

SOKOL 01-22

Časopis České obce sokolské | březen 2022 | cena 65 Kč



LEDEN 1942

Sokolové proti Heydrichovi

STR. 39

SOKOL MNICHOV

Rodilým Čechům dodává jednota
pocit sounáležitosti

STR. 24

SOKOL SLAVÍ

160 LET

„Musíme jít s dobou,"
říká v rozhovoru starostka
ČOS Hana Moučková





160
1862-2022

SOKOL DROŽKY

**SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ VÍTEŽŮ ANKETY
PROBĚHNE 19. 4. 2022 OD 17:00 V TYRŠOVĚ DOMĚ**
VÍCE NA WWW.SOKOL.EU

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



INSTITUCIONÁLNÍ
PARTNER



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

OBSAH/EDITORIAL

TOP FOTO

4 - 5 Republika svítla červenobíle

TIPY NA CVIČENÍ

6 - 7 Bolavé nohy? Důležitá je prevence

HISTORIE

8 - 9 Sokol je symbolem síly a volnosti

ROZHOVOR

10 - 14 Rozhovor se starostkou ČOS Hanou Moučkovou

KOMUNIKACE A MARKETING

16 Sokolové běželi pro Ukrajinu

18 Sokol opět spojil umění se sportem

19 Oslavy 160 let Sokola v médiích

SOKOLSKÁ KAPKA KRVĚ

20 Ze Spořilova vyslali do Tyršova domu 21 dárců

21 Krev loni darovalo 377 sokolů

ZPRAVODAJSTVÍ

22 Sokolové v Poděbradech budují nový sál

SOKOL V ZAHRAŇICÍ

24 - 25 Sokol Mnichov dodává rodilým Čechům pocit sounáležitosti

ROZHOVOR

26 - 28 Hana Novotná: Jsem důsledná, nic holkám neodpustím

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

29 Projekt Se Sokolem do života vzdělává i pedagogy

SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANOST

30 Nejen pohybem živ je Sokol 2022

31 Zimní sraz župy Ještědské

32 SokolGym 2022

LINKA BEZPEČÍ

34 - 35 Jak mít pro strach uděláno

SOKOL ROKU 2021

36 - 37 Nominace do tradiční sokolské ankety

ZPRAVODAJSTVÍ

38 Vznikly dvě nové jednoty v Lukově a Bousíně

HISTORIE

39 - 41 Leden 1942. Sokolové proti Heydrichovi

DVOUSTRANA PRO DĚTI

42 - 43 Nazdar, sokolici!

BLAHOPŘÁNÍ A ROZLOUČENÍ, KŘÍŽOVKA

44 Poslední „Nazdar!“ pro Jarinu Žitnou

45 Blahopřání k narozeninám

46 Křížovka

Milé sestry, milí bratři, vážení příznivci Sokola,

ačkoli je pro nás tento rok významným, oslavy 160 let bohužel zastíňuje tragédie, která se odehrává na Ukrajině. Je velmi důležité této invazi říct jasné ne a zároveň napnout síly k pomoci. To se v Sokole už děje a věřím, že v tom i nadále vytrváme.

Sokolové tak znovu v krizové situaci ukazují, že jsou tady. Mnoho našich jednot začalo spontánně pomáhat, zajišťovat ubytování, organizovat finanční i materiální sbírky. Bezezbytku tak naplňujeme hodnoty, které dlouhodobě pevně zastáváme. A to bude pravděpodobně tím nejsilnějším momentem oslav našeho významného roku.

Ve stínu událostí ale nesmíme opomenout další důkaz, že sokolové jsou spolkem, který se umí nadchnout pro dobrou myšlenku. To se ukázalo i 16. února. Republika se zbarvila do sokolských barev. Díky aktivním sokolům se dominanty měst po celém Česku rozsvítily červenobíle, což reflektovala většina médií.

Veřejnosti jsme se připomněli ukázkově. V týdnu oslav se napříč českými médii objevilo o našem spolku více než dva tisíce zpráv, a to je vskutku rekordní zájem.

Chtěl bych také zmínit grafiku Nazdar!, kterou ke 160 letům Sokola vytvořil Michal Škapa, renomovaný streetartista současnosti. Ukázalo se, že to může být cesta, jak získat finance na rekonstrukci či podporu vzniku nových sokoloven. Už po prvních výstřelech na Ukrajině jsme se rozhodli naši spolupráci prodloužit, a to o další díl a výtěžek z jeho prodeje věnovat na pomoc.

Je ale také potřeba se dále soustředit na důležitá témata – po covidu pokračovat v naší misi vést Čechy k pohybu a společné aktivitě. Aktuálně musíme přesvědčit současnou vládu, aby pro ni byl sport mnohem větší prioritou a brala ho jako klíčovou investici do společnosti. O to se neúnavně snaží především sestra starostka. Víc Vám řekne sama v rozhovoru, který je hlavním materiálem tohoto březnového vydání.

Ať se Vám daří

Nazdar!

Marek Tesař

ředitel Kanceláře ČOS



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: Petra Peňáková • Korektorka: Pavla Poláková • Redakční rada: Martin Chlumský, Jana Horká, Jan Haupt, Kateřina Pohlavá, 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 stránce: Markéta Navrátilová



011-555-6050 8361

REPUBLIKA SVÍTILA ČERVENOBÍLE

| Foto: Radoslav Vnenčák

Na téměř třiceti místech Česka se 16. února 2022 rozsvítily významné budovy měst a obcí. Sokolové tak oslavili 160. výročí svého vzniku. V Praze se rozzářily hned čtyři dominanty: Tyršův dům, Žižkovská věž, Petřínská rozhledna a Tančící dům (na fotografii). „Byla to opravdu krásná oslava a mám velkou radost, že se přidalo i mnoho jednot. Spolu s Vítem Šimralem, radním pro sport Magistrátu hlavního města Prahy, jsme rozsvítili Petřín, což byl mimořádný zážitek. Ráda bych poděkovala nejen našim župám a jednotám, ale také krajům a městům, kde nám vyšli, mnohdy velmi narychlo, vstříc,“ říká Hana Moučková, starostka ČOS. ©



BOLAVÉ NOHY?

DŮLEŽITÁ JE PREVENCE

| Text: Kateřina Pokorná | Foto: Markéte Navrátilová

Každý z nás už určitě někdy s příchodem domů zažil pocit unavených, oteklých až bolavých nohou. Zkuste se v myšlenkách vrátit na začátek dne, kdy před odchodem uděláte spoustu úkonů, ale samotným nohám, které Vás pak nesou celým dnem, nevěnujete ani chvíli. Vstanete a hned potom je zavřete do těsné a tvrdé boty. Některé profese

k tomu ještě přidají podpatky. Pak není divu, že noze chybí dostatečný pohyb, aktivní zapojení svalů a receptorů. Přirozená funkce nohy se vytrácí a začíná se objevovat zmiňovaná bolest.

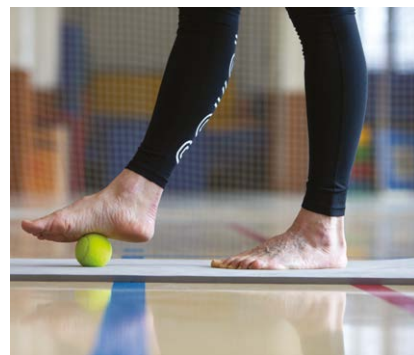
Každá funkční noha potřebuje nejen prostor a podnětné stimulační, ale i rozpohybovat jednotlivá kloubní spojení a zaktivovat přirozenou termoregulaci,

kteřá navíc odbourává pocit stále studených nohou.

Naleznete zde cviky, které provedou Vaše nohy celým dnem. Připraví je na odchod vhodnou stimulací, a také jim odlehčí v průběhu dne. Po návratu domů dopřejí nohám zasloužený odpočinek. To vše bez velké časové náročnosti. Stačí jen přidat cviky k běžným činnostem.

RÁNO

1. Masáž. Promasírujte oblast příčné a podélné klenby našlapováním na tenisový míček. Zafilte i na zevní a vnitřní hrany chodidel mezi palcem/malíkem a patou. Zařaďte cvik při přípravě snídaně, čištění zubů a podobně. **Cíl: prokrvení nohy, aktivace receptorů, mobilizace jednotlivých kloubních spojení**



2. Stoj – aktivní tříbodová opora (pata, palec, malík). Prsty mějte doširoka rozevřené, uvolněné. Naklánějte se vpřed, vzad, do stran, jděte do podřepu a udržujte celá chodidla na zemi, snažte se neztratit výchozí polohu. Po získání jistoty můžete přidat i labilní čochku. Zařaďte cvik při čištění zubů, při čekání na autobus či při samotné jízdě v dopravním prostředku. **Cíl: aktivace svalů nožní klenby a receptorů, probuzení nohy**

3. Klek sedmo. Chodidla opřete o bříška prstů, hýždě sedí na patách. Lehkým tlakem přes hýždě do pat protahujte celé chodidlo. Směřujte tlak směrem k malíkové i palcové straně. Zařaďte cvik při přípravě tašky k odchodu, při oblékání dětí a podobně. **Cíl: protažení svalů nožní klenby**



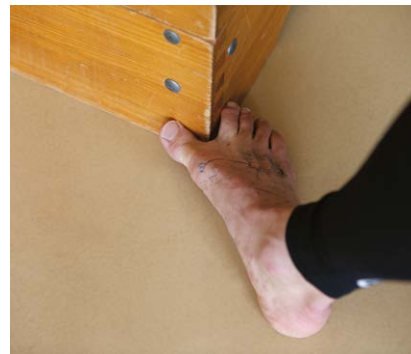
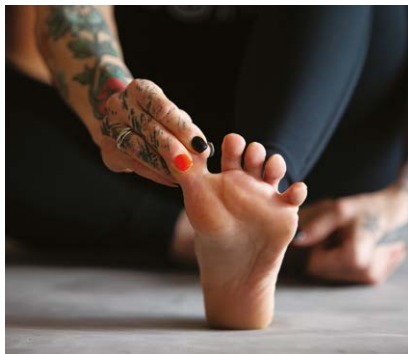
RADY A DOPORUČENÍ:

- Nezapomeňte, že noha je nedílnou součástí těla.
- Zařaďte starost o nohy do komplexní péče o sebe.
- V průběhu celého dne občas dopřejte nohám prostor a volnost.
- Polohujte nohy do výšky.
- Pohybem nohy sílí, prokrvují se a regenerují.
- Vyzkoušejte i střídavé koupele nohou (teplá x studená voda).
- Vhodné je zařadit masírování pomocí míčků či masážních ježků.

V PRŮBĚHU DNE

4. Sed. Zaměřte se na palec. Pasivním protahováním a rozvolněním se ho snažte oddalovat od ostatních prstů. Můžete využít i palec druhé nohy, také nohu od židle či stolu. Pasivně můžete palec i skrčit, vytahovat. Zařaďte cvik v průběhu pracovního procesu pod stolem, při telefonování a podobně.

Cíl: rozpochybování a uvolnění palce, čímž se zlepší jeho zapojení při chůzi



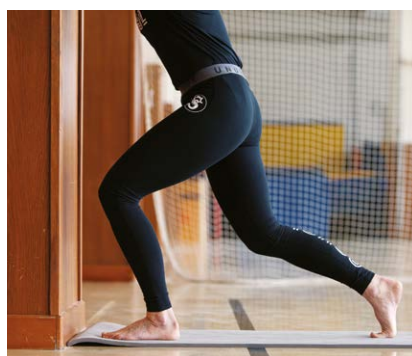
5. Sed. Snažte se aktivně prsty rozta-
hovat a pak izolovat pohyb pouze na
palec či ostatní prsty. Vymyslete co nejvíce
variací. Z počátku to chce trpělivost a pře-
devším trénování, aby byly cviky cílené na
drobné svaly v noze. Zařaďte cvik v průběhu
pracovního procesu pod stolem, při telefo-
nování a podobně.

**Cíl: aktivace jednotlivých svalů a jejich
protažení, uvolnění nohy, cirkulace krve**

VEČER

6. Sed. Ruce mějte volně podél hýždí. Spojte chodidla
k sobě. Snažte se postupným natahováním nohou
udržet kontakt chodidel. Zkoušejte postupně zvětšovat
rozsah natažení. Zařaďte cvik při sledování televize nebo
třeba při čtení pohádky.

