

# SOKOL <sup>01</sup><sub>23</sub>

Časopis České obce sokolské | březen 2023 | cena 65 Kč



**XVII.**

**VŠESOKOLSKÝ**

**SLET**

Představujeme hromadné skladby

## SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

V osmi ročnících darovali  
sokolové 1 800 litrů krve

STR. 26

## SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

Přihlaste se na semináře  
pro pedagogy

STR. 32



# Jediné sportovní rádio

# OBSAH/EDITORIAL

## TOP FOTO

4 - 5 Ve stavu beztlíže (J. Jirkovský)

## HISTORIE

6 - 7 Tři staletí dějin Sokola

## PŘEDSTAVUJEME JEDNOTU

8 - 9 Sokol Poděbrady

## HLAVNÍ TÉMA

10 - 16 Nácvik sletových skladeb. Kterou si vyberete Vy?

## ZDRAVOTNÍ KOMISE ČOS

17 Jak vybavit lékárníčku v tělocvičně?

## KOMUNIKACE A MARKETING

18 Ambasador Sokola získal bronz

## SOKOL ROKU 2022

20 - 21 Nominace

## SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANOST

22 Na TeamGym Junior dorazilo 19 družstev

## VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

23 Lyžaři znají sokolské přeborníky

## HISTORIE

24 - 25 Boris Uher

## SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

26 Dárcovství krve má už mezi sokoly svoji tradici

## ROZHOVOR

28 - 30 Miloš Bohoněk: Moderní transfuzní služba má za dárci jezdit

## ZPRAVODAJSTVÍ

31 V Jablonci se uskutečnil seminář o správě sokoloven

## SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

32 - 33 Projekt má své krajanky

## DVOUSTRANA PRO DĚTI

34 - 35 Nazdar, sokolci!

## BLAHOPŘÁNÍ A ROZLOUČENÍ

36 Slavný pilot RAF a sokol Emil Boček slaví 100 let

Milé sestry, milí bratři, vážení příznivci Sokola,

rok 2023 bude rokem nácviku sletových skladeb, a proto bude velmi důležitý. O tom, jak se nám XVII. všesokolský slet zdaří, se rozhoduje už nyní. Mějme na paměti, že se jedná o událost, která nemá ve světě obdoby, a v Česku bude patřit k vrcholům roku 2024. K tomu přidejme fakt, že slet tu je už po tři staletí, o čtrnáct let déle než novodobé olympijské hry. K přípravám se tedy musíme postavit velmi zodpovědně.

Slet rozhodně nejsou jen hromadná vystoupení, ale pravidelně jimi tato akce vrcholí. Dvanáct připravených skladeb jste již měli možnost vidět a nyní bych chtěla velmi apelovat na zástupce žup: právě na Vás, sestry a bratři, bude záležet, s jakou energií a s jakým nadšením předáte informace dál do našich jednot. I Vy můžete ovlivnit, kolik cvičenců se ve finále do nácviku zapojí. Prosím, myslíte na to a snažte se pro každou skladbu získat ve svém okolí co největší podporu. Přehledným průvodcem Vám může být právě toto číslo časopisu Sokol.

Zároveň Vás chci všechny ujistit, že přípravy jsou v plném proudu. Pravidelně zasedá sletový tým, ve kterém řešíme nejen program, pronájmy, finance, marketing nebo materiálně-technické zázemí, ale i mnoho a mnoho dalšího. Už teď můžu prozradit, že chystáme i několik novinek.

Na minulém sletu cvičilo jedenáct tisíc cvičenek a cvičenců. Dejme si za cíl toto číslo příští rok v červnu překonat. Zvěme k nácviku nejen naše členky a členy, ale i širokou veřejnost. Není pravda, že se mohou zúčastnit jen sokolové, jak si někteří myslí. Líbí se mi například nápad oslovit mateřské a základní školy, aby se přidaly k nácvikům dětských skladeb.

Ukažme, že Sokol má co nabídnout, a využijme tuto jedinečnou možnost prezentace naší činnosti!

Vaše

Hana Moučková  
starostka ČOS



TOP FOTO

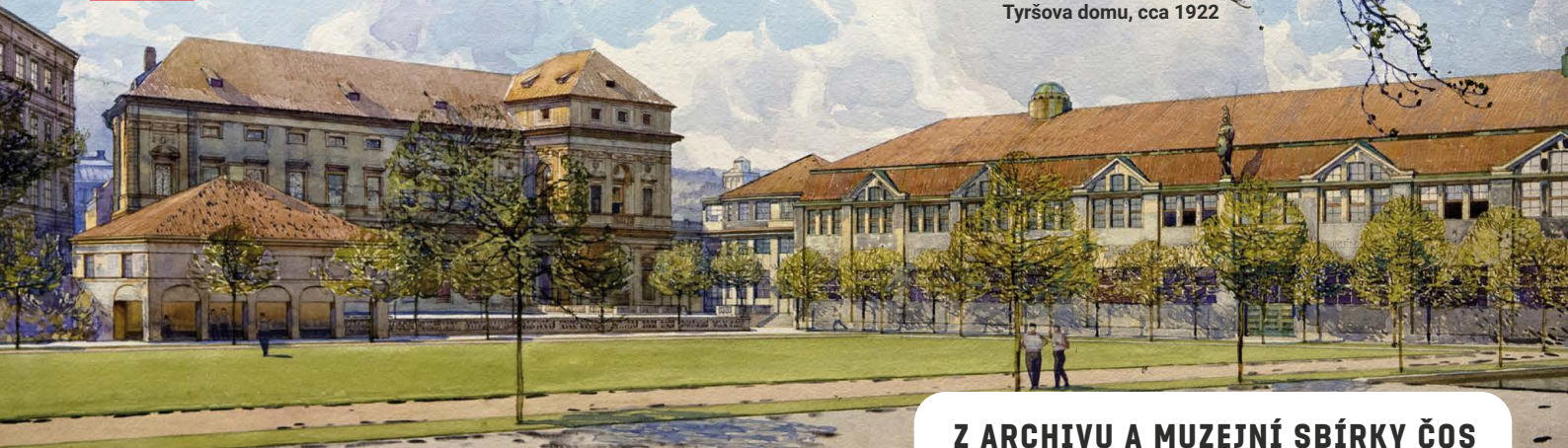
# VE STAVU BEZTÍŽE

Foto: Jan Jirkovský



Fotograf Honza Jirkovský (autor sokolského kalendáře na letošní rok) sledoval na několika trénincích skokany na trampolínách ze Sokola Kampa. Vznikla série skvělých fotek a toto je jedna z nich. ©





Z ARCHIVU A MUZEJNÍ SBÍRKY ČOS

# TŘI STALETÍ DĚJIN SOKOLA

Text: Jan B. Uhlíř, historik, vedoucí Oddělení vzdělavatelského odboru ČOS | Foto: Archiv ČOS

Počátky Archivu a muzejní sbírky ČOS tak, jak je známe dnes, sahají do roku 1990. Předchozí sbírkové předměty i archivní materiál byly v 70. letech minulého století předány Národnímu muzeu a tehdejšímu Státnímu ústřednímu archivu. Veškerý materiál, který je nyní obsažen v Archivu a muzejní sbírce ČOS, tedy pochází z darů, naprosté minimum pak z nálezů na místě. K překvapení všech byl na sklonku minulého roku objeven ve třetím patře Tyršova domu umně zamaskovaný prostor o rozměrech cca šesti metrů čtverečních, který nepochybně sloužil k ukrytí důležitých materiálů ČOS po 15. březnu 1939. Po válce byl vyklizen, nicméně některé z balíků časopisů a knih, původně uložených pod uhlím v kotelně, sem byly vyneseny (zřejmě v souvislosti se zrušením ČOS na počátku 50. let minulého století) – a přečkaly zde v původním stavu dodnes. K nim byly přiloženy i instruktážní materiály Národněsocialistického říšského svazu tělesné výchovy (NSRL), který dostal do správy Tyršův dům po rozpuštění ČOS v roce 1941. Jde o jediné doklady působení nacistické okupační správy v tomto místě, které má nyní ČOS k dispozici.

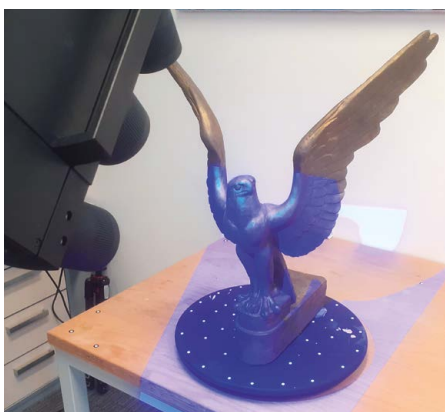
Současné prostory archivu v Tyršově domě doznaly v posledních měsících významných změn, ať již se týká způsobu zacházení s materiálem či jeho uložení. Nově instalované stojany nyní skýtají plochu pro uložení více než 2 500 archivních kartonů, v převedení do archivářské mluvy 300 bm, což umožňuje nejen soustředění materiálu na jednom patře, respektive v místnostech na sebe navazujících, ale rovněž podstatně lepší přístup k němu i z hlediska okamžitého přehledu.

Po 30 letech tak bylo možno přistoupit k cílenému soupisu archivního materiálu (cíl představuje vytvoření inventárního soupisu) a jeho digitalizaci. Za tímto účelem byla zakoupena i nová technika; vznikl rovněž důstojný prostor pro badatele.

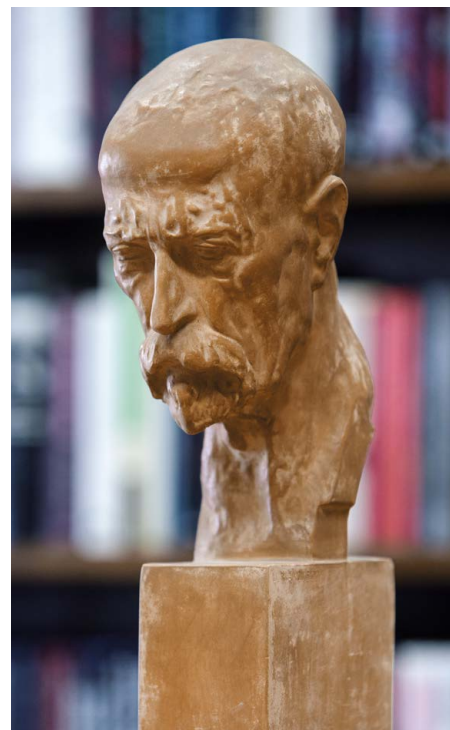
Zřejmě nejstarší archiválii představuje pojistná smlouva pojišťovny „Nuova società commerciale di assicurazioni“ signovaná Jindřichem Fügnerem (viz foto), která pochází z roku 1856, nejmladším přírůstkem se stal odznak Sokolské kapky krve, jenž do sbírek přibyl v únoru letošního roku. Samotný archiv obsahuje dokumenty z proveniencí ústředního vedení ČOS, žup, jednot a zahraničních sokolských organizací, pamětní spisy, alba, fotografie, pohlednice, novinové výstřižky, skici a plány, legitimace, diplomy a pamětní listy, kartotéky, filatelii a osobní pozůstalosti. Do muzejní sbírky spadají prapory a vlajky, medaile, plakety, odznaky, řády a vyznamenání, textilie (včetně krojů), audiovizuální nosiče (filmy, LP, VHS, CD, DVD), upomínkové předměty a varia. Opo-

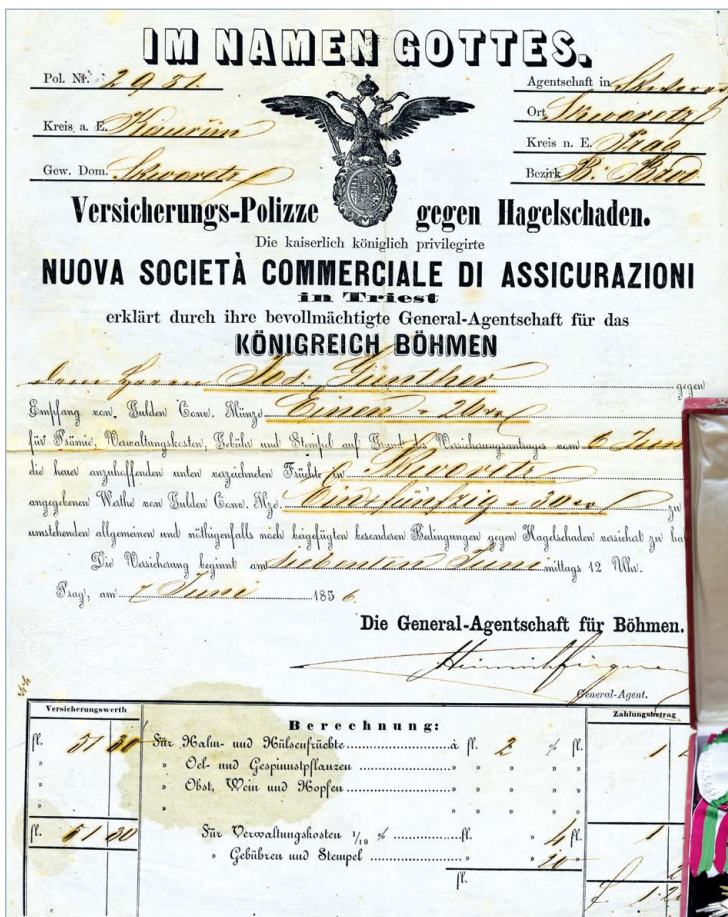
menout samozřejmě nelze ani rozsáhlý fond knih a časopisů, kam patří například i knižní pozůstalost předního představitele Obce sokolské v odboji, náčelníka ČOS Augustina Pechláta, popraveného za takzvaného prvního stanného práva v roce 1941. Z chronologického hlediska pokrývají předměty zařazené v Archivu a muzejní sbírce ČOS tři staletí.

Z předmětů s nejvýznamnější historickou hodnotou z hlediska sokolského hnutí můžeme jmenovat například listinný materiál s autografy zakladatelů Sokola, Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera, řády a vyznamenání předního představitele Obce sokolské v odboji, starosty ČOS Stanislava Bukovského (viz foto), osobní pozůstalost náčelníka Augustina Pechláta (viz foto) či fotografické album „Z mého sokolského života“ dalšího



Plastika sokola pro účely XI. všesokolského sletu (autor Jaroslav Mikšíček) při 3D digitalizaci





Pojistná smlouva signovaná Jindřichem Fügnerem, červen 1856



Přední představitel  
Obce sokolské  
v odboji,  
náčelník ČOS  
Augustin  
Pechlát



Bulharský Řád za občanské zásluhy udělený  
přednímu představiteli Obce sokolské v odboji,  
starostovi ČOS Stanislavu Bukovskému

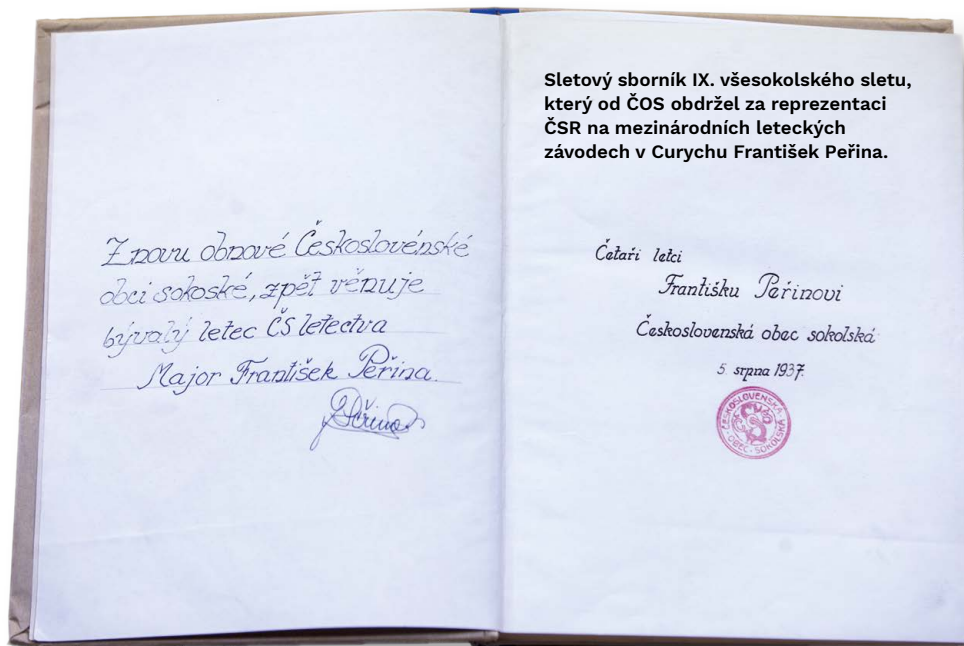
představitel Obce sokolské v odboji a člena její radikální odnože, skupiny Říjen, Františka Pecháčka. Opomenout nelze ani pozůstalost náčelnice ČOS Marie Provazníkové či Vladimíra Ptáčka, která obsahuje mimo jiné prepisy projevů starosty ČOS Josefa Scheinera.

