

SOKOL 03 21



Časopis České obce sokolské | září 2021 | cena 65 Kč

MĚSÍC NA PRODEJ

Série sokolských fotek má
mezinárodní úspěch

STR. 24

LETNÍ TÁBORY

Více než sto akcí pro tisíce dětí

STR. 28

SOKOL MÁ BRONZ

Rozhovor
se šermířem
Alexandrem
Choupenitchem





SOKOL ROZKOL 2021

SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ ANKETY

PROBĚHNE 22. 9. 2021

OD 17:00 V TYRŠOVĚ DOMĚ

VÍCE NA WWW.SOKOL.EU

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

OBSAH/EDITORIAL

TOP FOTO

4 - 5 Měsíc na prodej (Miloš Nejezchleb)

HISTORIE

6 - 7 Pamětníci vzpomínají na 2. světovou válku

METODIKA

8 - 9 Jak správně běhat

ROZHOVOR

10 - 14 Sokol má bronz! Rozhovor se šermířem Alexandrem Choupenitchem

KOMUNIKACE A MARKETING

16 Hýbeme se hezky česky jde do finále
17 Oslavte s námi vznik republiky během

NOC SOKOLOVEN

20 - 21 Sokolové prožili dlouhou noc

ZPRAVODAJSTVÍ

22 Pro přihlášení do Rejstříku sportu bude potřeba e-identita

ROZHOVOR

24 - 26 Rozhovor s fotografem Milošem Nejezchlebem

SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANOST

28 Letní tábory
30 Sokol spolu v pohybu
32 Máme světového rekordmana ve šplhu na laně

VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

33 Atleti uspěli na mistrovství ČR

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

34 - 35 Pavel Kolář přednášel cvičitelům

ÚSTŘEDNÍ ŠKOLA

37 „Prázdninovka“ – škola, která mladé sokoly baví

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

38 Výsledky za 1. pololetí 2021

ROZLOUČENÍ

39 Odešla Olga Oldřichová

DVOUSTRANA PRO DĚTI, KŘÍŽOVKA

40-41 Nazdar, sokolici!
42 Křížovka

Milé sestry, milí bratři,

zdravím Vás všechny po létě plném sokolských táborů a sportovních soustředění, které do určité míry daly zapomenout na to, že je tu stále s námi ten protivný virus.

Všichni doufáme, že vlna očkování spolu s opatřeními, která jsme zavedli v našich sokolovnách, zabrání tomu, aby se opět zavřely brány tělocvičen. Na konci září se zapojíme do již tradičního sportovního týdne Sokol spolu v pohybu, který je součástí celoevropské akce European Week of Sport. Letos se uskuteční téměř ve stovce sokoloven a na programu je více než 180 akcí. A to nejen sportovních, ale i společenských.

Tomuto velkému sportovnímu svátku bude 22. září předcházet vyhlášení ankety Sokol roku 2020. Jedná se o osobnosti za loňský rok, a proto se do něj ještě nepromítnou výsledky olympiády v Tokiu. Ty budeme oceňovat až napřesrok.

Nedá mi to, abych se s Vámi nepodělila o radost, kterou mi svým bronzem udělal náš Alex Choupenitch. Medaili nám hrdě přišel ukázat do Tyršova domu. Prohlédla jsem si ji pěkně zblízka a musím říct, že je docela těžká. A na rubové straně má vyražený název disciplíny, v níž byla udělena.

Pochopitelně jsem sledovala i výkony ostatních sokolských olympioniků. Nevadí, že jim to tentokrát nevyšlo na medaile. Už jen to, že se na olympiádu probojovali, je velký úspěch. Z celého srdce jim gratuluji.

V říjnu nás čeká Památný den sokolstva. Už teď se těším na pravidelnou večerní akci, kdy budeme na Vltavě pouštět sokolská světla. Jestli jste se dosud ještě nikdy nezapojili, zkuste to letos, prosím. Je to krásná a důstojná tradice, která se dá uspořádat téměř všude a spojuje velké i malé. A nejen sokoly. Světýlka pohupující se nad vodní hladinou se líbí snad každému, ať mu je pět nebo 85. A až je budete pouštět, dejte o tom vědět na Vašich webech a sociálních sítích #sokolskasvetla.

Čeká nás toho dost a dost. Držme si tedy palce, ať se můžeme setkávat, a to nejen v našich sokolovnách, kde si vzájemně rozdáváme radost a sdílíme nezapomenutelné zážitky. A to bez jakýchkoliv omezení.

Vaše Hana Moučková

Časopis SOKOL, 78. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 • Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897
• Adresa redakce: Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 242 • E-mail: jhorka@sokol.eu • Šéfredaktorka: Jana Horká • Grafické zpracování: Linda Hušková • Korektorka: Pavla Poláková • Redakční rada: Martin Chlumský, Jana Horká, Jan Haupt, Kateřina Pohlová, Dana Uzlová, Štěpánka Mrázková • Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. • Registrace: MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. • Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat. • Foto na titulní straně: Markéta Navrátilová





K S Á L





MĚSÍC NA PRODEJ

| Foto: Miloš Nejezchleb



V brněnské sokolovně vznikla série fotek Měsíc na prodej, se kterou Miloš Nejezchleb vyhrál titul Fine Art Photographer of the Year. O tom, jak fotografie vznikaly a jak je složité udělat uměleckou fotku obecně, mluví v rozhovoru na **STR. 24**

VZPOMÍNKY SOKOLŮ NA 2. SVĚTOVOU VÁLKU

Text: Kateřina Pohlová

Foto: archiv Vzdělavatelského odboru, ČOS

Blíží se Památný den sokolstva, kterým je 8. říjen. Bohužel každým rokem nás opouštějí nejstarší sokolky a sokolové, kteří ještě pamatují válečné události. Následující text není výčtem historických událostí, ale vzpomínáním na válečnou dobu mezi lety 1939 až 1945.

Bratr Jaroslav Kostka se narodil v roce 1931, a to v Moravské Ostravě, tedy v pohraničí, kde vedle sebe žilo několik národností. „V letech 1934, 1935 a 1936 jsme se ještě kamarádili s německými dětmi, ale po záboru v roce 1938 se tyto děti z naší party vytratily a za chvíli jsme je viděli v hnědých uniformách Hitlerjugend. To už se s námi nebavily.“ Také vzpomíná na svoji židovskou kamarádku Peggy Grossmanovou, která se náhle odstěhovala. Tedy alespoň tenkrát to malému Jardovi takto vysvětlili. Teprve o mnoho let později při návštěvě Pinkasovy synagogy se dozvěděl, že byla zavražděna v Osvětimi. Sokolové se téměř okamžitě po záboru zapojili do odboje a připravovali se na případný zákaz činnosti. Němci si sokolského nepřátelství byli velice dobře vědomi a první zatýkání probíhala už v roce 1939. Postihlo to i Jaroslavova otce Aloise Kostku.

„Vyslychali je, jednali s nimi jako s vězni. Tatínek přímo nevyprávěl, že by ho bili, ale jen prý dělali důkladný výslech. Já si myslím, že to byla taková zajišťovací vazba, aby neprováděli protiněmeckou činnost.“ Tatínek se sice po pár měsí-

cích vrátil. Ani vězení ho ale neodradilo od odbojové činnosti. Tajně se s ostatními členy scházeli. Podrobnosti si však bratr Kostka nepamatuje, protože se s ním o tom tehdy nebavili. Podruhé byl Alois zatčen v únoru 1943. „Jeli jsme do Prostějova na dědečkův pohřeb a už tam tatínek povídal, že sbírají sokoly a že brzy přijde řada i na něj. Rodina ho přesvědčovala, ať uteče a připojí se k partyzánům. Tatínek nesouhlasil, bál se, že by se Němci mstili na mně a mamince. Z pohřbu jsme se vrátili později než tatínek a doma ho už nenašli. Byl tam jen dopis na rozloučenou, aby mě maminka hezky vychovala. Sebrali ho a jel rovnou do Osvětimi.“ Z té už se nevrátil. Bratr Kostka také vzpomíná na sokolskou soudržnost s rodinami, jejichž otcové byli zatčeni. Před dveřmi často nacházeli balíčky s oblečením a jídlem.

Zastavení činnosti Sokola o Velikonocích 1941

V dubnu letošního roku tomu bylo 80 let, co říšský protektor Konstantin von Neurath zastavil činnost Sokola na všech úrovních. V té době se na Veliko-

noce konala jarní schůze cvičitelského sboru žen v Novém Městě na Moravě. Marie Provazníková ve své knize To byl Sokol vzpomíná, že před zahájením schůze k ní přišel posel okresního hejtmána s důvěrným sdělením, že má v ruce úřední výnos o zastavení sokolské činnosti, ale že to přijde oznámit až před polednem téhož dne, aby dal organizátorům čas, aby se na nařízení vyplývající z dokumentu stihli připravit. O stejné události nedávno vyprávěla i sokolka Anastázie Davidová. Tehdy byla jednou z účastnic župního cvičitelského kurzu žen. „To bylo v tom jednačtyřicátém. My jsme to měly plánované na dva dny, že se zúčastníme kurzu. Sešly jsme se tehdy v plném počtu a zahajovala to právě náčelnice. Bylo to kolem jedenácté hodiny, najednou přišla informace, která nebyla radostná, a sestra náčelnice řekla: „Děvčata, dostala jsem smutnou zprávu, Sokol je rozpuštěn. Takže se musíme nějak domluvit a skončit to.“ Dohodly jsme se, že se sejdeme někde za městem, až nenápadně zmizíme z té zasedací síně. A setkaly jsme se tam. Také jsme se důstojně rozloučily. Zazpívaly jsme si hymnu a připomněly si, že



Aufgenommen - Přijat		TELEGRAMM TELEGRAM		Zustellnummer Dodační číslo		Beförderungsnummer Číslo výpravni	
auf Leitung (Arbeitsplatz) na vedení (pracoviště)		Mama		Procházka		Befördert - Vypraven	
den 17 1941 um 12 U.		691		Sponilov		den 1 1941 um 12 U.	
von 88 Unterschrift Podpis		auschwols		987 1312		nach do Unterschrift Podpis	
Bestimmungen - Adresní úloži - Aufgebau - Dodací stád		Nummer - Číslo		Wortzahl - Počet slov		Tag - Den	
		21/10/41		Uhrzeit - 12h		Dienliche Angaben - Läufe Služební údaje - dopravní	
<p>Thema im Konzentration Ausschuss verstorben von Kommandant</p>							

OBČANSTVÍ

se, až se situace zklidní, zase potkáme. Bohužel jsme netušily, že to bude trvat tak dlouho. Až po pětačtyřicátém jsme se tady v Sokole v Příbrami všichni znovu sjednotili. Ovšem zas to nebylo na moc dlouho.“

Památný den sokolstva

Přerušeni organizované činnosti v sokolovnách a na cvičištích nikterak neznamenal její umrtvení. Našli se odvážné cvičitelky a cvičitelé, kteří si udržovali malé skupinky spolehlivého členstva a cvičili s nimi pod pláštěm rozmanitých krycích opatření. Často na březích řek a na lesních mytínách. Stejně

jako cvičení pokračovala i podzemní odbojová činnost Sokola. Aby nacisté roztrhali sokolské vazby, pozatýkali 8. října 1941 činovníky po celém protektorátu bez ohledu na to, zda u nich měli důkaz o zapojení do odboje, či nikoli. Většina zatčených skončila v Osvětimi. Mezi zatčenými byl i Václav Procházka, člen náčelnictva ČOS. Za protektorátu se podílel na rozšiřování časopisu V boj. Po zastavení sokolské činnosti se nadále scházel se členy ČOS. Jeho dcera Anna Fechtnerová vzpomíná na osudový říjnový den: „Z Barákové ulice jsme se stěhovali na Spořilov, to už začínalo pronásledování sokolů, a tatínek

si myslel, že tam nebude tak známý jako ve Vršovicích, nebo na Vinohradech a na Žižkově, tedy ve vnitřní Praze. No, a jedné noci na Spořilově stejně zazvonili a zatkli ho. Nevím, proč si to tak pamatuju, ale u toho domku byla zasklená terasa, kde jsme měli obyčejně věci, které jsme nosili ven, tedy kabáty nebo boty a tak. Když ti esesáci přišli, řekli tatínkovi, aby se šel about a oblíknout. A já si v tu chvíli myslela, že by tatínek mohl utéct. Neuvědomila jsem si, že tam venku je určitě další banda, která by ho chytla.“

Václav Procházka byl nejdříve deportován do Terezína a v lednu 1942 do Osvětimi, kde o měsíc později zemřel. Osmý říjen se stal Památným dnem sokolstva. Od roku 2019 je také významným dnem České republiky.

„No, to je pěkný, to hezkejš pár Čecháčků odnese.“

Zatčených sokolů bylo sice nejvíce 8. října 1941, ale jak je patrné už z vyprávění Jaroslava Kostky, zatýkání a poprav probíhaly neustále po celou existenci Protektorátu Čechy a Morava, a to podle toho, jak se gestapu dařilo rozkrývat odbojovou činnost. V říjnu zatýkali nacisté podle činovníckých seznamů a až na výjimky se jednalo jen o muže, protože „nacisté se dívali na ženy jako na tvory méněcenné, nepočítali s nimi ve svých plánech jinak než jako s rodičkami příštích generací“. Tak to alespoň vnímala Marie Provazníková.

Jinak tomu ale bylo o necelý rok později po atentátu na Heydricha.



JAK SPRÁVNĚ BĚHAT

| Text: Martin Ešpandr | Foto: Markéta Navrátilová

V minulém čísle jsem se věnoval osvojení běžecké abecedy. Upozornil jsem na nejčastější chyby i na to, jak je co nejjednodušeji odstranit. V dnešním článku se už zaměřím na běh samotný.

Dělí se do dvou skupin, a to na běh hladký a překážkový. Dnes se soustředím pouze na první zmíněný, který se

ještě dále rozlišuje jednak podle délky trati na krátké (sprinty), střední (běh do 2000 metrů), dlouhé (do 2 kilometrů až po maraton) a ultramaratony, a také podle místa konání. A to je běh na dráze (stadion a hala) a mimo dráhu (silniční, přespolečný nebo běhy do vrchu). Jako rekreační běžci se nejčastěji setkáte s během mimo dráhu.

RADY A DOPORUČENÍ

- do švihového běhu se snažte přejít co nejrychleji, a to z důvodu velkého energetického zatížení, což má za následek velkou únavu svalstva
- při nízkém startu z bloků je při pozici: „Pozor!“ váha přenášená na napnuté paže a hmotnost těla je rovnoměrně rozložena mezi paže a nohy
- při běhu dbejte na práci paží

BĚH

Běžec na rozdíl od chodce ztrácí v letové fázi kontakt se zemí, proto je běh charakterizován jako soustava skoků jdoucích po sobě v pravidelném rytmu.

Rozlišují se dva základní způsoby běhu:



ŠLAPAVÝ ZPŮSOB

Ten nejčastěji použijete u startovního výběhu či při zrychlení na trati. Během tohoto způsobu je běžec stále na špičkách a nedochází k odvíjení chodidla. Tělo běžce je ve značném náklonu směrem dopředu. Frekvence běžeckého kroku se zrychluje a délka kroku se prodlužuje. Tento způsob je značně energeticky náročný, protože nedochází k žádné svalové relaxaci. Poté, co běžec nabere maximální rychlost (v případě sprintu), přechází od šlapavého běhu ke švihovému.

ŠVIHOVÝ ZPŮSOB

Slouží k udržení rychlosti nabrané startem a šlapavým způsobem běhu. Běžec již není stále na špičkách, dochází ke dvojitě práci kotníku a odvíjení chodidla. Tělo běžce je ve vzpřímené poloze, ale stále s tendencí

k pohybu dopředu. Frekvence a délka běžeckého kroku je plynulá a stálá. U tohoto způsobu dochází během letové fáze k uvolnění svalstva a k využití setrvačnosti. Švihový způsob má tři fáze pohybového cyklu:

- 1) odraz (foto č. 1)
 - 2) letová fáze (foto č. 2)
 - 3) dokrok (foto č. 3)
- Kromě těchto tří fází se v běhu nachází ještě takzvaný moment vertikály. Ten je výchozí polohou pro další odraz. (foto č. 4)



START

Účelem startu je zajistit co nejlepší podmínky pro nabrání rychlosti, a to v co nejkratším možném čase. Existují tři druhy startu: nízký, polonízky a polovysoký.