**Cíl: uvolnění kyčelních kloubů, protažení svalů nohy, akti-
vace nožní klenby**

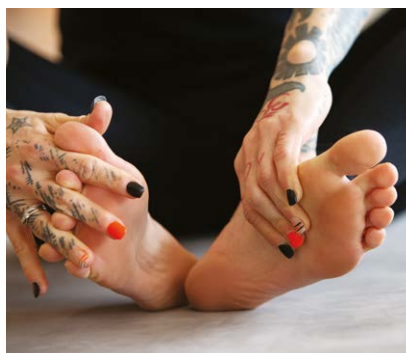


7. Stoj. Zanožte, protáhněte Achillovu šlachu
došlapem na celé chodidlo. Následně odlepte
patu na zanožené končetině co nejvýš a pokrčte ji
v koleni za současného klesání celého těla. Budete
protahovat prostor klenby na chodidle. Zvyšte prota-
žení pohupováním z palcové strany na malíkovou.
Zařaďte cvik při sledování televize nebo třeba při
přípravě večeře.

Cíl: protažení svalů v prostoru chodidla i klenby

8. Vezměte do dlaní své chodidlo a promasí-
rujte si postupně oblast plosky, klenby, paty
a Achillovy šlachy. Protlačte proti sobě jednotlivá
kloubní spojení. Propleťte prsty rukou s těmi na noze.
Zařaďte cvik při sledování televize, můžete si nohy
s někým masírovat navzájem.

**Cíl: rozvolnění, prokrvení, odstranění otoku, regene-
race nohou**



KATEŘINA POKORNÁ

Vystudovala pedago-
gickou školu a poté
bakalářský obor fyziote-
rapie na Univerzitě
J. E. Purkyně v Ústí nad
Labem. Zaměřuje se
hlavně na fyzioterapii
dětí, a to od čerstvých
miminek až po pubertá-
ky. Už 20 let působí
v ústeckém Sokole, kde
vede hodiny cvičení
rodičů s dětmi a před-
školních dětí. Má dvě
dcery.



SOKOL

JE SYMBOLEM SÍLY A VOLNOSTI

| Text: Martin Tilšar

| Foto: archiv ČOS

Když se řekne „počátky Sokola“, asi si vybavíte pány Tyrše a Fügnera. Někteří zdatnější možná rok 1862 a ti nejinformovanější i 16. únor. Ale jak to tehdy vlastně bylo? A co všechno se při zakládání Sokola událo? Abyste se ve světě před sto šedesáti lety lépe zorientovali, bude dobré začít trochu zeširoka.

Je rok 1862. V Americe zuří občanská válka, tedy první konflikt v historii, o kterém novináři referují v reálném čase, a Evropou zmítá snaha národů o sebeurčení. Na rakouském trůně sedí dvaatřicetiletý František Josef I. Jeho císařství platí za nejvýznamnější kontinentální mocnost, právě se vymanilo z Bachova absolutismu a usilovně rozvíjí průmysl a železniční síť. Vídeň boří hradby a buduje monumentální Ringstrasse, v Praze umírá Božena Němcová, staví se Prozatímní divadlo a smíchovské nádraží.

Impulsem k založení české tělocvičné jednoty byl vlastně vznik pražské odbočky německého spolku turnerů Prager Männer Turnverein. Ten vyrostl na troskách Schmidtova tělocvičného ústavu a Němci zprvu chtěli pokračovat spolu s Čechy. Miroslava Tyrše



Miroslav Tyrš v době založení Sokola

tehdy ale pobouřilo, když se jeden z mecenášů uvolil věnovat peníze pouze v případě, že spolek bude čistě německý. Od té chvíle se cesty sportujících Čechů a Němců rozcházejí.

České c. k. místodržitelství schválilo 27. ledna 1862 stanovy nově vznikajícího spolku Tělocvičná jednota Pražská. Následně byla na neděli 16. února svolána ona legendární schůze ve druhém patře Malypetrova ústavu v Panské ulici. Na první valné hromadě byl v nepřítomnosti starostou zvolen Jindřich Fügner, dále pak ještě náměstek a spolkový výbor. Sokol tak byl oficiálně založen. Nezbývalo než sehnat tělocvičné nářadí, dohodnout s Malypetrem pronájem sálu a začít cvičit. A proč zrovna Sokol? Název jednotě navrhl politik Emanuel Tonner jako symbol síly a volnosti. Oficiálně se však začal používat až o dva roky později. Pro úplnost je potřeba dodat, že Sokol nebyl zdaleka první českou tělocvičnou organizací na našem území. Z jeho předchůdců je třeba připomenout alespoň Akademický tělovýchovný spolek (1847) či Malypetrův ústav (1853).

Založením jednoty ovšem práce teprve začala. Předně bylo třeba vytvořit ucelené české tělocvičné názvosloví, protože nic takového zatím neexistovalo. Komise složená třeba z básníka Karla Jaromíra Erbena či lingvisty Františka Špatného nakonec přijala návrh Miroslava Tyrše. Ten přišel s osmi sty pojmy jak pro prostná, tak i pro cvičení na nářadí. O pět let později doplnil ještě dalších dvě stě výrazů pro šerm.

Členy spolku však nemělo spojovat jen jednotné názvosloví, ale také cvičení pod jedním praporem. Jeho návrh byl už v únoru 1862 zadán Josefu Mánesovi. Ten byl v té době jen velmi málo známý. Byl to spíše Fügnerův přítel než uznávaný mistr ve svém oboru. Teprve Tyrš, který mu ve svých kritikách věnoval hodně prostoru i uznání, z něj učinil zakladatele a legendu českého výtvarného umění.

O prvním sokolském praporu se traduje, že ho spolku věnovaly pražské dámy. Pravdou ale je, že peníze na něj, jeho zadání i Výboru s malířem řešil výhradně Jindřich Fügner. V případě pražských dam se jednalo o jakýsi čestný dar. Matkou praporu se při jeho svěcení v sále U Apolla 1. června 1862 stala Karolína Světlá. Slavnostně ho sokolům předala a také do jeho žerdi zatloukla první stříbrný hřeb.

Pocit sounáležitosti měl podporovat také stejnojmenný kroj. Ovšem s ním to bylo těžší. Že ho chtějí, na tom se členové shodli, ale to bylo tak všechno. Názory se různily, kroj se předělával, upravoval, měnil. Za prvním návrhem stál doktor Musil, který už v březnu

1862 požadoval kazajku z ruského plátna, vlněné tmavé kalhoty a čapku. Získal podporu několika členů, mimo jiné i bratru Grégrů. Fügner si v té době opatřil z Itálie červenou garibaldovskou košili a navrhl, aby se stala základem sokolského oděvu. To však vzbudilo bouřlivě negativní reakce. Kroj nakonec vzešel z výtvarných návrhů Josefa Mánese. Pozitivním dopadem původního odporu k červené košili bylo zavedení kajdy se šňůrami, které sloužily k jejímu zavěšení přes rameno. Barva košile pod ní nebyla tolik vidět. Vedle těch červených nosili sokolové nějaký čas také i bílé nebo modré. V kroji dlouho nebyla jednotnost a například k prvnímu výletu se každý dostavil v něčem jiném.

Pokud jde o výlety, jedná se o něco bytostně sokolského. Miroslav Tyrš jako obdivovatel starověkého Řecka chtěl, aby spolek vychovával v duchu kalokagathie. S krásou těla se měla pěstovat také krása ducha. Sokolové vylétali za poznáním a zároveň byly výlety vedle veřejných cvičení jakousi propagací existence a činnosti spolku. Za vůbec první takovou akci se dá považovat spoluúčast sokolů na svatojiřské pouti na Říp, a to 27. dubna 1862. S jeho průběhem však nebyli Tyrš ani Fügner příliš spokojeni, znechutila je přemíra politického řečnění a nekázeň členů. Tyrš proto sepsal výletní řád, v souladu s nímž měly



Návrh sokolského praporu od Josefa Mánese

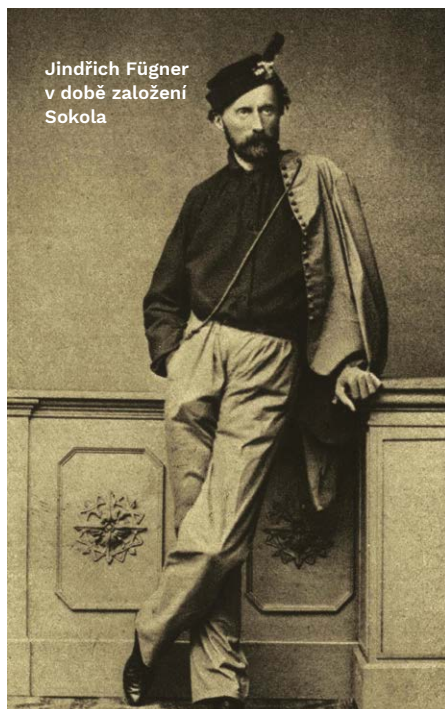
probíhat všechny další. Každý měl pevně daný program. Vedle návštěv vlastenecky zajímavých míst jako Závist, Kokořín nebo Houska se také zpívaly písně a tělo se v přírodě tužilo během, skoky, klusem, šplhem a podobně.

Zakladatelům šlo také o to, aby mezi členy spolku panovala co největší svornost. Proto Jindřich Fügner na první neformální schůzi všech členů v březnu 1862 na Střeleckém ostrově navrhl, aby si sokolové mezi sebou tykali a oslovovali se „bratře“, a to bez ohledu na věk či postavení. V tehdejší společnosti to bylo něco nemyslitelného.

Původní pozdrav „Zdar Bůh!“ byl v červnu 1862 na návrh básníka Josefa Baráka vyměněn za „Nazdar!“ Proč? Sokolové nejspíš neměli nic proti horníkům, ale nazdar bylo dobově velice populární slovo. Spojení pochází z roku 1851, kdy se vybíralo na stavbu českého Národního divadla. Na kasičkách byl tehdy nápis: „Na zdar Národního divadla!“ Slovo tak nebylo pouhým pozdravem, ale také projevem národního uvědomění a to zřejmě rozhodlo.

V prvním roce existence Sokola tak vzniklo mnoho věcí, které spolek charakterizují dodnes. Na začátku srpna 1862 se také Jindřich Fügner nechal slyšet, že uvažuje o založení sokolského hudebního sboru, a už 14. prosince téhož roku měl sbor první veřejné vystoupení na Žofíně. Kromě toho byly ještě zakládány i první mimopražské jednoty třeba v Brně, Jaroměři nebo Příbrami.

V následujících letech počet členů narůstal, ze Sokola se stala síť jednot po celých českých zemích a sokolovny byly a jsou kulturními a společenskými centry desítek měst a obcí. Ale to už je jiný příběh. Ani Tyrš, ani Fügner v roce 1862 určitě netušili, že si o jejich práci budete číst ještě i Vy, tedy sokolky, sokolové a občané České republiky v roce 2022. ☺



Jindřich Fügner v době založení Sokola

160
1992-2022



ME V

160

MUSÍME JÍT S DOBOU

Text: Jana Horká |

Foto: Markéta Navrátilová |

Povedené oslavy, složitá finanční situace a klesající členská základna. Tak by se dal stručně charakterizovat začátek roku 2022, kdy sokolové 16. února oslavili 160 let od založení spolku. Podle starostky ČOS Hany Moučkové mají být sokolové na co hrdí. Je podle ní důležité ctít předky, ale zároveň hledat nové příležitosti a jednou provždy přesvědčit veřejnost, že Sokol je moderní spolek s atraktivní nabídkou sportovních, kulturních i společenských aktivit.

► **Máme za sebou oslavy 160 let Sokola. Jak jste je vnímala?**

Oslavy se moc povedly, na všechny sokoly jsem byla velmi hrdá. Když jsme večer rozsvítili Tyršův dům, chvíli jsem se na nádvoří zastavila, abych si ten moment užila. Bylo hezké vidět pražské dominanty v sokolských barvách a ještě hezčí, že se připojilo tolik jednot i žup v regionech. Na sociálních sítích jsem pak viděla fotky z Ostravy, Liberce, Jihlavy a dalších míst. Vytvořili jsme skvělou příležitost, jak navázat s těmi, kdo nás neznají, dialog a pobavit se o naší činnosti.

