

SOKOL 09-20

Časopis České obce sokolské | září 2020



SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

Rozhovor s jejím
zakladatelem Vítem
Jakoubkem

STR. 24

NOC SOKOLOVEN

Letošním tématem bylo
originální ztvárnění loga

STR. 20

NÁČELNÍCI SOKOLA JIHLAVA

Tereza Benáková a Tomáš Nosek:
Sokolové nesmějí být odtrženi od reality



SOKOLSKÝ ZPRAVODAJ

**KAŽDOU
SOBOTU DOPoledNE
NA ČT SPORT**

**OD 26.9. ROZŠÍŘUJEME OBSAH. TĚŠTE SE NA VÍCE RUBRIK
A VÍCE TÉMAT – REPORTÁŽ Z AKCE, SOKOLSKÁ OSOBNOST,
SOKOLSKÁ ARCHITEKTURA A „MINUTOVKA“ NATOČENÁ PŘÍMO SOKOLY**

OBSAH/EDITORIAL

TOP FOTO

4-5 Sokol roku 2019

SOKOLSKÁ LEGENDA

6-7 Z. Růžička: V Sokolu jsem byl v té nejlepší společnosti

METODIKA

8-9 Cvičit může každý

ROZHOVOR

10-15 Sokol Jihlava: Sokolové nesmějí být odtrženi od reality

ZPRAVODAJSTVÍ

- 16 Kde je potřeba pomoci
- 17 ČOS vypsal dva granty
- 18 Křest zrekonstruované sokolovny na Zbraslavi
- 19 Předplatné časopisu Sokol pro cvičitele

NOC SOKOLOVEN

20-21 Nocí sokoloven se zúčastnilo 70 jednot

ZPRAVODAJSTVÍ

- 22 Přihlaste se na Sokolský běh republiky
- 23 Oslavy v Poděbradech zaplnily sokolovnu

OSOBNOST

- 24-26 Rozhovor s MUDr. Vítém Jakoubkem, PhD.
- 27 Počet dárců krve v Česku
- 28 Sokolská kapka krve

ÚSTŘEDNÍ ŠKOLA

29 Kurz první pomoci

SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANOST

30-31 Zprávy z jednot

HISTORIE

- 32-33 František Pecháček přísahal republice
- 34-35 Hrdiny nejen na stadionu

VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

36-37 Zprávy z jednot

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

38-39 Do 5. ročníku se přihlásilo přes 81 tisíc dětí

BLAHOPŘÁNÍ, KŘÍŽOVKA

- 40-41 Marie Brunerová oslavila 80 let
- 42 Křížovka

Milé sestry a milí bratři,

od září pro nás tradičně nastává hektičtější období našeho cvičebního roku. Letos bude ostrý poprázdňinový start navíc poznamenán koronavirovou situací, jejíž výhled na nejbližší týdny nevypadá příliš optimisticky. Věřím, že situace už nebude tak kritická, jako v letošních jarních měsících, kdy jsme museli doslova ze dne na den zavřít sokolovny a přerušit naši činnost. Přesto nás zřejmě čeká složitější období, než jsme si před rokem představovali.

Zkrátka - bude to výzva, ale není důvod propadat strachu a malověrnosti. V naší činnosti musíme pokračovat v maximální míře tak, jak nám realita dovolí. Právě teď se musí projevit naše houževnatost, naše síla založená na nezištné každodenní práci pro naše členy, okolí i veřejnost. Samozřejmě za dodržení všech bezpečnostních opatření a pokynů hygieniků. Vše podle hesla: „Zdraví především“. Zkušenosti našich jednot, které ihned v květnu obnovily činnost, i pohled na neuvěřitelné množství akcí, které jsme od té doby uspořádali, mne naplňují optimismem, že to přesně tímto způsobem jde. Třeba poněkud jinak než dřív, poněkud jinak než bychom chtěli, ale pořád se stejným cílem. Tedy vést Čechy k pohybu a společné aktivitě.

Říká se, že každá krize je zároveň příležitostí. Já osobně ji vidím celkem jasně. Máme šanci přesvědčit veřejnost, že právě pohyb a aktivní životní styl je nejlepším "očkováním", nejlepší imunitou proti této a obdobným pandemiím a že Sokol je místo, kde tyto "léky" může získat. Jsem přesvědčena, že stojí za to se o to pokusit.

Přeji vám úspěšný a klidný podzim a těším se na setkání s vámi na podzimních sokolských akcích

Vaše Hana Moučková



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: Markéta Navrátilová



SOKOL ROKU 2019

| Foto: Markéta Navrátilová

Už za pár dní získá patnáct vítězů tradiční sokolské ankety tuto sošku. Navrhl ji Jakub Flejšar, sochař, trenér olympijské vítězky Evy Samkové a v neposlední řadě velký fanoušek Sokola. Letos cenu nedostanou jen sportovci, trenéři a družstva, nově se bude udělovat i nejlepším cvičitelům a kolektivům, nebo za kulturní či vzdělávací počin. Všechny nominace najdete na www.sokol.eu/aktualita/sokol-roku-2019.



V SOKOLU JSEM BYL V TÉ NEJLEPŠÍ SPOLEČNOSTI

Text: Jana Horká

Foto: Markéta Navrátilová, archiv Zdeňka Růžičky



Zdeněk Růžička je jednou ze sokolských legend. Do sokolovny ho přivedli rodiče, když mu byly čtyři roky. Kluk s talentem a velkou pílí se brzo stal jedním z nejlepších československých gymnastů v poválečné době. Doma má dvě bronzové olympijské medaile, navzdory tomu, že po zavření Sokola trénoval jen v cihelně svého otce a za války byl nuceně nasazený. Po nedobrovolném ukončení kariéry působil desítky let v Sokolu Brno I jako trenér a později jako starosta jednoty. Během dvouhodinového setkání jsme si povídali o jeho životě. Nejen o sportovních úspěších, ale i o rodinných tragédiích. I v 95 letech je pořád ve formě.

Kousek před Brnem sjíždíme z dálnice a vjíždíme do Tetčic. Dům, ve kterém Zdeněk Růžička se ženou bydlí, nacházíme snadno. Zvonek u branky nevidím, proto mu volám. Bez úspěchu. Dívám se do domu a přes francouzské okno ho vidím sedět v křesle. Vytáčím proto číslo znovu. Tentokrát už mobil zvedne s tím, že nám jde otevřít. Přichází s provinilým úsměvem: „Já na vás tak čekal, až jsem usnul,“ omlouvá se a zve nás dál.

Vysvětluje nám, že fotky má nachystané v prvním patře, a vede nás po schodech nahoru. Všechno je chronologicky seřazené, nejstarší černobílé snímky jsou z roku 1940, kdy mu bylo patnáct let. Procházíme stránku po stránce, až se přiblížíme k roku 1948, tedy k vrcholu jeho kariéry. Tehdy získal na olympijských hrách v Londýně dvě bronzové medaile. Paradoxně ale ne ve svých nejoblíbenějších disciplínách, kterými byla bradla a hrazda. Cenný kov vybojoval na kruzích a v prostných.

Ptám se, jestli si pamatuje sestavu na kruzích. Přesto, že je to událost přes sedmdesát let stará, nezaváhá. „Začínal jsem vzklopkou do rozporu v přednosu. To byl dost těžký prvek, po kterém následoval vahou stoj. Na konci jsem dělal přemet (odkmih) a zákmihem vzepření

do přednosu roznožmo vně. Následoval zdvihem stoj o napjatých pažích. Potom vahou sešin do váhy vzadu, jeden výkrut, druhý výkrut a konec,“ popisuje jeden cvik za druhým. Průběžně se mě ptá, jestli vím, co ten který termín znamená. Přiznávám, že ne všemu jsem v tak rychlém sledu rozuměla, a hned dostávám lekci gymnastického názvosloví.

Je vidět, že na olympiádu vzpomíná Zdeněk Růžička rád. Tehdy mu bylo 23 let

**Zdeněk Růžička
získal na OH
v Londýně 1948
dvě bronzové
medaile.**

a jako jeden z nejmladších členů československé výpravy svým úspěchem překvapil. Do reprezentace se dostal jen o rok dřív, když odjel s ČOS trénovat do Dánska. Setkal se tak s nejlepšími gymnasty té doby. „Podívejte, toto je mistr světa Leoš Sotorník. On byl sice ze Sokola Vítkovice, ale byli jsme velcí kamarádi. Ten hezky letí,“ ukazuje na jednu z fotek. „To je letka

s dohmatem,“ zase mě zkouší s pobaveným výrazem ve tváři.

Za války se poznal i se svým velkým vzorem Janem Gajdošem. Přátelil se i s dalším sokolem a úspěšným gymnastou Aloisem Hudcem. „Byl jsem v té nejlepší společnosti. Víte, dřív byla ohromná čest být sokolem. Nedokážu to víc popsat, ale třeba, když byl někdo náčelník, to bylo vyznamenání. Musel to být člověk skvělého charakteru a nějakého vzdělání. To rozhodně nedali každému,“ popisuje situaci v tehdejší Sokole. To je odpověď, kterou slýchávám často. Překvapí mě ale upřímnost, s jakou pokračuje. „Víte, asi takhle. Ono mi to trochu šlo a celkem jsem v tom našem oddíle vynikal. Tak koho by to nebavilo,“ přiznává.

Ptám se, kde po roce 1941 trénovali, a on ukazuje ven z okna. „Tam v těch místech měl můj otec cihelnu. Když Sokol zavřeli, přenesli jsme veškeré náradí tam. Během války nás trénoval můj bratr. Bylo to náročné období. A trénovat stejně moc nešlo... Byl jsem tři roky nuceně nasazený,“ vzpomíná Zdeněk Růžička.

Po válce, když se Sokol na tři roky zase otevřel, odešel do Plzně-Doubavky. Právě tam se připravoval na londýnskou olympiádu a taky se tam seznámil se svou první ženou.

Účastnil se ještě dalších dvou olympiád – v roce 1952 v Helsinkách a o čtyři roky později v australském Melbourne, kde byl vlajkonošem československé výpravy. „Tam se stala věc, která zásadně ovlivnila mou kariéru. Zpátky jsme se vraceli se Sověty lodí do Vladivostoku, což mimochodem trvalo tři týdny. A to jsme pak ještě museli do Prahy vlakem. Když jsme na loď nastupovali, přišli se s námi rozloučit českoslovenští emigranti a přinesli nám nějaké dárky. Nikdo pro to nechtěl jít. Já byl tehdy nejstarší, tak jsem šel. Říkal jsem si, že se mi nemůže nic stát. Přinesl jsem balíky na loď a jeden Rus se v tom hned začal vrtat, proto jsem ho odstrčil. No, abych to zkrátil. Původně jsme za odměnu měli po olympiádě jet do Francie a Číny. A já už nejel nikam. Nevrátili mi pas,“ popisuje osudný okamžik.

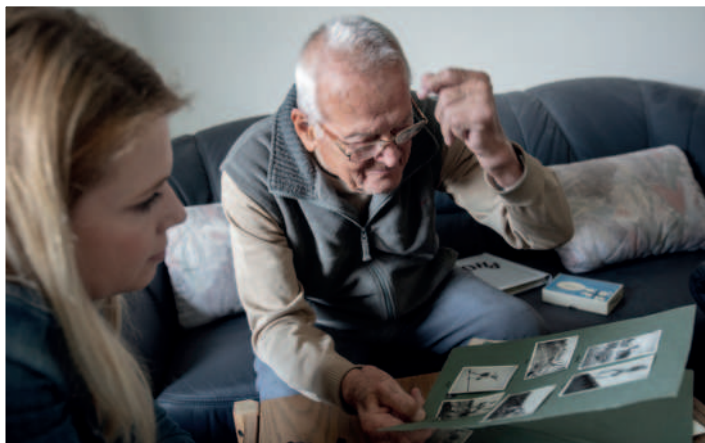
V 60. letech začal trénovat a své zkušenosti v Sokolu Brno I předával po třicet let (v letech 1995 – 2002 pak byl starostou jednoty). Listujeme fotkami dál a on se u jedné zastavuje. „Toto je můj syn Zdeněk, velmi nadějný gymnasta,“ říká a do očí se mu nahrnou slzy. „V osmnácti letech byl v olympijské přípravě do Mnichova, pak se ale zranil, zlomil si sedmý obratel a skončil na vozíku,“ dodává a je vidět, že je pro něj tato událost stále bolestivá. Po chvíli pokračuje: „To je tak, když otec trénuje syna. Neposlechl mě, šel na prvek, na který ještě nebyl připravený, a spadl z hrazdy hlavou do molitanové jámy. Zůstal tam ležet. Bylo to strašné. Měsíc jsem s ním pak byl v nemocnici.“

„V těch rodinných záležitostech se nám vůbec nějak nedařilo. Moje maminka se nešťastnou náhodou otráвила houbami, když mi bylo třináct let. Jeden můj syn se narodil postižený a druhý se vážně zranil, jak jsem říkal. Moje první žena zemřela v roce 1976,“ pokračuje v povídání.

Paradoxně kvůli tomu, že prokázal, že je v práci šikovný, mu otec nedovolil studovat. „Pracoval jsem v jeho cihelně, a když viděl, že zastanu veškerou práci, řekl mi, že vzdělání nepotřebuju. Když mi bylo 22 let, podnik na mě přepsal. Můj o čtyři roky starší bratr tak šikovný nebyl a stal se inženýrem,“ vysvětluje, proč nemá maturitu.

V listování fotkami se dostáváme skoro na konec a Zdeněk Růžička zase ožívá. „Toto je můj syn Zdeněk s rodinou. Vzal si zdravotní sestru a mají spolu úžasnou dceru, která pracuje v Bruselu,“ mluví pyšně o své vnučce.

Bavíme se ještě o tom, co dělá dnes. Vstává každý den v půl osmé, nachystá snídani, pak luští křížovky. Od desíty do dvanácti pracuje na zahradě. Televizi zapíná až večer, má rád pořad Kde domov můj. „Pořád jsem na sebe velmi přísný,“ uzavírá. ©



CVIČIT MŮŽE KAŽDÝ

Text: Zuzana Míková

Foto: Martin Chlumský

Blíží se konec léta. Je před námi babí léto a podzim. Dny se zkracují a nám občas ubývá energie. Abyste v tento čas nepodlehli lenošení, připravili jsme pro vás pokračování našeho seriálu „Pohybový restart“. Tentokrát se zaměříme především na ty, kteří se cvičením nemají tolik zkušeností a s ostychem hledají nějaké zvládnutelné cviky. Věřte, že pohyb je přínosný pro každého a všichni si mohou najít zábavnou formu pohybových aktivit.

Pokud začínáte cvičit, je důležité dodržet několik základních pravidel:

- stanovte si postupné a reálné cíle, méně je někdy více
- nepřepalte start, pomalý postupný začátek v malých dávkách a s jednoduchými pohyby je tou správnou cestou, nestrhejte se hned v úvodu cvičení
- buďte trpěliví, nečekejte výsledky za týden či dva, organismus musí přivyknout novým požadavkům, je třeba adaptovat tělo i mysl
- pohyb by měl být pestrý, jinak vás cvičení brzy omrzí
- důležitým cílem, ale i prostředkem je pravidelnost, zařadte cvičení do týdenního rozvrhu a nečekejte, až vyjde volný čas.
- najděte si parťáka pro pravidelné lekce,

někoho, kdo je na stejné úrovni a má podobné cíle a časové možnosti, může být i virtuální - pište si, podporujte se

- špatné počasí není překážkou - pokud si zvolíte cvičení venku a zrovna vám nevyjde počasí, nevzdávejte to, zvládněte v nečase krátkou procházku či výběh a pár cviků odcvičte doma
- nezapomeňte se navnadit na každé cvičení, můžete si vymyslet nějaký pokřik, kterým sami sebe vybídnete k další lekci
- nezapomeňte se vždy za svou vytrvalost a odhodlání odměnit
- nevzdávejte to, časem si pohyb určitě zamilujete



KONDICE

1. Najděte si malý schůdek nebo třeba obrubník a vystupte na něj levou nohou napřed. Přisuňte pravou a levou zase sestupujte. Po půl minutě prohodte nohy.



