

ČASOPIS
ČESKÉ OBCE
SOKOLSKÉ

SOKOL

01

BŘEZEN 2025
CENA 65 Kč



SOKOL.EU

100 LET TYRŠOVA DOMU

Historie chrámu českého
sportu / 08

GALERIE SOKOL

Vernisáž výstavy Sedm dní
Františka Ortmana / 22

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

Během deseti let jsme darovali
2 700 litrů krve / 29



SOKOLSKÝ ZPRAVODAJ

OD 1/3/2025

SE VRACÍ NA OBRAZOVKY

CS sport



OBSAH

HLAVNÍ TÉMA

- 8 Chrám českého sportu slaví 100 let

FOTOGALERIE

- 14 Historie Tyršova domu

KOMUNIKACE A MARKETING

- 21 Grafiku ke stu let Tyršova domu vytvořil Michal Škapa

GALERIE SOKOL

- 22 Vernisáž Sedm dní Františka Ortmana

ROZHOVOR

- 26 Dana Absolonová: Ústřední škola není jen výuka

SOKOLSKÁ KAPKA KRVÉ

- 29 Během deseti let jsme darovali 2 700 litrů krve

SERIÁL: PO KOM SE JMENUJÍ SOKOLSKÉ ŽUPY

- 36 Josef Scheiner

MILÉ SESTRY, MILÍ BRATŘI, VÁŽENÍ PŘÍZNIVCI SOKOLA,

dovolte mi začít poděkováním. Děkuji všem sokolským cvičitelkám a cvičitelům i činovníkům za jejich náročnou a velmi prospěšnou práci, kterou odvádějí a odvádějí v tomto funkčním období. Bylo to pro ně mnohdy velmi náročné, jelikož uplynulé měsíce a roky před nás postavily řadu výzev a obtížných úkolů. Těší mne, že díky společnému úsilí nás všech se všechno podařilo zvládnout úspěšně. Věřím, že nám to pomohlo více se semknout a že náš spolek z náročných výzev vychází silnější a soudržnější.

Současná funkční období se chýlí pomalu ke konci, a letos tak probíhají v župách a jednotách valné hromady. Novým činovníkům, kteří se ujmou funkcí, přeji hodně sil a energie. Ať se jim daří naplňovat jejich vize a cíle.

I v tomto roce nás čeká mnoho práce a prospěšných projektů nejen pro naše členy, ale i pro širokou veřejnost. Jedním z těch velkých bude připomínka sta let od otevření chrámu českého sportu a srdce našeho spolku. Tyršův dům se stane centrem oslav s bohatým programem, který vyvrcholí v týdnu od 19. do 25. května. Těšíme se, že přijdete a společně s námi si užijete atmosféru plnou kulturních, vzdělávacích a jiných akcí, které pro Vás připravujeme.

Nezapomínáme ani na to, že po 100 letech si „Tyršák“ nejen zaslouží, ale hlavně potřebuje nový kabát. Proto letos připravujeme několik významných investic, které pomohou centru sokolských hodnot a rozvoje ducha navrátit jeho lesk. Věřím, že nám i Vám to bude přinášet radost. Stejně jako Vaše kroky, čas a každé Vaše úsilí, které věnujete Sokolu, abyste ve svých jednotách a župách rozvíjeli mezi lidmi lásku k pohybu a sokolským hodnotám.

Se sokolským pozdravem Nazdar!

MARTIN CHLUMSKÝ
STAROSTA ČOS



Časopis SOKOL, 80. 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:** Petra Peňáková | **Korektorka:** Pavla Poláková | **Redakční rada:** Jozef Šabl'a, předseda (jsabla@sokol.eu), Jana Horká, Anna Jagošová, Pavel Strejček, Eliška Pospíšilová, Alžběta Bendíková | **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. | **Titulní strana:** autorem grafiky je Michal Škapa

SEDM DNÍ FRANTIŠKA ORTMANNA



Během XVII. všesokolského sletu vyfotil František Ortmann ve sletovém ateliéru šest set lidí. Mezi nimi i Adélu Gondíkovou, která cvičila hromadnou skladbu Leporelo, a jejího otce Bohumila. Ten režíroval Jiráskovu Lucernu, jejímž předvedením v Národním divadle slet začal.

V Galerii Sokol, kde je k vidění výstava Sedm dní Františka Ortmanna, jsou na fotkách zachyceni jak účastníci sletu z Česka i ze zahraničí, tak i významní hosté, včetně prezidenta Petra Pavla.

Článek a fotky z vernisáže najdete na straně 22 a 23 ●



SOKOL ROKU 2024 NOMINACE

| Text: Jana Horká

Ve čtvrtek 10. dubna 2025 se v Tyršově domě uskuteční slavnostní vyhlášení Sokola roku 2024. Bude to příležitost shrnout na události mimořádně nabitý sletový rok. Největší konkurence je už tradičně mezi mladými sportovci do 18 let. U všestrannosti to zase bude nejnapínavější mezi cvičitelkami. Během večera pak budou vyhlášeny ještě dvě ceny: Cena Fair Play Aloise Hudce a Cena starosty ČOS za mimořádný čin. Železné sochy sokola od Jakuba Flejšara jsou už vyrobeny a získají je někteří z těchto nominovaných.

VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR

Počín Autor

VZDĚLAVATELSKÝ POČIN ROKU

Iniciace a podíl na vzniku knihy
Lví silou, vzletem sokolím Lukáš Křemen

Publikace Sokolská župa
Blanická 1900-2024 SŽ Blanická

Putovní výstava Světem sletů Marie Brunerová,
Lenka Brandová, Iveta
Kozáková, Jan Fírbas

Připomenutí památky sokola
a legionáře Jana Čapka Martin Lokaj

Projekt Hledání ztracené identity Sokol Jablonec
nad Nisou

KULTURNÍ POČIN ROKU

Autorská tvorba ke 100 letům
veltěžské sokolovny Adam Sigmund, Kristina
Skulínková, Andrea
Neradová

Divadelní hra Lucerna (ke sletu
2024) Bohumil Gondík a Divadlo
pod Petřínem vč. hostů

Organizace přehlídky folklórních
souborů v rámci Dnů sokolské
kultury na sletu Anna Jagošová

Sletová inscenace hry
Míro Gavřana Vše o ženách soubor Dámská šatna
Sokol Kroměříž

ODBOR VŠESTRANNOSTI

Jméno/kolektiv T. J. Sokol

CENA RADKY DAŇKOVÉ

Lucie Berková Praha Vršovice

Jiří Hoffman Kladno

Ing. Alžběta Andrášková Nová Bělá

Eva Špatenková Dvůr Králové n. L.

Alex Houštěcký Praha Dejvice I.

Jana Kovář Hynčicová Bzenec

CVIČITELKA ROKU

Hana Hanzlíková Duchcov

Karla Motyčková Nová Bělá

Marta Rysková Benátky nad Jizerou

Martina Danišková Brozany nad Ohří

Petra Vaničková Střelice

Zora Veruzábová Přerov

Jana Porcalová Lány

Lenka Pařízková Pardubice I.

Kateřina Matušinská Rychvald

Jana Schneiderová Dlouhomilov

Dagmar Fischerová Praha Vršovice

Květoslava Daňková Vyškov

Ivana Zámečníková Turnov

Mgr. Blanka Kebrtová Mratín

Jana Rampulová Praha Dejvice I.

Eva Bilanová Drásov

CVIČITEL ROKU

Václav Pavelka Kostelec nad Orlicí

Radek Želina Kamenný Újezd
u Rokycan

Jaroslav Pavlů Lesonice
u Moravského
Krumlova

Pavel Hrabec Lomnička

Lukáš Sobotka Modřany

Michal Toman Milovice

Tomáš Tomsa Turnov

Václav Plhák Dubicko

KOLEKTIV ROKU

Úderníci z Velkého
Oseka Velký Osek

Oddíl Rope skipping Libeň

Cvičitelky
všestrannosti Vyškov

Prima parta Milostín

Slet 2024 Vyšehrad

Sokol team Dvůr Králové n. L.

Kolektiv autorů sletové
skladby Písek

Před kamerou

Cvičitelé Brno I

ODBOR SPORTU

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
KOLEKTIVNÍ SPORTY - MLÁDEŽ		
Starší dorostenci	Nové Veselí	házená
Starší dorostenky	Písek	házená
Dorostenky	Tymákov	národní házená
Starší žačky	Tymákov	národní házená
Mladší žačky	Tymákov	národní házená

KOLEKTIVNÍ SPORTY - DOSPĚLÍ		
ženy	Hradec Králové	basketbal
ženy	Písek	házená
ženy	Tymákov	národní házená
muži	Praha - Královské Vinohrady	florbal

KATEGORIE DO 18 LET		
Šimon Cacek	Brno I	šerm
Soňa Artamonová	Brno I	sportovní gymnastika
Vanessa Mašová	Brno I	sportovní gymnastika
Alice Vlková	Brno I	sportovní gymnastika
Michal Rada	České Budějovice	atletika
Adéla Holubová	České Budějovice	atletika
Nina Radová	České Budějovice	atletika
Lukáš Patzák	Dobruška	badminton
Adam Rudlof	Domažlice	šachy
Tomáš Erban	Dvůr Králové nad Labem	parkour
Tereza Obstová	Hodkovičky	moderní gymnastika
Adina Kodýdková	Hodkovičky	moderní gymnastika
Ella Luisa Wright	Hodkovičky	moderní gymnastika
Isabella Mia Wright	Hodkovičky	moderní gymnastika
Štěpán Balcar	Hradec Králové	atletika
Martin Koreček	Hradec Králové	atletika
Bára Polívková	Hradec Králové	atletika
Zuzana Stříbrská	Petrovice I.	tanec-mažoretky
Dominika Davidová	Písek	bojové techniky
Anna Vaněrková	Poděbrady	aerobik
Adam Rohan	Přerov	rope skipping
Ema Kalabusová	Přerov	rope skipping
Klára Švorčíková	Přerov	rope skipping
Sabina Grečmalová	Přerov	rope skipping
Matěj Krejčí	Turnov	tanec-mažoretky
Daniel Gurbovič	Vitkovice	zápas
Eliška Purmová	Vysočany	twirling
Nella Šmerdová	Vysočany	twirling
Tereza Purmová	Vysočany	twirling
Jáchym Baxa	Zlín-Pršténé	kolová
Richard Baxa	Zlín-Pršténé	kolová

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
KATEGORIE OD 19 DO 23 LET		
Lev Michael Holý	Brno I	šerm
Matyáš Cacek	Brno I	šerm
Jan Janoščík	České Budějovice	badminton
Karolína Havlíková	Hodkovičky	moderní gymnastika
David Jarolímek	Hradec Králové	atletika
Štěpán Štefko	Hradec Králové	atletika
Petr Hroch	Hradec Králové	atletika
Kateřina Osladilová	Klimkovice	badminton
Jiří Synek	Kolín-atletika	atletika
Sebastian Bohun	Maxičky	psí spřežení
Jan Krček	Opava	atletika
Pavel Halátek	Opava	atletika
Šimon Včelička	Písek	bojové techniky
Hana Jarošová	Písek	bojové techniky
Gabriela Hošková	Písek	bojové techniky
Lukáš Brandl	Vitkovice	zápas
Petr Grygerek	Vitkovice	zápas

KATEGORIE DOSPĚLÍ		
Joao Serrano	Benátky nad Jizerou	aerial hoop
Iveta Číla	Benátky nad Jizerou	aerial hoop
Alexander Choupenitch	Brno I	šerm
Jiří Sedlák	Brno I	plážový volejbal
Jan Endršt	Duchcov	kuželky
Michal Desenský	Hradec Králové	atletika
Filip Šnejdr	Hradec Králové	atletika
Marek Bahník	Hradec Králové	atletika
Kryštof Spilka	Maxičky	psí spřežení
Marie Ševelová	Maxičky	psí spřežení
Jiří Suchý	Maxičky	psí spřežení
Kamila Šrolerová	Maxičky	psí spřežení
Barbora Lampová	Opava	atletika
Adam Knajbl	Pardubice I	karate
Vojtěch Včelička	Písek	bojové techniky
Ota Drudík	Ústí nad Labem	silový trojboj
Vojtěch Piskoř	Vitkovice	zápas
Matouš Vondál	Vitkovice	zápas
Družstvo mužů I. liga v. s.	Vitkovice	zápas
Miroslav Šerák	Zbraslav	taneční sport
Martina Grošupová	Zbraslav	taneční sport
Blanka Adamová	Zlín-Pršténé	kolová
Lenka Skrbková	Železný Brod	lyžování

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ TRENÉR		
Václav Drašnar	Dobruška	badminton
Jan Endršt	Duchcov	kuželky
Rostislav Pinkas	Hnídousy-Motyčín	zápas
Róbert Barta	Nové Veselí	házená
Jakub Holek	Opava	atletika
Kateřina Hromádková	Písek	házená
Jakub Kološ	Sokol Pražský	basketbal
Jan Liškař	Zbraslav	taneční sport



An aerial photograph of Prague, showing the dense red-tiled roofs of the Old Town and the Prague Castle complex on a hill in the background. The sky is blue with some clouds. The text 'CHRÁM ČESKÉHO SPORTU SLAVÍ 100 LET' is overlaid in large white letters.