Předmětem hodným zvláštní pozornosti je pětidílná kartotéka členů ČOS, kteří zahynuli v době II. světové války, ať již jako oběti holokaustu nebo jako členové nejrůznějších odbojových organizací či jako vojáci na frontě. Tuto kartotéku, která čítá na 4 500 jmen, sestavil právník bratr František Beneš na podkladě podrobných dotazníků, které v letech 1946–1947 rozesílalo ústředí ČOS jednotlivým jednotám. Jde o materiál natolik cenný a unikátní, že bylo rozhodnuto o jeho přepisu a současně o digitalizaci. Ještě na jaře tohoto roku tak ČOS bude moci zveřejnit podrobnou statistiku týkající se členů ČOS zemřelých v letech 1939–1945. Bude tedy zjevné, kolik sokolů padlo na frontách a kolik bylo zavražděno v rámci domácího odboje, kolik se stalo obětí rasové perzekuce. Budeme vědět počty z jednotlivých žup i jednot – a nejen to: Dozvíme se i věk nejmladšího a nejstaršího, stejně jako počty mužů, žen, dorostenců a dorostenek, žáků a žákyň. Jde o infor-

mace důležité pro samotné hnutí, ale rovněž pro nesokolskou veřejnost, jejíž ponětí o počtu sokolských obětí a jejich významu pro obnovení samostatné a svobodné Československé republiky je buď mlhavé, anebo žádné.

Badatelská veřejnost – bez ohledu na členství v ČOS – má rovněž možnost nahlédnout do obsáhlé sbírky sokolských periodik, která má konkurenci, co do

počtu i komplexnosti, pouze v Národní knihovně. Význam zpracování a zpřístupnění Archivu a muzejní sbírky ČOS představuje jednu z priorit Vzdělávacího odboru ČOS, který po letech konečně maže dluh, jenž vznikl v posledních 30 letech. Pakliže se započaté práce budou odvíjet tempem, které bylo nyní nastoleno, lze předpokládat, že cíle bude dosaženo v horizontu tří let. ☺



# SOKOL PODĚBRADY

| Text: Karolína Hrušková, Radek Smejkal | Foto: archiv Sokola Poděbrady

## HISTORIE

Poděbrady se 1. 8. 1863 staly dvanáctým městem v Čechách, kde vznikla sokolská organizace. O dva roky později měla jednota 27 členů a 100 žáků. Cvičilo se třikrát týdně na dvoře staré radnice. Na jejím místě byla pak v letech 1926 a 1927 postavena nová sokolovna. V následujících letech zažívala jednota rozkvet, který byl ukončen až válečným obdobím. Po sametové revoluci poděbradský Sokol obnovil činnost jako jeden z prvních, ale k navrácení majetku došlo až v roce 1991.



## VÝZNAMNÝ SOKOL

### KAREL STARÝ

Od dětství byl členem poděbradské jednoty. Později při výkonu svého topičského povolání přišel o pravé oko, přes které nosil po celý život černou pásku. V roce 1905 složil zkoušky cvičitele ČOS a v letech 1906 až 1909 byl náčelníkem poděbradské jednoty. Několikrát vyhrál přebory ČOS. Byl reprezentantem družstva ČOS na mezinárodních přeborech gymnastické federace nejen v Praze (1. místo v roce 1905), ale i v Lucemburku (1909 - 2. místo), Londýně (1910 - 1. místo), Turíně (1911 - 1. místo) a v Paříži (1913 - 1. místo). Po vypuknutí I. světové války se přihlásil k odboji do České družiny jako desátník. V československých legiích padl v boji za svobodu, a to 11. srpna 1918. Nejen na jeho počest, ale i v upomínku ostatních bratrů, jež padli pro myšlenku svobodného a samostatného státu i národa, byla na poděbradské sokolovně umístěna pamětní deska.

## VEDENÍ JEDNOTY

V současnosti má jednota 523 aktivních členů, z toho je 367 ve věku do 18 let. Naše dvě nejstarší členky letos oslaví 93. narozeniny. Nejpočetnějším oddílem je sportovní gymnastika, následovaná oddílem sokolské všestrannosti.



Radek Smejkal,  
starosta



Miroslav Zmeškal,  
místostarosta



Monika Sobotková,  
jednatelka

## TYRŠ NEBO FÜGNER

Poděbradská jednota má záviděníhodný historický mezník. Pomáhal ji zakládat a sám v ní cvičil bratr Miroslav Tyrš. Bylo možné ho vidět, jak vrhal oštěp směrem k plotu u kasárenského dvora, který byl v sousedství sportovního plácku. Sestavení rozvrhu, výlety do okolí, první veřejné cvičení a mnohé další, za to vše vděčíme Miroslavu Tyršovi. Uvedl naši mladou jednotu do života. Takže naše volba je jasná.







## VŠESTRANNOST

## OBLÍBENÉ SOKOLSKÉ HESLO

**Silou lví, vzletem sokolím.**

## OBLÍBENÝ TOP PROJEKT

Od počátku se připojujeme k Noci sokoloven a letos se potřetí vrhneme do Sokolského běhu republiky, který nám ukázal novou a příjemnou cestu, jak oslavit významné výročí.

## POŘÁDANÉ AKCE

Poděbradská cvička je pohárový závod organizovaný oddílem sportovní gymnastiky. Kromě cvičení na nářadí je součástí i poměřování sil v unikátní disciplíně, takzvaném hvězdování. Závodníci musejí hvězdami překonat dvanáctimetrový pás, a to v co nejkratším čase. Letos se klání uskuteční už v nových prostorách gymnastického sálu, a to 7. až 8. října.

Oddíl aerobiku pořádá každoročně několik celostátních akcí (například Bohemian Aerobic Tour) a soutěže pro Český svaz aerobiku a fitness (Českomoravský pohár, Aerobic Team Show, Česko se hýbe, Aerobic Master Class).

Oddíl všestrannosti organizuje župní přebor ve sportovní gymnastice a šplhu nebo nově také Malý TeamGym.



## SOKOLOVNA

V roce 1897, tedy 34 let po založení, poděbradští vystavěli první sokolovnu, ale později roku 1927 na jejím místě postavili novou, která se dochovala až do současnosti; a to i s kinem, bufetem a cvičebním sálem. V roce 1935 v podkroví hořelo, ale hrdinové vše vynosili a požár uhasili. Tehdy zachráněné archiválie, které zdárně přečkaly i německou okupaci, byly z rozhodnutí TJ Jiskra v roce 1973 vyhozeny a cennosti rozkradeny. Za totality byla cvičební část zvětšena a přibily šatny. Propojení s kinosálem bylo zrušeno. Stalo se z něj moderní kino, které jako městské sloužilo do roku 2000. Pak se přestavělo na squashové centrum s bowlingem. Fungovalo až do loňského roku, kdy byla zahájena poslední přestavba, a to na moderní gymnastický sál. Sokolovna má od roku 2018 novou fasádu, byla vyměněna téměř všechna okna a zateplené levé křídlo.

## JAKÉ JSOU PRIORITY JEDNOTY PRO SEZÓNU 2022/2023?

### RADEK SMEJKAL, STAROSTA JEDNOTY

Prioritou je samozřejmě dokončení stavby gymnastického sálu. V něm pak chceme oslavit nejen 160 let naší jednoty, ale i titul Poděbrady - evropské město sportu 2023. Slavnost spojíme s otevřením gymnastického sálu v průběhu Evropských týdnů sportu. Rekonstrukce je v poslední fázi. Z jara

se chystáme instalovat nářadí a za provozu ladit detaily. Rekonstrukci jsme financovali z dotace NSA, města Poděbrady a sbírky. Finance nám ale pomalu docházejí, a tak i touto cestou nabízíme prostor pro reklamu v novém sále nebo případným dárcům slibují odměnu v podobě VIP cvičení tamtéž.

Více o rekonstrukci najdete na stránkách [www.vzletemokolim.cz](http://www.vzletemokolim.cz).

KONTAKTY: [www.sokolpodebrady.cz](http://www.sokolpodebrady.cz) SokolPodebrady

## JEDNOTA, KTERÁ NÁS INSPIRUJE

**SOKOL LIBEŇ**

**PŘEDSTAVÍME PŘÍŠTĚ**



Nácvičné srazy župních vedoucích v těchto dnech finišují. Autoři na nich postupně představují skladby těm, kteří je pak předvedou ve svých jednotách. Na XVII. všesokolský slet je připraveno dvanáct hromadných vystoupení pro všechny věkové kategorie. Stovky až tisíce cvičenců na jedné ploše bývají vždy velkým zážitkem. Proto si najdete tu svou skladbu a přidejte se. Cvičit může kdokoliv. Všechny skladby také najdete na YouTube České obce sokolské.

# KTEROU SKLADBU SI VYBERETE VY?

| Text: Jana Horká, Jiří Reichl | Foto: Markéta Navrátilová

## **AUTORKY: DAGMAR FISCHEROVÁ, MARTINA SOUKUPOVÁ (SOKOL PRAHA VRŠOVICE)**

Vedoucí skladby: **Dagmar Fischerová**

Metodička: **Iva Pízová**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik:

**carodejky.slet@sokol.eu**

Hudba: **Angelo Michajlov, Jaroslav Uhlíř aj.**

Zpěv: **Petra Černocká, Ondřej Ruml aj.**

Základní celek: **8 cvičenek**

Značková síť: **4 x 4**

Nářadí a náčiní: **pláštíky**

Skladba pro: **mladší žákyně**

V této skladbě získávají žákyně 1. stupně základních škol doslova nadpřirozené schopnosti a stávají se malými čarodějkami. Mají kouzelný plášť, který ale není pouze na nošení. Funguje jako míč, tyč nebo jako šátek. Tato manipulace vyžaduje jistou zručnost, děvčata si ale při nácviku se vším hravě poradí.

Když se řekne čarodějnice, asi se každému hned vybaví Saxana. Lze tedy už teď prozradit, že se cvičí i na hudbu z tohoto oblíbeného filmu. A co by to bylo za čarodějnice, kdyby chyběl pořádný rej. Na konci skladby dostanou cvičenky možnost se pořádně vydovádět a užít si sletovou atmosféru.

# ČARODĚJKY

# ČMELÁČCI



**AUTORKY: JITKA HRNČÍŘOVÁ (SOKOL ČIMICE),  
MARKÉTA ROHANOVÁ (SOKOL PRAŽSKÝ)**

Vedoucí skladby: **Jitka Hrnčářová**

Metodička: **Darina Fabiánová**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik: **cmelacci.slet@sokol.eu**

Hudba: **Petr Skoumal**; text: **Zdeněk Svěrák**

Stříhová úprava: **Zdeněk Barták a Jiří Strohner\***

Základní celek: **4 páry**

Značková síť: **3 x 3**

Nářadí a náčiní: **kyblíček**

Skladba pro: **rodiče a děti**

\*Zdeněk Barták a Jiří Strohner provedli stříhovou úpravu

u všech 12 skladeb

Skladba pro nejmenší děti a jejich rodiče nebo prarodiče je o drobných tvorečkách, kteří jsou pro náš život velmi důležití. Stejně jako naše děti. Ty jistě ocení hudbu z oblíbeného večerníčku Včelí medvídci. Děti cvičí spolu s rodiči, ale během skladby dojde i na samostatné cvičení. Jednou z nejzajímavějších pasáží je pak společná akrobacie. Inspirací pro kostýmy byla autorkám rozkvetlá louka. Děti ve žlutočerných kostýmech představují čmeláky, kteří s kyblíčky pobíhají kolem květů, tedy rodičů, a sbírají nektar. Že bude děti skladba bavit, naznačil už nácvik.



**AUTORKA: DANA UZLOVÁ (SOKOL LHOTKA)**

Vedoucí skladby: **Dana Uzlová**

Metodička: **Věra Smejkalová**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik: **mravenci.slet@sokol.eu**

Hudba: **Pavel Novák, Jaroslav Uhlíř**; text: **Zdeněk Svěrák**

Základní celek: **8 dětí + 1 cvičitelka**

Značková síť: **3 x 3**

Nářadí a náčiní: **stonožka, padáky**

Skladba pro: **předškoláky**

Dana Uzlová je jednou z nejzkušenějších autorek. Mravenci jsou už jejím šestým sletovým počinem v řadě. I tentokrát se jedná o dějovou skladbu, jejímž hlavním hrdinou je Ferda Mravenec a parta jeho kamarádů. Ti si spolu v mraveništi hrají a cvičí, když vtom uslyší divné zvuky – do jejich domova se dobývá stonožka.

Ukáže se ale, že si přišla jen hrát, a dovádění tak může pokračovat.

I tady byly kostýmy jasné – zrzaví mravenci mají na břiše kapsu, v níž je složený malý padák, který může posloužit i jako postel. Ferda Mravenec je celý černý s červeným puntíkatým šátkem na krku. Zajímavostí je, že skladbu, na přání autorky, doprovází mluveným slovem známý herec Josef Dvořák.



# S TEBOU MĚ BAVÍ SVĚT

**AUTOŘI: JANA ROSÁKOVÁ, JANA VLČKOVÁ, KAROLÍNA VLČKOVÁ A MATYÁŠ VLČEK (SOKOL VALAŠSKÉ MEZIRŘÍČÍ)**

Vedoucí skladby: **Jana Vlčková**

Metodička: **Jana Rosáková**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik:

**steboumebavisvet.slet@sokol.eu**

Hudba: **Václav Zahradník**; text: **Vladimír Poštulka**

Základní celek: **6 cvičenek a cvičenců**

Značková síť: **3 x 3**

Náradí a náčiní: **flag poi a skákací pytel**

Skladba pro: **celou rodinu**

Tato mezigenerační skladba je o přátelství, rodině a radosti ze společného cvičení. Není tedy divu, že autorský tým sáhl pro inspiraci ke komedii století S tebou mě baví svět. Skladba ukazuje, že Sokol dokáže spojovat generace a že si mladí i staří umí pohyb užít. Bok po boku tak může cvičit dítě se svými prarodiči nebo parta z malé jednoty.

O zajímavé prvky není ve skladbě nouze. Diváci uvidí partnerskou akrobacii i s nejmenším cvičencem, cvičení s flagy, žonglování nebo pytlou houpačku. Protože je skladba o radosti, zvolili autoři veselé kostýmy, tedy kombinaci modré a oranžové barvy.

**AUTORKA: DANIELA KUREČKOVÁ (SOKOL OPAVA)**

Vedoucí skladby: **Oto Suchánek**

Metodička: **Monika Hübnerová**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik: **sokolhrani.slet@sokol.eu**

Hudba: **Michal Worek**; text: **Vlady Gryc**

Základní celek: **8 dětí**

Značková síť: **3 x 3**

Náradí a náčiní: **skládací kostka**

Skladba pro: **mladší žáky a žákyně**

# SOKOLHRANÍ

Koedukovaná skladba pro děti se odehrává v pěti různých prostředích. Nejdřív se rozcvičí v období dinosaurů, projdou jejich atletickou běžeckou dráhu. Potom se dostávají k moři, kde staví maják, plavou a plují na lodích. Poté, co ve zdraví vyvážnou z mořské bouře, nasazují batohy a vyrážejí na cesty po Česku. Čtvrtým tématem je daleký vesmír, to když děti stavějí kosmické rakety a zkoušejí si chůzi kosmonautů. Pasáž zvaná letem světem prověří dětské gymnastické dovednosti a závěr patří rytmickým etudám. Autorka ve skladbě využívá víceúčelovou kostku, která je v jednu chvíli žíněnkou, jindy zase překážkovou dráhou, míčem nebo dokonce batohem.



