

SOKOL

04
-
23

Časopis České obce sokolské | prosinec 2023 | cena 65 Kč

SOKOLSKÝ BĚH REPUBLICKY

Rekordních 8 300 běžců
na 78 místech

STR. 30

FRANTIŠEK PECHÁČEK

Jedna z nejvýznamnějších
sokolských osobností
získala Řád Bíleho lva

STR. 12



MR. HOMERUN ZE SOKOLA

Rozhovor s hvězdou
baseballové reprezentace
Martinem Mužíkem



spojuje!



XVII. VŠESOKOLSKÝ SLET
30/6—5/7/2024 PRAHA

OBSAH/EDITORIAL

SLETOVÁ KOLEKCE

4 - 5 Celý svět na slet

ROZHOVOR

6 - 11 Mr. Homerun ze Sokola

SERIÁL: PO KOM SE JMENUJÍ SOKOLSKÉ ŽUPY

12 - 14 Statečný muž umře jednou. Sokol, olympionik, voják, odbojář František Pecháček

KOMUNIKACE A MARKETING

16 Penny podpoří XVII. všesokolský slet 2024

ROZHOVOR

21 - 23 Kateřina Machů: Být autorkou sletové skladby je pro mě vrcholem „kariéry“ v Sokole

PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA

24 - 25 Fotoreportáž Markéty Navrátilové

SOKOL V ZAHRANIČÍ

26 - 27 Sokol bratra má i v Chicagu

PŘEDSTAVUJEME JEDNOTU

28 - 29 Sokol Moravičany

SOKOLSKÝ BĚH REPUBLIKY

30 - 32 Rozhýbali jsme více než osm tisíc běžců. Doma i v zahraničí

ZDRAVOTNÍ KOMISE ČOS

33 Jak aktivovat hluboký stabilizační systém páteře

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

36 Děti si sokolíka Pepíka zamilovaly

Milé sestry, milí bratři, vážení příznivci Sokola,

máte v ruce poslední letošní vydání časopisu, což znamená, že se blíží konec roku a je čas se ohlédnout. Zúčastnila jsem se řady našich akcí a projektů, z nichž jsem si odnesla plno nezapomenutelných zážitků, které mi dodávají energii k další práci. Všeobecně vnímám, že Sokol má čím dál silnější zvuk.

Důkazem budiž to, co už jsem zmiňovala v září, a co moc ráda zopakuji. Politická reprezentace dala XVII. všesokolskému sletu punc významné sportovní akce mimořádné důležitosti. Výsledkem více než dvouleté práce je, díky podpoře Národní sportovní agentury, vládní příslib finanční podpory pro slet, což je v období po sametové revoluci unikátní záležitost. Je to pro náš spolek velmi významný počín.

Význam našeho hnutí dokládá i další pozitivní zpráva, ze které mám ohromnou radost. Slet se už potřetí uskuteční ve Fortuna Areně na stadionu Slavie Praha. Dva předešlé slety tam byly skvělé a ten nadcházející sedmnáctý bude opět výjimečný.

Jsem o tom přesvědčena a moje slova dokládá fakt, že počty cvičenek a cvičenců jsou v novodobé historii sletů nejvyšší, což mě nesmírně těší. Dobře se poslouchá i to, že jsou krásně obsazeny skladby dětské a mládežnické, obrovský zájem je o skladby žen a věřím, že muži se nenechají zahanbit. Naplno běží nácviky a cítím, že republika začíná sletem dýchat.

Výhled na příští rok je jasný. Čeká nás slet a s ním související akce a projekty. Nejde jen o samotné cvičení, ale i o kulturní a společenské akce. Od začátku se v rychlém sledu dočkáme župních a krajských sletů. A pak přijde vrchol v podobě sletového týdne v Praze. **Těšíme se na všechny a všichni jsou vítáni.**

Na závěr přidám přání. Cítím, že naše společnost je, mírně řečeno, rozvrkočená. I proto se slet koná s podtitulem „**spojuje**“. Spojuje totiž nejen generace či rodiče s dětmi, ale i sporty, regiony... **Pojďme ukázat, jak si být blíž.**

Přeji Vám všem krásné adventní dny

Vaše

Hana Moučková
starostka ČOS





CELÝ SVĚT NA SLET

Foto: Jakub Pláteník

Načtěte si QR kód
a NAKUPUJTE



Sokolové nafotili první vlnu sletové kolekce. Najdete v ní trička, mikiny, lahve, bloky, hrnky nebo třeba ponožky. Udějte radost sobě nebo svým blízkým hezkým vánočním dárkem a ukažte všem, že jdete na slet. Nakupujte na obchodsokol.cz nebo načtete QR kód a poříďte si sletový merch hned.

Naše sokolské modelky a modelové - Robert, Marek, Šárka, Lucie a Robin - už svá trička mají. Co si vyberete Vy?

ROBERT

náčelník Sokola Praha Spořilov, člen Sokolské stráže, na slet nacvičuje Rockovou symfonii a Před kamerou



LUCIE

členka atletického oddílu Sokola Praha Královské Vinohrady



MAREK

člen oddílu všestrannosti Sokola Písek, nacvičuje sletovou skladbu Před kamerou

ŠÁRKA

členka oddílu všestrannosti Sokola Praha Vršovice, členka Sokolské stráže, nacvičuje sletovou skladbu Leporelo



SPORT

MR. HOMERUN ZE SOKOLA

Baseball má za sebou báječný rok a výrazný podíl na tom má i Sokol. Homeruny **Martina Mužíka**, hvězdy Sokola Hluboká nad Vltavou, hrály zásadní roli v cestě a v úspěchu reprezentace na jarním World Baseball Classic (WBC) v Japonsku. Na podzimním domácím evropském šampionátu sice Češi nezakončili svoji jízdu vytouženým cenným kovem, ale k pálkovacímu sportu i tak přitáhli velkou pozornost. A především i spoustu dětí, na jejichž rozvoji se tento sokol z jihu Čech podílí.

| Text: Radek Smekal

| Foto: Markéta Navrátilová



► Český baseball má za sebou mimořádné úspěchy a je skvělé, že k tomu přispěli i sokolové. Projevilo se to na zájmu dětí o tento sport?

Zájem je velký a vidět to je i u nás v Sokole. Zapojil jsem se proto do tréninku a výchovy mladých hráčů. Jako profesionální hráč jsem viděl, že ti, kteří u nás přicházejí do áčka, potřebují ještě trochu péče, a právě toho jsem se ujal. To je teď moje role v Hluboké. Zajistit, aby v každé kategorii uměli hráči vše, co umět mají. Věnuji se hráčům do osmnácti let, ale pomáhám i v mladších kategoriích. Podpora mládeže je velmi důležitá, bez ní žádný dobrý tým dospělých hráčů v budoucnu mít nebudeme. U nás v Sokole se tomuto věnujeme napříč sporty. Máme skvělý oddíl všestrannosti pro děti do šesti let.

► V čem je pro tebe Sokol důležitý, jaká je jeho současná role?

Na rozvoj pohybu u dětí má Sokol obrovský vliv, a na poli všestrannosti bezpochyby ten největší. Líbí se mi, že umí vychovat nejen profesionálního sportovce, ale věnuje se i lidem, kterým jde čistě o pohyb jako takový. Pro každé dítě je důležité, aby se nějak hýbalo, aby ten pohyb byl zdravý a těšil ho. Jestli ho budou bavit pátkové sporty jako mě, nebo něco jiného, na tom už nezáleží. Sokol toho podle mě nabízí hodně. Třeba u nás v Hluboké najdete v podstatě pod jednou střechou například baseball, atletiku, oddíl všestrannosti, plážový volejbal, jógu, thajský box, lezení na umělé stěně a dokonce i pump track. Nabídka sportů se rozrůstá a je jasně vidět, že Sokol jde s dobou. Je to moderní spolek.

► V areálu v Hluboké jsi hodně zažil, v podstatě jsi tady vyrostl...

To je pravda, začal jsem tu s baseballlem a v posledních letech, kdy jsem byl v Česku, jsem tu dělal správce sportovního areálu. Ten má pět hektarů, takže jsem se nenudil. Staral jsem se o čtyři baseballová hřiště, sekal trávu a dělal různé opravy, aby všechno fungovalo a lidi se tu cítili dobře. Teď se věnuju trénování, jak jsem říkal. A to mě baví moc. Sice jsem s tím koketoval už dřív, tři roky jsem taky učil děti baseball ve školních družinách, ale teď je to práce na plný úvazek. Je skvělé vidět radost a nadšení dětí, když se něco naučí.



► Jak vysoké jsou tvoje trenérské ambice?

Chtěl bych se jako trenér podívat do národáku, ať už mládežnického nebo jakéhokoli, ale na to mám tak ještě třicet let čas.

► Vzorem pro mnoho dětí jsi ale už teď.

Jak to vnímáš?

Pro děti je velmi důležité mít vzory. Snažím se pomáhat, jak jen to jde. V létě jsem se třeba účastnil baseballového tábora. Běhalo tam 140 dětí, všechny byly nadšené a volaly: „Hele, Mužík.“ Povíдали jsme si, ukázal jsem jim pár baseballových dovedností a rozdál asi čtyři stovky podpisů. Pro ně jsem byl tím z národního týmu, což je pro hráče vždycky nejvíc. Je pro mě důležité, abych v této souvislosti vždycky zanechal dobrý dojem. Děti to pak ještě víc motivuje. Ale nejsem v tom rozhodně sám. Třeba na vyhlášení ankety Sokol roku jsem v březnu viděl spoustu skvělých spor-

tovců, kteří mají podobné zkušenosti. Není to jen o zářivém úspěchu, ale o každodenní práci. Stejně důležitou roli může sehrát, a vím, že často hraje, i cvičitel nebo cvičitelka, trenér či trenérka, kdokoli z jednoty.

► Sokol staví na pěti základních hodnotách, kterými jsou sport, osobnost, komunita, občanství a laskavost. Jaké hodnoty jsou nejbližší tobě?

Pro mě je nejdůležitější asi pokora. Hra pro tým může být někdy víc než výsledek. Já nemám moc rád machrování, v životě ani na hřišti. Věřím, že se to vrátí. Potom je důležitá cílevědomost, jít si trpělivě za svým cílem. Vědět, pro co pracuju, aby to nebyl jen výstřel do tmy.

► Jaký byl tvůj sportovní idol?

S mamkou jsme obdivovali rychlobruslařku Martinu Sáblikovou. Mám fotku s oštěpačkou Bárou Špotákovou,

ta je vynikající. V paměti mi utkvěl i vítězný závod běžkyně na lyžích Katky Neumannové z olympiády v Turíně, jak ji v cíli objala dcera. Obecně se rád koukám na české sportovní úspěchy, sednu si k počítači a pustím si sestřih. Hodně mě baví hokej a kdykoli je příležitost, podívám se. Národák sleduju vždycky. Z baseballistů to byl David Wright, třetí metař New York Mets, což je můj oblíbený klub. Pak samozřejmě Berry (Martin Červenka), nejlepší český hráč. Je velká škoda, že se mu nakonec nepodařilo dostat se do americké Major League Baseball (MLB). Moc jsem mu přál, aby to tam dotáhl. A potom Mike Trout z Los Angeles Angels, nejlepší pálkař MLB.

► **Ty jsi prý od malička rád do něčeho bouchal, byla to tedy jasná cesta k baseballu?**

Ano, do staršího bráčky (smích). Máma mě proto dala na baseball, a pálka mě okamžitě chytla. Odpalovat míč a vidět, jak letí daleko, to je pro mě nejvíc. Šlo mi to od malička. Byl jsem tlustý, nebo spíš takový řízek a měl jsem sílu. Asi jsem to měl v sobě. Před baseballlem jsem vyzkoušel všechno



Sokol má na rozvoj pohybu u dětí obrovský vliv, a na poli všestrannosti bezpochyby ten největší. Líbí se mi, že umí vychovat nejen profesionálního sportovce, ale věnuje se i lidem, kterým jde čistě o pohyb jako takový.

možné, brusle, lyže, kolo, volejbal nebo například i fotbal.

► **Dnes už si asi život bez baseballu nedovedeš představit. Ale kdysi jsi chtěl skončit. Proč?**

Problémem českého baseballu je, že se nedá hrát venku celoročně, a v hale mě to nebaví. Nedá se tam pořádně házet, natož pálit daleko. Pořád jsme jen běhali, sprintovali, a já mamce říkal, že už hrát nebudu. Naštěstí jsem zimu vždycky nějak přežil, a jakmile jsme na jaře vylezli ven, byl baseball zase super. Jsem rád, že jsem u něj vydržel. Je to skvělý sport, moje srdcovka. Díky němu jsem získal kamarády a opravdové přátele, na které se mohu v životě spolehnout a můžu se s nimi bavit o všem. Dal mi navíc dobré vychování a třeba díky studiu v Americe jsem začal být soběstačný, samostatný a získal pokoru. A protože jsem neměl jinou možnost, naučil jsem se výborně anglicky.

► **Proč je o českém baseballu v poslední době tolik slyšet?**

Ohromně jsme se zvedli. Na pálce jsme mnohem údernější. Měli jsme

inzerce:



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

výborné přípravné zápasy proti Italům nebo Španělům a zvykali si na dobré nadhazovače. Oči už to vidí líp než před pár lety, jsme na pálce silnější, rychlejší. Ale zrychlilo se všechno; naše obrana i nadhazovači.

► **To tě dovedlo až na World Baseball Classic (WBC), což je vlastně mistrovství světa. Jaké to v Japonsku bylo?**

Bylo to úžasné a pořád je to hodně nostalgické. Japonsko jsme si strašně užili, a nejen baseball, ale i celou kulturu a skvělou japonskou povahu. V životě jsem nepotkal tak milé a pokorné lidi. Když se Japonci v srpnu dozvěděli, že tam letí naše tříčlenná výprava jednat o spolupráci, v největším japonském vyhledávači byly naše fotky. Obecně jsme se díky turnaji zviditelili na baseballové mapě světa. Předtím spousta

proto to беру tak, že ne. Měl jsem nabídky do Německa, ale tam se mi nechtělo. Dva roky jsem hrál v USA na škole za Wake Tech Community College. Jinak jsem vyrůstal v Sokolu Hluboká, hrál v pražské Kotlářce a teď jsem už zase v Sokolu. A po Japonsku nabídka nepřišla. Jsem sice v nejlepší věku, ale to už mají profesionální týmy v USA jiné nároky. Chtějí, abych hrál rovnou nejvyšší ligu, jenže já bych musel začínat někde dole v nižších soutěžích a prokousávat se nahoru. Na to už nemám chuť ani čas. Byla by to těžká cesta. Přál bych si, aby se mi tohle povedlo, když mi bylo osmnáct.

► **Jaký byl tvůj největší baseballový zážitek?**

Asi výhra nad Čínou. Byl to náš první zápas při první účasti na WBC, a hned

lidí, přišli na Japonce, ale zůstali i na nás. Když jsem dopálil, šel jsem do levého vnějšího pole chytat. Házeli jsme míčky fanouškům. Byli nadšení. Mezi nimi ale běhali policajti a míčky sbírali, proto jsme my házeli víc a víc. Když jsme rozcvičení skončili, otočil jsem se k fanouškům, začal tleskat a celý stadion se roztleskal. To byl suprový zážitek.

