat. Kvalitní kurz to ale většinou rychle překoná. Obavy nakonec u nich většinou vystřídá radost, že systém zvládli a získali novou dovednost," vysvětlila Hana Moučková. Dvě třetiny členů ČOS jsou nicméně mladší 26 let, a tak by pro ně cloudové služby neměly být ničím neznámým.

Google ale nepodporuje Sokol jen prostřednictvím svých produktů. Rozhodl se také pomoci konkrétním projektům. „Pro nás je spojení s takovou organizací, jako je Google, jasným potvrzením, že naše činnost je zajímavá a moderní. Nejde jen

o to, že nám Google umožnil využívat jejich nejmodernější komunikační aplikace, které jinak používají největší světové firmy. Pro mne je nejcennější, že naše činnost vedení českého Google oslovuje a velmi dobře ji zná. Například generální ředitelka Google CZ Taťána Le Moigne má se Sokolem zkušenost díky svým dětem. Proto se také rozhodla podpořit konkrétní projekty, jakými jsou například Se Sokolem do života nebo seriál našich metodických videí #cvičímse Sokolem," uvedl výkonný ředitel ČOS Marek Tesař. Google tak například na podporu projektu Se Sokolem do života nejen věnoval výtěžek z umělecké aukce, kterou pořádal, ale navíc stejnou částku přidal i ze svého rozpočtu. Expertně se také věnuje youtubovému kanálu se seriálem metodických videí #cvičímse Sokolem, který zařadil mezi youtubové kanály preferované v České republice. 

inzerce:



**-50%**

**na všechno oblečení SAM 73**

Akce platí na zboží značky SAM 73 do odvolání nebo do vyprodání zásob.



**SAM73.CZ**



# SE SOKOLEM DO ŽIVOTA



Milí příznivci našeho cvičení se  
zvířátky,

školní rok se chýlí ke svému konci  
a s ním i úspěšný 4. ročník projektu  
Svět nekončí za vrátky, cvičíme se  
zvířátky. Jak to ale mnohdy bývá,  
v tu samou chvíli, kdy něco končí,  
coś nového začíná. A že příští ročník  
našeho projektu voní novotou úplně  
celý! Máme nový název Se Sokolem  
do života, nové logo projektu s naším  
maskotem Sokolíkem Pepíkem, nové  
zpracování grafiky materiálů.  
Ráda bych touto cestou poděkovala  
všem školkám, sokolským jedno-  
tám i dalším organizacím, které  
se do letošního ročníku zapojily,  
a i přes nepříznivou situaci, která  
nás v posledních měsících v činnosti  
pozastavila, dotáhly úkoly k úspěš-  
nému konci.

Všechny, kteří s námi ještě necvičili  
se zvířátky, rádi přivítáme do naší  
projektové rodiny. Naším cílem je  
motivovat předškoláky k pohybu  
a naučit je, že je to přirozená součást  
jejich života. Díky unikátní metodice,  
kterou všem účastníkům poskytu-  
jeme, je možné provázet aktivity  
z projektu s Vaší celoroční činností  
a postupně tak všestranně rozvíjet  
Vaše děti.

Pokud se k nám chcete přidat, ať  
už jako pravidelní účastníci nebo  
nováčci, stačí vyplnit závaznou



online registraci na našich stránkách  
[www.sesokolemdozivota.cz](http://www.sesokolemdozivota.cz), kde se  
také dozvíte více informací o našem  
programu. Registrace bude otevře-  
ná od 8. června do 26. července.  
V případě jakýchkoliv dotazů jsme  
všem k dispozici na našem emailu  
[sesokolemdozivota@sokol.eu](mailto:sesokolemdozivota@sokol.eu) nebo  
nově i na Facebooku.

Už teď se nemůžeme dočkat září,  
až odstartujeme 5. ročník v novém  
kabátě! A Vy?

*Alžběta Kujanová  
metodička OV ČOS,  
manažerka projektu  
Se Sokolem do života*

**PŘIHLAŠTE  
I VAŠI  
MATEŘSKOU  
ŠKOLKU**

**SPECIÁL**  
[WWW.SESOKOLEMDOZIVOTA.CZ](http://WWW.SESOKOLEMDOZIVOTA.CZ)



## O PROJEKTU

Sokol, jako tělovýchovná organizace, funguje už přes 150 let a velkou měrou se podílí na tělesném rozvoji napříč českou populací. V projektu s názvem Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky se zaměřuje na nejmladší generaci - na předškoláky. U této věkové kategorie je důležité, aby si děti osvojily základy svých schopností a mohly se v pozdějším životě dále rozvíjet a zdokonalovat. Rozvoj pohybové gramotnosti patří mezi tyto základní pilíře stejně tak jako rozvoj řeči, myšlení či poznání. V projektu Se Sokolem do života se děti učí vnímat pohyb jako přirozenou součást jejich života, a to díky kladné motivaci, při které je všemi aktivitami provázejí postavičky zvířátek. Metodika, která je pro projekt zpracovaná, vychází ze sokolského cvičení a mnohaleté praxe cvičitelů v oddílech pro předškoláky nebo rodiče a děti. V současné době je metodický materiál, který pedagogové dostávají v rámci projektu k dispozici, jedním z nejlépe zpracovaných materiálů osnov pro tělesnou výchovu, který v naší republice máme. Projekt je určený dětem od 3 do 6 let, je pod záštitou MŠMT i Svazu měst a obcí

(SMOČR). V jeho rámci děti plní nejrůznější pohybové aktivity, rozvíjejí své poznání a čekají je i některé netradiční úkoly.

## 5 KATEGORIÍ ÚKOLŮ

- 1) Přirozená cvičení
- 2) Obratnost
- 3) Dovednosti s míčem
- 4) Rozvíjení poznání
- 5) Netradiční činnosti

První tři z těchto pěti oblastí jsou věnovány pohybovým dovednostem, které rozvíjejí u dětí základní pohyb jako takový. Díky těmto činnostem děti zjišťují, jak pracovat se svým tělem, jak koordinovat pohyb, a zároveň zvyšují svoji tělesnou zdatnost. Oblast, která se věnuje rozvíjení poznání, nabízí činnosti vhodné pro odpočinkové chvíle mezi cvičením či po něm.

Netradiční aktivity jsou vázané k ročním obdobím, děti tak poznávají, co se dá zažít třeba v zimě nebo na podzim. Tyto činnosti jsou skupinovou záležitostí a zabírají více času. Dávají tak příležitost uspořádat větší akci a zapojit do projektu i rodiče, sourozence nebo děti z jiné školky či jednoty ve městě. Každou z těchto oblastí reprezentuje zvířátko, podle kterého se děti mohou orientovat v jednotlivých úkolech. S kobyolkou Emilou trénují základní pohybová cvičení, s opičkou Haničkou obratnost a s jezečkem Marečkem cvičí s míčem. Veverka Věruška je učí novým věcem a rozvíjí jejich poznání. S beruškou Danušou zkoušejí netradiční činnosti. Projekt je rozdělený do tří kategorií podle obtížnosti tak, aby vyhovoval růstu a vývoji dětí v předškolním věku. Konkrétně se jedná o tyto věkové skupiny - nejmladší kategorie 3 až 4 roky, prostřední kategorie ve věku od 4 do 5 let a nejstarší pěti až šestileté děti. Každá věková kategorie má svůj pracovní materiál, ve kterém jsou zahrnuté všechny výše popsané oblasti s přiměřeným počtem úkolů a náročností.

## MATERIÁLY K PROJEKTU A JAK SE S NIMI PRACUJE

Všem, kteří se zapojí do projektu, poskytuje Česká obec sokolská veškeré materiály. Projekt je koncipovaný pro celý školní rok. Jedná se zejména o netradiční aktivity, které jsou vázané na roční období a nelze je splnit jindy (sáňkování, pouštění draků). Co se týká pohybových úkolů, záleží na šikovnosti dětí, které učíme. Podle toho můžeme měnit obtížnost úkolů nebo je obměňovat a přizpůsobovat si tak program projektu podle možností.

SEŠITY PRO DĚTI  
A METODIKA PRO PEDAGOGY

Na závěr lze uspořádat olympiádu všech tříd/oddílů, kde si děti poměří své síly navzájem a budou mít pěkný zážitek. Originální nápady jsou vítanou invencí v zaběhlých kolejkách každoročních opakujících se plánů a rozvrhů.

Sešity pro děti jsou barevně odlišené, aby se dalo snadno rozpoznat, k jaké věkové kategorii přísluší. Nejmladší děti mají sešit oranžový (sešit 1), prostřední kategorie zelený (sešit 2) a nejstarší skupina má sešit modrý (sešit 3). Každé dítě v projektu má svůj vlastní deníček, kam si zaznamenává své úspěchy a splněné úkoly pomocí samolepek. Vždy, když splní některý z úkolů, najde si samolepku s piktogramem dané oblasti a nalepí ji do příslušného okénka s číslem úkolu. Když například splní úkol v oblasti práce s míčem, najde si samolepku s míčem a nalepí ji na stránku s jezečkem. Samolepky jsou součástí sešitů, aby se dětem neztratily. Manuál pro pedagogy slouží jako metodika, která provází učitele cvičením a aktivitami ve všech oblastech projektu. Obsahuje úkoly ze všech kategorií. Je tedy univerzálním průvodcem. Pokud

však nejsou podmínky ve vašem zařízení takové, jak autorky projektu předpokládají, a schází vám některé tělocvičné pomůcky či nářadí, lze si je přizpůsobit tak, aby se daly zvládnout i u vás v tělocvičně. Stejný prostor pro úpravy nastává i v případě, že máte věkově smíšenou skupinu (malotřídka, děti mladší 3 let nebo naopak starší s odkladem), kdy je třeba zareagovat na tuto situaci a aktivity přizpůsobit tak, aby je děti zvládly. Cílem projektu je, aby se co nejvíce dětí zapojilo do pohybových a rozumových aktivit, začlenily pohyb do budoucího života a naučily se ho mít rády. Důležitou součástí je i podpora ze strany rodičů. Po úspěšném zakončení a splnění všech úkolů, obdrží všechny děti odměnu v podobě diplomu a drobných dárkových předmětů. ☺



## 7) Na ježka

Procvičované dovednosti:

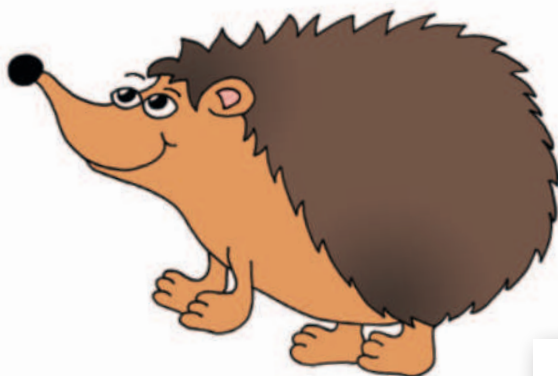
- chůze v rytmu říkadla
- uvědomění si rozdílu potichu x nahlas

Průběh:

Děti stojí ve vázaném kruhu, uprostřed je v sedu na patách a sbalené do klubička dítě - ježek.

Pracujeme s hlasem:

„Tiše, tiše, ježek spí. Kdo ho vzbudí, ten ho sní.“ – děti v chůzi jemně našlapují v rytmu říkadla po obvodu kruhu.  
„Já mám doma berana, můžu dupat od rána“ – stoj a děti dupou na místě.  
„Já mám doma ovci, můžu dupat jak chci.“ – k dupání přidáme tleskání.  
„Ježku, vstávej!“ – na zvolání se ježek probudí a honí děti.