NÍZKÝ START

Využívají se startovní bloky, a to na tratích na 400 metrů a kratších. Nízký start má tři části. První část je přípravná. Ta zahrnuje startérův povel: „Připravte se!“ Běžec poté zaklekne do bloků tak, že vpředu je vždy silnější odrazová noha. (foto č. 1)

Pak následuje druhá takzvaná střehová část, a to na povel: „Pozor!“ Po něm běžec zvedne pánev vzhůru a mírně dopředu. Boky by se měly dostat nad úroveň ramen. Chodidla jsou opřena pevně o bloky. (foto č. 2)

Třetí částí je startovní výběh po výstřelu. Pohyb začíná rozšířením paží a odrazem z přední nohy. (foto č. 3)



POLONÍZKÝ START

Používá se při předávkách během štafet. Při výběhové poloze je odrazová noha vpředu a švihová noha je přibližně o jednu a půl délky chodidla vzad. Ruka se opírá před středem těla. V případě, že je odrazová noha levá, opřena je pravá ruka a naopak.



POLOVYSOKÝ START

Využívá se při běhu na středních a dlouhých tratích. Startuje se pouze na povel: „Připravte se!“ a vyběhává se s následným výstřelem. Na povel: „Připravte se!“ je odrazová noha vpředu, švihová noha je o půl délky kroku vzad. Trup je mírně předkloněn. Paže zaujmou pozici nejzazšího nášvihu.



**MARTIN
EŠPANDR**

- s atletikou začal jako malý kluk v roce 1988, od roku 1999 působí jako trenér
- vystudoval trenérskou školu při FTVS (trenér 1. třídy) a následně i FTVS UK, specializace atletika
- od roku 2009 je předsedou atletického oddílu v Sokolu Praha Královské Vinohrady
- trénuje děti od 6 let až po dospělé, pracuje také s handicapovanými sportovci

V TOKIU JSEM PŘEKONAL SÁM SEBĚ

| Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

Alexander Choupenitch získal pro sokoly olympijskou medaili v šermu, a to po dlouhých 73 letech. Šermovat se naučil v Sokole Brno I, kterého je dodnes členem, i když už trénuje v Itálii. Do Tokia se dokázal ideálně připravit a v jediný den prodal, co natrénoval. Jen pár dní po skončení olympiády pořádal v Brně už svůj tradiční kemp pro mladé šermíře. Účastnilo se ho šedesát dětí, kterým Alex ochotně předával své zkušenosti.





► **Měl jsi jeden den na to ukázat, co v Tobě je. Dá se na takový tlak vůbec připravit?**

Tlak je takový, jaký si ho vytvoříš. Řekl bych, že v kvalifikaci na olympiádu to bylo mnohem horší. V Madridu bylo 25 skvělých šermířů, a to z každé země jeden, a mně se podařilo vyhrát. Na olympiádě ve finále sníš o tom, že vyhraješ, při kvalifikaci víš, že když nevyhraješ, je to průšvih, končíš. Vždycky se na sebe snažím vytvořit takový tlak, abych podal ideální výkon. Myslím, že ve všech zápasech v Tokiu byly momenty, kdy jsem šermoval skvěle, i když se to samozřejmě nedařilo celý zápas. Ano, jeden den rozhodne vše, ale když je sportovec dobrý a dostane se, dejme tomu, na tři olympiády, má takové dny hned tři.

► **Co je to ideální tlak?**

To je pro každého něco jiného. To, co je dobré pro mě, může někomu způsobit infarkt nebo naopak. Je důležité, abych byl odhodlaný a motivovaný, abych neměl strach a na ten zápas se těšil. Je velmi důležité věřit práci, kterou jsem odvedl předtím, tedy odtrénovat a připravit se tak, abych byl po fyzické,

mentální a taktické stránce připravený co nejlíp. A to jsem opravdu byl. Kdybych odvedl hned v prvním zápase to nejlepší, co jsem mohl, a přesto by to nestačilo, to znamená, že by mě soupeř porazil a já bych prohrál, i pak by to bylo v pořádku a nemám se za co stydět. Naštěstí ale, co si budeme povídat, jsem první zápas neprohrál.

► **Prohrál jsi jediný zápas – semifinále. Jak těžké bylo se zase zkoncentrovat?**

V semifinále jsem bojoval do poslední vteřiny. Dokázal jsem vyrovnat na 7:7, kdyby se mi podařil zásah na 8:7, tak jsem ho možná zlomil, ale dostal jsem čtyři zásahy v řadě. Skončilo to 11:7. V žádném případě jsem třeba nemyslel na to, že prohrávám a že tedy raději pošetřím síly do boje o bronz, protože v šermu musíte bojovat až do konce. Můj semifinálový soupeř v zápase před tím prohrával 14:9 a otočil to, takže do poslední chvíle nevíš. Ale nepodařilo se mi to. A pak jsem měl 20 minut na to, abych se dal dohromady. To je strašně málo času. Hned po zápase se ve mně odehrála, stejně jako ve zrychleném filmu, spousta emocí – největší

zklamání v životě, rozplynul se mi sen, frustrace. Ale pamatuji si, že ve chvíli, kdy jsem opouštěl planš, už jsem trenérovi říkal, že další zápas vyhraju, protože čtvrtý odchází domů bez medaile, což pro mě byla strašná představa. Vnitřně to cítím jako obrovskou výhru – neskončil jsem druhý, ale vyhrál jsem třetí místo.

► **Co se během těch dvaceti minut dělo?**

Byl jsem už hodně fyzicky i emočně vyčerpaný. Bylo jasné, že musím něco změnit, protože takto jsem nemohl nastoupit do zápasu, potřeboval jsem znovu sebrat sílu. Pamatuju si, že jsem po zápase seděl v trenkách a šla ze mě pára. Fyzioterapeut mě namazal studenou masťou, dal mi rychlou masáž, aby se mi do žil vlila nová krev. Potom jsem se kompletně převlékl. Dělam věci rutinně, to znamená, že když se mi podaří zápas, sleduju, co mu předcházelo a co přesně jsem dělal. A během turnaje jsem nemusel nic měnit až do té prohry. Tou výměnou oblečení jsem udělal tečku za dosavadním turnajem a začal ho jakoby znovu. A ono to pomohlo. Přiznám se, moc si ten zápas o bronz



Alex na letošním Fencing Campu, který pravidelně pořádá v Sokole Brno I.

nepamatuji, ale když jsem sledoval záznam na videu, uvědomil jsem si, že na planš jsem vcházel jako gladiátor. Už v call roomu těsně před zápasem jsem byl velmi nabuzený a možná se zápas rozhodl už tam. To byl hlavní rozdíl mezi námi, já jsem si šel pro výhru. Šermířsky bylo jasné, že jsme oba dobří; jinak bychom nebojovali o medaili na olympiádě.

► **Je lepší být druhý, ale odejít z finále poražený, a nebo třetí, ale skončit jako vítěz v boji o bronz?**

Záleží, z jakého pohledu se na to díváme. Z hlediska financí je určitě lepší být druhý, stejně tak z pohledu výsledkové listiny, to je bez debat. Ale z hlediska emocionálního už to tak jasné není, alespoň pro mě ne. Ten, kdo skončil druhý ve finále, skončil s tím, že prohrál. A já jsem turnaj uzavřel vítězstvím. Je to mnohem lepší pocit. Konec turnaje byl s úžasným přerodem, prohrál jsem, a pak jsem to celé otočil. Za tak krátkou dobu. Samozřejmě bych si rád zašermoval ve finále a rád bych ho vyhrál, ale ta emoce, kdy jsem semifinále prohrál a boj o bronz vyhrál, je velmi cennou zkušeností. Medaile je pro mě zadostiučiněním, protože je za ní obrovský kus práce. Obrovský. Přece



Vítězné gesto po získání posledního bodu a životní úspěch.

inzerce:

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

jen žijeme ve světě, ve kterém nás definují úspěchy a neúspěchy, a mně se podařil nezpochybnitelný úspěch. Tak to prostě je.

► **Sledování šermu je pro fandícího diváka dost náročné v tom, že se často po zásahu rozsvítí masky oběma závodníkům a je tam vždy nějaká sekunda, než bod naskočí jednomu nebo druhému. Ty hned víš, komu zásah rozhodčí přisoudí?**

Všechno má samozřejmě svá pravidla, ale je pravda, že někdy je to velmi těsné. Rozhodující je, kdo začal akci dřív, a to někdy ani my sami nevíme,



MAREK TOTUŠEK

bronzový medailista z mistrovství Evropy, několikanásobný juniorský mistr ČR, tréninkový partner Alexandra Choupenitche, člen Sokola Bystřice nad Pernštejnem

► **V čem vidíš Alexovy přednosti?**

Alex o šermu hodně přemýšlí a zajímá se o něj, nebojí se rozvíjet. Pečlivě sleduje své soupeře a snaží se na ně vždycky najít zbraň. Vlastně je takový i v osobním životě, věnuje důležitým věcem hodně pozornosti. To je určitě jedna z jeho nejlepších vlastností. Je také hodně empatický, dokáže se na soupeře naladit a přečíst ho. Často odhadne, co protivník udělá, a tím má navrch, protože se na to může připravit.

Samozřejmě, že je silný i po fyzické stránce a dokáže toho využít. Přestože je vysoký, což bývá pro některé závodníky problém, má výbornou koordinaci těla a je mrštný. Věděl jsem, že Alex je na olympiádu dobře připravený a že má na to stát na bedně. Myslím, že za ten rok, o který byla olympiáda odložena, udělal neskutečný kus práce a bylo to na něm vidět. Jak na jeho fyzice, tak i na mentalitě. 📍

protože to z naší perspektivy ani nemůžeme zaznamenat. Rozhodčí to vidí líp a v obzvlášť těsných případech se mohou podívat na video. Ale stejně tak v pětadesáti procentech vím, kdo dal zásah.

► **Před Tokiem jsi byl i na olympiádě v Riu. V čem vidíš největší rozdíl?**

V Riu byl úžasný úspěch, že jsem se vůbec kvalifikoval. Byl jsem první fletista po čtyřiceti letech, který se kvalifikoval za Česko nebo Československo. I když jsem hned vypadl, byla to zkušenost, kterou jsem dokázal využít teď v Tokiu. I třeba různé maličkosti, že je třeba lepší přijet na turnaj těsně před začátkem. Taky jsem o pět let starší, takže i sám sobě líp rozumím a vím, co přesně potřebuji.

► **Co děláš jinak?**

Tak třeba v tréninku jsem dnes mnohem efektivnější. I když na něm trávím kratší dobu, výsledky jsou lepší. Myslím, že je to normální, je to o zkušenosti. Ve dvaceti ji prostě nemáš. Trenéři ti můžou říct tisíc věcí, ale ve finále si stejně na všechno musíš přijít sám. Je to o tom, že mám trénink dobře poskládaný, vím, kdy mám polevit a poznám, kdy do toho můžu naopak šlápnout. Dřív, když jsem si chtěl odpocínout, protože jsem byl unavený, jsem byl nervózní, že mi něco utíká. Dnes vím, že je to normální součást procesu. Je

to jako puzzle, všechno musí do sebe zapadnout. Zároveň ale dokonalost neexistuje, takže pořád skládáš dílek k dílku. Pořád ale trénuju hodně, řekl bych tak o třicet procent víc, než ostatní ve skupině a oba trenéři mě musejí brzdit.

► **Jaké máš v nejbližší době plány?**

Chtěl bych pokračovat v týmu, ve kterém jsem, což bude záležet na mé finanční situaci. Můj trenér je, troufám si říct, nejlepší na světě a pořád dostává nabídky ze zahraničí. O další olympiádě zatím vůbec nepřemýšlím, tři roky je moc dlouhá doba. Vzhledem k tomu, co jsme zažili v uplynulém roce a půl, je až úsměvné něco dlouho dopředu plánovat.

► **Mluvíme spolu v Brně na mezinárodním šermířském kempu, který pořádáš už posedmě. Jaká je letos účast?**

Je tu šedesát dětí, z toho polovina je ze zahraničí. Mám z toho velkou radost, celý týden je moc fajn. Já z nich mistry světa neudělám, ale každý rok se jim snažím předat maximum svých znalostí. A nejen já, jsou tady se mnou další kluci. Letos to bylo speciální v tom, že mám spoustu ohlasů od dětí a rodičů, kteří říkali, že se jim vrátila opět motivace sportovat. Ne všechno musí nutně skončit titulem nebo olympijskou medailí, důležitá je ochota na sobě pracovat a zlepšovat se. Už teď se těším na příští léto. 📍



Alex Choupenitche v Tyršově domě. Se starostkou ČOS Hanou Moučkovou a výkonným ředitelem ČOS Markem Tesařem.



JIŘÍ ORSÁG

Vzpěrač ze Sokola Karolinka odjel do Tokia ve výborné formě. V české výpravě patřil k těm zkušenějším, byla to už jeho třetí olympiáda. V Londýně i v Riu skončil v první desítce. V den D se ale Jirkovi nedařilo, i když začal dobře. V trhu zvládl 180 kg, což byl jeho nejlepší výsledek za poslední tři

roky. V nadhozu ale nebyl vůbec klasifikován. Krátce po závodě se na sociálních sítích vyjádřil ke svému výkonu takto:

„Dopadlo to, bohužel, jak to dopadlo. Začal jsem dobře, po trhu jsem měl našlápnuto na slušný výsledek. Stalo se ale něco, co asi nikdo nečekal. Vypadl jsem v nadhozu. Je to o to smutnější, že jsem do Tokia odjel s dobrou formou. V tomto mám naprosto čisté svědomí. Na tréninku před závodem jsem se dostal na 235 kilogramů. Nevím, co se stalo.“



DAVID JESSEN

Nejlepšímu českému sportovnímu gymnastovi se v Tokiu nepodařilo postoupit z kvalifikace, protože na třech ze šesti náradí spadl. Nevyšla mu ani tradičně silná sestava na jeho oblíbeném koni na šíř. David ale bral všechno s úsměvem a na bradlech ukázal srdce závodníka, když sestavu i po dvou pádech nevzdal a dokončil ji. Svě druhé účinkování pod pěti kruhy zhodnotil člen Sokola Brno I na sociálních sítích takto:

„Jsem velmi vděčný za to, že jsem mohl reprezentovat sebe, své blízké a především Česko na té nejvyšší úrovni. To je pro mě mnohem cennější než medaile. Gymnastika je nejtěžší sport na světě a obdivuji všechny, kteří se do něj kdy pustili. Je to každodenní dřina kvůli jedné minutě spokojenosti na náradí. Ale právě tato minuta adrenalinu stojí za to. Můžu alespoň říkat, že jsem dvojnásobný olympionik.“

BARBORA MALÍKOVÁ

Pro teprve devatenáctiletou atletku bylo Tokio první olympijskou zkušeností. Jen krátce před ním zaběhla na republikovém mistrovství juniorský rekord a s časem 51,23 sekundy se nominovala na olympijské hry. Na tokijském ovále se ale sokolské ambasadorce nedařilo. Ve svém rozběhu skončila s časem 52,83 sekundy daleko za svým maximem a nepodařilo se jí postoupit do semifinále. Bára po závodě řekla, že v druhé části trati chtěla zrychlit, ale už to nešlo, tělo bylo po náročné sezóně unavené a že do té nové musí naběhat ještě víc. Takto svou olympijskou premiéru zhodnotila členka Sokola Opava na svém instagramovém profilu:

„Jsem sakra vděčná, že jsem mohla reprezentovat Česko na své první olympiádě. A fakt jsem tam nechala vše. Jen už to na mě bylo asi dlouhé. Před pár lety se mi o olympiádě ani nesnilo, bylo to strašně daleko. A já žiji z cíle na cíl. Jsem moc ráda, že se mi tento dvouletý cíl splnil. Zároveň ještě vidím prostor pro zlepšení do dalších let. Sezóna 2022 vypadá v kalendáři hodně dobře. Budu zase makat!“



DALŠÍ SOKOLOVÉ NA OLYMPIÁDĚ



MICHAL DEENSKÝ

Člen Sokola Hradec Králové nastoupil na olympijský ovál ve štafetě 4 x 400 metrů. S Patrikem Šormem, Pavlem Maslákem a Vítem Müllerem ale nepostoupili z rozběhu, zůstali o více než sekundu za svým maximem, které je i českým rekordem. Všichni čtyři ale krátce po závodě v rozhovoru pro ČT Sport řekli, že si velmi váží toho, že na olympijských hrách mohli vůbec startovat a že na nich měla česká štafeta své zastoupení.