CHRÁM ČESKÉHO SPORTU SLAVÍ 100 LET

| Text: Kateřina Pohlová | Foto: František Dron, archiv ČOS

V nedaleké Říční ulici bydlel třeba Karel Čapek, na Kampě zase Jan Werich. Malostranskými povídkami se proslavil místní rodák Jan Neruda. V místech, kde se nachází Parlament ČR, Úřad vlády a tři ministerstva, se Tyršův dům rozhodně neztratí. Naopak. Patří k tomu nejlepšímu, co po architektonické stránce Praha 1 nabízí.

podhradí. Tato situace se změnila za Karla IV., který pražská města rozšířil. Na petřinské hoře se rozprostíraly vinice a ovocné sady. Mezi kopcem a Vltavou stávaly viničné domky, hospodářská stavení, klášterní dvorce a již zmiňované mlýny.

Nejstarší zmínka o lokalitě Tyršova domu je z roku 1293. Tehdy Jan, probošt vyšehradský, dostal darem od jeptišek chotěšovských „dvorec na Újezdě pod horou Petřínem“ a odkoupil mlýn přináležející téměř dvorci. O rok později probošt zemřel a chotěšovské jeptišky byly vystřídány jeptiškami dominikánského řádu, které si zde zřídily klášter u sv. Anny. Zpráva o tomto klášteře je z roku 1313, kdy mu král Jan Lucemburský potvrdil koupi dvora na protějším břehu u kostela

HISTORICKÝ VÝVOJ AREÁLU DNEŠNÍHO TYRŠOVA DOMU

Tyršův dům je komplex plochy s několika budovami, které se stavěly postupně, následně se přestavovaly nebo přistavovaly nové, skupovaly se, zatímco jiné, nevyhovující, se bouraly. V následujících řádcích chronologicky připomeneme dějiny místa, na němž se Tyršův dům nachází, jeho historii a stavební vývoj, a to až do roku 1948.

OBRAZ PRVNÍ: DŮM A DVŮR POD PETŘÍNSKÝMI VINICEMI

Tyršův dům stojí u náhonu Čertovka, při kterém od dávných dob stávaly mlýny. A právě mlýny jsou záchytným bodem při lokalizování nejstarších



**Pohled pod Petřín kolem roku 1574,
jeden z domků se postupně rozšířil do podoby Tyršova domu**

zmínek o dvorcích vystavěných kolem nich. Obdobně je na tom i poznámka o „monte Petrino“, která se v listinách pro přesnější identifikaci místa často vyskytuje. Dále k bližšímu určení pomáhá polohopisné srovnání s Malou Stranou, tedy „ante civitatem Minorem Prage“, a především pojmenování podhradské vesnice Újezd. Ta na konci 13. století ještě nebyla součástí města, ale stávala za hradbami v pražském

sv. Vavřince, kam se i dominikánky přestěhovaly. Na uprázdněné místo povolala v roce 1330 královna Eliška, která zde podle kronik vlastnila velký a pěkný dům, šest olomouckých dominikánek. Jeptišky byly v klášteře sv. Anny až do husitských válek.

O pět let později, v dubnu roku 1335, moravský markrabě Karel, budoucí král a císař, schválil ostrovskému klášteři koupi „dvora Lubně ve vesnici u jepti-

šek a kláštera sv. Jana a svaté Anny na Újezdě v Praze". Tento dvůr Lubeň mohl také stávat v prostorách dnešního Tyršova domu. Schallerův popis Prahy z 18. století zmiňuje, že na zahradě zbrojnice (budoucího areálu Tyršova domu) se nachází pustá a prázdná budova jakéhosi kostela. O více než sto let později se při úpravách letního cvičiště opravdu našlo zdivo jakési kaple, které bylo ale opět zasypáno. Je možné, že se jednalo o kostelík, nejspíš sv. Anny, který zde kdysi při klášteře stával. Kusé archeologické nálezy, například vápenické pece, v areálu Tyršova domu by tomu také napovídaly.

Podle stavebně-historického průzkumu, který dělali manželé Birnbaumovi ve 20. letech minulého století, je nejstarší částí zástavby spodní část západního křídla. Půdorysem by to odpovídalo dvěma vedle sebe stojícím čtvercovým domkům, jež jsou vyobrazeny na nejstarších pohledech z Petřína na Újezd. Za nimi se až k řece rozkládají zahrady a v nich je ještě nejspíš vyobrazen Sovův mlýn.

OBRAZ DRUHÝ: RENEŠANČNÍ PALÁČ S ARKÁDAMI

Další vyobrazení na takzvaném Sadelerově prospektu je z kraje 17. století. Je na něm zachycen palác ve tvaru písmene L, a dokonce i zeď do ulice Újezd s bosovaným portálem

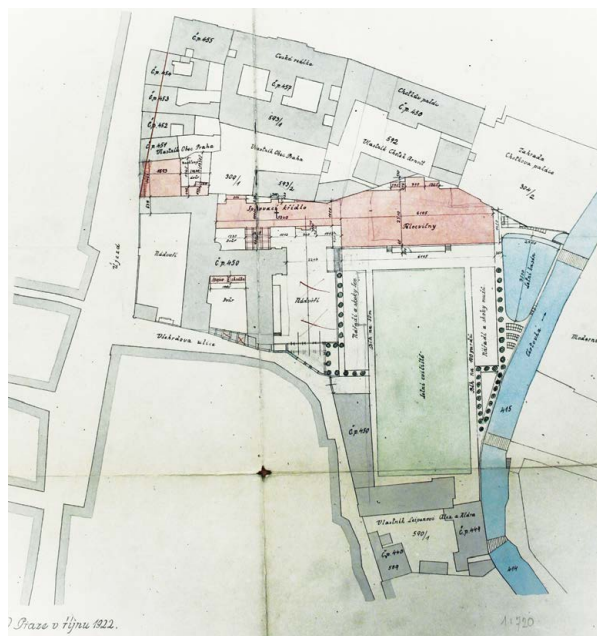
Pohled na Prahu od F. van Ouden Allena, vydaný roku 1685. Je na něm ještě zachycena zahrada táhnoucí se až k řece. Zbudoval ji Václav Michna z Vacínova



brány tak, jak ji známe dnes. Tato renesanční přestavba původních domů probíhala někdy od druhé poloviny 16. století. Dodnes se zachovaly fragmenty z tehdejší renesanční fasády, stejně tak arkády na jižním nádvoří. Tehdy to ale ještě nebylo uzavřené nádvoří. Z otevřených arkád byl pohled přímo do zahrady. Dům do této podoby nejspíš nechal vystavět rod Kinských, kteří se v té době ještě psali jako Vchynští z Vchynic. Jsou prvními doloženými majiteli domu „při Menším Městě pražském na Újezdě ležícího, se zahradou, štěpnicemi s vodárnou s domkem a s luthausem v týchž štěpnicích“. V této době se razantně rozrostlo a zastavělo město pod hradem. V roce 1583 se král Rudolf II. Habsburský rozhodl přestěhovat z Vídně do Prahy, čímž vzrostl zájem šlechty a pánů o toto město. Ti středověké domy měnili v reprezentační paláce, kde platilo, čím blíže hradu, tím lépe.

I dalších několik majitelů pokračovalo v renesančních přístavbách, bylo postaveno severní a východní křídlo i příčný trakt. Vznikl tak uzavřený jižní dvůr, který byl tam, kde je dnes pomník umučeným za války. Oproti pozdější přestavbě se ale jednalo o užší a nižší stavby.

V roce 1623 koupil komplex Pavel



Krásného návrh na Tyršův dům. Šedivě jsou stávající budovy, červeně přistavované. Některé návrhy, jako např. letní bazén či spojovací chodba v jižním uzavřeném dvoře, se nerealizovaly

Michna z Vacínova, jehož syn Václav z něj udělal reprezentační sídlo rodu, které dodnes budí zájem historiků a architektů. A od roku 1925 se v něm píšou velké sokolské dějiny.

OBRAZ TŘETÍ: RODOVÉ SÍDLO SE ZAHRADOU

Rod Michnů byl do vladyckého stavu povýšen teprve až v roce 1598. Do té doby to byl jen rod bez predikátu. V hierarchii nadále stoupal až do roku 1627, kdy Pavel Michna z Vacínova získal dědičný titul říšského hraběte.

Po roce 1620 zbohatl podobně jako Albrecht z Valdštejna, když obchodoval se zkonfiskovaným majetkem těch, kteří povstali proti habsburskému králi. Nakonec v roce 1632 v ležení vojska zemřel na úplavici. Vše nakonec zdědil Pavlův syn Václav, neboť jeho sourozenci zemřeli krátce po otci. Václav se do pražského stavitelství vedle přestavby paláce zapsal i novým kostelem sv. Máří Magdaleny malostranských dominikánů, jehož budova stojí kousek od Tyršova domu a je v ní dnes muzeum hudby.

Václav Michna z Vacínova byl mimo jiné přísedícím u soudů i hejtmanem Starého Města pražského. Staral se o majetek nabytý otcem. Něco prodal nebo vyměnil, ale přikupoval i nové pozemky, zvláště v okolí svého pražského domu, aby si tak podle zvyklostí mohl vystavět palác s velkou zahradou a letohrádky. Cestoval, vzdělával se v humanitních i přírodních vědách, zajímal se zvláště o architekturu. Několikrát navštívil Řím, kde se zhlédl v kráse palácových vil, a rozhodl se, že si jednu takovou postaví i v Praze. Její architekt není do dnešní doby znám, ačkoli se historici dějin umění stále snaží ztotožnit architektonický rukopis s italskými architekty. Jedná se zatím ale jen o rozcházející se domněnky bez průkazného důkazu.

Stavba byla započata nejspíš ve 30. letech 17. století. Architekt zvětšil východní křídlo a příčný trakt – ten vystupoval po celé výšce do popředí, čímž vznikl takzvaný rizalit, jenž byl štukově vyzdoben válečnou tematikou a bustami imperátorů. Je pravděpodobné, že plány Václava Michny byly velkolepější, ale nakonec se nerealizovaly. Roli v tom mohl sehrát jak nedostatečný prostor vpravo od rizalitu, tak i finanční obtíže, neboť Václav na sklonku života zbankrotoval. Zemřel v roce 1669.

Při stavbě se dbalo hlavně na vzhled fasády směrem do zahrady, která sahala až k břehům Vltavy. Vstupní sál byl dříve do zahrady více otevřený, a představoval tak takzvanou salu terrenu, tedy zahradní sál. Před ním bylo dvojramenné schodiště a pod ním grotty s fontánou. Přes

Čertovku vedly mosty a zahrada byla ve francouzském stylu. Tak jak to známe z jiných zámků, byl reprezentativní příjezd hostů veden právě zahradou. Vše je pěkně zachyceno na vedutě od Folperta van Ouden Allena vydané v roce 1685. Tam je vzhledu u řeky zobrazený letohrádek vystavěný ze staršího domu. Ten se v pozmeněné podobě zachoval a nyní je v něm skautský institut. V zahradě se nacházel mlýn a konírna s jízdnou, což je dnes takzvaná stará zbrojnice, kterou ČOS pronajímá hoteliérům.

OBRAZ ČTVRTÝ: ZBROJNICE

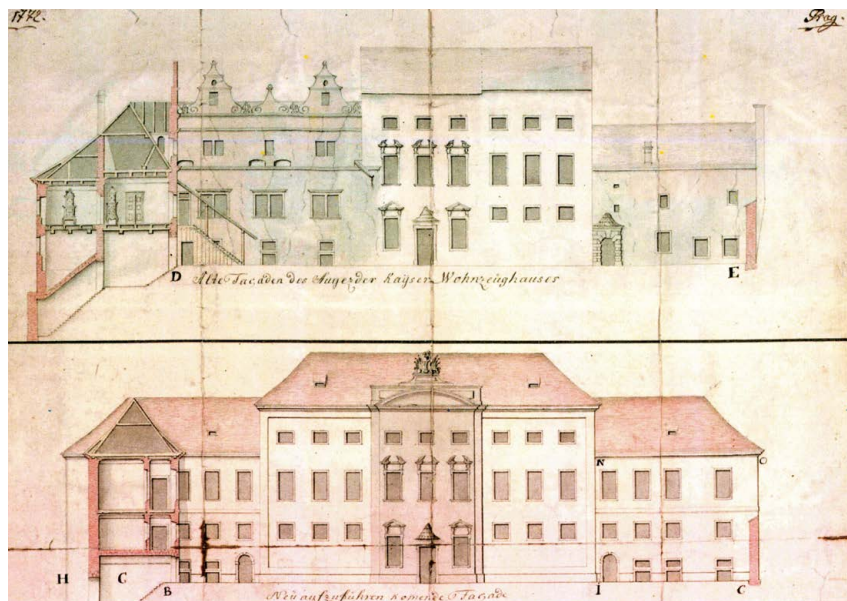
Na začátku 18. století si rakouská armáda u městského opevnění v místech dnešní tramvajové zastávky Újezd postavila kasárna, jejichž budova dnes už nestojí. A možná i proto si o několik desítek let později koupila od Schwarzenbergů nedaleko stojící budovu i s pozemky okolo. A tak se v 60. letech 18. století (1767) stal palác armádním majetkem a za dva roky se na místě původních zahrad před palácem vystavěla čtyřstranná

nízká budova nové zbrojnice, takzvané karé, tedy čtverec. V paláci byly byty, sloužil jako sklad a výrobná střelných zbraní. Během tohoto období bylo do objektů necitelně zasahováno. Nový vzhled areálu detailně zachytil F. A. L. Herget v roce 1791. Na tomto plánu jsou již domy označeny čísly popisnými, a to z takzvaného prvního číslování z roku 1770. Palác má tedy ještě číslo popisné 396. Jsou na něm vidět i vodoteče, první znázornění kanalizace.