► **Velkou podporu jste zažili i na podzim na domácím ME. Jak šampionát hodnotíte?**

Byl jedním z nejlepších, co jsem kdy zažil. Divácká kulisa byla úžasná, na každý zápas bylo vyprodáno a lidi chodili, i když jsme prohráli ve čtvrtfinále. Pořád stáli za námi a za to jim patří velký dík. Z hráčského hlediska jsme chtěli víc. Ve čtvrtfinále s Brity jsme udělali hodně chyb, které nás



Na World Baseball Classic v zápasu proti Číně Martin Mužík odpálil tříbodový homerun, kterým zajistil české reprezentaci místo ve světové elitě



lidí ani nevěděla, že Česko baseball hraje. To byla jedna věc. A najednou zjistili, že i Česká republika má dobré hráče, kteří by v budoucnu mohli nastupovat v japonské lize nebo v největší lize MLB v USA. To je jeden z cílů, který jsme splnili. O některé hráče byl zájem hned po turnaji, ale hlavně jsme otevřeli dveře pro budoucí generace. Pro dnes třináctileté, čtrnáctileté kluky to bude zajímavé, pro ně se tohle bude

► **Ty jsi nabídku na zahraniční angažmá po WBC nebo i před ním nedostal?**

Skauti se mnou mluvili a byl jsem jako mladý na kempu Los Angeles Angels, ale nikdo mě nedraftoval,

výhra. Nejdřív jsme vedli, pak do poslední chvíle prohrávali, a nakonec se nám povedlo to otočit. Tím to bylo výjimečné a vystřelilo nás to do povědomí celého světa, na internet, kde to bylo WOW! Česká republika umí hrát baseball. Fakt to bylo pro nás obrovské. A druhým velice silným zážitkem byl samotný zápas s Japonskem, před vyprodaným stadionem.

► **Hrát před padesáti tisíci fanoušků musí být parádní...**

Dám příklad. Před zápasem se nejdřív rozpalovali Japonci a poté my, což je zhruba hodinu a půl před začátkem. V hledišti už bylo 25 tisíc

stály zápas. Myslím, že jsme trochu podlehli tlaku veřejnosti a médií. Po úspěchu v Japonsku od nás čekali velké věci, a my jsme proto trochu moc tlačili na pilu. Mohli jsme hrát malinko víc uvolněně a nesnažit se to strhnout každý sám za sebe. Na druhou stranu jsme prohráli jen s prvním a druhým, jinak jsme porazili všechny ostatní. Ostudu jsme neudělali.

► **Skončili jste pátí. Bylo odvážné před ME říkat, že chcete medaili?**

Reálně to bylo. Sebevědomí bylo na místě, věřili jsme v naše schopnosti. Bez vysokých cílů si člověk nemůže plnit velké sny, slavit velké výhry. Tre-

”

Pro mě je nejdůležitější asi pokora. Hra pro tým může být někdy víc než výsledek. Nemám moc rád machrování, v životě ani na hřišti.

nérským cílem proto byla jakákoliv medaile a my hráči mysleli na zlato, protože vždycky chceme mířit na nejvyšší příčky.

► **Baseball se vrátí v roce 2028 na olympijské hry. Budou u toho v Los Angeles i Češi?**

Baseball na olympiádě je velká pecka a paráda. Je to jedna z věcí, které nám po úspěchu na World Baseball Classic do sbírky ještě chybějí. Bylo by úžasné se na olympiádu dostat. Už jsme olympijskou kvalifikaci v minulosti hráli, ale uteklo nám to o jeden zápas. Uděláme pro to maximum a doufám, že u toho budu.

► **Jak dlouho chceš hrát?**

Třeba do čtyřiceti. Chci v homeru nechat pokořit českou legendu Pavla Budského. Já jich mám teď 88, ale Pavel o raketu víc – 168. Mám co dělat.

► **Jaký je Martin Mužík v soukromí, jaké má koníčky?**

Mimo hřiště jsem líný. Strašně. Když nejsou zápasy, rád si poležím doma a občas si zahraju i ty počítačové hry. Nechodím nikam do klubů, maximálně si zajdu do restaurace na jídlo, ale na pivo mě moc lidí nedostane. Koupil jsem si rybářský lístek a chodím často na ryby. V létě jsem u nás z Vltavy vytáhl tři krásné kapry. Jinak samý baseball. ☺

V HLUBOVÉ VEDOU DĚTI K RESPEKTU NA HŘIŠTI I V ŽIVOTĚ

| Text: Radek Smekal

Dominantou Hluboké nad Vltavou je bezpochyby místní zámek. Neogotický skvost ale není jediným tahákem kraje. Pod jeho okny vzkvétá baseballový a softballový areál. Baseball v příštím roce oslaví už 30 let své existence. Můžou se pochlubit i hvězdou z reprezentace.

Na čtyřech hřištích rostou adepti národních výběrů všech kategorií. První krůčky zde dělají už jak předškoláci, tak tu rostou i hráči pro extraligový tým.

„Naším cílem je vychovávat a trénovat sportovce nejen ke kvalitním sportovním výkonům, ale také je vést k respektu a pokoře na hřišti i v běžném životě,“ odhaluje strategii klubu jeho předseda David Šťastný, který je zároveň starostou Sokola Hluboká nad Vltavou.

Na venkovních hřištích se trénuje po většinu roku, a když to v zimě počasí neumožňuje, hází a pálí se ve dvou uzavřených tělocvičnách. Zázemí je přímo v areálu. „Přijďte se k nám

podívat, areál je fakt parádní. Stojí to za to,“ zve Martin Mužík, odchovanec hlubockého baseballu a ikona reprezentace. Mužík se o zdejší hřiště staral a nyní je trenérem výběru do 18 let.

Klub vznikl v roce 1994, aktuálně má 250 členů a každý rok pořádá několik akcí, především mládežnické turnaje, a vede baseballové kroužky na základních školách. Do baseballové extraligy poprvé nakoukl v roce 2004, nyní je pevnou součástí nejvyšší soutěže. Nejlepším výsledkem je 4. místo z roku 2021.

Baseball a softball stejně jako dalších 13 oddílů patří do rodiny zdejšího Sokola, který je pro místní komunitu velmi důležitý. „Dohromady máme víc než 650 členů, takže v pět a půl tisícovém městě je sokolem zhruba každý desátý. Pořádáme spoustu akcí, na jaře jsme oslavili 130 let existence naší jednoty a příští rok to bude třicet let od založení baseballu,“ říká David Šťastný. ☺



STATEČNÝ MUŽ UMĚŘE JEDNOU SOKOL, OLYMPIONIK, VOJÁK, ODBOJÁŘ **FRANTIŠEK PECHÁČEK**

Ve druhém dílu našeho seriálu, který představuje významné osobnosti, jejichž jména nesou sokolské župy, se budeme věnovat Františku Pecháčkovi. Zařazujeme jej aktuálně, neboť 28. října 2023 prezident České republiky Petr Pavel udělil Františku Pecháčkovi in memoriam nejvyšší státní vyznamenání, Řád Bílého lva I. stupně. Od roku 1946 nese jeho jméno sokolská župa Krkonošská-Pecháčkova.

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

Večer 28. října 2023 se symbolicky završil příběh jedné z nejvýznamnějších osobností sokolské historie. Stalo se tak v den 105. výročí založení Československa, státu, za který František Pecháček položil svůj život. Udělení Řádu Bílého lva I. stupně je zcela výjimečným okamžikem nejen pro rodinu oceněného, ale pro celou Českou obec sokolskou. Potvrzením toho, že se nacistům, stejně jako později komunistům, nepodařilo sokolské hnutí zlikvidovat, byl i vlastní okamžik předání vyznamenání. Z rukou prezidenta republiky jej převzal člen Sokola Dolní Chabry, praprasynovec oceněného Jan Pecháček.

ŘÁD BÍLÉHO LVA

Historie Řádu Bílého lva se začala psát v roce 1918. Vznik Československé republiky si vyžádal vytvoření nových záslužných řádů, plně ztotožnitelných s čerstvě zrozeným demokratickým státem. První veřejná soutěž na návrhy Řádu Bílého lva byla vypsaná v dubnu 1921. Ačkoliv se v soutěži sešlo celkem 43 návrhů, žádný z nich nebyl vybrán jako vyhovující. Následně byli s žádostí o zpracování návrhu přímo oslovení proslulí čeští umělci jako Alfons Mucha či profesoři František Kysela a Otakar Španiel. Ani jejich návrhy se však neukázaly jako zcela vyhovující. Proto byla o rok později vypsaná nová

soutěž, v níž v září 1922 definitivně zvítězil návrh rytce Rudolfa Karneta. Dlouhá léta byl řád určen pouze pro zahraniční osobnosti. Po rozdělení České a Slovenské Federativní Republiky byl Řád Bílého lva obnoven jako nejvyšší státní vyznamenání České republiky.

Řád Bílého lva nebyl prvním oceněním, kterého se Františku Pecháčkovi dostalo. Již v roce 1919 byl za hrdinství prokázané v bojích o hranice nového státu vyznamenán Československým válečným křížem 1918. Další ocenění mu byla udělována až posmrtně. V roce 1947 byla přejmenována jedna z pražských smíchovských ulic poblíž dnešní ulice Jindřicha Plachty, kde František Pecháček se svou ženou Milkou žil necelých devět let až do roku 1942, na ulici Pecháčkovu. V roce 2019 pak Městská část Praha 5 udělila Františku Pecháčkovi čestné občanství. Ulice Fr. Pecháčka se nachází i v Nové Pace. Nejvyššího sokolského ocenění se Františku Pecháčkovi dostalo v březnu 1946 přejmenováním sokolské župy Krkonošské - Kryštofa Haranta z Polžic a Bezdružic na sokolskou župu Krkonošskou-Pecháčkovu. Pod tímto názvem byla župa v roce 1991 po dlouhých letech zákazu činnosti i obnovena. V roce 2014 udělil Františku Pecháčkovi ministr obrany Martin Stropnický nejvyšší ocenění udělované Ministerstvem obrany České republiky, tedy Vyznamenání Zlaté lípy.

PŘÍBĚH, CO VYDÁ ZA NĚKOLIK ŽIVOTŮ

Životní příběh Františka Pecháčka trval necelých padesát let, ve skutečnosti by ale vydal za několik životů. Narodil se 15. února 1896 v Záhornici u Městce Králové. V roce 1912 se rodina přestěhovala do Nové Paky, kde v místním Sokole vynikal nejprve jako cvičenec na náradí a později i jako úspěšný cvičitel dorostu i mužů. Sokol v Nové Pace byl založen již v roce 1862 a patřil mezi nejstarší jednoty. Zásadní směr Pecháčkův život nabral po první světové válce. V listopadu 1918 vstoupil jako dobrovolník do sokolské-





OSOBNOST

ho I. pluku Stráže svobody, s nímž se v létě 1919 zúčastnil bojů na Slovensku. V roce 1919 vznikla Vojenská škola pro tělesnou výchovu, která potřebovala současně schopné instruktory i závodníky. Jedním z nich se stal v září 1920 i František Pecháček. Po přestěhování do Prahy vstoupil v roce 1920 do Sokola Malá Strana, po dvou letech se ale stal cvičitelem karlínského Sokola. František Pecháček se tak mohl významným způsobem podílet na budování silné armády mladého státu a naplňovat tak i Tyršovu ideu sokolské brannosti. V roce 1925 přišla velká výzva. Devětadvacetiletý rotmistr František Pecháček byl československou vojenskou správou vyslán do Anglie. Této pocty se mu dostalo jako nejlepšímu instruktorovi Vojenské tělocvičné školy. Na žádost britské vojenské správy měl v Armádní škole tělesné výchovy (Army School of Physical Training) v Aldershot absolvovat tříměsíční kurz a následně vést měsíční kurz československé tělovýchovy a gymnastiky pro britské vojáky. Jednalo se o zcela mimořádnou formu uznání významu sokolského tělocvičného systému. Právě kurzy v Aldershot vychovávaly instruktory tělocviku pro celou britskou armádu i námořnictvo.

Souběžně s činností v československé branné moci se stal členem závodního gymnastického družstva ČOS, s nímž dosáhl řady mezinárodních úspěchů. V srpnu 1920 odcestoval na olympijské hry do belgických Antverp, kde mohl poprvé reprezentovat Československou republiku. Družstvo gymnastů tehdy získalo čtvrté místo. Zatímco olympijská medaile Františku Pecháčkovi o vlásek unikla, a nebyť chyby ve výkladu pravidel, patřil by patrně mezi první české zlaté olympijské medailisty. Vynahradil si to o dva roky později na prvním poválečném mistrovství světa ve sportovní gymnastice v Lublani. Již v roce 1921 se účastnil úspěšné výpravy ČOS do Lille na mezinárodní soutěž pořádanou Unii francouzských gymnastů. Toto vítězství předznamenalo jeho životní úspěch v jugoslávské Lublani. V roce 1922 si odtud odvezl hned dvě zlaté medaile – z hlavní soutěže družstev i z víceboje jednotlivců. Ve svých třiceti letech si v roce 1926 jako nejstarší člen výpravy zopakoval zlatý úspěch v soutěži družstev na mistrovství světa v Lionu.

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

SERIÁL: PO KOM SE JMENUJÍ SOKOLSKÉ ŽUPY

prapor. Z jeho rukou jej převzal starosta Sokola Josef Scheiner, aby ho vzápětí předal prvnímu praporečnickovi, kterým nebyl nikdo jiný než František Pecháček. Ve stejném roce se oženil s náčelnicí karlínské jednoty Emílií Reimannovou. V květnu 1928 opustil František Pecháček řady armády a naplno se začal věnovat práci v Československé obci sokolské, když převzal funkci učitele tělesné výchovy Stálých cvičitelských škol ČOS v Tyršově domě. Měl tak jedinečnou možnost podílet se na výchově generace sokolů a sokolek, která později obstála tváří v tvář dvěma totalitám. Gymnastická postava Františka Pecháčka několikrát inspirovala i výtvarné umělce. Můžeme jej tak nalézt na plakátech, plastikách i mincích. Sochaři Emanuelu Kodetovi stál opakovaně modelem pro plastiky sokolského borce, sochař a medailér Josef Šejnost použil jeho postavu jako model pro líc přebornické medaile ČOS a výtvarník Otakar Španiel dokonce na jubilejní svatováclavský dukát.

PŘÍSAHA REPUBLICE

V době narůstajícího ohrožení ze strany nacistického Německa se aktivně zapojil do příprav slavného X. všeso-




Jan Pecháček (pra pra synovec Františka) přebírá 28. 10. 2023 z rukou prezidenta Petra Pavla Rád Bílého lva

Foto: KPR, Zuzana Bönišch

kolského sletu pořádaného v létě 1938 v atmosféře plné nejistoty a strachu o osud republiky. Vlastní slet se stal obrovskou demonstrací odhodlání celého národa bránit se nacistické agresi. František Pecháček byl autorem skladby Sokolská brannost, ale především nejmohutnější skladby celého sletu nazvané Přísaha republiky, kterou zacvičilo téměř 30 000 mužů. Části této slavné skladby cvičí muži na sletech dodnes a nebude tomu jinak ani v červenci příštího roku

v rámci XVII. všesokolského sletu.