HLASUJTE VE FINÁLE SOUTĚŽE HÝBEME SE HEZKY ČESKY


Text: Jiří Reichl

Od září začalo finálové hlasování v soutěži Hýbeme se hezky česky, kterou organizuje obchodní řetězec Penny. Do této fáze postoupilo 229 sokolských oddílů, které ve svých mikroregionech bojují o finanční odměnu, a to až do výše 15 000 korun. Tu získá ten oddíl mládeže, který dostane ve „svých“ prodejnách

nejvíce hlasů od nakupujících. Hlasovat můžete až do 29. září.

Za pokladnami každého Penny jsou umístěny hlasovací boxy s viditelným označením oddílů, kterým lze v daném obchodě vhodit hlas. Hlasovací lístek získá každý nakupující za nákup nad 100 korun tak, že mu pokladní systém

automaticky vyjede účtenku s hlasovacím útržkem. Ten jednoduše odtrhne a vhodí do příslušného boxu.

Finalisté na dalších místech získají 5 000 korun. Získané finance jsou darem a vedoucí příslušných oddílů je mohou použít na jakékoliv aktivity spojené se sportováním dětí. 

ON-LINE HLASOVÁNÍ

3. 6. – 30. 6. 2021

HLASOVÁNÍ V PRODEJNÁCH

2. 9. – 29. 9. 2021

VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ

14. 10. 2021

inzerce:

Podpora českého sportu jde do finále.

V letošním roce realizuje PENNY ve spolupráci se Sokolem a AŠSK projekt na podporu návratu dětí ke sportu. Do konce září probíhá poslední fáze soutěže, ve které se o hlavní ceny utká 455 dětských a mládežnických sportovních týmů.

Jak vysoké podpory se jednotlivým týmům dostane, máte možnost rozhodnout vy!

Přijďte do **29. 9. 2021** do své prodejny PENNY a za nákup v minimální hodnotě 100 Kč získáte hlasovací útržek. Ten vhodíte do hlasovacího boxu týmu, který chcete podpořit, a pomůžete malým sportovcům k hlavní ceně! Výsledky ve všech regionech vyhlásíme 14. října.

www.hybemesehzkycesky.cz



Hlasování probíhá v prodejnách Penny Market od 2. 9. 2021 do 29. 9. 2021. Pravidla soutěže na www.hybemesehzkycesky.cz



PENNY.





VYBĚHEJ SI ORIGINÁLNÍ MEDAILI

| Text: Eva Ticháková

Sokolský běh republiky se 28. října uskuteční už tradičně na oslavu založení Československa, a to hned na 43 místech po celé České republice a o pár dní dříve i daleko za Atlantským oceánem. Nejen sokolové tak společně oslaví státní svátek pohybem na čerstvém vzduchu a v barvách trikolory.

Již tradičně se poběží třeba v Milovicích, Terezíně nebo Kroměříži, naopak poprvé se přidá Přerov, Hluboká nad Vltavou či Hradec Králové. Vedle hlavních závodů si v každém místě užijí svátek i děti na kratších trasách. Kdo blízké místo na mapě závodů nenajde, může se zapojit do individuální výzvy kdekoli na světě. Registrujte se na svůj závod na webu www.behrepubliky.cz.

Oslava republiky by se neobešla bez národních barev. Do těch závodníků oblékne výrobce sportovního

oblečení Under Armour. Trička ve dvou barevných variantách, červené a modré, budou mít účastníci pražského závodu v ceně startovného, závodníci z ostatních lokalit si mohou triko objednat v rezervačním systému. Ale pozor, jen do 20. září koupíte startovné v Praze (600 Kč) nebo samotné triko (350 Kč) za tuto zvýhodněnou cenu!

Horkou novinkou letošních závodů je designová medaile, kterou navrhl sochař a snowboardový trenér Jakub Flejšar.

Účastníci Sokolského běhu republiky ani letos nepřijdou o možnost udělat při registraci dobrý skutek. Stačí, když přímo ve formuláři zvolí sumu, která poputuje na rehabilitační pobyt mladého bratra Adama z Jablonce nad Nisou. Ten se narodil s dětskou mozkovou obrnou. Ta jej limituje v pohybu, který přitom miluje. ☺

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE MÁ VLASTNÍ WEB

| Text: Aneta Kaslová

Nejen pro dárce, ale i pro všechny ostatní, kdo se chtějí dozvědět více o darování jak plnohodnotné krve, tak i jejích jednotlivých složek, spouštíme nový web projektu Sokolská kapka krve. Na www.sokolskakapkakrve.cz naleznete nejen informace z předchozích ročníků nebo odpovědi na nejčastější otázky ohledně darování krve, ale i články plné užitečných informací, stejně jako formulář určený k vyplnění údajů, či plakáty a manuály k hromadnému odběru, nebo zásadní informace pro potenciální dárce.

HLEDÁME AMBASADORY

Zároveň bychom tímto krokem chtěli oslovit i ty z Vás, kteří byste se chtěli do projektu aktivně zapojit. Rádi byste se podíleli na šíření myšlenky dobrovolného darování krve? Máte nápad, jak rozšířit základnu dárců? Dejte nám, prosím, vědět. Ať už budete chtít být příkladem pro druhé, zajímáte se o témata spojená s darováním krve a dobrovolnictvím, nebo si jen s lidmi rádi povídáte. Potěší nás, pokud nám pomůžete oslovit bratry a sestry z Vašeho okolí a stanete se ambasadory Sokolské kapky krve.

Výsledky Sokolské kapky krve za 1. pololetí jsou zveřejněny na str. 38. ☺

ČOS SPUSTILA GENERÁTOR ZNAČEK JEDNOT A ŽUP

| Text: Michal Charvát

Je to už dva roky, co byl připraven a zveřejněn manuál sokolského jednotného vizuálního stylu. Jeho součástí je i nově upravený kulatý sokolský symbol. Byla také stanovena jasná pravidla, jak ho spojovat s názvy jednot a žup. Tento předpis je nicméně určen grafikům, kteří pracují s profesionálními grafickými programy a umí podle takových předpisů značky konstruovat.

Aktuálně byl ale na sokolský web umístěn i takzvaný generátor značek,

kteří jejich tvorbu velmi zjednodušuje. Je to automat, do kterého si jen navolíte jméno jednoty, či župy a kýžený výsledný tvar. Generátor pak značku vytvoří přesně v souladu s manuálem a vyexportuje ji v několika praktických formátech jak pro Vaše vlastní použití, tak i pro případné předání grafickým studiím.

Generátor je umístěn v patičce webu www.prosokoly.eu, kde pod odkazem "ostatní" naleznete generátor značek. Tak se

dostanete přímo tam, kde začíná vysvětlení důležitých zásad a návod, jak postupovat. Pak už jen zadáte parametry Vaší značky. Ještě před tím ovšem vřele doporučujeme prostudovat v sokolském manuálu na Brand-Cloudu <https://sokol.brandcloud.pro/cs#/region/13789/30854> detailnější zásady, které jsou doplněny i ilustračními obrázky. Pokud jste se do manuálu ještě nepřihlásili, vstupní login a heslo naleznete na <https://prosokoly.sokol.eu/graficky-manual>. ☺

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ ZABODOVALA V SOUTĚŽI ZLATÝ STŘEDNÍK

Dvě stříbra a jeden bronz. Všechny tři projekty, které komunikační tým ČOS do prestižní soutěže Zlatý středník přihlásil, uspěly. Hned dvakrát to byl nový branding a jednotný vizuální styl Sokola. V kategorii Launch, relaunch a rebranding, ve které porota hodnotila komunikační strategii a to, jak se podařilo vytvořit nové vnímání identity značky, jsme byli třetí a v oborové kategorii Sport, zábava, umění, média, cestovní ruch a gastronomie, kde vybírala nejlepší projekt z celého sektoru, dokonce druhý.

Časopis Sokol se stal druhým nejlepším interním časopisem. Lepší bylo pouze periodikum mezinárodního přepravce DPD. Naopak za sebou nechal časopis pro zaměstnance Dopravního podniku hl. města Prahy.

„Podařilo se nám uspět v konkurenci velkých českých a slovenských firem. Potvrdilo se, že s novým vizuálním stylem jdeme správným směrem. Sokolové se během slavnostního večera rozhodně neztratili a to mě velmi těší,“ říká Marek Tesař, výkonný ředitel ČOS.

Zlatý středník už 19. rokem oceňuje nejlepší komunikační projekty nebo firemní média v Česku a na Slovensku. Letos do soutěže přišlo rekordních 490 přihlášek. Do poroty, která rozdala ceny v 28 kategoriích, zasedla téměř stovka expertů v jednotlivých komunikačních disciplínách.



Letos se osobností PR stala majitelka Zásilkovny Simona Kijonková a nejlepším covid projektem byly vyhlášeny webové stránky ČT edu od České televize. Nejvíce cen posbírala firma Škoda Auto. 🏆



3 OTÁZKY PRO HANU KLÍMOVOU, VEDOUCÍ ODBORU KOMUNIKACE, ČEPS

► Proč se společnost ČEPS rozhodla podporovat právě Sokol?

ČEPS a Českou obec sokolskou pojí dlouholeté partnerství, jehož podobu dobře vystihuje náš společný slogan: „Vedeme energii k těm, kteří ji násobí.“ S Českou obcí sokolskou sdílíme jako ryze česká firma i podobné hodnoty. Patří k nim hrdost na národní identitu v tom nejlepším slova smyslu, snoubení tradice s moderním přístupem, pevné základy související s mladou energií. Sokol je tradičním prvkem spojujícím českou společnost. ČEPS zase propojuje českou energetiku.

► Jaká je Vaše zkušenost se Sokolem? Co o něm víte?

Se Sokolem jsem paradoxně přišla nejvíce do styku během svého čtyřletého pobytu ve Spojených státech. Setkala jsem se tam s nadšenými sokoly, lidmi různého věku, imigranty, kteří do USA odešli jednak po roce 1968, ale i s těmi, kteří se už českým rodičům narodili v Americe. Vzali si za své udržovat a rozvíjet nejen

sokolskou myšlenku nebo odkaz Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera, ale také si připomínat české tradice a kulturu. V sokolovnách se tedy kromě sportovních aktivit pořádaly šibřinky i mikulášská, zpívaly se koledy a ochutnávalo české vánoční cukroví. Děti navštěvovaly sobotní českou školu. Velmi mě oslovilo, jak hrdí tito sokolové byli jak na svůj původ, tak na českou historii.

► Jaký je Váš vztah ke sportu, vedete k němu i své děti?

Mám dva syny a oba začínali ještě v předškolním věku v Sokole, který jim dal skvělé základy všestranné pohybové gramotnosti. Teď se věnují atletice a fotbalu, ale ze sokolských základů čerpají dodnes. Oceňuji, že Sokol dokáže nabídnout program komukoliv bez rozdílu věku nebo úrovně fyzické zdatnosti. Obzvláště doba pandemie byla velkou výzvou k udržení kondice. Velice se mi proto líbily sokolské online aktivity, které v té době vznikaly a oslovily tak široké publikum. 🏆





SOKOLSKÝ ZPRAVODAJ

**KAŽDOU
SOBOTU DOPOLEDNE
NA ČT SPORT**

SOKOLOVÉ PROŽILI DLOUHOU NOC

| Text: Kateřina Pohlová

V červnu se již posedmé uskutečnila velmi oblíbená Noc sokoloven. Na 117 místech po celé České republice se v jeden a týž večer otevřely návštěvníkům nejen dveře do sokoloven, ale i brány na venkovní cvičišťe a další místa, kde jednoty sokolují. Toto sloveso rád používal prezident Masaryk. Stejně jako je jedinečná každá sokolovna, byl originální i program každé jednoty, která si ho na podvečerní a noční hodiny 25. června připravila. Jedno měly ale všechny společné, a to lidské pyramidy, někdy též nazývané skupiny. Jedná se o geometrické obrazce tvořené cvičenci pomocí různých akrobatických prvků.

Bohužel v den před Nocí sokoloven poničilo tornádo několik míst na jižní Moravě, a to včetně jedné sokolovny, která se proto nemohla do celorepublikové akce zapojit. Jednoty v Mohelně, Lomnici nad Popelkou a Košťálově ale na tuto situaci zareagovaly pohotově a do programu zařadily i sbírku na pomoc poničeným obcím. ☺

A JAK NOC SOKOLOVEN NA NĚKTERÝCH MÍSTECH VYPADALA?

Vše fungovalo, atmosféra po celou dobu byla přátelská a pozitivní. Ohlasy, které jsme zaznamenali, jak osobně, tak i v podobě zápisů do vzpomínkové knihy, pro nás byly potěšující a povzbudili nás k pokračování v naší činnosti.

Sokol Česká Skalice

Sešlo se přes 50 dětí, většinou mladších školních žáků a předškoláků s rodiči a prarodiči, odhadem asi 120 lidí. Z Noci



sokoloven jsme sice docela vyčerpaní, ale šťastní. Už včera při odchodu jsme přemýšleli, co a jak uděláme příští rok.

Sokol České Budějovice

Byť jsme i trochu zmokli, tak se akce velmi povedla. Pohybové hry spojené s luštěním šifry a hledáním pokladu v sokolovně, také orientační běh, opékání špekáčků, hudba a zpěv, nebo stavění pyramid – program byl bohatý, nabízel různé druhy pohybu a zábavy. Té si na závěr nejvíce užily děti, a to s pyramidami, jejichž tvorba je nadchla. Zúčastnilo se celkem 80 osob, z toho 45 dětí.

Sokol Čimice

Pyramidy jsme postavili a také vybrali jedenáct a půl tisíce korun, které pošleme moravským obcím postiženým tornádem.

Sokol Lomnice nad Popelkou.

Venku se připravoval oheň, lidé si opékali buřty a povídali si, také tam hráli volejbal a beach volejbal. Naše Noc sokoloven se povedla, a to i přes občasný

děšť, který nás ale neodradil. Hrálo se venku i v dešti. Děkujeme moc za takovou možnost být spolu, sportovat, povídat si a utužovat komunitu.

Sokol Milovice

Do stavby lidské pyramidy se zapojila spousta tatínků a dětí s takovou vervou, že jich vzniklo hned několik. A hlavně jsme pomohli i dobré věci, neboť se vybralo nejen 12 700 korun, ale i mnoho potřebných věcí na pomoc lidem v oblasti postižené tornádem.

Sokol Mohelno

Celá akce se uskutečnila na hřišti u sokolovny a po sportovním odpoledni si naši cvičenci postavili stany. Podmínkou bylo, aby každá rodina měla svůj vlastní. Celkem se Noci sokoloven zúčastnilo více než 45 lidí, z toho noc v 10 stanech strávilo 13 dětí a 6 dospěláků.

Sokol Olomouc Chvátkovice

Všichni účastníci měli možnost absolvovat postřehový závod po budově



sokolovny, kdy děti hledaly schované obrazce a za splnění úkolu dostaly drobnou

odměnu. Ve velkém sále vystupovali gymnasté, kteří předvedli lidské pyramid. Součástí byla i komentovaná prohlídka sokolovny, během níž se návštěvníci dozvěděli mnohé nejen o architektuře budovy, ale i o historii Sokola v Pardubicích.