## 1) Skřítkové

Hudba: Jaroslav Uhlíř  
Náčiní: dlouhé lopaty a cihličky (tyče a molitanové destičky)  
Délka skladby: 3 min  
Počet cvičenců: libovolný  
Skladba je ve 3/4 taktu.

Popis skladby

Základní postavení: děti jsou rozmístěny po obvodu tělocvičny (schované ve vzporu dřepmo). Lopaty jsou srovnané v pravém prostoru tělocvičny a cihly v zadní části tělocvičny.

Přehra: 16 taktů  
ZP: vzpor dřepmo

Mezihra 4 takty

Věta A 16 taktů  
I. - VIII. 1. - 24. lezení ve vzporu stojmo volně v prostoru  
IX. - XII. 1. - 12. lezení ve vzporu stojmo k lopatám  
XIII. - XVI. 1. - 12. stoj – lopatu do rukou a běh do tří zástupů

Mezihra 4 takty  
Základní postoj: stoj  
– lopatu (tyč) dole rovně – výdrž



## 8) ZOO

Hudba: Pavel Novák  
Náčiní: bedna Jipast, žíněnka Jipast  
Délka skladby: 2:50 min  
Počet cvičenců: max. 18  
Skladba je ve 4/4 taktu.

Popis skladby

Bedna rozebrána na díly. U každého dílu bedny max. šest dětí, cvičitelka nese žíněnku. Základní postavení – stoj v zadní části tělocvičny

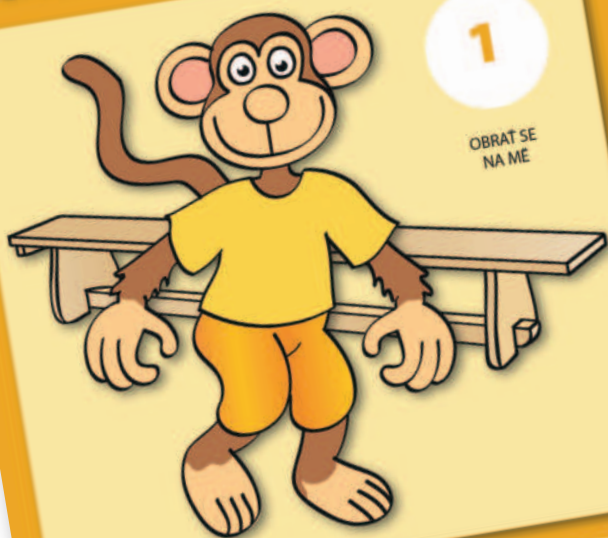
Přehra 4 takt  
I. - III. 1. - 12. běh vpřed s nářadím v ruce  
IV. 1. - 4. položit díly bedny a žíněnku na zem – vzpor dřepmo čelem k bedně – ruce na bednu, cvičitelka stojí před žíněnkou

Věta A 10 taktů  
I. 1. - 2. vzpor stojmo  
2. - 4. vzpor dřepmo

II. = I.  
III. = I.  
IV. 1. - 4. celý obrát vlevo a sed na bednu, nohy napnout  
V. vzpor sedmo - skrčit přednožmo pravou  
VI. přinožit pravou  
1. - 2. skrčit přednožmo levou  
3. - 4. přinožit levou  
VII. dřep - stoj - celý obrát čelem k bedně



## PRO ŠIKULKY S OPIČKOU HANIČKOU



1

OBRÁT SE  
NA ME

2

VÁLEJ SUDY

3

VYLEZ A SLEZ

4

ZKUSME  
TO SPOLU

5

NEBOJ SE



# DĚTI CHTĚJÍ PESTROST I V POHYBU

I Text: Zuzana Fendrychová

**Děti se rodí s přirozenou touhou k pohybu, jejich vývoj je však nutné správně směřovat a přizpůsobit jednotlivé aktivity jejich věku a schopnostem. Projekt Se Sokolem do života přináší nejen do mateřských škol pohybovou gramotnost pro nejmenší děti a ctí při tom jednoduché pravidlo: nejdůležitější je všestrannost.**



Znáte to, děti umí zaplnit jakýkoliv prostor jen svou přítomností. Neposedí, pořád vyžadují nějakou aktivitu a pozornost. Dokud toto jejich přirozené zaujetí pohybem trvá, je vhodné je správně nasměřovat. Nejlépe hravou formu, která se jim bude líbit. „Pro nejmenší děti je nejvhodnější všestranná pohybová aktivita, která je motivuje, zabaví a přivede ke správnému pohybu. Tento projev umožňují uspokojovat vnitřní potřeby, poznávat i ověřovat vlastní možnosti. V pohybu dítě realizuje své schopnosti, nalézá jednu z možností komunikace, zdroj uspokojení a vnitřního pocitu radosti,” uvádí k tématu Věra Smejkalová, vedoucí ústředního cvičitelského sboru RDPD OV ČOS a spoluautorka projektu Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky.

V sokolovných, různých dobrovolných organizacích, a především v mateřských školách po celé České republice se už čtvrtým rokem uskutečnil projekt pohybové gramotnosti pro nejmenší děti od 3 do 6 let. Podle ohlasů pedagogů se jednalo o další skvělý ročník. „Děti byly nadšené z postavček, které je jednotlivými cviky provázely a zadávaly jim úkoly. Nebyla to tedy paní učitelka, kdo je úkoloval. Navíc vzhledem k tomu, že program je koncipován tak, aby nedocházelo k nezdravému soutěžení, kdy nikdo nevyhrával a nikdo neprohrával, si děti navzájem nadšeně tleskaly. A konečně sešity a samolepky

za splnění. Za mě úžasné,” napsala nám Martina Buderová z MŠ Čakovice.

Cvičení i doplňkové úkoly jsou rozděleny do pěti oblastí tak, aby projekt dětem nabídl celou škálu aktivit, které přirozeně rozvíjejí jejich schopnosti a vývoj v daných věkových kategoriích. Klíčem je v tomto

**„Mateřské školy, které jsou zapojeny v sokolském projektu Se Sokolem do života, dávají pohybu „zelenou“ a jsou garanty zdravého pohybu.”**

**Věra Smejkalová  
spoluautorka projektu**

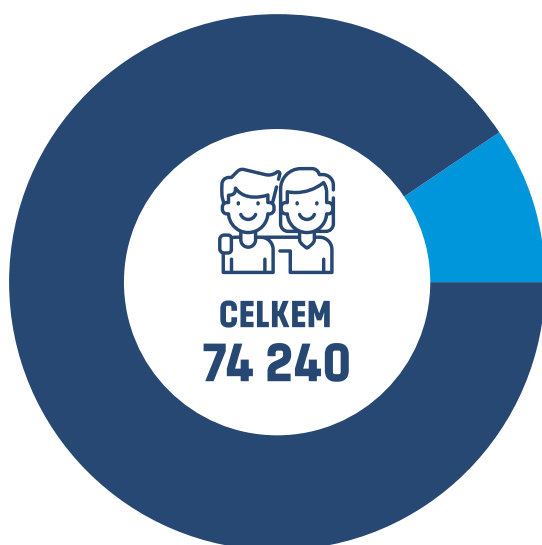
případě všestrannost. „Obsah a metody by měly být přizpůsobeny věkovým zvláštnostem předškolních dětí tak, aby je nepoškodily. Dětský organismus by neměl být přetěžován jednostrannými či asymetrickými pohyby a měla by být volena správná pohybová zátěž. Použití úzce zaměřené jednostranné specializace není v tomto věku nejvhodnější,” říká ještě Věra Smejkalová.

Vytvoření přirozené náklonnosti k pohybu je u dětí dnes důležitější než kdykoliv předtím. I kvůli technologické-

mu vývoji nabízí současný svět mnoho pasivních forem trávení času a různé studie potvrzují, že sportování u dětí s jejich věkem klesá. Například z **Národních zpráv o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže z roku 2018** vypracované Univerzitou Palackého v Olomouci plyne, že doporučení pro pohybovou aktivitu naplňuje méně než pětina školáků. Dokonce 5 % dětí je plně a dalších třináct procent částečně osvobozeno z tělesné výchovy. Každý pátý dospívající pak má problém s nadváhou nebo obezitou. Proto první správné návyky musí již hodně malé děti získat přímo doma nebo v mateřské škole.

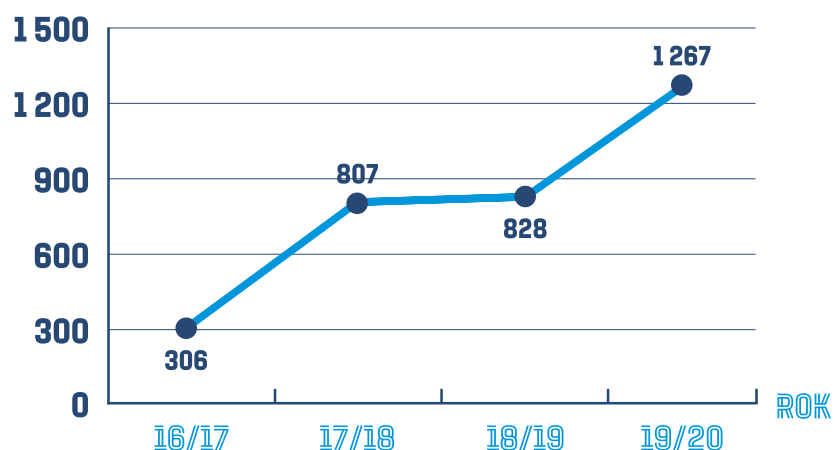
„U nejmenších je samozřejmě nejdůležitější rodina, která dítě vede k pohybovým aktivitám a snaží se mu vštípit chuť do nich. Také je velmi důležité vnímat smysl společného cvičení. Mateřská škola je pak místem všestranného vedení dětí samozřejmě nejenom k pohybu, ale má jako součást výchovy své podstatné místo v jejich rozvoji. Mateřské školy, které jsou zapojeny v sokolském projektu Se Sokolem do života, dávají pohybu „zelenou“ a jsou garanty zdravého pohybu,” upřesňuje Věra Smejkalová. S tím souhlasí také Silvie Adámková z MŠ Tvoříhráz: „Program obohatil pohybové činnosti zábavnou formou, děti se více hýbou, projekt přitáhne i rodiče, zvláště nyní, když podle sešitů cvičí s dětmi doma.“ ☺

# POČET DĚTÍ ZAPOJENÝCH DO PROJEKTU V ROCE 2019/2020



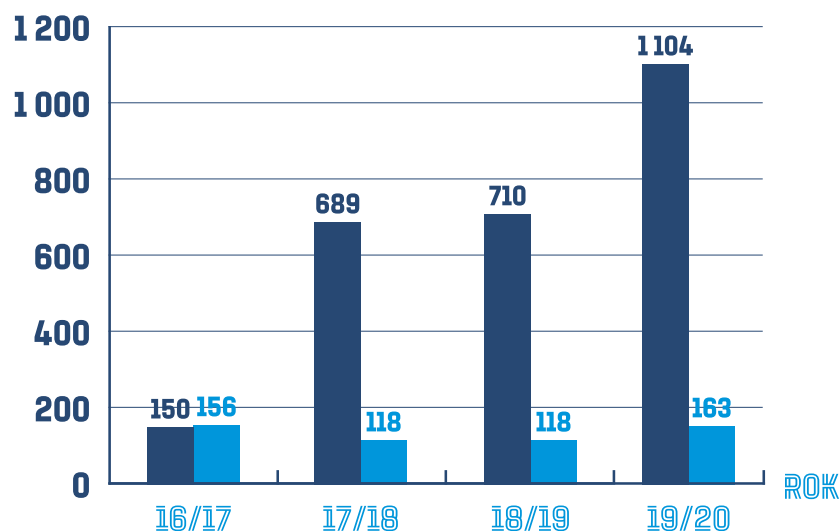
MŠ	67 340
T.J.	6 900

## POČET SUBJEKTŮ\* ZAPOJENÝCH DO PROJEKTU



\* mateřské školy  
(od roku 19/20 i volnočasové organizace)  
a tělocvičné jednoty

## POČET MATEŘSKÝCH ŠKOL (MŠ) / TĚLOCVIČNÝCH JEDNOT (T.J.)



● MŠ  
● T.J.