Po okupaci českých zemí se František Pecháček zapojil do protinacistického odboje a stal se zemským velitelem odbojové organizace Obec sokolská v odboji. Stejnou funkci převzal i v sokolské organizaci Jindra, která navazovala na činnost poničených struktur Obce sokolské v odboji po nástupu zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha na podzim 1941. František Pecháček se významně podílel na podpoře londýnských výsadkových skupin, osobně se stýkal s představiteli operace Anthropoid Josefem Gabčíkem a Janem Kubišem. S Janem Zelenkou-Hajským patřil k nerozhodnějším zastáncům Heydrichovy fyzické likvidace. Podílel se na ukrývání parašutistů z Velké Británie i na přípravách atentátu na Heydricha. Po zatčení statečně odolával mučení. Jeho manželka Emílie byla zavražděna 26. ledna 1943 v Mauthausenu. František Pecháček zemřel na stejném místě 3. února 1944. Podle pamětníků byla jeho poslední slova před odchodem na popravě: „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.“

Během necelých padesáti let svého života se František Pecháček nesmazatelně zapsal jak do historie sokolského hnutí, tak i naší země. Sokolství určovalo celou jeho životní dráhu od začátků v novopacké sokolovně až po poslední okamžiky strávené v koncentračním táboře Mauthausen. Skvělý gymnasta, olympionik, zakladatel vojenské tělovýchovy, vedoucí cvičitelských škol, autor sletových skladeb i čelný představitel sokolského odboje podílejší se na přípravách atentátu na Heydricha. To vše je životní příběh jednoho jediného člověka... 



Na hrazdě na mistrovství světa v Lublani v roce 1922



S praporem od T. G. Masaryka v roce 1926

Jediné sportovní rádio



PENNY PODPOŘÍ

XVII. VŠESOKOLSKÝ SLET 2024.

JEDNOTÁM ROZDÁ 4 MILIONY

Letos již třiletá sokolská spolupráce s Penny graduje. Generální partner České obce sokolské je i generálním partnerem XVII. všesokolského sletu 2024. Mezi jednoty zapojené do příprav na slet rozdělí jen v letošním roce více než čtyři miliony korun ve financích a poukázkách.

„Dlouhodobé podpory si velice vážím. Penny nyní aktivně vstupuje do sletu, tedy největší sportovně společenské akce, která je vrcholem našich aktivit,“ říká Hana Moučková, starostka České obce sokolské.

Podporu XVII. všesokolského sletu Penny bere jako další stupeň vzájemné spolupráce. „Penny vždy záleželo na jednotách v regionech. V minulosti jsme společně realizovali úspěšný projekt Hýbeme se hezky česky. Díky němu už jednoty miliony korun získaly. Tentokrát je cílem podpořit slet; přesněji jednoty, které se do něj zapojí,“ vysvětluje Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS.

Všechny jednoty, jejichž členové na slet navštíví, už obdržely od Penny kuponovou knížku, která obsahuje kupony určené na koupi vod, tyčinek, banánů a dalších pochutin. Sokolové je mohou v nejbližší prodejně Penny vyměnit za zboží. „Moc se na slet těšíme. Věříme, že jednotám nejen naše finanční, ale především i produktová podpora, pomůže. Nebo jim minimálně udělá radost,“ uvádí Vít Vojtěch, ředitel strategického marketingu Penny.

Získanou svačinku pak mohou využít při návštěvě skladby nebo při jakékoliv jiné aktivitě. Jednoty, které na slet vyšlou nejvíc cvičenců, pak kromě svačinky dostanou i finanční odměnu. Některé z nich tak získají i desetitisíce korun.

„Byli bychom moc rádi, kdyby se prostředky využily na financování oblastních nácvičných srazů. Samozřejmostí je podpora cvičenců a nákup cvičebních úborů, což jsou položky důležité k tomu, aby slet dobře dopadl. Je ale zcela na jednotách, jak podporu využijí,“ říká Petr Svoboda, náčelník ČOS. (sme) ©

SOKOLSKÉ KALENDÁŘE NA ROK 2024

Sokol očima Jaromíra 99. Kalendář pro příští rok je plný krásných sletových ilustrací od komiksového ilustrátora a výtvarníka Jaromíra 99. Pořídit si ho můžete v e-shopu obchodsokol.cz nebo si načtete QR kód a kupte si ho hned. (hoj) ©



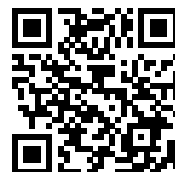
JEDNOTY A ŽUPY SI MOHOU NOVĚ PŘEVZÍT VYBRANÉ ZBOŽÍ DO KOMISE A PRODÁVAT HO NA SVÝCH AKCÍCH

Nový provozovatel sokolského e-shopu Footballmania přináší novinku pro sokolské jednoty a župy. Ty budou mít možnost komisního prodeje sokolského zboží na svých akcích. Stačí si na e-shopu vybrat zboží a seznam (u oblečení včetně velikostí) poslat na email merchandising@footballmania.cz. Na tomto kontaktu si také zájemce domluví protokolární převzetí zboží. Neprodané kusy je pak nutné opět protokolárně vrátit, a to nejpozději do týdne po skončení akce. Následně provozovatel e-shopu vystaví fakturu za prodané zboží. Pokud si jednoty tímto způsobem pořídí sletovou kolekci, dostanou na ni 15% slevu. Žádná jiná

sleva na tuto kolekci už nikde jinde nebude možná. Jednotám a župám tak vzniká prostor pro zajímavou marži, která jim pochopitelně zůstane. Výhodou komisního prodeje je, že zákazník platí jen za zboží, které skutečně prodal, ostatní může vrátit. Zboží v kategorii Sokol Style nabízíme jednotám a župám se slevou 30 %, což ale platí pro všechny způsoby odběrů.

Nakupovali jste na sokolském e-shopu? Dejte nám zpětnou vazbu.

Vyplňte krátký dotazník, ať víme, co ještě můžeme zlepšit. Stačí načít tento QR kód. (hoj) ©





NEZAPOMEŇTE NAHLÁSIT ODBĚRY KRVE

Blíží se konec 9. ročníku Sokolské kapky krve. Darovali jste v tomto roce krev? Nezapomeňte nám o tom říct. Je to jednoduché, stačí vyplnit formulář. Nejaktivnější jednoty opět odměníme. Velký dík ale patří každému, kdo byl byt na jediném odběru. Každá kapka se počítá.

Do formuláře se dostanete načtením QR kódu nebo ho najdete na webu sokolskakapka.krve.cz. (hoj) ©



PROJEKT SOKOL 21 NABÍDL I LETOS NOVÉ VYBAVENÍ DO SOKOLOVEN

Letos už po jedenácté se mohly jednoty zúčastnit projektu Sokol 21, jehož cílem je dostat do sokoloven nové moderní vybavení. Tentokrát si mohly díky ČEPS, generálnímu partnerovi ČOS, pořídit za zvýhodněnou cenu nejen sadu dětské atletiky, stavebnicový molitanový systém pro předškolní děti a otevřenou trampolínu, ale i ultralehkou žíněnku.

„Zájem o toto sportovní vybavení byl stejně jako v minulém roce velký, i když řada jednot musela mimo jiné financovat také nákup sletové-

ho nářadí a náčiní. Župy celkem objednály vybavení v hodnotě 2 939 048 korun. Zboží je již dodáno všem jednotám, které se v letošním roce do projektu zapojily,” říká Petr Svoboda, náčelník ČOS. Do projektu se přihlásilo 35 ze 42 žup. Největší zájem byl o ultralehkou žíněnku. (hoj) ©



inzerce:

PENNY přeje všem sokolům hezké české Vánoce.

Děkujeme za letošní spolupráci a těšíme se na další společné aktivity i v roce 2024.

Hýbeme se hezky česky



PENNY.



XVII

VŠESOKOLSKÝ SLET BUDE NA SLAVII VE FORTUNA ARENĚ

| Text: Radek Smekal | Foto: Markéta Navrátilová

Sokolové se už potřetí v řadě představí v pražském Edenu. Nadcházející XVII. všesokolský slet 2024 vyvrcholí stejně jako v letech 2012 a 2018 na fotbalovém stadionu Slavie Praha. Sletový týden unikátní sportovně kulturní akce České obce sokolské (ČOS), která nemá ve světě obdoby, začne v Praze 30. června. Hromadné skladby se budou konat ve dnech 4. a 5. července 2024.

Jednání o sletovém hattricku v Edenu se tentokrát sice o něco protáhla, ale dospěla ke zdárnému konci. „Slet tam vždy dopadl výborně, proto jsme rádi, že na tuto tradici můžeme navázat. Musím poděkovat Slavii za vstřícnost, pro slet to moc znamená. Pro účastníky je radost a čest na tomto stadionu cvičit,“ řekla Hana Moučková, starostka ČOS a předsedkyně sletového týmu.

Konání sletu ve Fortuna Areně dovolí i vysoká kvalita v létě položeného nového pažitů na ploše stadionu. „Vše dobře dopadlo, trávník je skvělý a jsme moc rádi, že můžeme umožnit sokolům realizaci jejich vrcholné akce. Jsme hrdí, že se u nás slet bude znovu konat. I pro nás jde o velice prestižní záležitost,“ uvedl Jaroslav Tvrdlík, předseda představenstva SK Slavia Praha.

Další dobrou zprávou pro sokoly bylo letní zasedání kabinetu Petra Fialy a schválení finanční podpory. „Slet se uskuteční za velkého přispění Národní sportovní agentu-

ry,“ uvedl Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS a místopředseda sletového týmu pro finance a marketing, a dodal: „Vláda vzala slet jako akci mimořádné důležitosti, což je pro nás významné. Můžeme si dovolit plánovat, známe rozpočtové mantinely a s určitou jistotou se pouštíme do realizace už v těchto měsících, na rozdíl od roku 2018, kdy se to nevědělo do poslední chvíle.“

Do sletu se celkově zapojí na sto tisíc sokolů, v Praze vystoupí okolo 20 tisíc cvičenců jak z Česka, tak i z dalších 18 států světa. Náklady na pořádání takto obrovské akce přesáhnou 150 milionů korun. Výrazně se na jeho naplnění podílejí i samotní sokolové. „Slet se financuje i z řad těch, kteří na něm vystoupí. Většina sokolů z celého spolku velmi solidárně na realizaci přispívá. A to je obrovská částka, která nám pomáhá celý rozpočet zafinancovat,“ zdůraznil Tesař. Dodal, že financování je vícezdrojové a vedle státní dotace přidělené prostřednictvím


Národní sportovní agentury (NSA) se počítá i s podporou krajů nebo Prahy. Poděkování patří také partnerům ČOS, a to jak dlouholetým, tak i novým.

Ondřej Šebek, předseda Národní sportovní agentury, vyzdvihl význam sletu pro Česko: „XVII. všesokolský slet je pro nás nejen sportovní událostí, ale také symbolem jednoty, zdraví a ducha soutěže. Jsme hrdí, že můžeme být partnery tak vzácné tradice, která spojuje generace sportovců a propaguje zdravý životní styl.“

Cvičení na slet táhne a aktuálně je do nácvičku zapojeno již 18 tisíc cvičenců „Zájem je mnohem větší než před šesti lety,“ řekl Petr Svoboda, náčelník ČOS a místopředseda sletového týmu pro program. Dodal, že stále jsou pro sokoly i širokou veřejnost otevřeny přihlášky do většiny z dvanácti chystaných hromadných skladeb. Zjistit, kde se daná skladba cvičí, je možné na www.slet2024.cz nebo v sokolských župách.

Přípravy vždy trvají šest let a nyní vstoupily do závěrečné fáze. Sletový rok tradičně startuje sletovou štafetou a předáním poselství z jednot, žup a krajů do Tyršova domu. Letos k němu došlo 1. října. Následovat budou nácvičné srazy, secvičování v jednotách po celé republice, později pak oblastní a krajské slety.

Vrcholem bude sletový týden v metropoli a jeho pestrý program. Mezi hlavní události patří vedle hromadných skladeb i průvod centrem, mše v katedrále sv. Víta, slavnostní zahájení a představení sokolského nastudování Lucerny v Národním divadle. Vše doplní Sokol Gala v O2 areně a pódiová vystoupení v centru. „Slet je pro nás vyvrcholením šestileté činnosti a zároveň obrovským impulsem pro další období,“ vyzdvihl Svoboda.

Všesokolské slety, jako symbol tradice, radosti z pohybu a v neposlední řadě také občanské hrdosti, se od roku 1882 konají jednou za šest let a jsou tu tedy už po tři století. 



SOKOLOVÉ PŘIVEZLI DO PRAHY POSELSTVÍ. OFICIÁLNĚ ZAČAL SLETOVÝ ROK

Foto: Markéta Navrátilová

Do Tyršova domu v Praze se první říjnovou nedělí sjeli sokolové ze všech koutů republiky, aby starostce ČOS Haně Moučkové a dalším členům sletového týmu předali svá poselství. Štafetou tak oficiálně začal nácvik hromadných skladeb a sletový rok.

Slet spojuje! To je motto blížícího se XVII. všesokolského sletu. A to, že se tak opravdu děje, dokládá i sletová štafeta, která spojila jednotlivé generace i regiony z celého Česka. Letos se štafeta konala v rámci projektu Sokol spolu v pohybu - #BeActive.

„Ze všech čtrnácti krajů naší země se k nám dostala krásná poselství, na jejichž přípravě a doručení do Tyršova domu se podíleli vedle zkušených sokolů i mladí, kterých se letos zapojilo rekordní množství,“ říká Hana Moučková.

Svá poselství jednoty postupně předávají do svých žup, ty svým krajským zástupcům a ti pak vyrazí do Prahy. Letos se do štafety zapojilo několik set jednot.

„Většina sester a bratrů dorazila do Tyršova domu historickou tramvají. Ti z Libereckého kraje přijeli na historických kolech. Z jednot kolíky putovaly všemi možnými způsoby, a to jak chůzí nebo během, tak i v kočárcích nebo třeba na koních. Sokolové byli, jako vždy, velmi kreativní,“ uvádí Petr Svoboda, náčelník ČOS.

Štafety jsou jedním z důkazů sokolské sounáležitosti a hrdosti. Jejich význam pro sokoly popsal Zdeněk Lauschmann, garant minulých sletových štafet, takto: „Jsi spolutvůrcem velkého a krásného díla, které se sice nebude tyčit nad městem

jako katedrála, ale které zůstane ve vzpomínkách všech pamětníků. Tak běž či jed s hlavou hrdě vztyčenou!”

Sletové sokolské štafety vznikly dříve než ty olympijské. Jen se jim tenkrát říkalo Rozestavné běhy. Běžci v říjnu 1919 nesli pouzdro s pozdravným poselstvím prezidentu T. G. Masarykovi. Tehdy běželi jen muži a urazili na sedmi tratích 1661 kilometrů. V roce 1947 se zapojilo 46 029 lidí, ale tradici pak přerhl komunistickým zákazem Sokola. K obnovení došlo v září 2005, a od té doby štafeta znovu tradičně startuje každý sletový rok.

Slet spojuje. Štafeta toho budiž začátkem a slet vyvrcholením. Sokol žije! (sme) ☺



SLETOVÁ POSELSTVÍ SI MŮŽETE PŘEČÍST V GALERII NA WEBU

SLET2024.CZ

NEBO
NAČTENÍM
QR KÓDU



DO SLETOVÉ GRAFIKY PŘIBYL TYRŠ A KROJOVANÝ SOKOL

Text: Jana Horká

Autory vizuálu pro XVII. všesokolský slet jsou renomované grafické studio Dynamo design a komiksový ilustrátor Jaromír 99, který je mimo jiné autorem komiksu Alois Nebel nebo knihy Emil Zátopek. Ten ke dvanácti ilustracím, které zachycují sportovce v pohybu, dokreslil ještě krojovaného sokola a spoluzaklada-

tele spolku Miroslava Tyrše.