# FITNES

**AUTORKA: DANIELA KUREČKOVÁ (SOKOL OPAVA)**

Vedoucí skladby: **Květa Daňková**

Metodička: **Sandra Hoffmannová**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik:

**fitness.slet@sokol.eu**

Hudba: **Peter Fidler a Richard Krajčo**

Zpěv: **Verona, Kryštof**

Základní celek: **12 dětí**

Značková síť: **4 x 3**

Náradí a náčiní:

**víceúčelová bradla, pompony**

Skladba pro: **starší žactvo**

Fitness je druhou skladbou, kterou pro nadcházející slet připravuje Daniela Kurečková. Má nejenom prověřit fyzickou zdatnost mladých lidí, ale především je chce naučit při cvičení spolupracovat a pobavit se. Cvičky i cvičenci se ve skladbě potkávají s víceúčelovými bradly a pompony. Bradla využívají jak k posilování, tak i jako atletické překážky nebo z nich vytvářejí různé stavby. Dívky si navíc ve skladbě užijí i spoustu rytmického tance.

Autorka je trenérkou cheerleadingu, kdy její svěrenkyně vystupují na basketbalových zápasech BK Opava a odtud je také inspirace pro barvy úborů. Žlutá a modrá jsou totiž opavskými barvami.

Skladba se jmenuje Leporelo, a to podle jedné z písní, na kterou se cvičí, a zároveň podle choreografického znázornění leporela, které se v jeden moment na ploše vytvoří z rozložených podložek. Ve skladbě nechybí akrobacie, aerobik, jóga nebo tanec. A to vše s tím, že se začíná v pomalé józe a graduje nejdynamičtější částí, kterou je aerobik.

Cílem skladby je ukázat, že každá dívka i žena je jedinečná a že by se ve svém těle měla cítit dobře. Minimálně ve skladbě Leporelo tomu tak určitě je.

**AUTORKY: KATEŘINA MACHŮ, KAROLÍNA STAŘECKÁ (SOKOL PRAHA VRŠOVICE), KATEŘINA KAREŠOVÁ (SOKOL DVŮR KRÁLOVÉ NAD LABEM)**

Vedoucí skladby: **Kateřina Machů**

Metodička: **Karolína Stařecká**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik:

**leporelo.slet@sokol.eu**

Hudba a zpěv: **Ewa Farna aj.**

Základní celek: **8 cvičenek**

Značková síť: **4 x 4**

Nářadí a náčiní: **jogamatka**

Skladba pro: **dorostenky a mladší ženy**

**NÁCVIK SLETOVÝCH SKLADEB**

**LEPORELO**



inzerce:

**čeps**



**Vedeme energii těm, kteří ji násobí**

## **AUTOŘI: JANA KOSAŘOVÁ (SOKOL KOLÍN), PETR SÁDEK (SOKOL LOMNICE NAD POPELKOU)**

Vedoucí skladby: **Petr Sádek**

Metodička: **Jana Kosařová**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik:

**rockovasymfonie.slet@sokol.eu**

Rockové skladby hraje: **The London Symphony Orchestra**

Základní celek: **12 cvičenek a cvičenců**

Značková síť: **6 x 4**

Náradí a náčiní: **tyč, sock poi**

Skladba pro: **dorost, muže a ženy**

Skladba, kde s náčiním pracují muži i ženy, se inspirovala mottem sletu:

Spojujeme. Netradiční je, že autoři dali náčiní jak mužům, tak i ženám.

U mužů uvidíme dřevěnou tyč a gymnastické prvky, naproti tomu u žen zase žonglovací sock poi, což připomíná klasické sokolské kužele. Nechybí ani prostor pro společnou tanečně-pohybovou část.

Známé rockové melodie v podání Londýnského symfonického orchestru zní úchvatně a z každé písně sálá odlišná nálada, která dodává na pestrosti.

Touto skladbou se bude Sokol prezentovat už na letošní gymnestrádě v Amsterdamu.



# ROCKOVÁ SYMFONIE

## **AUTORKA: KATEŘINA MATUŠÍNSKÁ (SOKOL RYCHVALD)**

Vedoucí skladby: **Kateřina Matušínková**

Metodička: **Magdalena Halatová**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik: **vrytmusrdce.slet@sokol.eu**

Hudba: **Eduard Parma, I. Janota, Petr Hapka**

Text: **Zdeněk Borovec, Michal Horáček**

Zpěv: **Vojtěch Dyk / B-Side Band**

Základní celek: **16 cvičenek**

Značková síť: **4 x 4**

Náradí a náčiní: **šátek**



# V RYTMU SRDCE

Ryze taneční skladba bez náradí je radostí z pohybu, kterým je život. A zastavení znamená konec. To se ostatně zpívá v jedné z písní Vojty Dyky, které skladbu doprovázejí. Objevují se v ní prvky jazzu a swingu. Odtud i její název V rytmu srdce, což je přesmyčkou známého rčení „v rytmu swingu buší srdce mé“. Skladba je určená všem věkovým kategoriím, tančí v ní nejen matky a jejich dcery, ale také babičky a jejich vnučky. Autorce, která na minulý slet připravila skladbu Ženobraní, i tentokrát pomáhala dcera Magdalena, a to nejen s výběrem či nastříháním hudby, ale i s vedením nácviku.

Komponovaný celek je poctou cvičenkám, cvičencům, cvičitelkám, cvičitelům, Věrné gardě a také Karlu Gottovi. Vystoupení je rozděleno do několika oddílů. V tom prvním hledají všichni štěstí, další je víc taneční, ve třetím vidíme koketování mezi mužem a ženou, které je věčné. V části skladby se autoři vracejí k historii Sokola, nechybí vážnější pasáž, která symbolizuje bilancování, a vše uzavírá Lady Carnival. Skladba pracuje s pohybovými leitmotivy, změnou rytmu, tempa a gradací. Stadionová choreografie vychází ze základního postavení cvičenek a cvičenců na ploše, které umožní s minimálními přechody zaujmout divácky zajímavé cvičební celky.

## **HELENA PEEROVÁ (SOKOL BŘEVNOV), VÁCLAV PAVELKA (KOSTELEČEK NAD ORLICÍ)**

Vedoucí skladby: **Václav Pavelka**

Metodička: **Anna Jurčíčková**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik:

**jdizastestim.slet@sokol.eu**

Hudba: **Karel Svoboda, Jaromír Klempíř,**

**Ladislav Štáidl a Jiří Šlitr; text: Zdeněk**

**Borovec, Jaroslav Štáidl, Jiří Suchý**

Zpěv: **Karel Gott**

Hudební dramaturgie: **Zdeněk Barták**

Základní celek: **9 seniorek, 9 seniorů, Věrná**

**garda, 2 cvičenky/ci**

Značková síť: **3 x 3**

Náradí a náčiní: **žádné**

Skladba pro: **seniory a seniorky**



# JDI ZA ŠTĚSTÍM

## KOMUNITA

## BABÍ LÉTO

**AUTORKY: ŠTĚPÁNKA SADÍLKOVÁ,  
TEREZA KOSÍKOVÁ (SOKOL HOROMĚŘICE)**

Vedoucí skladby: Štěpánka Sadílková

Metodička: Iva Kosíková

Kontaktní email pro zájemkyně o nácvik:

[babileto.slet@sokol.eu](mailto:babileto.slet@sokol.eu)

Zpěv: Helena Vondráčková, Judita Čeřovská,  
Petr Rezek, Jiří Korn

Základní celek: 8 cvičenek

Značková síť: 4 x 4

Náradí a náčiní: deštník

Skladba pro: ženy a seniorky

Skladba má několik významových rovin – babí léto je vnímáno jako slunný, barevný a příjemný okamžik v jinak chmurném podzimním období. Déšť se prolíná i celou skladbou. Nepřízní počasí nebo snad i osudu se dá ale čelit společnou aktivitou, o čemž nás ženy ve skladbě přesvědčí.

Náčiním je deštník, který mají cvičenky ve dvou barevných provedeních, tedy v sytě žluté a malinově růžové, aby vznikl zajímavější efekt. Příběh skladby o dešti a letní bouři dal obrys i cvičebnímu úboru. Tunika s kapucí vychází z tvaru volné pláštěnky a legíny jsou přeneseným symbolem pro tanec v dešti.

# PŘED KAMEROU



## AUTOŘI: MARTIN MATURA, STANISLAV TRÁVNÍČEK, JAKUB ČUDLÝ (SOKOL PÍSEK)

Vedoucí skladby: **Martin Matura**

Metodik: **Jakub Čudlý**

Kontaktní email pro zájemce o nácvik:

**predkamerou.slet@sokol.eu**

Hudba: **Dudácká skupina Dropkics Murphys, The Snake Charmer a Cimbale Brothers**


Základní celek: **12 mužů**

Značková síť: **6 x 6**

Nářadí a náčiní: **žádné**

Skladba pro: **dorostence a muže**

Skladba o historii, současnosti i budoucnosti Sokola. Vyjadřuje tradici a kontinuitu mužských hromadných skladeb. Je jakousi výzvou pro současné cvičence: „Dokážeme zacvičit to, co naši dědové a pradědové? Zvládneme k tomu dát ještě něco navíc?“

Protože u mužských skladeb platí podle autorů zásada, že muž nesmí mít nic, co se dá ztratit v hospodě, neobjevuje se ve skladbě žádné nářadí ani náčiní. Přenese nás do světa filmu, protože v ní zazní více než deset známých filmových melodií v unikátním provedení Cimbale Brothers. 

Všechny skladby najdete na  
YouTube ČOS.







# JAK VYBAVIT LÉKÁRNIČKU V TĚLOCVIČNĚ?

| Text: Tomáš Jelen, Zdravotní komise ČOS

**Velmi častým dotazem na seminářích nebo školeních cvičitelů a trenérů bývá vybavení lékárníčky v sokolovně. Je třeba hned na úvod říci, že žádná vyhláška neuvádí, co by měla lékárníčka v tělocvičně povinně obsahovat. Jedině v případě, že by se v prostorách sokolovny konala zotavovací akce pro děti, bude muset být vybavena podle přílohy č. 4 k vyhlášce č. 106/2001 Sb.**

Předpokládá se ovšem, že obsah tělocvičné bude minimálně v rozsahu autolékárničky. Ta obsahuje několik důležitých položek, které se liší svým počtem dle kategorie. Tedy hotový obvaz jak s jedním, tak i se dvěma polštářky, hladká náplast na cívce, škrtecí pryžové obinadlo, jednorázové pryžové rukavice, izotermická fólie a nůžky.

Dále se doporučuje jodový dezinfekční prostředek, tedy například Jodisol, Betadine, Braunol. K dispozici musí být i nejodová dezinfekce, jako třeba Septonex, Cutasept, Softasept. To kvůli případné alergii na jod. Následují léky proti bolesti a při horečce, mezi které patří Paralen, Panadol, Brufen, Ibalgin nebo další, a to společně s lékem proti alergii. Lze pořídit některé volně prodejné antihistaminikum, jakými jsou třeba Zyrtec, Analergin a jiné.

Seznam dalších položek je značně individuální a je třeba ho přizpůsobit vlastním podmínkám. Například pokud bude v sokolovně také ubytovna, bylo by vhodné zařadit přípravek proti průjmům, což je například Smecta, digitální teploměr nebo aktivní uhlí, tedy Carbo medicinalis nebo Carbosorb, které podáváme při trávicích potížích. Těž záleží na finančních možnostech jednoty, zdali lékárníčku doplní mastmi proti bolesti svalů a kloubů, jakými jsou například Dolgit a Voltaren,



**Na dvířka  
lékárníčky nalepte  
telefonní číslo  
na záchranou  
zdravotnickou  
službu a na  
praktického  
a dětského lékaře.**

nebo si dokonce pořídí i automatizovaný externí defibrilátor.

Při sportovní činnosti se hodí trojčipý šátek, sterilní čtverce, sterilní obvaz, pružné nesterilní obinadlo ve dvou velikostech i různé druhy náplasti s polštářkem. Ty lze pořídit i voděodolné nebo hypoalergenní. Vyplatí se mít po ruce

stripy na drobné rány, pinzetu, chladivé gelové komprese, resuscitační roušku nebo masku a respirátor.

Rovněž je vhodné na dvířka lékárníčky nalepit seznam telefonních čísel na praktického a dětského lékaře, pohotovost a záchrannou zdravotnickou službu. Neuškodí přidat karty první pomoci.

Lékárnička musí být přístupná všem cvičitelům, trenérům a dalším činovníkům, pro které je určena, ale zároveň musí být zabezpečena před malými dětmi. Bývá umístěna na suchém tmavém místě. Většina léků se má uchovávat při pokojové teplotě, tedy od 8 do 25 °C. Provozovatel je povinen udržovat lékárníčku v řádném stavu a jednotlivé druhy zdravotnických potřeb obměňovat podle data spotřeby. Její vybavení je nutno pravidelně kontrolovat a po každém použití doplňovat. Prošlá léčiva se vrací do lékárny, protože jsou dle zákona považována za nebezpečný odpad.

Podávání léků se řídí informacemi v příbalovém letáku! Dětem do 16 let se nepodávají přípravky, které obsahují kyselinu acetylsalicylovou, což je například Acylpyrin, neboť mohou způsobit poškození jater i dalších orgánů.

Každý úraz, ošetření a podání léku je nutno zaznamenat do knihy úrazů, která je vedena v každé tělocvičné jednotě. Zapisují se tyto údaje: pořadové číslo úrazu, jméno, příjmení a datum narození zraněného, druh zranění a část těla, popis události, při které k úrazu došlo, včetně data a místa. Nezapomenout na to, zda a kým byl úraz ošetřen, doplnit jména svědků úrazu a podpis toho, kdo provedl zápis.

Samozřejmě všem přeji, aby k žádnému úrazu nedošlo a nebylo potřeba lékárníčku použít. Ovšem vždy je lepší být dobře připraven. ☺



## AMBASADOR SOKOLA ZÍSKAL BRONZ NA PRESTIŽNÍM TURNAJI

| Text: David Janeczek

„Tento závod se konal naposledy před pandemií. Je to jeden z největších turnajů. Je více bodovaný než ty ze Světového poháru, prostě jako grandslam v tenise,”

vysvětluje osmdva-  
cetiletý bronzový  
medailista z OH v Tokiu.

Choupenitch navíc  
prokázal obrovskou  
psychickou odolnost:  
„Vlastně ve všech zápa-  
sech jsem prohrával, ale  
dokázal jsem to, až na  
semifinálový duel, vždy  
otočit. Bojoval jsem  
jako lev.”

„V semifinále jsem  
s Italem Filippem Mac-  
chiim prohrával 5 : 11.  
Stejně jako v boji o čtvrt-  
finále. Tehdy se mi ale  
podařilo stav zvrátit.  
I tady jsem snížil ještě  
na 11 : 12, ale potom už  
mi prostě nestačily síly,”  
říká český reprezentant,  
který se od začátku roku  
ještě nezastavil.

### JEDEN Z ŽIVOTNÍCH ÚSPĚCHŮ

Radost mu udělalo i vítězství nad  
kamarádem Maximem Pautym z Francie.  
„Nedávno mě dokázal porazit na Světovém  
poháru v Tokiu, takže mám radost, že jsem

mu to vrátil,” usmívá se.

„Každopádně to je mega úspěch  
a jeden z největších v mé kariéře. Olympiáda má samozřejmě větší dosah, ale šermuje na ní 32 lidí. Zatímco tady bylo více než 200 šermířů, a to včetně dvaceti elitních Italů. Takže ještě větší konkurence,” dodává.