# ŘEKL Y O PROJEKTU

Do projektu je zapojeno téměř 75 tisíc dětí a více než 6 tisíc pedagogů. Shodují se v tom, že pohyb je pro děti nejdůležitější formou hry a vedení předškoláků k přirozeným pohybovým aktivitám je pro je jejich správný vývoj zcela zásadní.



**ANDREA MATOUŠKOVÁ**  
učitelka  
MŠ Fügnerova, Jičín

Jsme rádi, že s Vaším projektem můžeme u dětí rozvíjet pohyb. Děti pak prožité pohybové situace spontánně využívají i mimo prostor tělocvičny. Pokud ovládají své tělo, vyhnou se pádům nebo úrazům z pádů, a také si úspěšněji i vedou v běžném životě. Pohybové aktivity jsou se zřetelem na věk dítěte rozděleny do tří věkových skupin. V naší MŠ je kladen velký důraz na pravidelný pohyb. Prostory tříd MŠ nám bohužel nabídku tělovýchovných celků omezují, a proto jsme se přihlásili do projektu. Tím jsme navázali spolupráci se Sokolem. Sokolík Pepík je velkou motivací před každým cvičením, ale do tělocvičny s námi nechodí. Na základě domluvy s dětmi s námi cvičí vždy jedno ze zvířátek z projektu, které máme zalaminované a připevněné na tyčce. Sokolík Pepa čeká ve školce a při odpoledním odpočinku na všechny děti dohlíží.



**PAVLÍNA ŠPIČKOVÁ**  
učitelka  
MŠ Odolena Voda

Projektu se daří děti rozvíjet. Jsou zde obsaženy různé cviky, jako stoje, lehy, sedy, přeskoky i poskoky, a to snožmo i obkročmo. Vyzkoušeli jsme si překážkovou dráhu nebo také hod míčem, a to spodním i horním obloukem; obojí jednou nebo oběma rukama. Nejoblíbenější mezi dětmi jsou různé sestavené překážkové dráhy – přelézání, podlézání nebo třeba slalom. Motivaci jsme umocnili tabulkou vyvěšenou ve třídě, která obsahuje přehledně všechny oblasti a úkoly. Děti tak mají přehled, kolik úkolů jim ještě chybí splnit a jak jsou na tom jejich kamarádi.



**LENKA JANČAROVÁ**  
učitelka  
MŠ Lužická, Olomouc

Musím moc pochválit tento projekt, v rámci kterého jsme se s dětmi z naší MŠ přihlásili na cvičení motivované putováním po světadílech. Vše probíhalo v tělocvičně T.J. Sokol Olomouc, kterou pro nás organizačně zajišťovala Župa Olomoucká-Smrčková. Děti byly nadšené nejen z velké tělocvičny, ale i rozmanitostí cviků k rozvoji obratnosti nebo množstvím náradí, které v MŠ nemáme. A nakonec je potěšily i odměny, které na ně čekaly. Rádi se takových akcí zúčastníme i příště.



**PAVLA CHOWANIECIOVÁ**  
učitelka  
MŠ Puškinova, Havířov

Projekt je velmi dobře metodicky zpracován a jsou v něm doporučené konkrétní pomůcky – náčiní a náradí. Spoustu aktivit jsme také směřovali k využití přírodních překážek na školní zahradě a v lese. Mezi dětmi byla nejoblíbenější překážková dráha.



**ALENA EGRTOVÁ**  
ředitelka  
MŠ Markvartice

Pomocí správné motivace a Vámi připravené metodiky se opravdu daří děti rozvíjet. Je však důležité, aby pedagogové dbali na správné provedení, jinak si děti zafixují nesprávné provedení cviků či techniky s náčiním, a to se později těžko odbourává. Naše děti si oblíbily cvičení s míčem. Je opravdu radost pozorovat, jak se z dětí, které se míče doslova bály, postupně vyklubali šikulové, kteří jsou schopni zahrát si i školku s míčem. Zatím nejvíc bojujeme se švihadlem, ale i to se nakonec podaří.



# PATRONKOU PROJEKTU SE SOKOLEM DO ŽIVOTA JE LUCIE ČERNÁ

Moderátorka Lucie Černá, kterou znáte pod dívčím jménem Šilhánová, v minulosti bavila každý den v Ranní show Evropy 2 po boku Leoše Mareše a Patrika Hezuckého statisíce posluchačů. Později přešla do televize Prima, kde uváděla Divácké zprávy. Teď ji čeká nový úkol. Chce totiž podpořit, a hlavně zviditelnit, projekt Se Sokolem do života.

Bývalá závodní plavkyně, a dnes především matka dvaapůlleté dcery Johanky, má k tomuto tématu určitě co říct. „Johanku povedeme k všestrannosti. Pak už bude pouze na ní, k čemu bude tihnout,” říká nová patronka projektu, který přináší pohybovou gramotnost do mateřských škol.

Sama Lucie se se Sokolem potkala už jako malá holka. Několik let závodně plavala a první tempa dělala v sokolském bazénu v Mladé Boleslavi. „Vždycky jsem se tam moc těšila, byla tam spousta dětí a hodně zábavy,” říká.

V lednu 2018 se Lucii narodila dcera. Její manžel je kondiční trenér, a tak se dá čekat, že ji povedou ke sportu.

„Myslím, že u ní bude pohyb naprosto přirozený, už jen proto, že vidí své rodiče běhat, cvičit. Zatím se snaží vtipně přidávat k nám, umí už lepší dřep než já,” říká s úsměvem Lucie a dodává: „Pravidelně chodíme na procházky. Je ještě malá, takže nic nehrotíme. Povedeme ji k všestrannosti a pak už bude pouze na ní, k čemu bude tihnout víc.”

Těmito slovy přesně shrnula základní cíl programu Se Sokolem do života. Právě díky všestranným aktivitám si nejmenší děti zdokonalují své pohybové i další smyslové dovednosti. „Myslím si, že dnes je víc rušivých elementů – internet, mobily, tablety. Jediné, co jsme mohli my, bylo hodit tašky do kouta a mazat si hrát ven. Tím pádem jsme se i víc jako děti hýbaly,” zamyslela se nad současnou situací. A právě to chce projekt Se Sokolem do života změnit. 📌



Foto: Jana Mensatorová/Bez Frází

inzerce:

## Spokojení klienti jsou pro nás největší vítězství

Věříme, že spokojenost každého z nás je spojená nejen s naším finančním zdravím, ale zejména se zdravím jako takovým. Proto jsme se v České spořitelně rozhodli podporovat nejenom vrcholové sportovce, ale chceme přivést ke sportu a pohybu širokou veřejnost. Česká spořitelna je generálním partnerem České obce sokolské.

**ČESKÁ**  Sportujeme  
se spořikou

[www.csas.cz](http://www.csas.cz) infolinka: 800 207 207





# AUTORKY PROJEKTU PRACUJÍ S DĚTMI DEŠÍTKY LET

Text: Jana Horká, Dana Uzlová

**VĚRA SMEJKALOVÁ** (ekonomka; cvičitelka II. třídy) je vedoucí ústředního cvičitelského sboru RDPD a lektorka Ústřední školy ČOS. Patří mezi spoluautory knih *Zacvičme si s říkadly* a *Cvičíme s malými dětmi*. Mimo to působí jako župní náčelnice a zároveň je náčelnicí i cvičitelkou Sokola Čimice na Praze 8.

## Důležitost MŠ pro děti

Mateřská škola je pro všestranný rozvoj dětí velmi důležitá. První odpoutání se od rodičů je pro některé děti velmi těžké. A někomu trvá velmi dlouho. Děti ale potřebují kolektiv svých vrstevníků, musí se v něm naučit nejen pohybovat, ale i socializovat, což u některých dětí bývá problémem, někdy i trvalým. Samozřejmostí ve školkách je vzdělávání hravou a radostnou formou. Když má učitelka před sebou 25 malých osobností, a každé s jinými potřebami, je to velmi náročné. Ale většina z nich si s tím poradí. Náš projekt jim v tom může velmi pomoci. Už jen samotného plyšového Sokolíka Pepíka děti milují.

## Přirozený pohyb je základ

Sokol - to je všestranný pohyb. S dětmi provádíme přirozené pohyby (chůze, běh, poskoky, skoky, lezení, manipulace) různými formami, snažíme se tak o pestrost, která je také jedním z úkolů projektu. V dnešní době hodně rodičů hlásí děti do oddílů zaměřených pouze na jeden sport, což je špatně. A to nejen z hlediska fyzického a psychického vývoje, ale i jednostranného zdravotního

zatěžování. Z tohoto pohledu působí sokolský projekt svou všestranností jednoznačně pozitivněji.

## Správná motivace

U předškoláků je hlavní motivací hra. Proto pro ně vymýšlíme hodiny motivované třeba nějakou pohádkou, písničkou nebo něčím, co děti obklopuje v běžném životě. To může být příroda, povolání, zvířátka a další.

## Udržení pozornosti dětí

Malé děti udrží pozornost jen po velmi krátkou dobu. Ty nejmenší, tříleté, se dokážou soustředit zhruba 10 minut, předškoláci už by měli vydržet dvojnásobek. U pohybu je to ale trochu jiné, protože tam se soustředěnost tolik neprojevuje. Samozřejmě u každého dítěte to je jiné, od toho jsme my, učitelky a cvičitelky, abychom vycítily a poznaly, jaké dítě je, a přistupovaly k němu správně. V tělocvičných jednotkách by měla každá cvičební jednotka střídat pohybové činnosti tak, aby si unavené děti mohly odpočinout. My například pro zklidnění zpíváme, opakujeme říkanky nebo používáme maňásky. ☺




**DANA UZLOVÁ** (učitelka MŠ, cvičitelka II. třídy) je lektorkou Ústřední školy ČOS, ale i autorkou publikací *Pohybové hry pro předškoláky* a *Pohybové skladby pro předškoláky*. Působí nejen jako místonáčelnice ČOS, ale zároveň jako náčelnice a cvičitelka Sokola Lhotka na Praze 4.



# 150 LET LOMNICKÉHO SOKOLA

ZPRÁVODAJSTVÍ

Lomnický Sokol slaví 150 let, a proto připravil na celý rok několik sokolských akcí. Vyvrcholením oslav bude sokolská akademie 21. listopadu 2020. Iniciátorem založení jednoty byl Jan Jand'ourek, který byl právě na zkušené v Praze, kde začal chodit do cvičení k Miroslavu Tyršovi. Oslovil své přátele a vyzval je ke svolání ustavující valné hromady v červenci 1870. Prvním starostou byl zvolen bratr Mastný a náčelníkem právě Jan Jand'ourek. Pravidelné cvičení pobíhalo v tělocvičně tkalcovské školy, od roku 1898 pak v nové sokolovně. Vedle cvičení jsou dodnes pořádány nejrůznější společenské

a sportovní akce. Lomničtí sokolové se od počátku aktivně účastní všesokolských sletů v Praze a součástí jejich života je od roku 1969 i letní táboření v Krčkovicích. V jednotě působí také horolezecký oddíl, který si v sokolovně zbudoval umělou horolezeckou stěnu. Celá historie lomnického Sokola je nově zachycena na rolovacích bannerech, které byly vytvořeny pro sokolskou výstavu. V současné době se lomnická jednota těší rostoucímu zájmu nejen cvičenců, ale i veřejnosti. A to i díky zapojení do všech významných projektů ČOS a další činnosti, která prolíná celý cvičební rok. 