Série dvanácti ilustrací, které grafické studio umístilo do jednotlivých písmen klíčového slova SLET, se tedy rozšířila o další dvě. Cílem celého vizuálního stylu je ukázat pestrost sportů a pohybu v Sokole. Představuje sportovce pravidelně cvičící v Sokolu, tancem počínaje a šermem



SLET 2024

konče. A Sokolská stráž je nedílnou součástí spolku, proto krojovaný sokol.

CELKEM 14 ILUSTRACÍ

„Propojovat Sokol s uměním je náš dlouhodobý záměr, proto jsme se s Jaromírem 99 dohodli na spolupráci, kdy nám dodal set 12 ilustrací, které se promítají do grafického stylu sletu 2024 od Dynama design. Jsem moc rád, že se ho podařilo přesvědčit, aby k již dodaným ilustracím, připojil ještě krojovaného sokola. Určitě tím uděláme radost dovnitř spolku.

Jako bonus jsme navíc dostali i portrét Miroslava Tyrše,“ říká Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS a místopředseda sletového týmu pro finance a marketing.

Cílem je přenést tyto grafiky na atraktivní outdoorové plochy. Jednou z těchto dominantních bude určitě Fortuna Arena, na které bude sletový vizuál uvnitř i venku. Komunikační tým ČOS ale už teď pracuje na dalších možnostech.

MUCHA, ALEŠ, ŠVABINSKÝ...

„Naší snahou bude, aby se všichni Pražané na slet těšili a měli ho výrazně

na očích. Stejně tak, aby účastníci viděli, že jsou zde vítáni a že Praha sletem žije. Proto mimo jiné s Dopravním podnikem hl. m. Prahy chystáme sletovou tramvaj, která bude brázdit ulice Prahy. A věříme, že připravíme i nějaký netradiční formát, jak v Praze, tak i v regionech, kde budou oblastní a krajské slety. Samozřejmostí je i branding jednotlivých sokoloven, v kterých se nacvičuje. Těch bude několik set po celé republice, takže i tam bude vizuální styl s Jaromírem 99 poměrně výrazně vidět,“ říká Marek Tesař.

Vizuální podoba každého sletu je vždy velmi sledovaná. V minulosti se na ní podíleli nejlepší umělci své doby, jako třeba Mikoláš Aleš, František Ženíšek, Alfons Mucha nebo Max Švabinský. K této tradici se Česká obec sokolská vrátila v roce 2018, kdy u příležitosti XVI. všesokolského sletu vznikl unikátní soubor obrazů a grafik vytvořených Michalem Cihlářem, Stanislavem Divišem, Ivanem Komárkem, Zdeňkem Netopilem, Pavlem Roučkou, Jakubem Špaňhelem a Jakubem Spurným. ©



inzerce:

Balíkovna

Už jsou i u našeho baráku!

Balíkovna ve všech AlzaBoxech.



Více než **7500**
výdejních míst



KOMUNITA

BÝT AUTORKOU SLETOVÉ SKLADBY

JE PRO MĚ VRCHOLEM
„KARIÉRY“ V SOKOLE

| Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

V životě **Kateřiny Machů (31)** hraje Sokol zásadní roli. Tak velkou, že se ve sletovém roce rozhodla nastoupit do ústředí České obce sokolské na plný úvazek, aby jako autorka dovedla svou hromadnou skladbu zdárně na slet. Je členkou Sokola Praha Vršovice a od září pracuje jako metodička Odboru všestrannosti ČOS. V rozhovoru mluví o tom, jak vznikala její sletová skladba Leporelo, a taky o tom, proč by měli být cvičitelé za svou práci placeni.

► O čem je tvoje skladba?

Jmenuje se Leporelo podle jedné z písní, na kterou se cvičí, a zároveň jsme vymyslely choreografii tak, aby se ve skladbě díky rozloženým podložkám i leporelo zobrazovalo. Vyjádření skladby pak vychází z úvodní písně Tělo, která ukazuje na ženskost, sílu a to, že každá žena i dívka je jedinečná a neobyčejná, proto by se ideálně měla ve svém těle cítit dobře. Obsahuje jak prvky akrobacie nebo aerobiku, tak i jógy a tance. A všechno na sebe navazuje. Skladba graduje od prvního pomalejšího oddílu s prvky jógy směrem k dynamické aerobní části. Většina pohybů koresponduje s hudbou, cvičíme na písničky Ewy Farné. Od začátku jsme se spoluautorkami Karolínou Stařeckou

a Kateřinou Karešovou myslely nejen na to, jak bude skladba vypadat při finálním provedení na stadionu, ale také jsme chtěly, aby pohyb dělal cvičenkám radost, aby si v průběhu nácviku zlepšily fyziku. A navíc využíváme náčiní, které lze používat i při běžném cvičení v jednotkách.

► Mluvila jsi i o tom, že jednou z hlavních myšlenek je poskládání se dohromady...

Ano, to je ve skladbě vidět hned na více úrovních. Jde o člověka jako takového, pak o více lidí, kteří se musejí poskládat na ploše. Dohromady jsme poskládaly i dorostenky a mladší ženy, pro které je skladba určená. A vlastně i hudbu jsme poskládaly od pomalé po rychlejší. Takže ta metafora skládání leporela tam určitě taky je.





► **Když o skladbě mluvíš, je z tebe cítit velké nadšení. Co pro tebe znamená být autorkou sletové skladby?**

Je to velký závazek, ale na druhou stranu je to asi vrchol mé sokolské kariéry. Vyrostla jsem v Sokole Praha Vršovice. Odtud jsou skvělé autorky Dana Fischerová a Martina Soukupová, které dřív pracovaly v triu s Dášou Kubíčkovou. Vedly nás k tomu, že je samozřejmostí tvořit něco pro ostatní. Dřív by mě ani nenapadlo, že půjdu v jejich šlépějích, ale teď jsem moc ráda. Je to obrovská zkušenost, už jen to, že něco napíšu na papír a pak vidím, jak to vše funguje v praxi. Je moc hezké pozorovat, jak se pohyby, které vznikly v mé hlavě, zhmotňují, a jak si je cvičenky užívají.

► **Co bylo dřív – hudba nebo nápad na pohyb?**

Od začátku jsem chtěla udělat skladbu na hudbu Ewy Farne. Písnička Leporelo se mi líbila vždycky, kvůli tomu jsem si koupila i album a poslouchala jsem ho v autě. Plus jsem od začátku měla v hlavě písničku Všechno nebo nic. Zbytek jsme daly dohromady se spoluautorkami. Byly jsme před měsícem i na jejím koncertě a bylo to skvělé. Hudba Ewy motivuje k pohybu, alespoň já to tak cítím. Během vymýšlení a nácvičků jsem ty písničky slyšela víc než tisíckrát, a to je teprve prosinec (smích). Ale čím víc je poslouchám, tím víc se mi vlastně líbí.

► **Od ledna budeme v Sokole Praha Královské Vinohrady skladbu nacvičovat. Přibliž mi, co mě čeká?**

První část je inspirovaná jógou. Chtěly jsme využít jógových pozic, podložek

a pohybu na zemi, což ve sletových skladbách moc nebývá. Postupně pohyb graduje. V akrobatické části jsou pak i stojky, ale nedělá je každá cvičenka. Určitě se domluvíte, komu bude co sedět. Druhá část je hodně o práci s podložkou, která je z jedné strany žlutá a z druhé fialová. Vznikají tak efektní prvky na ploše. Třetí oddíl je z hlediska efektů s podložkou na ploše nejzajímavější. Čtvrtý je pak nejrychlejší, a nejvíce kompaktní.

► **Za jak dlouho se skladbu naučíme?**

Je to samozřejmě individuální. Pro každého je náročné něco jiného. Na začátku je hodně dřepů, což může být při prvních nácvičích složitější, ale jak se bude fyzicky postupně zlepšovat, půjde to líp a líp. U nás ve Vršovicích nacvičujeme se čtyřmi celky, máme

tedy 32 cvičenek, včetně maminek od žákyň. A všem to jde skvěle. Myslím, že za šest týdnů intenzivnějšího tréninku je možné se skladbu naučit.

► **Kolik jednot se zapojí?**

Přesné číslo jednot neznám, ale v pražské Fortuna Areně bude cvičit 1 600 dívek a žen, plus další na menších sletech v regionech. Na většině míst už nácvičky probíhají, chodí nám videa, ze kterých mám velkou radost. Skladbu nacvičují i Ukrajinky ze Sokola Malyn a taky už ji umí. Když jsem začala tvořit, ani mě nenapadlo přemýšlet nad tím, jestli bude mít skladba úspěch. Až když jsme první nápady začaly ukazovat dál, a některé reakce nebyly takové, v jaké jsem doufala, trochu jsem se lekla, jestli se skladba bude líbit. Nervozita se postupně zvyšovala, a to až k předvedení skladeb v loňském listopadu. Ale dobře to dopadlo.

► **Jak přísná jsi autorka, co se týče dokonalosti provedení pohybu?**

Od jedenácti let cvičím TeamGym a v posledních letech ho trénuji. Spousta lidí i říká, že se to do té skladby propsalo, i když já to třeba nevidím. Z TeamGymu jsem vycepaná, aby byl pohyb všech stejný, aby byl excelentní. V našem nácvičném celku jsme měly pocit, že to máme nedotažené, ale ve finále byly reakce moc hezké s tím, že jsme perfektně secvičené. Jsme na to prostě zvyklé. Ale můžu za celý náš autorský kolektiv říct, že nám nejde o to, jestli bude mít někdo pokrčenou ruku nebo nohu, záleží nám na tom, aby se snažil a měl z toho radost. Je důležité, aby z těch lidí šla nějaká energie.

Když jsme měly druhý nácvičný sraz, tak tam to bylo přesně cítit. Hodně nás to jako autorky povzbudilo a nakoplo. Byla tam skvělá atmosféra. To, že někomu trvá provedení určitého pohybu třeba déle, to není rozhodující.

► **Na druhou stranu ale není možné, aby cvičil někdo, kdo prostě skladbu nezvládne. Ve výsledku by to zkazil všem...**

Je to asi na každém cvičiteli, aby dokázal odhadnout, koho do skladby vzít. Toto je vlastně velká devíza Sokola, že se jako autorka můžu spolehnout na zkušenost cvičitelů v jednotách, že do skladby nevezmou někoho, kdo by ji z různých důvodů opravdu nezvládl. To by pak v rámci celku na stadionu nevypadalo dobře. Zodpovědnost za to, že po necelém roce nácvičku dovedou na stadion ty, kteří to zvládnou zacvičit, nesou i zástupci jednotlivých žup.

► **Sama ses dřív sletu účastnila. Jaké z něj máš zážitky?**

Cvičila jsem na třech posledních. Poprvé to bylo v roce 2006, tehdy jsme cvičili Trampolíny. Byla to skladba založená na TeamGymu, kterou připravila Alena Dvořáková s Petrem Jirků. Už tehdy pro mě oba byli inspirací, jak spolu komunikují a přemýšlejí nad hudbou. Přišlo mi neuvěřitelné, že po 15 letech jsem s Kájou ve stejné situaci a dohadujeme se nad hudbou podobně jako kdysi naši trenéři. Dodnes si taky pamatuji na skladbu pro rodiče a děti z roku 2012. Cvičili hned po nás a měli gymbally. Tehdy mě udivilo, že se něco takového dá nacvičit s malými dětmi v kombinaci s takto náročným náčiním. A pak mě vždycky dojde skladba Věrné gardy, to je prostě něco speciálního.

► **Od kolika let jsi v Sokole?**

Od roku 2002, takže od deseti let. Prošla jsem všemi úrovněmi. Byla jsem cvičenkou, v patnácti letech jsem si udělala pomahatelskou licenci, v osmnácti jsem začala vést oddíl TeamGymu. Sokol je pro mě druhou rodinou. Většinu kamarádů mám ze Sokola. A musím říct, že mi pomohl i v pubertě, kdy jsem díky dobrovolnictví o víkendech neměla čas na hlouposti. Dal mi hodně vzácných lidí i chvíl. Na druhou stranu, když už jsem tak zakořeněnou součástí té struktury, je to někdy i dost náročné. Je těžké z toho vystoupit. Jako cvičitelka musím být pořád o krok napřed a někdy je to pro mě fyzicky i psychicky náročné. Není vůbec snadné ostatní vést.

► **Jsi za tu práci placená?**

Díky grantu pro odměňování cvičitelů dětí, který máme od hlavního města Praha, peníze dostávám. Je to asi pět tisíc korun měsíčně. Jsem v sokolovně třikrát až čtyřikrát týdně, a to nepočítám víkendy. Peníze by určitě neměly být primární motivací, ale vzhledem k tomu, kolik času člověk cvičitelstvím tráví, by za to měl být

i odměněn. Ať už je to příspěvek na boty nebo na fyzioterapii, které jsem dostávala, když jsem byla ještě pomahatelkou. Je to důležité i proto, abychom v Sokole udrželi kategorii dorostenek, protože v Praze mají samozřejmě nepřehorné množství placených brigád. Z mojí zkušenosti je důležité lidi ve věku kolem 15 nebo 16 let nějak podpořit a motivovat. Nemluvím o desetitisících, ale něco bychom jim prostě dát měli. Takže za mě finanční ohodnocení určitě ano. Ale nemáme na to jednotný názor ani u nás v jednotě. Je rozdíl, když člověk vede jen jednu hodinu týdně. V tom případě si umím představit, že je to forma zábavy a odreagování. Ale když je v sokolovně v podstatě každý den, je to už práce jako taková, nehledě na to, že příprava cvičenců na závody není jen o hodinách odcvičených v Sokole, ale také o tom, že se hodně věcí připravuje ve volném čase. Ve spoustě jednot vše stojí na deseti lidech. Pokud bychom přistoupili na to, že se bude koncepčně odměňovat, museli bychom klást důraz na vzdělávání, které ale už teď v Sokole funguje dobře. Pokud cvičitel bude placený, musí se vzdělávat.

► **Podobné téma je i výše členských nebo oddílových příspěvků...**

Hlavně v případech oddílů, kde už něco umí.

Někdy mám pocit, že se sami trochu shazujeme, když se za tři tréninky dítěte platí tolik, kolik se platí v Sokole. Za mě je to škoda. Z těch peněz bychom mohli udělat dětem zázemí, být více konkurenceschopní, mohli bychom dětem pořídit kvalitní dresy a tak dále.

► **Jak vnímáš roli Sokola v současné společnosti?**

Asi to vnímám v různých obdobích svého života různě. Teď jsem ve fázi, kdy mám pocit, že víc rozumím Tyršovým heslům, myslím, že člověk jako jednotlivec nic moc nedokáže. V Sokole je ideální podhoubí a zázemí pro budování smysluplných věcí, a to z naprostého minima. Roli Sokola vidím ve sblížení. Spojuje totiž lidi různého věku nebo profesí, a to prostřednictvím krásných myšlenek. V sokolovně vystupujeme ze svých běžných rolí. V rámci Sokola vím o řadě lidí, kteří by mi pomohli, kdybych to potřebovala. A oni zase vědí o mně. Myslím, že je důležité přizpůsobit danou jednotu místním požadavkům, řešit to regionálně, tedy nenutit se do toho, že to všude musí být nutně stejné. Třeba my jsme městská



jednota, ale zavedli jsme s dětmi cvičení v parku, protože vnímáme jako důležité, aby děti byly víc venku. Veřejnost by měla vědět, že Sokol není všude stejný, že jsme přizpůsobiví, že umíme nabídnout to, co v daném regionu chtějí. A jednou za šest let se všichni spojíme ve sletových skladbách, to ano, tam je důležité tu sílu Sokola ukázat. Mě osobně Sokol ve spoustě věcí formoval. Nepocházím ze sportovní rodiny, ale vždy mě rodiče nechávali na víkend v Praze, abych mohla být v Sokole. Je to u nás doma pořád dost velké téma třeba kvůli různým víkendovým rodinným oslavám, na které já většinou nemůžu, protože jsem v Sokole. Ale vlastně to už nikoho moc nepřekvapuje. ☺

inzerce:



ČESKÁ S
spořitelna

Podporujeme lásku k pohybu

Pohyb prospívá všem, malým i velkým. Zlepšuje naše zdraví i náladu a pomáhá k lepší imunitě. S našimi partnery podporujeme pohyb ve všech jeho formách pro děti od předškolního věku až po dospělost. Rozvíjíme nejen finanční zdraví Čechů, ale i fyzickou zdatnost a spokojenou mysl.