► **Součástí oslav byl i hromadný odběr krve v Tyršově domě, kam jste přišla podpořit dárcce. Tam bývá vždy skvělá atmosféra, to asi můžete potvrdit...**

Bylo to mimořádně příjemné. I když sama krev ze zdravotních důvodů darovat nemohu, chci být součástí této akce. Je to skvělá příležitost, jak se potkat se sestrami a bratry z regionů. Byla jsem překvapená, z jaké dálky do Tyršova domu na hromadný odběr jezdí. To jen umocňuje fakt, jak pevně v sobě mají sokolové zakořeněnou touhu pomáhat. Sokolská kapka krve je čím dál oblíbenějším projektem, kterému se daří oslovovat prvdárce a plnit tak jeden z hlavních cílů, tedy získávat pro darování mladé lidi.

► **Jak se Vám líbí grafika Michala Škapy?**

Toto umělecké dílo dalo našim oslavám širší rozměr. Několik sokolů grafiku koupilo třeba pro svého starostu nebo někoho ze

spolku, koho si váží. To je krásné gesto. Už teď se těším, až ji Michal přenese i na zeď u Tyršova domu a budou si ji moci prohlédnout všichni, kdo půjdou kolem. Vlastně také trochu doufám, že se u ní budou lidé potkávat a Tyršův dům se stane takovým místem setkávání. Věřím, že během celého roku budeme mnohde vídat také prvky speciálního vizuálního stylu, který ke 160 letům vznikl. Na ten jsem pyšná zejména proto, že hlavními tvářemi kampaně jsou přímo sokolové.



Sokolové vždy uznávali demokracii, svobodu a humanismus. To, co se děje teď na Ukrajině, jde zcela proti těmto postojům, a ruská invaze je i pro mě naprosto nepřijatelná.

► **Co dalšího je pro letošní rok v plánu?**

Prvního května se společně vydáme na Říp. Právě tam totiž směřoval vůbec první sokolský výlet 27. dubna 1862, na který tehdy šli sokolové společně s dalšími spolky. Tyršovi a Fügnerovi se tehdy ale nezamlouvala nekázeň, která během výletu panovala, a tak sepsali výletní řád a 11. května uspořádali už samostatný výlet na Závist. I těmito událostmi jsou inspirované naše letošní oslavy. A co vím, tak by nás na Říp mělo jít asi pět set. Chystá se i zajímavý doprovodný program, ale ten teď nechci ještě prozrazovat. V květnu a červnu se ve čtyřech městech uskuteční SokolGym. Pak budou následovat další tradiční projekty Sokola, jakými jsou Noc sokoloven, Sokol spolu v pohybu a Sokolský běh republiky. Všechny budou s výročním nějakým způsobem propojené.

► **Do plánů oslav se přidala i snaha pomoci. Aktuální situace na Ukrajině samozřejmě není sokolům lhostejná. O výši a druhu pomoci rozhodovalo koncem února na svém mimořádném zasedání Předsednictvo ČOS. Co se tam dohodlo?**

Výtěžek z prodeje grafik od Michala Škapy, tedy 250 tisíc korun, pošlou sokolové na účet SOS Ukrajina, který patří organizaci Člověk v tísni. Členové Předsednictva ČOS také věnují ze svých odměn celkem sto tisíc korun Českému červenému kříži. Máme zprávy už z řady jednot, které se aktivně zapojily, ať už tím, že uspořádaly materiálovou sbírku nebo třeba poskytly ubytování v sokolovně. Uvidíme, jak se bude situace dál vyvíjet, ale jsme také připraveni nabídnout ukrajinským dětem cvičení zdarma, aby přišly na jiné myšlenky a jejich matky si na chvíli trochu odpočinuly. Sokolové vždy uznávali demokracii, svobodu a humanismus. To, co se děje teď na Ukrajině, jde zcela proti těmto postojům, a ruská invaze je i pro mě naprosto nepřijatelná.

► **Sokol je přítom sám ve finančních problémech. Vláda pořád ještě neschválila rozpočet (stav ke 4. březnu, kdy se rozhovor uskutečnil) a spolek tak pořád neví, s jakými penězi může od státu počítat. Kolik peněz dostal loni a kolik by to mělo být letos?**

Loni jsme dostali od Národní sportovní agentury 63 milionů korun. Letos mám jisté obavy, kolik peněz to nakonec bude, a to z jednoho prostého důvodu. V roce 2021 šlo prostřednictvím NSA do českého sportu 6,9 miliardy korun. Letošní rozpočet nejdřív počítal s částkou



Tisková konference v Tyršově domě



Hana Moučková při
zahájení Sokolského běhu
republiky v roce 2021

inzerce:

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí



Myslím, že nejsme dostatečně ohodnoceni za to, jak moc přispíváme ke zdravé společnosti. Postrádám celoplošné ocenění naší činnosti.

o miliardu nižší, a teď jsme dokonce na částce 4,6 miliardy. Toto je ale jen jeden z problémů, který máme. Dlouhodobě upozorňuji na nesystematičnost financování Sokola. Většinu základny tvoří členové zapojení do sokolské všestrannosti, která není pod žádným sportovním svazem a není samostatně financována. Sto pět tisíc členů tak vlastně peníze na své aktivity nemůže dostávat. Na to jsem upozorňovala už minulé vedení NSA. Myslím, že nejsme dostatečně

ohodnoceni za to, jak moc přispíváme ke zdravé společnosti. Postrádám celoplošné ocenění naší činnosti.

► Sokol vždy byl a bude místem, kde mohou sportovat úplně všichni. Jaké další priority si vedení ČOS stanovilo?

Jedním z našich cílů je vést k pohybu už malé děti, tím myslím ke zdravému pohybu. Je potřeba bojovat s dětskou obezitou a neustále jim ukazovat, že sport může být i velkou zábavou. Na to se zaměřuje náš projekt Se Sokolem do života určený pro mateřské školy. Díky němu se předškoláci dozvědí o zdravém pohybu a zároveň si tuto aktivitu spojí se Sokolem. A třeba se později přijdou podívat do nejbližší sokolovny.

U těch je zase nutné řešit jejich stav. Často se jedná o nádherné budovy, které jsou ale sto let staré. Takto nákladné opravy nejsou jednoty schopné ufinancovat samy. Musíme se na tom domlouvat s městy a obcemi, ale zároveň postupovat tak, aby sokolovny zůstávaly i nadále v majetku sokolů. Bohužel přibývá praxe, kdy město koupí sokolovnu takzvané za pár korun, opraví ji a sokoly v ní nechá několik let zdarma. Potom se z nich ale stávají nájemníci.


A v neposlední řadě je také důležité pro Sokol získávat aktivní lidi, kteří do něj budou přinášet zajímavé nápady a nebudou se bát je realizovat.

► Ještě nejsou známé přesné počty členů za loňský rok, ale z čísel za rok 2021 je patrné, že členská základna se v době covidu-19 ztenčila. Jaký další vývoj odhadujete?

Jsem člověk, který se rozhoduje na základě čísel, tak si na ně raději počkám, nechci předjímat. Ale je fakt, že mezi lety 2019 a 2020 nám ubylo devět tisíc členů, členská základna o něco přesáhla 152 tisíc. Co vidím já jako největší problém, je úbytek dětí. V kategorii žactva je to propad o patnáct procent. Musíme se je pokusit získat zpátky. Pomocť nám v tom může moderní metodika, školení cvičitelé i trenéři a v neposlední řadě moderní vybavení sokoloven. Dlouhodobě se snažíme reagovat na poptávku mládeže, do našich rozvrhů zařazujeme třeba parkour, nový cirkus a spoustu dalších aktivit. Co si ale myslím, že jinde jen tak nenajdete, je komunita, která v Sokole je. Pro řadu členů je Sokol vlastně rodinou. I tady je více generací, které se možná navzájem mohou něčím štvát, ale především si mohou předávat své zkušenosti a sdílet společné chvíle. Pokud se to podaří, pak mnohem lépe zvládnete i různé těžkosti nebo složité životní chvíle.

Jednou z cest, jak získávat nové členy, je schopnost vychovávat si mladé cvičitele a trenéry. V některých jednotách se to daří, třeba v mé župě v Sokole Příbram. Tam například vidíte kluka, který přišel v pěti letech a dnes vede hodiny všestrannosti. Je s naším spolkem za ty roky srostlý, a navíc do něj vnáší i mladistvý nadsled.

► Vraťme se na závěr ještě ke 160. výročí Sokola. Vy jste ho měla zpestřenou o jednu zajímavou zkušenost, vypustila jste zpět do přírody samici sokola stěhovavého. Jak k tomu došlo?

S tímto mě oslovila nezisková organizace Ochrana fauny ČR, respektive její ředitel Pavel Křížek. Jemu a jeho kolegům se podařilo dát do pořádku samici sokola, která utrpěla vážné zranění, když narazila do drátů vysokého napětí poblíž Slapské přehrady. Než jsme ji vypustili, připevnili na ni odborníci speciální vysílačku, která bude dravce po celou dobu monitorovat a přes satelit bude možné sledovat všechny možné údaje – jakou vzdálenost uletěl, jak rychle, kde se nachází. Před pár dny jsem se dozvěděla, že se samice daří výborně a dokázala se vrátit zpět do života, což prý nikdy není jistota. Bylo to velmi symbolické gesto. Sokol je obratný, silný a hbitý pták. Ke stejným vlastnostem se snažíme vychovávat naše členy už 160 let. 



Hromadný odběr krve v Tyršově domě

CO BYSTE POPŘÁLI SOKOLU K JEHO 160. VÝROČÍ?

PETR FIALA, PŘEDSEDA VLÁDY ČR



Sokol je pro mě organizací, která se velmi pozitivně podílela na formování moderní české společnosti. Jeho působení vždy přesahovalo hranice sportu a tělovýchovy, je úzce spjat s demokratickou tradicí naší země. Proto jsem také velmi přivítal znovuzaložení Sokola po období komunistické totality a jeho úspěšný rozvoj v posledních desetiletích. Do dalších let přeji Sokolu mnoho úspěchů, a to nejen ve sportu.

MILOŠ VYSTRČIL, PŘEDSEDA SENÁTU PARLAMENTU ČR

Když se řekne Sokol, hned se mi vybaví, že jeho členy byli můj děda i můj otec. Děkuji Sokolu za výchovu k tělesné zdatnosti a morální pevnosti. Přeji nám všem, aby byl v budoucnu součástí života stále většího počtu dětí i dospělých.



FILIP NEUSSER, PŘEDSEDA NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURY

Přeji Sokolu minimálně dalších 160 let, ve kterých bude působit jako sportovní a morální vzor pro všechny obyvatele tak, jako tomu bylo doposud. Všem členům přeji hlavně pevné zdraví a mnoho úspěchů na sportovištích.

JÍŘÍ KEJVAL, PŘEDSEDA ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

Pro většinu lidí je Sokol synonymem pro sportovní organizaci. Její podstata je ale mnohem hlubší. Jde o snahu k dosažení kalokagathie, tedy souladu fyzické, duševní a morální dokonalosti. České obci sokolské bych rád popřál, aby pokračovala v nastavené práci a aby její aktivity oslovily především mladé lidi, u kterých probudí zájem o sport a vychová z nich novou generaci sokolů.



MARKÉTA PEKAROVÁ ADAMOVÁ, PŘEDSEDKYNĚ POSLANECKÉ SNĚMOVNY PARLAMENTU ČR



Sokol pro mě znamená výchovu ke zdravému životnímu stylu a posilování těla, ale nesmírně také obdivuju pevné a morální postoje, které spolek prezentoval v minulosti a prezentuje i teď. Uplynulé dva roky nám všem připomněly, že Vaše známé motto: „Ve zdravém těle zdravý duch!“ je i po 160 letech platné.