## SOKOL PANKRÁC SLAVÍ 125 LET

Text: Eva Panzová

Letos na podzim oslaví naše jednota 125 let od svého založení. Stalo se tak 24. listopadu 1895 v hostinci „U bílého lva“ na Pankráci, který byl v té době chudou předměstskou čtvrtí řemeslníků a malých obchodníků. Začínali cvičit muži, a to většinou v sálech hostinců, postupně pak i ženy. Od roku 1908 měl zdejší Sokol nájemní smlouvu v tělocvičně obecné školy v ulici Na Pankráci. Teprve roku 1922 zakoupil Sokol pozemek, na němž vybudoval hřiště. Z příspěvků členstva i pankráckých občanů zde mohla být postavena sokolovna, která byla otevřena roku 1930. Cvičili muži, ženy, dorost i děti, asi 200 členů. Účastnili se i sletů. Pro děti vybudovali loutkové

divadlo, pravidelně se scházeli na mikulášských a vánočních besídkách, jezdili na výlety. Na jejich hřišti byl tenisový kurt, místo na odbíjenou i běžecká dráha.

Za první i druhé světové války, kdy byl Sokol zakázán, se jeho členové scházeli potají. V letech okupace Československa se mnoho z nich zapojilo do odboje proti nacistům a mnoho z nich za to zaplatilo životem. Za všechny vzpomínáme na pankráckou náčelnici Marii Cibulkovou, po níž, za její hrdinství, byla pojmenovaná jedna z ulic na Pankráci.

Náš Sokol zaznamenal velký rozvoj po skončení války, kdy k němu v roce 1946 patřilo až tisíc členů; tedy mužů, žen, dorostek, dorostenců i dětí. Vytvořily se sportovní oddíly jako šermířský, vodácký a lyžařský.

Po zákazu Sokola v letech totality byla činnost pankrácké jednoty obnovena až 3. dubna 1990. Cvičilo se porůznu, například v nuselské sokolovně nebo od roku 1992 v tělocvičně školy v ulici Na Pankráci, tedy na stejném místě, kde se tužili i naši dávní zakladatelé. Původní sokolovna byla totiž zbouraná při stavbě metra linky C. V restituci získal pankrácký Sokol bohužel pouze pozemek hřiště v Lomnického ulici. Od roku 1998 cvičíme v najatém sále podolské sokolovny. Přesto se naši členové zúčastnili všech posledních pěti sletů. V současnosti má Sokol Pankrác pouze oddíl všestrannosti, a kolem 50 členů. Kromě pravidelného cvičení každé úterý od 16 a 17 hodin chodí naše sestry i na různé sokolské akce a výlety.

## SOKOL Č. JANOVICE POŘÁDÁ VIRTUÁLNÍ ZÁVODY

Sokol Červené Janovice pořádá sérii pěti virtuálních závodů. Chce tak získat peníze na dokončení rekonstrukce sokolovny. První závod proběhl v červnu, další se uskuteční v létě a na podzim. Jednota věří, že na startovním celkem vybere potřebných sto tisíc korun. Pokud to bude víc, půjdou peníze těm, kteří to potřebují, tedy Záchrané stanici Lipce a Cestě životem bez bariér.

"Chyt' si svého sokola nebo pět" je klasický virtuální závod. Jsou dané soutěžní kategorie, ale kde trasu uběhnete, ujdete nebo ujedete na kole, to už je na vás. Můžete si z několika variant vybrat i délku trasy. Kromě registrace na [www.sokolcervenejanovice.cz](http://www.sokolcervenejanovice.cz), kde se dozvíte i přesné termíny, budete potřebovat ještě chytré hodinky nebo mobilní aplikaci, aby váš výkon zaznamenala.

Svůj výsledek pak pošlete pořadatelům a u závodů, které jsou na čas, se obratem dozvíte pořadí.

Dospělí se mohou postavit na start za sto korun za závod, děti za polovinu.

"Na všechny závodníky se už teď moc těšíme. Pojdte se proběhnout na čerstvém vzduchu a pomoci přitom dobré věci," říká Petra Kavková ze Sokola Červené Janovice. (hoj)



ENERGIE

ELEKTŘINA A PLYN VÝHODNĚ  
PRO SOKOLOVNY I DOMÁCNOSTI

WWW.S-ENERGIE.CZ





Jednatelka Monika Vaňková (uprostřed) s vedoucí sportu Bohuslavou Drvotovou (vpravo) a cvičitelkou Lucií Knýbelovou

# SOKOL ŘEVNICE ŠETŘÍ DÍKY „CHYTŘÉ SOKOLOVNĚ“

Text: Jana Horká

Foto: Markéta Navrátilová

Sokolu Řevnice se podařilo za posledních deset let získat téměř 15 milionů korun z dotací. Podle jednatelky jednoty Moniky Vaňkové je nejdůležitější mít dobře zpracovaný projekt a ten potom rychle přizpůsobit vypsanému dotačnímu titulu. Řevnické sokolovně se ale daří i z jiného důvodu – díky rodinám, ve kterých se cvičitelství v Sokole „dělí“. Navíc se jednotě podařilo zmodernizovat kinosál, který následně pronajala. Do Kina Řevnice se tak sjíždějí i lidé z okolních obcí, protože už zůstalo jediným, které v regionu promítá.

Vcházíme s fotografkou do prázdné sokolovny, kde v dubnu, na kdy jsme si rozhovor domluvily, ani nikdo jiný být nesmí. Během chvíle začne pískat alarm. „To je náš nový bezpečnostní systém,“ volá na nás jednatelka Monika Vaňková a hned dodává, že nejspíš zůstaly pootevřené dveře. Ty, stejně jako celou sokolovnu, totiž řídí webová aplikace FlowBox. To, co známe pod pojmem „chytrá domácnost“, v Řevnicích převedli na „chytrou sokolovnu“.

Náklady na budovu Sokola a Kina Řevnice už šly do milionů ročně. Proto jednota začala hledat cestu, jak ušetřit. Budova byla napojená na jeden okruh vytápění, takže se topilo i tam, kde to nebylo potřeba. „Tělocvičnu potřebujete vytápět v týdně přes den, kino hlavně o víkendu

večer. Nové technologie nám umožnily rozdělit vytápění do zón a teplotu regulovat dle rozvrhu. Odpoledne, kdy chodí cvičit rodiče s dětmi, nastavíme třeba na dvacet stupňů, volejbalistům pak o dva méně. Díky chytrému dveřnímu systému máme dokonalý přehled o tom, kdo a kdy naše prostory využívá nebo jestli je budova zamčená,“ popisuje systém Monika Vaňková a dodává, že vše samozřejmě funguje i na dálku.

Úspory jsou patrné. V roce 2016 jednota zaplatila za plyn 239 tisíc korun, loni to bylo o víc než padesát tisíc méně. Do aplikace postupně vkládají další položky, jako například světla, elektřinu a vodu.

Chytré řešení mohlo samozřejmě přijít až po nezbytných opravách sokolovny.

A těch nebylo málo. Jednota si nechala v roce 2017 zpracovat projekt na její kompletní rekonstrukci. Na ROP Střední Čechy tehdy žádali o dvacet milionů korun. „Nic jsme nedostali, protože žádostí bylo hodně a nevybrali nás. Proto jsme projekt rozdělili na několik menších. Od MŠMT jsme dostali 4,5 milionu nejen na nové šatny, sprchy a okna, ale i na řízení a regulaci úspor. Středočeský kraj a město nám přispěly na rekonstrukci kotelný. Taky jsme udělali veřejnou sbírku. Tehdy nám návštěvníci kina dali 250 tisíc,“ popisuje situaci jednatelka jednoty, která se snaží získávat finanční prostředky.

Před sedmi lety se jednotě podařilo zmodernizovat kino, které je součástí sokolovny. Od mobilních operátorů získali

# KOMUNITA



Řevnickou sokolovnu si oblíbili i filmaři. Točila se tu třeba pohádka Zdeňka Trošky Strašidla nebo jeden z dílů seriálu Ulice.



peníze na digitalizaci sálu, díky níž se dostali do Asociace provozovatelů kin. Tím dosáhli toho, že v Řevnicích promítají filmy nejpozději do dvou dnů po premiéře v Praze. Jednota by provoz kina nezládla, proto ho úspěšně pronajímá. „Kapacita sálu je 225 míst. V průměru je zaplněný zhruba z poloviny, jsou ale i dny, kdy je vyprodáno. Podle mě je důležité, že se rozkřiklo, že hrajeme i pro jednoho diváka. Když to omezíte počtem lidí, tak si všichni řeknou, že deset se jich stejně nesejde a všichni zůstanou doma. Takto máte jistotu, že se hraje,” říká Monika Vaňková.

Před pár lety navíc zrekonstruovali zázemí sálu a dnes ho pronajímají i na koncerty a divadelní představení. Sokolovnu si oblíbili i filmaři. Točila se tu třeba pohádka Strašidla nebo jeden z dílů seriálu Ulice.

Od technických věcí se v povídání přesouváme k běžnému chodu jednoty a slovo přebírá vedoucí sportu Bohuslava Drvotová. Byla to právě ona, kdo na začátku 90. let, kdy byl Sokol v Řevnicích obnovený, sháněla nové členy a především cvičitele. „Chodila jsem po městě a každého se ptala, jestli nechce cvičit v Sokole. To byla tehdy hlavní náplň výboru

sehnat lidi,” vzpomíná Bohuslava Drvotová. Monika Vaňková jí ale s úsměvem skáče do řeči: „No, ptala... Byla dost nekompromisní. Děla nábor i ve frontě v potravinách. Myslím, že takto tehdy získala skoro padesát lidí, včetně mě,” říká.

Sokol Řevnice má dnes více než 300 členů, nejpočetnější je oddíl všestrannosti. Už dlouhodobě mají silnou volejbalovou základnu. „Hráváme krajské soutěže, jeden čas jsme byli i v dorostenecké lize. Ale problém je v tom, že my ty děti vypláme a pak nám je ukradnou pražské oddíly. Máme skvělou trenérku, která už odchovávala stovky dětí, a troufám si říct, že naučí volejbal i úplné nemešlo,” říká Bohuslava Drvotová, kterou do Sokola přivedli rodiče, oba členové jednoty.

I v Řevnicích se snaží nabízený program neustále aktualizovat. Kromě klasického volejbalu, florbalu nebo badmintonu se tu jezdilo i na skateboardu nebo se v sokolovně pouštěly modely letadel. „Je to tak, že přijde člověk, který něco umí. Řekne, budu to trénovat, a my založíme kurz. Takže je to jako všude hlavně o cvičitelích. Je velmi důležité, jaký mají vztah k dětem, a řekla bych, že v poslední době je snad

ještě důležitější, jaký mají vztah k rodičům,” vysvětluje Bohuslava Drvotová.