### TÝMOVÝ ÚSPĚCH V KÁHIŘĚ



O několik týdnů později dovedl Alex  
k výbornému výsledku i celý český tým. Na  
turnaji Světového poháru v Káhiře získali  
čeští fleretisté ve složení Alex Choupenitch,  
Marek Totušek a Jan Krejčík deváté místo.  
Dokázali porazit silné Němce, ale v souboji  
o postup mezi nejlepšími osm padli  
s domácími Egypťany. V boji o 9. místo  
postupně porazili Kanadu, Belgii a Čínu. 📍

## ČOS NATOČILA SEMINÁŘ K UDRŽITELNOSTI SOKOLOVEN

| Text: Marek Gloser

Česká obec sokolská provedla  
v jednotách průzkum, na základě kterého  
chtěla zmapovat, jak se stávající vysoké  
ceny energií dotýkají jejich hospodaření.  
Výsledky ukázaly, že zhruba pětina jednot  
se obává, že bude muset kvůli drahým  
energiím omezit činnost. Jedním z hlav-  
ných důvodů je i stáří sokoloven.

Komunikační tým ČOS a Ústřední škola  
ČOS pro Vás proto připravily speciální  
seminář, ve kterém Vám, a to ve spolu-

práci s odborníky, chceme poradit nejen,  
kde je možné ušetřit nebo jak a kde získat  
dotace, ale také jaké jsou možnosti vytá-  
pění, a v neposlední řadě Vám chceme  
dát tipy na levnější, ale přesto velmi  
efektivní řešení. Některé z firem Vám také  
mohou zdarma zpracovat energetický  
audit či revizi osvětlení a vyčíslit, kde by  
byla úspora nejvýznamnější. Firmy, které  
se rozhodly zúčastnit semináře, berte,  
prosím, pouze jako inspiraci, protože  
konečný výběr dodavatele závisí samo-  
zřejmě vždy pouze na Vás.

„Cílem všech přednášek je udělat soko-  
lovny udržitelnými. Chtěli jsme jednotám  
nabídnout inspiraci, jak se dá s řadou pro-

blémů vypořádat. Jsme rádi, že seminář  
vidělo už tolik lidí a o téma je zájem,” říká  
Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS.

Své dotazy, prosím, směrujte přímo na  
zástupce jednotlivých firem, kteří Vám rádi  
odpoví a poskytnou Vám podrobnější  
informace. Zároveň oceníme, pokud nám  
napíšete do komentářů, jaká další témata  
by pro Vás byla přínosná. 📍



Link na seminář  
naleznete zde.

## PENNY A SOKOL - TO NENÍ JEN PROJEKT HÝBEME SE HEZKY ČESKY

Penny se v sezóně 2022/23 rozhodlo  
podpořit vedle všestranných a spor-  
tovních (převážně mládežnických) oddílů  
také špičku v sokolském sportu. Logo  
Penny tak můžete vidět na dresech či  
v sokolovnách i ve sportovních přenosech  
utkáni těchto oddílů z nejvyšších soutěží:

- Hradecké Ivce – basketbal ženy, Hradec Králové
- Sokol Frýdek-Místek – volejbal ženy

- Sokol Nové Veselí – házená muži
- Sokol Královské Vinohrady – florbal muži, Praha

Na pět oddílů to doplňuje mládežnická  
kategorie oddílu rychlostní kanoistiky  
Sokola Písek. Penny oddíly podporuje  
partnerským příspěvkem a další spolupra-  
cí. Držíme všem oddílům palce a těšíme  
se, že i tato spolupráce jim pomůže  
k dobrým výsledkům. 📍





KOMUNIKACE A MARKETING

## PŮJČTE SI BANNERY V SOKOLSKÉM I SLETOVÉM VIZUÁLNÍM STYLU

| Text: Michal Charvát

Do žup a jednot nabízíme k zapůjčení bannery v sokolském vizuálním stylu. Pokud chystáte sokolskou akci, neváhejte se na nás obrátit. Nabízíme dvě sady šál, a to po pěti kusech, o rozměrech 2 x 5 metrů.

### 1. SADA = SOKOLSKÝ VIZUÁLNÍ STYL

- 3 šály na téma programových útvarů (všestrannost, výkonnostní sport a vzdělavatelé)
- sokolské patero
- Sokol roku

### 2. SADA = SLETOVÝ VIZUÁLNÍ STYL

- XVII. všesokolský slet 2024

Vše je možné zapůjčit na omezenou dobu, nejlépe na konkrétní akci. Vždy uveďte typ, termín, způsob odběru (osobní/poštou), kdy a jak sadu vrátíte.

Šály mají nahoře a dole tunýlky, takže je možné jimi provléct tyč, kterou ale k dispozici nemáme.

Pište Gabriele Markusové na [gmarkusova@sokol.eu](mailto:gmarkusova@sokol.eu). Ta Vám také ráda poradí v případě jakýchkoliv nejasností. ☺



inzerce:

# PENNY je hrdým partnerem i v roce 2023.



Hýbeme se hezky česky

**PENNY**



# SOKOL ROKU 2022

# NOMINACE

| Text: Jana Horká

Ve čtvrtek 30. března se v Tyršově domě uskuteční slavnostní vyhlášení Sokola roku 2022. Bude to příležitost shrnout na události nabitý rok, kdy Sokol slavil 160 let své existence. Největší konkurence je opět mezi mladými sokolskými sportovci do 18 let. U všestrannosti to zase bude nejnepřívětivější mezi cvičitelkami. I letos samozřejmě oceníme vzdělávací a kulturní počiny a v samotném konci večera si někdo odnese i Cenu starostky ČOS za mimořádný čin.

Železné sochy sokola od sochaře a sportovce Jakuba Flejšara jsou už vyrobeny a získají je někteří z těchto nominovaných.

## VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR

Autor T. J. Sokol

### VZDĚLAVATELSKÝ POČIN ROKU

Vanda Marušová,  
Kateřina Košílková  
Mezerová Praha-Břevnov

Drahomíra Nováková Kutná Hora

Vladimír Richter Praha-Královské  
Vinohrady

Vzdělávací sbor Vítkovice

Marcela Wágnerová,  
Martina Sikorová Tišnov

### KULTURNÍ POČIN ROKU

Loutkový soubor  
nástup Praha-Libeň

Národopisný soubor  
Formani Slatiňany

LDS Přerovský  
Kašpárek Přerov

František Trnčák Tišnov

## ODBOR VŠESTRANNOSTI

Jméno/Kolektiv T. J. Sokol

### CENA RADKY DAŇKOVÉ

Anna Horáková Moravičany

Petr Kostka Malenovice

Martina Maňáková Písek

Nicole Wills Říčany a Radošovice

Kateřina Zíková Praha - Královské  
Vinohrady

### CVIČITEL ROKU

Martin Hendl Maxičky

Pavel Hrabec Tišnov

Josef Maleček Libeň

Lukáš Michalík Olomouc-Bělidla

Robert Šimík Brno I

Stanislav Trávníček Písek

Aleš Paseka Nová Bělá

Luděk Vrba Moravičany

### CVIČITELKA ROKU

Ivona Čadová Náchod

Dagmar Fischerová Praha-Vršovice

Jana Kozáková Doubravka

Pavčina Maňásková Uherské Hradiště

Michaela Ovesná Malenovice

Helena Peerová Praha-Břevnov

Markéta Pavlatová Huntířov nad Jizerou

Blanka Planičková Olomouc

Martina Richterová Nová Bělá

Jana Sladká Pečky

Denisa Svrčková Třebětice

Pavla Sýkorová Verneřice

Michaela Uchytílová Turnov

Kateřina Veličková Písek

Nikola Zaczpalová Sokol Moravičany

### KOLEKTIV

Hroši z Radotína - vedoucí kolektiv  
Zuzana a Jindřich Nováková Radotín

Kolektiv křivoklátských sokolek  
a sokolů - vedoucí kolektiv Peter  
Szenasy a Monika Frencl Křivoklát

Oddíl rekreačního volejbalu -  
vedoucí kolektiv Zuzana Volfová Milovice

Pomahatelé Sokola Turnov -  
vedoucí kolektiv Libor Drábek Turnov

Shinies - vedoucí kolektiv  
Kateřina Dlabáčová Valeč

Táborová parta Sokola Moravičany  
- vedoucí kolektiv Moravičany

Kolektiv oddílů všestrannosti Prosek

# ODBOR SPORTU

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
<b>KOLEKTIVNÍ SPORTY - MLÁDEŽ</b>		
<b>Sokol HK - juniorky</b>	Hradec Králové	basketbal
<b>Sokol Ostrava - ml. dorostenci</b>	Ostrava	házená
<b>Sokol HK - kadetky</b>	Hradec Králové	basketbal

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
<b>KOLEKTIVNÍ SPORTY - DOSPĚLÍ</b>		
<b>Sokol HK - ženy</b>	Hradec Králové	basketbal
<b>Reprezentace ČR U20</b>	Hradec Králové	basketbal

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
<b>KATEGORIE DO 18 LET</b>		
<b>Michael Lev Holý</b>	Brno I	šerm
<b>Filip Wágner</b>	Brno I	šerm
<b>Ema Rubášová</b>	Brno I	šerm
<b>Alice Vlková</b>	Brno I	sportovní gymnastika
<b>Daniel Baĝo</b>	Brno I	sportovní gymnastika
<b>Daniel Dvořák</b>	České Budějovice	badminton
<b>Kryštof Klíma</b>	České Budějovice	badminton
<b>František Vrchotický</b>	České Budějovice	badminton
<b>Sebastian Bohun</b>	Maxičky	psí spřežení - mushing
<b>Matěj Suchý</b>	Maxičky	psí spřežení - mushing
<b>Jakub Šindel</b>	Králuv Dvůr	psí spřežení - mushing
<b>Adam Pecina</b>	Hradec Králové	atletika
<b>David Jarolímek</b>	Hradec Králové	atletika
<b>Nina Kaplanová</b>	Hradec Králové	atletika
<b>Michal Rada</b>	České Budějovice	atletika
<b>Adéla Štefanová</b>	České Budějovice	atletika
<b>Nina Radová</b>	České Budějovice	atletika
<b>Tereza Obstová</b>	Hodkovičky	moderní gymnastika
<b>Adina Kodýlková</b>	Hodkovičky	moderní gymnastika
<b>Alisa Samareva</b>	Hodkovičky	moderní gymnastika
<b>Ella Luisa Wright</b>	Hodkovičky	moderní gymnastika
<b>Natália Husovská</b>	Hodkovičky	moderní gymnastika
<b>Karolína Havlíková</b>	Hodkovičky	moderní gymnastika
<b>Adéla Kubišová</b>	Valašské Meziříčí	pole dance
<b>Adéla Kubišová</b>	Valašské Meziříčí	aerial hope
<b>Julie Kovářová</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Robin Říha</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Nela Malinová</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Milan Kordek</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Lukáš Brandl</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Petr Grygerek</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Ondřej Kudla</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Daniel Gurbovič</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Marek Kolář</b>	Písek	bojové sporty
<b>Václav Líd</b>	Písek	bojové sporty
<b>Milan Kubiš</b>	Písek	bojové sporty
<b>Marek Wicherek</b>	Maxičky	překážkové sporty
<b>Tomáš Knepr</b>	Maxičky	překážkové sporty

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
<b>KATEGORIE OD 19 DO 23 LET</b>		
<b>David Jodl</b>	České Budějovice	atletika
<b>Tomáš Kratochvíl</b>	České Budějovice	atletika
<b>Matyáš Džavoronok</b>	Brno I	volejbal
<b>Káplová Barbora</b>	Písek	bojové sporty
<b>Nela Šrámková</b>	Písek	bojové sporty
<b>Piskoř Vojtěch</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>David Kopřiva</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Matěj Mlčoch</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Pavel Dorňák</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Vendula Piskořová</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Tomáš Foldýna</b>	Vítkovice	zápas - volný styl
<b>Lukáš Sláma Petra Vanišová</b>	Pražský	akrobatický rokenrol
<b>Jan Janošík</b>	České Budějovice	badminton
<b>Josef Kuča Daniela Šeráková</b>	Zbraslav	společenský tanec
<b>Radek Adam Tomáš Horák</b>	Zlín-Pršténé	kolová

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
<b>KATEGORIE DOSPĚLÍ</b>		
<b>Adam Knajbl</b>	Pardubice	karate
<b>Aneta Konvalinková</b>	Maxičky	psí spřežení - mushing
<b>Jiří Suchý</b>	Maxičky	psí spřežení - mushing
<b>Zuzana Kynclová</b>	Maxičky	psí spřežení - mushing
<b>Alexander Choupenitch</b>	Brno I	šerm
<b>Vojtěch Včelička</b>	Písek	bojové sporty
<b>Jakub Kodad</b>	Písek	bojové sporty
<b>Josef Koloušek</b>	Písek	bojové sporty
<b>Marek Bahník</b>	Hradec Králové	atletika
<b>Lukáš Hodboď</b>	Hradec Králové	atletika
<b>Michal Desenský</b>	Hradec Králové	atletika
<b>Jiří Polák</b>	České Budějovice	atletika
<b>Markéta Staňková</b>	Zbraslav	tai chi
<b>Petr Bayerle Barbora Šnajderová</b>	Zbraslav	společenský tanec
<b>Kateřina Kneprová</b>	Maxičky	překážkové sporty



Podívejte se na video, jak vypadalo vyhlášení loni.

# NEJEN POHYBEM ŽIV JE SOKOL

Text: Lenka Kocmichová

O víkendu od 7. do 8. ledna uspořádal Odbor všestrannosti ČOS tradiční a oblíbenou akci Nejen pohybem živ je Sokol, a to po třech covidových letech konečně bez jakéhokoliv omezení. Na 160 účastníků akce si v příjemné atmosféře užilo pestrý cvičební i kulturní program. Garantem akce byl, také tradičně, ÚCS žen a senierek. Účastníci si mohli vyzkoušet jógu smíchu, fitbale, lidové tance a cvičení inspirované východní medicínou. Cvičilo se nejen v bazénu, ale i na gymbalech s expandery, nebo s overbaly. Bylo možno vyrazit na procházku s posilováním a protahováním pomocí deštníku, nebo si zatančit v rytmu tanga či se zapojit do netradičních her v tělocvičně, a to nejen s využitím nejmodernějších pomůcek, ale i se speciální dechovou technikou.

Večerní návštěva divadla byla letos trochu výjimečná. Představení Na poslední chvíli v Divadle Lucie Bílé, kde v hlavní roli hraje Václav Vydra, připadlo právě na den hercových narozenin. Celé sokolské hlediště mu proto po skvělém představení při děkovačce zazpívalo gratulaci: „Václav má narozeniny...“ a vedoucí obou sborů mu předali malý dárek.

Ani letos nechyběla v programu beseda s významnou osobností. Pozvání přijala Dita Hořínková, vynikající zpěvačka a hvězda muzikálů, kterou doprovázeli její dva synové a neteř. Vedle vyprávění, ve kterém nebyla o legraci nouze, si účastníci vyslechli i řadu nádherných pěveckých vystoupení, a to jak sólových, tak i v podání celé rodiny. Letošní akce se vydařila a podle ohlasů odjízďeli účastníci z Tyršova domu spokojeni a v dobré náladě. 📍



Starostka ČOS Hana Moučková a náčelník ČOS Petr Svoboda předávají ceny vítězům

# SPORT

## NA TEAMGYM JUNIOR PŘIJELO DEVATENÁCT DRUŽSTEV

Text: Lenka Denisa Bartůňková

Po dvouleté odmlce se konal přebor ČOS v soutěži TeamGym Junior v Tyršově domě. Závod se uskutečnil v sobotu 28. ledna a nominovalo se do něj celkem devatenáct družstev. Týmy se nominovaly z oblasti Východ, která se uskutečnila v Olomouci, a oblasti Západ, která se již tradičně konala v pražském Sokole Královské Vinohrady.

Do Tyršova domu přijelo celkem 250 účastníků, z toho 168 závodníků. Oproti předchozím ročníkům organizátoři zaznamenali nárůst v kategorii nad 16 let, kde navíc závodila i řada smíšených družstev. „Můžeme to přičítat zvyšování popularity malého TeamGymu v dorosteneckém věku,“ myslí si náčelník ČOS Petr Svoboda.

V kategorii I., což je žactvo do 11 let, třetí místo vybojoval Sokol Židenice, druhé získal Sokol Praha Královské Vinohrady a první příčku obsadil Sokol Řeporyje. Bronzovou medaili v kategorii II., tedy žactvo do 16 let, obdrželo družstvo ze Sokola Řeporyje, stříbrnou dostal Sokol Vyšehrad B a na první příčce se

umístil Sokol Vyšehrad A. V kategorii III., dorost a dospělí nad 16 let, patřilo třetí místo Sokolu Dvůr Králové nad Labem, druhé místo obsadil Sokol Uherské Hradiště a kategorii ovládl tým ze Sokola Vyšehrad.