OBRTNOST

2. Postavte se a mírně rozkročte, paže vzpažte a mírně se zakloňte, pak proveďte hluboký předklon, lehce pokrčte kolena a paže nechte volně viset k zemi. Opakujte 3-5x.



ZKRÁCENÉ SVALY

3. Ve stoji překřížte nohy, pravou vpřed. Připažte a levou rukou si sjíždějte po stehnu směrem ke kolenu a současně provádějte malý úklon vlevo. Opakujte 3-5x a pak totéž zacvičte opačně.



SÍLA

4. Vzpřímeně se posaďte, mírně rozkročte a dobře se opřete chodidla o zem. Upažte a otočte dlaně vzhůru. Pokrčte lokty, přitiskněte je k tělu a tlačte palce směrem vzad.



KOORDINACE

5. Ve stoji vzpažte a provádějte protisměrné kruhy pažemi. Levá paže opisuje kruh vpřed, pravá vzad. U těla se minou a dokončí pohyb do vzpažení. Doprovázejte lehkým pootočením trupu. Provedte 3-5x a pak totéž na druhou stranu



DECHOVÉ CVIČENÍ

6. Bránice je náš hlavní nádechový sval. Má důležitou úlohu pro správné držení těla. Odděluje dutinu břišní od dutiny hrudní. Pokud si představíte trup jako sud, dno soudku tvoří pánevní dno, stěny jsou svaly zad a břicha, pak poklici dělá bránice. Při nádechu se vyklene do dutiny břišní a umožní plicím prostor pro nádechové postavení. Posaďte se pohodlně na židli a mírně se předkloňte. Opřete si dlaně ze strany o hrudník a stlačte lehce žebra směrem k tělu. Pak se zhluboka nadechněte a snažte se svá žebra roztahovat stranou pod své dlaně. Poté volně vydechněte a celé opakujte 2-3x.



VYTRVALOST

7. Posaďte se a mírně se rozkročte. Chodidla opřete pevně o zem. Ruce v týlu. Přednožte pravou, vraťte do původní polohy a pak přednožte levou. Neodlepujte stehno od sedáku. Zkuste vydržet 30 sekund ve svižnějším tempu. Ale pozor, držte stále precizní vzpřímený sed s pevným trupem.



VZPŘIMOVAČÍ CVIČENÍ

8. Postavte se, mírně rozkročte a opřete si dlaně o bedra tak, aby vaše prsty směřovaly k zemi. Zlehka povolte kolena a mírně se zakloňte. Kolena směřují nad prsty u nohou, hlava je v prodloužení páteře. Pak se narovnejte do výchozí polohy. Opakujte 3-5x.

RADY A DOPORUČENÍ

- cvičte tak, aby vám to bylo příjemné
- zvolna dýchejte
- dodržujte správné výchozí polohy
- kontrolujte si precizní držení hlavy, brada je kolmo ke krku
- vždy si uvědomujte účinnost jednotlivých pohybů

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.**



SOKOLOVÉ NESMĚJÍ BÝT ODTRŽENI OD REALITY

| Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

Když rozkliknete facebookový profil jihlavské primátorky Karolíny Koubové, narazíte na tento post: „Jihlavská jednota je inspirativní, učící se organizace, plná elánu a skvělých lidí. Jsem pyšná na to, že mohu být její součástí.“ Primátorka oblečená do sokolského trička je pro jednotu jistě velkou výhodou, v Sokole Jihlava si ale podporu, a to nejen od města, rozhodně zaslouží. V čele jednoty stojí mladí lidé, kteří prací pro Sokol žijí a navíc mají skvělé nápady. Patří mezi ně i náčelnice Tereza Benáková a místostarosta, který je zároveň náčelníkem, Tomáš Nosek.



KOMUNITA



► **Ve vaší sokolovně bylo nebývale rušno i přes léto. Co se tam dělo?**

Tereza: Pořádali jsme několik pří-městských táborů. Konkrétně můj oddíl Akrobat vypsál tři turnusy cirkusového tábora. Některé byly i tematické - jeden se třeba jmenoval Londýn v Sokole. Jenom letos kvůli koronaviru nemohl přijet rodilý mluvčí. Ale myslím, že i tak se to povedlo.

Tomáš: My jsme vlastně provoz letos vůbec nepřerušili, fungovali jsme celé prázdniny. Nahrazovali jsme hodiny, které jsme nemohli odcvičit během koronavirové pandemie, kdy byla sokolovna zavřená. To proto, abychom se vyhnuli vracení příspěvků. Samozřejmě, když je venku 35 stupňů, je účast nižší, ale s tím nic nenaděláme.

► **O dění v jednotě mluvíte jako o „profesionálním amatérismu“. Co přesně si pod tím mám představit?**

Tomáš: Cvičíme proto, že nás to baví. Nejde nám o výkon nebo o to vyhrát nějakou soutěž. Zlepšujeme se, protože se prostě zlepšovat chceme. Máme u nás jen jeden sportovní oddíl a tým je judo. Jinak jsou to všechno sportovní nadšenci. Ale pochopitelně chceme, aby i toto cvičení mělo vysokou úroveň, takže hledáme kompromis, jakýsi „profesionální amatérismus“. Když máš v jednotě hodně sportovních oddílů, nastane většinou problém - členové jezdí tak často po různých závodech, že nemají čas na ostatní věci. My tady v Jihlavě ale máme skvělou komunitu.

Tereza: Jsem bývalá sportovní gymnastka, závodila jsem za sousední Sokol Bedřichov. Nevzpomínám si, že by se se mnou tehdy někdo bavil o tom, proč mám „esko“ na dresu. Vlastně jsem se za to tenkrát i trochu styděla. Všechny holky chtěly mít logo České gymnastické

federace, které bylo hezčí. Po ukončení aktivní kariéry jsem začala trénovat druhé a tehdy mi došlo, že jenom ježdění po závodech mi nedává smysl. V té době vzniklo v rámci Sokola Jihlava Divadlo otevřených dveří (DIOD) a já si v něm otevřela kurz párové akrobacie. Úplně mě to strhlo. Dnes jsem v Sokole zaměstnaná a neměnila bych. Pořádáme s dětmi nejen divadelní představení, ale i spoustu edukačních věcí, hlavně co se týče historie. Aby věděly, proč jsme tady, co je Sokol, co se aktuálně děje na politické scéně.

► **O tvůj oddíl Akrobat, kde učíš děti cirkusovou akrobacii, je enormní zájem. Zase jsi letos musela odmítnat?**

Tereza: Musela. A je mi to moc líto. Náš oddíl má 160 členů a víc se nás do DIODu už prostě nevejde. Nezavěsím tam víc šál, než tam je teď. Loni se mi



podarilo spustit pro celou jednotu online rezervační systém a Akrobat byl naplněný už za dvě hodiny. V jednu chvíli systém i spadl. Do budoucna ale plánujeme velkou rekonstrukci sokolovny a díky ní by měl vzniknout i větší prostor pro nový cirkus.

► **Tome, ty vedeš Fungym, do kterého chodí polovina z 1 100 členů jednoty. Kde ses k tomuto cvičení inspiroval a jak probíhá?**

Tomáš: Vystudoval jsem FTVS v Praze a rok jsem strávil v Højskole v dánském Ollerupu. Tyto dvě zkušenosti mě zásadně ovlivnily. Základem je gymnastika. Využíváme co nejvíc pomůcek a nářadí, máme zastavěnou celou tělocvičnu. Těžko se to popisuje. Představ si osmdesát dětí v malé tělocvičně, kde je využitý každý centimetr.

► **Na cvičení rodičů s dětmi nás chodilo do mnohem větší tělocvičny v Sokole Královské Vinohrady v Praze někdy i padesát. A bylo to, řekněme, náročné. Tohle vypadá na pořádný mumraj...**

Tomáš: Možná, ale funguje to skvěle. Fungym jsme spustili v roce 2012 v několika kategoriích, od zmíněných rodičů s dětmi až po dospělé. Finanční situace jednoty nebyla tehdy dobrá. Ano, mohlo by na každé hodině cvičit i míň dětí, ale zcela upřímně, Fungym



inzerce:

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí



nám generuje dost peněz a nějakou dobu ještě potřebujeme, aby fungoval takto. Neznamená to ale, že bychom rezignovali na kvalitu, to vůbec ne. Vlastně to celé můžeme dělat jen díky tomu, že se nám daří vychovávat si cvičitele. Zájem je takový, že si můžeme vybírat. Máme aktuálně osm nových mladých kluků a holek kolem osmnácti let, kteří jsou proškolení. Přitom všechny jsme s Martinem Zuzaňákem (starostou jednoty, pozn. red.) donedávna sami vedli.

► **Jak se vám vaše úsilí daří propagovat na veřejnosti?**

Tomáš: Tím, že kromě juda nemáme žádný vrcholový sport, nemáme tým ani žádné výsledky nebo tabulky, které by se daly dobře kvantifikovat. Je určitě rozdíl, když někam přijdeš s tím, že bys chtěla příspěvek pro oddíl, ve kterém je několik vítězů té a té soutěže, a když přijdeš a řekneš, my chceme cvičit, protože nás to baví, a myslíme si, že je to důležité. To už chce víc vysvětlování. Vlastně proto jsem vymyslel i ten název Fungym a myslím, že to marketingově funguje dobře.

► **Přitom Sokol Jihlava hraje ve městě důležitou roli. Je to tak?**

Tereza: Na poli kultury o tom není pochyb, DIOD je důležitým kulturním prostorem. Vznikl tu třeba projekt S novým cirkusem za poznáním, v rámci kterého žáci základních škol secvičili představení Superhrdinové českých dějin. Mimo jiné třeba o Emilu Zátokovi. Unikátní bylo v tom, že děti postavy nejen hrály, ale připravovaly i kulisy nebo se podílely na propagaci představení. Město nás teď už samo oslovuje s akcemi, které pořádá. Když si vezmu srovnatelné organizace, tak my jediná se podílíme nejen na sportu, ale i na kulturním dění. Většina klubů sice dostává dotaci, ale veřejného života v Jihlavě se nijak neúčastní.

► **Několikrát jste v rozhovoru zmínili, že je vám sokolovna malá. Víím, že plánujete poměrně velkou rekonstrukci, v jaké jste fázi?**

Tomáš: Předně, naše sokolovna je z památkářského hlediska velmi ojedinělou budovou, takže jsme velmi limitovaní. Potřebujeme maximálně využít prostor. Rozpočet na celou akci se pohybuje kolem 80 milionů korun, a to bez DPH. Plánujeme třeba tři patra přístavby v rámci půdorysu budovy. Rozšíříme tím hlavně zázemí. V tělocvičně bychom chtěli zrušit nářadovny a celý prostor

víc otevřít a vybavit moderními gymnastickými technologiemi tak, aby cvičitel nemusel celou tělocvičnu každý den „stavět“, ale aby bylo vše stále připraveno. Jsme ale úplně na začátku, nedávno jsme zadali studii rekonstrukce – tedy první prověření toho, jestli to, co chceme, je vůbec možné.

► **Kdy by měly opravy proběhnout?**

Tomáš: Tak za tři až pět let. Zároveň řešíme prostor, kam bychom se po dobu oprav přestěhovali. Nemůžeme činnost na rok úplně zastavit. Napadlo nás, že bychom hledali takový prostor, kde bychom pak mohli být už nastálo a měli k dispozici dvě budovy. Řešíme možnost, že bychom vytvořili zbrusu novou tělocvičnu v průmyslové zóně u Jihlavy, ale to vše je opravdu na začátku. Uvidíme, jak to dopadne.

► **Pojďme do bližší budoucnosti, v říjnu budeme opět slavit Památný den sokolstva. Vy jste loni připravili skvělý, pro některé účastníky prý až nezapomenutelný program...**

Tereza: Loni jsme secvičili představení, během kterého se děti na chvíli staly těmi sokoly, které zabili nacisti. Celý den nosily kokardu, měly ji i ve škole a byly

na to hrdé. Přesně věděly, proč ji mají. Bylo to až dojemné. Slyšela jsem, jak jeden druhému říká: „Ale já nechci, aby tě zabili.“ Užili si to všichni - děti, my, i starší sokolové.

► **Co chystáte na Památný den sokolstva letos?**

Tereza: Musím říct, že laťka je hodně vysoko, trochu mě to někdy i znervózňuje. Ale naše ambice jsou zase vysoké. Tentokrát bychom do Památného dne sokolstva chtěli zapojit víc širokou veřejnost a jít do ulic. Plán je takový, že před konáním samotné akce budou naše děti chodit městem mezi lidmi a budou rozdávat kartičky se sokolskými hesly. Karta bude minimalisticky pojatá, na jedné straně heslo, na druhé jen datum akce. Zároveň budou prodávat kokardu. Ještě řešíme, jestli u toho budou dělat i nějaký pohyb nebo budou třeba převlečené za konkrétní osobnosti.

Tomáš: Jako heslo Památného dne jsme si zvolili „Být vzorem“. Budeme se s dětmi bavit o tom, kdo je pro ně vzor, co pro ně znamená. Budou to pak různě výtvarně zpracovávat. Proběhne to nejen v jednotě, ale i na jednom jihlavském gymnáziu.

Tereza: Ještě taky plánujeme prezentaci akce samotné. Vyvrcholit by měla v parku Gustava Mahlera. Za každého padlého sokola se zapaluje svíčka, my bychom chtěli vytvořit světýlka, která by byla z LEDky a baterky, kterými bychom ozdobili stromy v parku, aby tam svítila třeba ještě týden. Světla také použijeme pro zvýraznění zjednodušeného sokolského loga.

► **Co si vy představujete pod heslem „být vzorem“?**

Tomáš: Třeba Tereza je pro děti u ní v oddíle velkým vzorem. Je to vidět na všem, co dělají. Já to vnímám tak, že musíme děti a mladé lidi pro něco nadchnout. A to nedokážeme bez toho, aniž bychom byli zapálení my sami. Chci vytvářet prostor pro mladé lidi, aby se mohli svobodně rozvíjet. K tomu je potřeba, aby sokolové nebyli odtrženi od reality, aby reflektovali současné dění.

Tereza: Vzorem dnešních dětí jsou často youtubeři a já si nemyslím, že je na tom něco špatného. Je ale důležité, aby si děti uvědomily, proč se jim líbí právě ten konkrétní člověk, jakou pro ně má přidanou hodnotu. Jestli je to jen proto, že je střelený a free nebo i něco

jiného. A jestli jsou tyto hodnoty opravdu pro jejich život tak důležité. Proto o tom mluvíme. Když něco řekneš nahlas, líp si uvědomíš, co cítíš.

► **V Sokolu stagnuje počet žen? Čím si myslíte, že to je?**

Tereza: Přesná čísla neznám, ale něco na tom bude. U nás v Akrobatu jsme rozšířili cvičení na šálách pro dospělé, máme tam padesát žen. Z toho usuzuji, že ženy se hýbou rády, jen jim Sokol ne vždy nabízí to pravé. Je pravda, že u nás třeba holkám ve věku mezi 15 a 16 lety nemáme vlastně taky co nabídnout.

Tomáš: Podle mě baví ženy tanec, bylo by fajn nabídnout jim nějakou dobrou rytmiku. Třeba půlka sletových skladeb má skvělé nápady, je vidět, že se ženy nezastaví a že se jim to líbí. A pak jsou vidět představení, která by moje maminka, bývalá trenérka moderní gymnastiky, okomentovala slovy: „Hudba bouří a on/ona stojí.“ I proto je mým snem spolupráce s dánskými instruktory na oživení našeho cvičení s hudbou, abychom nabídli všem generacím, jak mužům, tak ženám něco, co je bude těšit celý život. ☺



První, co děti učím, je chůze. Když chodíte rovně, vypadá dobře skoro všechno, co děláte. Je důležité, abyste ovládali svoje tělo, nesmí to být naopak.

POMOZTE OPRAVIT ZCHÁTRALOU SOKOLOVNU V RADOŠKOVĚ

Pomozte nám zachránit sokolovnu v Radoškově na Tišnovsku, abychom mohli znovu rozvíjet sportovní, kulturní a společenské aktivity dětí, mládeže i dospělých v duchu našeho poslání. Tak zní výzva Sokola Přibyslavice ze sokolské župy Pernštejské. Pokouší se zachránit jednu ze svých dvou sokoloven.