V rodině Lucie Knýbelové, třetí ženy, se kterou si povídáme, cvičí v sokolovně hned čtyři členové - ona, její sestra, manžel i švagr. „Moje sestra je takový dobrák, že už vede tři oddíly. Vždycky, když už toho má někdo dost a odejde, tak ona to po něm převezme, aby oddíl nezankl. Cvičitelé potřebujeme pořád. Můj muž vede sám třináct starších žáků a už šest let se k sobě snaží někoho sehnat. Marně,” říká.

Právě její rodina stojí za akcí Sokol Race. „Sestra hodně běhá, inspirovala se závodem Spartan Race. Vytyčili jsme tříkilometrovou trasu, kde jsou přirozené překážky i ty umělé vytvořené. Někdo přiveze palety, jiný zase pneumatiky. Akce měla velký ohlas, přišlo asi sto dětí s rodiči,” popisuje Lucie Knýbelová.

Na otázku, jak dělají nábor do Sokola dnes, odpovídá Monika Vaňková s úsměvem: „Naší výhodou je, že většina cvičitelů jsou učitelky, takže můžou dělat nábor přímo ve třídách,” a k tomu dodává: „Ale vážně. Pokud funguje propojení mezi Sokolem a školou, jako je u nás, tak je to velká výhoda.”



# PŘÍPRAVA NA LÉTO

| Text: Zuzana Míková

| Foto: Markéta Navrátilová

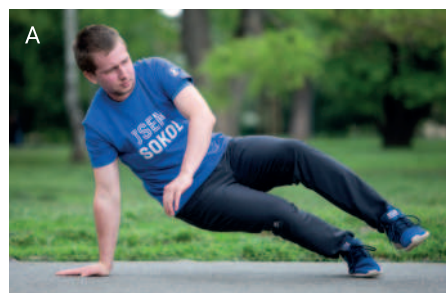
Je tady léto a s ním touha být více v přírodě. Abychom si léto užili plnými doušky, bude se nám hodit dobrá fyzická kondice. Letošní jaro ne každému umožnilo přirozený pohyb venku. Proto jsme pro vás připravili další soubor cviků pro rozvoj duševní i tělesné pohody. Cviky jsme opět rozdělili do několika kategorií. Sestavili jsme je podle toho, na kterou část fyzických schopností je cvik zaměřen.

Z počátku se naučte cviky provádět kvalitně a přesně s pochopením pohybu. Pak přidávejte pomalu na počtu opakování. Postupně můžete začít cvičit v sériích.



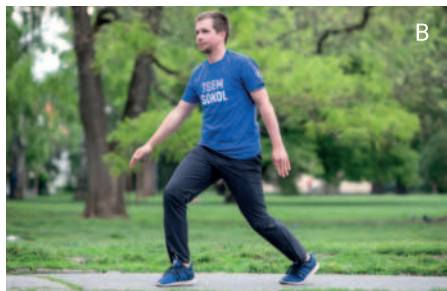
## KONDICE

**1.** Ve vzporu klečmo lehce odlepte kolena od země (tak 2 cm) a střídavě přitahujte levé a pravé koleno k břichu. Opěrná noha zůstává nízko nad zemí. Snažte se o pevné držení trupu, aby pohyb probíhal opravdu jen v kyčlích. Také dbejte o správné postavení v oblasti pletence ramenního. Pevný hrudník, lopatky držte od sebe a pocitově je stahujte k pasu.



## OBRATNOST

**2.** Ze vzporu klečmo (s kolena těsně nad zemí) udělejte obrat vpravo do vzporu vzadu skrčmo, pravou ruku skrčte upažmo, dlaň v týl. Levá noha je napjatá těsně nad zemí. Pánev je rovnoběžně se zemí, nikam se nestáčí. Celé opakujte i na opačnou stranu.



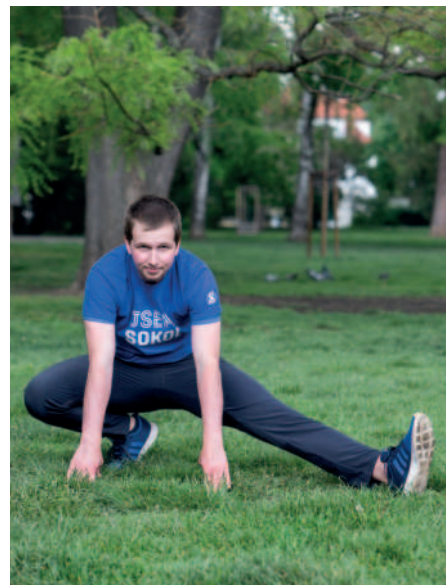
## OBRATNOST

**3.** Pohodlně se posadte na zem. Lehce skrčte a roznožte. Chodidla opřete o zem. Za tělem se opřete o dlaně a mírně pokrčte lokty. Pak vzpažte levou ruku a opřením o pravou dlaň podtáhněte pravou nohu pod tělem do stoje rozkročného, levou nohou vpřed. Protahující se nohou se snažte nedotknout země. A nyní to zkuste v zrcadlovém provedení.



## ZKRÁCENÉ SVALY

**4.** Tento cvik je ideální na protažení lýtkového svalu. Ve stoji přednožném vztyčte chodidlo a opřete ho o překážku. Protlačte boky i trup vpřed až do pocitu mírného tahu v lýtkovém svalu přednožené končetiny. Hlídejte si boky, aby se nikam nestáčely a nevychylovaly.



## ZKRÁCENÉ SVALY

**5.** Vzpor dřepmo únožný, předklon. Dlaně jsou opřené před tělem mezi kolena. Ramena protlačujte mezi kolena až do pocitu mírného tahu na vnitřní straně stehna unožené končetiny. Chodidlo je vztyčené směrem vzhůru. Snažte se mírně vysadit pánev (velmi mírně se prohněte v bedrech), protáhněte tak vnitřní stranu stehna.





## SÍLA

**6.** První posilovací cvik se zaměřuje na paže, trupové svalstvo a hýždě. Klik oporem o překážku, jednu nohu zanožit poníž. Hlídejte si pevné postavení hrudníku a rozložení lopatek do stran a dolů k pasu. Neprohýbejte se v pase a nestáčejte pánev. Zanožení je opravdu malé!



## SÍLA

**7.** Na lavičce mírný klik vzadu sedmo, levou nohu skrčit přednožmo, pravou přednožit poníž. Střídavě opakujte. Pozor na správné držení šije a hlavy. Ta je v prodloužení páteře. Nepředsouvejte bradu vpřed a nehrbte se. Jedině tak dobře posílíte břišní a zádomé svaly.



## KOORDINACE

**8.** Pohodlně se posadte nebo postavte. Na jedné ruce udělejte z prstů symbol OK a na druhé symbol "VICTORIA". Pak plynule prohodte provedení. Pokud jste zruční, zkuste zrychlit tempo. A pak totéž bez zrakové kontroly.



Zkuste opakovat tyto cviky po dobu 30 sekund, zdatnější 1 minutu.

## VYTRVALOST

**9.** Provádějte výpad do hlubšího podřepu rozkročnému, levou nohou vpřed s otočením trupu proti nakročné noze. Střídavě opakujte na opačnou stranu. Můžete pro zpestření střídat došlap přes špičku s došlapem přes patu.



## VYTRVALOST

**10.** Ze stoje proveďte výskok do čelního roznožení se současným vzpažením zevnitř. Doskok je vždy přes špičky, a to do plných chodidel a mírného podřepu. Kolena směřují nad nártu. Nevytáčejte je ani do vnitřní ani do zevní rotace.

## RADY A DOPORUČENÍ

- dodržujte precizní výchozí polohu
- snažte se o dokonalé provedení
- pravidelně dýchejte
- vždy si uvědomte, jaký fyziologický účinek daný cvik má
- vnímejte své tělo, své pocity
- udrzte svou vnitřní koncentraci po celou dobu cvičení
- pokud vám některý cvik nevyhovuje, netrapte se s ním, najděte jiný se stejným účinkem

Mgr. Zuzana Míková je fyzioterapeutka, cvičitelka sportovní všestrannosti Sokol Praha Královské Vinohrady (Župa Jana Podlipného), lektorka ÚŠ ČOS, rozhodčí sportovní všestrannosti, organizátorka sokolských sportovních akcí. **Sokolka tělem i duchem.**





► **Ty jsi v sokolovně v podstatě pořád. Jak se stalo, že tu i bydlíš?**

Je to souhra náhod. Když jsem se před pěti lety po škole vrátil do Lomnice nad Popelkou, pronajal jsem si byt. Zalíbilo se mi tady a brzo jsem věděl, že do Liberce, kde jsem studoval, se už vrátit nechci. V té době odsud zrovna odcházel bývalý sokolník se sokolnicí a bylo mi nabídnuto, abych se sem nastěhoval místo nich. A protože jsem už tehdy věnoval Sokolu hodně času, přišlo mi to praktické.

► **Navíc jste si tu s kolegyní pronajali kancelář a v sokolovně i pracujeteš...**

To je běžná věc, že sokolovny pronajímají nevyužité prostory. Na částečný úvazek pracuji jako projektový manažer v místní akční skupině, kde mám na starosti rozdělování evropských dotací. Vymýšlíme projekty, které pomáhají rozvoji školství v našem regionu, a pomáháme místním malým subjektům získat peníze. A tak jsme tady – dnes u mě v práci, doma, na místě, kde to mám rád. Musím ale přiznat, že někdy je to trochu „na hlavu“. Naplno se to projevilo v době nouzového stavu. Respektoval jsem doporučení, že mám být doma a jít jen do práce. Takže jsem přešel dvacet kroků z bytu do kanceláře a zase zpátky. Dlouhodobě by to ale nešlo.

► **Kdy tě napadlo, že začneš cvičit živě online?**

Vlastně hned první den. Vyhecovala mě sestra, protože jí bylo jasné, že takto nemůžu žít dlouho. V Sokolu jsem minimálně patnáct hodin týdně, mám sedm, osm hodin cvičení – s dětmi, s parkouristy nebo třeba s muži. Takže vznikl Tyršfitu nebylo nic překvapivého. První video jsme pustili v neděli 15. března. Původně to bylo myšleno tak, že se připojí lomničtí, co s námi chodí cvičit. Ale ukázala se síla Facebooku. Mého příspěvku si hned všiml Láďa Toncar ze Sokola Maxičky, kterého znám díky Gymnaestrádě. Video přesdílel a napsal k tomu něco jako: „V době karantény cvičení Tyršfit s Petrem Sádkem ze Sokola Lomnice od zítřka KAŽDÝ DEN.“ Nejdřív jsem se vyděsil, ale vzal jsem to jako výzvu a odepsal: „Dobře, tak teda každý den.“ Což jsem původně rozhodně v plánu neměl. Říkal jsem si, že to týden vydržím, pak nouzový stav skončí a já se vytratím.

► **Ale nevytratil. Naopak, počet zhlédnutí Tyršfitu roste. Vypadá to možná jednoduše, ale celé to odvysílat zas taková legrace není. Už jsi někdy něco podobného dělal?**

Nikdy. Prostě jsem to každý den v sedm zapnul a „děj se vůle boží“ (smích). Samozřejmě, že jsem měl technické problémy. Jednou spadl internet, pak se mi zase vybila baterka v mobilu. Co naděleš? Navíc jsem byl dost nervózní, protože přede mnou nikdo nestál. Takže jsem nevěděl, jestli jsou cviky moc lehké nebo těžké. Neviděl jsem hned, jak to ti, co cvičí, zvládají. Ohlasy ale byly skvělé, a to mi dodalo odhodlání. Lidí byly stovky, a hlavně v březnu, kdy byla omezení nejpřísnější, měl Tyršfit i ke dvěma tisícům sledujících. Kolik jich opravdu cvičilo, se nedozvím. Ale i kdyby pět, tak mi to za to stálo. Tyršfit se dostal i do Spojených států, do jednoty ve Washingtonu. Oni teda necvičili v sedm večer, ale v jednu odpoledne. Víím, že se cvičilo i ve Švýcarsku.