Ceny vítězným družstvům předala starostka ČOS Hana Moučková s náčelníkem Petrem Svobodou a prvním místonáčelníkem ČOS Pavlem Strejčkem. Poděkování kromě cvičitelů, kteří družstva připravili, patří především členům Sokola Židenice, kteří pomáhali zabezpečit zázemí celé akce společně se zaměstnanci oddělení OV ČOS. 📍



# LYŽAŘI ZNAJÍ SOKOLSKÉ PŘEBORNÍKY

| Text: Jaroslav Hák

Sokolské přebory v běhu na lyžích se tradičně pořádají v podkrkonošském Studenci. Letos to bylo 12. února a v tento den nám Krakonoš poslal bezvadné lyžařské počasí – ráno byly upravené tratě zmrzlé, svítilo sluníčko a vítr zůstal na hřebenech hor. Měli jsme štěstí,

protože už o den později se oteplilo, přšelo, sníh mizel a závody by nebylo možno uspořádat.

Přebory byly připraveny pro všechny věkové kategorie od nejmladších dětí až po veteránské kategorie. Startovala téměř stovka závodníků z osmi

sokolských jednot: zastoupení měla župa Krkonošská, Jizerská a zásluhou Sokola Praha Podolí i župa Pražská-Scheinerova. Výhodu domácího prostředí využili domácí závodníci, kteří získali sedm titulů přeborníka ČOS v běhu na lyžích a s převahou vyhráli i soutěž družstev. 🏆



inzerce:

 Balíkovna

## Pošli to dál!

Rozšiřujeme síť  
o 1 200 AlzaBoxů.



[balikovna.cz](https://balikovna.cz)

# BORIS UHER

## 100. výročí narození posledního vzdělavatele Československé obce sokolské

| Text: Jan B. Uhlíř, historik, vedoucí  
Oddělení vzdělávatelského odboru ČOS  
| Foto: Archiv ČOS

Boris Uher (1923–1993) se narodil i zemřel v Praze, srdcem však zůstal na Moravě, v Brně, kam se s rodinou přestěhoval v roce 1925. Jeho otcem byl vysokoškolský pedagog a pedagogický reformátor Jan Uher, někdejší osobní knihovník prezidenta Masaryka. Profesor Jan Uher byl nejen členem Řádu svobodných zednářů (Lóže Cestou světla), ale i nadšeným propagátorem sokolské myšlenky. Byl členem tehdejšího vzdělávacího představenstva a ve 30. letech rovněž šéfredaktorem Sokolského vzdělavatele. V Brně byli ostatní zednáři a sokolové personálně úzce spjati, což se projevilo hned v prvních dnech po německé okupaci.

Jan Uher, jeden z hlavních signatářů manifestu „Věrní zůstaneme!“, inicioval ihned po německé okupaci vznik odbojové organizace Zemský národní výbor, která – vedle činnosti organizační a zpravodajské – plánovala i podobu osvobozené republiky. Členové Zemského národního výboru udržovali čilé styky s Obranou národa, Jan Uher pak i s další odbojovou organizací, Politickým ústředím, a samozřejmě s Obcí sokolskou v odboji. V létě 1939 byl Zemský národní výbor začleněn do Obrany národa jako její „politická složka“. K zániku Zemského národního výboru došlo na základě infiltrace gestapa v listopadu 1939. Jan Uher byl zatčen 20. listopadu, následně vyslýchán v Brně a vězněn ve Vratisla-

vi, Diezu an der Lahn a Berlíně. Před 1. senátem Lidového soudního dvora stanul 9. června 1942, shodou okolností v den, kdy byl v Berlíně pohřbíván Reinhard Heydrich. Předseda senátu, Georg Zieger, mimo jiné konstatoval, že souzení představují českou intelektuální elitu, která je sice ve vazbě již od roku 1939, jež však vychovávala národ v tom duchu, že atentát byl možný. Padlo pět rozsudků smrti s odůvodněním přípravy k velezradě; Jan Uher byl mezi nimi. Svě poslední dny trávil ve věznici Plötzensee, která spravovala jedno z centrálních popravišť třetí říše. V den poprav, 27. října 1942, jej směl navštívit syn Boris, který ovšem netušil, že otce vidí naposledy. Hodinu po Borisově odchodu bylo Janu Uhrovi sděleno, že rozsudek bude vykonán ve večerních hodinách. Byl odveden na celu smrti a byla mu sňata pouta. Mohl napsat dopisy na rozloučenou. Napsal tři – manželce a oběma synům. Všechny v bezchybné němčině a formulované tak, aby prošly cenzurou. V dopise Borisovi mimo jiné uvedl: „Vím, že budeš studovat a více a více pronikat do mého duchovního světa. Bude-li to možné, pokračuj v mé cestě, ujmí se mého díla a usiluj o to, aby

sloužilo mému národu, stejně tak, jak jsem o to usiloval já...“ Tělesné ostatky Jana Uhra byly – tak, jak bylo u českých odbojářů zvykem – předány Anatomicko-biologickému institutu Univerzity císaře Viléma k pokusným pitvám. Poté byly zpopelněny. Popel nebyl zásadně vydáván rodinám, neboť protektorátní gestapo se obávalo tvorby kultu mučedníků. Jediné, co rodina následně obdržela, byly osobní věci – a účet za věznění a popravu znicí v přepočtu na 198 000 korun.

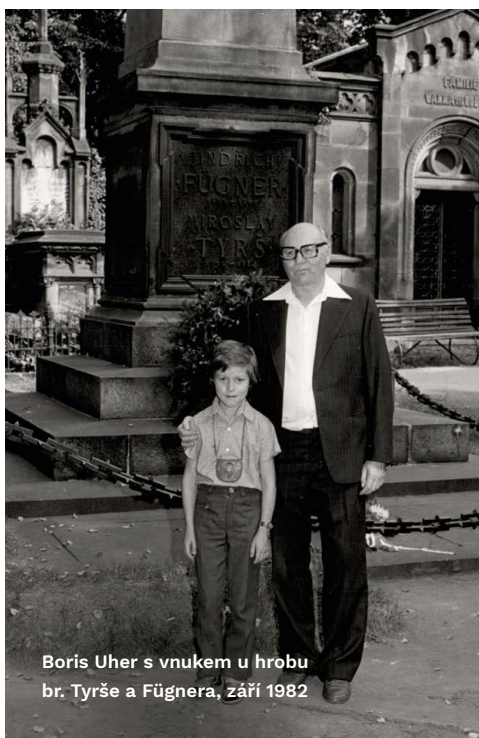
Maturita Borise Uhra, která proběhla ve zjitřené atmosféře takzvaného druhého stanného práva, byla zdramatizována skutečností, že Boris odmítl odpovídat na otázky týkající se nacionálněsocialistického režimu. Zkoušející profesorka, která byla informována o odsouzení Jana Uhra k smrti, mu tedy „s očima plnými slz“ položila otázku týkající se německého středověku. Po maturitě byl Boris ihned

Boris Uher, ústřední  
vzdělavatel ČOS, 1992





Boris Uher při projevu na akademii T. J. Sokol Nový Bydžov, prosinec 1969



Boris Uher s vnukem u hrobu br. Týrše a Fügnera, září 1982

totálně nasazen – nejprve ve slévárně ČKD v Blansku. Jako synovi „velezářce“ mu ale reálně hrozilo nasazení na území Německa.

Otcovi přátelé z řad svobodných zednářů se však postarali o to, aby byl přijat do duchovní služby, které byla poskytnuta výjimka. O prázdninách roku 1942 se tedy Boris Uher ocitl na faře Jednoty bratrské v Turnově u faráře Pavla Glose, kde se stal vikářem. Pavel Glos byl však, jako člen Petičního výboru Věrní zůstaneme, hlavou místního odboje. (Glos participoval na ukrývání posledního představitele Ústředního vedení odboje domácího Vladimíra Krajiny, k jehož zatčení došlo shodou okolností v Turnově v rodině legionáře Bohumila Doležala, s jehož dcerou se Boris Uher později oženil.) Pod křídly Jednoty bratrské byli ukrýváni i parašutisté

desantu Antimony – a samozřejmě i desantu Barium. Depeše z Londýna, přijaté Bariem, převážel Boris Uher z Turnova do Prahy. U vědomí pomsty za zavražděného otce opakovaně riskoval život – a ačkoli řada spolupracovníků Baria skončila ve spárech gestapa, jemu se tento neblahý osud vyhnul. Mohl tedy pokračovat ve vikariátu, rozšířeném shodou okolností o Rovensko pod Troskami, kde si v lednu 1943 dva ze tří členů desantu Antimony v obklíčení gestapa vzali život, aby město uchránili osudu Lidic.

Boris Uher si celý život zakládal na tom, že byl poslušným synem. Otcův odkaz jej zavazoval, současně však i osudově limitoval. Ačkoli chtěl být historikem (na Masarykově univerzitě vystudoval historii a filozofii), stal se – právě na základě přání otce – teoretikem pedagogiky. Převzal i jeho sokolský odkaz a angažoval se v rámci vzdělávacího předsednictva Sokola Brno I. Pro poučnorový režim však byl nepřijatelný nejen jako kazatel Jednoty bratrské v Liberci, ale především jako syn Jana Uhra, který se v odboji angažoval na „nesprávné straně“. Po absolutoriu vysoké školy a odchodu z duchovní služby mohl vyučovat pouze v rámci základního školství. V polovině 50. let, kdy odmítl spolupráci Státní bezpečnosti, byl odsunut na místo vychovatele učňovské mládeže. V roce 1956 však vyhrál konkurs na místo tajemníka Katedry pedagogiky Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kde setrval až do důchodu. Boris Uher byl po celou dobu svého vysokoškolského působení na filozofické fakultě z politických důvodů perzekvován. Své pedagogické aktivity proto postupně přenesl na Akademii múzických umění a na Vysokou školu uměleckoprůmyslovou.

V letech 1967–1969 se Boris Uher významně angažoval při (neúspěšném) pokusu o obnovu Československé obce sokolské, který skončil doslova na pancířích „spojeneckých“ tanků. O to usilovněji se pustil do téhož po 17. listopadu 1989. Díky jeho iniciativě dostala živelná a neorganizovaná snaha po obnovení ČOS reálných obrysů a smysluplné koncepce.

Díky němu se původní nadšení přetavilo v konkrétní, cíleně zaměřený postup: oficiální obnovení struktury ČOS na domácí půdě a nastartování procesu návratu státem zcizeného sokolského majetku. Boris Uher, ač mohl, záměrně neaspiroval na ústředního starostu ČOS, neboť se současně

významně angažoval v organizaci mezinárodních akcí souvisejících s 400. výročím narození Jana A. Komenského.

Jako ústřední vzdělávatel ČOS usiloval Boris Uher o vznik moderního Sokola navazujícího v přiměřené míře na původní tradice, Sokola, který opět bude hybnou silou československé společnosti. Zemřel necelé tři měsíce po vzniku České republiky, a stal se tak de facto i de iure posledním ústředním vzdělávatelem Československé obce sokolské. ☺



Ústřední vzdělávatel ČOS Boris Uher a vzdělávatel Americké obce sokolské V. Ženišek, Fort Worth, Texas, duben 1990



Boris Uher při přednášce pro Americkou obec sokolskou, Fort Worth, Texas, duben 1990



Boris Uher, Fort Worth, Texas, duben 1990

V roce 2022 se už 8. ročníku projektu Sokolská kapka krve zúčastnilo na 56 jednot, z nichž 343 dárců absolvovalo 860 odběrů. Loni tak sokolové darovali 387 litrů krve. Od roku 2015, kdy projekt začal, už je to celkem skoro 1 800 litrů krve.

Vůbec poprvé, a to v Komárově, se v uplynulém roce podařilo pokořit roční hranici sta odběrů v rámci jednoty. I díky tomu si komárovští letos opět odnášejí vítězství. Tamějších 37 dárců absolvovalo celkem 108 odběrů.

Na druhém místě skončil, stejně jako loni, Sokol Pardubice I a třetí je jednota z Opočna. Další skvělé výsledky pak přišly z Domašína, Spořilova, Písku a Příbrami, tedy z jednot, které se účastní opakovaně.

Letos se podařilo oslovit 49 prvo-dárců, což je v době, kdy dle Českého červeného kříže v Česku chybí na sedm-desát tisíc dárců, obzvlášť důležitý čin. Darovaná krev může pomoci v mnoha život ohrožujících situacích, třeba malým miminkům, maminkám po porodu, dospělým i dětem s leukémií, či obětem automobilových nehod či přírodních katastrof.

**Veškeré informace o projektu a plánovaných hromadných odběrech naleznete na sokolskakapka krve.cz.** Nezapomeňte ani Vy letos nahlásit prostřednictvím webového formuláře za svou jednotu výsledky prvního pololetí, a to do 31. července 2023.

Zkuste vystoupit z komfortní zóny. Pokud splníte podmínky pro darování krve a jste zdraví, pak byste si odběr mohli alespoň vyzkoušet. Myslete na to, že darovaná krev může zachránit lidský život, a to přece stojí za nějakou tu námahu a drobné nepohodlí. ☺

**LASKAVOST**

# DÁRCOVSTVÍ KRVE MÁ UŽ MEZI SOKOLY SVOU TRADICI

| Text: Vít Jakoubek, člen Zdravotní komise ČOS



## KAPKA KRVE 2022

pořadí	Sokol	počet odběrů	počet dárců				
1.	Komárov	108	37	29.	Kunvald	9	5
2.	Pardubice I	69	25	30. - 31.	Žalkovice	8	4
3.	Opočno	54	15	30. - 31.	Jihlava	8	4
4.	Domašín	48	11	32.	Cítov	8	2
5.	Spořilov	42	32	33. - 35.	Dobříš	7	2
6.	Písek	32	20	33. - 35.	Olomouc - Nové Sady	7	2
7.	Příbram	32	13	33. - 35.	Duchcov	7	2
8.	Třebětice	25	9	36.	Turnov	6	4
9.	Horní Bělá	23	9	37.	Svatý Kopeček	6	3
10.	Brno I	22	16	38.	Podivín	5	3
11.	Svinov	22	8	39. - 40.	Lázně Bohdaneč	5	1
12.	Týn nad Bečvou	22	7	39. - 40.	Velká Bíteš	5	1
13.	Lomnice nad Popelkou	21	10	41.	Černošice	4	3
14.	Vrané nad Vltavou I.	21	8	42.	Stupno	4	2
15.	Jílové u Prahy	21	6	43. - 44.	Hlubočepy	4	1
16.	Dvůr Králové nad Labem	18	4	43. - 44.	Vsetín	4	1
17.	Kobyly	16	6	45.	Valeč	3	2
18. - 20.	Týniště nad Orlicí	15	6	46. - 49.	Malenovice	3	1
18. - 20.	Jince	15	6	46. - 49.	Kostelec u Holešova	3	1
18. - 20.	Volyně	15	6	46. - 49.	Brno-Juliánov	3	1
21.	Březové Hory	15	3	46. - 49.	Benátky nad Jizerou	3	1
22. - 23.	Hořovice	13	4	50. - 51.	Frydštejn	2	1
22. - 23.	Chocerady	13	4	50. - 51.	Břasy	2	1
24.	Libeň	12	5	52. - 56.	Šumperk-Temenice	1	1
25. - 26.	Cerhovice	12	4	52. - 56.	Bzí	1	1
25. - 26.	Kařez	12	4	52. - 56.	Praha-Podolí	1	1
27.	Požořice	11	7	52. - 56.	Olomouc-Chválkovice	1	1
28.	Rokycany	10	5	52. - 56.	Vyškov	1	1
<b>celkem</b>						<b>860</b>	<b>343</b>



Sokol Spořilov získal za svou aktivitu při hromadných odběrech voucher do sokolského eshopu. Poděkovala mu i starostka ČOS Hana Moučková.