MIROSLAV JANSTA, PŘEDSEDA ČESKÉ UNIE SPORTU A ČESKÉ BASKETBALOVÉ FEDERACE



Sokol pro mě reprezentuje původní čisté ideály sportu, péči o tělo i ducha. Je i v současnosti jedním z těch, kdo přispívají k pohybové všestrannosti a výchově mladé generace. Přeji mu, aby byl dál velkou oporou české občanské společnosti, aby stále nejen šířil pozitivní energii, ale i vedl lidi k soudržnosti nebo dodržování pravidel fair play a motivoval zejména mladou generaci ke sportu.



PETR DVOŘÁK, GENERÁLNÍ ŘEDITEL ČESKÉ TELEVIZE

Není jich mnoho. Institucí, které v čase posilují naše vědomí toho, kam náležíme, kým jsme a kým bychom mohli nebo měli být. Sokolové se takovou institucí díky své vytrvalosti stali. A i přes všechny proměny, kterými společnost prochází, si Sokol stále udržuje svoji relevanci a platnost. Gratuluji.

MARTIN DURČÁK, PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA ČEPS



Historie ČEPS není zdaleka tak dlouhá jako ta sokolská. První využití elektrické energie v českých zemích nastalo v době, kdy Sokol slavil své osmnáctiny. A k jejím prvním přenosům v Evropě došlo, když už Sokolu bylo dvacet. Nicméně naše spolupráce, která trvá pět let, je bohatá a velmi rádi bychom v ní pokračovali i nadále. Za celý ČEPS všem sokolům i sokolkám přeji hodně úspěchů, zdraví a energie.

RADEK HOVORKA, JEDNATEL PENNY

Být v pohybu 160 let, to dá pořádnou práci! My o tom víme své, i když letos slavíme „jen“ 25 let. Jsme ale hrdí na to, že se hýbeme společně se Sokolem a prostřednictvím projektu Hýbeme se hezky česky můžeme společně podporovat pohyb a sport tisíců dětí po celé republice. Těšíme se na další společné aktivity a Sokolu přejeme hodně síly, energie a hlavně pohybu!





SOKOLOVÉ BĚŽELI PRO UKRAJINU

Text: Jana Horká | Foto: Jan Vonášek

Česká obec sokolská připravila charitativní běh pro Ukrajinu. Jeho cílem bylo zapojit nejen sportovně aktivní veřejnost, ale i ty, kterým není situace na Ukrajině lhostejná, a chtějí pomoci tamnímu lidu, jenž se v současnosti potýká s tvrdými důsledky ruské invaze. Vybrané peníze budou použity nejen na Ukrajině, ale i k tomu, aby uprchlíkům mohly přímo pomáhat také sokolské jednoty.

Akce se konala od úterý 8. března do neděle 13. března. V tomto čase bylo možné zakoupit si za symbolických sto korun startovné. Běžet přitom mohli zájemci i opakovaně, takže třeba při deseti startech přispěli na Ukrajinu tisíc korun. „Jsem nesmírně ráda, že organizátoři Sokolského běhu republiky takto rychle zareagovali a že jsme způsobem nám vlastním poskytli ukrajinskému lidu podporu, kterou opravdu potřebuje. Sokolové už pomáhají v mnoha jednotách a další se stále přidávají,“ říká starostka České obce sokolské Hana Moučková

Každý registrovaný běžec se zavázal k uběhnutí libovolného počtu kilometrů. Zájemci tedy mohli absolvovat jakkoliv dlouhou trasu, a to kdekoliv. Česká obec sokolská navíc připravila jedno lákadlo – účastníkům otevřela atletický ovál Sokola Praha Královské Vinohrady přímo v Riegrových sadech v Praze, tedy v jednom z ikonických míst českého sportu. Sokolové

tak nejen vybrali peníze pro potřebné, ale zároveň i vyjádřili morální podporu Ukrajině tím, jak velké množství běžců se na tomto oficiálním místě setkalo. „Neváhali jsme ani minutu a hned jsme se s radostí zapojili. Je to skvělá myšlenka, proto jsme Sokolský běh pro Ukrajinu maximálně podpořili,“ doplňuje Jan Boris Uhlíř, starosta Sokola Praha Královské Vinohrady.

Vybrané peníze se rozdělí. Polovina odejde na konto SOS Ukrajina, které zřídila nezisková organizace Člověk v tísni a na kterou už Češi poslali víc než miliardu korun. Druhá část peněz zamíří do sokolských jednot, které poskytují zázemí ukrajinským uprchlíkům ve svých sokolovnách.

„Chtěl bych poděkovat všem, kdo nám pomohli projekt takto rychle zorganizovat. To vyžaduje opravdu velké nasazení. Stejně tak děkuji i sestřím a bratrům z Královských Vinohrad, za poskytnutí zázemí a promptní spolupráci,“ říká Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS.

Sokolský běh pro Ukrajinu odstartoval v úterý odpoledne, kdy na ovál v Riegrových

sadech vyrazily známé osobnosti nejen ze sportovního, ale i společenského života, jakými jsou například Miloš Škorpil, Dalibor Gondík nebo profesor Jan Pirk. Online se připojili z různých míst, kde běželi, také Jakub Kohák, Daniela Písařovicová nebo Martin a Petr Fuksovi.

Akce se uskutečnila pod patronací Sokolského běhu republiky, který je součástí každoročních oslav vzniku Československa. Loni se ho zúčastnilo více než pět tisíc běžců. Kolik peněz se prostřednictvím Sokolského běhu pro Ukrajinu vybralo, nebylo do uzávěrky tohoto čísla známe. Vy, čtenáři, už ji ale teď víte. Pokud ne, určitě ji najdete na sokolském webu v aktualitách nebo na sociálních sítích ČOS.






160
1862-2022

JSME VE STŘEHU
UŽ 160 LET

STÁHNĚTE SI NOVÝ VIZUÁL KE 160 LETŮM

ČOS ve spolupráci s grafickým studiem Dynamo Design připravila několik speciálních vizuálů ke 160 letům. Zatím byly zveřejněny čtyři, ale bude jich minimálně ještě jednou tolik. Využít je můžete jako plakáty, bannery do sokolovny nebo přímo na ni, případně na sociální sítě. Věříme, že i s jejich pomocí dáme veřejnosti nahlas a srozumitelně najevo, že Sokol slaví mimořádné výročí. Vše najdete opět v Canvě a v BrandCloudu.

Kromě toho jsme připravili také klip ke 160 letům našeho spolku. Pokud ho ještě neznáte, načtěte si QR kód a podívejte se na něj hned teď. 



Zleva: Marek Tesař, Petr Syrový, Hana Moučková a Michal Škapa

SOKOL OPĚT SPOJIL UMĚNÍ SE SPORTEM

Limitovanou edici 160 signovaných grafických listů vytvořil pro Sokol Michal Škapa, jeden z nejlepších streetartových umělců současnosti. Že je to trefa do černého, se ukázalo hned pár dní po zveřejnění grafiky. Na sokolském e-shopu byla vyprodána v rekordním čase (až na listy s čísly 1 a 160, které budou sokolové dražit v aukci). Všechny peníze, které z prodeje grafik sokolové již získali, půjdou na pomoc Ukrajině.

„Michal je jednou z hlavních osobností streetartu, a my jsme chtěli i tímto spojením ukázat, že je Sokol moderní organizací, která inspiruje i osobnosti z řad zdánlivě vzdálených oblastí. Zájem o grafiku jak z řad členů Sokola, tak i z umělecké sféry,

mě mile překvapil,“ říká Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS.


I tentokrát Michal Škapa do svého díla zakomponoval několik vzkazů a odkazů na Sokol: „Pracuji v několika vrstvách a stejný princip jsem použil i tentokrát. Pečlivě jsem si prošel historií Sokola a nechal se jí inspirovat.“ Grafika je vytištěná metodou sítotisku, tedy co barva, to jedna vrstva. „Každou z těch vrstev nejdřív nakreslím zvlášť, pak je naskenuji a v počítači dám dohromady,“ vysvětluje princip práce umělec.

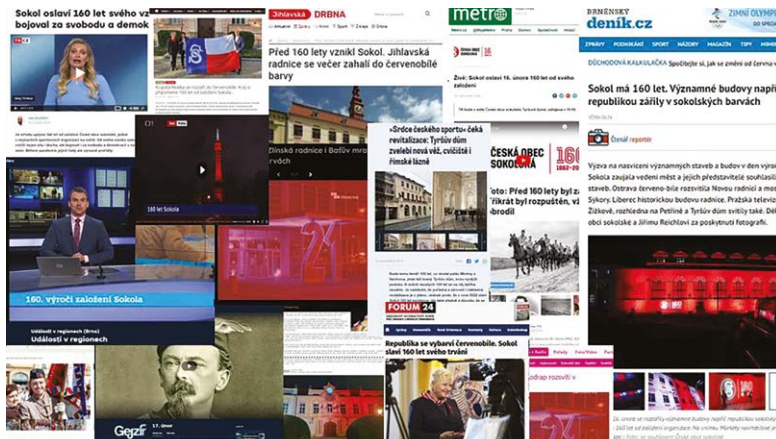
Jako vždy použil fragmenty ze své autor-ské abecedy, nechybí ani nápis Sokol, a to gestickou malbou, také varianta na diagram

postavy od Leonarda Da Vinciho a samotná ilustrace sokola.

„Sokol je propojený s uměním od samého začátku. Dříve spolupracoval s takovými velikány, jakými byli Mikoláš Aleš, Josef Mánes nebo František Ženíšek. My jsme na toto navázali v roce 2018, když jsme při všesokolském sletu oslovili osm významných umělců v čele s Jakubem Špaňhelem, aby vytvořili unikátní soubor obrazů a grafik nazvaný Sport & Art. Před dvěma lety jsme zase začali spolupracovat s Jakubem Flejšarem, který vyrobil krásné sochy do naší ankety Sokol roku a posléze i medaile pro Sokolský běh republiky,“ říká Marek Tesař. 

OSLAVY 160 LET SOKOLA V MÉDIÍCH

V týdnu od 15. do 22. února se téma spolku Sokol objevilo v tisku 941krát, v televizích 29krát, v rozhlasu 17krát a na internetu 1 127krát. A to mluvíme jen o zpravodajských formátech, které společnost Newton Media měří. Tato mediální smršť zasáhla podle ukazatele GRP (počet zasažených diváků, posluchačů či čtenářů) hodnoty 531. Dá se říci, že informace o Sokolu zasáhla v těchto dnech více než 51 milionů diváků, posluchačů či čtenářů. Neboli to, že každý obyvatel Česka se v daném období s informací o Sokolu setkal v průměru pětikrát. 




KOMUNIKAČNÍ TÝM ČOS POSILUJE MARTINA SOUČKOVÁ

Komunikační tým ČOS má od 1. března 2022 novou posilu. Je jí Martina Součková, která do Sokola přišla z Českého hydrometeorologického ústavu, kde pracovala jako manažerka komunikace.

„Jsem pyšná, že budu součástí tak velké komunity, jakou je Sokol. Za mne je to výjimečné místo s tradicí, ale také s vizí, která trpělivě učí, povzbuzuje a motivuje mladé lidi ke sportu. Mým cílem je nadchnout jak děti, tak i mladé a dospívající pro pohyb na všech úrov-

ních,“ říká Martina, která bude mít na starosti mimo jiné sokolské top projekty.

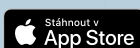
Martina je několikanásobnou mistryní republiky ve veslování a bývalou juniorskou reprezentantkou České republiky. Dnes své zkušenosti předává v klubu Slavia Praha jako trenérka juniorů a mužů. Sport hraje v jejím životě pořád velmi důležitou roli. Je také držitelkou ocenění Evropská cena fair play, kterou získala v roce 2018, když z rozbourěné Vltavy zachránila dva keškaře. 

inzerce: _____

„Fotku v mobilu si na zeď nepověsíte. Pohlednici ano!“

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

www.pohledniceonline.cz



 Česká pošta

 PohledniceOnline



ZE SPOŘILOVA VYSLALI DO TYRŠOVA DOMU 21 DÁRCŮ

| Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

Letos už podruhé slavili sokolové výročí založení spolku hromadným darováním krve v Tyršově domě v Praze. A zájem byl oproti prvnímu ročníku dvojnásobný – darovat krev přišlo na 62 sokolů a jejich příznivců.