Před třemi lety sokolská jednota v Přibyslavicích znovu začala křísit činnost Sokola ve svém regionu. Díky velkému úsilí se podařilo obnovit pravidelnou činnost. Přišli i výsledky ve sportovní a společenské činnosti. Nyní řeší naléhavý problém s jednou ze svých dvou sokoloven, konkrétně s historickou budovou z roku 1931 v Radoškově.

Budova je v havarijním stavu, má dokonce narušenou statiku a pro veřejnost je uzavřená. Nachází se ale ve výborné lokalitě s velkým potenciálem nejen pro rekreační účely, ale i pro venkovní sportovní a společenské aktivity. (Více o stavu sokolovny i historii místního Sokola najdete na <https://sokolpribyslavice.webnode.cz/verejna-sbirka/>)

Přibyslavští budovu prodchnutou sokolským duchem jejich zaklada-

telů chtějí zachovat a v duchu jejího původního záměru jí znovu vrátit život prostřednictvím sportovního, rekreačního a kulturního využití. Zrekonstruované prostory hodlají nabídnout všem sokolskými jednotám, obci, sportovním i vzdělávacím zařízením a široké veřejnosti.

„Podařilo se nám již za pomoci kraje i obce významně pokročit v projektové fázi, je již vypracovaná studie i projekt a probíhá stavební řízení. Přesto všechna pomoc, které se nám dostalo, nestačí, a financování rekonstrukce chceme podpořit veřejnou sbírkou. Proto prosíme všechny sokoly o pomoc, která by pomohla zafinancovat alespoň některou z fází obnovy,“ uvádí místostarosta Sokola Přibyslavice Martin Orator.

„Nesmírně si cením sester a bratrů v našich jednotách, kteří se, vybaveni často jen nadšením a nezměrnou energií, starají o sokolovny. Je úžasné, kolik toho sokolové z Přibyslavi už při záchraně jejich sokolovny dokázali,“ dodává starostka České obce sokolské Hana Moučková.

Pro případné dárce je zřízena veřejná sbírka na záchranu sokolovny v Radoško-

vě. Číslo transparentního účtu, na který je možné zaslat jakoukoliv částku, je 2801694320/2010.

Budovu je potřeba staticky stabilizovat, celkově opravit, napojit na vodovodní přípojku a vybudovat jímku. V plánu je zcela nové hygienické zařízení, kuchyň, ubytovací prostor v podkroví či nové vytápění. Chystá se také dobudování venkovního sportoviště a nakonec dovybavení sportovním náčiním a potřebným vybavením a nábytkem. Nutná investice se pohybuje okolo 6 milionů korun.

„Jsem přesvědčen, že sokolské myšlence i jejím původním protagonistům jsme hluboce dlužní. Naplnění záměru by bylo svým způsobem i rehabilitací po škodách napáchaných během 2. světové války a poté dokonaných nemilosrdnou, nespravedlivou perzekucí hlavních protagonistů a jejich dětí provedenou komunistickým režimem,“ dodává místostarosta Martin Orator.

Oběti místních sokolů připomíná od loňského roku i pamětní deska, která byla odhalena u příležitosti Památného dne sokolstva. ☺



PŘÍSPĚJTE NA TRANSPARENTNÍ ÚČET: 2801694320/2010



ČOS VYPSALA DVA NOVÉ GRANTY

Do konce září mohou sokolské jednoty a župy žádat o dva nové granty České obce sokolské. Marketingový a komunikační grantový program s názvem NOVÁ TVÁŘ SOKOLA V REGIONECH pomáhá zafinancovat projekty, které zviditelňují Sokol a jeho vizuální identitu v místě působení jednot a žup. Peníze lze získat na přípravu různých vizuálů nebo na branding sokolovny, na natočení náborového videa, nové webové stránky, na komunikaci pořádaných akcí a podobně.

Podmínky pro získání grantu jsou následující:

- každá jednot a župa může přihlásit nanejvýš dvě aktivity za jeden kalendářní rok
- maximální příspěvek činí 30 000 korun
- k získání grantu je nutná spoluúčast 30 procent

„Cítíme, že je potřeba podat pomocnou ruku sestrám a bratrům, kteří chtějí pro prezentaci Sokola něco udělat. Prioritou jednot i žup je pochopitelně podpora činnosti, na podobné aktivity se často vůbec nedostane. Zároveň nám jde i o rozšíření vizuálního stylu, který

jsme zavedli zhruba před rokem,“ vysvětluje výkonný ředitel ČOS Marek Tesař.

Pro veškeré dotazy, prosím, použijte email tvarsokola@sokol.eu. Druhý program je určen pro REKONSTRUKCE, MODERNIZACI A VÝSTAVBU NEMOVITÉHO MAJETKU sloužícího převážně pro hlavní činnost a vychází ze Směrnice č. 6/2020 schválené na posledním Výboru ČOS. Výzvu pro podání žádosti na poskytování finančních příspěvků ČOS sokolským jednotám a župám podle požadavků této směrnice schválilo nedávné Předsednictvo ČOS. Výzva se týká projektů s dokončením v roce 2020 a na podané žádosti v roce 2019.

„Mám radost, že se nám podařilo tuto pomoc sokolským jednotám a župám zrealizovat. Investice do nemovitého majetku je jednou z našich priorit a já věřím, že tento program pomůže řadu investičních projektů dokončit,“ uvedla starostka ČOS Hana Moučková.

Pravidla a podmínky pro poskytování finančních příspěvků jednotám a župám slouží pro realizaci následujících projektů:

- Spolufinancovaných z evropských fondů.
- Spolufinancovaných z veřejných rozpočtů (obce, kraje), nebo státních orgánů (ministerstva, fondy).
- Financovaných plně z vlastních zdrojů.
- Podmínkou pro podání žádosti je ukončené stavební povolení či ohlášení, výběr dodavatele a financování akce.
- Žádost je možno podat nejpozději 1 rok po ukončení realizace (kolaudace) a lze podat za jednotu/župu maximálně jednu žádost v průběhu kalendářního roku.
- Příspěvek se poskytuje pouze na nemovitý majetek ve vlastnictví jednoty nebo župy.

Pravidla a podmínky pro poskytování finančních příspěvků ČOS sokolským jednotám a župám, včetně všech náležitostí, která musí žádost obsahovat, jsou detailně popsány ve Směrnici ČOS č. 6/2020. Žádosti musí být podány v elektronické podobě na mailovou adresu mvlk@sokol.eu.

Termín pro podání žádostí do obou programů končí 28. září 2020! 📧

SOKOL PŘECHÁZÍ NA JEDNOTNÝ EMAIL

ČOS se v rámci digitalizace organizace snaží sjednotit svou komunikaci jak uvnitř hnutí, tak i s veřejností, a to ve spolupráci se společností Google ČR. Cestou je používání e-mailů na společné doméně sokol.eu, v níž mají už dnes zřízeny své účty všechny sokolské župy a jednoty. Všechny programové útvary, pracovníci ústředí i župy a řada jednot je již také používá k vnitrospolkové komunikaci.

„Respektujeme, že jednoty i župy mají zavedený systém komunikace s veřejností a email je jednou z klíčových součástí. Nechceme nikoho nutit, aby svůj současný e-mail přestal ze dne na den používat. Jednotný email @sokol.eu ale přináší řadu výhod, které podle mne převažují. A především jeho zavedení potřebujeme pro rozvoj naší vnitřní komunikace,“ říká Martin Chlumský, člen Předsednictva ČOS zodpovědný za digitalizaci organizace.

Výhody, které jednotný e-mail přináší, se dají shrnout do dvou oblastí. Jednak ve zmíněné komunikaci, kdy je adresátům i odesílatelům zprávy hned zřejmé, že komunikují se subjekty ČOS. Druhý

funkcí sokolského e-mailu je ověření identity uživatele pro přihlášení do společných aplikací sokolské organizace. Je to:

- Elektronická evidence členstva (funguje v beta verzi, ostrý provoz bude v roce 2021; přihlášení pomocí účtu @sokol.eu bude spuštěno v průběhu září)
- Brandcloud (zatím funguje pod jednotným vstupem grafika@sokol.eu, přihlášení @sokol.eu během září)
- administrace stránek www.sokol.eu (přihlášení spuštěno, jednotám umožní zadávat své akce do kalendáře – pro akce Odboru všestrannosti s návazností na Hodnocení činnosti, aktuality a také upravovat stránku s informacemi o jednotě)
- Učebna – informační portál pro cvičitele (přihlášení @sokol.eu je spuštěno)
- sdílené úložiště dokumentů na <http://disk.sokol.eu> (přihlášení spuštěno)

„Zavádíme řadu nových aplikací, které budou využívat všechny jednoty, a nechtěli jsme, aby byl do každé jiný přístup a jiné heslo. E-mail @sokol.eu tedy funguje jako univerzální přístupový klíč,“ dodává Chlumský. Výhodou je také špičkové

zabezpečení účtu i ochrana dat.

Na komunikaci emaily @sokol.eu už přešly všechny sokolské župy a také řada jednot. Nejdále je zřejmě župa Podřípská, kde už jej používají všechny jednoty.

„Nyní je aktivovaná asi polovina z cca 1200 zřízených účtů @sokol.eu. Blíží se tak chvíle, kdy na tyto účty přejde veškerá komunikace mezi centrálou, župami a jednotami. O tomto „Dnu D“ bude jednat některé z nejbližších Předsednictev ČOS,“ říká Martin Chlumský.

Návod na aktivaci emailu a administraci webových stránek najdete na start.sokol.eu. Pokud si nejste jisti heslem, použijte email ztraceneheslo@sokol.eu. Pokud vám nevyhovuje formát emailu (u jednot je to vždy „název města“@sokol.eu, problém ale může nastat u složitějších jmen), kontaktujte info@sokol.eu.

Na podzim je také naplánováno 2. kolo školení práce s aplikacemi Google. Tato školení budou probíhat v krajích a přístup pro sokoly bude zdarma. Program najdete na start.sokol.eu. V případě zájmu je možné další školení přidat! 📧



NYNÍ

SOKOL ZBRASLAV MÁ KONEČNĚ SVŮJ TANEČNÍ PARKET

| Text: Lenka Šeráková

PARKET – to je nově vybudovaný společenský sál, po kterém jsme už dlouho na Praze 5 - Zbraslavi toužili. Náš sen zrál mnoho let. Chtěli jsme vybudovat z bývalého a chátrajícího kinosálu víceúčelový sál, který by naplnil nejen potřeby úspěšného oddílu společenského tance KAT Zbraslav, ale i veřejnosti.

Podle zpracovaného projektu se předpokládané náklady na stavbu pohybovaly okolo 24 milionů korun. Proto bylo nutné nejdříve vyřešit finanční zajištění. Zažádali jsme tedy o dotaci MŠMT v rámci výzvy určené přímo jednotám a sportovním organizacím. V roce 2019 nám bylo vyhověno, dotace činila 18,8 milionu a my rozjeli stavbu naplno. Podmínkou ale byla i finanční spoluúcast územně správního celku. Oslovili jsme proto pražský magistrát a úřad městské části Zbraslav, kde

nám přispěli významnými částkami. Díky tomu jsme nemuseli akci vůbec uvažovat. Konečné náklady se nakonec zastavily na necelých 27 milionech korun.

Víceúčelový sál, který už aktivně využíváme, nabízí nejen parket se zrcadly, ale disponuje opravdu velkou plochou pro taneční sporty. V případě, že se bude konat nějaké představení, vystoupení či jiná sportovně-kulturní akce, je možné využít také výsuvné hlediště se sklopnými polstrovanými sedadly, které má kapacitu až 150 míst. Unikátem však je, že ve složeném stavu tato tribuna zkracuje taneční plochu v délce jen o 1,3 metru.

Během léta tady proběhla dvě příměstská taneční soustředění a 9. září 2020 se konalo slavnostní otevření společenského centra PARKET s účastí pozvaných hostů z řad ČOS, sokolských

jednot, donátorů a dalších. Následoval Den otevřených dveří Sokola Zbraslav, kde si návštěvníci nejen prohlédli sportovní i společenský sál nebo atletické hřiště, ale mohli se přihlásit i do vybraných oddílů. V novém centru se bude odehrávat velké množství tanečních hodin, které budou jak pro děti od 4 let, tak pro dospělé, a to nejen pro začínající, ale i pro pokročilé soutěžní páry. Taneční oddíl má v současnosti okolo 130 členů a na svém kontě již několik mistrů i vicemistrů republiky, a stejně tak i juniorskou a mládežnickou reprezentaci. V novém sále se budou konat i klasické taneční kurzy pro veřejnost – pro dospělé páry, Sóló Ladies Latino nebo kurz Profesionál + Amatér. Nově zde bude působit i oddíl Taichi a akrobatického rokenrolu. ☺



PŘED

SOKOL NASAVRKY PŘEDPLATIL ČASOPIS VŠEM CVIČITELŮM

Časopis Sokol se v Sokolu Nasavrky líbí. Jednota ho předplatila všem cvičitelům. Starosta Radek Bureš věří, že tento krok bude inspirací i pro ostatní.

„Většina našich cvičitelů, trenérů a funkcionářů, což je asi třicet lidí, pracuje bez nároku na finanční ohodnocení. Proto každý rok přemýšlím, čím bych jim udělal radost. Úroveň časopisu se zvedla o sto procent, líbí se mi nejen obsah, ale i forma zpracování, každý si v něm určitě najde něco zajímavého. Takže volba pro letošní rok byla jasná,“ říká Radek Bureš, starosta Sokola Nasavrky. ☺

**PŘEDPLAŤTE
ČASOPIS
CVIČITELŮM
I VY**



Počet kusů:

Župa, jednota: (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 4 ČÍSEL

(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

Přiložte kopii bankovního příkazu (doklad o platbě).



LETOŠNÍ NOCI SOKOLOVEN SE ZÚČASTNILO

| Text: Kateřina Pohlová

Netradiční ztvárnění sokolského znaku – to bylo letošním společným tématem Noci sokoloven. Je tomu již 200 let, co se narodil autor sokolského loga Josef Mánes. Ten se zapsal do sokolské historie při založení Sokola v roce 1862, kdy kromě již zmiňovaného znaku navrhl i první prapor pro pražskou jednotu. Jeho dílu a spolupráci s Tyršem a Fügnerem se

věnovaly i Vzdělavatelské listy.

Sokolové mu složili poctu právě mnoha originálními ztvárněními tohoto loga. V Jablonci nad Nisou se třeba inspirovali sklářskou a bižuterní tradicí svého města a celý znak v červeno-bílých barvách složili z drobků korálků. V Nehvizdech zase pekli chleba s emblémem na hřebetě. Další zajímavou fotografií poslali

z Dolní Kalné, kdy znak vystavěli z bílých čajových svíček. Po zapálení měl znak dokonce i červené zabarvení od hořících knotů. V Blovicích děti nakreslily křídami sokolské znaky na venkovní plochu před sokolovnou, V Dobříši a ve Voticích dokonce vytvořili znak z účastníků akce. I další jednoty začlenily do svého programu sokolský znak.



Sokol Dobříš



Sokol Jablonec nad Nisou



Sokol Chocerady

Celkově se do letošní Noci sokoloven přihlásilo sedmdesát sokolských jednot, což je sice o dost méně než v roce minulém, kdy se zúčastnilo více než 130 jednot, ale vzhledem k neobvyklým komplikacím v souvislosti s pandemií, se dá říci, že i sedmdesát jednot je úspěch.

Letošní akce se poprvé uskutečnila v červnových dnech, většinou 16. a 19. června místo obvyklého zářijového termínu. Pro změnu termínu jsme se rozhodli kvůli kumulaci několika jiných akcí, které vycházejí na konec září nebo začátek října, kdy si tradičně připomínáme Památný den sokolstva. Jednoty zároveň červnový termín spojily se zakončením cvičebního roku, a tak se na řadě míst zapalovaly i ohně a opékaly buřty. V některých sokolovnách proběhlo tradiční přespání ve spacácích.

Noc sokoloven se letos konala již po šesté. Její každoroční stěžejní myšlenkou je obrátit pozornost široké veřejnosti k sokolovnám jakožto celorepublikově významnému fenoménu. První sokolovna byla v Praze postavena již v roce 1863 a brzy ji následovaly další stavby po celé monarchii, i mimo ni. Na sokolovnách vidíme vývoj architektury sportovních budov a v jejich interiérech zas proměnu vnímání prostoru a nároků na cvičení.