# V ÚNORU JSME DAROVALI 28 LITRŮ KRVE

Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

Už popáté sokolové uspořádali hromadný odběr krve. Oslavili tak nejen 161. výročí od založení spolku, ale udělali i prospěšnou věc. Do Michnova paláce v Praze dorazili zástupci minimálně z 15 jednot, mezi nimiž bylo i několik prvodárců. Celkem darovalo 58 lidí více než 28 litrů krve.

Laskavost. Jedna ze sokolských hodnot dnes byla naplněna beze zbytku. Všichni ti, kdo darovali krev, možná zachránili život. Během hromadného odběru panovala velmi příjemná atmosféra, tentokrát se dokonce hrálo i na klavír.

„Jsem dojatá z toho, co tady vidím. Sokolská kapka krve má velký smysl a věřím, že příště přijdou další prvodárci, na které se projekt zaměřuje. Děkuji úplně všem, kteří za námi dnes dorazili a vydrželi možná i trochu nepohodlí,“ říká Hana Moučková, starostka ČOS.

Tímto odběrem zároveň odstartoval už 9. ročník Sokolské kapky krve. Za tu dobu více než 1 600 sokolů darovalo 1 800 litrů nejcennější tekutiny. Zatímco dlouholetým lídrem celého projektu je Sokol Komárov, hromadné odběry jsou doménou Sokola Spořilov. Pravidelně se od nich účastní 15 členů.

„Utvořilo se takové zdravé jádro, které chodí pravidelně. Máme to vždy spojené


s výletem. Po odběru se vydáme do Prahy a já ostatním udělám komentovanou prohlídku. Vždycky to má velký ohlas,“ říká Klára Kunčíková, náčelnice Sokola Spořilov, která dala skupinku sester a bratrů dohromady.

Navic není opravdu čeho se bát. Vše probíhá pod dohledem zkušených odborníků, kteří potvrzují, že je naprosto běžné, když kdokoli dostane před odběrem strach. „Když se někdo bojí, rádi ho vezmeme za ruku a povídáme si s ním. Už jsme pár lidí přesvědčili o tom, že to taková hrůza není,“ říká Eva Stašková, staniční sestra transfúzní stanice Ústřední vojenské nemocnice.

Dárci se na lehátkách střídali zhruba ve čtvrt hodinových intervalech. Jak mužům, tak ženám se odebírá shodně 450 mililitrů krve. Samotný odběr většinou trvá zhruba osm minut. Krev končí v odběrových vacích a před použitím je vždy vyšetřena na infekční choroby, jako je například žloutenka nebo HIV; takže se vlastně dárce touto cestou i dozví, jestli je zdravý.

K hromadným odběrům se přidávají i jednoty mimo Prahu. Koncem února vyrazili darovat krev sokolové z Jihlavy. Domluvte se i ve Vaší jednotě a jděte společně udělat dobrou věc! ☺

VŠECHNY DŮLEŽITÉ INFORMACE O DAROVÁNÍ KRVE SE DOZVÍTE NA [SOKOLSKAKAPKAKRVE.CZ](http://SOKOLSKAKAPKAKRVE.CZ)



Sokolská kapka krve letos vstoupila do svého 9. ročníku. V posledních dvou letech jsou její součástí i hromadné odběry, na kterých spolupracuje s Ústřední vojenskou nemocnicí v Praze. Pravidelně na ně přijde až 70 lidí. Většina transfuzních stanic ale vyjíždět nedokáže. O tom, jak celý systém v Česku funguje, a o významu Sokolské kapky krve v rozhovoru mluví plk. gšt. MUDr. **Miloš Bohoněk**, Ph.D., primář oddělení hematologie a krevní transfuze ÚVN v Praze, který je současně hlavním odborníkem na hematologii a transfuzní službu Vojenské zdravotnické služby Armády ČR.

# MODERNÍ TRANSFUZNÍ SLUŽBA MÁ ZA DÁRCI JEZDIT

| Text: Jiří Reichl | Foto: Markéta Navrátilová

► **Jaká je situace v oblasti darování krve?**

Krev je potřeba stále. Co se odběrů týká, je situace v Česku dlouhodobě relativně stabilizovaná. Ale z několika důvodů, kterými jsou jak stárnutí populace, tak i třeba konkurence privátních plasmaferických center, potřebujeme k tomu, aby se nám obnovoval stávající kmen dárců, získávat zejména prvodárce. Proto jsou hromadné akce výbornou věcí i z toho důvodu, že přijde řada nováčků, kteří, pokud se odběr opakuje na stejném místě, se vracejí. To je pro nás ideální stav. My potřebujeme dárce pravidelného, který přichází podle potřeby transfuzní služby a nemocnice.

► **Váš tým vyjíždí na řadu hromadných odběrů. Jsou populární? Darují tak třeba i lidé, kteří by do nemocnice nešli, protože by si nenašli čas, nebo by to odkládali? Takhle to ale vlastně mají takzvaně pod nosem...**

To jednoznačně. Moderní transfuzní služba by měla jezdit za dárce. Ve světě to je naprosto obvyklé. U nás máme hustou síť transfuzních stanic, proto to zase až tak běžný způsob získávání dárců a odběrů krve není. Naše pracoviště se ale na výjezdové odběry specializuje. Minimálně jednou týdně jezdíme do škol, firem, obcí, tělocvičen a podobně. A samozřejmě, že pro řadu lidí je to motivující už jen tím, že přijdou snáz, než kdyby museli dojet někam na transfuzní stanici. Určitě je to prospěšné pro obě strany.

► **Opakují se místa, kam jezdíte?**

Určitě. Je ideální, když se domluvíme s nějakou firmou nebo vojenským útvarem, školou, sportovním klubem, že tam budeme jezdit pravidelně a opakovaně, a to alespoň dvakrát třikrát za rok. Záleží na konkrétní dohodě. Většina našich odběrových míst je už stabilní a spolupracujeme s nimi dlouhodobě.

► **Jsou v Čechách běžné výjezdové odběry?**

Takhle velké a rutinní děláme jenom my. Výjezdové odběry provádí, pokud vím, i transfuzní oddělení Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, ale ne až tak běžně. Tkáňové a transfuzní oddělení FN Brno tu a tam za dárce také vyjíždí. A to je, podle mě, všechno.

► **Co tomu podle Vás brání?**

Ono je to organizačně náročné, je potřeba k tomu mít potřebný dopravní prostředek, technologii a vycvičený

mobilní odběrový tým, proto je jednodušší to nedělat.

► **Vy už máte sehraný tým?**

Ano, výjezdové odběry jsou v ÚVN Praha tradiční činností již mnoho desítek let. Organizačně na to člověk musí být vybavený. Musí mít odběrové váhy, které nejsou úplně levné, skládací odběrová křesla a další materiál. Takže k tomu musí být i technologické vybavení. Máme velkou dodávku, nebo takový mini autobus. A na to každý nemá. V zahraničí, kde je transfuzní služba centralizovaná, je to zcela běžné. V naší republice jsme trochu zaspali a jsme pořád jako v době příprav na třetí světovou válku podle starého konceptu, tedy co okres, to transfuzka. Ve světě je to nyní úplně neobvyklý model. Tam je většinou centralizovaná transfuzní služba úplně mimo nemocnice. Třeba Izrael nebo Holandsko mají jednu, v Německu, kde to spravuje Červený kříž, je pár transfuzních center, Velká Británie má čtyři transfuzní centra. Jsou to buď státní, polostátní, nebo neziskové organizace. Ty mají rozmístěnou síť odběrových středisek nebo mobilní týmy, které odebírají třeba i odpoledne nebo až

**SOKOLSKÁ KAPKA  
KRVE 2022 387 LITRŮ  
CELKEM 2015 - 2022  
PŘES 1 800 LITRŮ**

do večera, jezdí speciálními odběrovými autobusy a podobně. Všechno pak svážejí do jednoho centra.

Je to efektivnější, lacinější, ve vyšší kvalitě a mnohem lépe pak zásobují i nemocnice. Když je u nás například jedna malá transfuzní stanice na celou okresní nemocnici, v případě komplikací se jí ten problém těžko vykrývá. Kdežto pokud je to velká firma, která zásobuje třeba padesát nemocnic, vyřeší snáze náhlou potřebu jedné z nich, protože prostě má k dispozici velký objem krve, respektive potřebných transfuzních přípravků.

► **Co na mezinárodním fóru, například na konferencích hematologů, říkají na náš model?**

To se vždycky trochu diví. U nás ale není politická vůle to změnit. To by se muselo uskutečnit cestou ministerstva zdravotnictví. Nehledě na to, že náš současný model je i velmi drahý, protože

je potřeba podstatně více personálu a technologie. S oblibou uvádím příklad z Holandska. Tam je polostátní transfuzní služba, která se jmenuje Sanguin. Mají dvě velká zpracovatelská centra a jednu jedinou centralizovanou laboratoř. V každém z těch zpracovatelských center mají osm velkých centrifug, kdy jedna stojí asi milion korun. My máme šedesát pět transfuzních stanic, každá má minimálně dvě centrifugy, takže jich tu máme asi sto padesát, na rozdíl od těch holandských šestnácti. Kromě toho, každá naše transfuzní stanice má vlastní laboratoř, Holanďané mají pouze jednu. Ačkoliv tedy má ta země s patnácti miliony obyvatel větší spotřebu krve než Česká republika, je celý ten jejich systém mnohem efektivnější.

► **Hromadný odběr v Tyršově domě se postupně stal populárním. Neaktivnější jednotou je ta ze Spořilova, jejíž členové to pojali tak, že odběr vždy spojí s procházkou po Praze, s obědem nebo večerí, a udělají si hezký sokolský den. Pozorujete, že je při těchto akcích lepší atmosféra?**

To je jeden z typických průvodních jevů, který je na výjezdových odběrech pěkný. Přijdou tam kolegové, známí a skoro vždycky je tam velmi přátelská a veselá atmosféra. Nebo když děláme odběry třeba na vysoké škole, setká se tam množství studentů, kteří nám zároveň pomáhají s pořadatelskou službou. To je optimální stav.

► **Mění se nějak v průběhu let struktura potřeby krve, nebo je to pořád stejné?**

Co se týká množství spotřebované krve nebo transfuzních přípravků, kdy se plná krev odebere a z ní se pak vyrábí to vlastní léčivo, tedy transfuzní přípravek, čímž jsou červené krvinky, plazma, nebo krevní destičky, jsou trendy spotřeby v období posledních dvaceti let plus minus v podstatě stejné. Trochu se mění portfolio indikací, diagnóz. Když jsem začínal, každá operace štítné žlázy, nebo prostaty, vyžadovala velké množství krve. Dnes už jsou operační techniky takové, že tyto zákroky jsou prakticky bezkrevní. Ale zase se provádějí jiné výkony, které se dříve nedělaly. Například mohutné kardiovaskulární operace, výkony na játrech, na slezině, postoupila onkologie, hematoonkologie a další. Celkově je, alespoň v Evropě, klesající poptávka po krvi v souvislosti s tím, jak se zlepšují různé medicínské postupy.

► **Kolik krve se ročně spotřebovuje?**

## ROZHOVOR

Operace a chirurgické výkony nejsou zdaleka tím, co hlavně spotřebovává krev. Když jde člověk na chirurgický výkon, ještě to automaticky neznamená, že bude potřebovat transfuzi. Tu předpokládají už jen některé velké chirurgické výkony jako třeba zmíněné kardiochirurgické nebo velké břišní operace a samozřejmě těžké úrazy (polytraumata), to je jasné. Ale našimi velkými zákazníky jsou třeba právě hematologická a onkologická oddělení, tedy ta, kde se léčí i pacienti s leukémií a rakovinou různého typu. Tam je relativně velká spotřeba. Ale je to individuální. Celkově mohu říct, že se u nás spotřebovává zhruba 400 až 450 tisíc jednotek erytrocytů, tedy červených krvinek, za rok.

► **Co se s krví po odběru vlastně děje? Někomu prý chodí SMS zpráva, že jeho krev je právě darována. Tuto službu také nabízíte?**

Třeba v brněnské fakultní nemocnici dárce v momentě, kdy je jeho krev vydána, dostane SMS. My jsme k tomu zatím trochu rezervovaní. Značnou část vyrobené krve totiž dodáme do jiných nemocnic

a tam už nemáme přehled, kdy se vydá.

Každá krev se po odběru rozdělí na základní dvě složky, erytrocyty a plazmu, případně se z ní vyrobí krevní destičky. Součástí výroby je povinné vyšetření na krevní skupinu, screening takzvaných nepravidelných protilátek proti červeným krvinkám a, co je hodně důležité, vyšetření krvi přenosných infekcí. Tedy infekční žloutenka typu B, C, HIV infekce a syfilis.

► **Dozví se prvdárce, jestli je jeho krev v pořádku?**

Jestli se krev z nějakého důvodu v průběhu procesu znehodnotila proto, že byl pozitivní nález infekcí, se dárce dozví. A bude znovu požadováno kontrolní vyšetření. Pokud je vše v pořádku, dárce neinformujeme.

► **Je něco, co se podle Vás obecně o darování krve neví? Něco, co by veřejnost měla znát a lékaři to považují za důležité, ale těžko se jim to komunikuje?**

Určitě je potřeba, aby dárce věděli, že je vítáme. Samozřejmě, že je potřebujeme, ale ne vždy se nám hodí zrovna ta daná krevní skupina. Občas se někteří dárce cítí

nešťastní, nebo zneuznaní, když máme třeba vylepeno, že teď nebereme konkrétní krevní skupinu. Krev má bohužel velmi krátkou dobu trvanlivosti. Vyrobený erytrocytový přípravek vydrží pouhých 42 dní. Takže pokud máme velké množství nějaké krevní skupiny, musíme to regulovat. Aby nám pak neexpirovala. To je jedna věc. Pro nás je ideální pravidelný a spolupracující dárce, který přijde třeba na výzvu. Na druhou stranu se snažíme s dárce komunikovat formou našeho facebooku a webu. V případě, že je zrovna nějaké skupiny nadbytek, hlásíme, aby teď raději nechodili a zavolali třeba za týden nebo čtrnáct dní.

► **Je ještě něco, co se neví, nebo co třeba musíte vyvracet?**

Řada lidí si myslí, že na odběr krve musí jít nalačno. Ale když přijde dárce nalačno, tak se mu pak může udělat špatně. Je potřeba, aby před odběrem lidé nejedli nic tučného, ale doporučujeme jim naopak, aby se napili a dali si lehkou snídani. Třeba rohlík, ovoce, jogurt. Aby byli trochu najedení a napití, pak všechno proběhne hladce. ☺

inzerce:



**ČESKÁ S** Sportujeme  
spořitelna se Spořkou

## Podporujeme lásku k pohybu

Pohyb prospívá všem, malým i velkým. Zlepšuje naše zdraví i náladu a pomáhá k lepší imunitě. Díky programu Sportujeme se Spořkou podporujeme s našimi partnery pohyb ve všech jeho formách pro děti od předškolního věku až po teenagery. Rozvíjíme nejen finanční zdraví Čechů, ale i fyzickou zdatnost a spokojenou mysl našich dětí.

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



Jihlavská sokolovna, kde tamní Sokol provozuje i kavárnu a divadlo.

## OBČANSTVÍ

# V JABLONCI SE USKUTEČNIL SEMINÁŘ O SPRÁVĚ SOKOLOVEN

| Text: Klára Kašparová

V Jablonci nad Nisou se v prvním únorovém víkendu uskutečnil seminář s názvem Správa a rekonstrukce sokoloven v praxi. Ti, kteří mají v této oblasti zkušenosti, mluvili nejen o architektonické obnově a energetických úsporách, ale i o financování z dotačních titulů nebo využití staveb jako takových. Přednáška se uskutečnila v rámci programu Hledání ztracené identity, který jablonečtí hradí z norských fondů EHP.

„Cílem je sdílet zkušenosti. Po republice jsou ve vlastnictví jednot stovky sokoloven. A všude se o svěřený majetek starají po svém. Někdo hůř, někdo lépe. Byla bych ráda, kdybychom si uvědomili hodnotu tohoto dědictví, a podle toho k péči o nemovitosti přistupovali,“ uvedla Jitka Skalická, starostka místního spolku a autorka projektu.

### SEMINÁŘ JE I NA YOUTUBE

Pozvání přijalo třicet účastníků ať už z Jihlavy, Křivokláta, Mnichova Hradiště, Brna či Holic. Jednání bylo přenášeno i živě a záznam je stále dostupný na YouTube kanále jabloneckého Sokola.