„Mám radost, že i letos se podařilo sjednat odběr v našem Tyršově domě a všichni, tedy sestry i bratři, mají možnost zažít v pro nás tak významný den i hromadnou akci, která pomáhá dobré věci. V tělocvičně byla opravdu



krásná atmosféra a překvapilo mě, z jaké dálky někteří sokolové přijeli,” říká Hana Moučková, starostka ČOS.

Jedním z cílů projektu je omlazovat dárcovskou základnu a hledat prvodárce. To se povedlo i tentokrát, protože téměř polovina lidí, kteří na hromadný odběr dorazili, přišla poprvé. „Z toho máme radost, věřím, že se z nich stanou pravidelní dárci,” doufá Miloš Bohoněk, primář Oddělení hematologie a krevní transfuze Ústřední vojenské nemocnice v Praze.

Jednoznačně největší zastoupení, a to 21 dárců, měl Sokol Spořilov. Za tak velkou účastí stojí tamní náčelnice Klára Kunčíková. „Za svůj život jsem několikrát krev dostala, a proto jsem se cítila být dlužníkem. Kvůli nemoci, kterou jsem prodělala, sama krev darovat bohužel nemůžu, ale snažím se alespoň motivovat lidi kolem sebe,” vysvětluje. Rozhodla se, že spojí příjemné s užitečným a pro spořilovské dárcy připravila i komentovanou prohlídku po Praze zakončenou společným obědem.



Její snaha se odrazila i v celoročním žebříčku Sokolské kapky krve. Zatímco v roce 2020 byli čtyři členové Sokola Spořilov na devíti odběrech, loni už to bylo dvacet lidí na dvaceti šesti odběrech. „Sokolská kapka krve je skvělá akce a hromadné odběry v Tyršově domě obzvlášť. Je mnohem snazší někoho přesvědčit, aby šel dát krev s kamarády, než aby šel sám. My máme v jednotě dvě skupiny dárců. Tu první tvoří ti, kteří chodí pravidelně sami už několik let, ale těm právě termíny hromadných odběrů nevyhovují, protože už mají svůj zajatý časový harmonogram. Druhá skupina, ta početnější, jsou právě lidé, kteří chodí darovat dvakrát do roka na hromadný odběr do Tyršova domu,” říká Klára Kunčíková.

Akce opět proběhla ve spolupráci s Oddělením hematologie a krevní transfuze Ústřední vojenské nemocnice v Praze. I letos si prvodárci odnesli krásný odznak a hlavně dobrý pocit, že udělali užitečnou věc. Další příležitost k darování krve v Tyršově domě bude opět v říjnu v rámci

SKOKANEM ROKU V SOKOLSKÉ KAPCE KRVE JE MALÁ JEDNOTA Z POSTOUPEK

| Text: Jana Horká | Foto: archiv Sokola Postoupeky

Členové jednoty Sokola Postoupeky, které leží nedaleko Kroměříže, loni darovali více než 14 litrů krve a skončili v Sokolské kapce krve třetí. Stočlenná jednota se tak počtem odběrů vklínila mezi dvě, co do množství členů, vůbec největší, tedy Sokol Pardubice I a Sokol Brno I, které mají každá více než dva tisíce členů. Sokolská kapka krve samozřejmě není soutěží jako takovou, nicméně ukazuje, že i malá jednota může být velmi platná.

Osm členů jednoty bylo loni na 32 odběrech krve (viz tabulka na vedlejší straně). Přitom loni měly Postoupeky pouhých 114 členů, z nichž více než polovina byla mladší osmnácti let. „Do

projektu jsme se zapojili v době restrikcí a omezení způsobených onemocněním covid-19, kdy bylo prakticky nemožné se pravidelně scházet v tělocvičně. Proto jsme se potkávali alespoň takto. Nejde nám o umístění v pomyslném žebříčku, ale o společnou aktivitu a zábavu, nikoliv povinnost,” říká Aleš Strážnický, starosta Sokola Postoupeky.

Podle starosty jednoty je darování krve pro prvodárce zkouškou odpovědnosti a nervozita, či snad obava je prý spíše předsudkem. „Personál transfuzních oddělení, což byla v našem případě nemocnice v Kroměříži, je vysoce profesionální a lékaři svou práci dělají na jedničku. Na odběr krve se vždy

v podstatě těším, jde už skoro o domácí prostředí,” vysvětluje. „Pokud někdo z Vás doposud s darováním krve otálel, najděte v sobě odvahu a jděte, nejlépe s někým, kdo již tento proces absolvoval. Uvidíte, že to zvládnete a že pocit, že jste možná někomu zachránili život, za to stojí,” dodává. ☺





KREV LONI DAROVALO 377 SOKOLŮ

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

Posledním dnem loňského roku se uzavřel 7. ročník projektu. Potvrdil se dosavadní trend stoupajícího počtu, a to jak dárců, tak také množství darované krve, plazmy a krevních destiček. Letos se také zapojily další nové jednoty.

V roce 2021 se zúčastnilo celkem 66 jednot. Celkem 377 dárců absolvovalo na 877 odběrů. Pro zajímavost - v předchozím roce to bylo 299 lidí, kteří si nechali odebrat krev celkem 849krát. Jak vidno, potvrdil se výše uvedený stoupající trend.

Na prvním místě se jako dosud vždy umístil Sokol Komárov ze župy Jungmannovy, kde 33 dárců absolvovalo

celkem 91 odběrů. Druhou příčku obsadil nováček projektu, a to Sokol Pardubice I z župy Východočeské-Pippichovy. A další nováček, Sokol Postoupy z župy Hanácké, byl třetí.

Projekt si klade za cíl mimo jiné přilákat nové zájemce, neboť těch stále není dost. Přinejmenším klesá jejich počet kvůli věkové hranici 65 let, po jejímž překročení již dárce dále nemůže krev darovat. I tento cíl se snad daří plnit, neb v roce 2021 jednoty nahlásily celkem 112 prvodárců. Někteří z nich se možná dali zlákat na hromadné odběry 17. února a 7. října 2021 v Tyršově

domě nebo třeba i na společné darování v Ostravě či Brně.

V roce 2021 se výsledky poprvé hlásily pomocí webového formuláře, který najdete i na www.sokolskajakpkrve.cz, kde jsou veškeré informace o projektu i o plánovaných hromadných odběrech.

Nezapomeňte letos ani Vy nahlásit za svou jednotu výsledky letošního prvního pololetí, a to do 31. července 2022.

Myslete na to, že darovaná krev může zachránit lidský život a to přece stojí za nějaké nepohodlí a námahu. Dejte ostatním pocítit, že sokolové nejen cvičí, ale i pomáhají! 📞

pořadí	T. J. Sokol	počet odběrů	počet dárců
1.	Komárov	91	33
2.	Pardubice I	71	28
3.	Postoupy	32	8
4.	Brno I	30	30
5.	Příbram	29	15
6.	Domašín	28	7
7.	Lomnice nad Popelkou	27	10
8.	Malíkovice	27	9
9.	Spořilov	26	20
10.	Vlkoš	24	5
11.	Písek	21	10
12.	Říčany a Radošovice	20	20
13.	Unhošť	20	4
14.	Libeň	19	13
15.	Horní Bělá	19	8
16.	Jílové u Prahy	18	7
17. - 18.	Týniště nad Orlicí	18	6
17. - 18.	Kobyly	18	6
19.	Svinov	16	7
20.	Vrané nad Vltavou I.	15	5
21.	Zbraslav	15	4
22.	Třebětice	14	7

pořadí	T. J. Sokol	počet odběrů	počet dárců
23.	Hodslavice	13	4
24.	Nová Bělá	12	8
25. - 26.	Mirošov	12	4
25. - 26.	Rokycany	12	4
27. - 28.	Ostromeč	11	7
27. - 28.	Vyšehrad	11	7
29.	Kunvald	11	4
30.	Mochov	11	3
31.	Týn nad Bečvou	10	4
32. - 33.	Chocerady	10	3
32. - 33.	Kařez	10	3
34.	Horní Růžodol	10	2
35.	Volyně	9	4
36.	Pozoříce	9	3
37. - 38.	Jablůnka - Pržno	8	4
37. - 38.	Jince	8	4
39.	Přerov	8	3
40.	Stupno	8	2
41.	Chotyně	7	3
42.	Dobříš	7	2
43.	Březové Hory	6	4
44.	Valeč	6	2
45.	Žalkovice	5	3

pořadí	T. J. Sokol	počet odběrů	počet dárců
46. - 47.	Velká Bíteš	5	2
46. - 47.	Vsetín	5	2
48. - 50.	Hlubočepy	5	1
48. - 50.	Frenštát pod Radhoštěm	5	1
48. - 50.	Dvůr Králové nad Labem	5	1
51.	Praha VII	4	4
52.	Olomouc Nové Sady	4	2
53. - 54.	Frýdštejn	4	1
53. - 54.	Deblín	4	1
55. - 58.	Malenovice	3	1
55. - 58.	Lázně Bohdaneč	3	1
55. - 58.	Bzí	3	1
55. - 58.	Doloplazy	3	1
59.	Sobotovice	2	2
60. - 62.	Benátky nad Jizerou	2	1
60. - 62.	Podivín	2	1
60. - 62.	Lhotka	2	1
63. - 66.	Temenice Šumperk	1	1
63. - 66.	Tišnov	1	1
63. - 66.	Praha-Podolí	1	1
63. - 66.	Pečky	1	1

celkem 877 377

SOKOLOVÉ V PODĚBRADECH BUDUJÍ NOVÝ SÁL



Vizualizace sálu

Moderní bezpečný prostor nejen pro sportovní gymnastiku a návrat venkovního cvičiště před sokolovnu v Poděbradech. Toho chtějí po sto letech dosáhnout místní sokolové. Vyhlásili proto veřejnou sbírku, ve které chtějí postupně získat více než jeden a půl milionu korun.


Sbírka je rozdělena do deseti etap podle

toho, na co se vybrané peníze použijí. Ke konci února poděbradští sokolové vybrali téměř 400 tisíc korun.

Přispět mohou zájemci na portálu DONIO přímo na stránce sbírky. Prvních tři sta tisíc korun bude použito na kompletní elektroinstalaci a audiotechnické vybavení. „Polovina naší sokolovny nyní slouží



jako dosluhující squashové centrum. Připravili jsme projekt na rekonstrukci, po které to bude sál pro moderní provozování sportovní gymnastiky a podobných disciplín," říká Radek Smejkal ze Sokola Poděbrady, který stál u vzniku sbírky.

Poděbradští k projektu založili také speciální web s příhodným názvem Vzletem sokolím. A kromě oprav sokolovny na něm prezentují i plán na stavbu nového workoutového hřiště, které má vzniknout v místech dnešního parkoviště. Zacvičit si zde bude moct jakýkoliv kolemjdoucí, třeba i rodiče čekající u sokolovny na své potomky. 




NA SOKOLOVNU V DOMAŽLICÍCH SE VRÁTÍ SOCHA SOKOLA

Loni uběhlo 85 let od postavení domažlické sokolovny, k čemuž si místní dali krásný dárek. Opravili fasádu přední části budovy a štít navíc odzdobili sokolským logem. Rekonstrukce probíhá už dlouhodobě, změn se dočkal nejen exteriér, ale k lepšímu se mění i vnitřní prostory, včetně tělocvičny.

Plášť sokolovny nebyl opravovaný od jejího postavení. Renovace stála 250 tisíc korun. „Většinu nákladů jsme si hradili z vlastních zdrojů, podařilo se nám sice získat dotaci z Plzeňského kraje, ale na dalších místech jsme neuspěli, proto jsme se už nemohli pustit do zateplení," říká Josef Váchal, starosta Sokola Domažlice. „Máme nové sociální zařízení v celé

budově, nové parkety v tělocvičně i nové nářadí. Provedli jsme odvodnění celého sokoliště a už před dvaceti lety jsme investovali do modernizace kotelny a výměny topného systému. Většinu jsme hradili z vlastních zdrojů," dodává Josef Váchal.

I do budoucna čeká domažlické sokoly hodně práce. Vše se bude odvíjet od finanční situace, ale chtěli by zateplit severní část a dát novou fasádu zbytku budovy včetně nových oken a dveří. Na jaře by pak měl na opuštěný podstavec (vlevo nahoře, viz foto) přiletět nový sokol, kterého vyřezává místní sochař. Původní socha sokola byla z podstavce odstraněna koncem války a s nástupem komunismu byla zlikvidována. 