► **V květnu jsi s Tyršfitem slavil 50. díl a pořád cvičíš dál, jen už ne každý den. Do kdy online cvičení plánuješ?**

Tyršfit online běžel do neděle 17. května, tedy do konce nouzového stavu. 11. května jsme vysílali z Tyršova domu a byl jsem rád, že to bylo za účasti sestry starostky Hany Moučkové. Nyní už cvičíme Tyršfit v Lomnici live, za sokolovnou. Věřím, že všichni, co chtějí cvičit a cvičili Tyršfit, si na pravidelný pohyb zvykli; že se stal součástí jejich dne, a nyní už si dokážou najít svoji aktivitu.

► **Pamatuješ si, kdy jsi poprvé přišel do Sokola?**

Bylo mi asi osm let. Já jsem nikdy nebyl vrcholový sportovec a Sokol mi proto vyhovoval. Dokonce jsem měl i období, kdy jsem pohyb neměl kvůli zdravotním problémům úplně v lásce. Členem Sokola jsem byl asi do sedmé třídy. Tehdy byli mými cvičiteli lidé, kteří jsou dnes v našem výboru. Dodnes si pamatuji, jak nás „dřeli“ na náradí při gymnastice (smích). Pak ale přišla puberta a měl jsem jiné zájmy. Do Sokola jsem se vrátil až ve 4. ročníku na gymnázium, kde jsme měli skvělého tělocvikáře, a znovu mě sport začal bavit. A to tak, že jsem šel do Liberce na pedagogickou fakultu, obor tělesná výchova/geografie. Doteď ještě dva dny v týdnu v Turnově na gymnázium učím.

► **Dneska jsi nejen náčelníkem jednoty, ale i celé župy. To byl plán?**

Plán ne, ale tak nějak přirozeně to postupem času vyplývalo ze situace. Když jsem se do Lomnice po škole vrátil,

## OSOBNOST

## SOKOL PRO MĚ NENÍ JEN CVIČENÍ

| Text: Jana Horká

| Foto: Markéta Navrátilová

Byl jedním z prvních, kdo začal po vyhlášení nouzového stavu cvičit online. První Tyršfit odvysílal **Petr Sádek** na Facebooku 15. března, jen tři dny po vyhlášení nouzového stavu. Původně chtěl „prostě jen něco dělat“. Seriál si ale rychle našel své diváky a, jak náčelník sokolské Župy Krkonošské-Pecháckovy a Sokola Lomnice nad Popelkou doufá, i pravidelné cvičence. Rozhovor, o který si mnozí z vás psali, vznikl v lomnické sokolovně, tedy v místě, které v jeho životě hraje důležitější roli, než by se mohlo na první pohled zdát.



začal jsem cvičit s dětmi. Pak jsem se stal náčelníkem jednoty, protože tady už delší dobu nikdo nebyl, a od loňska jsem v čele celé župy. Zase to tak nějak vyplynulo ze situace. Jsem náčelníkem župy rád, mám přehled o tom, co se děje, a můžu vyjádřit svůj názor. Ale upřímně, nemá cenu si hrát na to, že je to funkce, kterou by chtěl vykonávat každý. Bohužel už to není tak jako za první republiky, kdy tato funkce něco znamenala a nedostal ji každý. Často na župách lidé, kteří by byli ochotní tyto funkce vykonávat, chybí. Ale věřím, že situace se zase aspoň trochu změní.

#### ► Co pro tebe znamená být sokolem?

Především to, že můžu být v úžasné komunitě lidí. Pro mě jsou sokolové lidé, se kterými trávím rád čas, ne ti, se kterými jdu cvičit. Členové naší jednoty a nejen té, jsou pro mě přáteli, trávím s nimi hodně času i mimo Sokol. Líbí

se mi, že něco společně vytváříme, organizujeme. Dnešní doba je až moc individualistická, spousta spolků zaniká. Každý si chce jen někde zasportovat a zase jít. V tomto vidím obrovskou přidanou hodnotu Sokola. Chceš ples? Fajn, uděláme ho, ale podílej se na tom. Tady cítím velkou změnu oproti minulosti. Můj názor je, a chápu, že to cítí řada lidí jinak, že dnes už se jen těžko přiblížíme vzoru ideálního sokola z dob první republiky, tak, jak ho známe z fotek. A asi to ani není potřeba. Na druhou stranu mám třeba moc rád hromadná vystoupení, která patří mezi „sokolskou klasiku“, a pro někoho mohou být už zastaralá. Pamatuji si, že když se mě spolužáci na vysoké škole ptali, jestli s nimi pojedou na víkend do Jizerských hor, a já odpověděl, že nemůžu, že mám „secvičnou“ nebo župní slet, začali se smát. Přesto jsem se nikdy nevymluvil,

že jedu třeba k rodičům. Vždycky jsem byl hrdý na to, že jsem sokol.

#### ► Kolik má vaše jednota členů?

Zhruba čtyři sta. Máme třináctičlenný výbor, který je složený ze zástupců všech generací. Já jsem jeden z nejmladších a končí to lidmi, kterým je osmdesát a kteří v roce 1991 obnovovali jednotu. Cením si důvěry, kterou mi dávají, a když přijdu s novou aktivitou, podpoří ji. Zapojili jsme se třeba do Sokol spolu v pohybu nebo do Sokolského běhu republiky, také jsme dělali workshop pro děti z mateřských škol. Vážím si toho, že když my mladší přijdeme s nějakým nápadem, oni k tomu třeba něco řeknou. Ale nikdy jsem se neshledal s tím, a to ani na župě, že by nějaký nápad byl zavrhnutý. Naopak cítím, že oceňují snahu posunout Sokol někam dál. Chápu, že tohle není všude, ale takto mi to přijde ideální, spojit zkušenost s mládem.





► **Jak by se měl dnes Sokol prezentovat?**

Dál dělat to, s čím přišel, tedy gymnastiku i poctivé cvičení a vnášet do toho nové formy. Jsem velký fanoušek všestrannosti. Abys byla perfektní gymnastkou, musíš trénovat několikrát týdně. To není pro každého. Ano, dřív byli sokolové skutečně vysportovaní, ale jak jsem už zmínil, je to pryč. Tehdy neměli členové v podstatě nic jiného na výběr. Sokol byl jedna z mála aktivit, kterou lidé mohli dělat. Dnes je tolik možností. Proto zapojujeme třeba kruhový trénink, využíváme workoutové cvičení v přírodě a účastníme se různých běžeckých závodů. Ideálně by Sokol měl ty nové věci do sportu přinášet. Je také hodně důležité, jestli se nám podaří udržet cvičitele-dobrovolníky, bez nichž to nepůjde. Je dobré lákat do Sokola nové členy, ale musíme myslet i na to, aby s nimi měl kdo cvičit. Podle mě to nevyřeší jen peníze. Ti lidé to musejí dělat z přesvědčení. A to zatím mluvím jen o pohybové stránce. Když se podívám, jak široký záběr Sokol má i mimo oblast sportu (i naše jednoty), tak jde skutečně o unikátní hnutí.

► **Mluvil jsi o hromadných skladbách. Ty jednu speciální chystáš. Prozradíš víc?**

Příští rok se chystá SokolGym, v rámci kterého budeme představovat

svou činnost v několika městech po celém Česku. Součástí budou i hromadné skladby. A v rámci toho jsem si dal takovou další výzvu - připravit skladbu pro muže a dorostence. Naštěstí jsem díky loňské Gymnaestrádě našel dalšího spojence (ten, díky kterému byl Tyršfit vysílán každý den). Rádi bychom mužům nabídli něco trochu jiného, než na co byli dosud zvyklí. Muži měli skladby vždycky hodně tradiční, s odkazem na slavnou minulost Sokola. A klobouk dolů před nimi. Ale proč nezaexperimentovat? Připravujeme skladbu, která je inspirovaná filmy s Jamesem Bondem. Pro cvičení jsme si vybrali melodie, které se tematicky vážou k anglickému agentovi, třeba Skyfall od Adele. Když jsme ale natáčeli metodické video, zjistili jsme, že to není vůbec jednoduché. Co je na papíře, ještě nemusí fungovat v reálu. Zjistili jsme třeba, že při jednom prvku se při cvičení srazíme... Museli jsme to předělat. Jsme moc zvědaví na výsledek, až skladba ožije na ploše.

► **Jak se bude skladba jmenovat?**

BONDI. Myslím, že každý chlap chtěl být aspoň jednou v životě Jamesem Bondem. Tak my si to splníme aspoň takto. ☺

inzerce:



**HLAVNÍ PARTNER  
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ**

**WWW.ONDRASOVKA.CZ**



# VZPOMÍNKY

## HEDVIKY ŠURÁŇOVÉ NA 2. SVĚTOVOU VÁLKU

| Text: Irena Dojáčková

V květnu jsme si připomněli 75 let od osvobození Československa. Ve Velkých Bílovicích k němu došlo v polovině dubna 1945. Sestře Hedvice Šuráňové bylo tehdy 21 let. Letos 7. května se dožila úctyhodných 96 let a je nejstarší místní sokolkou.

### 3. dubna 1945

Velké Bílovice se dostaly do válečného pásma. Ve dne i v noci procházela ustupující německá vojska, bombardovaná ruskými letadly. Bomby padaly i na ulici Podivínskou a Hřbitovní. Lidé se stěhovali za vesnici do vinných sklepů. Do svých domovů chodili jen nakrmit dobytek a drůbež.

My jsme měli doma tři plemence a od nich skoro 40 malých prasátek. Všichni jsme byli schovaní ve sklepech a mamka říká: „Ale já tu nemůžu být, dyť mám doma toli prasátek a mosím temu dat žrát.“ Když došla domů, Rusů bylo plné humno, ploty rozervané, všude vozy, koně. Prasata už se točila na ohni – no, hrůza. Jeden Rus si zrovna nesl štanglík se sádlem a říká: „Kto ty, fašista?“

A maminka odpověděla: „Já chazajka. Já hospodyň.“ Rus na to: „Chazajka prichodila.“

Takový mladý důstojník se maminky zeptal, kolik za ta prasata chce. Měl žlutou, koženou brašnu, ze které vytáhl balíček slovenských tisícikorun. Když viděl, že maminka umí rusky (naučila se to od válečného zajatce, kterého měli přiděleného na pomoc v hospodářství), chtěl se finančně vypořádat. „No, tak sú tři prasata, tak tři tisíce,“ řekla maminka. Rus napočítal tři tisíce a maminka byla ráda, že dostala alespoň peníze.

### 13. dubna 1945

Obcí projížděly maďarské a rumunské jednotky, střelba se stále stupňovala.

### 14. dubna 1945

Od rána narůstala německá dělostřelecká palba. V obci hořelo několik domů a stodol. Německá fronta opustila katastr obce.

### 15. dubna 1945

Objevily se první ruské hlídky. Bojů o Velké Bílovice se účastnila vojska 6. orelské

střelecké divize generálmajora I. P. Obušenka, jež náležela pod 2. ukrajinský front maršála R. J. Malinovského.