Každý rok vybereme jednu ze sokoloven, která se stane tvářící celé akce a objeví se na plakátech. Letos tuto poctu získala sokolovna v Novém Kníně. Od ostatních se liší svým vzhledem, kdy je na první pohled zřejmé, že se nejedná o městskou sokolovnu. Její rustikální podoba připomínající spíše chaty v horách byla architektem Františkem Krásným zvolena právě díky svému umístění v kopcovitém terénu brdského

70 JEDNOT

pohoří. Krásný se podílel na návrzích mnoha sokoloven a je mimo jiné i autorem Tyršova domu v Praze. Základní kámen sokolovny v Novém Kníně byl položen roku 1927 a o rok později už byla stavba dokončená. Objevila se na malovaném plakátu k letošní Noci sokoloven, jehož autorkou je Dominika Petrtylová.

Závěrem bychom chtěli všem jednotám, které se do Noci sokoloven zapojily, poděkovat, že se i přes letošní komplikace zúčastnily a již teď se těšíme na sedmý ročník. ☺

Sokol Vlkost



Sokol Dolní Kalná



Sokol Břevnov



Sokol Valašské Meziříčí



Sokol Blovce



Sokol Nehvizdy

OSLAVY V PODĚBRADECH ZAPLNILY SOKOLOVNU

| Text: Radek Smejkal

Po střechu zaplněná sokolovna, nadšení cvičenci a vzácní hosté, v čele se starostkou ČOS Hanou Moučkovou. Ti všichni v červnu zažili skvělou oslavu 30. výročí od znovuoobnovení Sokola Poděbrady. Pořadatelům přitom na uspořádání akce muselo postačit minimum času. Dlouho totiž kvůli pandemii nebylo jasné, jestli se oslava bude vůbec konat. Z týdne na týden pak trenéři s dětmi a mládeží připravili celkem 34 vystoupení pro dvě hodinová představení, která zahrnovala aerobik, gymnastiku, malý TeamGym a všestrannost.

V obou akademiích postupně vystoupili naši členové od nejmenších dětí až po ženy a muže. Nelze než obdivovat, že i předškolní děti předváděly gymnastické výkony. Starší cvičenky a cvičenci se vytáhli náročnějšími tvary a cvičením na náradí. Dívky z aerobiku předvedly své závodní sestavy, nejlepší gymnasté ukázali různé saltové skoky, a to i s obraty - v prostných, přeskoku i na kladině. Snaha opravdu se předvést byla všudypřítomná a diváci včetně trenérů soustředění i úspěchy cvičenců náruživě oceňovali potleskem a fanděním. Není divu, že vystoupení měla vysokou úroveň. Družstva všestrannosti mají tradici medailistů a vítězů přeboru republiky tohoto náročného víceboje (gymnastika, šplh, plavání, atletika) už od roku 1946! Gymnasté navazují na obdobnou poválečnou tradici a pravidelně získávají krajské, ale i republikové medaile. Vrcholem jejich novodobé kariéry byla i zlatá příčka



v 1. lize. Oddíl aerobiku patří k mladším, ale na množství medailí a pohárů nejbohatším. Nejvyšší příčkou na jejich kontě je titul mistryň Evropy z Karlových Varů v roce 2018 a titul vicemistryň světa z holandského Leidenu ve stejném roce. Nejmladší závodní složkou jsou dívky z malého TeamGymu a letos navíc taneční skupina. V obou případech vás můžeme ubezpečit, že poděbradští sokolové jsou zvyklí chodit si pro zlato! Během oslav byly oceněny i dvě z našich sokolek. Osmdesátiletá vzdělatelka a cvičitelka Markéta Rožová obdržela bronzovou medaili ČOS za činnost, která svým významem přesahuje práci v jednotě, a to na úseku tělovýchov-



ném, kulturním a společenském. Bývalá náčelnice a cvičitelka Zdiša Kodešová získala ocenění ke svému devadesátiletému jubileu. Zlatá medaile ČOS je vůbec nejvyšším oceněním a uznáním sokolské činnosti a věrnosti sokolským ideálům. A právě slavná minulost byla součástí večera – k prohlédnutí byla kolekce kronik jednoty, fotoknih paměti z let 1903 - 1939 a mnoho dalších archiválií. 📄

V BÍLOVICÍCH SI PŘIPOMNĚLI 110 LET SOKOLA

| Text: Sylva Novotná

Stejně jako každý rok se i letos 6. července sjeli sokolové ze župy Slovácké do Velkých Bílovic na sportovní odpoledne. Uctili tak památku mistra Jana Husa a zároveň si připomněli 110 let od založení Sokola ve Velkých Bílovicích. Do nově vzniklé jednoty, kterou založil

učitel František Kňourek 25. září 1910, se tehdy přihlásilo 69 členů. Bohatý program zahájil slavnostní průvod, který od pomníku T. G. Masaryka vedl bratr Václav Moravčík, který jel na koni a nesl státní vlajku. Tanečníky slovácké besedy přivedli na plochu cválající koně, na kterých seděli krojovaní šohaji. "Marijánky" zazpíval sokolský soubor z Vacenovic. Své umění předvedly i mažoretky z Hodonína, a to pod vedením Markéty Raškové. Sokolka Marie Palmová z Tišnova nacvičila náročnou skladbu "Reminiscence", kde se předvedly ženy s obručemi. Skladbu

"Princezna republika" zacvičili sokolové z Velkých Bílovic, Břeclavi a Podivína. Večer si všichni společně zazpívali píseň „Když hranice vzplála“ a uctili tak památku mistra Jana Husa. Mezi hosty bylo možné najít sokoly z Telnice, Tišnova nebo Kostelan u Kroměříže, ale také bratry ze Slovenska, konkrétně z Gajar a Bratislavy. Starostka župy Slovácké předala bratru Jaroslavu Paulovi bronzovou medaili od České obce sokolské jako uznání za obětavou činnost ve prospěch sokolského hnutí. 📄

SOKOLSKÝ BĚH REPUBLIKY 2020


BĚŽÍME 28.10.



WASHINGTON D. C.
PORTLAND

PŘIHLASTE SE NA [BEHREPUBLICY.CZ](https://behrepubliky.cz)

Nejlepší český šermíř současnosti a sokolský ambasador Alexander Choupenitch uspořádal v Brně mezinárodní kemp pro mladé šermíře a k tomu ještě "bitvu století". Šedesát talentů od devíti do dvaceti let dostalo během týdne šanci vyzkoušet si, jak se trénuje na nejvyšší úrovni. Vše pak ukončila exhibice, kdy Češi vyhráli nad Rakouskem a Slovenskem. „O výsledek úplně nešlo, hlavně jsme chtěli, aby se něco dělo, velký turnaj nebyl půl roku,“ říká Choupenitch. Ten si kromě samotného šermování vyzkoušel i roli pořadatele a přiznává, že dostal pořádně zabrat. „Pár dní budu odpočívat,“ směje se.

Český fleretista už nevydržel jen trénovat a čekat na zápasy a sám se pustil do pořádání kempu a šermířské exhibice. Přilákal mladé talenty i trenéry ze šesti zemí. „Na kempu se makalo dopoledne na kondici a odpoledne byl šerm. Udělali jsme i turnaj a bylo nádherné sledovat, jak si to všichni užili. Bylo znát, jak všem soutěže chybějí. Snažil jsem se, abych si s každým zašermoval, aby všichni cítili individuální přístup a byli spokojení, což se povedlo,“ ohlíží se za akcí Choupenitch s tím, že součástí byl třeba i seminář mentálního tréninku. 

ALEX CHOUPENITCH USPOŘÁDAL KEMP PRO TALENTY, KTERÝ VYVRCHOLIL „BITVOU STOLETÍ“





OSOBNOST

PROJEVEM SOKOLSKÉ SOUNÁLEŽITOSTI MŮŽE BÝT I DAROVÁNÍ KRVĚ

Text: Jana Horká

Foto: Markéta Navrátilová

Plnohodnotná náhrada za krev neexistuje, lékaři jsou závislí na dobrovolných dárcích. Jejich počet se ale v posledních letech snížil. Zásoby nejcennější tekutiny se na světě během koronavirové pandemie ztenčily a transfúzní stanice po celé zemi prosí lidi, aby přišli krev darovat. V Sokolu už před šesti lety vznikl projekt Sokolská kapka krve. Jeho cílem je šířit povědomí o důležitosti dárcovství krve. Založil ho **MUDr. Vít Jakoubek, PhD.**, pediatr a dětský neurolog, ale také dlouholetý člen Sokola Libeň a Zdravotní komise ČOS. On sám už má za sebou přes pět desítek odběrů.

► Co Vás vedlo k tomu založit Sokolskou kapku krve?

Chodím darovat krev už spoustu let a napadlo mě, že by bylo dobré na tuto možnost víc upozornit nejen sokoly, ale i širokou veřejnost. Ve svém okolí jsem zjišťoval, kolik lidí o dárcovství krve ví, a překvapilo mě, že jich bylo poměrně málo. Někteří mají možná dojem, že se krev prostě někde koupí, ale není to tak. Musí přijít dárcé. Proto mě napadlo založit Sokolskou kapku krve.

► Loni se účastnilo 230 dárců z 59 jednot. Darovali přes 270 litrů krve. Letos běží už šestý ročník projektu, jak ho hodnotíte?

Jsem spokojený. Samozřejmě, že by ta čísla mohla být vyšší, ale musíme si uvědomit, že jde pořád jen o doplňkovou aktivitu Sokola. Pro mě je nejdůležitější, že se do projektu zapojilo už šedesát jednot - jak malých, tak velkých. To znamená, že se povědomí o potřebě darovat krev šíří napříč republikou, a to

byl můj hlavní cíl, jak už jsem říkal. Co největší počet dárců je určitě dobrá věc, ale nutně se honit za každým odběrem, není potřeba. Já osobně si cením i toho, když někdo prostě jen vyvěsí leták v sokolovně, nebo i toho, že mi pošle tabulku s počtem odběrů. Znamená to, že ho to téma oslovilo.

► Nedaří se příliš zaujmout pražské jednoty, v letošní tabulce jsou jen čtyři. Čím to podle Vás je?

Obecně pochází víc jednot z Moravy než z Čech. Máte pravdu, že v Praze je to slabota, ale vysvětlení pro to nemám. Vidím to v mé jednotě v Libni. Logicky, propagace Sokolské kapky krve tam je významná, už tam o tom mluvím mnoho let. Za tu dobu jsme se dostali ze čtyř dárců na osm. Znáám tam spoustu sokolů, kteří jsou z projektu nadšení, ale ze zdravotních důvodů krev darovat nemůžou. Pak je tam několik velkých, silných mužů, kteří při pohledu na krev omdlévají. Nemohou za to, prostě to tak je a s tím nic neuděláte. Celkově na tom tedy v Libni nejsme nijak valně, ale mám radost z toho, že se počet dárců zvedl o sto procent. Myslím, že to souvisí s tím, že Praha, ale i Brno, kde moc dárců není, jsou příliš velká města a nefunguje tam motivace typu – ty jsi daroval, já jdu taky. V žebříčku je spousta malých měst, ale třeba z Plzně není nikdo a z Hradce Králové taky ne. Ve velkých městech se lidi prostě méně znají a méně vědí, že jejich soused chodí darovat krev. Anonymita velkých měst tomu vůbec nepomáhá.

Zato v Komárově to funguje skvěle, jednota je naprosto nedostižitelná...

Tam je to i proto, že komárovští chodili darovat krev dávno před tím, než Sokolská kapka krve vznikla. Má to tam opravdu velkou tradici.

► Velká skupina dárců jsou padesátníci. Daří se je nahrazovat?

To je pravda, zdatných padesátníků, kteří pravidelně darují krev je hodně, ale nemůže to na nich stát. Musejí se zapojit mladí lidé. A mám pocit, že to se příliš nedaří. Chápu, že pro osmnáctiletého člověka to není téma, nezajímá ho to. Mluvím z vlastní zkušenosti. Přestože mí rodiče darovali krev pravidelně, neznamenalo to, že já jsem začal automaticky taky. Vlastně jsem se k tomu dostal až na vysoké škole, kde jsem se přidal k partě kamarádů, kteří chodili krev darovat. Myslím, že to není rozhodnutí, které udělá člověk ze dne na den. Ale když děti v sokole uvidí plakát na Sokolskou kapku krve, už to v jejich povědomí zůstane a je větší šance, že v dospělosti na transfuzní stanici zajdou.

► Čeho se lidi nejvíc při odběru bojí?

Lidé mají často strach z toho vpichu. Nebudeme zastírat, že jehla je dvoj až trojnásobně silnější než klasická jehla na odběr krve. A někdo to prostě špatně snáší. Není dobré, když tam člověk sedí ve stresu a je mu špatně. Někdo má zase

špatné žíly, praskají mu. To všechno jsou objektivní důvody, proč krev nedarovat. Je určitě lepší, když jsem si tohoto vědom a nepřijdu, než když na stanici pak omdlím. Stává se i to, že někdo projde všemi vyšetřeními a když se konečně dostane na vlastní odběr, omdlí po pár minutách. Chtěl bych zdůraznit, že Sokolská kapka krve není soutěž v pravém slova smyslu, to se nedá natrénovat jako třeba kliky. Ty si můžu dělat, kdy chci a kolik chci. To, že je mi špatně při pohledu na krev, nenatrénuju. Nerad bych, aby vznikl dojem, že ti lidé, kteří nechodí darovat z těchto důvodů, jsou špatní. Na druhou stranu bych byl rád, aby lidé, kteří to nikdy nezkusili, zašli na odběr a vyzkoušeli si to. Třeba zjistí, že darovat krev jednou za čtvrt roku pro ně není nijak složité. Pravda, není to nic dvakrát příjemného. Já sám tam z toho taky nejsem nadšený, ale vydržet se to dá.

► Kvůli koronavirové pandemii začíná krev chybět. Pociťujete to i ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, kde pracujete?

Nechci vzbudit dojem, že krev není, ale třeba plánované operace se musejí hlásit mnohem více dopředu než dřív, aby se krev mohla případně zajistit. Může se stát, že se musí výkon odložit, protože krve není dostatek. To se děje, to je realita. Je to celorepublikový problém. Normálně si transfuzní stanice pomáhají, když jedné něco dojde, jiná to pošle. To teď už taky moc nefunguje. Sešlo se tu víc faktorů – kvůli koronaviru chodí méně dárců. Jsou opatrnější, když někdo v jejich okolí kašle, raději nepřijdou. Někteří byli i v karanté-

ně, stejně jako zaměstnanci transfuzní stanice, kam chodím darovat krev já. Navíc je každoročně v létě dárců méně, prostě na to není čas, lidé jsou na dovolených. Projevilo se to i na Sokolské kapce krve. Za první pololetí jsou čísla nižší, ale věřím, že to do konce roku napravíme.

► Kde všude může, nejen sokolská, krev pomoci?

Třeba při plánovaných operacích, kde se počítá s většími ztrátami krve, jako břišní a hrudní operace. Potom při úrazech. Tam jsou potřeba mnohdy i litry krve, aby pacient přežil. Další skupinou jsou lidé, kteří mají onemocnění krve – třeba pacienti s leukémií, s nádorovým onemocněním krvetvorby. Ti potřebují velmi specializovanou krev, která se z té darované vyrábí. Krev potřebují i nedonošené děti, často mají nízkou hladinu hemoglobinu (krevního barviva na které se váže kyslík), a někdy se to musí doplnit krevní transfuzí, je to tzv. anémie nedonošených. Děje se to celkem často. S tím souvisí problémy maminek během porodu a po porodu. V tomto případě může dojít k velmi masivnímu, život ohrožujícímu krvácení.

► Dnes už nemusím darovat plnou krev, ale třeba jen plazmu. Jak to funguje?

Normálně to funguje tak, že darujete tzv. plnou krev (směs červených krvinek, bílých krvinek, krevních destiček a bílkovin), běžný odběr je 450 ml, a z ní se potom všechny složky oddělí. Jsou ale i lidé, kteří chodí darovat jenom plazmu, jenom krevní destičky, a to má výhodu



v tom, že to můžete darovat častěji. Dárce napojí na tzv. separátor, přístroj, kde se jednotlivé složky od sebe oddělí – z jedné žíly jde vaše krev do přístroje, ten oddělí plazmu a červené krvinky i destičky vám vrátí, plus vám nahradí ten objem nějakým roztokem. Nepřijdete o červené krvinky, plazma se nahradí rychleji, už za 14 dní

► Kolikrát jste daroval krev Vy?