SOKOL LÍŠEŇ USPOŘÁDAL TRADIČNÍ AKADEMII

Text: Hana Chmelová

Při dodržení všech opatření se nám 23. listopadu loňského roku podařilo uspořádat akademii. Návštěvníků i tanečníků bylo sice méně než jindy, ale atmosféra byla vynikající.

Jako první vystoupila taneční skupina Esperanza ze Sokola Líšeň. V choreografii Michaely Vrbové a na hudbu španělského zpěváka Alvaro Solera předvedly dívky temperamentní číslo.

Nejmladší sokoláci v doprovodu rodičů a pod vedením cvičitelek Jany Šuhajové a Terezy Nevrtalové skotačili po lavičkách, probíhali tunelem, zvládli kotoul vpřed, kličkovali mezi tyčkami. Předškoláci s cvičitelkou Markétou Pálenskou obo-



hatili program ukázkou rozcvičky, kterou zahajují svoje středeční cvičení. Líšeňská taneční skupina Roxanne ohromila diváky skladbou se stuhami pod názvem Angels. Autorky choreografie, Michaela Alexová a Pavla Černá, dokázaly zúročit pohybové umění dívek, které tančí už několik let. Kroje a národopisný soubor Líšňáček, který k akci již neodmyslitelně patří, přítomné přenesl do doby, kdy řemesla byla hlavní lidskou činností.

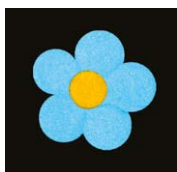
Tanečníci ze skupiny Mystery celou akademii uzavřeli. Na skladbu Eltona Johna I'm still standing choreografka Hana Závodská připravila tanec plný preciznosti, rytmu, energie a ladných pohybů. 📞

ZVEME NA PŘEHLÍDKU LOUTKOVÝCH DIVADEL

Od 26. do 27. března 2022 se bude konat 16. ročník přehlídky amatérských loutkových divadel Pražský Tajrlík. Představení se uskuteční v sále Divadélka Frydolin v hostivařské sokolovně. Kromě místních souborů uvidíte ještě Kašpárka ze Sokola Pražského a Divoloď ze Sokola České Budějovice. Přehlídka je soutěžní, přítomní lektori budou vybírat postupovou inscenaci na 71. ročník festivalu Loutkářská Chrudim. Přijďte podpořit naše kumštyře, aby postoupili na největší tuzemský loutkový festival. 📞

X. PŘEHLÍDKA PĚVECKÝCH SBORŮ BOSKOVICE

V sobotu 21. května 2022 se v boskovické sokolovně bude konat jubilejní X. přehlídka sokolských pěveckých sborů. Po dvouleté nucené pauze se setkají tělesa z různých koutů republiky. Udělte si výlet do malebného města pod Dražanskou vrchovinou a zpřijemněte si jarní víkend poslechem toho nejlepšího, co sokolští pěvci aktuálně nabízejí. 📞



POMNĚNKOVÝ DEN: PROBLÉMY SE ÚTĚKEM NEŘEŠÍ

V České republice se ročně pátrá po stovkách ztracených dětí. Přestože využíváme Národní koordinační mechanismus pátrání po pohřešovaných dětech, v některých případech bohužel nejsme úspěšní. V rámci prevence se proto věnujeme předcházení útěkům. Na téma upozorňujeme vždy 25. května, kdy si celý svět připomíná takzvaný Pomněnkový den, tedy Mezinárodní den

pohřešovaných dětí. Osvětě se spolu s námi věnuje i zpěvák Marek Ztracený, který významně pomáhá téma zbytečných útěků šířit pod sloganem „Ztracený ať zůstane jen jeden“.

O podporu nyní žádáme i Vás, tedy Českou obec sokolskou. Od spolupráce si slibujeme, že cvičitelé budou informace o tématu šířit mezi dětmi a mladistvými v členské základně Sokola.

Budeme rádi, podpoříte-li v letošním roce naši hlavní myšlenku. Pomněnku si můžete vystříhnout, nakopírovat, vymalovat a umístit ji s dětmi na sportovní oděv nebo ji zakomponovat do výtvarného díla, a přitom dětem osvětlit její význam. Věříme, že společně dokážeme šířit poselství o dobrých mezilidských vztazích i skutečnost, že problémy se útekem neřeší! 📞



POZVÁNKA NA LETOŠNÍ NOC SOKOLOVEN

V pátek 24. června 2022 se uskuteční osmý ročník populární Noci sokoloven. Ústředním tématem je letos 160 let od vzniku Tyršova tělocvičného názvosloví. Osvěžte si znalosti a pořádně se před prázdninami ve své sokolovně rozcvičte. Na stránkách Vzdělávacího odboru ČOS už nyní naleznete formulář, prostřednictvím kterého se jednoty mohou do akce přihlašovat.

WWW.SOKOL.EU

24. 6. 2022

SOKOL MNICHOV DODÁVÁ RODILÝM ČECHŮM POCIT SOUNÁLEŽITOSTI



| Text: Jana Horká* | Foto: archiv Sokola Mnichov

Sokol München, neboli Sokol v Mníšku pod Alpou, jak Mnichov rád nazýval písničkář Karel Kryl, oslaví příští rok 50 let své existence. Aktivní jednota pravidelně pořádá jedno z největších setkání sokolů v Oetzu i mezinárodní sportovní turnaje. Jejím čestným členem je i bezpochyby největší český génius Jára Cimrman.

Psal se rok 1973, když se skupině československých emigrantů podařilo založit v Mnichově sokolskou jednotu. Podobných pokusů bylo už dřív několik, ale až tento vydržel déle než pár let, vlastně dodnes. „Když jsme opustili republiku, byli jsme i my opuštěni. Proto jsme si založili nový domov – sokolský domov. Byla to náhrada rodinného prostředí, která nám pomáhala hlavně při prvních krůčcích v Německu. Nebylo to jednoduché. Uvědomili jsme si, že jen silná rodina má v cizině šanci nejen přežít, ale i udělat něco pozitivního pro společnost,“ píše ve svém úvodníku v občasníku Sokolík vydaného v roce 2008 Jan Trunčík, jeden ze zakladatelů jednoty a také její bývalý (a současný čestný) starosta.

Jednota měla tehdy 39 členů, ale většina z nich znala Sokol jen z vyprávění.

Proto její zakládající členové, kromě bratra Trunčíka to byl například ještě Josef Paul a Vladimír Beneš, uspořádali cvičitelskou a vzdělávací školu. O sokolských myšlenkách na ní mluvila žena nejpovolanější, náčelnice Marie Provozňáková.



Marie Provozňáková a Josef Paul



Na XVI. všesokolském sletu v roce 2018

JEDINÁ NĚMECKÁ JEDNOTA

Dnes je v Mnichově 44 sokolů, z toho asi třetina je aktivních. „Mladší členy získáváme především mezi těmi, kdo přicházejí do města studovat nebo pracovat, ale je mezi nimi zase větší fluktuace, protože se buď vrátí do Česka, nebo budují profesní kariéru a na Sokol nemají čas. Věkový průměr jednoty je tedy dost vysoký,“ říká Jaroslav Verner, jednatel Sokola Mnichov. „Budoucnost naší jednoty chci vidět optimisticky, ale většina nových zájemců si sem chodí především zaspportovat s krajany a sokolské myšlenky je příliš nezajímají. Před odchodem do sokolského důchodu nás čeká ještě spousta práce a hlavně si musíme vychovat své nástupce,“ dodává.

Na druhou stranu je dnes mnichovská jednota jedinou sokolskou organizací v Německu, která je členem Zahraniční obce sokolské, a tím i Světového svazu sokolstva. Před první světovou válkou přitom existovaly jednoty i v Drážďanech, Berlíně, Hamburku nebo třeba v Norimberku. Pravidelně jezdilo do Prahy na slety až osm německých jednot.

AUTOŘI MYŠLENKY SETKÁNÍ V OETZU

Mnichovští sokolové se scházejí pravidelně každé pondělí v pronajaté tělocvičně ve čtvrti Schwabing, a to jak na hodinu gymnastiky, tak na dvě hodiny volejbalu. Největší akcí, kterou pořádají, je sokolské setkání v tyrolském Oetzu. „S myšlenkou scházet se pravidelně v místě, kde zemřel Miroslav Tyrš, přišla v roce 1974 právě naše jednota a na její organizaci se střídáme s župou Rakouskou a Švýcarskou. Zatím poslední ročník v roce 2019 jsme měli na starosti právě my,“ připomíná Jaroslav Verner.

Navíc od roku 2005 pořádá Turnverein Sokol München, jak se jednota německy nazývá, další velmi oblíbenou akci – mezinárodní volejbalový turnaj Sokol Cup München. Nutno podotknout, že se pravidelně koná v době Oktoberfestu, tradičních slavností piva. A této nabídce řada zahraničních návštěvníků neodolá. „Snažíme se vymýšlet pořád něco nového. Měli jsme třeba už několik turnajů ve stolním tenise a letos poprvé i badmintonový turnaj. Samozřejmě i u nás není Sokol jen sport, ale i kultura a společenské akce. Oblíbená je třeba naše mikulášská zábava,“ říká Jaroslav Verner.

Mnichovští sokolové pravidelně navštěvují Prahu. Nechyběli ani na posledním sletu, kde sice necvičili, ale účastnili se

slavnostního průvodu krojovaných sokolů, který procházel centrem Prahy.

NEJASNÁ HISTORIE

Historie mnichovské jednoty sahá až do druhé poloviny 19. století, i když je otázka, kdy byla vlastně založena. Nejčastěji se mluví o roce 1866, kdy prý tělocvičnou jednotu založili čeští pokrokoví umělci studující na mnichovské Akademii výtvarných umění.

Po první světové válce byla jednota obnovena, ale vzhledem k politickému vývoji v Bavorsku, kde se, jak známo, zrodil nacionální socialismus a v roce 1933 Hitler nastoupil cestu k uchopení moci, přežila jen do roku 1938, kdy nejspíš sama činnost ukončila. Bezprostředně po sletu po ní už není v archívních záznamech ani stopa. Jediným dokladem o meziválečné existenci jednoty je archivní fotografie zachycující skupinu 47 členů v neznámé tělocvičně.

V roce 1948 se podařilo únorovým československým exulantům jednotu obnovit, ale pro většinu členů byl Mnichov



jen přestupní stanicí, než odešli do USA. O čtyři roky později se zase pokusili tamní Sokol vzkřísit čeští pracovníci rozhlasové stanice Svobodná Evropa, a konečně po roce 1968 i příslušníci další emigrační vlny. Na základě těchto snah vznikla právě současná jednota, jejíž členové mají silný vztah k Sokolu dodnes.



„Sokol pro mě znamená smysluplnou náplň volného času, rekreační sport ve spojení s výbornou partou lidí, se kterými se můžu bavit v mateřštině a mezi nimiž má smích a dobrá nálada větší váhu než bezchybné sportovní výkony. Na mezinárodních turnajích nebo při setkáních v Oetzu mám vždy povznášející pocit sounáležitosti a hrlosti, že jsem členem velké sokolské rodiny,“ přiznává Jaroslav Verner. Jeho vztah k Sokolu nejlépe dokazuje fakt, že je v jednotě jednatel, cvičencem, hráčem, pokladníkem, fotografem a redaktorem webových stránek. Jak sám s nadsázkou říká: „Prostě holka pro všechno.“ ☺

(*s využitím článku Historie a současnost sokolů v Mnichově, Sokolík 2007/2008)

Více informací na:
www.sokolmnichov.de

JSEM DŮSLEDNÁ, NIČ HOLKÁM NEODPUSTÍM

Text: Jana Horká |

Foto: Markéta Navrátilová |

Je, jako vůbec první žena, držitelkou titulu Trenérka mládeže roku 2021, který získala v soutěži „Díky, trenéře“.

Hana Novotná je pro Sokol Blatná důležitou osobou. Už řadu let úspěšně trénuje oddíl mažoretek Prezioso Blatná, a tak není divu, že jich je v šestitisícové Blatné víc než šedesát. Vystudovala mezinárodní obchod na Vysoké škole ekonomické v Praze, pracuje jako manažerka prodeje v Písku. Mažoretky ji provázejí v podstatě celý život a se svými svěřenkyňami má velké plány.