Dalším zajímavým obrazem je sjednocení uliční fasády do jednoho celku, k čemuž došlo po roce 1774. Západní křídlo sestávalo ze tří různě velkých částí, jak je dobře vidět i na vedutě F. van Ouden Allena. Fasáda zůstala dodnes – jen výzdoba je jiná, dnes na vrcholu sedí sokol.

OBRAZ PÁTÝ: KRÁSNÉHO TYRŠŮV DŮM

V roce 1914 byla zbrojnice předána městu Praha, ale příslušníci armády ji definitivně opustili až v roce 1921.



Návrh nové podoby vstupního průčelí a nárys původního vzhledu z roku 1772, Vojenský ústřední archiv



**Lazaret ve velké tělocvičně
za II. světové války**

V tomto roce areál ve zdevastovaném stavu koupila Československá obec sokolská. Proběhlo zaměření budov a vypsal se soutěž na projekt Tyršova domu. Ze třidvaceti návrhů získal první cenu architekt František Krásný, což nebylo žádným překvapením. Krásný do Sokola vstoupil už během studií ve Vídni, později se stal i starostou Dolnorakouské župy. Po válce působil ve stavebním odboru ČOS, kde radil jednotám se sokolovnami a sletišti. Je podepsán pod návrhem několika desítek sokoloven.

K adaptaci na Tyršův dům přistoupil s respektem jak ke stávajícímu paláci, tak možná i k samotnému Tyršovi, který byl stoupencem novorenesance. Nově se postavila budova tělocvičny, do níž byly v roce 1923 vloženy pamětní kameny. Severní a východní křídlo paláce se protáhlo, čímž došlo k propojení s tělocvičnou a k uzavření severního nádvoří ze všech stran. Karé bylo zbořeno a na jeho místě vzniklo letní cvičiště, na kterém se později na olympiády připravovali naši sportovci. Slavnostní otevření Tyršova domu, jehož 100. výročí si letos připomínáme, proběhlo ve dnech 23. a 24. května 1925. Na oslavách byl přítomen i prezident Československé republiky Tomáš Garrigue Masaryk.

Budova s tělocvičnou byla navržena

tak, aby v suterénu byl bazén a nad ní hostel pro sokoly přijíždějící z celé republiky. Rovná střecha byla zamýšlena jako sluneční lázně. Přestavěly se a využily všechny budovy v areálu. Z místností vznikly nejen kanceláře, knihovna a zasedačky, ale i obchod nebo kuchyně a jídelna, doplněné technickými místnostmi. Nelze opomenout sokolské muzeum, galerii a mnohé další. František Krásný navrhoval i interiér v reprezentativních prostorách.

OBRAZ ŠESTÝ: ZABAVENÍ MAJETKU V ROCE 1941 A PO ROCE 1948

V nařízení z 12. dubna 1941 byla K. H. Frankem zastavena sokolská činnost, a to od centrály až po jednoty. Sokoloven se nesmělo využívat. V provozu zůstaly jen sokolské biografy. Na základě tohoto nařízení byla uzavřena smlouva mezi policejním ředitelstvím, zástupci ČOS a protektorátu Čechy a Morava ohledně využívání majetku ČOS. Správy se ujali pověření úředníci, kteří obnovili chod Tyršova domu a vyplácení mezd zaměstnancům. Podle smlouvy si

některé místnosti pronajal Zemský úřad; tělocvičnu, cvičiště a další místnosti ministerstvo sociálních věcí a zdravotní správy; plovárnu si najala organizace Hitlerjugend. Lůžka v ubytovacích prostorách sloužila příslušníkům branné moci a nadále účastníkům různých kurzů. Mimo to i členům NSDAP. V říjnu roku 1941 byla na základě výnosu zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha veškerá sokolská činnost zakázána, Česká obec sokolská rozpuštěna a její majetek zabaven.

Areál Tyršova domu

přešel pod říšskou správu, která úzce spolupracovala s Hitlerjugend a NSDAP. Veškerá sokolská výzdoba byla sundána a do budov bývalého areálu Tyršova domu se nastěhovalo několik nájemníků.

Od roku 1942 se ve sklepních prostorách budovaly kryty, jeden byl i v plovárně. Od roku 1943 a hlavně v roce 1944 sloužily některé místnosti jako vojenský lazaret, převážně pro prominentní zraněné.

Hned po válce v roce 1945 Československá obec sokolská převzala nazpět svůj majetek a likvidovala v něm napáchané škody. Odstraňovaly se pozůstatky lazaretu, místnosti se dezinfikovaly a uváděly do původního stavu. Po únoru 1948 Tyršův dům řídil Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport. Ten rozhodl, že se do prostor Tyršova domu nastěhuje nově vzniklá vysoká škola, Institut tělesné výchovy a sportu.

Po válce se sokolové do Tyršova domu vrátili, ale ne na dlouho. Se zákazem Sokola převzal objekt stát. Od roku 1953 v něm sídlila Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, takže areál naštěstí sloužil svému původnímu účelu - sportu a vzdělávání. V „Tyršáku“ tak svá studentská léta prožily další generace českých sportovců, trenérů, cvičitelů a sportovních činovníků. Česká obec sokolská získala své sídlo zpět v roce 1991. ●

PREZIDENTI A VÝZNAMNÍ HOSTÉ V TYRŠOVĚ DOMĚ

Text: Martin Klement
Foto: archiv ČOS

Prezident T. G. Masaryk na
střeše Tyršova domu



Spisovatel Alois Jirásek (čtvrtý zprava)
mezi Josefem Scheinerem a Františkem
Krásným na střeše Tyršova domu



Závodní družstvo Františka Pecháčka (vlevo)
v Tyršově domě v roce 1928



Poté, co Edvard Beneš 3. června 1936
zhlédl vystoupení sokolských
olympijských družstev v tělocvičně
Tyršova domu, vyšel po boku starosty
ČOS Stanislava Bukovského na
prostranství, kde se dnes nachází
parkoviště. Tehdy však plocha sloužila
jako cvičiště a Beneš zde přihlížel cvičení
šestinedělní školy mužů pod vedením
Františka Erbeny a Františka Pecháčka

Matylda Palfyová
v Tyršově domě
nacvičuje na
berlínskou olympiádu



Klement Gottwald přijel s delegací politiků
do Tyršova domu 22. ledna 1948 na pozvání
sletového výkonného výboru a předsednictva ČOS.
Je zachycen v prvním poschodí příčného traktu
Michnova paláce. Dveřmi v pravém horním rohu
fotografie se vstupuje do rizalitního sálu



Předseda
Senátu PČR
Miloš Vystrčil
bývá častým
hostem
Památného
dne sokolstva,
který se koná
v Tyršově domě

inzerce:

PENNY.
Hrdý partner
všech sokolů.



MEZNÍKY TYRŠOVA DOMU

| Text: Marcela Mandová, Kateřina Pohlová | Foto: archiv ČOS

V roce 1921 rozsáhlý areál ve zdevastovaném stavu koupila Česká obec sokolská. V té době stál jen Michnův barokní palác ze 17. století a okolní hospodářské budovy. V 18. století získal palác rakouský erár, který jej využíval jako sklad. Soutěž na nový vzhled areálu vypsanou ČOS vyhrál architekt František Krásný. Podle jeho návrhu byla postavena nová tělocvična, dominanta areálu. Pod ní leží bazén a nad ní je umístěný hostel. Šikovným situováním nové budovy vzniklo na místech tehdejší zahrady velké cvičiště, na kterém se připravovali na olympiády i největší borci první republiky. Hlavní oslavy vyvrcholí v týdnu od 19. do 25. května 2025.

1921 DUBEN – VÝBOR ČOS SCHVÁLIL KOUPI MICHNOVA PALÁCE

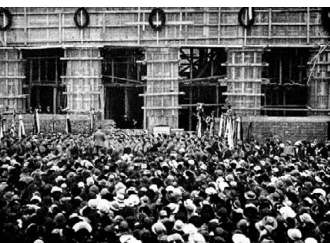
Na začátku roku 1921 nabídla Pražská obec vedení Sokola zchátralý Michnův palác na pražském Újezdě. Vlastnické právo k budově bylo pro ČOS vloženo do zemských desek



26. září 1922. Cena činila 2 030 722, 50 korun. Soutěž na ideové řešení Tyršova domu vyhrál návrh architekta Františka Krásného.

28. ŘÍJNA – SLAVNOST KLADENÍ PAMĚTNÍCH KAMENŮ K TYRŠOVU DOMU

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



1923

1924

LÉTO – ZAČÍNÁ SE BUDOVAT LETNÍ CVIČIŠTĚ

Staví se běžecká dráha, budují se doskočiště pro skok daleký i vysoký. Dochází k úpravám



prostoru pro umístění gymnastického náradí. Cílem je vybudovat víceúčelové cvičiště, které v zimním období bude sloužit i jako kluziště.

ZÁŘÍ – SOKOLSKÉ MUZEUM

Na konci září 1924 byly sokolské sbírky přestěhovány do Tyršova domu. Od té doby sídlilo muzeum v Michnově paláci.

K 1. lednu 1951 se pak sbírkové předměty i archiválie dostaly pod Muzeum tělesné výchovy a sportu. Muzeum bylo v Tyršově domě do 90. let. Dnes jsou sokolské sbírky uloženy v Národním muzeu.



1925

17. KVĚTNA – OTEVŘENÍ KARÁSKOVY GALERIE

Tuto sbírku umění začal v 19. století shromažďovat básník a spisovatel Jiří Karásek ze Lvovic. V roce 1924 uzavřel darovací smlouvu s ČOS, která umožnila vystavit sbírku v Tyršově domě. Pro unikátní slovanskou galerii



s obsáhlým grafickým kabinetem bylo vyčleněno pět místností Michnova paláce. Dnes je součástí sbírek Památníku národního písemnictví.

23. AŽ 24. KVĚTNA – SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ TYRŠOVA DOMU

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





1926 27. ČERVNA
– ODHALENÍ
BRONZOVÉ

SOCHY DR. MIROSLAVA TYRŠE NA I. NÁDVOŘÍ TYRŠOVA DOMU

Slavnostní odhalení se uskutečnilo
v rámci VIII. všesokolského sletu.

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

1941

11. ŘÍJNA – ZÁKAZ ČINNOSTI SOKOLA; TYRŠŮV DŮM PŘECHÁZÍ POD ŘÍŠSKOU SPRÁVU

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



1. LEDNA – OBNOVA ČINNOSTI SOKOLA NEJEN V TYRŠOVĚ DOMĚ

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



1946

1. ŘÍJNA – ZAHÁJENÍ VÝUKY INSTITUTEM PRO TĚLESNOU VÝCHOVU A SPORT (POZDĚJI FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU)

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



1953

1990

AREÁL TYRŠOVA DOMU NAVRÁCEN V RESTITUCI ČOS

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



SRPEN – POŠKOZENÍ STOLETOU VODOU

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



2002

2015

KVĚTEN – 90 LET TYRŠOVA DOMU

Oslavy 90 let Tyršova domu vyvrcholily 23. května večer. Akce spojené s tímto jubileem probíhaly už během celého předchozího týdne. Byly součástí projektu SokolGym, kterým si ČOS připomněla 25 let od obnovení činnosti.



V rámci hlavního programu byly na venkovní stěnu tělocvičny promítány záběry z otevření Tyršova domu z roku 1925.

2018

ČERVEN AŽ ČERVENEC – VÝSTAVA NI ZISK, NI SLÁVU

U příležitosti XVI. všesokolského sletu a 100. výročí vzniku Československé republiky probíhala v Tyršově domě v prostoru Michnova paláce výstava s názvem Ni zisk, ni slávu. K vidění byly unikátní předměty ze sbírek Národního muzea, s nímž Česká obec sokolská na přípravě výstavy úzce spolupracovala.

30. ČERVNA - 5. ČERVENCE SLETOVÝ DŮM

Během XVII. všesokolského sletu se stal Tyršův dům srdcem největší kulturně-spoločenské akce v Česku. Každý den nabízel bohatý program pro sokoly i veřejnost.

2024



TISKOVOU MLUVČÍ ČOS JE JANA TAUŠOVÁ



Na pozici tiskové mluvčí České obce sokolské nastoupila 20. ledna 2025 Jana Taušová, která uspěla ve výběrovém řízení. Na starosti bude mít komunikaci s médii, budování mediálního obrazu České obce sokolské, péči o mediální partnery a správu sokolských sociálních sítí.

„Jsem rád, že můžu Janu Taušovou přivítat v našem týmu jako posilu pro komunikaci s médii. Věřím, že jak její zkušenosti z PR a komunikace, tak i lásku ke sportu využijeme k pozitivnímu budování sokolské značky,” říká starosta České obce sokolské Martin Chlumský.

Jana Taušová přichází do ČOS z Úřadu vlády ČR, kde působila jako tisková mluvčí a vedoucí tiskové agendy ministra pro legislativu a předsedy Legislativní rady vlády. Předtím krátce působila jako tisková tajemnice v Senátu Parlamentu ČR, pracovala také v neziskovém sektoru, kdy se starala o PR a komunikaci ve Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové. Dříve pracovala jako zástupkyně tiskové mluvčí na Ministerstvu životního prostředí ČR a předtím jako redaktorka zpravodajství FTV Prima, moderátorka zpráv v Českém rozhlasu či v Rádiu City.