Zhruba padesátkrát. Daruju krev už dvacet let, mám Zlatou Janského plaketu, která je za 40 odběrů. A pokud budu zdravý, budu chodit pravidelně dál. Mě dost limituje nachlazení. Jako pediatr se podzimním a zimním infekcím nevyhnu. Každou zimu mám virózy a krev darovat nemůžu, v zimě chodím tedy darovat jen výjimečně, zvládám tak asi tři odběry ročně. Někdy je náročné to naplánovat – být zdravý nebo 14 dní po prodělané viróze, nemít službu v práci... Jak už jsme se bavili, dnes není tak těžké dosáhnout velkého počtu odběrů, plazmu můžete darovat dvakrát měsíčně, plnou krev 4x, maximálně 5x za rok. Proto jsem tímto počtem odběrů omezil i Sokolskou kapku krve, aby tam bylo relevantní srovnání.

► Vy jste pediatr. Proč jste si vybral tento obor?

Chtěl jsem být doktorem už ve školce a vydrželo mi to až do dospělosti. Pro pediatrii jsem se ale rozhodl až na škole. Možná v tom nějakou úlohu sehrál fakt, že moje matka je dětská lékařka. Ale spíš mě vždycky bavila práce s dětmi, proto jsem rád i v Sokole. Přišel jsem do něj, když mi bylo osm a zůstal dodnes. Pořád jednou týdně cvičím s žáky a dorostenci, i když někdy je to pro mě časově náročné, jako pro každého, kdo cvičí odpoledne s dětmi. Ale když slíbím, že přijdu, musím dorazit. Dřív jsem se angažoval víc, ale u nás v Libni je skvělé to, že tam je už řada mladších cvičitelů, kterým to my starší můžeme s klidem přenechat.

► Co pro Vás znamená být sokolem?

Jedna věc je pro mě určitě to společenství lidí a druhá ta myšlenka. Nechci, aby to znělo nějak moc pateticky, ale ztotožňuji se s tím, že pomáhat slabším se má, má se cvičit, člověk se má vzdělávat, aby nenaletěl každému a dokázal se zorientovat ve stále složitějším světě. Proto tam chodím dodnes, proto doufám, že do Sokola budou chodit i moje děti. Já sám jsem tam měl v dětství spoustu kamarádů a mnozí

z nich jsou mými kamarády dodnes. V tom formujícím věku jsem s nimi jezdil na tábory. Tam poznáte, kdo to s vámi myslí dobře a v nouzi vám pomůže či kdo má jen mnoho řečí, ale kamarádství ve skutečnosti jen předstírá. Dnes je to příležitost setkat se s mladými lidmi, se kterými bych se přece jen už asi jinde nesetkal. Jsou to lidi o generaci i víc mladší než já. Je to obohacující. Dokonce mě někdy pozvou na své osmnáctiny. Vážím si toho, že ještě pořád pro ně nejsem úplně starý. Je to ale příležitost se učit od starší generace – členové Věrné gardy jsou někdy pokladnicí vzpomínek a mnozí mají za sebou vskutku těžké chvíle z doby, kdy nebylo jednoduché být sokolem tak, jako nyní.

► Kdybyste chtěl někoho přilákat do Sokola, co mu povíte?

Řeknu mu, že když přijde, rozhodně udělá něco pro své zdraví. Asi nemusím říkat, jak moc je pohyb důležitý. Ve své denní praxi vidím, jak moc děti pohyb potřebují, hýbou se málo a některé jsou i obézní. A pak bych dodal, že tam najde skupinu lidí, se kterými se spřátelí a může se na ně spolehnout. A že tam s velkou pravděpodobností potká lidi, kteří jsou pevní ve svých zásadách. ☺



SOKOLOVÉ Z KOMÁROVA PŘEVZALI OCENĚNÍ ZA VÍTĚZSTVÍ V SOKOLSKÉ KAPCE KRVE

V loňském roce si našlo cestu na transfúzní stanici do nemocnice v sousedních Hořovicích téměř třicet komárovských sokolů. To znamená, že přišel každý sedmý dospělý člen jednoty. Za celý ročník projektu darovali dohromady 33 litrů krve a v červnu tak právem převzali ocenění.

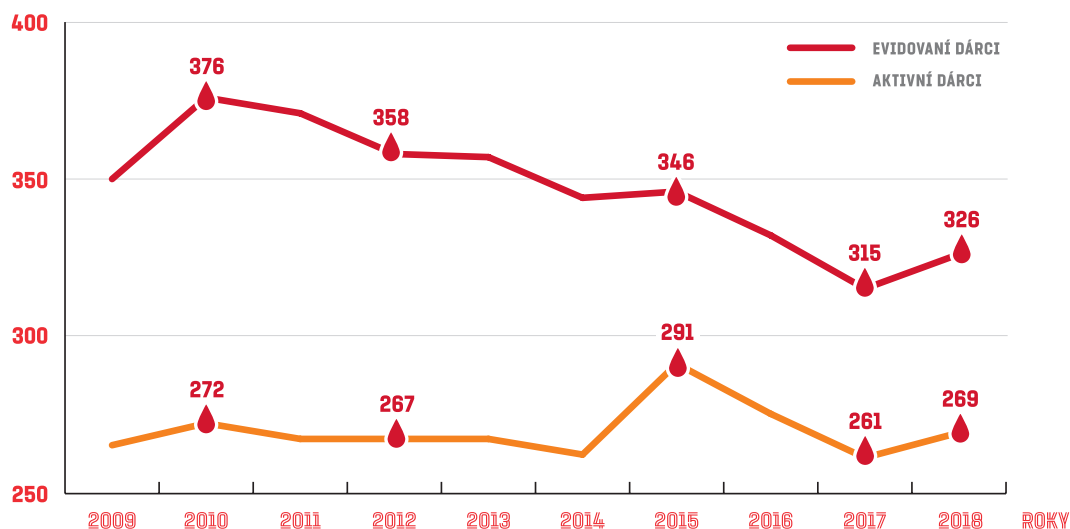
„Projektu Sokolská kapka krve si moc vážím, myslím, že dárce krve zaslouží

naš velký obdiv a poděkování za to, jak nezištně pomáhají druhým. Moc ráda jsem Sokolu Komárov předala ocenění pro nejlepší jednotu a krásné odznaky samotným dárčům. A vůbec nejde o to, že jde o mou domovskou jednotu. Stejnou radost bych měla kdekoli jinde,“ řekla při vyhlášení starostka ČOS Hana Moučková, která navíc vítězům předala i poukaz v hodnotě

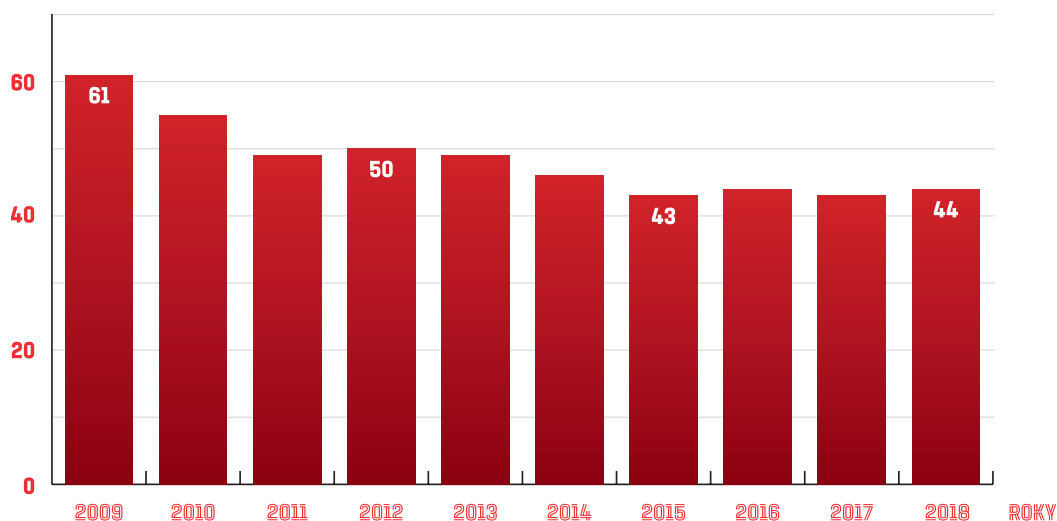
deseti tisíc korun na nákup v sokolském e-shopu.

Ocenění, které se uskutečnilo během valné hromady župy Jungmannovy, převzal starosta jednoty Bohumil Ernest a osm z 28 komárovských dárců. Gratulujeme a děkujeme! O to víc, že komárovští nezahálají ani tento rok. Vedou tabulku sokolských odběrů i letos. ☺

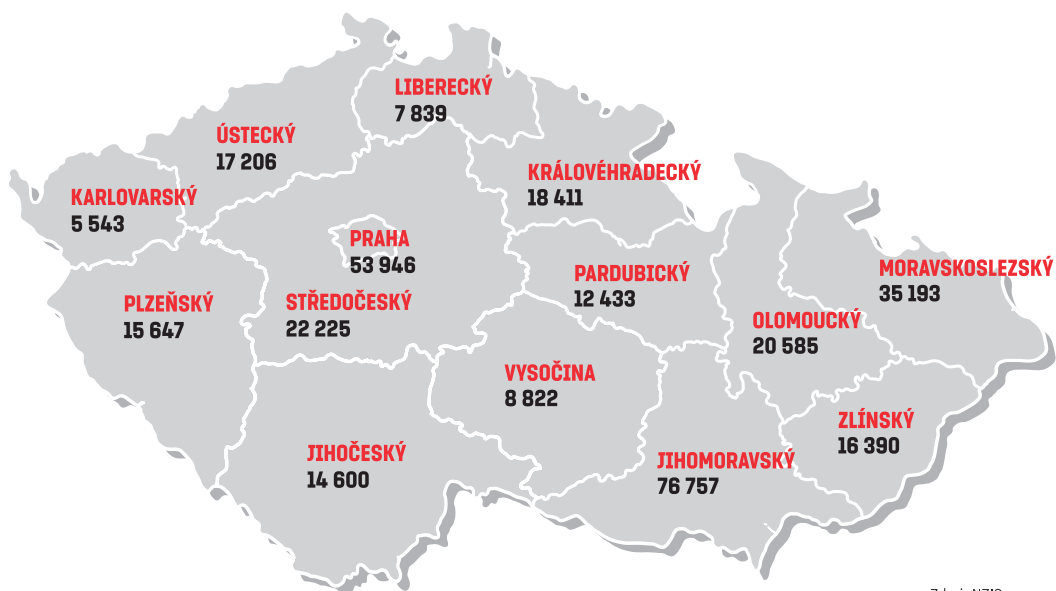
POČET DÁRCŮ KRVE V ČESKU (V TISÍCÍCH)



POČET PRVODÁRCŮ (V TISÍCÍCH)



POČET DÁRCŮ KRVE V KRAJÍCH 2018



Zdroj: NZIS
(informace za rok 2019 nejsou ještě k dispozici)



SOKOLSKÁ KAPKA KRVĚ

VÝSLEDKY 1. POLOLETÍ 2020

pořadí	T.J Sokol	počet odběrů	počet dárců
1.	Komárov	40	24
2.	Domašín	14	7
3.-4.	Příbram	12	6
3.-4.	Malíkovice	12	6
5.	Lomnice n. Popelkou	11	8
6.	Písek	11	6
7.	Kobyly	9	6
8.	Ostoměř	7	6
9.-10.	Týniště n. Orlicí	7	5
9.-10.	Jílové u Prahy	7	5
11.-12.	Libeň	7	4
11.-12.	Svatý Kopeček	7	4
13.	Vrané nad Vltavou I.	6	5
14.	Chocerady	6	4
15.	Kamenice	5	3
16.	Vyšehrad	4	4
17.	Dvůr Králové n. Labem	4	3
18.	Horní Růžodol-Liberec 7	4	2
19.-20.	Třebětice	3	2
19.-20.	Podivín	3	2
21.-22.	Olomouc Nové Sady	3	1
21.-22.	Velká Bíteš	3	1
23.-27.	Chotyně	2	2
23.-27.	Olomouc Chválkovice	2	1
23.-27.	Lhotka	2	1
23.-27.	Bzí	2	1
23.-27.	Benátky nad Jizerou	2	1
28.	Sobotovice	1	1
celkem		196	121

| Text: MUDr. Vít Jakoubek, PhD.

Oproti minulému roku nahlásilo výsledky v pololetí méně jednot. Nicméně, stejně jako v minulých letech, čekám, že mnoho jednot pošle výsledky za obě pololetí až v lednu 2021. Opomenutí přičítám koronaviru, ale i skutečnosti, že mnoho pravidelných dárců například vinou karantén a jiných omezení darovat v minulém pololetí nemohlo. Navzdory tomu se ale do projektu přihlášily další nové jednoty, zejména z menších sídel.

Zveřejnění aktuálních výsledků, doufám, bude sloužit jako připomenutí pro pravidelné účastníky a povzbuzení pro případné nové další dárce a jednoty.


Transfuzní stanice hlásí opakovaně nedostatek krve, což je dávno mimo jiné aktuální zvýšenou spotřebou při plánovaných operačních výkonech (odložených kvůli epidemii) a již výše uvedeným poklesem počtu odběrů, který i jindy v letních měsících není vysoký. Nechtě tato informace slouží také jako motivace pro dosud váhající k rozhodnutí krev darovat. ☺



KURZ PRVNÍ POMOCI ZÁŽITKOVOU METODOU

Text: MUDr. Tomáš Jelen

O posledním červnovém víkendu úspěšně skončil další kurz s názvem Zdravotník zotavovacích akcí, který ve spolupráci se zdravotní komisí ČOS pořádala ústřední

škola. První konzultace se uskutečnila už v únoru. Druhá musela být z důvodu pandemie přesunuta na červen, stejně jako doškolovací seminář pro zdravotníky, kteří byli již vyškoleni v minulosti. Letos byla více posílena zážitková metoda výuky, kterou účastníci hodnotili velmi kladně. Praktickou výuku záchrany tonoucího v bazénu, resuscitaci s použitím AED a řešení různých modelových situací (např. autonehoda, těžká alergická reakce) všichni úspěšně zvládli. Své znalosti z hygieny a epidemiologie, péče o nemocné a první pomoci někteří možná využili na letních táborech. 




PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA MLADÝCH POMAHATELŮ

Text: Blanka Vandasová

„Prázdninovka“ je vzdělávací akce, na kterou se sokolská mládež těší často celý rok. To ostatně platilo i pro mě. Minulý rok jsem se zúčastnila poprvé. A proto má laťka už byla nastavena vysoko; loňský ročník byl totiž dle mého hodně zdařilý.

A přemýšlela jsem, jestli se mu může letošek vůbec vyrovnat. Mé pochybnosti se ale brzy rozplynuly. Atmosféra mezi budoucími pomahateli a cvičiteli, ale i mezi lektory, byla uvolněná a velmi přívětivá. Našla jsem si přesně třiatřicet nových přátel, a to ani ne za šest dní. Prožila jsem s nimi nejen krásný den na Berounce, ale i hodiny a hodiny v tělocvičně. Pracovala jsem v týmu, kde byl každý člen vskutku dříčem. I přesto, že byl program nabitý, a někdy i odpovídající měrou vysilující, přišlo loučení příliš brzy. Na ztuhlé svaly a ospalá rána ale vzpo-

mínat nebudu. Spíš na všemožné vtípky, rozesmáté obličeje a silný pocit sokolské hrdosti. Snad nikde jinde se nestane, že poznáte tolik lidí se stejným zapálením do sportu, kteří zároveň sdílí stejné hodnoty. Bylo to tak osvěžující. Motivaci z tohoto setkání budu čerpat ještě dlouho. Troufám si říci, že prázdninová škola i letos dostala svého poslání. Já i ostatní, teď již mladí pomahatelé, jsme odjížděli s elánem a touhou zapojit se do další činnosti. A také obohacení novými znalostmi, které nám to umožní. 

inzerce:



Platí pouze na e-shopu SAM 73 od 20.9. do 31. 12. 2020.