► **Vyhrála jsi mediálně sledovanou soutěž „Díky, trenére“. S čím jsi do ní šla?**

Přihlásili mě rodiče dětí, které trénuji, a to mě hodně potěšilo. Už to je z jejich strany oceněním. V první řadě jsem chtěla zviditelnit sport mažoretek jako takový, pak jsem chtěla ukázat, že v Blatné máme skvělý oddíl, a říct o tom i ostatním sokolům. Prostě, aby se o nás víc vědělo.

► **Co se dělo, když jsi vyhrála?**

Bezprostředně po vyhlášení výsledků mě děti zvedly nad hlavu. Všichni jsme měli velkou radost a chvílemi mi i přišlo, že se děti radují víc, než když něco vyhraji ony samy. Vyhráli jsme i nějaké peníze a ty jsme si pořádně užili v jump parku. Také se těšíme na nové souborové oblečení od partnera soutěže, kterým je Puma. Celá soutěž měla vysokou úroveň a byl to pro mě hezký zážitek. Vlastně pro nás všechny.

► **Jaká jsi trenérka?**

Myslím, že nejsem přísná, ale jsem důsledná a nic holkám neodpustím. Taky záleží na věkové kategorii. Cvičím raději s menšími dětmi, se kterými to, myslím, lépe umím. Na tréninky starších ráda chodím pomáhat, potěšit se jejich schopnostmi, ale s puberťáky to neumím tak dobře jako kolegyně. Takže se raději věnuji menším dětem, pro mě se snáz motivují.

► **Například?**

U malých dětí dobře funguje nějaká soutěž. Taky chtějí být jako ty velké holky, takže když se učíme nějaký nový prvek, řeknu jim, že aby se mohly dostat dál, musejí toto zvládnout a pak budou dělat věci jako velké mažoretky. Je normální, že k těm větším holkám vzhlížejí. Teď se nám blíží soustředění. Tam děláme to, že holky můžou za odměnu přespat v sokolovně. To je hodně baví a utuží to tým. Občas trénink zpestříme opičí dráhou.

► **Proč myslíš, že neumíš trénovat puberťáčky?**

Hodně záleží, jaká se sejde skupina. Já jsem měla klidnou pubertu, a tak mám asi menší pochopení pro některé pubertální řeči. Mám tendenci to s holkami řešit a to vůbec nikam nevede. Ale musím říct, že tu máme skvělé holky. I když někdy remcají, tak trénují a odvádějí velký kus práce a pomáhají nám. Když jedeme na soutěž, je nás tam třeba padesát a ty starší nám pomáhají s těmi malými, to bychom asi jinak ani

nevládlý. My se je k tomu snažíme vést, aby pomáhaly. Máme velkou výhodu, že spolu trénujeme už dlouho a dobře se všichni známe.

► **Vnímáš dneska, kdy se už normálně cvičí a sportuje, ještě následky covidu?**

Velký problém je v tom, že nám dorostly děti, které vlastně nic nezažily. Neprošly si pořádnou přípravou, poznáváním se. A najednou mají soutěžit. Ne každý rodič chápe, že děláme týmový sport a že je potřeba pravidelně chodit na tréninky. Jinak to nebude fungovat. Od toho jsou právě ty přípravy, aby se to sešlo. Teď samozřejmě narážíme. Bereme děti od pěti let a v přípravce jsou do sedmi, to jsou přesně ty dva roky covidu. Když přišly pětileté děti v roce 2020, tak zhruba rok a půl necvičily. Teď je jim sedm, osm a jsou v nejmladší soutěžní skupině. Je toho teď na ně hodně a navíc toho umí mnohem míň. S tím se určitě potýkají ale i v jiných oddílech. Nemůžeme na tyto děti mít stejné nároky jako na jejich předchůdce, kteří mnohem více odtrénovali. Já se tím nestresuju, mým cílem bylo, a je, u mažoretek holky udržet a dělat to tak, aby je to bavilo. Medaile jsou hezký bonus.

► **Jak velký rozdíl to je, když porovnáš trénink mažoretek dnes a v době, kdy jsi začínala?**

Ten sport jako takový je úplně jinde, nedá se to vůbec srovnat. Tomu taky odpovídá trénink. Dřív jsme, dá se říct, jen šlapaly na dechovku. Samozřejmě to klade nároky i na nás trenérky, pořád se vzděláváme. Ale jsme hodně cílevědomé jak v Sokole, tak i v profesním životě, takže nás to baví. Tým se nám podařilo vytáhnout na mnohem vyšší úroveň, než jakou jsme kdysi měly my samy. Je ale pravda, že ta paní učitelka,

u které jsme kdysi začínaly, nás naprosto nadchla a od toho se to všechno odvíjelo. Nadšení pro věc je základ. My jsme tomu dodaly odbornost. V ideálním případě by se měly kombinovat základy taneční průpravy se základy gymnastiky, protože potřebujeme dobrou fyziku a do toho pak zapojujeme práci s náčiním, ať už je to hůlka nebo pompony. Dřív bylo jediným cílem trenérů, aby mažoretky dělaly všechno stejně. Dneska už se nepochoduje na asfaltu a o profesionalizaci sportu svědčí i fakt, že se přesunul do sportovních hal. Gymnastické prvky na asfaltu dělat nelze. Je pro nás důležité, aby holky měly taneční průpravu a hlavně, aby prvky dělaly správně.

► **Jak ses dostala do Sokola?**

Jako malá jsem chodila do všestrannosti, potom jsem ale začala chodit do kroužku mažoretek vedle ve vesnici. Měly jsme skvělou trenérku, ta se ale později odstěhovala. Chodilo nás tam tehdy hodně holek z Blatné a bavilo nás to, tak jsme v tom chtěly pokračovat. Tehdy nás napadlo zeptat se v Sokole, jestli bychom nemohly trénovat tam, protože sokolovna má vysoký strop. Začala jsem trénovat, teda spíš spolutrénovat, už v šestnácti letech. Ostatním holkám bylo jen o pár let víc. Byly jsme

OSOBNOST



ROZHOVOR

hodně mladý trenérský tým a okolí nám proto moc nevěřilo, což je pochopitelné. Myslím, že jsme je ale přesvědčily, že to chceme dělat pořádně.

► Jak je pro Blatnou Sokol důležitý?

Je to jediné místo s tělocvičnou a s vlastními trenéry. Je tu ještě tělovýchovná jednota, ale ta má prostory jenom venku. My nabízíme několik sportů – volejbal, basketbal, judo, florbal, mažoretky a taky všestrannost. Myslím, že děti si tady mají z čeho vybrat. Jsou to všechno dnes oblíbené sporty. Zároveň sokolové pořádají ve městě několik akcí. Musím přiznat, že jsem na začátku do



Hana Novotná se se svými svěřenkyněmi raduje z vítězství

Sokola přišla z ryze praktických důvodů, abychom měly odpovídající prostory, ale dnes se účastním sokolských akcí i mimo tréninky. Líbí se mi jak myšlenka sokolské všestrannosti, tak i cvičení pro všechny.

► Máte za sebou opravdu hodně úspěchů. Na co se v budoucnu těšíš?

Úspěchy jsou, to je pravda. Každý rok vyhrajeme několik zlatých medailí na mistrovství republiky a jsme úspěšné i na mezinárodní úrovni. Člověk vždycky nejvíc vzpomíná na ty první, ale to už je spousta let, někdy v roce 2008. Nejvíc si ale vážím toho, že mám kolem sebe holky, které si dělají trenérské kurzy. Jsou to ty, které jsem trénovala, a tak vidím, že mažoretky v Blatné mají budoucnost. Už delší dobu pokukujeme po Showdance, kterou pořádá Český svaz tanečního sportu, dvakrát jsme se už účastnily mistrovství světa. Tam bychom se letos chtěly přihlásit v menší formaci. Moc bych to přála holkám, které už jsou dospělé a v těch mažoretkách se vlastně nemají kam posunout. Toto je pro ně nová zkušenost. Tak nám držte palce! 🍀



SOKOL BLATNÁ

Jednota má cca 360 členů (členové od nového roku stále přibývají), z toho 65 členek chodí do oddílu mažoretek. Kromě toho nabízí jednota i čtyři další závodní oddíly – basketbal, volejbal, florbal a judo. Kromě toho jsou v sokolovně tréninky všestrannosti, badmintonu, karate a kulturistiky, nebo i kondiční a zdravotní cvičení. Každoročně jednota pořádá několik velkých akcí, třeba atletický Memorial Jana Janovského či turnaj v judu. 🍀

inzerce:

Projekt Hýbeme se hezky česky podpořil 455 sportovních týmů.

Loňský rok patřil díky PENNY a projektu Hýbeme se hezky česky mládežnickému sportu. Více než 1100 týmů z celého Česka soutěžilo nejen o finanční podporu, ale také o zdravé potraviny privátních značek PENNY.

Na podzim rozdělilo PENNY mezi vítězné týmy, o kterých ve finálové části rozhodovali zákazníci přímo v prodejnách, téměř 4 miliony korun.

A jelikož v PENNY rádi děláme věci, které mají smysl, chystáme pro vás letos další ročník Hýbeme se hezky česky. Pro více informací sledujte www.hybemesehezkycesky.cz



PENNY.



PROJEKT SE SOKOLEM DO ŽIVOTA VZDĚLÁVÁ I PEDAGOGY

Text: Adéla Hynková

Začátkem letošního roku se uskutečnil v Praze další akreditovaný vzdělávací program, a to Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky. V Sokolu Pražském se tak s metodikou, organizačním a technickým zajištěním projektu Se Sokolem do života seznámilo dvacet tři účastníků.

Spoluautorky projektu Věra Smejkalová, Dana Uzlová a Lucie Chromá, členka ÚCS RDPD, ve spolupráci s Danou Absolonovou z Ústřední školy České obce sokolské tak ve dvou na sebe

navazujících seminářích představily nejen metodiku rozvoje základní motoriky, ale i cvičení na náradí nebo manipulaci s míčem.

Účastníci ocenili celou náplň semináře s důrazem na to, že dostali možnost osobně si jednotlivé pohybové úkoly vyzkoušet.

Další zájemci, kteří by se v budoucnu chtěli přihlásit, nalezou informace na www.prosokoly.sokol.eu, kde budou vypsány další termíny. ☺



REAKCE OD ÚČASTNÍKŮ:

Ze semináře si odnáším spoustu praktických rad. Bylo skvělé, že tam byly malé děti, které nám cviky ukázaly. A hlavně, že jsme si je mohli vyzkoušet i my sami.

Úžasný seminář plný návodů a nápadů. Doporučila bych, aby si jím prošlo co nejvíce učitelů.

Odnáším si skvělý pocit, že mohu zlepšit a zpestřit svoji práci.

NOVÁ PUBLIKACE: JAK UCHOPIT SVĚT NOHAMA

Text: Adéla Hynková

„Velkým skokem či pidi krokem, provedu Vás celým rokem,“ slibuje Kateřina Pokorná, fyzioterapeutka a cvičitelka ústeckého Sokola ve své nové publikaci s názvem Jak uchopit svět nohama.

V teoretické části se dozvíte informace nejen o samotné funkci nohy, ale i o jejím vývoji. Autorka se věnuje i důsledkům nekvalitního postavení nohy na vývoj dítěte nebo důležitosti aktivace hlubokého stabilizačního systému, přičemž vysvětluje i jeho význam. Zároveň zmiňuje nejčastější diagnózy, se kterými lze v průběhu roku v zájmových činnostech pracovat a pozitivně je ovlivňovat.

Praktická část je rozdělena na dva celky. V prvním naleznete zkrácený výběr

základních, ale zároveň stěžejních cviků na pozitivní ovlivnění držení těla a zaktivování svalů nohy. Druhý celek provede celým rokem v deseti blocích. Každý tento blok přináší pestrou škálu cviků v rozpracovaných cvičebních hodinách. Tento zásobník můžete využít buď jako celek, nebo si vždy vybrat jen cvik, který vás zaujme. Zároveň lze postupovat krok po kroku od jednoduchých cviků k složitějším. Vždy je důležité ukotvit jednodušší pohyb, který je stavebním kamenem pro ten složitější.