Jana Taušová vystudovala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy magisterský obor český jazyk a literatura a slavistika. (hoj)

ČOS V LEDNU SPUSTILA NOVÝ PODCAST LETEM SOKOLEM

Pravidelný měsíčník pro sokolské cvičitelky, cvičitele a činovníky má v plánu s fundovanými hosty z řad našeho spolku rozebírat nejrůznější (nejen) sokolská témata. **Premiéra vysílání je na Spotify v každý třetí čtvrtek v měsíci.**

Do prvního dílu si moderátorka a metodička Ústřední školy Alžběta Pálková pozvala zdravotní sestru Kateřinu Machů, mimo jiné i autorku sletové skladby Lepolero, se kterou si povídala

o nejčastějších úrazech v tělocvičně, o tom, proč není dobré se fixovat na katastrofické situace, a o mýtech, které stále přetrvávají. Také hovořily o tom, co je vlastně radou číslo jedna ve chvíli, kdy je potřeba poskytnout první pomoc.

Druhý díl byl o valných hromadách. Cenné rady a tipy zazněly od právničky Kamily Šroloerové, místostarostky ČOS.

„Už ale chystáme i další podcasty. Tematicky chceme být co nejširší. Budeme se bavit o pojištění, o cvičební jednotce nebo třeba o psychologii dětí. Chceme oslovovat primárně naše sestry a bratry, kteří mají s daným tématem zkušenosti a mohou poradit ostatním,” říká Dana Absolonová, ředitelka Ústřední školy.

Podcast slouží i jako možnost do vzdělávání se. Po jeho poslechu je možné vyplnit test, a získat tak osvědčení o absolvování, čímž lze splnit hodiny potřebné pro doškolení. To pomůže cvičitelům prodloužit si cvičitelský průkaz. Link na test najdete přímo pod podcastem ve Spotify nebo na YouTube Ústřední školy, kde je možné podcast také poslouchat. Pokud v testu uspěje-

te, získáte do dvou týdnů elektronické osvědčení o absolvování, a tím i hodiny potřebné pro doškolení, abyste si mohli prodloužit cvičitelský průkaz.

„Pokud cvičitelé zvládnou test bezchybně nebo i s jednou chybou, pošleme jim online osvědčení, a získají tak dvouhodinovou dotaci do svého vzdělávání. Podcast má být jakousi další možností vedle našich standardních školení a akcí,” říká Alžběta Pálková, metodička Ústřední školy ČOS a autorka projektu.

Abyste za test získali body, je potřeba odpovědět nejpozději do sedmého dne od premiéry (včetně). V dalších dnech si test ale určitě můžete napsat alespoň pro sebe. K dispozici bude do doby, než vyjde další díl a nový test. (hoj) ●

CHCI
POSLOUCHAT
NA SPOTIFY



CHCI
POSLOUCHAT
NA YOUTUBE



LETEM SOKOLEM

Podcast Ústřední školy ČOS
pro cvičitele a činovníky



- ✓ POSLECHNI SI PODCAST NA Spotify
- ✓ VYPLŇ TEST
- ✓ ZÍSKEJ ONLINE OSVĚDČENÍ A DOŠKOL SE



GRAFIKU KE STU LET TYRŠOVA DOMU VYTVOŘIL MICHAL ŠKAPA

Jeden z nejlepších streetartistů současnosti Michal Škapa se opět spojil s Českou obcí sokolskou. Vznikla další unikátní grafika, tentokrát k oslavám kulatého výročí Tyršova domu. I tentokrát bude přenesena na trička, ale především by se měla objevit na zdi Tyršova domu.

„S Michalem navazujeme na předchozí spolupráci, jejíž výsledky měly vždycky velký úspěch. Opět vymyslel něco mimořádného, co oslavy Tyršova domu podtrhne,“ říká Martin Chlumský, starosta ČOS.

Spolupráce začala v roce 2022, kdy Sokol slavil 160 let existence. Tehdy vzniklo symbolických 160 grafických listů Nazdar!, které se během pár dní



vyprodaly. Škapa grafiku převedl do mnohem větších rozměrů, a vytvořil na zdi Tyršova domu sokolský mural.

Podruhé se sokolové s umělcem spojili krátce po napadení Ukrajiny. V tu dobu šlo o charitativní edici Stay Strong a veškeré získané peníze putovaly na pomoc napadené zemi. Škapova tvorba nemohla chybět ani v souvislosti s loňským sletem, pro který vytvořil sletový mural. (hoj) ●

SOKOLOVÉ SE DLOUHODOBĚ ZAPOJUJÍ DO POMOCI NAPADENÉ ZEMI

| Text: Jana Taušová

V pondělí 24. února 2025 uplynuly přesně tři roky od doby, kdy v časných ranních hodinách Rusko porušilo mezinárodní právo a nedotknutelnost hranic nezávislého suverénního státu, a napadlo Ukrajinu. Sokol po celou dobu své existence vyznává hodnoty, jakými jsou svoboda nebo demokracie, a vždy odsuzoval totalitní praktiky. Od samého počátku ruské agrese na Ukrajině Česká obec sokolská podporuje napadenou zemi v boji za její nezávislost a odsuzuje činy, kterých se Rusko na ukrajinském území dopouští.

„Sokol se do pomoci Ukrajině zapojuje dlouhodobě. Již na začátku března 2022, tedy zhruba čtrnáct dní po začátku invaze, si Předsednictvo ČOS jednohlasně schválilo snížení činovníkových odměn o sto tisíc korun a poslalo je jako pomoc Ukrajině na konto Člověka v tísní. Loni jsme například pro děti z Ukrajiny, které nacvičily jednu ze společných skladeb, zajistili účast na XVII. všesokolském sletu. Sokolové už na účty organizací pomáhajících Ukra-

jině přispěli zhruba milionem korun. Polovinu těchto peněz se podařilo vybrat v rámci speciálního Sokolského běhu republiky pro Ukrajinu. Vydána byla speciální edice, která byla volně k prodeji, a některé její kusy šly do dražby,“ shrnuje starosta České obce sokolské Martin Chlumský.

Sokolovny se otevřely i ukrajinským dětem. V rámci projektu Se Sokolem do života pro cvičitele vznikl česko-ukrajinský slovník Dítě v pohybu.

„Od roku 2022 Sokol pravidelně organizuje humanitární výpravy na Ukrajinu a každý rok pořádá letní tábory pro ukrajinské děti. V roce 2022 také došlo k obnovení sokolské činnosti na Ukrajině. Do aktivit ukrajinského Sokola se zapojila nově založená jednota Sokol Malyn, která dnes sdružuje více než 100 členů, a také sokolská skupina spojená s Univerzitou Ivana Franka v Žytomyru,“ uvádí Peter Szenásky člen předsednictva ČOS, který se věnuje partnerským vztahům s ukrajinskými sokoly.

V sobotu 1. března 2025 sokolové podpořili běh s názvem RUN4UKR, tedy charitativní běh, který se ve prospěch Ukrajiny uskutečnil na stadionu Juliska. Běžci symbolicky vyrazili na trasu z Prahy do Kyjeva, což je zhruba 1 200 kilometrů. Cílem bylo shromáždit finanční prostředky na nákup terénního vozu pro ukrajinské vojáky. ●

VERNISÁŽ

GALERIE SOKOL VYSTAVUJE SLETOVÉ FOTKY FRANTIŠKA ORTMANNA

| Text: Jana Taušová | Foto: Markéta Navrátilová

V Galerii Sokol v Tyršově domě v Praze na Újezdě začala nová výstava. Fotografie držitele několika ocenění Czech Press Photo Františka Ortmana vznikly ve sletovém ateliéru na XVII. všesokolském sletu od 30. června do 5. července 2024 a zachycují jedinečnou atmosféru i emoce různých účastníků: od dobrovolníků, organizátorů a cvičenců z Česka i zahraničí až po významné hosty, jakým byl i prezident Petr Pavel.

„Jsem rád, že si můžeme touto novou výstavou znovu připomenout XVII. všesokolský slet z loňského léta. Ukázal Sokol jako silný a moderní spolek. Jako hnutí s mnoha nadšenými členy, kterým je vlastní radost z pohybu a společná tvořivá práce,“ řekl při zahájení výstavy starosta České obce sokolské Martin Chlumský a dodal: „Za celý sletový týden František Ortmann udělal více než 3 700 fotek. Jeho fotografie zachycují emoce, jako radost, očekávání, někdy i únavu různých účastníků sletu, ale i významných hostů,

mezi nimiž nechyběl třeba prezident Petr Pavel. Věřím, že snímky Františka Ortmana, kde je zachyceno i sokolské tradiční cvičební náčiní, zaujmou každého, kdo do Tyršova domu přijde, a vtáhnou jej zpět do jedinečné atmosféry sletu.“

Na výstavu se dostalo pouze 28 fotografií. „Mě slet opravdu moc bavil. Vyfotil jsem stovky lidí a všichni by si zasloužili na výstavě být, ale musel jsem vybrat. Stejně jako do sletového památníku,“ říká autor fotografií František Ortmann.

Slet byl podle něj fotografický

maraton, jaký dosud nezažil. Nejdřív fotil v ateliéru v Tyršově domě a poté přímo ve Fortuna Areně, v dějišti sletových skladeb. „Slet spojoval malé i velké a byl pro mě v dnešní společnosti světlem na konci tunelu. S tím, co se děje na Ukrajině, to dává ještě větší smysl,“ řekl fotograf během vernisáže.

Na vernisáž dorazil i František Horák, člen rady Národní sportovní agentury, který zavzpomínal na atmosféru během XVII. všesokolského sletu: „Byl jsem na něm poprvé a byl to neskutečný zážitek. Nadchla mě euforie, která nebyla jen na stadionu, ale napříč celou Prahou.“

Slavnostního zahájení výstavy se zúčastnil také **streetartist Michal Škapa, který pro Sokol připravuje nový mural ke 100. výročí otevření Tyršova domu.** To si Sokol připomene speciálním programem pro členy i širokou veřejnost **v týdnu od 19. do 25. května 2025.**

Výstava Františka Ortmana v Galerii Sokol potrvá až do 12. května. ●

SEDM DNÍ FRANTIŠKA ORTMANNA

| Text: Milan Tesař, novinář, šéfredaktor časopisu Sport in Art

Bůh stvořil svět za šest dní; sedmý den odpočíval. František Ortmann neměl během loňského sokolského sletu na odpočinek kdy. Během sedmi celodenních, velmi vyčerpávajících, ale o to nezapomenutelnějších foto seancí vytvořil na objednávku sletového organizačního týmu vpravdě ojedinělé dílo. Byl to úkol jako ušitý pro fotografa ovládajícího jak reportáž, tak hlavně i dobrý portrét. Pro člověka, co dokáže během několika vteřin odhalit přirozenost nejen školáka nebo životního veterána, ale i prezidenta republiky. Sázka na několikaosobného držitele ceny Czech Press Photo, jenž si setkávání se skutku rozmanitou komunitou procvičil během své letité služby v prostředí nového cirkusu Letní Letná, se ukázala jako skvělá volba.

V sokolském sletovém fotoateliéru, ať už v prostorách Fortuna Areny, nebo i v Tyršově domě, vyfotil během jediného týdne téměř šest set lidí. Pro účely portrétování přichystal pozoruhodné jeviště. Věvodil mu Tyršův portrét od Michala Škapy, před který Ortmann umístil - jak jinak - cvičební náradí, tedy švédskou bednu a kozu. „Chtěl jsem,

aby to vypadalo, že lidé na snímku vystupují z obrazu.“

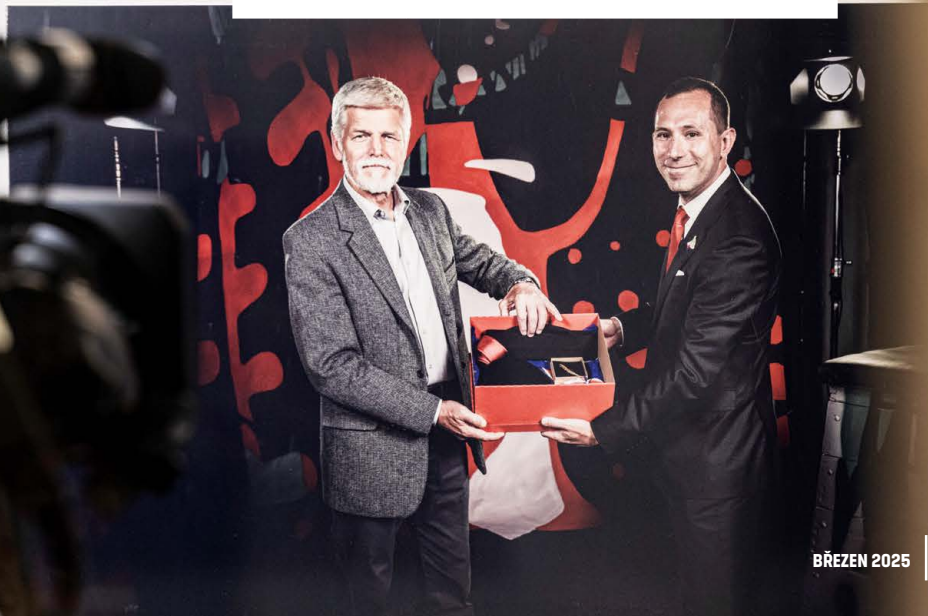
Ortmann jedním dechem připomíná, že Maroldovo sokolské panorama by nebylo kompletní bez světel, která zapůjčil René Tomaides z firmy Fomei. Vtiskla portrétům jedinečnou atmosféru.