Sokol Pardubice

Tato akce začíná být velmi oblíbenou a vyhledávanou dětmi i dospělými. Naši cvičenci se zapojili do celorepublikové výzvy a nacvičili živé pyramidy. Jejich společné vystoupení mělo velký úspěch. Druhou částí programu bylo pečení štrúdlu v sokolovně. Na závěr v ní přespalo i 23 odvážných dětí se třemi cvičiteli. A ráno posnídali dobroty od maminek a došlo i na ten vlastnoručně vyrobený štrúdl.

Sokol Přemyslovice

Ta naše seniorská pyramida měla 1016 let!

Sokol Štípa



V PODĚBRADECH VEŘEJNOST TANČILA I CVIČILA


| Text: Monika Sobotková

Bratr Tyrš by z nás měl určitě velkou radost. Sokolovnu jsme otevřeli už ve tři hodiny odpoledne. Na venkovní ploše na naše příznivce čekalo tělocvičné náradí, které si mohl každý vyzkoušet pod dohledem trenérů. V průběhu odpoledne se uskutečnila různá vystoupení, jako například netradiční spojení oddílu aerobiku a věrné gardy ve skladbě Jerusallema, kdy se na plochu odvážily i některé maminky z řad diváků. Oddíl všestrannosti připravil velmi pěkné vystoupení podle filmu Greatest Showman. Uvnitř sokolovny probíhala minihra s tajenkou, kterou pečlivě připravila vzdělatelka Markéta Rožová. Při ní se soutěžící seznámili nejen s historií budovy, ale i Sokola Poděbrady. Vystoupil i oddíl aerobiku. Ve velkém sále hráli rodiče s dětmi fotbal. Večer starosta Smejkal zažehl oheň a každý, kdo měl chuť, si opekl buřtu. I my jsme zkusili postavit několik pyramid. Po celou dobu hrál DJ KOBE přímo z balkonu naší sokolovny. Nechybělo ani přespání v budově, které si vzal na starost bratr Josef Svoboda. ☺





STAROSTKA ČOS HANA MOUČKOVÁ POBLAHOPŘÁLA KVĚTĚ PECKOVÉ K UDĚLENÍ CENY

Trojnásobná olympijská medailistka a bronzová vítězka z mistrovství světa Květa Pecková získala základy lyžování v Sokole Studenec. Je jednou z nejúspěšnějších sportovkyň československé historie, a ani po ukončení aktivní kariéry svět sportu neopustila. Řadu let byla předsedkyní Českého klubu fair play, který propaguje férové jednání ve sportu. Pracovala také ve vedení Českého olympijského výboru. Stala se již sedmou držitelkou významné ceny, která nese jméno legendární gymnastky Věry Čáslavské a jejímž cílem je oceňovat významné ženy ve sportu. 

PRO PŘIHLÁŠENÍ DO REJSTŘÍKU SPORTU BUDE POTŘEBA E-IDENTITY

| Text: Martin Chlumský

S účinností od 15. července 2021 mění Národní sportovní agentura (NSA) způsob přihlašování do informačního systému Rejstřík sportu. Stávající způsob přihlášení pomocí uživatelského jména a hesla byl rozšířen o přihlášení prostřednictvím tzv. e-identity. Funkcionalita je přístupná pro všechny osoby, které jsou vedeny jako statutární orgán organizace evidované v Rejstříku sportu (<https://rejstrik sportu.cz/>). Těmi jsou výbor tělovýchovné jednoty, předsednictvo župy a podobně. Od 1. ledna 2022 bude přihlášení probíhat již výhradně prostřednictvím elektronické identifikace uživatele (e-identita). Ta využívá údajů z informačních systémů veřejné správy umožňujících prokázání totožnosti.

Jaké výhody získá organizace, která bude žádat o podporu a přihlásí se pomocí e-identity?

- Žadateli o dotační podporu odpadne nutnost pořízení notářsky ověřeného podpisu a jeho zaslání na adresu Národní sportovní agentury, což v konečném důsledku může zkrátit lhůtu pro získání finanční podpory.

- Organizaci (žadatele) v rámci žádosti o dotační podporu budou moci zastupovat ověřeni statutární zástupci nebo jimi zmocněná další osoba disponující e-identitou.

- Oprávněný uživatel, přihlášený pomocí e-identity, bude moci zapisovat údaje do systému Rejstřík sport a podávat žádosti o dotaci za všechny organizace, kde je statutárním orgánem nebo zmocněnou fyzickou osobou.

Ověřit elektronickou identitu, tedy e-identitu, je možné pomocí takzvaného NIA ID. Kromě něj lze využít i jiné způsoby, a to například mobilní klíč eGovernmentu, eObčanku, bankovní identitu nebo mojeID. Pro usnadnění jsme na pomoc jednotám a župám připravili návod na založení e-identity, který krok po kroku vysvětluje, jak se zřizuje a jak se s ní přihlásit do rejstříku. Návod je dostupný zde:



ZALOŽENÍ
E-IDENTITY
NÁVOD


ZDRAVÍ MUŽI ANEB MOVEMBER 2021 SE BLÍŽÍ

| Text: MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D., Zdravotní komise ČOS

November, který vznikl přemýšlkou dvou anglických slov, tedy Moustache (knír) a November (listopad), je mezinárodní aktivitou, která si klade za cíl rozšířit povědomí o mužském zdraví a zviditelnit tak stávající preventivní programy. Ti, kteří se rozhodnou se do tohoto projektu zapojit, si mohou v listopadu nechat narůst knír a, s ním i bez něho, podpořit některý z týmů těch, kteří si knír narůst nechají. Více

informací naleznete na <https://cz.movember.com/>.

Pokud tedy v listopadu potkáte někoho s knírem, vzpomeňte si na Movember a podpořte i Vy tým Sokol a podpořte i Vy tým Sokol s knírem, který založil náčelník Sokola Libeň Josef Kubišta. Lze tak přispět i na dobrou věc. Vloni tým nasbíral 39 999 korun.

Celý článek najdete na sokol.eu/ aktuality 

NĚMECKÝ PREZIDENT UCTIL PAMÁTKU ODBOJÁŘŮ

Text: Michal Burian
Foto: Andrej Halada/VHÚ

Ve čtvrtek 26. srpna 2021 navštívil prezident Spolkové republiky Německo poprvé v historii Národní památník hrdinů Heydrichiády v Resslově ulici v Praze. Frank-Walter Steinmeier nejprve položil věnec u zdi pravoslavného chrámu svatých Cyrila a Metoděje, aby následně s manželkou Elke Büdenbenderovou navštívil kryptu, v níž v červnu 1942 svedli svůj poslední boj českoslovenští parašutisté. V rámci prohlídky se prezident seznámil rovněž s historií sokolského odboje a také se zásadní rolí, které se sokolové zhostili při přípravách atentátu na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha. Letos



je tomu již 80 let, kdy tento představitel nacistické moci začal působit v tehdejší protektorátu. V této souvislosti byl rovněž připomenut Památný den sokolstva, při němž Češi každoročně, a to 8. října, vzpomínají na oběti Heydrichova teroru, neb právě toho dne byla v rámci akce Sokol zavražděna

řada tehdejších našich členů. Na závěr návštěvy německý prezident zapálil svíci u pomníku se jmény všech popravených příbuzných a spolupracovníků zmiňovaných parašutistů, čímž vzdal čest i všem sokolům a sokolkám, kteří obětovali životy pro úspěch operace Anthropoid. ☹

inzerce:

Ondrášovka

Partner
České obce sokolské

www.ondrasovka.cz

BÁL JSEM SE, ABY MI TEN PROSTOR NĚKDO NEVYFOUKL

| Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

Některé sokolovny jsou skutečně unikátní a stávají se inspirací pro umělce. Fotografa **Miloše Nejezchleba** fascinoval prostor v brněnské sokolovně natolik, že v ní vytvořil sérii snímků. S nimi na jaře vyhrál prestižní londýnskou soutěž Fine Art Photography Awards. Snímky jsou charakteristické svou barevností, a i tentokrát je v nich ukryté sociální téma. Přesto, že získal už několik ocenění, se autor fotkou stále neživí. V rozhovoru podrobně popisuje vznik takzvané sokolské série, mluví o tom, jak je umělecká fotografie náročná, a zároveň o tom, jak mu focení změnilo život.

► Co bylo dřív? Téma nebo místo?

U této série bylo spouštěčem místo. Náhodou jsem na jedné fotce uviděl vstupní halu sokolovny a úplně mě uchvátila. Říkal jsem si, že se do Sokola Brno I musím co nejdříve vypravit a podívat se, jak místo vypadá v reálu. Pracuji tak, že si průběžně zapisuji různé nápady, témata, rekvizity nebo lokace. Vše mám uložené v excelovské tabulce, které nadneseně říkám inkubátor. Takže, když jsem viděl tento krásný prostor, hned mě do něj začaly napadat věci, které jsem měl vymyšlené už dřív.

► Série se jmenuje Měsíc na prodej. Tématu konzumní společnosti se věnuješ už dlouho. Proč?

Série Měsíc na prodej má nejen svým názvem poukazovat, a to s lehkou absurditou na to, že na prodej je dnes úplně všechno a že konzum je hlavním fenoménem naší generace. Důvodem, proč mě tohle téma přitahuje, je souboj mezi rostoucím blahobytem lidstva, který nám naše éra naskýtá, a mezi pustošením planety, které s ním nepochybně souvisí. Něco, co všichni vidíme, ale zdá se, že jako lidstvo to nejsme schopni zastavit.

► Hlavní roli hrají míče, které znázorňují měsíce. Jak jsi přemýšlel o kompozici pro takto unikátní prostor?

Jsou to míče a světla. A když jsem si představil Sokol, napadly mě gymnastky. Zároveň se to i dobře potkalo, protože jsem s nimi pracoval už v minulosti. Oslovil jsem je znovu, nakreslil jim celý koncept a ony souhlasily. Postupně jsem začal shánět oblečení, které by barevně ladilo do prostoru. Ještě jsem chtěl sérii doplnit o jednu lokaci venkovní, takže jsou v ní i fotky z koupaliště Zábředovice. Focení takového projektu musím plánovat s velkým předstihem, a to třeba i půl roku dopředu, aby všichni měli čas a vše se stihlo připravit. Půl dne se fotilo na koupališti, půl dne v sokolovně.

► Ty jsi, co se týče rekvizit, velmi pečlivý. Jak dlouho jsi hledal vše potřebné pro fotky?

Třeba polystyrenové balony jsem měl doma už dlouho, od nich jsem to celé odrazil. Rád si hraji s barvami, a tak jsem přemýšlel, co by prostoru nejvíc slušelo. Jako dominantní barvu jsem zvolil modrou. Vstupní hala má totiž takový strop, a abych to podpořil, oblékl jsem gymnastky do modrých dressů. Pro holky jsme měli připravené tři druhy oblečení v různých velikostech. I když jsme se všemi modelkami komunikovali dopředu, jakou chtějí velikost, musel jsem mít pro jistotu rezervu. Taky jsme koupili několik barev punčoch, abychom

vyzkoušeli, jak to bude vypadat. Možná sis všimla, že podlaha není v reálu modrá jako na fotce. Já byl ale přesvědčený, že fotka takhle bude vypadat líp. Proto jsme z Itálie přivezli čtyři modrá plátna Manfrotto. Pak už jsme jen rozeřovali blesky, abychom tu fotku trochu okořenili. Díky nim vznikly na stropě takové stínové tkaničky.

► Celá scéna pak vypadá dokonale zrežovaná...

Mám to dopředu přesně rozkreslené, přesně vím, kde mají stát modelky nebo jak daleko od sebe. Kdybych to vymýšlel až na místě, byly bychom tam týden.





Co se týká jejich výrazu, je to jednoduché – mají nepřítomný pohled. Mám to tak u většiny fotek. Pro můj konceptuální styl nejsou vhodné typické výrazové pózy modelek. Rád bych divákovi zprostředkoval emoce prostřednictvím postav bez emocí. Potřeboval jsem, aby všechny gymnastky stály jedna jako druhá. To se podařilo, myslím, asi až na sedmý pokus. Na některých fotkách jsou i drobné nedokonalosti. Například na jedné fotce je gymnastka vlevo malinko jinak. Nechávám to tak úmyslně a neopravuji to ani v postprocesu. Špetka nedokonalosti se mi líbí, aby to nevypadalo příliš stroje. Občas se ale

pobavím v diskusích, kde mi někdo píše, že tam mám chybu a že jsem si toho nevšiml. Na každé fotce pracuji několik hodin, takže obvykle, když jde ven, znám každý, i ten nejmenší detail, který na ní je.

► Jak moc fotky potom upravuješ?

V postprodukcii pracuji citlivě a většinou už jen doladuji původní myšlenku. Nedělám třeba to, že bych si nafotil víc věcí a pak je montoval dohromady. Chci, aby ta výsledná fotka byla co nejvíc podobná tomu, co bylo na scéně v reálu. Například třeba zvýrazním barvy, a nebo právě v tomto případě jsem dočišťoval

podlahu. To, co v sokolovně stálo, je i na fotce, kromě jedné věci, vyretušoval jsem malé dveře vpravo. Mám rád čistotu a jednoduchost. Ony mě tam hodně rušily.

► Sháníš si všechny rekvizity, o kterých jsme mluvili, sám?

Ano, zatím to dělám sám. Mám jasnou představu o tom, co chci, a nemusím nikomu nic vysvětlovat. Ale po pravdě, často si něco vymyslím, před očima to přesně vidím, ale nedaří se mi to nikde najít. Může to být i deset hodin čistého času, které trávím na internetu a hledám. Teď se ale situace zlepšila,

protože začínám spolupracovat s kostymérkou z Národního divadla v Brně. Někdy je rychlejší ty věci ušít než celý den hledat.

► **Kolik času uteklo od objevení prostoru až po zveřejnění série?**

Zrovna tento projekt jsem chtěl udělat hodně rychle. Ten prostor mi přišel tak unikátní, a ještě ne až tak moc známý, že jsem se bál, aby mi ho někdo nevyfoukl. Už se mi to párkrát stalo, že jsem měl všechno připravené, a pak přišel někdo jiný a prostor použil dřív. Je mi to pak už hloupé tvořit něco na stejném místě



a tak vše zahodím. Co se týká série Měsíc na prodej, trvalo to asi tak tři měsíce. A to jen díky tomu, že jsem měl spoustu rekvizit už doma. A taky nemohu opomenout skvělou komunikaci s vedením Sokola Brno I. To taky není samozřejmost.

► **Ty jsi tu sérii ještě nezveřejnil celou. Kolik fotek ještě uvidíme?**

Zatím jich je sedm, z toho jsem pět poslal do soutěže Fine Art Photography Awards. Ještě chci dodělat dvě fotky, které mám už nafocené. Pouštím fotky do světa postupně, a to zcela záměrně. Fotím jen jeden, dva projekty ročně, protože je to opravdu velmi pracné a někdy i finančně náročné. Celé to vyjde na desítky tisíc korun. Tak abych si pak všechno hned nevystřílel.

► **Zmínil jsi dubnovou londýnskou soutěž. O jak prestižní akci ve světě fotografie se jedná?**

Fotografických soutěží je nespočet. Toto je akce primárně orientovaná na uměleckou fotografii a má dvě kategorie – profesionálové a amatéři. V každé z nich je asi dvacet podkategorií, tedy různých žánrů. Na konci je vyhlášený celkový vítěz soutěže. Mě se podařilo vyhrát soutěž jako celkový vítěz a získat titul Fine Art Photographer of the Year. Tato soutěž zatím nemá nějak extra dlouhou tradici, funguje osm let, ale minimálně v Evropě je hodně prestižní.