FOTOREPORTÁŽ MARKÉTY

Praha i všechna hejtmanství letos opět vyvěsila v tento den sokolskou vlajku. Přidala se i řada radnic. Primátor Bohuslav Svoboda tak na magistrátu učinil se starostkou ČOS Hanou Moučkovou už v pátek 6. října.

NAVRÁTILOVÉ

V neděli 8. října si sokolové opět připomněli všechny členky a členy, kteří během existence spolku obětovali své životy v boji za svobodu, demokracii a samostatnost.

Tento den je od roku 2019 zařazen do kalendáře významných dnů České republiky.

Jeho průběh v Praze sledovala fotografka Markéta Navrátilová.



▲ Sokolské vlajky visely, spolu s českou vlajkou, i na vozech MHD, a to hned v sedmi městech: v Praze, Liberci, Brně, Jihlavě, Mladé Boleslavi, Mariánských Lázních a v Plzni.

Krásnou tradicí je slavnostní výměna Hradní stráže se Sokolskou stráží. Děje se tak vždy 8. října v pravé poledne za účasti stovek diváků.



OBČANSTVÍ



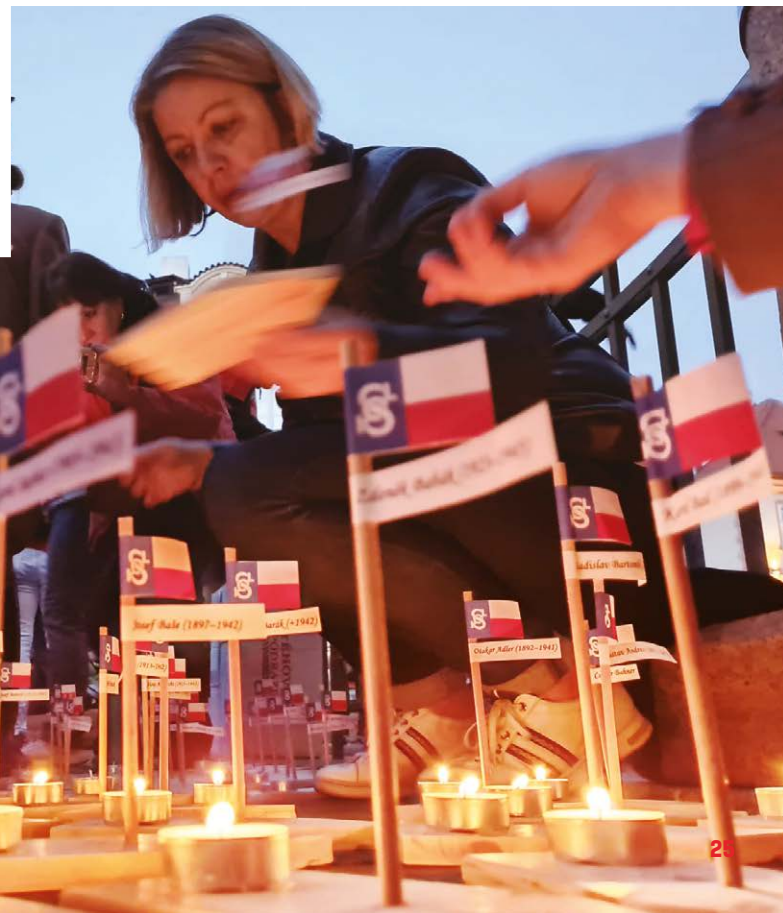
Pietní akty se pravidelně konají nejen v Praze, ale i ve stovkách měst a obcí po celém Česku.

Pietního aktu v Tyršově domě se účastnila celá řada významných hostů, v čele s předsedou Senátu Parlamentu České republiky Milošem Vystrčillem, který pochází ze sokolské rodiny.



Lodičky do Čertovky pouštěly hlavně děti. Přihlížely stovky sokolů a kolemjdoucích.

Už popáté byla součástí Památného dne sokolstva i Španilá jízda sokolů, kterou pořádá župa Jana Podlipného.



Akci zakončil Večer sokolských světél. V Praze byla poprvé vzpomínka na oběti nacistické totality zcela konkrétní - se jmény mrtvých. Letos to bylo prvních sto, v příštích letech si připomeneme další jména.



SOKOL BRATRA MÁ I V CHICAGU. VÍTEJTE V „TÁBOŘE“

V době, kdy jsem začala studovat etnologii na Univerzitě Karlově, jsem netušila, jaké možnosti mi tento obor přinese. Mou představou bylo, že se budu věnovat našemu folkloru, tancům, krojům. Zčistajasna se ze mě tehdy ale zároveň stala i vzdělavatelka Sokola Praha Vršovice, kam jsem přišla, světe, div se, jako cimbalistka, nikoliv jako cvičenka. Ze zájmu o lidové tance se stal zájem o krajany v zahraničí. A jak jinak hledat Čechy v Chicagu, Buenos Aires, Presidencia Roque Sáenz Peña, v Curychu, rumunském Banátu a dalších místech světa než přes ambasády, vyslané učitele češtiny, folklorní soubory a právě Sokol? A jedna z cest mě zavedla k sokolům do Chicaga.

| Text: Anna Jagošová | Foto: archiv autorky, archiv Sokola Tabor

Bratři z jednoty Sokol Tabor už na mě čekali na zastávce, abych nemusela potmě chodit po městě sama. Pozdravili jsme se tradičním nazdar a vyrazili. Nejdříve na společnou večeři, kde jsme si popovídali o tom, jak to chodí u nás v jednotách. Pak jsme vyrazili na prohlídku sokolovny.

Může to znít jako běžné setkání s bratry a sestrami z jižních Čech, ale není tomu tak. Zvláště, když doplním, že k večeři byla deep dish pizza a bratři mě nabírali v Oak Parku u stanice nadzemky místně zvané el. To znamená, že bych Vás ráda vzala s sebou do Chicaga. Místa, které je, dle oficiálních čísel, hned po Praze, Brně a Ostravě co do počtu Čechů, respektive obyvatel českého původu, čtvrtým největším českým městem. Do Spojených států se v posledních letech opakovaně vracím. A jak se lépe setkat s někým, kdo má v srdci kus češství, než v Sokole? Nejen v Chicagu se mi potvrdilo okřídlené rčení,

že sokol všude bratra má. Tento článek bude jiný než ty předchozí o zahraničních sokolských jednotách. Nebude ho totiž psát člen zahraniční jednoty, ale pozorovatel zvenku. Budeme společně v situaci, která je pro zahraniční bratry vždycky vzácná. Dorazila totiž návštěva ze staré vlasti!

ČEŠI PRVNÍ GENERACE PŘISTĚHOVALCŮ

Dnes se do Chicaga poměrně pohodlně dostaneme letadlem, ovšem vraťme se do roku 1866, kdy byl založen Sokol v Chicagu (záměrně neuvádím Sokol Tabor – to si vysvětlíme vzápětí). Jeho členy byli tehdy především Češi první generace: ti, kteří se v zahraničí ještě nenarodili, ale přicestovali tam. Místo devítihodinového letu, který by nás čekal dnes, strávili od dvou do 12 týdnů na cestě lodí, a to zpravidla z Brém či Hamburku do New Yorku a z něj po železnici, která přivázela na tisíce emigrantů z Evropy

právě do Chicaga, odkud cestovali dále do vnitrozemí. Byli mezi nimi i ti, kteří si ze staré vlasti pamatovali, co znamená sokolovat. Vraťme se ale k tomu, jak to bylo s Chicagem, Berwynem, Taborem a dalšími, abychom si později mohli lépe představit historii sokolských jednot na západním pobřeží USA. Město Chicago bylo oficiálně založeno (až) v roce 1837. Jako Chicago se ale tehdy označovaly pouze ty části, které dnes známe jako downtown (centrum města) a nejbližší okolí. S postupně narůstající českou základnou vznikaly celé české čtvrti. Anebo se českými stávala okolní města, která se později k Chicagu připojila jako Berwyn nebo Cicero.

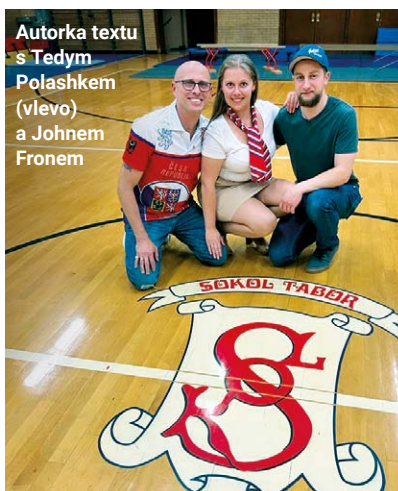
V roce 1878 začali sokolové spoluvlastnit budovu Slovanské lípy, tedy místo českého setkávání. Název objektu se promítl i do názvu jednoty, tedy Sokol Slovanské lípy. Cvičily tu také ty jednoty, které prozatím na výstavbu své sokolov-



ny neměly (třeba Sokol Pilsen si vlastní budovu postavil až v roce 1895). Roku 1890 vznikla samostatná jednota Sokol Tabor. Příliš štěstí ale neměla. Už v roce 1892 vyhořela budova, v níž sokolové cvičili. Po několikaletém slučování a následném osamostatňování se Sokol roku 1926 přestěhoval do Berwynu, na předměstí Chicaga. O tamní silné české základně svědčí mnohé, namátkou příjmení starostů v letech 1925 až 1965: Janda, Novotny, Janura, Mraz, Kriz a Dolezal. Právě na takovém podhoubí znovu vyrostl Sokol Tabor, který má dnes sto členů. V případě Sokola Tabor v Berwynu se až dodnes udržel systém samostatného výboru žen a samostatného výboru mužů. Zajímavostí je, že výbor žen si říká Sokolice Tabor Officers. Zatímco pro naše sestry ve Spojených státech je slovo sokolice stále ještě synonymem pro sokolku, pro nás už je to archaický výraz, který známe možná už jen jako název sokolského časopisu ze začátku minulého století.

CVIČENÍ V ANGLIČTINĚ

Jednota v téměř šedesátitisícovém Berwynu je velice aktivní. Klasické cvičení (rodiče s dětmi, cvičení dívek, cvičení chlapců, jógy a volejbalu – tým mužů) probíhá v letošním roce v sokolovně každé úterý, čtvrtek a v pátek. Vedle toho je součástí cvičebního rozvrhu příležitostné cvičení mužů. Sokolové se v USA aktivně účastní pietních akcí spojených s českou tradicí a sami jsou také jejich organizátory. Jde především o pietní akty spojené s výročím vypálení Lidic. Pořádají otevřené lekce pro veřejnost, sokolské pikniky, aktivně se zapojují do aktivit, jako jsou




Autorka textu s Tedem Polashkem (vlevo) a Johnem Fronem



dny otevřených dveří sportovních klubů, a doprovázejí své členy, tedy mladé gymnasty a gymnastky, na soutěže. Nesmím opomenout ani Tabor Talk, občasník, který mapuje dění v jednotě. Summa summarum aktivity této americké jednoty si množstvím ani rozmanitostí rozhodně nezadají s žádnou z aktivních jednot u nás doma. Je třeba dodat, že veškeré cvičení a všechny akce, až na takřka posvátné nazdar a zdar, probíhají v angličtině. Především většina dětí, které se cvičení účastní, už česky nerozumí natolik, aby bylo cvičení v češtině možné. Starší sokolové jsou na tom o něco lépe. Zvláště ti, kteří se vedle aktivit v Sokole setkávají s českou menšinou například v United Moravian Societies, což je spolek sdružující zájemce o český a moravský folklor.

TEDDY POLASHEK - DUŠE SOKOLA TABOR

Když se řekne Sokol Tabor Berwyn, nebo Sokol Chicago a 21. století, napadne každého z nás jméno Teddy Polashek. Teddy je nejen dlouholetým členem Sokola Tabor, ale především je jeho duší. Když mu to náročná práce hasiče dovolí, je na každé akci, která má jen trochu co do činění s českou kulturou. V Chicagu a okolí zná všechny. V Sokole aktivně cvičí a je jedním z těch, kdo komunikuje jak na oficiální úrovni s ČOS, tak se sokoly samotnými. Díky Teddymu se podařila prozatím naprosto jedinečná spolupráce Sokolské stráže v České republice a členů Sokola Tabor v USA, včetně pozdějšího založení vlastního odvětví American Sokol Guard „Stráž“. Její členové 8. října 2021 společně se Sokolskou stráží zahájili tradici účasti sokolů na slavnostním střídání Hradní stráže, a to vždy ve 12 hodin na Památný den sokolstva. Teddy je příkladem toho, jak by měla fungovat česká komunita v zahraničí. Jeho rodina přišla do Spojených států během minulého století. Teddy se už narodil v USA a díky rodinné tradici se stal sokolem, k čemuž vede i svého syna Teddyho mladšího.

Odpověď na otázku, která se nabízí, tedy jak sokoly vnímají za velkou louží, objektivně neumím. Sama se ve Spojených státech cíleně setkávám především s českou komunitou, a ta si je zpravidla dobře vědoma toho, kdo sokolové jsou. A to od těch, kteří se do českého spolko- vého života nezapojují, přes ty aktivní, až po politické zastoupení České republiky, tedy generální konzulát. Jak stojí na webu jednoty, posláním Sokola Tabor je poskytnout kondici a komunitu jednotlivcům i rodinám formou tělesného, vzdělávacího, kulturního a sociálního programu. 

SOKOL MORAVIČANY

| Text: Anna Horáková | Foto: archiv jednoty



HISTORIE

Sokol v Moravičanech byl nejdříve odbočkou loštické sokolské jednoty. Sokolové z Moravičan cvičili v tamní tělocvičně měšťanské školy. Na schůzi konané 28. června 1921 se usnesli, že si svépomocí postaví sokolovnu. Pozemek pro ni nabídl rolník František Jarolím. Sokol v obci fungoval do roku 1956, kdy celou organizaci zakázali komunisté. Jednota byla obnovena až po revoluci v roce 1989. Postupně jí byl vrácen majetek a bylo navázáno na dřívější dlouhou tradici. Sokol Moravičany se po obnovení účastnil všesokolských sletů; od obnovení v roce 1994 nechyběl ani na jednom. **Na ten v roce 2024 se chystá rekordní počet cvičenců, tedy 142.**

SOKOLOVNA

Byla otevřena 6. listopadu 1921 slavnostním představením s názvem Otec, které bylo poctou Aloisi Jiráskovi. V roce 1997 prošla místní sokolovnou povodeň a bylo poničeno dřevěné obložení stěn. Parkety se tehdy sice vzdemuly, ale naštěstí se podlahu podařilo zachránit a cvičí se na ní dodnes.