-10%

EXKLUSIVNÍ SLEVA

Heslo „SOKOLFW20“

-10% na novou kolekci SAM 73



SAM73.CZ
 street & sportswear

100 PRODEJEN

ESHOP

ATHÉNSKÝ ŠPLH V NOVÉM MĚSTĚ NAD METUJÍ

Text: Martin Mach

V neděli 21. června 2020 se na Husově náměstí konal již XVI. ročník výjimečných závodů ve šplhu na čtrnáctimetrovém laně, tedy Velká cena Nového Města nad Metují v athénské šplhu. Záštitu nad tímto závodem pořádaným místním Sokolem převzalo již tradičně město.

Za podmraceného, ale relativně teplého počasí vidělo početné publikum patnáct závodníků, kteří buď úspěšně, anebo neúspěšně zkoušeli vyšplhat bez přírazu po laně do výšky 14 metrů. Deset borců tuto extrémní výšku zdolalo. Z vítězství se radoval Martin Vacek ze Sokola Libčice nad Vltavou, který vyhrál s velice pěkným časem 14,63 sekundy. Na druhém místě skončil Patrik Valut z klubu Sokol Praha-Libeň v čase 15,06 s, na

třetím místě v čase 15,96 s se umístil Adam Novotný z klubu Sokol Praha-Libeň. Domácí závodník Martin Matěj skončil na šestém místě s časem 19,34 s.

V první části programu diváci viděli závody dívek na třímetrovém laně, kde zvítězila Kateřina Schreiberová z klubu Sokol Dvůr Králové nad Labem s časem 7,98 s. Závody mládeže a dorostenců na laně dlouhém čtyři a půl metru vyhrál Ondřej Klíč ze Sokola Brno1 s časem 3,68 s. V kategorii dorostenky a ženy nejrychleji vyšplhala na stejné dlouhé laně (4,5 m) Jana Hurdálková ze Sokola Dvůr Králové nad Labem v čase 7,90 s. V závodech pro veřejnost na čtyři a půl metru dlouhém laně zvítězil Josef Vrábel z klubu ASPV Nového Města nad Metují s časem 4,78 s. 📸

SENIORI ŽUPY BARÁKOVY VYRAZILI DO JIŽNÍCH ČECH

Text: Lenka Brandová

Poslední červnový víkend patřil jako tradičně společnému pobytu našich sokolských seniorů. Tentokrát jsme vybrali Pohádkovou usedlost v Lovětíně, která byla jako stvořená pro plánované aktivity. Nechyběl tu bazén, ani klid a krásná příroda. Společné cvičení pro zájemce zajistila sestra Marcela Tmejová. O zábavný program se jako vždy postaral náčelník župy Petr Čížkovský s pomocnicemi. Uskutečnili jsme také výlety do okolí. Navštívili jsme zajímavosti Jindřichova Hradce, kde nás průvodkyně velmi zaujala svým výkladem a také malým překvapením - hrou na flétnu. V závěru vycházky po městě jsme shlédli produkci hudební fontány v hotelu Florian. Výlety do okolí, například za zajímavostmi Pelhřimova, nebo turistické poznávací vycházky k vrcholu Křemešniku a k rozhledně Rýdův kopec byly vhodným doplněním pohybového programu a všichni je zvládli. Počasí nám přálo po celý víkend. Poslední večer nám společné grilování připravil majitel penzionu Martin, který se o nás vzorně staral po celou dobu pobytu. Nechyběl ani večírek na rozloučenou. Víkendová akce v Jižních Čechách se nám zdařila a účastníci mají zase rok na co vzpomínat a mohou se těšit na další podobnou akci. 📸

KARLOVARŠTÍ SOKOLOVÉ USPOŘÁDALI 6. ROČNÍK SOKOLSKÉ JEDENÁCTKY

Text: Michal Mendel

Nejrychlejší desítka běžců

1.	Jakub Coufal (Witte Bike Team Nejdek)	00:38:58
2.	Tomáš Kožák (SC Start Karlovy Vary)	00:39:08
3.	Vítek Brožek (Kome Kraslice)	00:43:12
4.	Lubomír Novotný (USK Akademik Cheb)	00:43:25
5.	František Brožek (Witte Bike Team Nejdek)	00:43:55
6.	Slávek Švejdar (Triatlet Karlovy Vary)	00:44:21
7.	Štěpánka Coufalová (Witte Bike Team Nejdek)	00:45:38
8.	Bohdan Hofreiter (ACES Team Karlovy Vary)	00:45:43
9.	Lubomír Bašus (Kolová)	00:46:56
10.	Marek Macháček (Triatlet Karlovy Vary)	00:47:11

17. LETNÍ TURISTICKÝ SRAZ GIACOMA CASANOVY PŘILÁKAL 1400 ÚČASTNÍKŮ

Text: Jana Horká



V krásném prostředí karlovarských lázeňských lesů, přesněji v okolí Linhartu, se letos v létě uskutečnil další ročník běžeckého závodu Sokolská jedenáctka. Závod tvoří dva stejné okruhy v délce 5,5 kilometru. Rekordmanem trati je Jakub Coufal, který i letos obhájil své loňské vítězství. Mezi ženami zvítězila jeho manželka Štěpánka, která právě letošním dosaženým časem nově drží rekord mezi ženami.

I přesto, že letošní počasí příliš běžcům neprálo, našlo si

v deštivém sobotním dopoledni cestu na start 44 závodníků (26 mužů a 18 žen).

Závod se koná v ryze sokolském duchu, se státní hymnou a za účasti dvou sokolských bratří v historických krojích. Okolí Linhartu vždy bylo vyhledávanou turistickou lokalitou. Do zdejších míst rád chodil na procházky i náš první československý prezident Masaryk, který se v tehdejší výletní restauraci na Linhartu v Karlových Varech, zapsal 28. 7. 1924 do pamětní knihy hostů. ☺

Šestikilometrové trasy pro turisty „pohodáře“, ale i cesty dlouhé 75 kilometrů pro ty, kteří už mají natrénováno. Ze dvou desítek naplánovaných tras si vybral každý. Pořádání 17. letního turistického srazu Giacoma Casanovy se letos ujal ve spolupráci s ČOS a Klubem českých turistů Sokol Duchcov.

„Jedná se o druhou největší vícedenní turistickou akci v Česku. Tyto srazy se konají pravidelně každé dva roky. Já jsem převzal štafetu v červenci 2018, tedy krátce po všesokolském sletu, od Sokolova,“ říká za pořadatele Dušan Petráš, vedoucí komise turistiky Odboru všestrannosti ČOS.

Na své si přišli také cyklisté, i oni měli na výběr z několika tras. Kdo si v teplých dnech na kolo nebo na túru netroufl, mohl využít autobusovou okružní jízdu po nedalekých rozhlednách, odkud byl nádherný výhled na nedaleké Krušné hory. Zhruba tisícovka účastníků se sjela z celé republiky, ale i z Bratislavy nebo z Německa.

„Přípravy na akci začaly vlastně už v tom roce 2018. Bylo potřeba zajistit pronájem základní školy včetně jídelny, protože jsme turistům zajišťovali snídani a večeři. Měli jsme k dispozici i Hotel Casanova a nedaleký autokemp. Letos na jaře jsem začal vyjednávat potřebná povolení. Musíte zařídit průchod přes pozemky, i když se jde po značených trasách, protože se jedná o sportovní hromadnou akci. Takže potřebujete povolení od obecních úřadů, od městských úřadů, od majitelů pozemků, přes které se prochází, jako jsou třeba Lesy ČR nebo Povodí Ohře, pak jdeme přes CHKO České středohoří. Bylo to minimálně 20 povolení. Každému trvá, než se vyjádří třeba měsíc, takže už od dubna jsem vše vyřizoval. A pandemie to zkomplikovala,“ popisuje přípravy Dušan Petráš.

Na slavnostním zakončení akce předal štafetu do Olomouce. A co tamním pořadatelům vzkazuje? „Zásadní věc je zajistit si dobrý tým spolupracovníků. Musíte kolem sebe mít lidi, na které je spoleh,“ říká. ☺



FRANTIŠEK PECHÁČEK PŘÍSAHAL REPUBLICE

| Text: Michal Burian

Za necelý měsíc budeme opět slavit Památný den sokolstva. Letos podruhé bude 8. říjen také významným dnem České republiky. Z plakátů, které připomínají tento sokolský svátek, na nás prostřednictvím fotografie pořízené při X. všesokolském sletu v roce 1938 shlíží František Pecháček. Proč se právě on stal tváří Památného dne sokolstva, když je v historii našeho hnutí tolik významných osobností, které pro naši svobodu a demokracii rovněž obětovaly své životy? Odpovědí je jeho životní příběh.

František Pecháček (v popředí) na olympijských hrách v Antverpách v roce 1920

František Pecháček
v roce 1938
při nácviku na
X. všesokolský
slet



František Pecháček patřil mezi ty sokoly a sokolky, kteří v letech meziválečného Československa beze zbytku naplňovali Tyršovy ideály sokolské výchovy. Nikdy neměl významné funkce, ale vždy byl jedním z těch, kdo spolu vytvářeli dějiny sokolstva. Narodil se 15. února 1896 v Záhornici u Městce Králové. Většinu mládí ale prožil v Nové Pace, kde v místním Sokole vynikal nejprve jako cvičenec na nářadí a později i jako úspěšný cvičitel dorostu a mužů. Po 1. světové válce vstoupil do československé armády, stal se poddůstojníkem a vedl školu pro výcvik tělesné zdatnosti vojáků. Podílel se tak významným způsobem na budování silné armády mladého státu a naplňoval tak i Tyršovu ideu sokolské brannosti. Současně byl i cvičitelem karlínského Sokola. Jestliže Miroslav Tyrš obdivoval starověké Řecko a jako jeden z prvních připomínal význam starověkých olympiád – i první sokolský slet přivítal v roce 1882 slovy: „Bratři, též my sešli jsme se poprvé k olympiím svým...” – potom i František Pecháček stanul v roce 1920 na olympijském stadionu v Antverpách jako člen první oficiální československé olympijské výpravy a jako člen sokolského reprezentačního gymnastického družstva. Nepopulární bramborovou medaili za čtvrté místo v soutěži družstev si vynahrátil o dva roky později, když se stal v Lublani

prvním československým mistrem světa v gymnastice jednotlivců i družstev.

V roce 1926 čekala Československou obec sokolskou mimořádně slavnostní událost. Při příležitosti VIII. všesokolského sletu věnoval prezident T. G. Masaryk sokolstvu na Pražském hradě nový prapor. Z jeho rukou jej převzal starosta Sokola Josef Scheiner, aby ho vzápětí předal prvnímu praporečníkovi. Možná již tušíte, že jím nebyl nikdo jiný než František Pecháček. Počátkem 30. let opustil armádu a plně se věnoval práci v Sokole jako vedoucí stálých škol ČOS v Tyršově domě. Za zmínku stojí jeden příklad jeho mimořádné osobnosti. V roce 1936 se sokolské závodní družstvo účastnilo berlínské olympiády. Měl to být velký sportovní střet dvou nejslavnějších tělocvičných systémů – německého turnerského a českého sokolského. Olympiáda se, jak známo, stala obrovskou propagandistickou akcí nacistického režimu. Neúspěch sokolského družstva, které skončilo až čtvrté, tak mnozí přičítali zaujatým rozhodcím, kteří pomáhali domácímu družstvu. Ať již to bylo jakkoliv, František Pecháček mezi stěžovatele nepatřil. Naopak zcela spravedlivě v článku věnovaném olympiádě uznal, že ne všichni naši borci podali výkony odpovídající jejich schopnostem. Takový byl František Pecháček. Nikdy se za nic neschovával a vše řešil dle svého

nejlepšího vědomí a svědomí. Tak prožil i poslední roky svého života.

Památný X. všesokolský slet, který francouzský spisovatel Jules Romains označil za bohoslužbu svobody, vstoupil do historie i díky Františku Pecháčkově. Byl autorem dvou skladeb – Sokolská brannost a Přísaha republiky. Právě druhá skladba se stala pomyslným vrcholem celého sletu. Na 30 000 mužů při ní na strahovském Masarykově stadionu v červenci 1938 složilo přísahu věrnosti republiky a demonstrovalo odhodlání národa bránit Československo. Mezi ty, kteří slova přísahy naplnili beze zbytku, patřil i její autor. Po okupaci v březnu 1939 se stal zemským velitelem odbojové organizace Obec sokolská v odboji. Spolu s mnoha dalšími sokoly a sokolkami především z jednot ve Vysočanech, Libni a Karlíně spolupracoval s parašutisty z Velké Británie a patřil mezi hlavní podporovatele uskutečnění atentátu na Reinharda Heydricha. Po zatčení odolával brutálnímu mučení, aniž by zradil své spolubojovníky. Jeho manželka Emílie byla zavražděna 26. ledna 1943 v Mauthausenu. František Pecháček byl na stejném místě popraven 3. února 1944. Před odchodem na popraviště řekl: „Sbohem, bratři, vím, že jdu na smrt, ale nebojím se jí. Statečný muž umře jednou, jen zbabělci umírají stokrát. Umřu s klidem, protože vím, že naše oběti nebyly marné.“ ☹

S novým
praporem od
prezidenta
Masaryka na
Pražském hradě
v roce 1926



OBČANSTVÍ

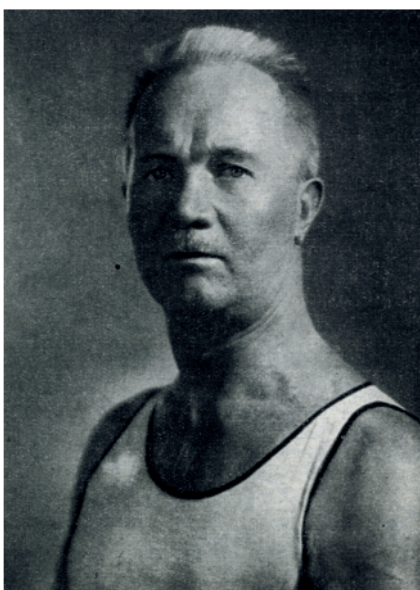
HRDINY NEJEN NA STADIONU

| Text: Marcela Janouchová

Tři výrazné osobnosti sokolské gymnastiky, úspěšní sportovci, účastníci olympijských her a mistrovství světa, přátelé, které spojovala láska k Sokolu a k vlasti. Sokolové, kteří za své vlastenecké přesvědčení nebo odbojovou činnost zaplatili vlastními životy.

PRVNÍ SOKOL NA OLYMPIÁDĚ

FRANTIŠEK ERBEN - Narodil se v Praze na Žižkově 27. listopadu 1874. Skonal na pražské Kobyliské střelnici 9. června 1942.



Poprvé bratr Erben úspěšně reprezentoval ČOS na slavnosti francouzských gymnastů v Nancy, kde čeští sokolové získali první cenu. Sám Erben jako sedmnáctiletý hoch vybojoval bronzovou medaili. Když byli v roce 1900 čeští sportovci poprvé vysláni na olympijské hry do Paříže, ČOS se tehdy rozhodla, že se organizovaně nezúčastní, ale svým členům v účasti nebránila. Tehdy se František Erben v pětičlenné české výpravě stal prvním sokolem, který se účastnil olympijských her. Skončil tehdy na 34. místě.

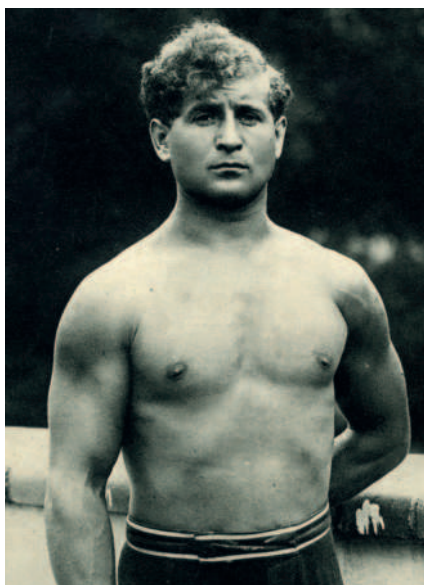


Další velký úspěch přišel v roce 1907 na mistrovství světa v Praze, kdy Erben jako člen sokolského družstva vybojoval první místo. Samostatně získal dvě zlaté a jednu bronzovou medaili. V roce 1911 pak vybojoval v Turíně s gymnastickým družstvem ČOS další titul mistrů světa. Během první světové války vstoupil do československých legií v Rusku.