► **Díky Tvým fotkám se Sokol dostane do světa. Kde všude plánuješ vystavovat?**

Na říjen byla kvůli covidu přesunutá výstava v Paříži. Ve stejnou dobu budu i v Benátkách, kde jsem ve finále velkého festivalu Arte Laguna

Prize, který má šestnáctiletou tradici. Je to soutěž, do které se hlásí umělci z celého světa, tedy malíři, sochaři a další. Finále bude v říjnu, je spojené s výstavou v Benátkách, a to v bývalé velké výrobní lodi. Měsíc na prodej je relativně mladá série, která si teprve

svůj vlastní život vytváří. Uvidíme, kam všude se fotky dostanou a jaký budou mít úspěch. Fotografie prodávám v limitovaných edicích a čím více poslední roky prodávám, tím náročnější projekty (míněno také finančně) si budu moci dovolit v budoucnu.

► **Co plánuješ fotit v nejbližší době?**

V hlavě mám hodně nápadů, ale horší je to s jejich uskutečněním. Mám třeba připravené věci pro malou sérii, jejímž tématem bude životní období spojené s rozchodem. Realizace mých nápadů je ale často hodně složitá a třeba fotky vzniknou až za dva roky, tak to nechci říkat moc dopředu. Na jeden projekt mám nachystané oblečení, ale nemám lokaci. V hlavě přesně vím, jak by měla vypadat, ale v reálu to místo nemůžu najít.

► **Která fáze vzniku fotky Tě nejvíc baví?**

Jednoznačně to vymýšlení. Naopak mě poslední dobou stále méně baví postprodukce. I když dělám minimální zásahy, upravuji jednu fotku třeba devět hodin. Přistihuji se, že se přemáhám, abych k tomu sednul. Spousta fotografů si nechává postprodukcí zpracovat, možná se do takové fáze taky dostanu.

► **Pořád primárně pracuješ jako manažer ve finančním sektoru. Určitě tě už napadlo, že by ses mohl živit jen focením...**

Na rovinu, je to o penězích. Když jsem před pár lety začínal fotit, byl jsem totálně nadšenec, co fotil všechno, včetně svateb. Za chvíli jsem ale zjistil, že mi komerční fotka nevyhovuje, že pomalu ztrácím počáteční zápal a vytrácí se ta vášeň tvořit. Tehdy jsem se rozhodl, že pokud se někdy budu živit fotkou, tak jen tou uměleckou. To je ale tak specifická věc, v Evropě se jí užívá možná pár desítek lidí. Každopádně tím směrem mířím, je to můj sen, ale jestli se někdy naplní, to nevím. Kdyby mi bylo dvacet a neměl bych tři děti, tak bych se asi věnoval jen fotce, ale za stávající situace to zatím nejde. Před třemi lety jsem si říkal, že by bylo skvělé, kdyby se mi podařilo nějakou fotku prodat. Letos jsem jich za první kvartál prodal asi šedesát. Jsem z toho popravdě nadšený. Navíc focení úplně změnilo mé vidění světa. Všímám si mnohem víc věcí kolem sebe, včetně úplných detailů nebo neviditelných hloupostí. Je úžasné, když v místě, kterým jsem chodil téměř denně, najednou objevím něco zajímavého. Fotka mi do života přinesla strašně moc, ale ze všeho nejvíc vášeň objevovat a tvořit. ©

Němci se mstili na celých rodinách, včetně dětí. Bratr Friš vzpomíná na osudové válečné dny: „Když byl usku- tečně atentát na Reinharda Heydricha, otec prohlásil: ‚No, to je pěkný, to hez- kejch pár Čecháčků odnese.‘ Netušil, že jedním z nich bude právě on. Stalo se to 14. června čtyřicet dva. Brzo ráno přišel četník Kohout, který bydlel u nás v domě, a vybídl otce, aby s ním šel na četnickou stanici. Později jsme za ním poslali bratra, který ho viděl ještě tam, a to bylo naposled, kdy ho spatřil živého.“ Slavoj Friš byl poté zastřelen v roce 1942 na pardubickém zámku.

Pražské povstání

Miroslav Malý se narodil v roce 1924. V Praze začal chodit do Sokola v Dej- vicích I. Po zákazu sokolské činnosti v roce 1941 pokračoval společně s vrs- tevníky ve cvičení a sportování v jiných sportovních klubech. V roce 1944 mu byl nabídnut vstup do Zpravodajské brigády – protiněmecké organizace, která byla založena po zákazu skautingu roku 1940 a zaměřovala se na drobnou sabotážní činnost a získání informací. Během Pražského povstání byli členové Zpravodajské brigády nasazeni i do bojů. „Šli jsme do Podbaby, tam byla barikáda, a podařilo se nám v noci ve



sladovně překvapit Němce a obsadit je. A to byla naše výhoda, protože jsme se díky tomu vyzbrojili. Potom už každý z nás měl pušku a získali jsme tam ještě asi tři kulometry i nějaké pancé- řové pěsti. Bohužel na mě jedna z nich vyšla. I když jsem nevěděl, jak se s ní zachází, nesl jsem si ji s sebou." Podle dalších vzpomínek čekal bratr Malý s pancéřovou pěstí na německá auta na příjezdové cestě od Mělníka, ale

nakonec byla celá skupina stažena a on ji nikdy nepoužil. Miroslav Malý povstání přežil, ale vzpomínal na spoustu bratrů, kteří v posledních dnech druhé světové války stejné štěstí neměli.

Památný den sokolstva nepřipomí- ná jen oběti z druhé světové války, ale všechny sokolky a sokoly, kteří zemřeli nebo byli jinak perzekvováni za odbo- jovou činnost pro demokracii, svobodu, republiku a sokolské ideje. 🇨🇵

inzerce:

EXKLUSIVNĚ DODATEČNÝCH

-15%

na vše SAM 73

kód: FWSOKOL15

Platí pouze na e-shopu www.sam73.cz i na již zlevněné zboží. Platí pouze do 31. 10. 2021.






SOKOLOVÉ USPOŘÁDALI VÍCE NEŽ STO LETNÍČEK



Sokol Písek

DĚTI V ŘÍČANECH LOVILY POKLAD

| Text: Lucie Lacinová

Hned první ročník sokolského příměstského tábora v Říčanech se setkal s velkým úspěchem. Týdne nabitého akčním programem, kdy se střídaly dobrodružné hry v lese s aktivitami v sokolovně, se zúčastnilo téměř 40 dětí. Každý den jsme našli část mapy, která nás měla dovést k pokladu. Závěrečnou cestu za truhlou plnou zlata s námi absolvoval i štáb ČT; vidět jste nás tak mohli ve Zprávičkách na Děčku. Celý turnus pak završil jarmark, kde dobrodruzi utratili svou kořist za malování na obličej, věštírnu, domorodé suvenýry či tetování. Vážíme si pozitivních ohlasů dětí i rodičů a rovnou se pouštíme do vymýšlení náplně pro příští rok. 



Sokolská župa
Prostějovská



Sokol Písek

V DALEŠICÍCH PUTOVALI TÁBORNÍCI SE SOKOLÍKEM PEPÍKEM

| Text: Blanka Juránková

První ročník sokolského příměstského tábora s názvem Letem světem se Sokolíkem Pepíkem se konal od 12. do 16. července v Dalešicích. Přihlášeno bylo 23 cestovatelů ve věku mezi 5 až 11 lety. Dobrodruzi se drželi statečně po celou dobu našeho cestování a nemuseli jsme tedy počítat žádné ztráty. Na nejlepší táborovou kuchařku jsme pasovali paní Ladu z pohostinství Stodola. Dle našeho přání připravila každý den chutná jídla doplněná točenou limonádou a sladkou tečkou navíc. Dokázala rychle zareagovat na změnu programu z důvodu nepříznivé počasí a po každém obědě tolerovala i řádění dětí na trampolíně a kolotoči.

Cestovatelé byli rozděleni do čtyř skupin podle barev a věkového rozložení. Obdrželi pas, který si nazdobili, podepsali a připnuli pomocí karabinek na batůžek. První cesta vedla po Evropě, kde jsme několikrát zažili potopu, nálet, setkali se s nepřítelem a vyhýbali se bombám. Další den jsme cestovali po Americe a pustili se i do vyrábění indiánských čelenek. O den později byla zase naším cílem Austrálie, ale déšť naše plány překazil a my se museli vydat na bližší kontinent, do Asie. Navštívila nás i světoznámá jogínka, se kterou jsme si zacvičili ranní jógu. Vyzkoušeli jsme si také naši trpělivost a jemnou motoriku při pojídání nudlí čínskými hůlkami. V našem

putování nemohla chybět ani Afrika, kterou jsme projeli na kole. Na cyklostezce do Valče jsme v týmech hledali typické africké předměty, skládali puzzle s africkou tematikou a v džungli hledali zelené papoušky (čtverečky z papíru). Všichni putování ve zdraví zvládli a hlavně si ho užili. ☺

PÍSEČTÍ SOKOLOVÉ SI POSTAVILI TÁBOR SAMI

| Text: Marek Matoška

Již potřetí naši sokolové zavítali na šumavskou louku nedaleko Záblatí u Prachatic, kde si během tří dnů postavili nejen stany, jídelnu, kuchyň a záchody, ale i sušárnu, týpí, stožár a další drobnosti, které byly potřeba k plynulému šestnáctidennímu pobytu na táboře. Letošní novinkou byla stavba sauny, o kterou se postaralo družstvo nejstarších táborníků.

Tématem tábora a celotáborové etapové hry byla Cesta do středu Země, kdy proti sobě stály čtyři týmy (a jedno družstvo těch úplně nejmenších), které se v nejrůznějších hrách snažily nasbírat více bodů než jejich soupeři. Dva dny před odjezdem pak došlo k vyvrcholení etapovky celodenní hrou.

Nechyběla ani nauka tábornických dovedností, jako je práce s mapou, vázání uzlů, zapalování ohňů, nebo stavba přístřešků, či zásady poskytování první pomoci a další. V druhém týdnu se pak konaly různé soutěže jako například Tarzanův, orientační či Hoganův běh nebo i stezka odvahy. ☺

TÁBORŮ

ŽUPA PROSTĚJOVSKÁ OBJEVOVALA „TVAROSVĚT“

| Text: Kateřina Výborná

Naše letošní táborová hra se jmenovala zvláště, tedy Tvarosvět, a to proto, že svět kolem nás je plný různých tvarů a nekonečných možností. Táborníci přijeli do světa, o kterém nevěděli, co je v něm čeká. Jsme rádi, že se pomocí her, zajímavých aktivit i společných chvil spojili a vytvořili něco víc – tvary, které nemusejí být jen geometrické. Přijeli k nám jednotlivci, ale odjela parta dětí, která zažila mimořádné věci. Všichni odjížděli s úsměvem na tváři. Závěrečná tanečně pohybová vystoupení mluvila za vše. Snad si děti odnesly nejen spoustu zážitků, vědomostí, dovedností, ale třeba i nová přátelství. ☺

ZAPOJTE SE DO EVROPSKÉHO PROJEKTU A UKAŽTE, ŽE SOKOL ŽIJE!

| Text: Pavel Tichý

Sokol spolu v pohybu je projektem ČOS, který napříč celou Českou republikou propojuje lidi všech věkových kategorií, a to pomocí pohybových aktivit. Letos se uskuteční od 23. do 30. září.

Projekt je začleněn do Evropského týdne sportu (European Week of Sport – EWOS), který nese motto #BeActive, což je iniciativa Evropské komise na podporu sportu a pohybové aktivity.

Téma letošního ročníku #BeActive Sokol spolu v pohybu je zaměřeno na prezentaci disciplín Sokolského odznaku zdatnosti (SOZ) pro žactvo. Při jejich plnění se bude posuzovat úroveň pohybových schopností a dovedností. Jsou připraveny disciplíny jako součást motorických testů i hodnotící normy pro posouzení a porovnání výkonů.

Významnou součástí celého projektu je také #BeActive Night, která v celé Evropě připadá na sobotu 25. září. Půjde o večerní soutěž v překonávání co nejdelší vzdálenosti, a to libovolnou formou, tedy například během, pochodem, orientačním závodem nebo třeba procházkou pohádkovým lesem. Mohou se zúčastnit nejen

kteřá z organizací zdolá delší vzdálenost. U Sokola se budou započítávat všechny akce dohromady. Takže, sokolové, do toho!

Projektu #BeActive Sokol spolu v pohybu a #BeActive Night se v loňském roce zúčastnilo bezmála 13 tisíc účastníků a 1401 pořadatelů, což bychom letos velmi rádi překonali. Zatím je přihlášeno 184 akcí.

Cílem propojení s EWOS je představit veřejnosti Sokol jako velice činnou a otevřenou organizaci, která zahajuje cvičební rok prezentací své pravidelné činnosti. Podrobnější informace jsou uvedeny na www.sokol.eu/projekty.

Přejeme všem pěkné sportovní zážitky a těšíme se, že si i s celou rodinou přijдете s námi zasportovat a otestovat svoji zdatnost! 📍

#BEACTIVE

členové Sokola, ale i veřejnost. V každé z tělovýchovných jednot se nakonec dohromady sečtou kilometry zdolané každým jednotlivcem. Nejlepší jednoty budou odměněny.

Tato výzva bude také probíhat jako soutěž s Českou komorou fitness o to,

SENIORIÁDA - SENIOR PÁRTY 2021

| Text a foto: Marie Brunerová

Klub pražských sokolských seniorů uspořádal v červnu tradiční senioriádu, a to ve spolupráci se župami Barákovou a Jana Podlipného. Setkání se zábavnými a netradičními soutěžemi se uskutečnilo na libeňském trávníku u sokolovny. I přes horké počasí se setkalo na třicet účastníků. Následné posezení se konalo v přátelské a radostné atmosféře, kterou si všichni po měsících odloučení opravdu hezky užili. Venku na zahrádce bylo připraveno malé občerstvení, na kterém se podíleli všichni příchozí.

Na programu byly netradiční hry, vodní hrátky a soutěže, které připravil náčelník župy J. Podlipného Petr Čížkovský. Vydatně mu pomáhaly sestry Maruška Hamplová ze Sokola Kampa a Marcela Tmejová z jednoty Štěrboholy. 📍



SOKOLSKÁ CESTA Z POHÁDKY DO POHÁDKY

| Text: Eva Veigendová

Poslední sokolskou cestou před letními prázdninami, kterou pořádala jednotka v Komárově, byla ta pohádková. Na trase čekalo na děti deset stanovišť se známými postavičkami. Hned na začátku se Bob a Bobek připravovali na oslavu narozenin a potřebovali od dětí pomoc.

Další pohádkou, kterou účastníci navštívili, byla ta O čertovi a Káče. Tady si nejen zatančili čertovskou mazurku, ale nakonec dospěláci svezli děti i na zádech. Tak jako čert Káču.

Nechyběly ani další známé pohádky: Dlouhý, Široký a Bystrozraký, také Zlatovláška nebo třeba ta O kohoutkovi a slepičce či O Popelce. Podobnou cestu plánujeme i na podzim. 📍

MODŘANŠTÍ OSLAVILI 100 LET SVÉ SOKOLOVNY

Text: Marie Machynková Pokorná

Čtyřicetý červnový podvečer se v pražských Modřanech nesl ve slavnostním duchu protknutém sokolskou tradicí a ideály. Začaly totiž oslavy 100. výročí položení základního kamene ke stavbě sokolovny, která patří ke zdejším nejstarším budovám.

Přítomné uvítali jak hlavní organizátor slavnosti Lukáš Sobotka, tak i současný starosta Sokola Modřany Tomáš Kudláček. Mezi návštěvníky nechyběly ani čtyřicetiletá Jitka Neubergerová, která je vnučkou zakládajícího člena zdejší jednoty Hynka Kotvy, a o dva roky starší Věra Hudečková, naše dlouholetá cvičitelka.

„Sokol je neoddělitelně spojen s českým vlastenectvím v tom nejlepší slova smyslu. Je spjat s hrdostí našich předků na Československou republiku a její úspěchy. Nikdy nezapomeneme na řadu sokolských životů, které byly položeny v boji za svobodnou vlast v dobách nacistické a následně komunistické diktatury,“ řekl radní pro školství Prahy 12 Petr Prchal, který nad akcí převzal záštitu.