V roce 2021, kdy sokolovna oslavila 100. výročí od postavení, byl pořízen krásný prapor, a to z veřejné sbírky s názvem Kup si nit! Tehdy se napříč republikou, respektive Evropou, podařilo vybrat 150 tisíc korun. Za tuto sbírku získali Moravičané 3. místo v anketě Sokol roku 2021 v kategorii vzdělávací počín roku.

ROK ZALOŽENÍ: 1921

POČET ČLENŮ: 234

POČET ODDÍLŮ: 14

VEDENÍ JEDNOTY



Jaromíra Saňáková
starostka



Anna Horáková
vzdělávatelka



Nikola Zaccpalová
cvičitelka

(V anketě Sokol roku 2022 skončila na 2. místě v kategorii Cvičitelka roku).

TYRŠ NEBO FÜGNER

Oba jsou neskutečnými osobnostmi. Tyršovo názvosloví nás provází při sletových skladbách dodnes. Díky Fügnerovi nosíme červené košile a naše kroje jsou opravdu nadčasové. U nás v Moravičanech patří mezi největší osobnosti František Kruš a Rostislav Ambrož, oba byli odbojáři. Naší nejslavnější sportovkyní je Štěpánka Mertová, která získala v roce 1958 na ME stříbrnou medaili v hodu diskem. V neposlední řadě nesmíme zapomenout ani na Antonína Richtera, Jaromíra Homoláka a Jaromíra Martince, kteří se zasloužili o vrácení sokolského majetku po roce 1989.



ODDÍLY

VŠESTRANNOST
JÓGA
NOHEJBAL
VOLEJBAL
FLORBAL
STOLNÍ TENIS

OBLÍBENÝ

TOP PROJEKT



Je to určitě Památný den sokolstva. Každý rok pořádáme pietní akt a následně se přesouváme k řece Třebůvce, kde pouštíme sokolská světla. Každoročně vypustíme okolo stovky lodiček.



OBLÍBENÉ

SOKOLSKÉ

HESLO

**JEDINEC NIC, CELEK VŠE!
TAM SE SVĚT HNE, KAM SE SÍLA NAPŘE!**

POŘÁDANÉ AKCE

Každý rok v únoru pořádáme sokolský ples. První květnovou sobotu u nás probíhá tradiční turistický pochod – Memoriál Rostislava Ambrože a Františka Kruše. V letošním roce se uskutečnil již 52. ročník tohoto pochodu, pravidelně se ho zúčastňuje zhruba tisíc účastníků. V srpnu pořádáme pro 30 dětí sokolský tábor, který se tradičně těší velké oblíbenosti jak mezi dětmi, tak i mezi táborovým personálem. Kapacita bývá zaplněna během několika hodin.



Slet v roce 2018

JEDNOTA, KTERÁ NÁS INSPIRUJE

SOKOL NÁMEŠŤ NA HANÉ

Rádi bychom předali štafetu jen o kousek dál, do naší spřátelené jednoty v Náměšti na Hané, kde svoji činnost dělají velmi dobře. Jsou našimi mentory při akcích pro krojované sokoly, kde se setkáváme především.

**PŘEDSTAVÍME
PŘÍŠTĚ**



ROZHÝBALI JSME VÍCE NEŽ OSM TISÍC BĚŽCŮ. DOMA I V ZAHRANIČÍ



Se svým synem běžel
i výkonný ředitel ČT
Sport Jiří Poníkelský

| Autor: Jan Vonašek | Foto: Tomáš Hejzlar

Již popáté a opět ve větším stylu než loni se 28. říjen slavil pohybem. Na Sokolském běhu republiky si vznik Československa připomněly tisíce lidí na 78 místech, a to jak po celé zemi, tak i za hranicemi. Ke skvělé atmosféře přispělo jednak příznivé počasí, originální medaile a trika, jednak i účast ambasadorů z řad slavných osobností, a to nejen ze světa sportu. To vše přidalo na skvělé atmosféře.



V CURYCHU SE LIDÉ SPOJILI VE JMÉNU SPORTU, KULTURY A NÁRODNÍ IDENTITY

| Autor: Michal Konšťacký, starosta Sokola Zürich

| Foto: Monika Skálová



Největší závod na pražském Petříně letos opět potvrdil, že oslava 28. října pohybem je oblíbená a stojí za to. Odstartovalo tu celkem 500 závodníků. Pestrý program u Tyršova domu, kde sídlí Česká obec sokolská, začal už v dopoledních hodinách. Nejdřív zavodily děti, a to postupně od těch nejmenších až po čtrnáctileté teenagery. Sportovní a umělecká vystoupení i workshopy provázely návštěvníky u Kamy až po hlavní bod, tedy závod dospělých. Ve dvě hodiny odstartovaly tisíce běžců jak na 66 místech v ČR, tak i ve 12 lokalitách za hranicemi, včetně USA a Jižní Ameriky.

Závod v Praze odstartovala i letos starostka České obce sokolské Hana Moučková: „S nadšením jsem dnes tleskala všem běžcům, kteří vyrazili na trať, a oslavili tak vznik samostatného československého státu pohybem. Moc mě těší nejen to, že každým rokem rostou počty účastníků, a to jak v Česku, tak i v zahraničí, ale že se k tradičním destinacím stále přidávají další.“ Mohli jsme vidět i ambasadory - vodního slalomáře Lukáše Rohana, paracyklistu Jiřího Ježka nebo kanoistu Radka Šloufa. Originální medaile ve tvaru

republiky předávala v cíli beachvolejbalistka Kristýna Hoidarová Kolocová.

Velkou přidanou hodnotou Sokolského běhu republiky je každoročně také dobrý skutek, na který běžci ze všech koutů světa ani letos nezapomněli. V rámci registrací přispěli 127 tisíc korun čtrnáctileté Anetce, která trpí jednak tupozrakostí, a jednak i složitou rodinnou situací. Navzdory tomu ale soutěží v twirlingu. Tento sport spojující tanec a gymnastiku vyžaduje prostorovou orientaci, kterou Anetka teď trénuje i díky této pomoci. A to není vše, v rámci ČEZ Energy zóny návštěvníci pražského závodu na handbiku získali dalších 50 tisíc korun, které putují Nadačnímu fondu Emil, který podporuje například českou reprezentaci v ParaDance.

Díky si zaslouží stovky organizátorů, partneři i závodníci, bez nichž by se tato unikátní akce s nezapomenutelnou atmosférou nemohla konat. Oslavy republiky pohybem jsou pro letošek za námi, ale nikdy není pozdě na to si připomenout, že, jak říkají sokolové, tam se svět hne, kam se síla napře. Proto tu svou vkládejte rozumně do pohybu a dobrých skutků i nadále. Těšíme se zase za rok. Nazdar na startu Sokolského běhu republiky! 📍

V malebném Adliswilu ležícím pár minut jižně od Curychu se 28. října setkali sokolové, aby slavili způsobem, který jim leží v srdci, tedy prostřednictvím sportu. Letos to bylo už podruhé. I když celá akce začínala až ve dvě hodiny odpoledne, už v devět ráno byla část týmu na místě a vytyčovala trasu. Vloni nás zaskočily nejen logistické drobnosti, ale taky nás překvapila nečekaně vysoká účast. I letos jsem na společných fotografiích napočítal více než 60 spokojených účastníků. Organizačně se vše podařilo na jedničku. Sokolský běh republiky je pro naši krajanskou komunitu v Curychu skvělou příležitostí sejít se, zasportovat si, společně oslavit výročí a ještě podebatovat. Radost mají tradičně nejen naši nejmenší, ale i dospělí se těší z toho, že se setkají se svými přáteli. Měli jsme ideální podmínky, protože nepršelo, svítilo slunce, všichni měli dobrou náladu a podzimní les hrál všemi barvami.

Účastníci byli rozděleni do čtyř skupin, tedy na menší a větší děti, ženy a muže, kteří si mohli vybrat z různých tratí, a to podle své fyzické připravenosti. Závod mužů byl na 4,7 kilometru. Všichni ostatní měli trasy o něco kratší, ale některé ze starších dětí si dokonce zkusily úspěšně zaběhnout i dospěláckou trasu.

I letos nás přišli pozdravit bratři a sestry z ostatních sokolských jednot v čele se starostou župy Švýcarské bratrem Petrem Chourem. Ten vyběhnul do kopce s lehkostí a bez zadýchání. Vidět ho v tak skvělé formě je pro nás ostatní velmi zavazující.

Sokolský běh republiky v Adliswilu byl nejen sportovní událostí, ale také způsobem, jak oslavit významné výročí v duchu tradičního českého a slovenského společenství. Byl to den, kdy se lidé spojili ve jméno sportu, kultury a národní identity.

Takové akce nám připomínají důležitost udržování tradic a spojování komunit, i když jsme daleko od domova. Připomněli jsme si sílu společenství a hrdosti na naše kořeny.

Sokol Zürich byl založen v roce 1867 a patří k nejstarším a neúspěšnějším

sokolským jednotám. Za svůj úspěch vděčí jak předchůdcům, tak i současné skvělé partě. Když jsme přebírali štafetu vedení, řekli jsme si, že kamarádství a dobro musí být principy, které povýšíme nade vše. Každý z nás to dělá dobrovolně a každý umí něco jiného. Jeden lépe cvičí, jiný zas

má talent na organizaci. Dohodli jsme se také, že budeme spolupracovat s okolními krajskými organizacemi, které smýšlejí podobně, což je v našem případě báječný Český klub Zürich. Tyto principy se ukazují jako skvělé, protože co do počtu členů rosteme. ☺



TISKÁRNA 3DDEN NABÍZÍ MEDAILE ZA SOKOLSKOU CENU

Text: Eva Karpilovská

Medaile, sošky, ale i stupínky vítězů. To vše a ještě mnohem více dokáže připravit na míru 3D tiskárna. Na výsledek, který je navíc krásně barevný, se specializuje společnost 3DDen, která letos vyrobila originální designové medaile pro Sokolský běh republiky. V rozhovoru její zakladatel Honza Hřebabecký prozradil, jak se medaile tvořily i jak mohou jednoty a župy dále využívat jejich služeb.

► **Medaile měla u běžců úspěch. Je pro Vás i toto důležité?**

Vždy nás zajímá nejenom zpětná vazba klienta, ale i reakce samotných závodníků. Chceme, aby naše medaile přinášela radost, a jsme moc rádi, že se to na Sokolském běhu republiky podařilo. Bylo příjemné vidět všechny ty fotky běžců v cíli, a k tomu ještě s naší medailí na krku. A to, že se dostala až k dětem do Brazílie, všechno jen umocňuje.

► **Rádi byste úspěšnou spolupráci rozšířili i do žup a jednot. Co jim můžete nabídnout?**

Vedle medailí pro sportovní akce nabízíme třeba vybavení nebo různé trofeje. Teď zrovna navrhujeme stupně vítězů, taky plně 3D vytištěné. Dále různá značení, třeba kilometrovníky na trasy, různá loga nad startovní nebo cílové brány, plakety a jiné. Je toho opravdu spousta. Sport je vděčný a podle nás je to určitě věc, do které se vyplatí dát energii.

► **Navíc jednotám a župám nabízíte výhodnější cenu. Co je potřeba udělat?**

Je potřeba, aby jejich zástupci při komunikaci nezapomněli zmínit, že se ozývají na základě této spolupráce, že jsou ze Sokola. Stačí poslat představu o produktu, zavolat nám nebo se ozvat přes e-mail vaclav@3dden.com. Většinou pak do tří dnů dostanou hotový vizuál, který dále upravujeme podle představ zadavatele, a až potom přejdeme k výrobě vzorku, na jehož základě si vzájemně odsouhlasíme výrobu celé várky. Můžou se nám navíc ozvat lidé z celé České republiky i ze zahraničí. Rozšiřujeme se i po střední Evropě. Jednou jsme medaile posílali i do Austrálie. U 3D tisku je navíc skvělé, že dokážeme cenu přizpůsobit budgetu zákazníka, a to včetně stuhu, která mimochodem může být třeba stejně drahá jako samotná medaile. Ta variabilita je největší výhodou. Navíc cena za kus nezávisí na jejich celkovém počtu. U nás si lze objednat výrobu třeba jen stovky medailí, a cena za kus nebude kdovíjak odlišná od tisíce nebo dvou tisíc kusů.

► **Jak celá spolupráce probíhá?**

Jak už jsem zmínil, zadání může být úplně jednoduché, třeba nakreslené na papíře nebo v mailu popsané několika slovy. Během několika dní pak od nás zadavatel dostane návrh, interaktivní 3D model, který lze dopracovat až k úplné spokojenosti zákazníka. V momentě, kdy se mu tento 3D model líbí, už uděláme vytištěný 3D vzorek. V tom je výhoda 3D tisku; proces je velmi

rychlý, za pár dní může být vše hotové, což u jiného způsobu výroby nebo u dodavatelů třeba z Číny neexistuje. Následně zbývá už jen vyřídit formality.

► **Mohl byste stručně popsat materiály, s jakými pracujete, a co všechno z nich dokážete vyrobit?**

Barvy i tvary jsou neomezené. U materiálu bych vypíchnul, že se nemusí nutně jednat jenom o PLA bioplast, který jsme použili na medaili Sokolského běhu republiky. Umíme tisknout i ze dřeva nebo metalických materiálů. Hodně pracujeme na co neekologičtějším materiálech, jako jediní na světě tiskneme z recyklovaného plastu z oceánů. Zabýváme se barevným, řečnickým a zároveň praktickým 3D tiskem. Vyrábíme věci od nejmenších typů, jako jsou prsteny, až po velké bannery či dekorace a nábytek. Koneckonců i stůl, u kterého sedíme, byl také vytištěn ve 3D. Máme jedinou podmínku, že to musí být barevné, hezké, ideálně když to má i znaky nějakého uměleckého díla. ☺

Jan Hřebabecký (vlevo) a jednatel firmy Václav Stibora



JAK AKTIVOVAT HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE

| Text: Michal Příbyl, Zdravotní komise ČOS

Velmi častým tématem ve sportu je hluboký stabilizační systém páteře (zkratka HSS nebo HSSP). Dalšími termíny, se kterými se v tělocvičnách lze setkat, je core nebo střed těla. Jedná se o soubor svalů, které obklopují břišní dutinu a vytvářejí tak oporný systém pro celý pohybový aparát. Konkrétně se jedná o hluboké břišní svaly, zejména příčný sval břišní, bránici, svaly pánevního dna a hluboké svaly páteře.

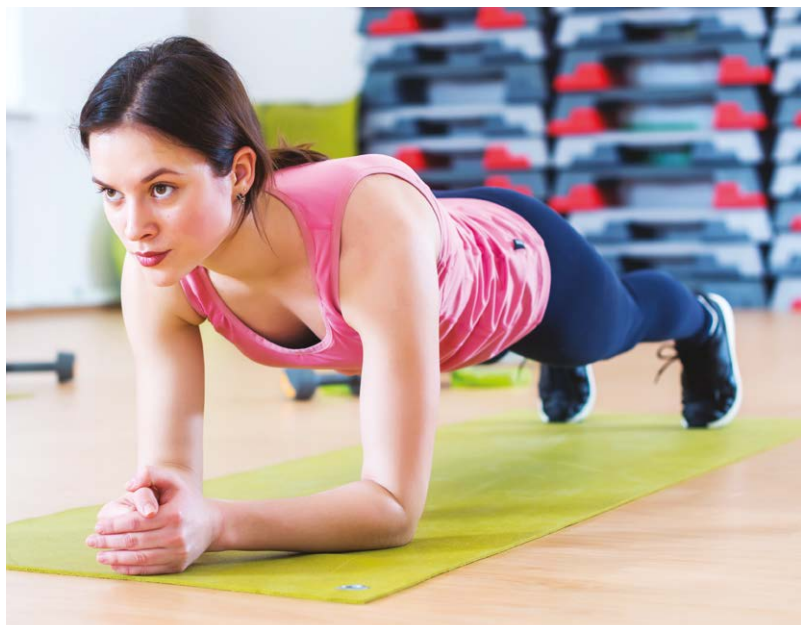
Hlavní funkcí HSS je udržování stability páteře při všech pohybech, a to statických (například sed a stoj) i dynamických (třeba chůze, běh, zvedání břemen). Pro správnou funkci je nezbytná koaktivace (současná aktivita) všech výše zmíněných svalů. Ty jsou schopny prostřednictvím nitrobřišního tlaku obejmout páteř, a tím ji udržet ve stabilní poloze. To ale není jediná funkce hlubokého stabilizačního systému. Svaly se podílejí také na dechu a jsou nezbytné pro správnou funkci vnitřních orgánů.