První den si fotograf vyhradil pro dobrovolníky, kteří na sletu pomáhali. Zbývající čas pak už se svými dvěma asistenty věnoval cvičencům z celé republiky. Ti nejen vděčně pózovali, ale společně s fotografem i ochotně vymýšleli kompozice snímků. Každý obrázek tak vyzařuje jiný příběh. Jsou na něm jak tváře letitých Sokolů, kteří už něco pamatují, tak i nastupující mladé generace. Zvěčnil například devadesátiletou paní, která přežila válečné bombardování a pro niž se Sokol stal druhou rodinou. Lze najít i rozesmátou holku z Moravy, která byla nadšená z velkoměsta, nebo i důstojnou sokolnici s dravcem na paži. Největší skupina cvičenců, kteří jsou zachyceni na společném snímku, čítá čtyřicet dva lidí. Dokonce přišel i prezident republiky. Jakkoli byl obestaven ochranou a v časovém

presu, focení jej strhlo natolik, že předvedl i skok přes kozu, a v ateliéru nakonec strávil tři čtvrtě hodiny.

Dostavily se ale i pohnuté chvíle. To když se v ateliéru ukázala ukrajinská děcka, která z iniciativy Sokola na slet dorazila přímo z Ukrajiny, a to hned v několika autobusech. Byla tak unavená, že se jim zavíraly oči před objektivem. „Trvalo mi desítky minut, než jsem z nich vydoloval úsměv. Děti měly ve tvářích napsáno, co prožily, a věčně se otáčely na doprovod, jako by se bály, že zůstanou zase samy, opuštěné,“ vzpomíná Ortmann. Focením byl často tak pohlcen, že mnohdy místo jídla vzal ještě foťák a šel si tuhle unikátní akci zaznamenat i reportážně. Celkem, tedy včetně snímků z hromadných vystoupení, zhotovil za jediný týden 3 798 fotografií. V posledním sedmém dni fotil až do jedné hodiny v noci. Až potom si šel odpočinout.

Pro knihu Sletový památník měl František Ortmann původně vybrat padesát fotografií. Nakonec jich poslal sedmdesát dva. „Dva dny jsem je třídil, víc to ale už eliminovat nešlo. Rvalo mi to srdce, protože každý člověk mi tam dává smysl. Každý si zaslouží tam být.“ ●





| Text: Michal Příbyl

BAREFOOT POHLEDEM FYZIOTERAPEUTA

Bosé boty, jak se barefoot obuvi říká česky, se stávají stále populárnější volbou pro ty, kteří chtějí znovuobjevit přirozený pohyb.

Tato obuv je navržena tak, aby co nejvíce napodobovala chůzi naboso. Typicky má velmi tenkou a pružnou podrážku bez jakéhokoli vyvýšení pod patou, a širokou špičku, jež respektuje tvar chodidla a nechává prstům dostatek prostoru.

VÝHODY A NEVÝHODY BAREFOOT OBUVI

Mezi výhody jednoznačně patří umožnění přirozeného pohybu chodidla a prstů, lepší svalová souhra, a tím lepší pohyb celého těla. Při postupném přechodu na takovou obuv se budou svaly, které už nejste zvyklí tolik používat, postupně posilovat. Klouby nohou se budou stávat mobilnějšími, aby dokázaly reagovat na nerovnosti, a chodidla budou dodávat tělu oporu. Nevýhodou naopak je nedostatečná ochrana a odpružení nohou, takže při nadměrné zátěži, například při delší chůzi po tvrdém povrchu, může docházet k přetížení struktur chodidla a následnému poranění. Nejčastěji to mohou být záněty achilovek a dalších šlach, které byly způsobené právě nesprávným použitím barefoot obuvi.

PRO KOHO A V JAKÝCH SITUACÍCH JSOU BAREFOOTY VHDNÉ

Obuv je vždy třeba zvolit podle aktivity a stavu chodidel. Barefooty se nedoporučují lidem s vážnými deformitami nohou, akutní patní ostruhou nebo jiným akutním stavem na noze. Neznamená to ale, že v takovém případě už nebude bosé obouvání vhodné nikdy. Tuto obuv dále nelze doporučit pro většinu sportovních aktivit, kde dochází k výrazným nárazům chodidla na tvrdý povrch.

Například běh v barefoot obuvi lze provádět pouze v měkkém terénu a až po postupné adaptaci na takovou zátěž. Na druhou stranu ani běžné boty chodidlu nepřinášejí příliš výhod, takže pokud budou dodrženy zásady přechodu na bosé boty, budou tyto spíše výhodnější.

PŘECHOD NA NOVOU OBUV

Chůzí v běžných botách a po tvrdém povrchu ztratila naše chodidla schopnost odpružení a zároveň i stabilizace nohy. Proto je potřeba na barefooty přecházet postupně. Pokud takové boty zvažujete, nejprve zkuste, zda je Vám příjemné projít se naboso v trávě. Po pořízení minimalistické obuvi je potřeba postupně nohy na zátěž zvykat. Brát boty nejprve na krátké vzdálenosti a v měkkém terénu, a až po adaptaci chodidel vzdálenosti postupně zvyšovat. Je to stejné, jako když se nesportovec rozhodne chodit do posilovny. Pokud si naloží nadměrnou zátěž, dojde spíše ke zranění a benefity se nedostaví.

Přizpůsobit by se měl i styl chůze. Vlivem odpružení běžné obuvi dochází k dominantnímu došlapu na patu, zejména na její zadní hranu. Tím noha ztrácí část přirozené schopnosti tlumit nárazy. Při chůzi naboso ale toto odpružení chybí, a noha si tak musí poradit sama. Došlap by měl být na patní polštářek a chodidlo by se mělo postupně odvalit. Krok se trochu změní, ale u těch,

kteří mají dostatečné vnímání těla, k tomu bude docházet vlastně přirozeně.

I U BĚŽNÉ OBUVI JE POTŘEBA DODRŽOVAT PRAVIDLA

Ať už se rozhodnete pro bosé boty nebo ne, vždy je potřeba volit obuv, která má dostatek prostoru pro prsty a umožňuje chodidlu pracovat. Nohy musí zůstat funkční, což se v úzkých a tvrdých botách nestane. Výjimkou můžou být specifické boty pro konkrétní aktivity, jako jsou lezečky, kopačky, pohorky nebo baletní piškoty. Rozhodně se ale nejedná o zdravé boty. Takoví sportovci by měli nohám dopřát dostatek kompenzací například občasným chozením naboso nebo v barefoot obuvi a využívat povrchy, které chodidla stimulují.

OBUV DO TĚLOCVIČNY

Trh nabízí velkou škálu bot, a vybrat ty nejvhodnější není vůbec jednoduché. Obzvláště pokud jde o sport a cvičení v tělocvičně. Při výběru se řiďte zejména požadavky daného sportu a následně obecnými pravidly uvedenými výše. Pro nohy je zároveň důležitá pestrost. Pokud cvičení v tělocvičně obsahuje pobíhání po různých površích, jako je gymnastický pás nebo jiné nášlapné pomůcky, lze nechat cvičence, aby část hodiny běhali naboso. Boty, které si pak obují pro zbytek hodiny a v nichž budou chodit po parketách, můžou být běžné sportovní nebo i barefoot standardu. Opět ale by měla být dodržena pravidla postupného zvykání nohou na zátěž. Jestliže se ale jedná o volejbalový trénink plný výskoků a dopadů, budou vhodnější boty určené právě pro tento sport. Tradiční cvičky ale žádný z požadavků nesplňují, a tak se jako ideální boty nedoporučují, byť je jejich použití praktické.

Obouvání je složité téma a má hodně faktorů, které ovlivní správnost volby. Ať už jde o individualitu sportovce nebo specifické požadavky různých aktivit. S dostatečnou opatrností a respektem lze trochu zaexperimentovat, i když máte z barefoot obuvi obavu. Pokud ale máte nějakou deformitu nebo jiné poškození nohy nebo nohou, a nejste si jisti, poraďte se nejprve s fyzioterapeutem nebo ortopedem. ●

LETEM



SOKOLEM

Podcast Ústřední školy ČOS
pro cvičitele a činovníky



PREMIÉRA

KAŽDÝ 3. ČTVRTEK V MĚSÍCI



ÚSTŘEDNÍ ŠKOLA NENÍ JEN VÝUKA

| Text: Jana Horká
| Foto: Markéta Navrátilová

Od prosince 2024 je novou ředitelkou Ústřední školy ČOS. Na pozici vystřídala Martina Chlumského, který se stal starostou ČOS. Kromě toho je Dana Absolonová už třicet let náčelníci župy Pražské-Scheinerovy a odborníci na cvičení předškoláků nebo rodičů s dětmi. Sport je součástí jejího života od dětství. Vedla k němu i oba své syny.

JSI NA POZICI ŘEDITELKY ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY ČOS TEPRVE PĚT MĚSÍCŮ, A UŽ JSTE PŘIŠLI S NĚKOLIKA NOVINKAMI. O CO JDE?

V lednu jsme spustili podcast Letem Sokolem, který je určený primárně pro cvičitele a činovníky. Rozebíráme v něm témata, která jim mohou usnadnit práci pro Sokol. Zároveň je to i forma do vzdělávání se. Zatím jsme probrali první pomoc a valné hromady. Těší nás, že se to chytlo. V březnu budeme mluvit o pojištění, to je taky hodně důležité téma. Ale podcast je věc, o které se v Sokole mluvilo dlouho. Za Letem Sokolem stojí hlavě metodička Bětka Pálková.

S ČÍM JSI DO VÝBĚROVÉHO ŘÍZENÍ ŠLA?

Škola jako taková funguje dobře, takže jsem určitě nechtěla něco zásadně měnit. Vlastně jsem původně do výběrového řízení šla čistě proto, že jsem měla strach, co se školou bude. Hodně mi záleželo na tom, aby zůstala taková, jaká je – otevřená, příjemná; aby se do ní lidi pořád rádi vraceli. Bála jsem se, aby se s příchodem nového člověka nezavřela, aby to nebyla sterilní instituce, kde probíhá jen výuka. V prvním kole nikoho nevybrali, tak jsem se přihlásila do druhého. Hlavně proto, abych měla čisté svědomí, že jsem udělala maximum.

ÚSTŘEDNÍ ŠKOLA V ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ ZAJIŠŤUJE VZDĚLÁVÁNÍ. CO VŠECHNO DĚLÁTE?

Jsou to školení, kurzy, semináře, doškolování, pořádáme ale i webináře. Naší snahou je mít v Sokole edukované cvičitele a cvičitelky, odborníky, kteří hodiny povedou zajímavě a poradí si i ve složitých situacích. Ty roviny jsou dvě.

Školení mají připravovat nové cvičitele tak, aby jich v jednotách bylo co nejvíc, a tím rostla i členská základna Sokola. Druhou rovinou je doškolování stávajících cvičitelů. Tím základním seminářem je školení III. třídy všestrannosti v rozsahu padesáti vyučovacích hodin. Ti, kdo získají osvědčení, mohou samostatně vést hodiny všestrannosti.

MÁŠ TAKY NOVÝ TÝM. PŘEDSTAV NÁM NOVÉ KOLEGYNĚ...

Nedávno k nám přišla metodička Alena Hanušová, skvělá basketbalistka, která byla i v reprezentačním týmu na olympiádě v Londýně. Na ní je vidět, jak sport lidi formuje. Jako profesionální sportovkyně je zvyklá makat, a to se propisuje i do její práce u nás. Teď v březnu náš tým doplnila další metodička Eva Matoušková, kterou už řada lidí zná ze školení. Je členkou Sokola Praha Královské Vinohrady, kde je cvičitelkou. Sama taky jezdí na závody všestrannosti. Díky oběma teď máme výborně pokry-





tou všestrannost i výkonnostní sport. Uvidíme v nejbližších týdnech, jak přesně si rozdělíme role. Jasnou pozici v týmu ale už dva roky má referentka Lucka Medunová. Vždycky říkám, že pódia na XVII. všesokolském sletu by se bez ní neuskutečnila. Odvedla skvělou práci a vlastně ji odvádí pořád.

V SOKOLE UŽ PŮSOBÍŠ DESÍTKY LET. JAK SES DO NĚJ DOSTALA?

To bylo v roce 1992. Sportovala jsem od dětství. Na základní škole jsem chodila do sportovní třídy, kde jsem plavala. Na střední jsem se věnovala šermu, konkrétně fleretu. Trénovala jsem dvoufázově až do doby, než jsem nastoupila do práce. Pak už to nešlo.

NA FLERET JSI PŘIŠLA JAK?

Byla to úplná náhoda, vlastně už ani nevím. Jen si pamatuju, že rodiče mi pořád tvrdili, že jsem alergik, proto nemůžu dělat venkovní sport. A na míčové sporty jsem úplně levá, to by nefungovalo.

DO SOKOLA JSI ŠLA TEDY AŽ PO ŠKOLE?

Začátkem 90. let jsem řešila, kde budu bydlet. Existovala varianta, že se odstěhuju z Prahy. Proto jsem přemýšlela nad něčím, co by mi pomohlo uplatnit se i jinde. Protože jsem byla sportovně založená, rozhodla jsem se udělat si cvičitelský průkaz. V té době jsem si našla nejbližší jednotu, což byl Sokol Spořilov. Zhruba za rok jsem se stala náčelnicí a v roce 1995 pak náčelnicí župy Pražské-Scheinerovy, což trvá dodnes. Narodily se mi děti a po mateřské jsem měla jen dvě možnosti, buď pracovat v mateřské škole, nebo jít pracovat do Tyršova domu a pomoci se sletem v roce 2006. V září 2005 jsem nastoupila a měla jsem tehdy na starosti oblečení cvičenců. Od roku 2007 jsem pak byla metodičkou Ústřední školy ČOS. V té době jsem si také udělala školení cvičitele všestrannosti I. třídy, což je v tomto směru nejvyšší možné vzdělání.