Program pokračoval slavnostním dekorováním praporu sokolské jednoty výroční pamětní stuhou. V čele slavnostního průvodu pak šla krojovaná sokolská stráž, doprovázená dechovou kapelou Jitřenka. Za nimi následovali hosté, členové místní jednoty a další. Průvod uzavírali členové jízdní policie na koních. Trasa vedla ulicí K Vltavě až k pomníku obětem druhé světové války u základní školy TGM, kde byly položeny květiny a vzdán hold padlým. Cílem průvodu se stal takzvaný Viniční domek, v jehož venkovním areálu byl pro zájemce připravený bohatý program, například křest nové tabule, která bude v nejbližších dnech umístěna na fasádu sokolovny. Bezpochyby nejoblíbenějším bodem této části programu byly takzvané lidské pyramidy,

kteří nacvičili všichni členové oddílu všestrannosti, a to od mladších žáků až po dospělé.

Slavnostní večer završil originální videomapping promítaný na průčelí sokolovny. Jeho součástí byly laserové efekty, a především obrázky dětí ze základních škol z naší městské části, které se k oslavám stého výročí modřanského Sokola připojily.

Na oslavy plynule navázala sobotní Noc sokoloven, která se konala v Modřanech vůbec poprvé. Na své si přišli návštěvníci všech věkových kategorií. Připravena pro ně byla jak pohádka, tak i soutěže nebo prohlídka sokolovny. Koupí sokolského trička návštěvníci přispěli na pomoc tornádem poničené jižní Moravě, kam jsme nakonec odeslali devět tisíc korun. 📍



MÁME REKORDMANA VE ŠPLHU NA LANĚ

Text: Martin Mach, Jan Holan

Světový rekord ve šplhu na čtrnáctimetrovém laně padl, a to na sedmnáctém ročníku Velké ceny Nového Města nad Metují. Novým rekordmanem je Martin Vacek ze Sokola Libčice nad Vltavou, který původní nejrychlejší čas překonal hned dvakrát. Hodnota nového rekordu je 13,13 sekundy. Martin Vacek tedy šplhal rychlostí více než jeden metr za sekundu a rekord legendárního Aleše Nováka (14,03 s) pokořil takřka o sekundu!

Epický závod ale přinesl ještě dva další krásné příběhy. Na druhém místě se totiž umístil teprve osmnáctiletý junior Adam Novotný ze Sokola Libeň, který vyšplhal v čase 14,56 sekundy a v přímém souboji porazil svého trenéra a špičkového závodníka Patrika Valuta (15,02 s), kterého tak odsunul až na třetí příčku. Extrémní výšky 14 metrů dosáhlo celkem devět borců, z nichž třem se to podařilo vůbec poprvé.

Třetím krásným příběhem závodu je vítězství tréninkové i životní partnerky nového rekordmana, tedy Jany Hurdákové z Náchoda, a to mezi ženami a dívkami, které šplhají na laně dlouhém 4,5metru. Diváci také viděli závody dívek na třímetrovém laně, kde zvítězila Bára Šubr-

tová ze Sokola České Meziříčí v čase 9,50 sekundy.

Závodů mládeže a dorostenců na laně dlouhém čtyři a půl metru vyhrál Ondřej Klíč ze Sokola Brno 1 v čase 3,61 s. V závodech pro veřejnost na stejně dlouhém laně zvítězil Josef Vrábel z klubu ASPV Nové Město nad Metují s časem 5,36 sekundy.

Na závěr dne se pro zájemce z řad závodníků zavěsilo lano až dvacet metrů nad náměstím. Ze sedmi přihlášených se dvěma podařilo tuto extrémní výšku pokořit. Nejrychleji šplhal Adam Novotný, který zdolal dvacet metrů v čase 31,05 sekundy. Druhým sportovcem, který vyšplhal až do 20 metrů, byl Martin Vacek s časem 41,02 s.

Není bez zajímavosti srovnat současný šplh na laně s dobou, kdy začínal. Na olympijských hrách v roce 1896 v Athénách, kde se na čtrnáct metrů dlouhém laně šplhalo poprvé, dosáhl vítěz času 23,40 s.

Záštitu nad závodem pořádaným místním Sokolem převzalo již tradičně město. ☺



ZÁZNAM
REKORDNÍHO
POKUSU





BASEBALLISTÉ Z HLUBOKÉ SKONČILI V EXTRALIZE ČTVRTÍ

Text: Stanislav Janů

Skvělého výsledku dosáhli v letošní sezóně baseballisté Sokola Hluboká nad Vltavou. Při návratu do extraligy skončili až těsně před branami finále. V semifinále narazili na úřadujícího mistra Draci Brno, kterému podlehli 0:2 na zápasy.

„Do extraligy jsme se probojovali po dlouhých šestnácti letech v první lize. Cílem proto

bylo udržet extraligovou účast.

To, že jsme se nakonec dostali až mezi čtyři nejlepší týmy, je obrovský úspěch celé sokolské party. My nejsme velký, ani tradiční sport, ale když se podívám na naše žáky a žákyně, nebo na juniory, jak je to baví, jsem na naše sokoly velmi hrdý,“ říká nadhazovač týmu a starosta Sokola Hluboká nad Vltavou David Šťastný. 📞



MLADÍ SOKOLOVÉ ZÍSKALI NA ATLETICKÉM MISTROVSTVÍ ČR 24 MEDAILÍ

Nejúspěšnějším sokolským oddílem se v Kladně na republikovém mistrovství dorostenců a juniorů ve věku od 15 do 19 let stala Opava. O největší porci medailí se postarali tamní dorostenečtí vrhači. Sedmáctiletý Martin Vajda s nejlepším letošním výkonem 67,83 metru zvítězil v hodu pětakilovým kladivem a přidal nejen stříbro z disku, ale i bronz z vrhu koulí. Jeho vrhačský kolega Ondřej Vlášil v této disciplíně zvítězil poté, co mu naměřili 18,51 metru. To je ve vrhu koulí nejlepší letošní republikový výkon.

O další dva bronzy oddílu se postarali steeplaři, neboli běžci překážkáři. Jeden v kategorii juniorů na trati dlouhé 3 000 metrů odvezl Karel Wanke a letos teprve šestnáctiletý „prvoročák“ Štěpán Kavan totéž zvládl na trati 2 000 metrů překážek.

Jeden z nejkvalitnějších výkonů mistrovství předvedl Tomáš Kratochvíl ze Sokola České Budějovice, který skočil rekord v dálce a 765 centimetrů splnil limit nejen pro MS juniorů v Keni, ale i pro ME v Tallinu. 📞



FUTSALISTÉ Z LETKOVA SI ODVEZLI STŘÍBRO I BRONZ Z PŘEBORU ČOS

Text: Karel Fiala

Letkovská aréna letos už pojedenatřicáté hostila futsalisty z Čech, Moravy a Slovenska, kteří na přeboru ČOS v malé kopané změřili své síly. Hrál se ve dvou kategoriích, kdy se šest družstev přihlásilo v kategorii do 40 let a o jedno méně ve věku nad 40 let. Hrál se systémem každý s každým, a to vždy dvanáct minut. Většina z 25 utkání byla velice dramatická.

Skupinu mladých ovládl československý tým Sklo a střepy, který se po roční pauze vrátil na pozici mistra. Bojovný domácí Sokol Letkov skončil třetí, díky famóznímu brankáři Josefu Vítovi nedostali jedinou branku.

Ve skupině takzvaně dříve narozených si zajistil 1. místo SK Starý Plzenec, který se vrátil do Letkova po 30 letech a stejně jako tehdy vyhrál. Sokol Letkov v této kategorii skončil druhý.

Hra bez vyhocených emocí, kdy byly uděleny pouze tři žluté karty, byla především zásluhou zkušeného futsalového arbitra Miroslava Adamčíka, který odřídil všechna utkání s velkým citem a nadhledem. 📞

GYMNASTKY Z HODKOVIČEK USPĚLY NA SVĚTOVÉM POHÁRU

Seniorské reprezentantky Kateřina Minksová a Tereza Čermáková ze Sokola Hodkovičky se s družstvem TJSK Prague zúčastnily Světového poháru a Academic AGG Cupu v estetické gymnastice v bulharské Sofii. Po výborném výkonu postoupily do finále, kde obsadily skvělé 10. místo. 📞



SOKOLŮM PŘEDNÁŠEL PAVEL KOLÁŘ

Text: Zdeňka Bursíková

Více než dvě stovky sokolských metodiků, cvičitelů a trenérů se sjely v červenci do pražského centra O2 Universum na přednášku profesora Pavla Koláře, špičkového českého fyzioterapeuta a jednoho z největších odborníků na pohyb dětí u nás. Téma týkající se senzomotorických funkcí v dětském věku plně korespondovalo s náplní

projektu Se Sokolem do života, který je určený dětem od 3 do 6 let.

Sál byl zaplněný do posledního místa. Někteří účastníci doslova hltali každé profesorovo slovo. To, že mají nejen zájem, ale také přehled, se ukázalo v následující diskusi.

„Je vidět, že s pohybem dětí mají cvičitelé a metodici řadu zkušeností,

protože některé dotazy byly opravdu hodně detailní,“ řekl Pavel Kolář.

V uplynulém roce cvičila se Sokolíkem Pepíkem téměř třetina všech mateřských škol v Česku, tedy 1 656 organizací a více než 90 tisíc dětí. Do budoucna má projekt ambici vzít pod svá sokolská křídla většinu mateřských škol.

„Jsem velmi ráda, že jsme mohli naši metodiku konzultovat s takovým odborníkem, jakým profesor Kolář bezesporu je. Velmi mu děkuji, že si ve svém nabitém programu našel čas na Sokol,“ uvedla Hana Moučková, starostka ČOS.

Podle profesora Koláře je naprosto zásadní věnovat se dětem v předškolním věku. Je to období, kdy získávají pohybové návyky, které v dospělosti už nedoženou. „K tomu, aby se pro děti pohyb stal přirozenou součástí života a měly ho rády, jsou potřeba tři věci – podpořit jejich radost z úspěchu, vyvarovat se nadměrné jednostranné





CVIČITELÉ ČOS: PROFESOR KOLÁŘ NÁS INSPIROVAL



Věra Smejkalová,
spoluautorka
projektu Se
Sokolem do
života

Základem našeho snažení ve výuce dětí je správné držení těla, které se prolíná všemi činnostmi, jež dětem ve cvičení a hrách nabízíme. Musíme s dětmi ale neustále trénovat a posilovat jak jejich kosterní, tak i svalový korzet. Správné držení těla není úplnou samozřejmostí. U dětí se projevují menší či větší dysbalance, které je třeba stále hlídat a usměrňovat. Proto je velmi důležité si čas od času osvěžit vědomosti a načerpat nové postřehy. Jsme rádi, že jsme je mohli, díky panu profesorovi, zprostředkovat našim cvičitelům, trenérům i pedagogům.



Martin Matura,
předseda
odboru
všestrannosti,
Sokol Písek,
Cvičitel roku
2019

Přednáška mi potvrdila, jak důležité je dbát na správné držení těla, o což se sám snažím a pokouším se k tomu vést i své svěřence. Jako cvičitel budu určitě dál dbát na důslednost cvičenců při provádění pohybů, aby co nejdříve získali správné návyky a ty si dokázali udržet.

Profesor Kolář je odborníkem, který dokáže věci srozumitelně vysvětlit. V jeho povídání mě překvapila hlavně provázanost postury a celého našeho systému.



Lenka Pařízková,
cvičitelka,
Sokol
Pardubice I

Když přednáší taková kapacita, kterou profesor Kolář bezesporu je, je to vždy zajímavé. Je důležité, aby si cvičitel neustále doplňoval svoje znalosti. Tato akce byla výborným zpestřením naší činnosti. Opět se mi potvrdilo, že každý člověk je individualitou a že neexistuje jeden ideální vzor držení těla. Osobní setkání mi jen potvrdilo to, co jsem si o Pavlu Kolářovi myslela už dřív, byť jen na základě jeho knih nebo vystoupení v médiích. Je to člověk s vysokými odbornými znalostmi, a přitom působí nejen velmi skromně, ale i úplně normálně. Zanechal ve mně hluboký dojem.



Zuzana Míková,
cvičitelka,
Sokol Praha
Královské
Vinohrady

Profesor Kolář mě opět nadchl a dodal mi motivaci do další práce. Obdivuji jeho skromnost, pokoru a vyrovnanost, a také jeho elán, se kterým pracuje, ale i množství energie, která z něj sálá. Přednáška mě ubezpečila v tom, že individuální a celostní přístup k jednotlivci je správný. Nikdo není předem ztracen a každý se může rozvíjet nebo posouvat své dovednosti. Jen je potřeba respektovat zásady správného pojetí pohybu a jeho učení. To platí v každém věku. Díky načerpaným informacím můžu některé své dovednosti posunout zase o krok dopředu. ☺

zátěži a dělat pohyb správně, aby nevznikaly špatné pohybové stereotypy. Věřím, že tento projekt a činnost Sokola je pro řešení tohoto společenského problému správnou cestou," ocenil hlavní myšlenku projektu, tedy motivovat děti, aby se naučily mít rády pohyb a vnímaly ho jako přirozenou součást života, Pavel Kolář.

„Věříme, že právě pohyb je jednou z klíčových oblastí rozvoje dětí. Proto se ho snažíme maximálně podpořit," doplnil Radomil Štumpa, Brand Activation Manager České spořitelny, která je generálním partnerem projektu.

Na spolupráci s profesorem Kolářem se sokolové mohou těšit i v budoucnu. Věříme, že dojde i na rozhovor pro časopis Sokol. ☺



**ZÁZNAM
PŘEDNÁŠKY**

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA SE ZAMĚŘÍ NA KVALITU POHYBU

| Text: Zdeňka Bursíková

Novinkou pro nadcházející ročník jsou metodická videa, která pedagogy názorně provedou všemi pohybovými dovednostmi, jež mají děti zvládnout. Pomohou učitelům daný úkol správně vysvětlit a třeba i upozorní, na co si dát při daném cviku pozor. Odborný dohled při přípravě videí zajišťoval **Tomáš Hrdý**, fyzioterapeut působící v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře.

► Proč jste se rozhodl do projektu zapojit a jak ho vnímáte?

Sám mám děti v předškolním věku a vidím, jak je někdy náročné, ale zároveň důležité, děti pohybově rozvíjet. Zároveň si uvědomuji, že ne každý rodič, ale ani učitelka v mateřské škole mají nadání, či zkušenosti s pohybovým rozvojem dětí. A proto je dobře, že se už tolik dětí účastní projektu právě v těch mateřských školách, které využívají dobře rozpracovanou metodiku a cílí na zdravý pohyb.

► Co byste rád do projektu přinesl?

Fyzioterapie je léčebnou i preventivní metodou. Díky vývojové kineziologii dokážeme definovat normu držení těla nejen v jednotlivých pozicích, ale i při jednotlivých fázích pohybu. Právě zkvalitňováním držení těla a pohybů dokážeme předcházet přetěžování jednotlivých segmentů

těla, zraněním a strukturálním změnám. Rád bych do projektu do budoucna implementoval některé základní pozice, jakými jsou třeba stoj, dřep nebo opora na čtyřech, a také je jasně pro cvičence i cvičitele definoval. Dále bych se chtěl věnovat i pozicím, ve kterých si děti hrají, či se učí. Protože kvalita držení těla ovlivňuje nejen soustředění, ale například i to, jak dítě píše tužkou.

► Proč je pohyb pro děti v předškolním věku tak důležitý?