Celých šest týdnů tady byl generální štáb. Navečer se vždycky u našeho domu shodily dvě bečky vína. V jedné světnici byli samí důstojníci a v té druhé obyčejní vojáci, šofér a sluha. V domě na náměstí byla frontová jídelna pro důstojníky, na dvoře byly vysypané brambory ze sousední osady. Když nemohli dobýt Brno, maršál Malinovský sem dojel a v naší světnici se to řešilo. Byla tam taková mapa přes celé lůžko. A když tatínek ráno došel ze sklepa, který byl za obcí, tak mu plukovník povídal, že v noci byl v jeho drevení sám maršál Malinovský.

### 17. dubna 1945

Němci ještě bombardovali projíždějící ruské vozatajstvo, několik bomb dopadlo i na kostel a domky na konci obce. Několik občanů bylo zabito.

A třeba bomba, která spadla do ložnice domu ve Hřbitovní ulici, byla pyrotechniky odstraněna až v roce 2019 při rekonstrukci domu.

Po osvobození byl život v obci ovlivněn pobytem ruských vojáků. Vedení štábu bylo ubytované v domě č. 74 u sokola Milana Leblocha. Bílovští občané se zapojovali do prací, které vyžadovalo ruské vedení.

### 8. května 1945

Na počest uzavření míru v obci dvě hodiny vyzváněly zvony a večer byl uspořádaný koncert.

S děvčaty jsme spávaly v koupelně na madračkách, dveře zatažené skříní, protože vojáci v noci přepadali a znásilňovali ženy. Ale zažila jsem s nimi i oslavu 8. května v sále místního hostince, u Teturů. Kamarádka tehdy došla z práce, a řekla



## OBČANSTVÍ

vojákům: „Á, vy necharaši, nekulturní národ.“ Plukovníka to mrzelo, byl slušný. Pozval nás na oslavu, abychom viděly, jak se umí bavit.

Ještě než jsme tam šly, řekla jsem Andělce: „Anděli, jak na tebe mrknu, jdeme!“ Ale nikdy nezapomenu, jak to bylo krásné, hrálo se na garmošky, na housle a tancovalo se. Když už to začalo být moc veselé, protože se lila vodka, tak jsem na Andělku mrkla a utíkaly jsme domů.

### 9. května 1945

Z Velkých Bílovic vyšel průvod s muzikanty do Břeclavi oslavovat mír.

### 10. května 1945

Třídenní oslavy byly ukončeny průvodem se sokoly a položením květin k hrobům sovětských vojáků, naproti hasičské zbrojnici. ☺



# TYRŠŮV DŮM OSLAVIL 95 LET

| Text: Marcela Janouchová, Kateřina Pohlová

V květnu 1925 byl slavnostně otevřen Tyršův dům. Rozsáhlý areál koupila v roce 1921 ČOS ve zdevastovaném stavu. Posledním majitelem byla monarchie, která zde měla zbrojnici. V té době stál jen Michnův barokní palác a okolní hospodářské budovy. Palác vznikl v 17. století přestavbou starších středověkých domů. Bohužel už v roce 1767 ho získal právě rakouský erár, který jej využíval jako sklad. ČOS vypsal na nový vzhled areálu soutěž, kterou vyhrál architekt bratr František Krásný. Podle jeho návrhu byla postavena nová tělocvična. Pod ní leží bazén a nad ní je umístěný hostel. Šikovým situováním nové budovy vzniklo také na místech tehdejší zahrady velké cvičiště, na kterém se připravovali na olympiády i největší borci první republiky.



**DUBEN 1921**

## VÝBOR ČOS SCHVÁLIL KOUPI MICHNOVA PALÁCE

Na začátku roku 1921 nabídla Pražská obec vedení Sokola zchátralý Michnův palác na pražském Újezdě. Vlastnické právo k budově bylo pro ČOS vloženo do zemských desek 26. září 1922. Cena činila 2 030 722, 50 korun. Soutěž na ideové řešení Tyršova domu vyhrál návrh architekta Františka Krásného.

**28. ŘÍJNA 1923**

## SLAVNOST KLADENÍ PAMĚTNÍCH KAMENŮ K TYRŠOVU DOMU

V rámci slavnosti provedl architekt František Krásný účastníky rozestavěnými místnostmi a seznámil je s modelem Tyršova domu. Za zvuků národních hymen uložil starosta ČOS Josef Scheiner do schránky listiny, plány a podobně. Pak byly zazděny pamětní kameny do boční strany velké tělocvičny.



**LÉTO 1924**

## ZAČÍNÁ SE BUDOVAT LETNÍ CVIČIŠTĚ

Staví se běžecká dráha, budují se doskočiště pro skok daleký i vysoký. Dochází k úpravám prostoru pro umístění gymnastického nářadí. Cílem je vybudovat víceúčelové cvičiště, které v zimním období bude sloužit i jako kluziště.



**ZÁŘÍ 1924**

## SOKOLSKÉ MUZEUM

Na konci září 1924 byly sokolské sbírky přestěhovány do Tyršova domu. Od té doby sídlilo muzeum v Michnově paláci. K 1. lednu 1951 se pak sbírkové předměty i archiválie dostaly pod Muzeum tělesné výchovy a sportu. Muzeum v Tyršově domě bylo ještě i v 90. letech. Dnes jsou sokolské sbírky uloženy v Národním muzeu.



**17. KVĚTNA 1925**

## OTEVŘENÍ KARÁSKOVY GALERIE

Tuto sbírku umění začal v 19. století shromažďovat básník a spisovatel Jiří Karásek ze Lvovic. V roce 1924 uzavřel darovací smlouvu s ČOS, která umožnila sbírku vystavit v Tyršově domě. Pro unikátní slovanskou galerii s obsáhlým grafickým kabinetem bylo vyčleněno pět místností Michnova paláce. Dnes je součástí sbírek Památníku národního písemnictví.



**23. AŽ 24. KVĚTNA 1925**

## SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ TYRŠOVA DOMU

V sobotu se v Tyršově domě konal slavnostní sjezd československých a jihoslovenských žup, včetně sokolského večera v tělocvičně. V neděli 24. května zaplnilo slavnostní nádvoří téměř 15 tisíc sokolů. Slavnostního otevření se zúčastnili i významní vládní představitelé spolu s prezidentem republiky T. G. Masarykem.







**27. ČERVNA 1926**

#### **ODHALENÍ BRONZOVÉ SOCHY DR. MIROSLAVA TYRŠE NA I. NÁDVOŘÍ TYRŠOVA DOMU**

Slavnostní odhalení se uskutečnilo v rámci VIII. všesokolského sletu. Autorem bronzové sochy je český sochař Ladislav Šaloun. Již při slavnostním otevření komplexu v květnu 1925 byl na žulovém podstavci umístěn Šalounův model sochy. Během války, v roce 1941, byla socha odstraněna spolu s dalšími sokolskými symboly. K jejímu znovuodhalení došlo v roce 1947.

**29. ŘÍJNA 1936**

#### **RUMUNSKÝ KRÁL CAROL II. ZA DOPROVODU EDVARDA BENEŠE NAVŠTÍVIL TYRŠŮV DŮM**

Tehdy řekl: "Přicházím k vám s obdivem a nadšením. Není to poprvé, kdy vás vidím při cvičení a v činnosti. V Rumunsku jsme po vašem vzoru vytvořili, a tvoříme, tělocvičnou organizaci a máme rovněž přání zocelit národ tělesným cvičením."

**11. ŘÍJNA 1941**

#### **ZÁKAZ ČINNOSTI SOKOLA, TYRŠŮV DŮM PŘECHÁZÍ POD ŘÍŠSKOU SPRÁVU**

Z areálu byly odstraněny všechny sokolské symboly. V některých prostorách, včetně velké tělocvičny, vznikl vojenský lazaret pro prominentní německé vojáky. Ve sklepeních jsou budovány kryty. Již v březnu 1939 byly v Tyršově domě ničeny materiály dokládající spolupráci sokolů na obraně republiky.



**1. LEDNA 1946**

#### **OBNOVA ČINNOSTI SOKOLA NEJEN V TYRŠOVĚ DOMĚ**

ČOS odmítla ke konci roku 1945 sjednocování tělesné výchovy a převzala zpět svůj majetek. Po obnovení činnosti v roce 1946 se do Tyršova domu vrátilo konání cvičitelských škol. Do roku 1949 zde působila Ústřední škola ČOS, později přejmenovaná na Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport.



**1. ŘÍJNA 1953**

#### **ZAHAJENÍ VÝUKY INSTITUTEM PRO TĚLESNOU VÝCHOVU A SPORT (POZDĚJI FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU)**

Areál Tyršova domu vyhovoval potřebám vysoké školy. Bazén Tyršova domu byl přestavěn z původních 20 na 25 metrů. Po dlouhé době tak došlo k výraznému zásahu do prostor budovy. Fakulta následně sídlila v Tyršově domě až do roku 1990.



**ROK 1990**

#### **AREÁL TYRŠOVA DOMU NAVRÁCEN V RESTITUCI ČOS**

Vedení ČOS zvolené na ustavujícím sjezdu ČOS 7. ledna 1990 požádalo o navrácení Tyršova domu. Zákon č. 173/1990 Sb., jehož paragraf č. 2 organizacím navrácel jejich majetková práva, byl vydán 9. května 1990. Poté, co získala Fakulta tělesné výchovy a sportu náhradní prostory v Praze-Vokovicích, předala Tyršův dům ČOS.



**SRPEN 2002**

#### **POŠKOZENÍ STOLETOU VODOU**

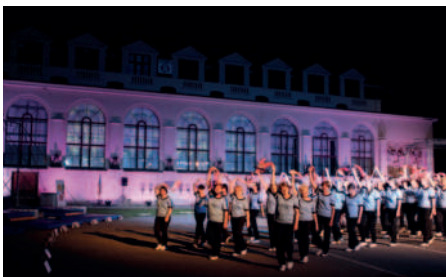
Povodeň významně zasáhla a poškodila spodní patro budovy, bazén i prostor velké tělocvičny. Stávající podlaha byla zničena natolik, že ji nebylo možné zachránit. Nová podlahová krytina, která byla položena, zajistila nadále víceúčelové využití tělocvičny.



**KVĚTEN 2015**

#### **90 LET TYRŠOVA DOMU**

Oslavy 90 let Tyršova domu vyvrcholily večer 23. května. Akce spojené s tímto jubileem probíhaly už během celého předchozího týdne. Byly součástí projektu SokolGym, kterým si ČOS připomněla 25 let od obnovení činnosti. V rámci hlavního programu byly na venkovní stěnu tělocvičny promítány záběry z otevření Tyršova domu v roce 1925.





# MOWE WEEKU SE KAŽDOROČNĚ ÚČASTNÍ DESÍTKY JEDNOT

Text: Pavel Tichý



Sokol Benátky nad Jizerou



Sokol Roudnice nad Labem




Sokol Kuřim

Move Week a kampaň NowWeMove jsou centrálně koordinované Mezinárodní asociací pro sport a kulturu (ISCA). Move Week je každoroční událostí, do které se zapojují organizace nejen z celé Evropy, ale pořádá se i jinde ve světě; například v Burundi, Jihoafrické republice, na Filipínách nebo Kostarice. Move Week je nedílnou a nejvýznamnější součástí NowWeMove kampaně, do které je zařazeno ještě Open Streets Day a No Elevators Day. Do kampaně NowWeMove je zapojených 2 941 měst ze 38 zemí; 6 117 agentů spolupracuje na 14 105 akcích se 3 444 930 účastníky.

Projekt probíhá ve všech evropských státech ve stejném týdnu. Letos je hlavním cílem zapojit do pravidelné pohybové aktivity až sto milionů Evropanů. Z celého Česka pořádá právě Sokol nejvíce akcí, každoročně je to zhruba šedesát jednot. Propojuje tak místní jednoty nejen mezi sebou, ale i se cvičenci v celé Evropě.