SPECIALIZUJEŠ SE NA CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI A NA PŘEDŠKOLÁKY. CO TĚ NA TÉTO KATEGORII NEJVÍC BAVÍ?

Ty malé děti ještě utáhnu na broučka nebo třeba na žízalu. Ta motivace je snadná. Na rozdíl třeba od Letní prázdninové školy, kdy tu máme puberťáky. Jako dávám je, ale připadám si jako matka pluku, mám pocit, že je někdy drezuruju, jsem často vůči nim v opozici.

ALE JE TO KOMUNIKACE NEJENOM S DÍTĚTEM, ALE I S RODIČEM...

S tím nemám problém. Mluvíme na děti a obrazně oslovuji rodiče, takže vědí, co mají dělat. Když řeknu, aby Pepíček udělal křídla, je to zároveň informace i pro jeho rodiče, že má třeba pomoci. Za těch třicet let už to mám najeté. Navíc pořád cvičím ve dvou jednotách. Kromě Spořilova asi 23 let ještě hostuju jako cvičitelka v Sokole Pražském. Vedu tam dopolední cvičení rodičů s dětmi. Na Spořilově jsem vlastně jen pomocnou cvičitelkou, což mě baví, protože přijdu, odcvičím a nemusím se o nic starat. Jsem ráda, že jsou na mě v mém domovském Sokole tak hodní.

POSLOUCHAJÍ DĚTI?

Poslouchají, ale hodně se to změnilo. Když jsem začínala, stačilo na dítě houknout, to se leklo a bylo hodné celou

hodinu. Dnes na dítě houknu, pak ho oslovím, pak k němu dojdou a z oka do oka mu něco povím. Třeba: „Pepo, nech toho!“ A pořád se nic neděje. Spousta dětí nemá z domu žádný řád a mantinely, rodiče nejsou důslední. Takže ty děti jsou naučené, že když se řekne ne, za chvíli se jim to stejně povolí. Proto na to nereagují. Ale bohužel už ani jejich maminky nebyly vychovávány k důslednosti.

ZMÍNILA JSI ŠKOLENÍ I. TŘÍDY VŠESTRANNOSTI, KTERÝ BY SE MĚL LETOS OTEVŘÍT. JAK SE TO VYVÍJÍ?

My jsme kdysi byli historicky první partou deseti lidí ze Sokola, kteří to zvládli bez vysoké školy. Tehdy jsme na kurzu byli dohromady s lidmi z různých svazů, třeba s atlety nebo boxery. Snažíme se něco podobného letos domluvit s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a věříme, že se sokolové znovu stanou součástí jejich školení. Zatím jsme tedy v této fázi. Zájemci se musí zapsat závazně. Kurz je na dva roky, a to už vyžaduje čas.

PODLE ČEHO VYBÍRÁTE, JAKÉ SEMINÁŘE NABÍDNETE?

Základní je poptávka odborů všestrannosti a sportu. Oni nám řeknou, co, nebo koho chtějí vyškolit. Potom samozřejmě reagujeme na podněty z jednot a žup. Někdy taky narazíme na skvělého lektora, kterého chceme představit dál, protože inspirace není nikdy dost. V Ústřední škole ČOS se navíc sami pravidelně vzděláváme a naše poznatky taky šíříme dál, hledáme nové pohledy, nové směry. Vloni jsme třeba nabídli první seminář Superjoint, který učí pracovat s vlastním tělem. Teď na něj chceme navázat seminářem Resety, což bude o pohybu z místa, o lezení. Určitě bychom chtěli vymyslet nějaké školení na práci s hudbou.

CO CVIČITELE NA SEMINÁŘÍCH NEJVÍC ZAJÍMÁ?

Chtějí maximální využitelnost informací, které na školeních a seminářích získali. Ptají se na to, jestli získané znalosti můžou využít přímo u nich v tělocvičně. Je pro ně důležité, aby mohli vše, co načerpají, co nejjednodušeji použít v jejich prostorách. A sokolovny nejsou všechny stejné.

MÁŠ DLOUHOLETÉ CVIČITELSKÉ ZKUŠENOSTI. JAKÝ BY PODLE TEBE MĚL BÝT DOBRÝ CVIČITEL?

Empatický, spravedlivý, měl by vědět, co dělá a měl by umět taky dobře improvizovat. Někdy si připravím hodinu a najednou po pár minutách zjistím, že to nefunguje, že cvičenci jsou ten den třeba víc nepozorní. Tak pak se nesmím bát změnit plán, což většinou pomůže všeobecně dobré náladě a také to cvičencům přinese víc, než kdybych trvala za každou cenu na svém.

MÁŠ DVA SYNY. JAK JE OVLIVNIL SOKOL?

Kluci mají členství od narození, ale musím říct, že Sokolem spíš proběhli. Oba jsou hodně sportovně založení. Dominik zakotvil v Sokole Praha Libeň, kde se věnuje přetahu lanem. Jezdí i na mistrovství světa nebo Evropy. To ho hodně chytlo, i když pořád je to primárně velký skaut. David hrál vodní pólo a jeho tým dokonce vyhrál českou ligu. My mu s úsměvem říkáme „naše modelka“, protože pro Sokol nafotil už

několik kampaní, naposledy na sletové oblečení. Ale úplně poprvé jsme ho fotili už ve čtyřech letech do popisu sletové skladby Korálky. Přestože chodil do Sokola jen jako malý, tak když byl v deváté třídě, přišel za mnou s kamarádem, že mi děkují, že to, co jsem do nich natloukla v Sokole, když byli v první třídě, jim vystačilo dalších osm let.

CO DAL, NEBO SPÍŠ POŘÁD DÁVÁ SOKOL TOBĚ?

Poznala jsem opravdu hodně lidí. Už nejsem schopná si všechny pamatovat, ale pravidelně se stává, že moje maminka narazí na někoho třeba v Beskydech nebo v autobuse na dovolenou, kdo řekne: „Jé, Dana je tvoje dcera? Tu znám...“ Mě práce s lidmi baví. Nebaví mě před nimi stát třeba před tabulí. I když jsem teď sedm let učila na střední škole. Baví mě s nimi ta interakce v tělocvičně. Nemám problém zorganizovat čtyři sta lidí, aby nastoupili do letadla, jako třeba když jsme letěli na gymnestrá-

du. To je pro mě přirozené a nevadí mi to. Ale stát tak, aby na mě všichni koukali, to mě stresuje a s věkem se to vůbec nelepší, i když mi všichni tvrdí, že by mělo.

S NĚKTERÝMI ČLENY VAŠÍ JEDNOTY SE POTKÁVÁM NA HROMADNÝCH ODBĚRECH KRVĚ. VYPADÁ TO, ŽE MÁTE HODNĚ DOBROU PARTU, JE TO TAK?

Naše jednotka je prostě skvělá. Neuvěřitelně se zvedla. Je to vlastně malinká tělocvična o rozměru sotva volejbalového hřiště. A přitom máme z naší župy nejvíc členů, víc než tisíc. Je to opravdu úžasný kolektiv. Doufám, že to vydrží hodně dlouho.

NA CO SE TEĎ NEJVÍC TĚŠÍŠ?

Na slet do Chicaga. Bude to pro mě velký výlet. Hlavně nemám na starosti žádnou organizaci, prostě nasednu do letadla a budu si to užívat. Těším se na to, že se o mě někdo postará, na kamarády, na partu. Myslím, že to bude další životní zážitek, kterých mám díky Sokolu už spoustu. ●

inzerce:

ALPINE PRO



WWW.ALPINEPRO.CZ



KAPKA KRVÉ 2024

VLONI SOKOLOVÉ DAROVALI TÉMĚŘ 400 LITRŮ KRVÉ



pořadí	Sokol	počet odběrů	počet dárců
1.	Komárov	119	40
2.	Domašín	62	14
3.	Jihlava	60	23
4.	Opočno	53	15
5.	Praha Spořilov	43	28
6. - 7.	Přerov	29	9
6. - 7.	Horní Bělá	29	9
8.	Svinov	28	9
9.	Krásná Hora nad Vltavou	27	11
10.	Třebětice	26	10
11.	Týniště nad Orlicí	24	10
12.	Brno-Řečkovice	22	19
13.	Vrané nad Vltavou I.	22	12
14.	Lomnice nad Popelkou	22	9
15.	Jílové u Prahy	21	7
16.	Týn nad Bečvou	20	6
17.	Kobyly	18	6
18.	Libeň	16	8
19.	Volyně	15	5
20.	Praha Staré Město	13	8
21.	Ostromeč	13	6
22.	Cerhovice	12	12
23. - 24.	Kažez	11	3
23. - 24.	Mochov	11	3
25. - 26.	Smolkov	10	5
25. - 26.	Požořice	10	5
27.	Chotyně	10	3
28.	Podivín	9	5
29. - 30.	Chocerady	8	3
29. - 30.	Benátky nad Jizerou	8	3
31.	Malíkovice	8	2
32.	Písek	7	7
33.	Dobříš	7	2
34. - 35.	Březové Hory	6	3
34. - 35.	Zlíchov	6	3
36.	Olomouc - Nové Sady	6	2
37.	Dvůr Králové nad Labem	5	4
38.	Stupno	5	3
39. - 40.	Velká Bíteš	5	1
39. - 40.	Lázně Bohdaneč	5	1
41.	Mukařov	4	3
42. - 44.	Horní Růžodol	4	2
42. - 44.	Hlubočepy	4	2
42. - 44.	Jince	4	2
45.	Vyškov	3	3
46.	Milovice	3	2
47. - 48.	Dobroměřice	2	2
47. - 48.	Vyšehrad	2	2
49. - 52.	Frýdštejn	2	1
49. - 52.	Petrovice I.	2	1
49. - 52.	Brno-Juliánov	2	1
49. - 52.	Bzí	2	1
53.	Brásky	1	1
celkem		866	357

I Text: Vít Jakoubek,
lékař, zakladatel Sokolské
kapky krve

Poslední prosincový den roku 2024 uzavřel 10. ročník projektu Sokolská kapka krve. Darování krve je celospolečensky navýsost záslužná činnost, kterou se Sokol rozhodl dlouhodobě podporovat. Cílem je především rozšířit povědomí o nutnosti darovat krev, jakož i získat nové pravidelné dárce.

V rámci tohoto projektu sokolské jednoty hlásí počty dárců krve a počty odběrů za jednotlivá pololetí; na konci roku se výsledky sečtou a zveřejní. Každý dárců obdrží odznak a přední jednoty pak věcné odměny.

Celkově se v roce 2024 projektu Sokolská kapka krve zúčastnilo 53 jednot a v nich 357 dárců absolvovalo 866 odběrů. Vítězem se, jako od začátku vždy, stal Sokol Komárov, kde 40 dárců absolvovalo 119 odběrů.

Krevní převody jsou ve zdravotnictví potřeba stále a nikdo dosud nevymyslel, jak krev nahradit. Denně jsou darovanou krví zachraňovány lidské životy, ať již jsou to vážně zranění, matky po těžkých porodech či nemocní leukémií.

Věřím, že projekt pomůže získat nové a pravidelné dárce i v budoucnu. ●



BĚHEM DESETI LET JSME DAROVALI 2 700 LITRŮ KRVĚ

| Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

Laskavost je jednou ze sokolských hodnot a Sokolská kapka krve je toho důkazem. Letos vstoupila už do své jedenácté sezóny. Vše začalo 36 dárci v roce 2015. A o deset let později se do projektu zapojil už trojnásobek lidí. Do registru přibýly stovky sokolských prvodárců. Celkem tak sokolové darovali 2 700 litrů krve.

Stačí jít darovat krev na jakoukoliv transfuzní stanici v Česku a odběr nahlásit koordinátorům projektu. Čím víc členové jednoty darují, tím lépe. O soutěž se samozřejmě jedná jen v uvozovkách, počítá se totiž každá kapka. První tři jednoty ale každoročně jako poděkování získají voucher na nákup v sokolském e-shopu.

„Jedním z cílů projektu je hledat mladé prvodárce, což se dlouhodobě daří. Pro mnoho sester i bratrů se z toho stala už hezká tradice a příležitost se sejít. Zároveň také chtějí udělat něco pro druhé. Skvěle to vystihuje naše sokolské hodnoty,“ říká Martin Chlumský, starosta ČOS.

Samotného odběru není potřeba se nijak obávat, trvá deset minut a není náročný. Je potřeba ale vědět, že odběr

má svá pravidla, a ne každý může krev darovat. „Je potřeba trochu vůle, ale jinak je to v pohodě,“ zhodnotil Jiří Buček, který na jeden z hromadných odběrů dorazil ze Sokola Duchcov.

KREV SE NEDÁ KOUPI

Hromadné odběry vznikly v roce 2021 u příležitosti výročí 160 let založení Sokola. Ještě téhož roku přibyl hromadný odběr u příležitosti Památného dne sokolstva, který se od té doby koná každoročně 8. října. Na hromadné odběry chodí pravidelně i Vojtěch Vávra ze Sokola Ostroměř. Možnost darovat krev bere jako službu společnosti.

„Každý z ní něco bere, a něco by měl vrátit i zpátky. Dát krev je to nejmenší, co mohu udělat,“ říká.