Všestranný pohyb v předškolním věku je zásadní pro nárůst pohybové výbavy. Důležitá je nejen kvantita, ideálně každodenní, ale i kvalita pohybu. Malé děti si více uvědomují sensorické informace, jako jsou polohocit a pohybovit, a ty je potřeba rozvíjet správným směrem. Mezi šestým a sedmým rokem jsou základní

pohybové vzory již dokončené a přecvičovat jejich kvalitu je zase o něco náročnější. 📌



inzerce:

Rozvíjíme vašeň k pohybu

Pohyb je nedílnou součástí péče o naše zdraví a imunitu. Proto rozvíjíme pohyb ve všech jeho formách a pro všechny věkové kategorie. Díky programu Sportujeme se Spořkou podporujeme s našimi partnery děti a mládež už od těch nejmenších v mateřských školách. Myslíme na budoucnost a pohybem rozvíjíme nejen tělo, ale i mysl.

ČESKÁ
spořitelna

Sportujeme
se Spořkou

www.sportujemeseporkou.cz

ŠKOLA, KTERÁ MLADÉ SOKOLY BAVÍ

| Text: Jana Horká



KOMUNITA



Třicet mladých sokolů z celého Česka se v červenci sjelo do Tyršova domu v Praze na letošní, v pořadí už šestou, Prázdninovou školu mladých. O akci, jejímž cílem je motivovat členy (ale nejen je) ve věku od 15 do 18 let k co největšímu zapojení do činnosti Sokola, je tradičně velký zájem. Během několika dní toho totiž zažijí opravdu hodně.

„Seznámili jsme se nejen s historií Tyršova domu a Sokola, ale i s krásami Prahy. Naší hlavní činností byl ale pocho-pitelně sport jako plavání, míčové hry, jóga, gymnastika a atletika. Stejně tak tanec nebo závěsná akrobacie, vyzkoušeli jsme si i parkour a různé pohybové hry. Uprostřed týdne byl vodácký kurz na Berounce, který se opravdu vydařil,“ vypočítává množství aktivit Barbora Holmanová, která se akce účastnila.

Hned první den byli mladí sokolové rozděleni do týmů, ve kterých pak spolupracovali po celou dobu. Každý tým si vylosoval jedno slovo ze sokolského patera. Na výběr tedy byl sport, občanství, komunita, osobnost a laskavost. „Naším úkolem bylo na dané téma vytvořit plakát v aplikaci Canva a secvičit krátkou pódiovou skladbu s vlastní cho-

reografií a výběrem hudby,“ říká Barbora Holmanová. Při závěrečném hodnocení zněl většinou potlesk, všem se podařilo sokolské hodnoty vyjádřit s využitím společného pohybu, gymnastiky a tance prostě skvěle.

V rámci týdenního programu absolvovali i kurz první pomoci. V Tyršově domě se tak na chodbách objevili lidé s opařeninami, venku dokonce leželi zranění po autonehodě. A pomahatelé si na každém stanovišti museli správně poradit. „Některá zranění vypadala až neuvěřitelně reálně. U autonehody jsme i resuscitovali. Složitě pak bylo určit, jestli člověk dýchá nebo ne, protože je to velmi těžké předvést. Herecké výkony raněných byly opravdu skvělé, takže i nějaký ten adrenalin tam byl,“ říká jedna z mladých účastnic Veronika Drahoňovská.

„Akce je určena pro sokolskou mládež, která se chce více zapojit do života a chodu spolku, ale kvůli nízkému věku ještě nemůže převzít plně cvičitelské nebo trenérské povinnosti. Tradičně jsou tito členové označovani jako pomahatelé,“ říká Martin Chlumský, ředitel Ústřední školy ČOS. „Každoročně převyšuje poptávka nad nabídkou, proto jsme i letos museli

spoustu uchazečů z kapacitních důvodů odmítnout,“ dodává.

Dobrou zprávou ale je, že by se příští rok měla kapacita Prázdninové školy mladých pomahatelů navýšit. Díky tomu si skvělé zážitky odnese podstatně víc lidí.

„Z prázdninovky jsem odjížděla unavená, ale šťastná a s novými poznatky. Doufám, že příští rok bude tento týden plný aktivního pohybu, zábavy a učení také tak nezapomenutelný, jako byl ten letošní,“ těší se na další ročník Barbora Holmanová. ☺





V 1. POLOLETÍ DAROVALI SOKOLOVÉ VÍCE NEŽ STO LITRŮ KRVE

VÝSLEDKY 1. POLOLETÍ 2021

pořadí	T.J Sokol	počet odběrů	počet dárců
1.	Komárov	26	41
2.	Pardubice I	14	22
3.	Domašín	7	14
4.	Brno I	13	13
5.	Lomnice nad Popelkou	9	12
6.	Nová Bělá	8	12
7.	Libeň	9	11
8.	Písek	8	11
9.	Ostroměř	7	9
10.	Jílové u Prahy	5	9
11.	Spořilov	6	8
12. - 14.	Třebětice	5	8
12. - 14.	Týniště nad Orlicí	5	8
12. - 14.	Kobylky	5	8
15.	Jablůnka-Pržno	4	8
16.	Hodslavice	3	6
17.	Velká Bíteš	2	6
18. - 19.	Chocerady	3	5
18. - 19.	Žalkovice	3	5
20.	Praha VII	4	4
21. - 22.	Kunvald	3	4
21. - 22.	Chotyně	3	4
23.	Horní Růžodol	2	4
24.	Valeč	2	3
25. - 26.	Sobotovice	2	2
25. - 26.	Jince	2	2
27. - 30.	Frenštát pod Radhoštěm	1	2
27. - 30.	Hlubočepy	1	2
27. - 30.	Frýdštejn	1	2
27. - 30.	Benátky nad Jizerou	1	2
31. - 32.	Temenice Šumperk	1	1
31. - 32.	Dobříš	1	1
celkem		166	249

| Text: MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D., Zdravotní komise ČOS

Sokolská kapka krve pokračuje již sedmým rokem a těší nás, že se do ní zapojuje stále více jednot. Tak utěšeně roste nejen počet dárců, ale i odběrů.

Za první pololetí letošního roku, a to poprvé formou formuláře na webu, dosud své výsledky nahlásily 32 jednoty. Na průběžném 1. místě je opět Sokol Komárov z župy Jungmannovy, kde 26 dárců absolvovalo celkem 41 odběrů. Nepochybuji však o tom, že zúčastněných jednot je ještě více, jen hlášení zatím neposlaly. Věřím, že tak učiní dodatečně.

Podrobnosti projektu jsou k dispozici na <https://sokol.eu/projekt/sokolska-kapka-krve>. Počty dárců a odběrů za druhé pololetí tohoto roku

a také celkový počet dárců za obě pololetí zasílejte, prosím, pomocí formuláře, který je k nalezení na výše zmíněném odkazu, a to do 31. ledna 2022.

V loňském roce se zúčastnilo 78 jednot, z nichž 299 dárců absolvovalo 849 odběrů.

Všechna tato čísla předčila i ta za rok 2019, a to navzdory všem překážkám a omezením způsobených pandemií. V roce 2021 jsme také poprvé darovali krev společně v Tyršově domě, kde se znovu při stejné příležitosti setkáme i v říjnu.

Mysleme na to, že darovaná krev může zachránit lidský život, a to přece stojí za mírné nepohodlí a námahu. Dejme ostatním pocítit, že sokolové nejen cvičí, ale i pomáhají! 🇨🇵



ODEŠLA SESTRA OLGA OLDŘIČHOVÁ



Ve věku 93 let nás opustila dlouholetá aktivní členka Sokola a neúnavná sportovkyně, která i ve veteránském věku vyhrávala světové a evropské závody v atletice. V roce 1948 reprezentovala Olga Oldřichová, rozená Šicnerová, Československo na olympiádě v Londýně, kde byla spolu s Emilem Zátopkem členkou delega-

ce, kterou přijala i delegace, kterou přijala i Alžběta II.

Olga Oldřichová držela československé rekordy z běžeckých tratí na 60, 80 a 100 metrů. Ten na stovce měl hodnotu 12,0 sekundy a zůstal nepřekonaný až do roku 1960. Na olympiádě v Londýně skončila na stovce sedmá, ale na dvoustovce, bohužel, v rozběhu smolně upadla, a to na vedoucí pozici.

Jako cvičitelka a trenérka vedla mladší žákyně v ZRTV. Od roku 1990 působila v obnoveném Sokole. Její svěřenci dosahovali výborných výsledků v soutěžích mládežnických družstev, a to jak v atletice, tak i v gymnastice a v pódiových skladbách na mnoha přehlídkách či akademiích.

Cvičila na všech spartakiádách a příležitostně i na různých tělovýchovných podnicích. Působila dlouhou dobu v dobrovolné tělovýchově, aktivně se zúčastňovala různých akademií, pochodů nebo atletických závodů, a to jako funkcionářka nebo rozhodčí atletiky a gymnastiky. ☺

OCENĚNÍ ZA CELOŽIVOTNÍ SPORTOVNÍ VÝKONY

V roce 2007 byla jako první přijata do Síně slávy sportovců na okrese Blansko a v roce 2009 do téže síně tentokrát v Boskovicích. Byla členkou republikového a jihomoravského klubu olympioniků.

V únoru 2018, kdy slavila devadesát let, byla na úrovni okresu oceněna zvláštním uznáním předsedy ČUS a v březnu téhož roku při vyhlášení Sportovce Jihomoravského kraje byla hejtmánem uvedena do krajské síně slávy.

Při příležitosti konání XVI. všesokolského sletu byla 3. července 2018 uvedena do Síně slávy sokolského sportu.



inzerce:

„Fotku v mobilu si
na zeď nepověsíte.“

Pohlednici ano!“



Pošlete fotku z výletu **jako papírovou pohlednici!**
Z mobilu až do schránky.

www.pohledniceonline.cz



Česká pošta

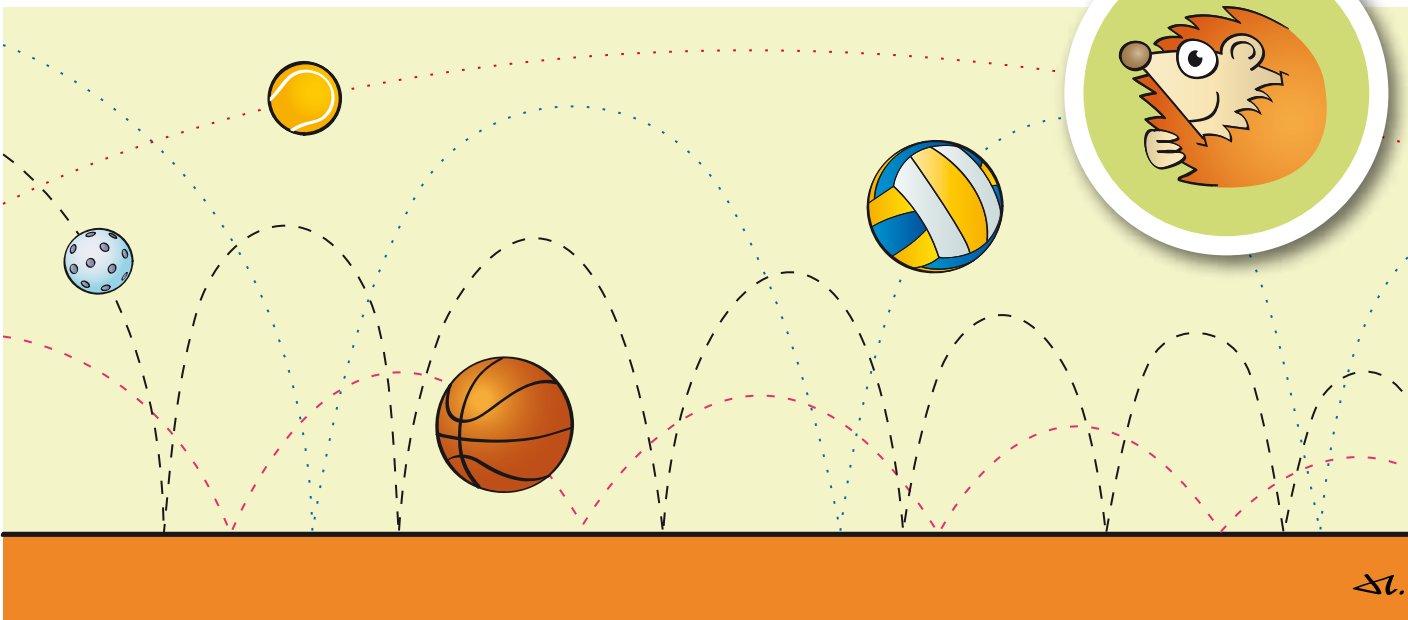
PohledniceOnline



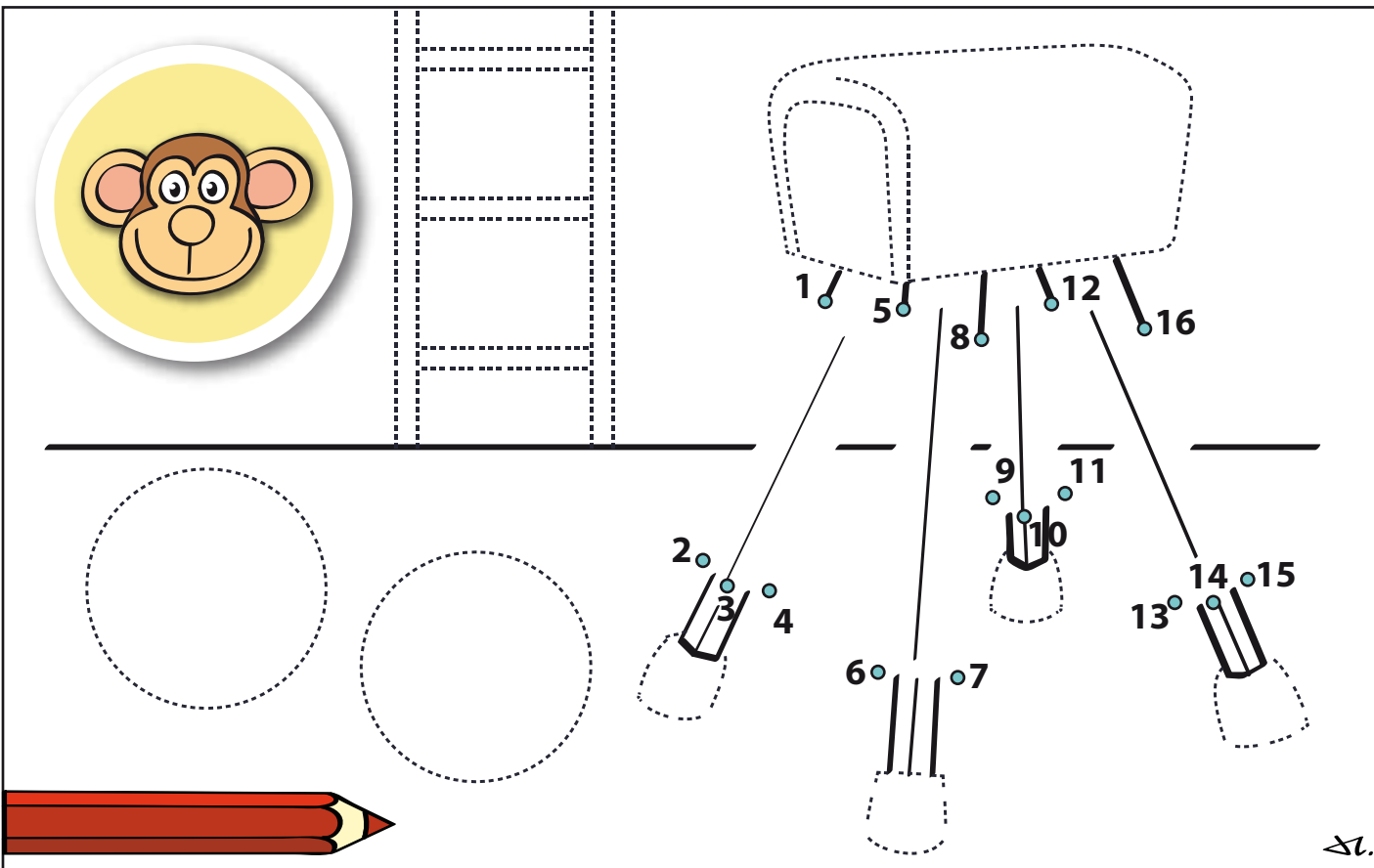
NAZDAR, SOKOLÍCI!