Na počátku, tedy po XV. všesokolském sletu, chtěl odbor všestrannosti ČOS vzájemně propojit otevřené akce pro veřejnost, které každoročně pořádaly různé tělocvičné jednoty. Snahou bylo tyto akce více zviditelnit a díky tomu prezentovat Sokol jako otevřenou organizaci.

Jako na zavalanou přišla v roce 2013 výzva od organizace ISCA, která usilovala o co největší zapojení do nově vznikajícího projektu Move Week. Díky tomu, že Sokol patří mezi její zakládající členy, měli jsme o této novince velmi brzy potřebné informace. Ihned na začátku nás zaujala, jak koncepce, tak jednotný vizuální styl, který v té době výrazně převyšoval ostatní podobné projekty.

Cílem nebylo jen sbírat čísla o účastnících, ale snaha, aby se propojila mladá generace napříč Evropou, a to například prostřednictvím Move kongresů nebo výměnou zkušeností na sociálních sítích. 



Sokol Valašské Meziříčí



Sokol Hrušovany u Brna

# ROZLOUČENÍ



## DUŠAN ŽIVOTSKÝ

S lítostí oznamujeme, že po těžké nemoci ve věku 89 let zemřel sokol tělem i duší, emeritní starosta i náčelník vsetínského Sokola, bratr Dušan Životský.

Narodil se ve Vsetíně roku 1931. Vyučil se klempířem. Byl nejen manuálně zručný a pracovitý, ale také přemýšlivý a s oblibou nacházel nová řešení. Později pracoval také jako technolog v Letu Kunovice při výrobě letadel, kde strávil deset let. Nebál se ani těžké práce, když na šachtě dolu Dukla po dobu osmi let dobýval z hlubin „černé zlato“. Pro své charakterové vlastnosti, mezi které patřily spolehlivost, vytrvalost, odpovědnost a ochota pomáhat, byl často pověřován těmi nejtěžšími

úkoly. Z Havířova se vrátil zpět na Vsetín, kde se podruhé oženil a nastoupil jako vedoucí klempířů do okresního stavebního podniku. Zde pracoval téměř do důchodového věku. Místo odchodu na zasloužený odpočinek se bratr Dušan pustil do podnikání. Jeho firma EKOZ se postupně stala jednou z nejvýznamnějších vzduchotechnických firem v regionu.

Posledních deset let svého života strávil aktivní činností při správě sokolského majetku – Besedního domu. Dušan Životský stál u znovuoobnovení vsetínského Sokola v roce 1990. Podílel se na organizování cvičení všestrannosti dětí i dospělých. Byl vždy připraven poskytnout radu a pomocnou ruku. Pravidelně se účastnil všesokolských sletů, u těch regionálních byl jejich neúnavným organizátorem. Na posledním sletu v roce 2018 se již rozhodl cvičit za Věrnou gardu a ne za muže, jak tomu bylo ještě v roce 2012.

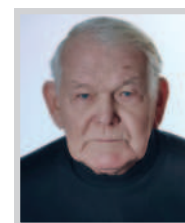
A nebýt zákeřné nemoci, je jisté, že by nevynechal ani slet v roce 2024.



## ZDENĚK RŮŽIČKA

Byl posledním přeborníkem ČOS, několikanásobným

sobním přeborníkem ČSR ve sportovní gymnastice. Na olympijských hrách v roce 1948 získal dvě bronzové medaile, a to ve cvičení na kruzích a v prostných. Svým výkonem přispěl k šestému místu družstva mužů ČSR. Po roce 1989 se plně zapojil do obnovy Sokola, pracoval ve výboru Sokola Brno I. a v Župě Jana Máchala. Po tři období byl starostou tělocvičné jednoty Sokola Brno I. a vykonával i funkci jednatele této významné sokolské jednoty.



## STANISLAV SMÉKAL

Po krátké nemoci zemřel ve středu 6. května ve věku 87 let Ing. Stanislav Smékal. ☹



Počet kusů:

Župa, jednotka: (je-li objednatelem předplatného)

Jméno a příjmení:

Číslo účtu:

□□□□□□□□□□ / □□□□

IČO organizace:

□□□□□□□□□□□□□□□□

## ADRESA PRO ZASÍLÁNÍ

Ulice:

PSČ:

Město:

E-mail:

Datum úhrady:

☐ složenkou ☐ příkazem ☐ pokladnou

Bankovní spojení ČOS: KB Praha 1, č.ú.: 27-7699580257/0100

Variabilní symbol: 160 2020

# OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO ČASOPISU SOKOL

PŘEDPLATNÉ PRO ROK 2020

(do zahraničí + doplatek za poštovné)

# 199 Kč

Vyplněný objednávkový lístek zašlete bezprostředně po zaplacení na adresu:

ČOS – tiskové oddělení

Újezd 450, 118 01 Praha 1

nebo e-mailem: [jhorka@sokol.eu](mailto:jhorka@sokol.eu)

Přiložte kopii bankovního příkazu (doklad o platbě).



V tajence najdete dokončení citátu Miroslava Tyrše.

"Člověk je tu proto, aby si něco předsevzal a aby to vykonal. Pouhá existence je ..."

POMŮCKA: GOU, HORN, PAVE, RATAJ, TATRAN, TEMU, ZBOUN	ANGL. ASTMA	MOCNOST		NÁZEV PÍSMENE Ř	OSÍŘELOST		TISKOPIS	ČINIT BAREVNÝM		ZKR. NAŠÍ MĚNY	ODPADNÍ NÁDRŽE		INSTINKT	ADOPTIVNÍ PÉČE (ZKR.)	ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ	ITALSKÝ UMĚLEC
AKADEMIE VĚD (ZKR.)			SNÍŽENÝ TONE			OPAK OD		INIC, HEREČKY JANDOVÉ				ANGL. DLÁŽDIT				
			UKAZOVACÍ ZÁJMENO					ZAVÝSK- NUTÍ								
LOVEČTÍ PSI						ČÁST OBLIČEJE						KRVEŽIŽ- NIVÝ NETVOR				
						LÍC MINCE						1000 G				
PRKENNÝ STROP				ORÁČ (ZAST.)						KÓD MAKEDON- SKÉHO DENÁRU				PŘITAKÁNÍ		
				CHEM. ZN. TELLURU						INSEKTICID				KRCHOV		
BRUMENDO VE ZPĚVU			SLOVENSKÝ ZBOŽÍ					ZNAČKA DEKAGRAMU					LOV			
			ŘEHŤÁNÍ					OPATRIT ODĚVEM					OZNAČENÍ LETADEL BELGIE			
1. DÍL TAJENKY												KOMOŇ			SLOVENSKÝ ODLIŠNÁ	STŘEDO- VĚKÁ STŘELNÁ ZBRANĚ
												ZKR. MILIMETRU				
JMÉNO DETEKTIVA VENTURY				MUŽSKÉ JMÉNO (30.3.)								SMART- PHONE				
				SMĚR LETU LETADLA								STARO- EGYPTSKÝ BŮH MĚSICE				
	VOJENSKÝ ÚTOK	INIC. CVIČITELKY KYNYCHOVÉ			EGYPTSKÁ POUŠŤ				PŘED POLEDNEM (ZKR.)				NUŽE			
		ROZLOŽITÝ			NAŠKUBAT				RODIŠTĚ HOUSLAŘŮ				POVEL KOČIHO			
STVOL CIBULE						ZAHRAŇICNÍ FILMOVÝ HEREC (1896 - 1958)						OPĚRENEC				
						NEVĚNOVAT						TEP				
SPORTOVNÍ KLUB V PRAŽ- SKÝCH STŘEŠOVI- CÍCH							OZNAČENÍ DÁLKOVÉ PŘEPRAVY				PŘEDLOŽKA				ZDROJ VODY	OSLÍ HYKÁNÍ
							NAŠ HEREC					OSTROV V TICHOMOŘÍ				
NÁZEV ZN. POLOMĚRU			PĚŠINKA (BÁSNICKÝ)					KEŇSKÝ ATLET					DĚDINY			
			SVAZOVÝ					VRCHOLY HOR					ZUBNÍ KAZ			
ČÍNSKÁ DYNASTIE (V DOBÁCH PŘ. N. L.)				PÝŘIT					ANGL. MLÉKO					TAHLE		
				OBCHOD S NÁBYT- KEM					INDICKÝ FILM (2018)					TĚMĚŘ OKAMŽITĚ (HOVO- ROVĚ)		
	2. DÍL TAJENKY															PLACENÁ JÍZDA (ŘIDCE)
	MENŠÍKOVY INICIÁLY															
PRONIKAT							JÍDELNÍČEK						DOKTOR PŘÍRODNÍCH VĚD			
							MĚSTO V RA- KOUSKU						SEVEROVÝ- CHOD (ZKR.)			
PROCHÁZET KOLEM						POKRMOVÝ TUK						HNĚDÁ BARVIVA				
						HLAVNÍ MĚSTO KENI						VÝTAHY				
	UDIVENÝ	TU MÁŠ			CITO- SLOVCE KONEJŠENÍ					DÁVAT DO VÝŠE						
		CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			OBYČEJ					UDÁNÍ (HOVO- ROVĚ)						
TÝKAJÍCÍ SE PSA				AFRICKÁ REKA				BÁZE DAT (ZKR.)				KÓD SIERRY LEONE			OTÁČET SE	PROVAZY
				PŘEDÁVAT VĚDOMOSTI				PŘÍLOHA K MASU				OSLOVOVATI 3. OSOBU MN. ČÍSLA				
CITO- SLOVCE BOLESTI			MOČ					ODBOR. SVAZ					HORA PRAŽSKÉ PLOŠINY			
			NEPRAV- DIVÁ					OMYVÁNÍ BOHOSLU- ŽEBNÝCH NADOB					CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO			
RANHOJČ							PATŘÍCI ANNÉ							OBČANSKÝ PRUKAZ (ZKR.)		
							NAPĚTÍ							TĚŽKÝ KOV		
	ORGANI- ZAČNÍ TYP LIDSKÉ SPOLEČ- NOSTI	3. DÍL TAJENKY														
		ANGL. ROZTOČ														
MIH					TUČNÉ PÍSMO					ODBOŘNÍK V EKOLOGII						
					MPZ MEXIKA					LATINSKÁ SPOJKA A						
ŘÍMSKY 1004				POSLEDNĚ								VELKÁ 100 M2				
				ČÁSTICE								NĚMECKÝ VIE)				
PATRA (ZAST.)						POČÍTIT							ANGL. ZKR. PRO DPH			
ZÁPOR			BÝVALÝ PARTNER (HOVO- ROVĚ)			TĚTÍ			SOLMIZAČNÍ SLABIKA				SPZ OSTRAVY			

# LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU  
SE SOKOLEM DO ŽIVOTA



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



## VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ





**NA SOKOLSKÉM E-SHOPU  
VÁS VÍTÁ NOVÁ KATEGORIE**

**FUNKČNÍ  
ODĚVY  
UNDER ARMOUR**

Jeden z nejprestižnějších výrobců funkčního sportovního prádla připravil se Sokolem sadu oblečení pro sport a intenzivní pohyb.

Jistě jste nepřehlédli na sokolském kanále YouTube seriál cvičení připravovaný během karantény. Cvičitelé v tomto seriálu zkoušeli právě tuto sadu oblečení a byli s ní náramně spokojeni. Stejně tak sokolští ambasadoři.

**TO VŠE A MNOHEM VÍCE NA  
[WWW.OBCHODSOKOL.CZ](http://WWW.OBCHODSOKOL.CZ)**