Hromadné odběry zajišťuje zkušený tým Oddělení hematologie a transfúzní stanice Ústřední vojenské nemocnice. Velkými odběrateli krve jsou třeba hematookologická a onkologická oddělení, tedy ta, kde se léčí pacienti s leukémií a rakovinou různého typu. Tam je relativně velká spotřeba, ale je to samozřejmě individuální. Za rok na oddělení hematologie spotřebují až 450 tisíc jednotek erytrocytů, tedy červených krvinek. „Když při hromadném odběru získáme téměř 30 litrů krve, je to pro nás přínos. Ale stačí jeden, dva vrtulníky po autonehodě, a je všechno pryč. Proto neustále apelujeme na zdravé lidi, aby přišli darovat krev a ideálně s sebou ještě vzali i kamaráda,“ říká Eva Stašková, staniční sestra Oddělení hematologie a krevní transfuze Ústřední vojenské nemocnice.

Projekt založil Vít Jakoubek, pediatr a dětský neurolog, dlouholetý člen Sokola Praha-Libeň. On sám už má za sebou desítky odběrů. „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 dárce. Proto mě napadlo založit Sokolskou kapku krve," vysvětluje, jak se k nápadu dostal. Domnívá se, že pro ty, kteří krev ještě nikdy nedarovali, je to příležitost, aby to zkusili. „Třeba zjistí, že darovat krev jednou za čtvrt roku pro ně není nijak složité. Není to tedy nic vysloveně příjemného. Ani já sám z toho nebývám nadšený. Ale vydržet se to dá. Zároveň ale existuje řada objektivních důvodů, proč člověk krev darovat nemůže; od špatných žil, až po stav, kdy to člověk prostě špatně snáší a třeba omdlí. Při těchto překážkách se to nedá příliš natrénovat. Není to totiž soutěž typu, kdo udělá víc kliků.“

KAŽDÁ KAPKA SE POČÍTÁ

Projekt má celé roky nesestřesitelného lídra. Tím je Sokol Komárov, jednota, která každoročně hlásí více než sto odběrů od zhruba čtyřiceti dárců. Tradice darování je tam totiž delší než samotná existence projektu. Komárovští chodili darovat krev už dávno před ním.

To v hromadných odběrech v Tyršově domě drží jasnou první pozici Sokol Praha Spořilov, a to díky Kláře Kunčíkové, která si projekt vzala na starost a pravidelně do sídla ČOS přivede na dvacet členů jednoty. „Utvořilo se takové zdravé jádro, které chodí pravidelně. My to máme vždy spojené s výletem, po odběru se vydáme do Prahy a já ostatním udělám komentovanou prohlídku. Vždycky to má velký ohlas," říká. Ostatně skvělou atmosféru a čas strávený s přáteli vyzdvihují pravidelně všichni účastníci odběru. V poslední době se ve větším počtu zapojil také Sokol Praha Podolí, který dokonce vyzýval k odběru plakátem v sokolovně. Počítá se ale každá kapka a každý jeden člověk, který dorazí. ●

10 LET SOKOLSKÉ KAPKY KRVE

ROČNÍK	ROK	POČET DÁRCŮ	LITRŮ KRVE	POČET JEDNOT
1.	2015	36	27	12
2.	2016	99	93	20
3.	2017	117	144	34
4.	2018	151	180	42
5.	2019	230	273	59
6.	2020	299	382	78
7.	2021	380	395	67
8.	2022	343	387	56
9.	2023	354	418	61
10.	2024	357	390	53

HROMADNÝ ODBĚR V TYRŠOVĚ DOMĚ*

ROČNÍK	LITRY KRVE
1.	16
2.	20
3.	28
4.	21
5.	28
6.	26
7.	28
8.	26
9.	77

* hromadné odběry se konají od roku 2021 vždy 2x ročně (v únoru a v říjnu)

CELKEM
DAROVANÉ
KRVE:
2689
LITRŮ

POZVÁNKA

NA SEMINÁŘ PRO SENIORY

| Text: Pavel Kraus



Pro seniory od března začne nový program, jenž je jednak zaměřen na nejčastější problémy, se kterými se senioři potýkají, a zároveň také edukuje ke zdravějšímu a aktivnějšímu způsobu života. Cílem je také posílení komunity v blízkosti jednot a zapojení i méně aktivních jedinců. Program se skládá jak z tematických seminářů, které budou jednou měsíčně, tak i z procházkových výzev a nejrůznějších soutěží. Semináře budou dostupné pouze ve vybraných tělocvičných jednotách, a to jak pro sokoly, tak pro veřejnost.

Hlavními tématy březnového semináře jsou pohyb a výživa. Zájemci se dozvědí, jak na pohyb v každodenním životě, jakým způsobem si zvýšit a udržet kondici, díky které lze zlepšit náladu i psychickou odolnost. Budou doporučeny aktivity vhodné pro seniorský věk a způsob, jak s nimi nejen začít, ale i v nich pravidelně pokračovat a neskončit předčasně. Bude se hovořit také o tom, jak zlepšit pitný režim nebo co vše by měla obsahovat strava, aby byla

plnohodnotná a vyvážená, či jak postupovat v případě možných intolerancí nebo horšího stavu chrupu.

Semináře jsou zdarma a budou trvat dvě hodiny, přičemž 70 minut bude věnováno přednášce a 40 minut cvičení, kde praktická ukázka naváže na teoretickou část. Budou představeny různé formy cvičení, které probíhají v Sokole, s doporučením, co lze cvičit doma. Zájemci by neměli zapomenout si s sebou vzít pití, psací potřeby a cvičební úbor, včetně obuvi. ●

SEMINÁŘE BŘEZEN

T. J. Sokol

Kralupy nad Vltavou 18. 3. v 8:30

Břevnov 20. 3. ve 14:30

Kladno 26. 3. v 9:30

Horoměřice 27. 3. v 9:30

Hanspaulka 31. 3. ve 13:45

inzerce:

Přidej se k odboji proti největšímu nepříteli Česka

Bojuj proti špatné kondici
pravidelným pohybem
s EUC a Sokolem.
Zdraví nazdar!



zdravinazdar.cz



ROSTE POČET KONTAKTŮ LINKY BEZPEČÍ I NÁROČNOST SAMOTNÝCH HOVORŮ

| Text: Michaela Klofcová, Linka bezpečí

Linka bezpečí odbaví za kalendářní rok více než 110 000 kontaktů s dětmi a dospívajícími do 26 let, a to nejčastěji přes telefon, nebo i přes chat a e-mail. Mezi prvních šest nejčastěji řešených problémů, které s Linkou bezpečí děti a mladiství řešili, jsou potíže spadající do psychické oblasti. Tematika sebevražd meziročně vzrostla o 23 %, sebepoškození o 18 %, úzkosti o 31 %, jiné psychické potíže a poruchy o 26 %, deprese o 10 %. Na dalším vzestupu je i problematika poruch příjmu potravy.

Linka bezpečí zároveň zaznamenala růst zájmu ze strany dospělých o rozvoj jejich kompetencí při výchově dětí. Meziročně se o 12 % zvýšily i dotazy směřované na Rodičovskou linku, kterou Linka bezpečí provozuje pro všechny rodiče, pedagogy a ostatní dospělé pečující o děti. V rámci preventivních aktivit se zaměřila i na rozvoj poraden na svých webových stránkách, které v loňském roce zaznamenaly na milion návštěv.

Linka bezpečí se rozhodla zareagovat na současnou situaci a nabídnout sérii nových online kurzů rodičům, prarodičům, pedagogům i vedoucím kroužků nebo táborů, prostě všem, kteří se o děti starají. Protože budou svým vedením přizpůsobené široké veřejnosti, budou je kromě odborníků v oblasti péče o duševní zdraví moci navštívit zcela všichni, a to i bez jakékoliv předchozí edukace v této oblasti.

„Vzhledem k místní i časové vytiženosti rodičů a pedagogů jsme se rozhodli kurzy směřovat do online prostředí. Ale zároveň jsme je připravili natolik odborně i poutavě, aby netrpěla jejich kvalita. Edukaci dospělých v oblastech, jakými jsou rozhovory s dětmi na náročná témata, což může být například sebepoškození, emoční odolnost a další, považujeme za zcela nezbytnou. Chceme-li dětem nabídnout bezpečné dětství, musíme vzdělat ty, kteří o ně pečují. Tyto naše dvouhodinové jsou investicí, která se pečujícím mnohonásobně vrátí,“ uvádí k novým kurzům ředitelka Linky bezpečí Soňa Petrášková.



LASKAVÝ ROZHOVOR S DÍTĚTEM/ DOSPÍVAJÍCÍM NA NÁROČNÉ TÉMA

Setkáváte se s náročnými situacemi a chcete se naučit laskavému a efektivnímu přístupu?

Seminář Vás provede principy laskavého rozhovoru a ukáže, jak reagovat na citlivá témata s pochopením a respektem. Pomůže Vám stanovit si hranice v komunikaci, tedy co si můžeme ponechat pro sebe a co je třeba sdělit.

➔ 10. 3. 2025 od 10:00 do 12:00,
2 hodiny online / 600 Kč

SEMINÁŘ O SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Chcete pochopit motivy a rizika sebepoškození?

Tento seminář Vás naučí rozpoznávat varovné signály a nabídne efektivní strategie, jak podpořit osoby se sebepoškozujícími tendencemi. Součástí semináře jsou i nácviky alternativních technik pro zvládání náročných pocitů, které s dospívajícími můžete ihned uvést do praxe.

➔ 24. 3. 2025 od 17:30 do 19:30
2 hodiny online / 600 Kč



linka bezpečí

Linka bezpečí připravuje i seminář **Jak zlepšit emoční odolnost u dětí.** Obsahem bude nejen vysvětlení pojmů emoce, emoční gramotnost a odolnost, ale i přiblížení emočních projevů dětí a dospívajících v rámci jejich vývoje. Také informování a představení postupů, jak pracovat s dětmi na jejich vědomé práci s emocemi a jak posilovat jejich odolnost. Pro širokou veřejnost bude určený i připravovaný kurz **Úvod do krizové intervence.**

NA MÍRU TRENÉRŮM:

Speciálně pro trenéry, vedoucí kroužků, pedagogy a jiné dospělé, kteří pečují o děti, je určen dubnový kurz Vedení krizového rozhovoru s rodičem. Ten je na rozdíl od předcházejících kurzů dvoudenní, koná se fyzicky v pražských Vysočanech a je akreditován MPSV.

Víme, že vést důležité rozhovory s rodiči dětí, je samostatná disciplína. V kurzu porozumíte teoretickým východiskům krizové intervence a specifikům rodičovství. Zároveň si osvojíte základní nástroje a techniky pro vedení krizového rozhovoru s rodiči. Získáte dovednosti v edukaci rodičů v klíčových oblastech rodičovské péče a naučíte se aplikovat získané znalosti a dovednosti při vedení hovoru.

➔ 28. až 29. 4. 2025 od 9:00 do 16:30, Praha

Přihlášky na všechny z uvedených kurzů jsou až do vyčerpání kapacit otevřené na stránkách Linky bezpečí www.linkabezpeci.cz/kurzy

Na stránkách Linky bezpečí a na stránkách Rodičovské linky (www.rodicovskalinka.cz) najdete poradnu s tipy pro práci s dětmi. Kromě článků můžete zhlédnout videa nebo si poslechnout podcasty.

Tip: Linka bezpečí a Sokol vydaly společně manuál s názvem Co dělat, když mají naše děti starosti.

Načtete QR kód a stáhnete si ho.





JOSEF SCHEINER STÁL U ZRODU TYRŠOVA DOMU

V dalším díle seriálu věnovaném osobnostem, jejichž jména nesou sokolské župy, se budeme věnovat muži, který spolu s Jindřichem Vaníčkem svojí neúnnavnou, systematickou a vynalézavou prací vnesl ideu sokolství do každodenního života celé české společnosti.

| Text: Michal Burian, vzdělávatel ČOS | Foto: archiv ČOS

Ačkoliv se v historii Sokola obvykle zdůrazňují především jeho zakladatelé Tyrš a Fügner, byli to právě Scheiner s Vaníčkem, kdo vytvořil z České obce sokolské spolek, jaký známe dnes. Zatímco Vaníček jako náčelník Sokola rozvíjel tělocvičnou činnost, Scheiner odpovídal za práci ideovou, výchovnou, organizační a administrativní. Oba pak stojí i u zrodu Tyršova domu. Do

historie našeho státu se Scheiner zapsal i v letech první světové války, kdy byl jedním z čelných představitelů boje za národní samostatnost. Krátce po jeho smrti v roce 1932 dostala jeho jméno Sokolská župa Pražská-Scheinerova.

Josef Scheiner se narodil 21. září 1861 v Benešově do rodiny advokáta. Jako malé dítě jej zaujala sokolská cvičení předvedená členy Sokola Praž-

ského při zájezdu do Benešova. Po založení benešovského Sokola v roce 1869 tak patřil mezi první, kdo se hlásil do cvičení. Po smrti otce se s matkou v 11 letech přestěhoval do Prahy a jeho kroky brzy vedly do tělocvičny Sokola Pražského. Skrovné podmínky, v nichž vyrůstal, ale jeho matce neumožňovaly platit školné za cvičení žactva v Tyršově tělocvičném ústavu. Do historie Sokola

tak vstoupila náhoda. Scheinerův strýc Karel měl totiž za manželku sestru Kateřiny Fügnerové, a díky jeho doporučujícímu dopisu Miroslav Tyrš odpustil Josefovi školné a v roce 1872 jej přijal. Jeho prvním cvičitelem byl další strýc Augustýn Scheiner. V roce 1879, tedy v osmnácti letech, se stal řádným členem Sokola Pražského a krátce před Tyršovou smrtí v roce 1884 i cvičitelem.