DŮSLEDKY NESPRÁVNÉ AKTIVITY HSS

Aktivita HSS automaticky doprovází pohyby celého těla. Při dysfunkci naopak dochází k nestabilitě páteře a poruchám stereotypů pohybu. Může tím vznikat přetížení páteře a kloubů. Důležitým nedostatkem, který v důsledku nesprávné aktivity HSS vzniká, je snížení výkonnosti sportovce. Představte si například oštěpaře, který odhazuje svůj oštěp. Horní končetina vyvíjí úsilí a všechny svaly se podílejí na pohybu tak, aby byl hod co nejdelší. Pokud ale nebude trup zpevněn, dojde k velkým ztrátám přenosu síly a atlet hodí o mnoho méně, než kdyby měl HSS správně aktivní. Totéž platí ve všech sportech, v některých se tento nedostatek projeví více, v některých méně. Ve všech případech ale platí, že pokud není hluboký stabilizační systém aktivní, je ohroženo zdraví.

JAK SPRÁVNĚ HSS ZAPOJOVAT

Vzhledem k tomu, že svaly podílející se na stabilitě jsou zároveň i dechové, lze tuto



funkci využít k aktivaci HSS. Nádechem do břicha se aktivuje bránice, hlavní nádechový sval. Při intenzivním výdechu se aktivují hluboké břišní svaly. Správnost jejich zapojení se pozná podle toho, že se břišní stěna oploštuje, spodní žebra nečnají ven, ale jsou sklopená směrem k pupíku a celý trup má válcovitý tvar. Pro správnou stabilitu je také nutné udržet napřímenou pozici páteře a pánevní dno rovnoběžně s bránicí. Toho se docílí tak, že pánev bude ve svém neutrálním postavení a bederní páteř nebude příliš prohnutá, ale ani úplně rovná, natož zakulacená. Páteř má přirozené dvojesovité zakřivení s lordózou v bederní části, a to je potřeba respektovat. Většina lidí má ale tendenci pánev překlápět spíše dopředu, takže mírné podsazení lze všeobecně doporučit.

POSILOVÁNÍ HSS

Po základní aktivaci lze přidávat tělu zátěž tak, aby se HSS posiloval. Je třeba mít na paměti, že hluboké stabilizační svaly bývají oslabené, a proto je potřeba volit jen tak náročná cvičení, u kterého se správně aktivní HSS udrží. Pokud se to nedaří, projeví se to změnou tvaru břišní stěny, prohnutím páteře nebo rovnou bolestí zad.

ZÁKLADNÍ POSILOVACÍ CVIK, TAKZVANÝ MRTVÝ BROUK

Výchozí poloha je vleže na zádech, dolní končetiny pokrčené nebo položené na vyvýšeném místě a kolena mírně od sebe. Je potřeba zkontrolovat postavení pánve a hrudníku, páteř je přirozeně napřímená. Několika hlubokými nádechy a výdechy do břicha se aktivují svaly stabilizačního systému a s výdechem se zvedají pokrčené

dolní končetiny do 90° flexe v kyčlích. Nyní břišní svalstvo i bránice plní stabilizační funkci, takže již nemůže tak dobře plnit funkci dechovou. Je ale nutné nezadržovat dech, pro dýchání tedy využít pružnost hrudníku. Horní končetiny se zvedají do předpažení a poloha nyní vypadá jako mrtvý brouk ležící na krovkách. Drobnými pohyby rukou a nohou se zvyšuje zátěž. Výdrž v poloze by neměla být delší než 30 sekund, poté je vždy potřeba položit nohy a svaly uvolnit, aby mohl systém relaxovat. Při dalším opakování se opět začíná nádechem a výdechem. Je potřeba pamatovat na to, že svaly jsou spíše slabé a zátěž je potřeba dávkovat podle toho, kolik vydrží ve správné poloze.

DIASTÁZA

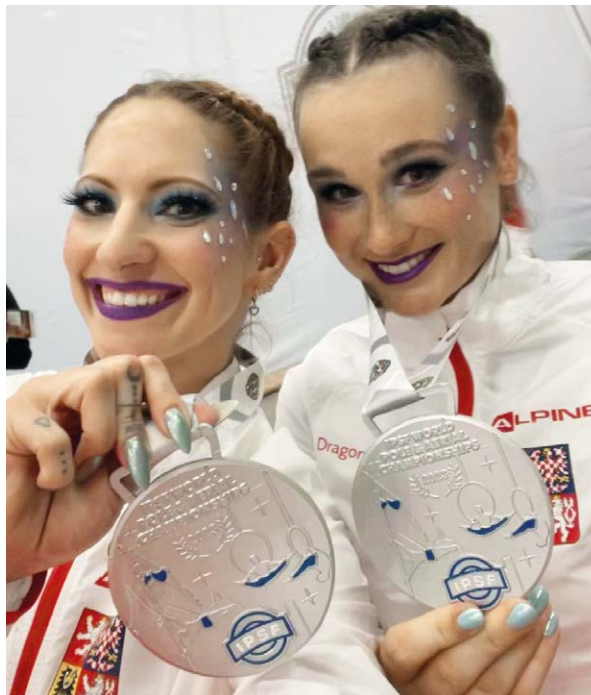
Termín diastáza je známý zejména ženám v těhotenství a po porodu. Jedná o rozestup přímých břišních svalů a rozvolnění vaziva mezi nimi. Pokud je nitrobřišní tlak velký, tělo si hledá cestu, jak ho uvolnit. Proto diastáza v těhotenství vzniká přirozeně a následně by se měla fyziologicky stáhnout zpátky. Takto zvýšený nitrobřišní tlak ale může vznikat i při přetřénování břišní stěny nebo jiné dysfunkci břišních svalů. Správným posilováním HSS lze tento patologický stav napravit.

Hluboký stabilizační systém páteře je tedy nutné správně trénovat a zapojovat do dalších pohybů při cvičení. Pro správnou stabilitu je důležitá také koordinace s dalšími svaly, takže celý pohybový aparát musí pracovat komplexně.

Pokud si nejste jisti, zda Vy nebo Váš cvičenec máte správně aktivní HSS, případně se nedaří cvičit, aniž by během toho bolela záda, vyhledejte pomoc fyzioterapeuta. ☺

SOKOL BENÁTKY MÁ STŘÍBRNÉ MEDAILE Z MS VE VZDUŠNÉ AKROBACII

| Text: Jiří Lhoťan



Letošní mistrovství světa v Pole and Aerial Sports pořádané IPSF se v posledním říjnovém týdnu uskutečnilo v polském městě Kielce. Česká výprava se vrátila s devíti medailemi z různých kategorií a disciplín. Jedna stříbrná z kategorie Aerial Hoop Sport Senior Doubles patří dvojici trénující v Benátkách nad Jizerou, získaly ji Iveta Číla a Tereza Jeníčková.

Aerial Hoop je akrobacie na zavěšeném kovovém kruhu. Umění, které pochází z cirkusového prostředí. Na šampionátu se soutěžilo na kruhu o průměru 100 cm zavěšeném ve dvou bodech 170 cm nad zemí. Obě sokolky zvládly tuto výzvu skvěle a jsou vicemistryněmi světa. 📌



SVĚTOVÝ REKORD VE ŠPLHU NA LANĚ BYL PŘEKONÁN

| Foto: CAN Media, David Kalný

Matěj Cigl ze Sokola Brno I překonal na mistrovství České republiky v Pardubicích světový rekord ve šplhu na osmimetrovém laně. Světové maximum posunul na 4,83 vteřiny. Po 14 letech tak vylepšil výkon Aleše Nováka (4,87).

„Plánoval jsem to až na příští sezonu, ale vyšlo to teďka, tak jsem rád,“ prohlásil Cigl po závodu. A třeba se příští rok ještě zlepší. V roce 2024 totiž uplyne sto let od triumfu Bedřicha Šupčíka na olympijských

hrách v Paříži, kde si došplhal pro zlato na osmimetrovém laně časem 7,2 vteřiny.

Za Ciglem skončil druhý Adam Novotný ze Sokola Libeň, který o 12 setin porazil svého trenéra Patrika Valuta.

Závod žen na laně dlouhém 4,5 metru vyhrála Ema Galeová ze Sokola Brno I, a to v osobním rekordu 4,56 vteřiny. Druhá skončila Jana Hurdálková ze Sokola Dvůr Králové. Na třetím místě se umístila Markéta Kolářová ze Sokola Libeň. (sme) 📌

HRADECKÉ MEMORIÁLY NABÍDLY ŠPIČKOVOU ATLETIKU

| Text: Vít Perun

| Foto: Aneta Kořánová

Tradiční atletický meeting Hradecké sokolské memoriály se letos konal už podvacáté. Nej kvalitnější byla soutěž mužů v disku, kdy celé finálové pole přehodilo metu 50 metrů. Zvítězil Michal Forejt z AK ŠKODA Plzeň výkonem 58,99 m. V disku žen se na nejvyšší stupínek vyhoupla Barbora Tichá ze stejného oddílu.

Výškařský sektor viděl téměř osobní rekord Jana Štefely. Ten odcházel s výkonem 220 centimetrů, což je novým rekordem stadionu.

Ve vrhu koulí byl k vidění výkon 18,54 metru, o který se postaral Tadeáš Procházka z A. C. TEPO Kladno.

Oficiální program uzavřely soutěže ve sprinterském trojboji žen a mužů. Trojboj tvoří disciplíny na 60, 100 a 200 metrů. V nových

osobních rekordech, někdy i rekordech stadionu nebo memoriálu, zvítězili Natálie Kožuškaničová z USK Praha s 3 058 body (7,43 s - 11,64 s - 23,75 s) a Michal Desenský s 2 782 body (6,98 s - 10,72 s - 21,47 s). 📌



#BEACTIVE

NA 40 TISÍC LIDÍ S NÁMI BYLO V POHYBU

| Text: Pavel Tichý

Sokol spolu v pohybu je projektem České obce sokolské, který pomocí pohybových aktivit propojuje lidi všech věkových kategorií. Sportovní akce pro děti, mládež, dospělé, rodiny a seniory se konaly v týdnu od 23. do 30. září 2023. Jednoty využily tento projekt jako prezentaci své pravidelné činnosti, a to v období kdy zahajovaly cvičební rok. Někde akci spojili s nábořem do oddílů nebo ukázali veřejnosti všech věkových kategorií, jak lze v Sokole trávit volný čas. Hlavním cílem projektu je představit Sokol jako otevřenou činnorodou organizaci s rozsáhlou činností.

Uskutečnilo se celkem 370 akcí, a to v 293 jednotách. Součet těch, kteří se zúčastnili, vyšplhal až na 40 835. Oproti tomu pořadatelů z našich řad bylo 2 508.

Tradičně je Sokol spolu v pohybu propojen s Evropským týdnem sportu (EWOS), který nese motto #BeActive, což je iniciativa Evropské komise na podporu sportu a pohybové aktivity v celé Evropě. 📍



PO TŘECH LETECH JSME ZNOVU ROZHÝBALI FOR KIDS

| Text: Denisa Bartůňková

Sokolskou gymzónu a promo stánek na veletrhu For Kids navštívilo od 20. do 22. října 2023 více než 800 návštěvníků. „Naše účast by se stejně jako v minulých letech neobešla bez obětavé práce cvičitelů, kterých se na akci během víkendu vystřídal dvacet. Patří jim velké poděkování,“ říká náčelník ČOS Petr Svoboda, který účast se svým týmem zajišťoval.

Sokolská gymzóna patřila s rozlohou 460 m² k největším. Návštěvníci si vyzkoušeli například airtrack, malou i velkou trampolínu či mini horolezecké stěny. Kromě toho odbor všestrannosti připravil čtyři komponovaná vystoupení, ve kterých prezentoval nejen činnost Sokola, ale i připravovaný XVII. všesokolský slet. Celkem přišlo na letošní For Kids více než 25 tisíc návštěvníků. 📍

inzerce:

Komplexní péče o vaše zdraví

Kliniky | Laboratoře
Lékárny | Mamocentra



zdraví na dosah | euc.cz

„SOKOLÍK PEPÍK NA SPRÁVNOST PROVÁDĚNÍ CVIKŮ

SAMOZŘEJMĚ PEČLIVĚ DOHLÍŽEL A DĚTI SE NEMOHLY

DOČKAT, AŽ DOSTANOU SVOJI PRVNÍ SAMOLEPKU,“

MARCELA KOTOVÁ, ŘEDITELKA MŠ VINTÍŘOV

DĚTI SI SOKOLÍKA PEPÍKA ZAMILOVALY

Text: Mirka Hesová

Foto: Markéta Navrátilová

Do 8. ročníku projektu Se Sokolem do života se přihlásilo na 103 tisíc dětí a více než 1 800 mateřských škol, jednot a volnočasových zařízení. O cvičení se zvířátky je tedy ze strany učitelů a cvičitelů obrovský zájem.

Projekt rozvíjí pohybovou gramotnost u nejmenších dětí. Holky a kluci ve věku od 3 do 6 let plní během roku pod dohledem sokolíka Pepíka pohybové úkoly, a zdokonalují si tak svou tělesnou zdatnost. Na konci školního roku pak za odměnu dostávají medaile a diplomy.

Ze školek i jednot chodí jeden milý vzkaz za druhým a sdělení jsou vždy podobná. Tedy, že si děti sokolíka Pepíka zamilovaly a cvičení je velice baví. Některé příspěvky zveřejňujeme na sociálních sítích. Nechybí totiž ani fotky, které sdělení podtrhují.

Tvůrčím způsobem se projevují i samy učitelky. Vyrobity například album se sokolíkem Pepíkem, které si každý týden půjčilo jedno z dětí a zaznamenalo do něj, kde bylo na výletě. Děti to prý velice bavilo. Přidávaly fotky, kreslily do alba obrázky a různé ho zdobily. Tento krásný kreativní nápad se objevil už v několika institucích.


Projekt Se Sokolem do života se ale prezentuje nejen na sociálních sítích. Také je vidět na nejrůznějších akcích, které souvisejí s pohybem a dětmi. Například naše účast na Sokolském běhu republiky byla velice vydařená. Dopoledního běhu se zúčastnily stovky malých i větších dětí.

Děti pohyb baví a stal se přirozenou součástí jejich života. Proto také nově vkládáme na sociální sítě tipy na hry pro děti, a to ze sokolských publikací. Krom toho zveřejňujeme i náměty na vyrábění se sokolíkem Pepíkem, které patří mezi nejsledovanější příspěvky na našich sítích.