! Připravila: Dana Uzlová

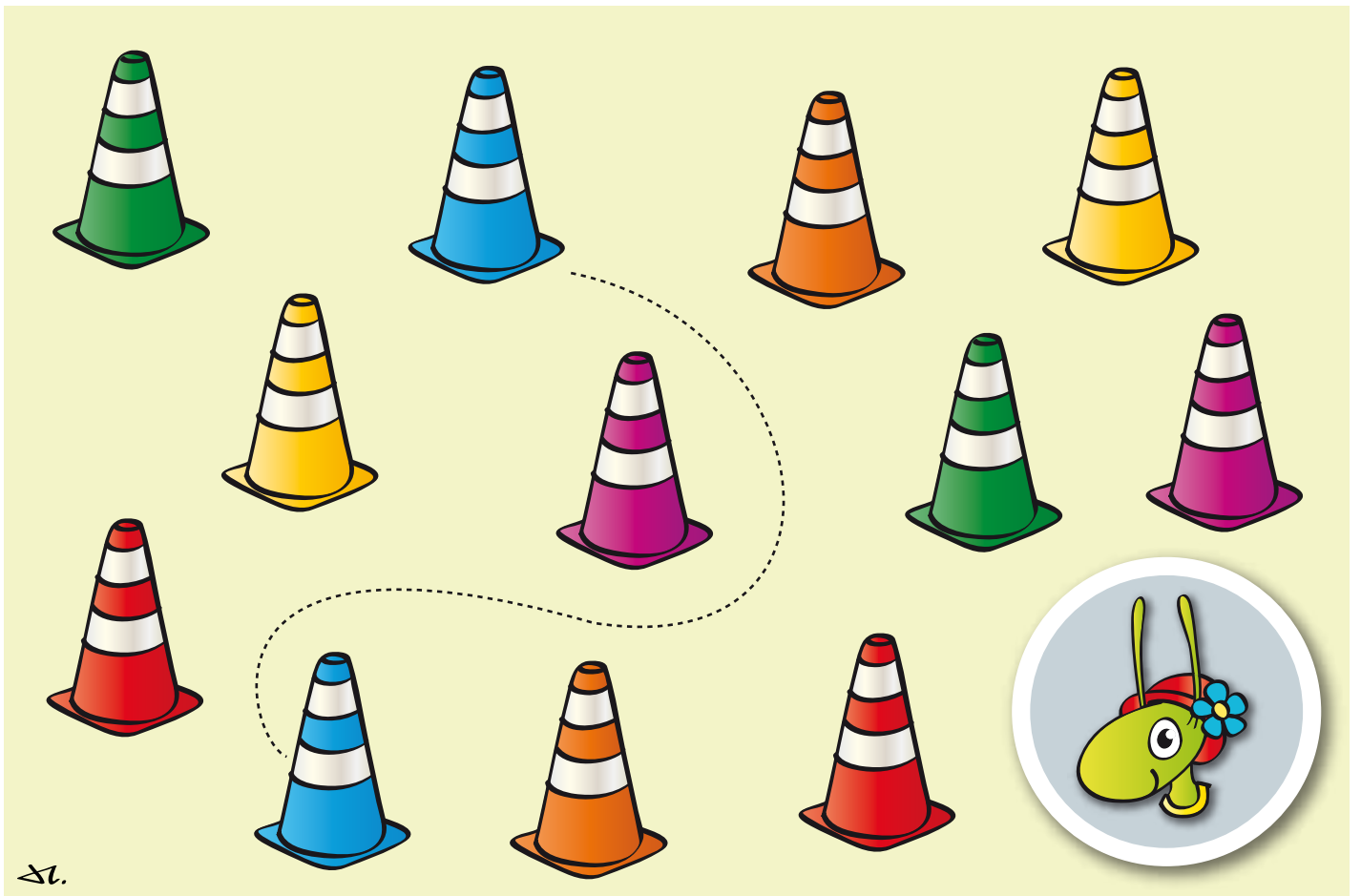
Vyřešíte úkoly, které si pro vás připravila zvířátka z projektu Se Sokolem do života? Možná vám tady chybí Sokolík Pepík, protože ten se někde schovává. Když celý časopis prolistujete, určitě zjistíte, kde je. Kolik postaviček Sokolíka Pepíka jste napočítali? Odpověď nám pošlete do 28. října 2021 na soutez@sokol.eu. Ze správných odpovědí vylosujeme pět těch, kteří získají batoh od společnosti Baagl.



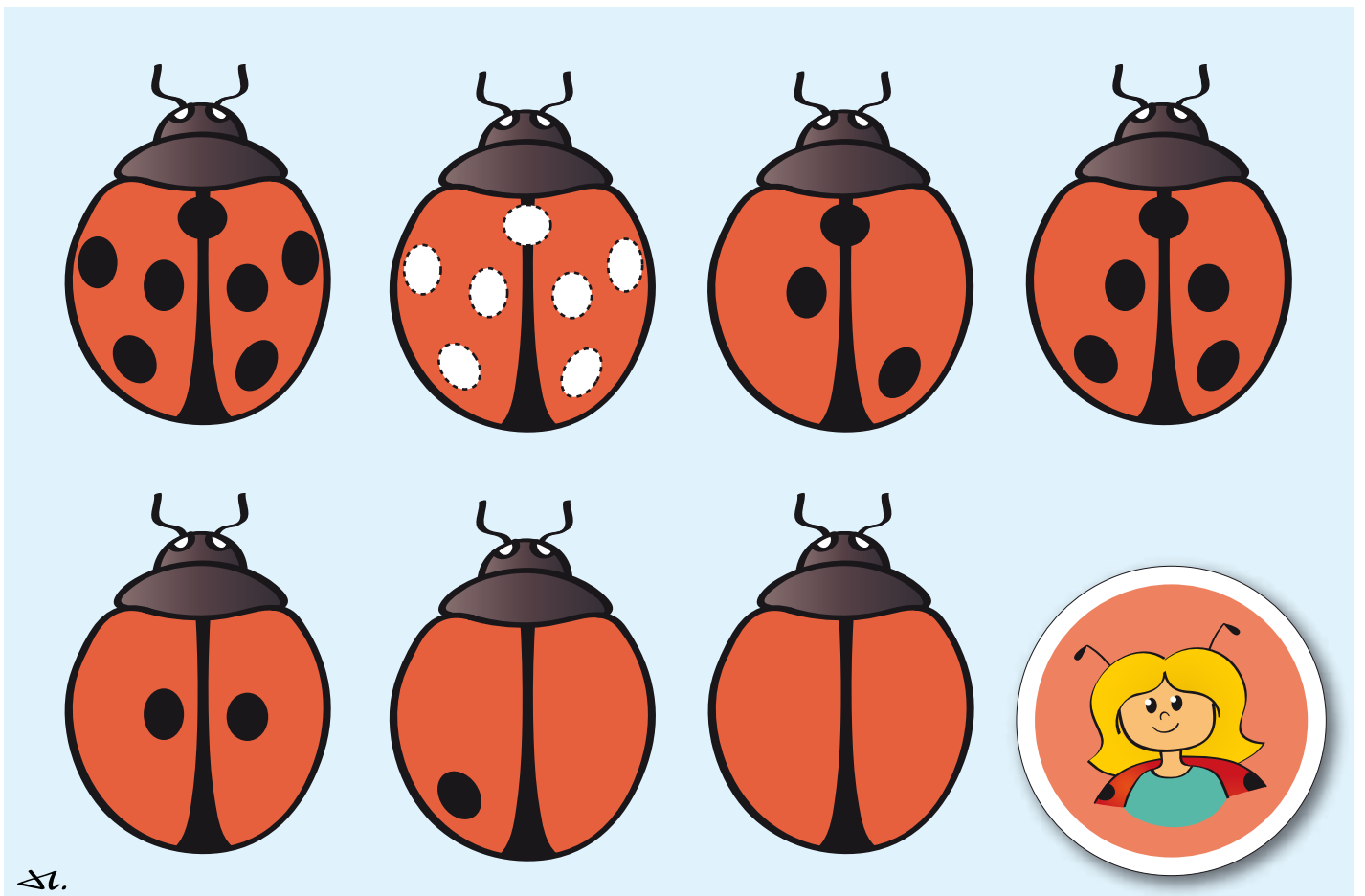
KAŽDÝ MÍČ SKÁČE JINAK. OBTÁHNI, JAK JEDNOTLIVÉ MÍČE SKÁČOU.



V TĚLOCVIČNĚ NAJDEŠ SPOUSTU VĚCÍ. OBTÁHNI TEČKOVANÉ ČÁRY A POSPOJ UJ MODRÉ BODY PODLE ČÍSEL.



POSPOJUJ KUŽELY STEJNÉ BARVY. VYHÝBEJ SE PŘI TOM OSTATNÍM KUŽELŮM.



DOKRESLI BERUŠKÁM TEČKY TAK, ABY JICH KAŽDÁ MĚLA 7.

V tajence najdete dokončení věty Bedřicha Šupčíka, kterou pronesl po získání zlaté medaile na OH v Paříži 1924.

"Člověk dře na hrazdě, na bradlech, na kruzích, pak dobře zvládne..."

POMŮCKA: KASTOR, KLEM, LETOROSTY, LYNX, REHT, SPOJIL, TAL	UČEBNÍ PRAXE (ZKR.)	INIC. HERCE RAŠILOVA	1. DÍL TAJENKY	VODÁČKÝ POZDRAV	SAZEBNÍK		MACHAROVŮ DÍLO	ŠETRNOST		LYŽAŘSKÝ ODDÍL (ZKR.)	HORSKÝ SKŘET		DRŽÁ	2. DÍL TAJENKY	JEDNOTKA ZUČTOVÁNÍ	NÁDOBA NA POLEVKU	
ODEZŇIT						ZNÁMKOVÝ PŘETISK			POPĚVEK ANGL. VĚDRO			OPOTŘEBOVAT JÍZDOU					
HLAVNÍ MĚSTO ČR						ZPOLA (ŘIDCE) SLOVAN (BÁSNICKY)						ANGL. PÁSKA AKADEMIE VĚD (ZKR.)					
	VELKÁ MNOŽSTVÍ	FR. OSTROV VE STŘED. ZEMNÍM MOŘI ŽAR (KNIŽNĚ)								JEZDECKÁ DISCIPLINA VÝROBEK Z PROUTÍ							
ČÁST PARDUBIC							ZÁŠKUB V OBLIČEJI RANNÍ NÁPOJ				MINULÝ ROK MAROCKÁ TISKOVÁ AGENTURA						
TAVENINA					OBINADLO RUSKÝ FILMOVÝ REŽISÉR			POVRCHOVÝ DŮL DÍLO ELIŠKY KRÁŠNOHORSKÉ				PATŘÍČÍ AJE STŘEVNÍ VYBĚZEK					
ROSTLINA S DUŽNATÝMI LISTY					OCHRANNÝ NÁSEP POPLACH NA BURZE				VŠAK (NÁREČNĚ) DOPLŇUJÍCÍ TEXT				ZNAČKA ŽEHLIČEK KÓD JAZYKA JAKUTŠTINY				
	NÍZKÁ DŘEVINA	MPZ UKRAJINY STAROEGYPTSKÝ PANOVNÍK				LÁTKA ZPŮSOBUJÍCÍ OTRAVU JEDNOLETÁ BYLINA				HEBKÁ TKANINA KŘÍŽENEC KONĚ A OSLICE					STARÁ	STÁT SPRÁVOVANÝ EMÍREM	
VÝPOČET							DOMÁČKY TOMÁŠ SPORTOVNÍ OBRANČE				CÍRKEVNÍ BUDOVA ZKRATKA LIBERECKÉ UNIVERZITY						
OTO-SLOVCE UDIVU				NESOUŽIT BÁJNÉ PODSVĚTÍ								ČESKÝ HEREC INDONÉSKÝ OSTROV					
ZARŽÁNÍ					POŠETI-LOST FILIPÍNSKÉ SIDLO								KÓD HAITI BRUMENDO VE ZPĚVU				
	RENOVOVAT	POPRAVČÍ PŘIVLASTNĚNÍ CIZÍCH VĚCÍ (MN. Č.)				ZPRACOVATEL KŮŽI CHEM. ZN. THALLIA								EVROPAN JMÉNO ZPĚVAČKY PŘENOSILOVÉ			
NA POVRCHU OSCHNOUT							KÓD BÝVALÉ SLOVENSKÉ MĚNY JMÉNO JANŽUROVÉ					OCÍŠTĚNÁ VODOU POVZDECH					
DRSNOST										FRANCOUZSKÝ ZLATO SLOVENSKÁ OBEC			VANOUT STUDENT LÉKAŘSTVÍ				
TLAČENICE					OSOBNÍ ZÁJMENO MLHA (BÁSNICKY)				NĚMECKY JA SOUHLAS			MALO-OBCHOD (ZKR.) MUŽSKÉ JMÉNO			ELEKTRICKÝ NABÍTĚ ČÁSTICE	VYJÁDRĚNÍ POMĚRU	
OPOTŘEBENÍ DŘENIM					INIC. ZPĚVAČKY AB-SOLONOVÉ VELKÝ NEUSPĚCH			JAKMILE DRUH PEPŘE				SETINA BÝV. NĚMECKÉ MARKY ČESKÝ MATEMATIK					
SLOVENSKÝ VĚC				KÓD SVATÉ LUCIE POČÁTEČNÍ				3. DÍL TAJENKY DIETLOVA SERIALOVÁ HRDINKA									
RUSKÁ REKA			PŘÍMÝM PŘENOSEM BAVLNĚNÝ PLYS								ANGL. CIZINEC TYPICNOST						INIC. HERČKY KLUKOVÉ
KAPALINA										ILUZIONISTŮV KOUSEK PODBRADEK				ZDE ROZEPŘE			
	NESTOR	ČESKO-SLOVENSKÝ FILM (1947) CHÁPLI-NOVA ŽENA							ANGLICKÁ AUTOMOBILKA PES (HANLIVĚ)				ZASYČENÍ ŽENSKÉ JMÉNO				
OSNOVA							TÝKAJÍCÍ SE ČÁPA SLŮVKO OPOVRŽENÍ					ZNAČKA ELEKTRON-VOLTU KÓD SLOVENSKA			VŠECHNO		ANGLICKÁ ROCKOVÁ KAPELA Z BIRMINGHAMU
OKŘÍDLENÝ HMYZ						4. DÍL TAJENKY ŘÍMSKY 600											
INU (NÁREČNĚ)					ODSKOČENÍ							ČÁSTI BÁSNĚ					
KAVKAZSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ					ČEPEL (ZAST.)									S FONETICKY			

LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



OFICIÁLNÍ DODAVATELÉ



UNDER ARMOUR



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

ROZŠÍŘENÍ SOKOLSKÉ KOLEKCE UNDER ARMOUR

Další rozšíření kolekce špičkového sportovního oblečení Under Armour míří na ženy. Nemusíte nutně hledat cestu, jak s lepším materiálem dosahovat lepších výkonů. Důležité je i to, jestli se při pohybu dobře a komfortně cítíte.



PŘIPOMÍNÁME LETNÍ KOLEKCI Z DÍLNY SAM73

Antický princip Kalokagathia, který inspiroval vznik Sokola, vyjadřuje ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy a dobroty, ctnosti a statečnosti. Za krásu ani ctnosti není třeba se stydět. Ukažte svou krásu v nových sukních či kraťasech a oslavte babí léto s nahými koleny.



DĚTSKÉ KALHOTY

Od malého českého výrobce jsme objednali kraťasy a tepláky pro menší děti. V nabídce scházely, ačkoliv děti a mládež představují polovinu členů Sokola. Tak už je máme.



TO VŠE A MNOHEM VÍCE NA WWW.OBCHODSOKOL.CZ