Od obnovení vydávání časopisu Sokol v roce 1881 spolupracoval s Tyršem na jeho podobě a byl autorem celé řady článků. Po Tyršově tragickém skonu to byl právě Scheiner, kdo byl jako jeho nejbližší spolupracovník spolu s Josefem Rixim vyslán, aby v Oetzu vyhledal Tyršovo mrtvé tělo a přivezl je do Prahy. V následujících letech dbal o zachování odkazu svého učitele. V roce 1884 vydal první Tyršův životopis a o deset let později dva svazky jeho úvah a projevů. V roce 1887 položil svou knihou Dějiny sokolstva v prvním jeho pětadvaceti letí základy sokolské historiografie a v letech 1887 až 1919 byl redaktorem časopisu Sokol. V osobním životě šel v rodinných šlépějích, již od roku 1883 provozoval vlastní advokátní kancelář, která se postupně stala středobodem sokolského života, a v roce 1889 dosáhl titulu doktora práv.

Osoba Josefa Scheinera je skutečně zcela mimořádná. Podílel se na vzniku celé řady aktivit, které nám dnes připadají zcela samozřejmé. Již v roce 1888 adresoval první zdravici sokolstva Unii francouzských gymnastů, kteří neměli vůbec tušení, kdo jsou Češi, natož pak sokolové. Byl tak položen

základ zahraničních styků Sokola, které se v následujících letech mnohonásobně rozšířily. V roce 1895 stál spolu s Karlem Vaníčkem a Josefem Klenkou u zrodu sokolské vzdělávací činnosti, o níž jednal I. valný sjezd České obce sokolské. Pokračoval ale především v Tyršových snahách o sjednocení sokolstva a aktivně se podílel na spojení českých sokolských žup do České obce sokolské v roce 1889, kdy se stal i jejím jednatelem. Ve stejném roce byl zvolen starostou Sokola Pražského. Dva roky poté, co došlo v roce 1904 ke spojení České obce sokolské a Moravsko-slezské obce sokolské v jednotnou Českou obec sokolskou, se stal v roce 1906 jejím starostou a zůstal jím až do smrti.

Další velká výzva přišla v letech první světové války. Scheiner patřil k zakládajícím členům tzv. Maffie, tedy skupiny domácích politiků, která podporovala činnost T. G. Masaryka v zahraničí. Ze sokolských prostředků poskytl i jeden z prvních finančních příspěvků na Masarykovu „zahraniční akci“. V květnu 1915 byl zatčen, a byť byl po dvou měsících propuštěn, Českou obec sokolskou ministerstvo vnitra v listopadu 1915 rozpustilo. V té době již ale sokolové déle než rok sehrávali svou historickou úlohu

při vytváření československých legií ve Francii a v Rusku.

Jako člen Národního výboru vedl přípravy na převzetí moci. Právě v jeho bytě vznikala na podzim 1918 dokument, který vstoupil 28. října 1918 v platnost jako první zákon československého státu. V noci na 28. října zmobilizoval sokolské hlídky, aby



Starosta ČOS Josef Scheiner hovoří při slavnostním otevření Tyršova domu

očekávaný převrat proběhl bez výtržností. Za Českou stranu státoprávně demokratickou se stal v listopadu 1918 poslancem Revolučního Národního shromáždění. V duchu Tyršových zásad ale po celou dobu hájil nepolitický charakter Sokola. Od ledna do května 1919 zastával Scheiner funkci generálního inspektora československé branné moci. Tento vojenský úřad opustil na vlastní žádost, aby se mohl plně věnovat Československé obci sokolské, jež se v meziválečných letech stala jeho nemalým přičiněním masovou státoprávní organizací.

O významu dvojice Scheiner a Vaníček pro sokolské hnutí nejlépe vypovídá statistika. V roce vzniku České obce sokolské se skládala z 11 žup, 152 jednot a 18 000 členů. Na přelomu 20. a 30. let, kdy skončila jejich éra, měla 52 žup 3130 jednot a 400 000 členů plus dalších 300 000 v mládežnických kategoriích.

V posledních letech života Scheinera sužovaly zdravotní potíže. Zemřel 11. ledna 1932. Rakev s jeho ostatky byla vezena Prahou na lafetě děla v průvodu nejen tisíců sokolů a sokolek, ale i 30 generálů a 600 důstojníků a rotmistrů. Scheinerův význam v dějinách Sokola nejlépe charakterizuje věta z jeho nekrologu: „Psát o životě Josefa Scheinera znamená psát o dějinách sokolství...“ Největší posmrtné pocty ze strany sokolstva se Scheinerovi dostalo přejmenováním Sokolské župy Pražské, jejímž základem byla nejstarší sokolská jednotka, tedy Sokol Pražský, na Sokolskou župu Pražskou-Scheinerovu. ●

Josef Scheiner hovoří 8. listopadu 1918 na Staroměstském náměstí, kde přísahalo československé vojsko před praporem Sokola Pražského věrnost republice



SOKOLÍK PEPÍK CHYSTÁ SPOUSTU NOVINEK



| Text: Mirka Hesová | Foto: Markéta Navrátilová

Projekt Se Sokolem do života funguje úspěšně už devátým rokem. V aktuálním ročníku je do něj zapojeno více než 94 tisíc dětí a 8 tisíc pedagogů. A právě pro ně připravujeme v současné době několik novinek.

Patří mezi ně i nová metodická videa, která vzniknou ve spolupráci s uznávaným fyzioterapeutem Tomášem Hrdým. Ten už devět let působí v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře.

Pro projekt SSDŽ připravil celkem tři video příspěvky, ve kterých promluví o prevenci vzniku pohybových obtíží u těch nejmenších, tedy předškolních dětí. Poradí a ukáže všem učitelům a cvi-

čitelům, jaké signály by rozhodně neměli přehlížet a kdy by měli upozornit rodiče, že má jejich dítě problém, který je potřeba řešit. Jeho heslo, tedy „Mládí rozhoduje o tom, jaké bude stáří, respektive dospělost“, můžeme jen podtrhnout.

Tomáš Hrdý se zaměří mimo jiné na správné držení těla u dětí. V prvním videu prozradí, co všechno držení těla ovlivňuje a co přesně může způsobit problémy. Také poradí, na jaké konkrétní odchylky se u dětí zaměřit a jak je napravit.

Ve druhém videu předvede, jak by mělo správně proběhnout vyšetření, aby odhalilo skutečné problémy dětí. A ve třetím ukáže několik různých testů, které pomůžou k rychlému a snadnému diagnostikování.

Všichni se dozvíme něco nového, a pomůžeme učitelům, potažmo dětem, aby podobné problémy řešili včas. Všechna tato videa budou zveřejněna na YouTube kanálu České obce sokolské, a to už v průběhu letošního dubna.

Další novinkou, kterou projekt SSDŽ připravuje, jsou logopedická videa s názvem Logohrátky. Ta mají být inspirací nejen pro učitele, ale i pro samotné rodiče. Procvičovat s dětmi mluvu je nesmírně důležité, a díky těmto videím to bude zábava pro všechny zúčastněné.

Pohyb a řeč spolu úzce souvisejí, a proto je při práci s dětmi tak zásadní propojovat pohyb s mluveným slovem. Ať už jde o výraznou gestikulaci při přednesu básniček, rytmickou chůzi nebo cvičení doprovázené říkankami.

V první fázi budeme realizovat celkem pět videí, ve kterých se zaměříme na nejproblematictější hlásky, které děti vyslovují buď úplně špatně, nebo s nimi mají problémy. Lucie PazdEROVÁ, která spolu s metodičkou SSDŽ Věrou Smejkalovou podklady připravuje, čerpala z publikace spoluautorky projektu Dany Uzlové s názvem Logopedická říkadla s pohybem, a přinese tak učitelům i rodičům rozmanitý návod k procvičování.

Součástí videí, která zájemci opět najdou na YouTube kanálu České obce sokolské, budou nejen pohybové aktivity a zmíněné rytmické básničky, ale také dechová cvičení nebo rozvoj jemné motoriky. Videa zveřejníme postupně, a to od května letošního roku.

SOKOLÍK PEPÍK V DIVADLE

Další novinkou je divadelní představení o putování sokolíka Pepíka a jeho zvířecích kamarádů po světě. Připravujeme ho ve spolupráci s Divadlem Frydolín ze Sokola Hostivař. Bude určeno pro mateřské školy zapojené do našeho projektu.

V pohádce pro nejmenší navštíví zvířátka všechny světadíly a poznají na nich nové kamarády i s jejich zvyky. Dozvědí se tak něco nového, a navíc si zacvičí a zazpívají.

Divadélko budou hrát sokolské loutkové soubory, které projeví zájem. Celou hru dostanou jako balíček. Tedy jak scénář, kulisy a loutky, tak i písničky a manuál k představení. V plánu jsou také semináře, na kterých se zájemci dozvědí vše důležité k realizaci představení.

Touto aktivitou chceme rozšířit nabídku doprovodných akcí k projektu SSDŽ, a navázat tak bližší kontakt s mateřskými školami.

SOKOL V LÉTĚ NA VÝLETĚ BUDE MÍT SVŮJ CESTOVATELSKÝ DENÍK

Novinku plánujeme i v naší letní aktivitě Sokol v létě na výletě. Rozhodli jsme se, že pro naše příznivce připravíme Cestovatelský deník.

Léto přímo vybízí k výletům, a tak jsme pro malé i velké cestovatele vytipovali několik zajímavých památek, které mohou společně navštívit a zažít dobrodružství. V deníčku se o těchto místech dozvědí spousta zajímavostí a tajemných příběhů, které se o dané památce vyprávějí. Naši cestovatelé budou moct postupně navštívit všechna námi vytipovaná místa a v cíli si do deníčku nalepit turistickou vizitku, nebo si do něj nechat dát turistické razítko.

A to pořád není všechno. Na těchto vybraných památkách budou také vždy na dobře viditelném místě umístěné QR

kódy, které po načtení nabídnou malým cestovatelům zábavné úkoly. Plnit budou jak ty pohybové, tak i vědomostní, což znamená, že je čeká spousta zábavy.

Jako bonus dostanou majitelé našeho Cestovatelského deníku náměty na hry, které mohou hrát například cestou ve vlaku. Do mini herbáře můžou vlepovat květiny nebo třeba listy stromů z místa, které navštívili. Deník také mladým cestovatelům přináší různé rady a tipy, které jim pomůžou, aby jejich výlety byly bezpečné a vydařené. Najdou v něm i úplně čisté stránky, které mohou pokreslit pěknými obrázky z výletu, či popsat zajímavými cestovatelskými zápisky. Třeba tak vzniknou jejich první vlastní dobrodružné příběhy.

Součástí našeho Cestovatelského deníku bude také prázdninové desatero, které jsme rodičům a dětem poprvé nabídli loni v létě. Na sociálních sítích projektu se tato aktivita stala velkým hitem. Deset úkolů v podobě zážitků, které by měl v létě zažít úplně každý, plnili malí i velcí, a po celé prázdniny nás hojně zásobovali krásnými vzkazy a fotografiemi. Ať už šlo o přespávání ve spacáku, opékání buřtů na ohni, stavění hradu z písku či házení žabek po hladině rybníka.

Cestovatelským deníkem bude samozřejmě provázet náš maskot sokolík Pepík. A zmíněné prázdninové desatero se opět objeví i na sociálních sítích SSDŽ.

Projekt Se Sokolem do života je zkrátka nejen plný zdravého pohybu, ale i uží-

tečných rad a skvělé zábavy. Rodiče i předškoláci si námi připravené aktivity užívají a hojně se do nich zapojují. Není nic důležitějšího než čas strávený s blízkými, vyplněný navíc přirozeným pohybem a společnými zážitky, které tolik spojují.

VELIKONOČNÍ AKTIVITY NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Po obrovském úspěchu našeho Adventního kalendáře 2024, který pro projekt SSDŽ vytvořila Dana Uzlová, jsme pro učitele a cvičitele připravili videa i s velikonoční tematikou. Na našich sociálních sítích se objeví v týdnu od 7. do 11. dubna. Opět půjde o úkoly pohybové, hudební i tvůrčí.

ADVENTNÍ KALENDAŘ

Videa, která jsme zveřejnili v rámci Adventního kalendáře 2024, nabídla patnáct úkolů a na Facebooku a Instagramu projektu Se Sokolem do života zaznamenala více než milion zhlédnutí. Pro zajímavost v předchozím roce to bylo asi sto padesát tisíc zhlédnutí a o rok dříve zhruba jen čtyřicet tisíc zhlédnutí. ●



NAZDAR, SOKOLÍCI! 😊

Sokolík Pepík z projektu Se Sokolem do života si pro tebe připravil další úkoly. Zvládneš je vyřešit?

! Připravili: Jan Lukášek a Dana Uzlová, spoluautorka projektu Se Sokolem do života

Co k sobě patří? Spoj správné dvojice. Při spojování se vyhýbej ostatním obrázkům. Poznáš, o které sporty jde?



Kolik čeho je? Spočítej, kolik stejných symbolů na obrázku vidíš, a k číslici, která tomuto počtu odpovídá, nakresli daný symbol.

LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



GENERÁLNÍ INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



OFICIÁLNÍ DODAVATEL



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

STÁHNĚ SI APLIKACI SOKOL



**SLETOVÁ APLIKACE
SE MĚNÍ NA
SOKOLSKOU**

**VÍCE NEŽ
10 000 LIDÍ
MÁ STAŽENO**

**NAJDEŠ V NÍ
AKTUALITY,
KALENDÁŘ A SLEVY
PRO ČLENY**



STAHT NA



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store

SOKOL.EU