A protože přišla záplava dotazů, zda budeme pokračovat v tematických akcích, rozjeli jsme znovu i letos dětský adventní kalendář, který je plný skvělých překvapení. Každý den nabídneme dětem jeden úkol, který můžou plnit. Ať už jde o zajímavé cvičení, nápadité tvoření či jinou zábavnou činnost. V tematických akcích

bychom rádi pokračovali. Ta první potěší děti, pedagogy i rodiče už o Velikonocích.

Do té doby ale zahálet rozhodně nebudeme. Chystáme totiž pro malé sportovce spoustu nových, zajímavých videí. Některá budou souviset s pohybem, jiná jim pomůžou a poradí i v jiných oblastech, například při špatné výslovnosti. Logohrátky jsou jednou z novinek, které se právě v těchto dnech natáčejí. Další překvapení si ale už zatím necháme pro sebe, ať se máte na co těšit. Vše budeme postupně zveřejňovat na sociálních sítích.

Projekt Se Sokolem do života funguje v České republice už od roku 2015 a od té doby si získal uznání nejen pedagogů a cvičitelů, ale i odborné veřejnosti. Všichni si dobře uvědomujeme, jak je důležité, aby si děti osvojily základy pohybových dovedností a mohly je později rozvíjet a zdokonalovat stejně, jako řeč nebo myšlení. 

„DĚTI Z MŠ U SKŘÍTKŮ OD ZÁŘÍ PEČLIVĚ CVIČÍ, HRAJÍ SI

A SEZNAMUJÍ SE SE SOKOLÍKEM PEPÍKEM. UŽ MU UKÁZALY

OKOLÍ ŠKOLKY A POSTAVILY PRO NĚJ HNÍZDO, ABY SE U NÁS CÍTIL DOBŘE,“

LUKÁŠ MILICHOVSKÝ, MŠ SEIFERTOVA

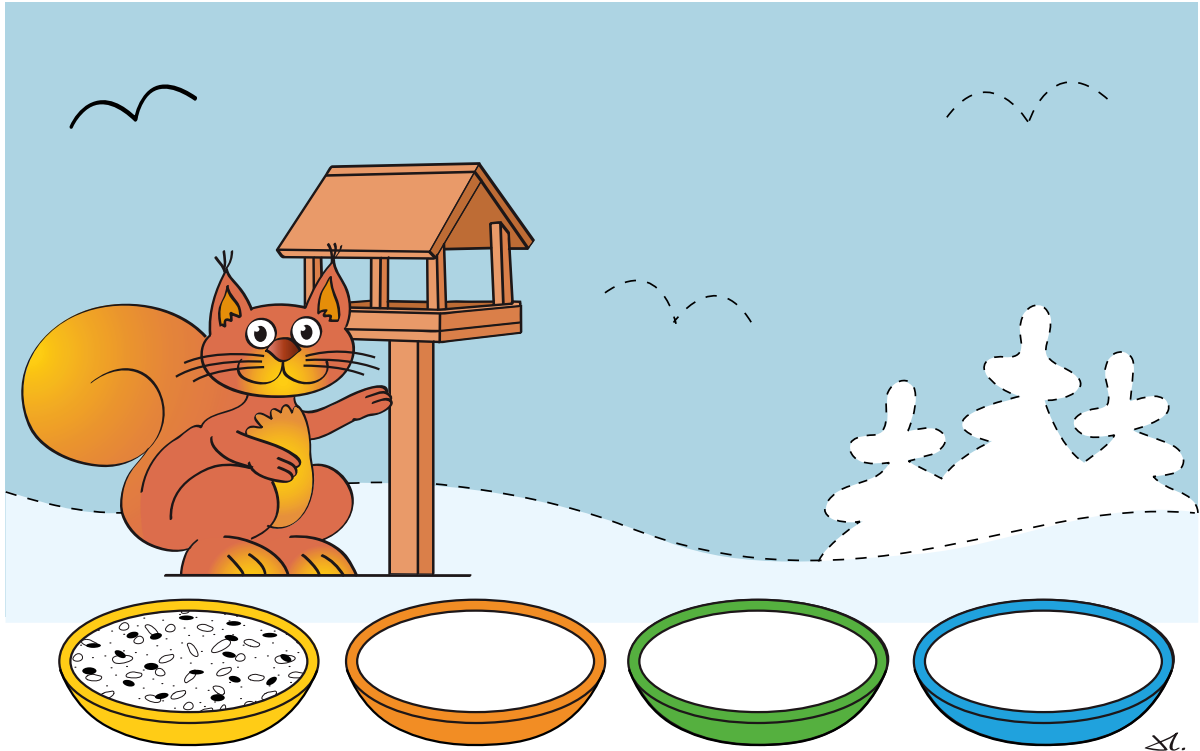
Projekt Se Sokolem do života můžete sledovat na Instagramu, Facebooku a YouTube nebo na webových stránkách

www.sesokolemdozivota.cz

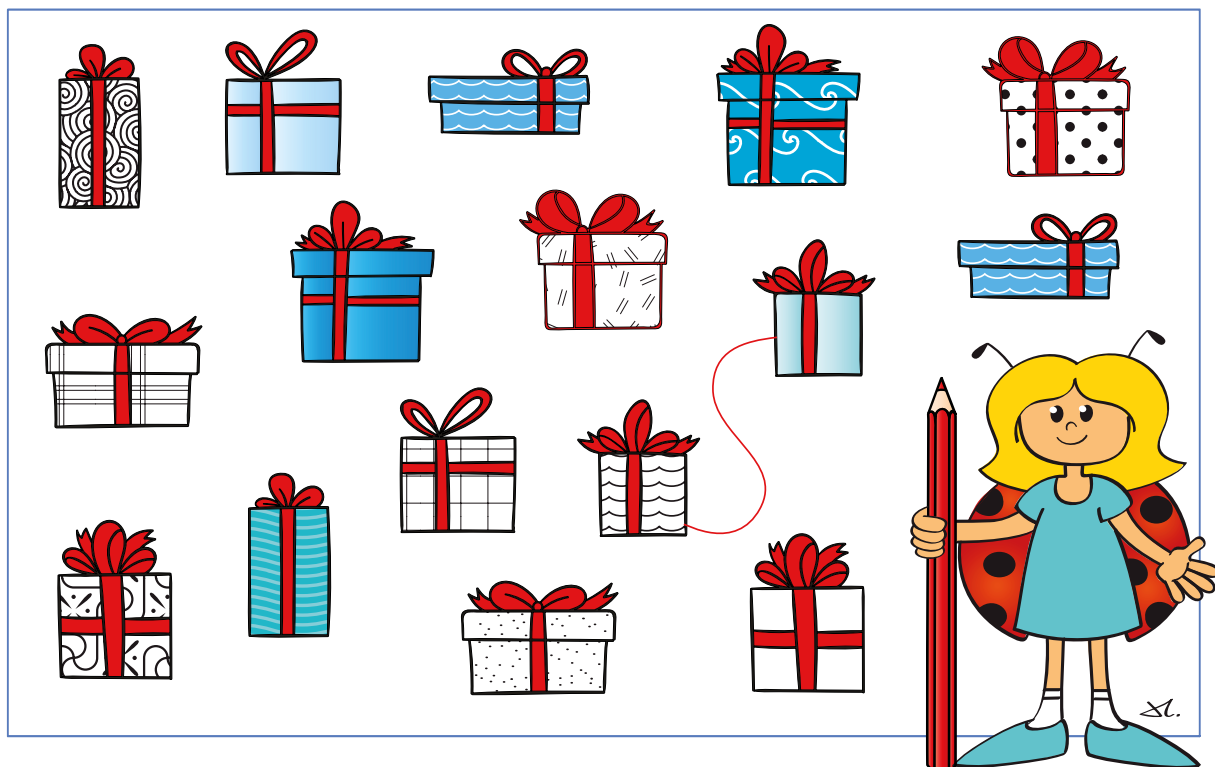
NAZDAR, SOKOLÍCI! ❄️

Už se určitě těšíš na Vánoce. Čekání na Ježíška si můžeš zkrátit třeba plněním těchto úkolů, které opět připravil tým z projektu Se Sokolem do života.

| Zpracovali: Dana Uzlová | Jan Lukášek



Tento obrázek potřebuje ještě trochu vylepšit. Obtáhni přerušované čáry, dokresli další ptáčky na obloze a do prázdných misek dokresli krmení pro ptáčky.



Na obrázku vidíš spoustu vánočních dárků. Najdi stejné dvojice – podle velikosti dárku a tvaru mašle. Spoj dvojice mezi sebou podle vzoru.

Motto XVII. všesokolského sletu je: slet spojuje. Spojuje silou myšlenky, radostí, nadšením, kouzlem zážitku, hrdostí... (dokončení textu najdete v tajence).

POMŮCKA: GARIBALDI, IGOROTI, MANGUÁ, OERSTED, SAID, SEGL, TIER	STANICE TECHNICKÉ KONTROLY (ZKR.)	UROVNEJ	1. DÍL TAJENKY	ŽENSKÉ JMÉNO (8.4.)	CITO- SLOVCE ZIVÁNI	DOMÁCKY ANTONIN	CHEM. ZN. HOŘČÍKU	STRAŠIDLO	ŠIROKÁ POHOVKA NA SPÁNÍ	TEKUTINA VZNIKAJÍCÍ V MUŽSKÉM REFRE- DUKČNÍM SYSTÉMU	5. DÍL TAJENKY	NĚMECKÝ TAK	INIC. HERCE NOVOT- NEHO
HLAS HADA			PRVNÍ ŽENA				MEZINÁ- RODNÍ KÓD MADA- GASKARU STAROŘEK			BÝVALÁ ZKRATKA SOVĚT- SKÉHO SVAZU			
SLOVENSKÝ TRÍ			HL. MĚSTO NIKARAGUY							ELEMEN- TÁRNÍ ČÁSTICE LESNÍ PÓROST			
DŘEVNÍK					TOHLE BRITSKÝ ŠLECH- TICKÝ TITUL		CHUCHVA- LEC ANGL. HRA					KUŇ (BÁSNICKY)	JEDEN ZE STATIS- TICKÝCH TESTŮ = ... - KVADRÁT
	VOSA (NÁREČNĚ) STUPĚN CITLIVOSTI FILMU			ANGL. PÍSEŇ SNAD				AŠANT MANŽELKY (KNIŽNĚ)					
CITO- SLOVCE ZAVÁHÁNÍ				FRAN- COUZSKÁ ŘEKA PODNIKOVÉ ODDĚLENÍ			POVZDECH ANGLICKY UMĚNÍ (MN. Č.)		PEJR PLACHTO- VINA				
ZVRATNÉ ZÁJMENO			BEZPEČ- NOSTNÍ SYSTÉM AUT 2. DÍL TAJENKY			JMÉNO KOMEN- SKÉHO POKOJNÁ				CHEM. ZN. AMERICIA ALE, ALE		NÁŠ PŘÁVNÍK (19. STO- LETÍ)	ŘÍMSKY 502
JÍZDOU OPOTŘE- BOVATI					KNĪHA JANŮ SLANINOVÉ = KRÁVA A PLANETKA					PŘEDLOŽKA CIZOPASNÝ HLIST			
	NEBOŤ (NÁREČNĚ)	MPZ NOVÉHO ZELANDU ZÁPOR		POSLEDNÍ DEN V MĚSÍCI NĚKDEJŠÍ SPZ OSTRAVY			OBYVATELÉ FILIPÍN MODEL VOZU FORD						
BÝVALÁ SPZ OKRESU BENEŠOV				VTIŠTĚNÁ STOPA TĚLO- CVIČNÁ POLOHA				LPĚTI SOUPIS					
OBJEVITEL HLINÍKU							MOŽNÁ (KNIŽNĚ) ZNAČKA ANGLIC- KÉHO AUTA		ANGL. VEN OBLAST VNĚ MĚSTA			OBYČEJNÝ	OKRES (ZKR.)
	TĚLESNÁ CVIČENÍ	ROSOLO- VITÁ HMOTA ZNAČKA KOSMETIKY			TESLOVY INICIÁLY ZDRHOVA- DLO		INIC. HEREČKY VEJMĚLKOVÉ ZÁMEŽÍ VE FOTBALE			PEVNÝ PODPALO- VAC OPAK ODE			
INDONÉSKÝ ÁTOL				PÍSEMNÁ ZÁRUKA SPOJKA						MRKNUŤÍ RODINNÝ DŮM (ZKR.)			
TÝKAJÍCÍ SE PSA					CHEM. ZN. NIKLU DOSUD		ANGL. BĚŽEC JEŽÍŠOVO ZVOLÁNÍ Z KRÍŽE					FRAN- COUZSKÝ ZLATO NE VENKU	
ZNÁMKOVÝ PŘETISK			PORTUGAL- SKÝ FOTBALISTA 3. DÍL TAJENKY				TAKTO ITALSKÝ REVOLU- CIONÁŘ			DUSOT (BÁSNICKY) ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA			1 CM = 10 ..
TKANÝ VÝROBEK Z OHEB- NÝCH LÁTEK					ZNAČKA ELEKTRO- NIKY KÓD LESOTHA		TRÁŠNOVÝ STRÁČ PRACHU ZNOVU			VĚDA A TECHNIKA MLÁDEŽÍ (ZKR.) DOBA			
ZÁRMUTEK (ZAST.)				STARŠÍ ZNAČKA NÁKLADNÍCH AUT TYP VLAKŮ				6. DÍL TAJENKY DOMÁCKY BEÁTA					
	KOKTÁNI	NYNÍ PÍSMENO REČKÉ ABECEDY				NEVOLNÍK CHURAV			ČÍNSKÉ JEZERO NĚKDEJŠÍ SPZ LITOMĚŘIC			KLOUBY PAŽÍ	ODSTŘE- DOVAT
OMEZENEC					ANGL. DLÁTO MUŽSKÉ JMÉNO (16.8.)				PRUDKÁ ROKLE BÝVALE NĚMECKÉ PLATIDLO				
ASJSKÝ STÁT					ANGL. PRÁCE CITO- SLOVCE PŘEKVAPENÍ		OZNAČENÍ BANKO- MATU NĚMECKY ZVÍŘE			SESKUPENÍ CVIČENCŮ TEDY			
PTÁK BĚZEC				TRHAT ŠVY ČÁST DNE				RUSKÁ ŘEKA MPZ TUNISKA					MOJÍ CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST (ZKR.)
KOMERČNÍ BANKA (ZKR.)			NAHNOUT NÁZEV HLÁSKY N						7. DÍL TAJENKY SLOVENSKÝ IR				
STARO- ČESKÉ KONCERTNÍ SINĚ						TYP NOVIN				TYP AUTORÁDIA			
4. DÍL TAJENKY						CHEM. ZN. IRIDIA		CHEM. ZN. RADIA		ANGL. OVES			

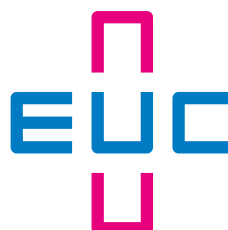
LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNER



GENERÁLNÍ INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

OFICIÁLNÍ DODAVATELÉ



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

OBLÉKNI SE DO SLETOVÉHO



XVII. všesokolský slet se nezadržitelně blíží. Na našem novém e-shopu najdete ve sletové kolekci **zbrusu nové kousky.**

Vybavte sebe i své okolí teplákovou soupravou. Pořídte si ke sletovému zápisníku i hrneček na dobrý čaj a mnoho dalšího.

Stačí pár kliků a může být Vaše. Jděte na obchodsokol.cz jak jste zvyklí, nebo nově také na www.fnshp.cz/sokol.