Peter Szenasy z Křivokláta hovořil o obnově tamní sokolovny, a to s konkré-

ními tipy na zdroje financování, včetně možnosti využít dotaci ze Státního fondu životního prostředí ČR. Řešila se komunikace se samosprávami nebo nutnost financování projektů pro přípravu samotných žádostí. Honza Mareš a Aleš Rychlý z Mnichova Hradiště přiblížili historii jejich sokolovny, jejíž osud není v Hradišti ojedinelý. Upozornili na nutnost připravit rozvahu, a to včetně provozních nákladů a tvorby rezerv pro případné havárie, které bohužel nebývají výjimečné.

### PROFESIONALIZACE SPRÁVY JEDNOT

Martin Zuzaňák, starosta jihlavského Sokola, který může být vzorem všem, kdo to myslí s rozvojem aktivit vážně, zmínil, že vedle dobrovolnické činnosti je pro udržení chodu jednoty, jejího rozvoje a zejména zajištění provozu sokolovny nezbytné postavit tým profesionálů, kteří se mohou věnovat své práci na sto procent. Příkladem je nejen činnost tamního spolku, ale i související provoz kavárny nebo Divadla otevřených dveří. Hovořil i o potřebě strategicky plánovat a řešit kompetence v jednotě. V neposlední řadě zaznělo, že Sokol je sice silnou značkou, ale neméně důležitá je i jeho

propagace, včetně spolupráce se samosprávou a komunitou v regionech. Podle Veroniky Markové a Petra Vitmana z Holic tamější budova v minulosti naštěstí neprodělala nevratné stavební úpravy, díky čemuž je na co navazovat, a postupnými kroky tak dojít k návratu do původního stavu.

Diskusi moderoval Milan Sobota, vzdělavatel župy Plzeňské a člen Sokola Třemošná. Na závěr si účastníci prohlédli jak jabloneckou, tak i nedalekou turnovskou sokolovnu.

Seminář potvrdil jednak obecnou snahu zachovat dědictví pro další generace, jakož i velké úsilí věnovat se postupnému návratu původních prvků a sokolského ducha stavbám, které byly mnohdy poničené neodbornými zásahy.

„Všem, kdo se snaží zachránit náš majetek a nemohli mezi nás přijet, doporučuji podívat se na již zmiňovaný záznam na YouTube, kde nejen uslyší postřehy z praxe, ale získají i mnoho tipů jak na financování, tak i spolupráci se samosprávami,“ dodala Jitka Skalická s tím, že podobné sdílení zkušeností je potřebné, a proto v něm budou pokračovat. V Jablonci se zájemci znovu setkají napřesrok, koncem ledna. 📍

# VÍTE, KDO JSOU KRAJANKY?

| Text: Adéla Hynková

V 7. ročníku projektu Se Sokolem do života jsou zapojeny víc než dva tisíce subjektů a pomáhají nám tak rozvíjet pohybovou gramotnost předškoláků. Jsme si vědomi, že pedagogové v mateřských školách mají i spoustu jiné práce a povinností, proto se jim již od prvního ročníku snažíme účast co nejvíce usnadňovat.

„Vstupem do projektu získávají pedagogové manuál, který slouží jako metodická pomůcka a je univerzálním průvodcem cvičením i aktivitami. Na našem webu sesokolemdozivota.cz jsou pak dále volně ke stažení tabulky pro hodnocení a zápis jednotlivých úkolů v daných kategoriích, a to u každého dítěte,“ zmiňuje Věra Smejkalová, spoluautorka největší aktivity na rozvoj pohybových dovedností chlapců a dívek ve věku od 3 do 6 let.

„Abychom pedagogům realizaci projektu, co nejvíce usnadnili a zároveň prohloubili naši společnou komunikaci, máme od letošního roku nově kontaktní osoby v jednotlivých krajích,“ říká s potěšením Věra Smejkalová.

Zkušené cvičitelky, župní vedoucí RD a PD rády pomohou v případě nejasností s metodikou projektu či cvičením předškolních dětí vůbec. Jednotlivé kontaktní údaje (email a telefon) jsou k dispozici na webových stránkách projektu [sesokolemdozivota.cz](http://sesokolemdozivota.cz).




**Na nedávném setkání všech krajanek, což jsou kontaktní osoby projektu v jednotlivých krajích, jsme položili dvě otázky učitelce v MŠ Lucii Pazderové, která je i župní vedoucí PD a náčelníci Sokola Veselíčko. Zároveň působí jako kontaktní osoba projektu pro Olomoucký kraj.**

► **Jaký největší benefit podle Vás projekt Se Sokolem do života má?**

Nejvíce si cením komplexnosti, propojenosti a nápaditosti jím předkládaných pohybových aktivit, a to navíc s ohledem na vývoj dítěte předškolního věku. Nechybí v něm přirozená ani manipulační cvičení, včetně těch s dostupným nářadím. Skvělým zpestřením jsou nabídky netradičních pohybových činností, které se mohou stát návodem pro pořádání akcí většího rozsahu, jakými jsou třeba karnevaly, pochody, soutěže a další. V projektu není opomenut ani rozvoj kognitivních funkcí dítěte.

► **Co, podle Vaší zkušenosti, děti v projektu nejvíce baví?**

Jednoznačně nejraději do svých notýsků lepí motivační nálepky za splnění daného cvičení. Potom také velmi dobře reagují na maskota projektu, plyšového sokolíka Pepíka. Hrají s ním různé pohybové hry. V naší školce patří mezi nejoblíbenější honička se sokolíkem Pepíkem nebo hra Chodí Pepík okolo. 

## METODICKÁ VIDEA



### DOVEDNOSTI S MÍČEM

manipulace s míčem, házení, chytání, kopání

### CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

převaly, rovnováha, skoky, lezení

### PŘIROZENÉ DOVEDNOSTI

chůze, běh, skok, plazení, lezení

## AKREDITOVANÉ SEMINÁŘE PRO PEDAGOGY

Cílem je seznámit účastníky jak s metodikou, tak i s organizačním a technickým zajištěním projektu. Tento vzdělávací program je realizován ve dvou na sebe navazujících seminářích, tedy dvakrát po čtyřech hodinách. Obsahem je nejen metodika rozvoje základní motoriky, ale také praktická část cvičení na nářadí, manipulace s míčem a pohybová skladba s hudebním doprovodem. Po dokončení získají účastníci osvědčení o absolvování.





# SEMINÁŘ PRO PEDAGOGY

| Text: Adéla Hynková



V pátek 17. února se v Podolí uskutečnila první část semináře, který je určený pedagogickým pracovníkům zapojeným do projektu Se Sokolem do života. Všech dvacet účastnic se nejprve seznámilo s teorií projektu, jeho historií, vývojem a současným stavem. Praktická část se pak zaměřovala na přirozené cvičení, což je nejen chůze nebo běh, ale i skok, lezení a plazení. Součástí byla i základní metodická doporučení.

„Účastnice si všechny cviky prakticky vyzkoušely i samy na sobě, aby dopodrobna poznaly, co po dětech požadujeme,“ popisuje Věra Smejkalová, spoluautorka projektu Se Sokolem do života a zároveň jedna z organizátorek semináře.

Při dalším cvičení na nářadí, lavičkách a zíněnkách, kde bylo cílem ovládnout

tělo, a to s co největší mírou obratnosti, se zapojily i děti, které vše předvedly, a ukázaly tak projekt v praxi.

Poslední praktickou částí byla hudebně-pohybová výchova věnovaná tématu podzimu a zimy. Pohyb byl spojen s písničkami a říkadly. Účastnice se také naučily jednoduchou pohybovou skladbu Dany Uzlové, spoluautorky projektu Se Sokolem do života a autorky publikace Logopedická říkadla s pohybem.

Na dopoledním programu účastnice nejvíce oceňovaly jak přátelskou a vstřícnou atmosféru, tak i pestrou praktickou část. „Učitelky a cvičitelky se zapojovaly velmi aktivně, a to nejen při samotném cvičení, ale i svými dotazy či sdílením zkušeností buď z projektu, nebo i ze své praxe,“ hodnotí semináře Věra Smejkalová. ☺

## LOGOPEDICKÁ ŘÍKADLA S POHYBEM

| Text: Adéla Hynková

V předškolním věku má mluvené slovo ve spojení s pohybem všestranný vliv na vývoj osobnosti dítěte. Dochází k rozvoji hrubé a jemné motoriky, rytmického cítění. Jak slovní doprovod, tak i básně, říkanky nebo písňe motivují ke správnému provádění a zapamatování pohybu, který zase naopak usnadňuje pochopení a zapamatování textu. Ruku v ruce se tak rozvíjí nejen myšlení, ale i řeč nebo výslovnost, jakož i slovní zásoba, gramatická správnost a porozumění. Právě proto připravila Dana Uzlová, náčelnice Sokola Lhotka Praha 4 novou publikaci určenou jak pro všechny cvičitelky a učitelky v mateřských školách, tak pro rodiče.

„Obtíže řeči nejsou jednoduchou problematikou. Některé vady jsou velmi vážné. Naše knížka je plná říkadla a zaměřuje se na opožděný vývoj řeči nebo vadné tvoření hlásek. Říkadla mají napomoci jednak ke správné výslovnosti již vyvozených hlásek, jednak k jejich zafixování,“

říká autorka publikace Logopedická říkadla s pohybem.

Pro děti je rytmus velice důležitý už od raného dětství. Říkadla z publikace jsou tedy určena nejmenším dětem pro to, aby jejich mluvené slovo doprovázel jednoduchý pohyb nebo hra s tělem. Pravidelná pulzace slabik dává dětem možnost, aby mluvené slovo doprovázel jednoduchý pohyb nebo hra na tělo. A právě spojení pohybu, rytmu a říkadla napomáhá ke koordinaci celého těla a smyslů. Děti toto spojení mají velmi rády. Je to výborná motivace.

„Nebojme se mluvit, komentovat, recitovat nebo zpívat ve spojení s pohybem. Stimulací pohybu a řeči napomáháme jak zdárnému, tak i zdravému vývoji našich nejmenších,“ vyzývá Věra Smejkalová, spoluautorka projektu Se Sokolem do života, který je nejrozšířenější aktivitou rozvoje pohybové gramotnosti u předškoláků. ☺



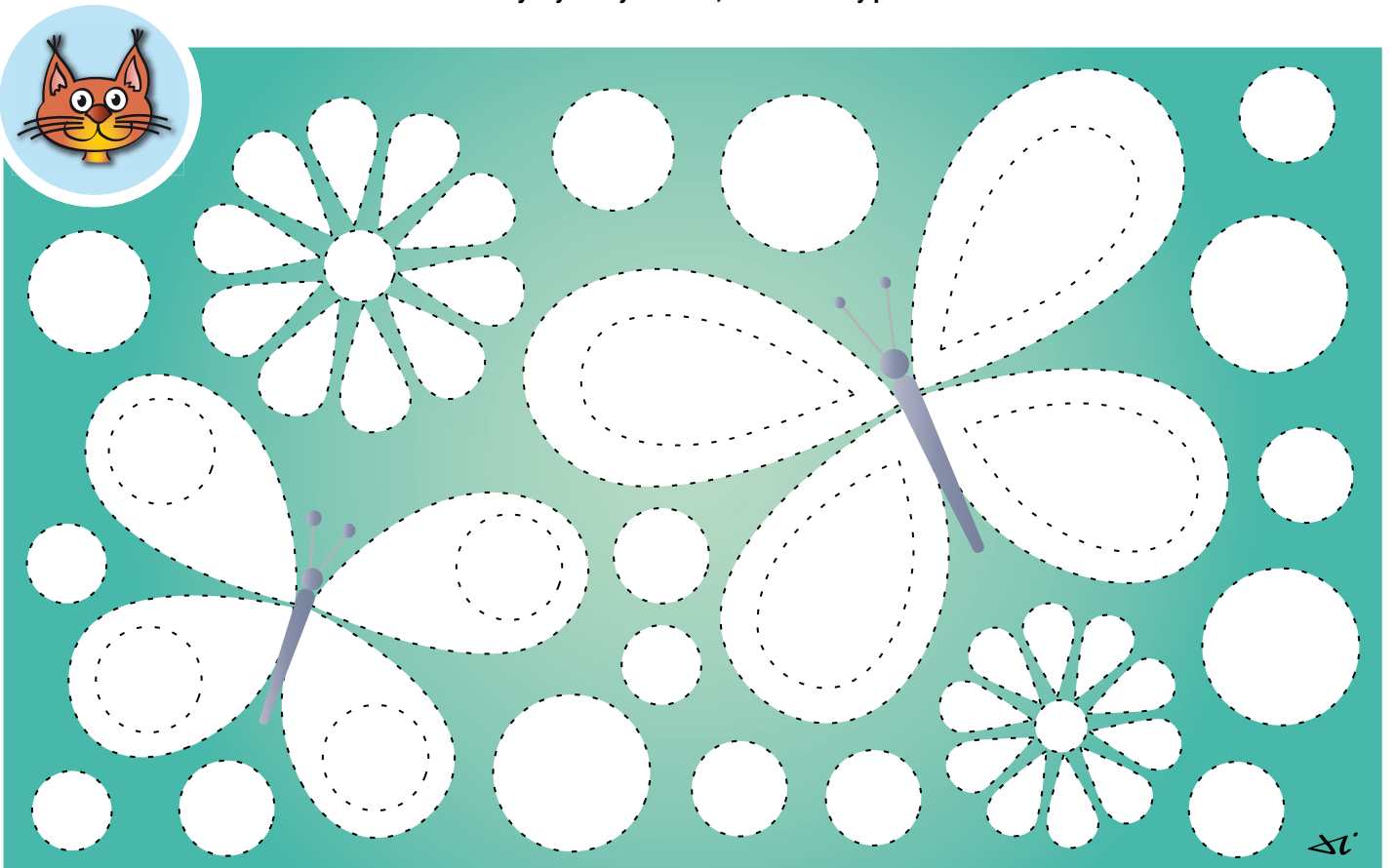
**CENA PUBLIKACE JE 200 KORUN  
A LZE JI ZAKOUPIT V SOKOLSKÉM E-SHOPU  
[WWW.OBCHODSOKOL.CZ](http://WWW.OBCHODSOKOL.CZ)**

# NAZDAR, SOKOLÍCI! 😊

Zpracovali: Dana Uzlová, Jan Lukášek



Každé roční období má svoje symboly. Poznáš, které obrázky patří k zimě a které k létu?