Po návratu začal s bratrem Josefem Čadou připravovat sokolské borce pro mezinárodní závody, a to jak na olympiádě v Paříži (1924) a v Amsterdamu (1928), tak na mistrovství světa v Lyonu (1926), v Lucemburku (1930) v Paříži (1931) a v Budapešti (1934). Poslední Erbenovou velkou sokolskou prací byla společná protná cvičení starších bratrů pro X. všesokolský slet v roce 1938. Pro své vlastenecké přesvědčení byl zatčen a 9. června 1942 zastřelen na Kobyliské střelnici v Praze.

DRUHÝ ČESKOSLOVENSKÝ OLYMPIJSKÝ VÍTEZ

LADISLAV VÁCHA - Narodil se v Brně 21. března 1899. Skonal 28. června 1943 tamtéž.



S gymnastikou začal Vácha v Sokole Brno I. Mezi sportovní špičku českoslo-



venských gymnastů se dostal v roce 1920, když si vybojoval nominaci do družstva pro VII. olympijské hry v Antverpách. O čtyři roky později na olympiádě v Paříži získal ve cvičení na kruzích a ve šplhu bronzové medaile. Brzy se stal vůdčí osobností československé gymnastiky. V roce 1926 se stal se závodním družstvem ČOS v Lyonu mistrem světa, v soutěži jednotlivců si připsal další třetí místo.

Svou pílí a houževnatostí beze zbytku zúročil v roce 1928 na olympiádě v Amsterdamu. Na bradlech, jedné ze svých nejoblíbenějších disciplín, byl nepřekonatelný. Náročnou sestavu zvládl bez jediného zaváhání a stal se po Bedřichu Šupčíkovi druhým československým olympijským vítězem. Po „zlatém Amsterdamu“ závodil Vácha už jen dva roky, definitivně svou sportovní kariéru ukončil v roce 1930 po mistrovství světa v Lucemburku. Poté se věnoval hlavně práci v Sokole Zlín.

Když v březnu 1939 vznikla ve Zlíně odbojová skupina Sokol-Zlín, která spolupracovala s Obranou národa, stal se Ladislav Vácha jednou z vůdčích osobností. V létě 1941 byl poprvé zatčen gestapem, ale pro nedostatek důkazů byl 5. září propuštěn. V březnu 1943 byl zatčen znovu, následovalo vězení v brněnských Kounicových kolejích. Ačkoliv byl o dva měsíce později propuštěn domů, 28. června 1943 patrně na následky krutých výsledků a týrání zemřel. Jeho pohřeb, kterého se zúčastnila celá řada sokolů včetně bratrů ze závodního družstva ČOS, se stal sice tichou, ale zcela zřejmou protinacistickou demonstrací.

OLYMPIONIK A TROJNÁSOBNÝ MISTR SVĚTA

JAN GAJDOŠ - Narodil se v Brně-Židenicích 27. prosince 1903. Skonal 19. listopadu 1945 tamtéž.



Prvním vážným gymnastickým počinem byl pro Jana Gajdoše župní gymnastický závod roku 1922, kde jako

člen Sokola Brno-Židenice skončil třetí. Ve vylučovacích závodech pro III. mezisletové hry ČOS se dokonce dvakrát umístil hned za ostříleným borcem Ladislavem Váchou, který se po Gajdošově přestupu do Sokola Brno I v roce 1923 stal jeho učitelem.

Díky obratnosti na bradlech a kruzích se Gajdoš v roce 1926 kvalifikoval na mistrovství světa v Lyonu, kde okusil první vítězství na mezinárodním závodě a stal se pevnou součástí závodního družstva ČOS. Individuálně si tehdy domů dovezl ještě dvě stříbra. Další stříbrná medaile, ovšem olympijská, přišla v roce 1928 v Amsterdamu se sokolským družstvem. Gajdošova medailová sbírka se pak rozrůstala o medaile z mistrovství světa a největším triumfem se staly mezinárodní závody v roce 1938 v Praze, kde Gajdoš získal tři zlaté medaile a titul absolutního mistra světa. Svého posledního závodu se účastnil v roce 1941. Tehdy již byl patrně zapojen do sokolského odboje, a to jako vedoucí odbojové skupiny v Brně.

Gestapu jeho činnost unikala až do roku 1944, kdy byl 18. ledna zatčen. Mimo jiné údajně i proto, že úmyslně nesložil zkoušku z německého jazyka. Prošel třemi nacistickými věznicemi. Odsoudit ho nacisté už nestihli, přišel

rok 1945 a konec války. Gajdoš se domů vrátil v zuboženém stavu. Ve vězení totiž prodělal opakovaně zápal plic. Ve věku 41 let, a to 19. listopadu 1945, na následky vězení zemřel. ©



**O SOKOLECH NA OH VÍCE
VE VZDĚLAVATELSKÝCH LISTECH**

inzerce:

Ondrášovka

**HLAVNÍ PARTNER
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ**

WWW.ONDRASOVKA.CZ

PŘEBOR ČOS VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE ŽÁKŮ

Text: Petr Syrový

V minulých letech byl gymnastický přebor ČOS uzavřený pouze pro kategorie nejmladších a mladších žáků. Letos komise sportovní gymnastiky odboru sportu umožnila startovat i žákům o rok starším, a to ve víceboji jednotlivců i družstev. Závody pořádal tradičně Sokol Brno I.

Závod byl naplánován na dva sledy, v obou kategoriích startovalo celkem 50 jednotlivců v 16 družstvech. Za nejmladší žáky nastoupila

4 družstva a 13 jednotlivců; za mladší 12 družstev a 37 jednotlivců.

Závodníci byli ze sedmi oddílů tělocvičných jednot. V obou kategoriích dominovala družstva ze Sokola Zlín a na druhých i třetích místech družstva ze Sokola Kolín a Kladno. Nejúspěšnějším závodníkem, který dosáhl nejvyššího počtu získaných bodů, byl Milan Jaroš ze Sokola Zlín. Nejvíce závodníků, tedy třináct, měl Sokol Brno I následovaný Sokolem Praha Vršovice s 10 a Sokolem Zlín s 9 sportovci. ©



70. ROČNÍK VELKÉ CENY SOKOLA OPAVA

Text: Jiří Lesák

Na 70. ročníku tradičního atletického mítinku Velká cena Sokola Opava byly nej kvalitnější obsazené sprinty. Vendula Hluchá vyhrála podobně jako na republikovém šampionátu běh na 800 metrů s časem 2:11,75 a ještě 400 metrů, které uběhla za 56,94 sekundy. Na čtvrtce byla druhá další domácí finalistka z republikového šampionátu sedmnáctiletá Marie Klapuchová v čase 57,87 s. Barbora Malíková tentokrát neběžela svou parádní disciplínu, ale soupeřila s vynikající polskou sprinterkou Magdalenou Miekinskou v běhu na 100 metrů. Vyhrála Polka s časem 12,06 sekundy. Barbora byla o šest setin pomalejší. Na dvoustovce zase Barbora vyhrála s časem 24,26 s.

Další vynikající sprinterský souboj viděli diváci na stometrovém sprintu mužů. Vyhrál vítkovický halový mistr

ČR v běhu na 60 metrů Zdeněk Stromšík v čase 10,40 sekundy.

Své síly na ovále změřili i žáci v běhu na 60 metrů, závodnice ve skoku dalekém nebo třeba mladí tyčkaři. ©



SOKOL NEHVIZDY MÁ TENISOVOU PŘEBORNICI STŘEDOČESKÉHO KRAJE

Text: Petr Kopřiva

Po nucené pauze jsou naši hráči zpět na turnajích. Na krajských přeborech výborně reprezentovali Nehvizdy hráči v kategoriích staršího a mladšího žactva. První místo ve Středočeském kraji a přímý postup na republikové mistrovství vybojovala v kategorii starších žákyň Nikola Kopřivová ze Sokola Nehvizdy. Na Neridě od 13. do 16. června vyhrála pět zápasů v řadě.

V mladším žactvu nás na přeborech reprezentovali Daniela Kolářová v Příbrami a Šimon Vališ s Dominikem Bílkem v Dobříši. Herně se dařilo všem. Výsledkově na tom byli lépe kluci, Šimon Vališ postoupil do osmifinále a podlehl až druhému nasazenému hráči 3:6, 4:6. Dominik Bílek vybojoval postup mezi 32 hráčů, ale pak už nepřešel dále přes o dva roky staršího hráče, s nímž prohrál 3:6, 3:6. Všichni tito hráči zůstávají v kategorii mladších žáků ještě příští rok. ©

PŘEBOR ČOS ŽÁKŮ VE VOLEJBALE – MEMORIÁL V. ADAMA

Celkové pořadí turnaje:

1. TJ Kralupy
2. VK Dukla Liberec
3. Sokol Králův Dvůr
4. TJ Slávia Liberec
5. - 6. Sokol Mnichovo Hradiště
5. - 6. Loko Česká Lípa
7. - 8. Sokol Pardubice I
7. - 8. Volleyball Nymburk

Pořadí přeboru ČOS:

1. Sokol Králův Dvůr
2. Sokol Mnichovo Hradiště
3. Sokol Pardubice



PŘEBOR ČOS ŽACTVA V MINIVOLEJBALE

Turnaj přeboru ČOS mladších žáků a žákyň Čech v minivolejbale se uskutečnil v Mnichově Hradišti v sobotu 20. června 2020, a to v rámci turnaje Mnichovohradištský minicup 2020. Přihlášeno bylo celkem 29 družstev z osmi oddílů.

VÝKONOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

MINICUP – modrý MV 2007

1. Kladno Volejbal A
2. TJ Kralupy A
3. Sokol Roztoky B

MINICUP – modrý MV 2009

1. Sokol Králův Dvůr B
2. TJ Kralupy B
3. Sokol Mnichovo Hradiště F

Supermini – oranžový MV

1. Sokol Mnichovo Hradiště H
2. Vavřinec Kladno
3. Sokol Mnichovo Hradiště G

Náhradní finále Supermini Tour 2020

1. Kladno Volejbal A
2. TJ Kralupy A
3. Sokol Roztoky A




MEZINÁRODNÍ VOLEJBALOVÝ KEMP LUBOMÍRA VAŠINY V ČESKÉ TŘEBOVÉ

I Text: Lubomír Vašina

Již podvaadvacáté se letos rozběhl mezinárodní volejbalový kemp v České Třebové, který je jedním z největších v republice. Jeho pořadatelem je od prvopočátku AMS Lubomír Vašina a VK Česká Třebová ve spolupráci s ČVS a Sokolem II. Setkalo se na něm na 150 chlapců a dívek ve věku od 7 do 37 let.

Trénovalo se dvoufázově, večer pak byly pro účastníky připraveny turnaje, a to na antuce i na trávě. K dispozici byly dva kurty v hale ZŠ Nádražní, v hale a tělocvičně VDA, čtyři přenosné kurty na travnatém hřišti na novém atletickém stadionu a dva kurty s multifunkčním

povrchem na internátě VOŠ a SŠT Na Skalce, kde byli účastníci kempu ubytovaní a kde se také stravovali.

Zkušení trenéři obstáli jak po odborné, tak i organizační stránce na jedničku. Hned první den bylo jasné, že trenéři svým svěřencům, kteří byli rozděleni do devíti tréninkových skupin, nedají nic zadarmo. Zároveň je znát neustávající chuť pracovat na sobě pod vedením špičkových trenérů, kteří se letos opět sešli ve skvělé sestavě. A nutno podotknout, že tréninková energie vydržela celých pět dní. Děti i dospívající odjížděli z kempu spokojení a se spoustou nových dovedností, zážitků a přátel. 

SPORT

ŘEKLY O PROJEKTU



Každá naše třída přistupuje k plnění úkolů trochu jinak. Úkoly vnímáme spíš jako inspiraci než jako zadanou úlohu, kterou je nutné striktně splnit.

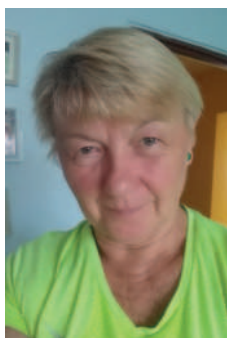
Vždy musíme vycházet z možností naší mateřské školy a z možností dětí. Osobně se mi nejvíc líbí aktivity s opičkou Haničkou a kobylkou Emilkou.

Kamila Jakubcová
zástupkyně ředitelky,
MŠ Konstantinova, Praha



Jsem pravnučka Jana Hillera, který byl starostou župy Krále Jiřího a župy Brněnské, člen náčelnictva a předsednictva ČOS. Působil i jako redaktor Věstníku sokolského, sletového památníku 1920, vedl Sokolskou hlídku Lidových novin. Od dětství jsem byla vedena v duchu sokolského hesla Vždy připraven. A tak jsem projekt velmi uvítala.

Dagmar Kobylková
ředitelka, MŠ Hvozdnice



První rok jsme se snažili držet striktně instrukcí. Nyní už jsou paní učitelky kreativnější. Děti baví hlavně kolektivní hry a netradiční disciplíny - pirátské, indiánské, rytířské nebo třeba eskymácké. Oblíbené je i cvičení na náradí. Nám učitelkám se zase líbí dobře zpracovaná metodika.

Květuše Kníezková
učitelka, MŠ Wolkerova, Bílovec



DO 5. ROČNÍKU SE SOKOLEM DO ŽIVOTA SE PŘIHLÁSILO REKORDNÍCH 81 TISÍC DĚTÍ

| Text: Zuzana Fendrychová

Se začátkem školního roku se rozjede již pátý ročník projektu pohybové gramotnosti pro nejmenší děti, a to Se Sokolem do života. „Na konci srpna bylo přihlášených přes 81 tisíc dětí z bezmála 1500 různých institucí napříč republikou,“ shrnuje aktuální čísla manažerka projektu Alžběta Kujanová. Pro organizátory jde o skvělou zprávu, protože v porovnání s uplynulým rokem se počet přihlášených dětí navýšil o zhruba sedm tisíc. „Číslo ještě není konečné. Z předchozí praxe víme, že vždy se během září, kdy se otevrou do plného provozu školky, jednoty a sportovní oddíly, ještě ozvou další zájemci a počet skokově naroste,“ upřesňuje Kujanová.

Novinkou je finanční spoluúčast. Zapojení do projektu je pro 5. ročník zpoplatněno symbolickou dvacetikorunou na jedno dítě. Takto získané prostředky pomohou financovat

náklady spojené s výrobou a distribucí potřebných materiálů, videometodiky, nové publikace nebo workshopy.

Stejně jako v minulých letech bude hlavní náplní nového ročníku sportovní všestrannost zaměřená na rozvoj předškolních dětí ve věku od 3 do 6 let, u nichž je správný vývoj pohybové gramotnosti tím nejdůležitějším. Učitelé provedou jednotlivými pohybovými i netradičními aktivitami nově upravené materiály, které do přihlášených školek a dalších institucí poputují v průběhu září. „Celý ročník, jako vždy, vrcholí v červnu na konci školního roku, takže pro školky i sokolské oddíly je tak připraven program s celoroční náplní. Kromě zpracované metodiky je velkým plusem i motivace pro děti v podobě nálepek, které si samy vylepují za své úspěchy a splněné úkoly,“ říká Kujanová.



s tím, že metodika pro učitele bude doplněna i dalšími formami vzdělávání, z nichž asi největší posun se týká videometodiky. Jednoduše řečeno půjde o krátká instruktažní videa ukazující, jak děti správně učit cviky a motivovat je. Všechny tyto materiály budou k dispozici na www.sesokolemdozivota.cz. „Moc se na spuštění videí těšíme a doufáme, že učitelé z nich budou mít nejen radost, ale že jim především pomůžou líp jednotlivé cviky pochopit a správně je s dětmi provádět,“ věří Kujanová.