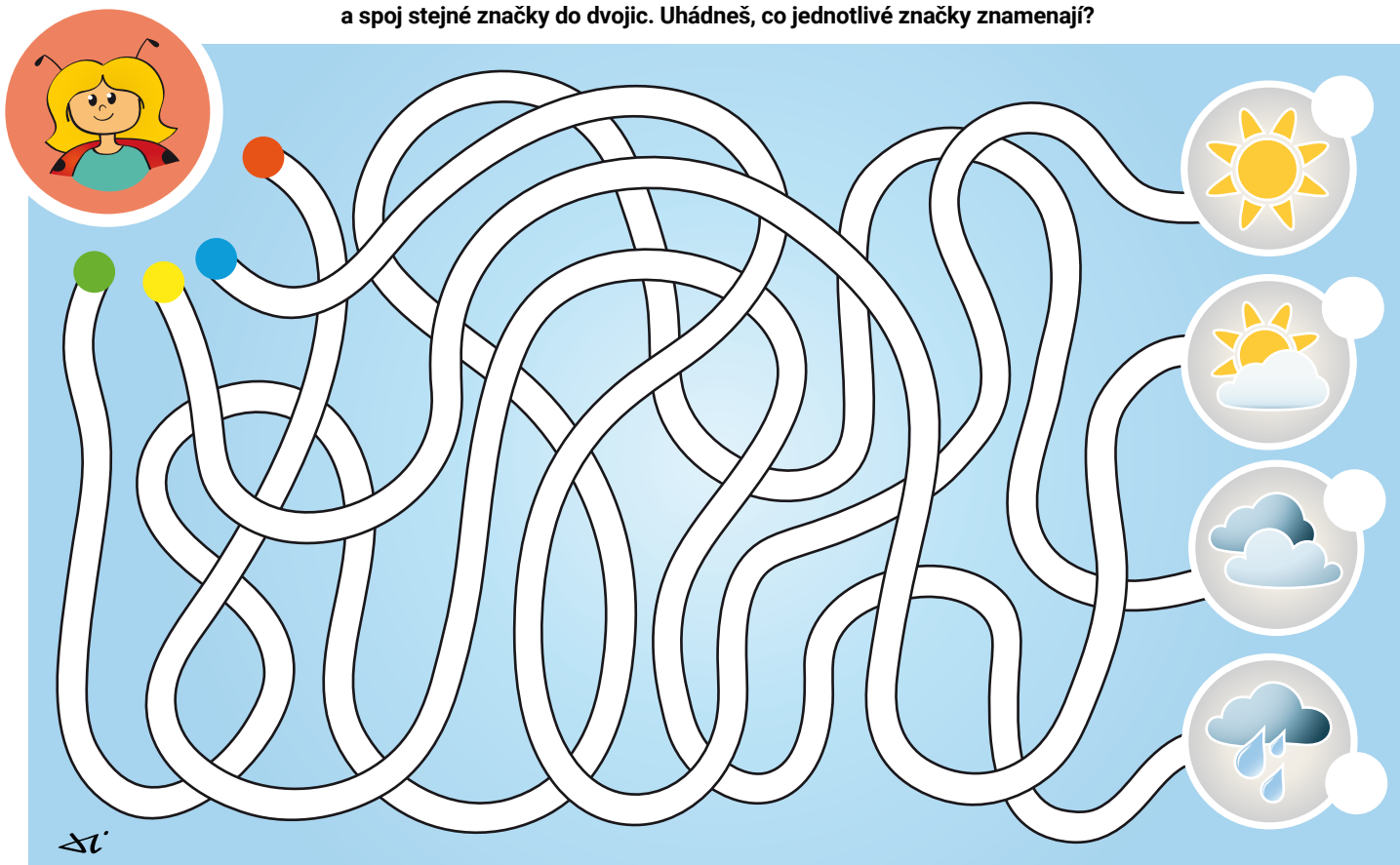


Obtáhni přerušované čáry.

I tentokrát tě zvířátka z projektu Se Sokolem do života budou provázet našimi úkoly. Dokážeš všechny vyřešit?



Znáš tyto značky? Najdeš je v turistických mapách. Označ všechny, na kterých je červená barva, a spoj stejné značky do dvojic. Uhádneš, co jednotlivé značky znamenají?



Na začátku jara bývá počasí vrtkavé. Zjisti, kam která cestička vede. Cíl označ příslušnou barvou.



## SLAVNÝ PILOT RAF A SOKOL EMIL BOČEK SLAVÍ 100 LET

Válečný veterán, armádní generál Emil Boček, během druhé světové války příslušník československého letectva ve Velké

Británii a také sokol, oslavil 25. února sté narozeniny.

Životní příběh Emila Bočka je vpravdě fascinující. Narodil se 25. února roku 1923 v Brně, odkud odešel tajně na konci roku 1939 z tehdy již rozděleného a okupovaného Československa, respektive z Protektorátu Čechy a Morava. Takzvanou balkánskou cestou se dostal

z Evropy až do Bejrútu. Jako voják pěšího pluku se v létě 1940 účastnil ústupových bojů ve Francii. V září 1940 byl už v Británii a přihlásil se k letectvu.

Nejdříve sloužil jako mechanik u stíhacích strojů, v říjnu 1942 byl přijat do pilotního výcviku, a mohl se tak stát jedním z nejmladších československých stíhacích pilotů, kteří prováděli operační lety během druhé světové války. V RAF létal jako pilot-stíhač u československé 310. stíhací perutě, kde absolvoval 26 operačních letů.

Právě z této doby je i zajímavá historka o jeho domnělé smrti po přistání v Bruselu. Kvůli prasklé pneumatice zůstal na bruselském letišti tři dny, a do Londýna navíc nedošla vůbec žádná zpráva o jeho potížích. „Půjčil jsem si tisíc franků, a tak jsme si tam debužirovali. Když jsem se vrátil, všichni se divili, co tam dělám, že už mě prohlásili za mrtvého, když jsem se nehlásil. Válku přežil jen ten, kdo měl štěstí. A já ho tedy asi měl...“ komentuje s odstupem.

Armádní generál Emil Boček je nositelem Řádu bílého lva, a to nejen za mimořádné zásluhy o obranu a bezpečnost státu, ale i vynikající bojovou činnost. Toto vyznamenání mu v roce 2010 předal prezident Václav Klaus. O životě generála Bočka vznikl v roce 2012 film Nezlomní. 📺

## ROZLOUČENÍ

### ODEŠLA ANASTÁSIE DAVIDOVÁ

Sestru Anastásii Davidovou, rozenou Křížovou, nikdy nikdo neoslovil jinak než Nasto. Dokonce v občanském průkazu měla jednou uvedenu zkráceninu jména, tedy Nasta. Narodila se v Kozičíně u Příbrami do třetího válečného roku 1917. Díky své sokolsky aktivní mamince, které se též říkalo Nasta, vstoupila v roce 1920, tedy už ve svých třech letech, do Sokola. Všechny členské legitimace pečlivě schovávala a členství hrdě hradila po celý

život, který zasvětila práci s mládeží. A to jak v profesním životě, kdy byla vychovatelkou žáků, tak v sokolském, kde působila od členky přes cvičitelku, až po činovnici. Věnovala se nejen nářadovému tělocviku, protože milovala kruhy a prostrná, ale i atletice. Naposledy navštívila tolik milovanou příbramskou sokolovnu u příležitosti stých narozenin, kdy jí k jubileu byla věnována akademie. Tehdy byla ještě velmi vitální, vylezla na doskočiště a obklopena všemi se fotila. A právě díky fotografiím můžeme nadále i my vzpomínat na bohatou sokolskou historii, kterou prožila. Sokolské ideály byly její hybnou silou,



kterou uměla nakazit celou rodinu i široké okolí. I v době, kdy jí bylo 105 let, denně ráno cvičila protahovací cviky se slovy: „Přece to nevzdám...“ Uměla vždy naslouchat a také poradit.

Rokem 1922, kdy v Příbrami jako pětiletá cvičila ve skladbě Růžičky, odstartovala každoroční účast na akademích a závo-

dech jednot. V roce 1926 se zúčastnila VIII. všesokolského sletu v Praze; k 70. výročí vzniku Sokola v roce 1932 cvičila na IX. sletu skladbu s věnečky. V roce 1933 byla jednou z reprezentantek Československa na sletu v Lublani, kam byl z Prahy vypraven sokolský vlak. Dráhu cvičitelky započala v roce 1937. Úplně prvním byl pomahatelský kurz cvičitelek ve Volyni vedený sestrou Burianovou. Účastnila se i osudové schůze župních vedoucích v dubnu 1941 v Novém Městě na Moravě, kdy byl Sokol úředně rozpuštěn. Vzpomínala na důstojnost celé situace a rozloučení za zpěvu československé hymny za městem. V roce 1968 stála u znovuzahájení činnosti ČOS v Příbrami. V roce 1994 opět hrdě nacvičovala s Věrnou gardou na XII. všesokolském sletu.

Byla a bude pro nás velkým vzorem. Vzpomínáme. Nazdar, sestro! 🇨🇵

## OPUSTIL NÁS ZDENĚK BARTŮNĚK

PhDr. Zdeněk Bartůněk, CSc.  
(\* 16. 4. 1946, † 26. 12. 2022) byl staros-

tou župy Podbělohorské, tělocvikářem a znalcem nejen sokolské historie, ale především Tyršova domu.

Bydlel v domečku, který je součástí Tyršova domu, denně chodil okolo sochy zakladatele Sokola Miroslava Tyrše. Mohli jste se s ním potkat při prohlídkách Tyršova domu, které byly vždy velmi zajímavé a oblíbené. Končily na střeše s výhledem na Prahu. Potkávali jsme ho také v bazénu či na chodbách Tyršova domu, kterými mnoho let denně procházel. Žil tam a propojoval centrum sokolského hnutí s Malou Stranou a Kampou. Patřil tam.

Byl vždy klidný, vyrovnaný, laskavý a společenský. Obdivoval umění a krásné věci, měl smysl pro estetiku. Stejně tak miloval přírodu a turistiku. Byl člověkem, který se snažil o propojení sokolského hnutí s lidmi z oblasti kultury i sportu. Dokázal oslovit osobnosti spojené s Malou Stranou a vtáhnout je do spolupráce při různých akcích, jakými byla třeba Královna Tyršova domu, Sokolská plavba po Vltavě, otevření Malého Nosticova divadla na Kampě, mistrovství světa



v estetické skupinové gymnastice nebo všesokolské slety.

Díky němu jsme spolupracovali například s výtvarníkem Pavlem Roučkou, umělcem a sportovcem Josefem Nálepou, spisovatelem Václavem Duškem, sportovním redaktorem a komentátorem Štěpánem Škorpílem, ředitelem Studia Ypsilon a režisérem, dramatikem, spisovatelem či hercem v jednom, tedy Janem Schmidem, hercem Josefem Vinklářem, atletkou Danou Zátovkovou a dalšími.

Každý, kdo ho znal, spojuje jeho jméno s propagací Sokola. Vždy se snažil, aby se významní lidé zapojili do podpory sokolského hnutí. Bude nám, pamětníkům těchto dob, chybět. 🇨🇵

inzerce:



SAM73.CZ

# -20%

kód: **SOKOL20**

nová kolekce



Akce platí do 30. 6. na sortiment SAM73 na e-shopu [www.sam73.cz](http://www.sam73.cz)

Tyršův dům už toho za svou dlouhou historii zažil hodně. V tajence se dozvíte, co se v něm dělo za druhé světové války. Byly v něm budovány kryty a fungoval také...

POMŮCKA: BARTHEZ, JARKA, MBOUJ, PALA, RAKUJE, SAKÉ, STÁRTO, VOSTRAK	PRŮHLEDNOST	POSTAVA OPERY VOJNA A MIR	1. DÍL TAJENKY	PATŘÍCI EMÉ	JE MOŽNO	EVROPSKÁ UNIE (ZKR.)	STANIOL	PNEUMATIKA (ZAST.)	ŘVANI	NÁZEV HLÁSKY M	KONTROLA	2. DÍL TAJENKY	ŘÍMSKY 2	VÝZVA K TICHU
DRUHÝ NÁPOJŮ				DOMÁCKÝ LEONA			RECEPT							
SLOVENSKY JINAM				ČLEN AFRICKÉHO KMENE NĚKDEJŠÍ SPZ. JIHLAVY			NETRÁPIT SOLMIZAČNÍ SLABIKA							
BALKÁNSKÁ PÁLENKA						OSÉVÁNÍ RVAČKA				PŘEDLOŽKA ZKRATKA PRO POLYPHENYLENE ETHER			ZÁPASNÍK	RUSKÁ ŘEKA
LUDOLFOVCI					KONŽSKÉ ÚZEMÍ ANGL. PŘÍČINA				VRCHNÍ STRANA ŠPATNÉ					
NOČNÍ DRAVEC				ANGL. TULEŇ ŘECKÝ BŮH VÁLKY				INFORMACE DĚTSKÁ ZÁBAVA						
STROP (NÁREČNĚ)				NORSKÝ STÁTNÍK A SPISOVATEL MALÝ INDO-NEŠKÝ TUR			VIDA REFLEX				SÁLAVÉ TEPLO SOUHLAS			
	VĚTNÁ SPOJKA	ODRŮDA PŠENICE SKORO					SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA FRANCOUZSKÝ FOTBALISTA				DOMÁCKY ANNA ÚDIV (KNIŽNĚ)			
FRANCOUZSKÝ PŘÍVOD						PÉROVÁ ŠÁLA KOLEM KRKU OCHUTIT SOLI			ÚRODA POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK				ZKRATKA ANOPYRINU	CIRK
USAZENINA V ŘECE					CESTOVNÍ PRŮKAZ OPAK PŘED			OPAČNĚ ŠÁT						
JMÉNO LVICE				DUMASŮV MUŠKETÝR ŘÍMSKY 6							RIBONUKLEOVÁ KYSELINA (ZKR.) BYVALÁ SPZ. KOLINA			
FOTBALOVÝ OBRÁNCE				NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL TĚLESNÁ VÝCHOVA (ZKR.)						AROMATICKÁ BYLINA MRAVNÍ ČISTOTY				
OPRATI					ZŘÍCENINA NAD SEČÍ MRTVICE (NÁREČNĚ)				VRKOC STÁTNÍ INFORMAČNÍ SYSTÉM (ZKR.)				CITO-SLOVCE ZVUKU TRUBKY	CELOSvětOVÁ ORGANI-ZACE V NEW YORKU
	MĚSTSKÁ VETERINÁRNÍ SPRÁVA (ZKR.)	MPZ LITVY OKVĚTNÍ PRAŠEK		ŠLEHNUTÍ STLOUCI NĚCO DOHROMADY				ESPERANTSKÝ START EL. NABITÁ ČÁSTICE						
ZKRATKA PRO MILION PASCALŮ				HLEN SLOVENSKY VELKÝ KRAJIC			ŘÍMSKY 3 ELEGANTNÍ				AMERICKÁ DRUŽICE LEPIDLO (ZAST.)			
VYKLOVAT							CÍP KABÁTU ŘÍDKÁ TKANINA				OBYČEJNÝ ČLOVĚK ČESKÁ ŘEKA			
ZPĚVNÝ PTÁK						MINIMÁLNÍ (ZKR.) ČRTA			ŘÍMSKY 1051 SPODEK NÁDOBY				NEZÁVISLÍ	SÍDLO V NIGERU
	AMATÉRSKÁ VOLEJBALOVÁ LIGA (ZKR.)	ANGL. KRYSY VOJENSKÝ ÚTVAR			ZÁSOBNÍ ENERGIE U ŽIVOČICHŮ ASJSKÉ ÚZEMÍ			DRUH KALHOT OSOBNÍ ZAJMENO						
NÁSTUP VĚZNŮ				STARÝ EVROPAN BLAŽENĚ			ANGL. JEDNA ROVNOU				PRVNÍ ŽENA PEJSCI			
SONDA				ZKRATKA ZIMNÍCH OLYMPIJSKÝCH HER OLDA			PODÍL NÁKLADŮ NA OBRATU (ZKR.) LATÍNSKÝ KOST			VISET KOPIE				
KÓD LAOSU		RUSKÉ SÍDLO STÁRO-ARMÉNSKÉ MĚSTO				KONĚ (BÁSNIČKY) NÁZEV HLÁSKY Q			NĚMECKÝ VÝCHOD KÓD SUDÁNU				ZESÍLENÝ ZÁPOR	DOBA
	DRUH ANTILOPY INIC. HERCE ZEDNÍČKA				PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY JÍT S DOBOU = BYT ...			SPÍNACÍ ZÁŘÍZENÍ NÁZEV PÍSMENE R						
OPAK NEGATIVU							LÉKAŘSTVÍ							
3. DÍL TAJENKY							FRANCOUZSKÝ ZLATO		ZVRATNÉ ZAJMENO			KÓD ŠPANĚLSKA		

# LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



## GENERÁLNÍ PARTNEŘI



## HLAVNÍ PARTNER



## INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



deník.cz



100

## PARTNEŘI



## OFICIÁLNÍ DODAVATELÉ



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

**NAPIŠTE SI DO KALENDÁŘŮ**

**SOKOL ROKU**

30. BŘEZNA 2023



**NOC SOKOLOVEN**

23. ČERVNA 2023



**XVII. VŠESOKOLSKÝ SLET 2024**

ZAHÁJENÍ NÁCVIKU V TĚLOCVIČNÝCH JEDNOTÁCH - ZÁŘÍ 2023



**SE SOKOLEM DO ŽIVOTA**

ZAČÁTEK NOVÉHO ROČNÍKU V ZÁŘÍ 2023



**SOKOL SPOLU V POHYBU**

23.-30. ZÁŘÍ 2023



**PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA**

8. ŘÍJNA 2023



**SOKOLSKÝ BĚH REPUBLIKY**

28. ŘÍJNA 2023



TOP PROJEKTY

**ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ 2023**