V průběhu roku se budou konat nejen semináře, ale na podzim a na jaře i workshopy pro zapojené mateřské školy, a to přímo v místě jejich působnosti. „Workshopy pro nás představují velmi důležité spojení místní sokolovny a školky. V tomto ročníku bude pro celou republiku jednotné téma Cesta kolem světa za 80 minut,“ zakončuje Kujanová.

Všechny aktuality najdete kromě již zmíněného webu také na nově spuštěném facebookovém profilu Se Sokolem do života, který už nyní má přes 400 sledujících, a to zejména z řad učitelů mateřských škol, jimž je určen především. Sledující se tak pohodlně a včas dozvědí potřebné informace týkající se projektu. ☺

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 
spořitelna

Sportujeme
se spořikou

www.csas.cz infolinka: 800 207 207



MARIE BRUNEROVÁ OSLAVILA 80. NAROZENINY

Text: Lenka Brandová

Sestra Marie Brunerová ze Sokola Michle oslavila v první polovině srpna 80. narozeniny. Fotografie, které pořídila na mnoha sokolských aktivitách, nám dělají radost už mnoho let a jsou součástí několika vydaných knih, památníků a jiných dokumentů. Velkou měrou se v roce 2018 podílela na projektu „Sokolové republiče“. Její zatím posledním počinem je putovní výstava fotografií župy Barákovy pod názvem „Záznam času“, s podtitulem „30 let od historického roku 1989 - pohyb jako součást života.“. Jedná se o reportážní fotografie, které zachycují minulost i současnost sokolské činnosti.

Sestra Marie po celý život sportuje. Dříve na Vyšehradě vedla žákyňe, dorostenky i ženy. Věnovala se především volejbalu. Byla ligovou hráčkou a potom trenérkou. Druhým sportem je pro ni lyžování, dodnes ji často potkáme na horách. Je certifikovaným cvičitelem lyžování. V obnoveném Sokole byla nejdříve zvolena místostarostkou jednoty,

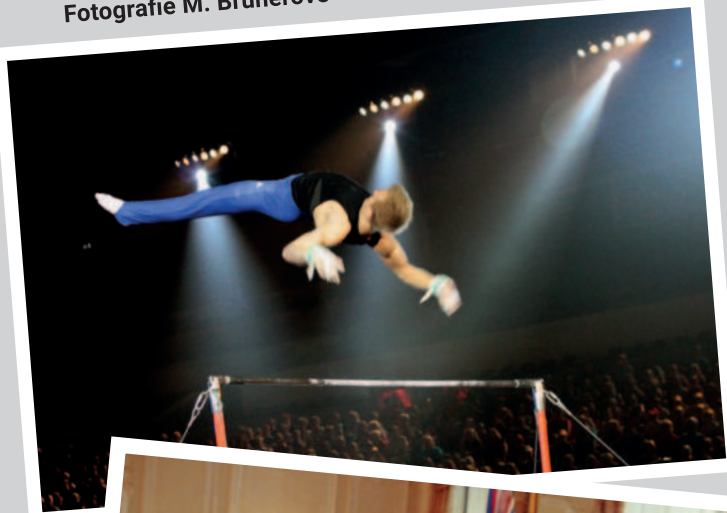
v roce 1994 náčelnicí. Její mateřskou jednotou je již dlouhá léta Sokol Michle. První sletový památník celý připravila jako grafik a fotograf. A na dalších také spolupracovala. Jejím celoživotním koníčkem je fotografování. Byla dopisovatelkou a fotografkou časopisu Sokol. Pro župy Barákovu a Jana Podlipného fotila a fotí všechny významné akce. Tato dokumentace je pro nás velmi cennou. Je stále aktivní cvičitelkou a vzdělavatelkou nejen na úrovni jednoty, ale i ČOS. Pracuje v současnosti v předsednictvu vzdělavatelů ČOS, jeho komisi pro práci s mládeží a seniory nebo také v klubu seniorů PKSS. Je obětavou činovnicí a sestrou oblíbenou v každém kolektivu. Veškeré její práce si velmi vážíme. Přejeme jí ke kulatinám stálé zdraví, dobrou optimistickou náladu a častá setkávání s námi všemi. Těšíme se na její další krásné fotografie. Děkujeme za dosavadní spolupráci. Milá Maruško, jsme rádi, že jsi součástí naší sokolské rodiny! ☺



VÁCLAV MORAVČÍK SLAVÍ ŽIVOTNÍ JUBILEUM

V letošním roce slaví významné životní jubileum člen Sokola Velké Bílovice Václav Moravčík, který je velkým milovníkem koní a uniforem. Již řadu let se účastní replik vojenských bitev, jako je třeba bitva u Slavkova nebo u Hradce Králové. Byl také v Itálii a na Slovensku. Během roku navštíví nejméně

Fotografie M. Brunerové



M. Brunerová



deset akcí tohoto typu. Proto nebylo překvapením, že se rozhodl pozvat své spolubojovníky na oslavu narozenin do Velkých Bílovic.

V pátek 19. června 2020 se tedy za město sjížděli husaři a huláni, aby rozbili vojenský tábor a v ohradě ustájili své koně. Obcí zazněla několikrát salva z děla.

V sobotu vojákům počasí nepřálo, celý den pršelo, ale odpoledne vojsko vyrazilo a táhlo bílovickými ulicemi i sklepy, aby zabralo víno a potřeby pro vojáky. V rodinném vinařství Sedlák vojáci dokonce získali i bečku a demižón.

Vpodvečer probíhaly na hřišti ukázky vojenského výcviku, šarvátek nebo soutěžení v napichování věnečku na šavli nebo přeskokování PET lahví. „Chyběli francouzští vojáci, tak jsme museli bojovat bratr proti bratru. Byli k vidění pruští husaři v černých uniformách, rakouští a pruští kanonýři, rakouští husaři a také huláni, kteří jsou jediní v Evropě,“ dodává bratr Moravčík.

Velký úspěch měla scénka o rekrutování mladých odvedenců v podání bratra Tibora Pechy, bratra Tomáše Opluštila a Adama Šurýna. Nechyběla komise, důstojníci, doktor, ani uplakaná matka, kterou si s chutí zahrála sestra Sylva

Novotná. Odvedencům zazpívali „Beleg-radáci“, kteří pak s vojáky vydrželi při harmonice do nočních hodin.

BOŘIVOJ SOPR OSLAVIL 90. NAROZENINY

V červnu oslavil emeritní starosta župy Barákovy a místostarosta Sokola Brandýs nad Labem bratr Bořivoj Sopr významné životní jubileum, a to devadesát let.

Bratr Bořivoj Sopr, který je držitelem zlaté medaile ČOS, je v širokém okolí známý svou čestností, vstřícností, pracovitostí,



schopností řešit problémy a nalézat nejlepší řešení. Jeho pravdomluvnost je nekompromisní a mnohdy až nepříjemná. Vždy umí problém

správně pojmenovat. V činovníckém i členském kruhu je proto velmi oblíben. Bořivoj Sopr je mimořádně aktivní a pracovitý ve prospěch Sokola. A to nejen v minulosti, ale i dnes. Vždy byl aktivním cvičencem a nechyběl na značce na žádném všesokolském sletu. Jako cvičenec Věrné gardy stál v jejím čele, a to postupně na XII., XIII. i XIV. všesokolském sletu.

Rádi bychom mu i touto cestou poděkovali a sdělili pár důležitých slov, neboť je dlouholetým a výjimečným členem naší rodiny sokolů:

„V tomto nelehkém a zvláštním čase Ti, milý bratře, přejeme k Tvému životnímu jubileu následující: Hlavně pevné a stále zdraví, dobrou a optimistickou náladu, častá setkávání s milými a upřímnými lidmi, zajímavé nápady a náměty pro naši župu Barákovu, hodně radosti z dobrých skutků a hlavně pevnou víru, že zase bude líp. Je nám, tedy všem sestrám i bratrům, kteří Tě poznali osobně při různých příležitostech, ctí, že jsi pro nás živoucím vzorem člověka, a to sokola se všemi vlastnostmi a ctnostmi, které se z naší současné společnosti téměř vytratily. Přejeme Tobě, bratře, ale vlastně i nám, krásné společné chvíle s Tebou v kruhu sokolské rodiny.“

inzerce:

PohledniceOnline

„Fotku v mobilu si na lednici nevystavíte. Pohlednici ano!“

Posílejte papírové pohlednice digitálně. Jde to.

Česká pošta

www.pohledniceonline.cz

Available on the App Store and Google Play.

V tajence najdete dokončení citátu Miroslava Tyrše.
 "Peníze nejsou nic, jsou-li všechno..."

POMŮCKA: DOLUS, ETON, GRUND, HRABINA, KANÍK, KEINO	VŘÍDEK V USTECH	ATOL MALEDIV	BULHARSKÉ SIDLO		INIC. HERCE LUPTÁKA	CITO- SLOVCE ÚDERU	ARMÉNSKY SPISOVA- TEL (CHAČA- TUR)		ABDOMEN	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	FILIPÍNSKÁ SOPKA		USRKÁVATI	TUŠENÍ	PARIDOVA HORA	ČÁST ÚST
PLANETKA				SLOVENSKY POUZE HOLUBÍ PLEMENO				KÓD BURKINY FASO				KRVEŽÍZ- NIVY NETVOR				
SPOLEK PŘÍVR- ŽENCŮ								SYMBOL ČES- KÉ NÁRODNÍ HISTORIE = HORA ...				OPAK NADE				
ZVUK TRUBKY					ŠATNÍ ŠKUDCI			LUPEN		NANÁŠET OMÍTKU						
	OPLOČENÍ	OS. ZÁJMEMO				SILNÝ VÍTR					DRUH RYBY				SNĚŽNÁ EROZE	MUŽSKÉ JMÉNO (30.11.)
		HRDINA SUMER- SKÝCH EPOSŮ				ANGLICKÉ MĚSTO					MALÉ VRCHY					
1. DÍL TAJENKY																
LIDOVÉ NOVINY (ZKR.)			DOLOVAT						ANGL. BRITÁNIE							
			MĚSTO V KALIFOR- NII						NAS HUDEBNÍ SKLADATEL							
PRODU- CENT CERNEHO UHLÍ V ČR				PROUD (BASNICKY)				VELKÝ BODAVÝ HMYZ (MN. Č.)							VODNÍ DÍLO (ZKR.)	
				PANÍ (ANGL. ZKR.)				ANGL. KUFR (U AUTA)							DRŽADLO MEČE	
VITAMÍN B1							NATĚLNÍKY						OBILÍ SETÉ NA JARE			
							LIKVIDOVAT POŽÁR						DUSNO			
	ANGL. ZNÁMKA (POŠTOVNÍ)	SONDA				ŠÁLKY NA KÁVU						KRMIVO PRO DOBYTEK				
		KARETNÍ HRA				NEREZAVÉ- JÍCÍ OCEL						AFRICKÝ ATLET				
PÍSEMNÁ SLOŽKA					VĚDA						SÍDLO V POLSKU					
					PŘEDLOŽKA						ČESKÝ MALÍŘ POZDNIHO BAROKA					
ZNAČKA SOU- STRUHŮ				RUSKÁ ŘEKA						AMERICKÝ HEREC (PRETTY WOMAN)					DUSÍKATÁ SLOUČE- NINA	OSLOVENÍ ŽENY
				SEVERO- AMER. VEL. PROTIVZDUŠ- NÉ OBRANY						ELEMENT						
ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ (ZKR.)			NORICKÝ KUŇ						ZÁKLADNÍ ZÁSADA							
			ŠARM						LITERÁRNÍ DÍLO VE VERŠÍCH							
FIRMA V KUNCÍCH NAD LABEM = JEŘÁBNICKÉ PRÁCE					FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTAN			JMÉNO ZPĚVÁKA MARSE							MPZ MAROKA	
					POLNÍ MÍRA			RODNÝ DŮM							ANGL. VEREJNÝ	
PRORAŽENÍ							PŘED DLOUHOU DOBOU						KÓD PLATEBNÍ KARTY			
							OVOČNÁ LIMONÁDA						STÁLÁ			
	TAMTEN	VŘENÍ				MYSLI- VECKÉ STANO- VIŠTĚ						ROZHODČÍ				
		PLÁŠTĚNKA				PODVOD						SPÁVAT POD STANEM				
OPADÁNÍ					CHALOUPKA						TAJNÁ POLICIE				INDICKÝ FILM	TAHLE
					KDEKDO						CITOSLOVCE RYCHLEHO LETU PTÁKA					
ČI (KNIŽNĚ)				OR						SŮL KYSELINY FTALOVÉ						
				PCHÁČ						ANGL. AHOJ						
NÁZEV HLÁSKY L			ČÁSTEČNÝ VÝLOV						MONIUSZ- KOVA OPERA							
			ZÁŘÍZENÍ PRO DĚTI						ČIBUK							
2. DÍL TAJENKY								3. DÍL TAJENKY			4. DÍL TAJENKY				VOZÍK	TŘESENÍ (ZAST.)
								POBIDKA TAHOUNŮ (NÁREČNĚ)			ŘÍMSKY 1150					
	POHOŘÍ V IRSKU						NUŽE		JEDNOTKA LATKOVÉHO MNOŽSTVÍ						INIC. BASNIKA TOMANA	
	ŘÍMSKY 1055						KANÁDSKÁ LETECKÁ SPOLEČ- NOST		ARAFATOVA ORGANIZACE						HRABAVÝ PTÁK	
PŮSOBIŠTĚ					UČITEL TÉLOCVIKU											
					SLOVENSKÝ IR											
LYSÁ NAD LABEM (ZKR. OZN. ŽEL. STANICE)				PŘEDNÍ STRANA				FARNOST								
BĚDA (Z LATINY)				DOMÁCKY IRENA				ADOPTIVNÍ PÉČE (ZKR.)			OPĚRNÁ ZED					

LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

HLAVNÍ PARTNEŘI



Sportujeme
se spořkou



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Česká televize



Český rozhlas



PARTNEŘI



Česká pošta



SAM73.CZ
street & sportswear



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ



KOKARDA PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA

Blíží se Památný den sokolstva a významný den ČR (viz plakáty uvnitř časopisu). Pokud neplánujete vyvětrat svůj slavnostní kroj, nezapomeňte, prosím, po tento den nosit jako připomínku sokolských obětí v boji za svobodu kokardu Památný den sokolstva. Kokarda není určená jen sokolům, ale všem, kdo nezapomínají, že samostatnost, svoboda a demokracie nejsou samozřejmé a že pro jejich dosažení je občas nutné přinést nejvyšší oběti.

KOKARDU NAJDETE V SOKOLSKÉM E-SHOPU V KATEGORII DOPLŇKY/SOKOLSKÁ GALANTERIE

Pokud při objednání do poznámky uvedete údaj „kokarda 2020“, obdržíte kokardu z omezené sběratelské edice s vročením 2020 na zadní straně.



VRATNÉ ZÁLOHOVATELNÉ KELÍMKY

Pokud si nechcete na svých akcích přidělovat starosti s likvidací odpadu, jistě oceníte sokolské vratné zálohovatelné kelímky. Záloha je obvykle 50 Kč a pro ty si určitě každý dojde zpět ke stánku. Až na ty, kteří si za tuto cenu kelímek rádi ponechají. Kelímek má objem buď 0,5, 0,4 nebo 0,3 l a klipové ouško.

Připraveny jsou dva designy:

SOKOLSKÉ PATERO a JSEM NESMĚLÝ, ALE TUŽÍM SE.

Cena 39 Kč/ks platí při nákupu množství od 1 do 199 kelímků.

Pokud máte zájem o více kusů, ceny jsou následující:

200 - 399 KELÍMKŮ = 36,20 Kč/ks

400 - 599 KELÍMKŮ = 33,40 Kč/ks

600 A VÍCE KELÍMKŮ = 30,70 Kč/ks

Pro nákupy v těchto cenách se spojte s prodejnou na obchod@sokol.eu. Není možné je objednat přes e-shop. Počet je možné počítat z obou variant kelímků.

KELÍMKY NAJDETE V SOKOLSKÉM E-SHOPU V KATEGORII PRO ŽUPY A JEDNOTY/OSTATNÍ

PLATEBNÍ BRÁNA

Na sokolském e-shopu je možné platit předem elektronicky přes platební bránu a vyhnout se tak dobírce. Je také možné vybírat si z více způsobů zaslání. Platební kartou je možné platit i přímo při osobním odběru v prodejně.



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