„Poslední dobou vidím obrovský nárůst zájmu o tuto problematiku. Zorientovat se ve všech dostupných informacích však nemusí být vždy úplně jednoduché. Proto jsem se snažila v publikaci ukázat svou



cestu, která se mi osvědčila,“ zmiňuje autorka Kateřina Pokorná. „Obecně sleduji, že se mnohdy z pohybových aktivit vytrácí přirozenost a radost. Pohyb se specializuje a zvyšuje se jeho náročnost. My ale začneme od toho nejzákladnějšího a děti naučíme osahávat okolí pomocí nohou,“ dodává Kateřina, kterou i s její dcerkou Magdalenkou znáte ze sokolských videí Jak zařadit pohyb do každodenních činností. ☺

NEJEN POHYBEM ŽIV JE SOKOL 2022

Text: Anna Šebková

Po dvou letech se do Tyršova domu opět sjeli příznivci pohybově-kulturní akce s názvem Nejen pohybem živ je Sokol, která má tradici delší než 25 let.

Letošního semináře, který se konal o víkendu od 8. do 9. ledna, se v souladu s vládními nařízeními zúčastnilo celkem 92 sokolů z celého Česka.

Program obsahoval dvě části – cvičební a společenskou. Ta první zahrnovala deset hodin různého zaměření. Jednalo se o párové nebo kondiční cvičení dle DNS

konceptu profesora Pavla Koláře, dynamické cvičení s gymbally i dalšími pomůckami, zdravotní východní cvičení, salsu, Nordic Walking, psychomotorické hry, tanec bachata, komplexní cvičení a pohyb se žízálami v bazénu.

V rámci společenské části programu, jehož cílem je, aby se sokolové potkali i jinde a jinak než v sokolovně a ve cvičebním, navštívili účastníci v sobotu večer Divadlo Lucie Bílé a viděli komedii Příbuzné si nevybíráme. V neděli mezi ně přišel známý

psychiatr, publicista, vysokoškolský pedagog a zastánce psychosomatického přístupu MUDr. Radkin Honzák, CSc. Zajímavou a často i velmi veselou debatu s ním vedla šéfredaktorka tohoto časopisu Jana Horká. Mluvilo se o radosti ze života, o emocích a o jejich projevu na těle i o dalších zážitcích a životních zkušenostech, které pan doktor s otevřeným srdcem přítomným vyprávěl. Podle zpětných vazeb z akce byli účastníci s programem velmi spokojeni. Děkuje se a příští rok na viděnou. ☺

SOKOLOVÉ VYRAZILI KE SNĚŽNÍKU

Text: Alena Štveráčková a Soňa Mihulová, župa Pernštejnská

O čtvrtém lednovém víkendu se na horskou chatu Návrší pod Kralickým Sněžníkem slétli sokolové téměř ze všech koutů republiky, konkrétně šlo o 38 sester a bratrů z jedenácti žup. Jejich úkol byl jasný, zdolat vrchol Kralického Sněžníku na běžkách, sněžnicích nebo skialpech.

Výstup byl naplánován na sobotu, a to i přes velmi nepříjemně proměnlivé počasí, a dokonce místy i avizované lavinové nebezpečí. V rámci přípravy se v pátek večer uskutečnila přednáška bratra Honzy Gottwalda nejen o skialpech, ale i o správném oblékání do příznivých i nepříznivých horských podmínek. Po čtení na dobrou noc jsme šli načerpat síly na další den, a to kvalitním spánkem.

Sobotní ráno nás přivítalo notnou dávkou nového prašanu. Takže rychle ještě pár užitečných rad před výstupem, pár fotek před chatou a pak již následoval náročný až strastiplný výstup vzhůru ke Sněžníku. Skialpinisté vyráželi od půjčovny v nedalekých Hynčicích. Skupina na sněžnicích a běžkách startovala od chaty. Běžkaři i takzvaní sněžníci se vydali svými vlastními cestami, ba i stopu si tvořili sami. Čím výše stoupali, tím horším podmínkám museli čelit. Sněžníkem cesta vesele ubíhala a v čerstvém prašanu se jim šlo krásně. Pro běžkaře podmínky nebyly tak ideální, ovšem správný sokol

běžky nesundá. Proto jsme stoupali pořád dále až ke známé soše slona, u které se chtěli všichni samozřejmě vyfotit.

O pár metrů dál u pramene řeky Moravy nás zastihla silná vánice, která výstup značně znesnadňovala. Slabší články začaly postupně zpomalovat, bořily se do hlubokého sněhu a někteří dokonce zapadli na dlouhé minuty a mysleli, že nastala jejich poslední hodinka. Přes všechny útrapy se nakonec, někteří dokonce po čtyřech, doplazili až k rozhledně a na chvíli se tak před větrem schovali do boudy na vrcholu a posvačili. Zachránila nás nejen bouda, ale i bratr, který třem nejzmrzlejšími členům poskytl své teplé rukavice. A to mu ještě dvoje, i když mokré, zbyly. Je vidět, že přednáška o správném oblékání nebyla zbytečná. Při cestě zpět se počasí umoudřilo, vše šlo hladce a běžkaři i skialpinisté zažili překrásný sjezd plný nádherných rozhledů do zasněžené krajiny. Skupina na sněžnicích běžkařům záviděla jejich hladké klesání dolů a vytáhli proto bobovací lopatu, na které někteří absolvovali neohrožený sjezd. Skialpinisté zdolali nejdelší trasu ze všech tří skupin, a nakonec je čekala sladká třešnička v podobě sjezdu. Díky

zdatným a zodpovědným vedoucím skupin se do chaty všichni vrátili v pořádku.

Po rozmrznutí a několika teplých sprchách jsme se sešli k zasloužené večeri, po které pokračovalo celkové shrnutí dne s promítáním fotek a sdělováním celodenních zážitků. Volná zábava v podobě kytary a zpěvu na sebe nenechala dlouho čekat. Po závěrečném poučném čtení na dobrou noc jsme se opět odebrali do peřin.

V neděli ráno ještě všichni zapózovali pro závěrečnou fotku a vydali se na krátké dopolední výlety do blízkého okolí. Při poledním loučení obdržel každý pamětní list a pak se všichni za sokolského pozdravu, se spoustou zážitků a dojmů, rozjeli do svých domovů. ☺



ZIMNÍ SRAZ ŽUPY JEŠTĚDSKÉ

V sobotu 22. ledna uspořádala sokolská župa Ještědská ve spolupráci se Sokolem Turnov zimní sraz. Konal se již poněkolikáté a jako vždy se pyšnil velkou návštěvností i pozitivními ohlasy. I letos bylo na programu bruslení a plavání, které jsme ještě obohatili o návštěvu sportovní hery.

Několik desítek dětí nejprve odjelo z Turnova do Sedmihorek, kde se svými cvičitelkami nebo rodiči navštívily hernu Mlýn v tamějším autokempu. Skluzavky, trampolíny, různé lanové průlezkové tunely jsou lákadlem nejen pro malé, ale i velké. A tak ani dospělí neodolali a všechno si na vlastní kůži vyzkoušeli.

Poté se vydali pěšky nebo autem zpět do Turnova, kde byl pro sokolíky rezervován zimní stadion na bruslení.



Osmdesátka malých i velkých sportovců brázdila ledovou plochu sem tam, a předváděla své bruslařské umění.

V podvečer si ti, kdo měli chuť, mohli jít zaplavat do bazénu na Výšince. Více než padesát dětí naplnilo poměrně malý turnovský bazén, a i když měly všechny za sebou nabitý den, rádíly ve vodě, co jim síly stačily.

V sokolovně na ně našťestí již čekala pizza, která zahнала velký hlad.

Byl to trochu maraton, ale děti i dospělí si to náramně užili. I přesto, že se zájemci mohli zúčastnit byt jen části programu, většina dětí ho absolvovala celý. Pro ty, kdo přijeli z druhého konce kraje, ale i pro turnovské sokolíky, bylo připraveno přespání v naší sokolovně.

Podobných setkání připravuje župa Ještědská v roce několik. Více informací o turnovském Sokole najdete na www.sokolturnov.cz ©

inzerce:

12 60
Ondrášovka
PARTNER
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ

www.ondrasovka.cz



SOKOLGYM 2022

SOKOLOVÉ ROZHÝBOU ČTYŘI VELKÁ ČESKÁ MĚSTA

Text: Dana Uzlová

Pomalu se blíží mezisletový projekt SokolgyM, který je od roku 1996 realizován ve spolupráci s pověřenými župami. Od počátku si klade za cíl přinášet do českého sportovního prostředí zkušenosti a novinky inspirované zahraničními festivaly, které propojují nejen kulturu, ale i sport, a to jak výkonnostní, tak i ten pro všechny. Pro ČOS projekt představuje možnost společného oživení činnosti jak navenek, tak i dovnitř organizace.

Připravovaný pátý ročník bude realizován v roce, kdy si Česká obec sokolská připomíná 160. výročí svého vzniku. Cílem je ukázat současný Sokol jako otevřenou organizaci, která je schopna uplatňovat a rozvíjet myšlenky svých zakladatelů, a to i v současné společnosti.

Projekt se uskuteční ve čtyřech městech, která v době konání akce získají přívlastek „sokolské město“.

Těšíme se na setkání v sokolských městech a doufáme, že nás bude co nejvíce.

SOKOLGYM SOKOLSKÁ PLZEŇ

(župa Plzeňská, kraj Plzeňský)

14. - 15. 5. 2022

Plzeňská župa má s organizováním větších sokolských akcí řadu zkušeností. Akce se stane nejen součástí programu plzeňských slavností pohybu, ale i propagací sportu a zdravého životního stylu.

Kontakt: Pavel Strejček
pstrejcek@sokol.eu
telefon: 606 718 845

SOKOLGYM SOKOLSKÉ BRNO

(župy Jana Máchala a dr. Jindry Vaníčka, kraj Jihomoravský)

10. - 12. 6. 2022

Akce má v Brně dlouholetou tradici, konala se již čtyřikrát. Projekt bude řízen managementem sestaveným z dobrovolných činovníků obou žup. Logistiku zajistí jejich kanceláře.

Kontakt: Ludmila Ryšavá
lrysava@sokol.eu
telefon: 776 740 770

SOKOLGYM SOKOLSKÉ PARDUBICE

(župa Východočeská-Pippichova, kraj Pardubický)

18. - 19. 6. 2022

Župa dobře spolupracuje s krajem a má veškeré předpoklady ke zdárnému zajištění celého projektu. Přímou v Pardubicích se již několikrát uskutečnilo finále řady soutěží, a to jak sportu pro všechny, tak i toho výkonnostního.

Kontakt: Lenka Pařízková
zpippichova@sokol.eu
telefon: 725 485 885

SOKOLGYM SOKOLSKÁ OSTRAVA

(župa Moravskoslezská, kraj Moravskoslezský)

3. - 4. 6. 2022

Akce se uskuteční v Ostravě, a je od začátku připravovaná jako kombinovaná, tedy s účastí dalších významných sportovních a kulturně-společenských organizací v kraji.

Kontakt: Ing. Boris Blažej
zmoravskoslezska@sokol.eu
telefon: 602 713 456

NASTAVUJEME KRK

UŽ 160 LĚT



160
1862-2022

JAK MÍT PRO STRACH UDĚLÁNO (NĚKOLIK TIPŮ PRO RODIČE I DĚTI))

| Text: Andrea Květoňová, Linka bezpečí

Čeho se nejčastěji bojíme? Ztráty zdraví, nákazy, nemoci, neúspěchu, odmítnutí, změny, neznáma, bolesti nebo různých signálů, které vnímáme jako ohrožující, i když jimi ve skutečnosti třeba ani nejsou, pak také zesměšnění či frustrace, tedy pocitu, že nedostaneme to, co jsme čekali, nejrůznějších ztrát, smrti a podobně.

JSME-LI VEDENI STRACHEM, VŠE, CO DĚLÁME, JE HROZNĚ NAMÁHAVÉ A ÚNAVNÉ

Výzkumy prokázaly, že to, co naše chování významně určuje právě při strachu, je amygdala, vývojově nejstarší část mozku. Rozpoznávání a reakce na podněty spojené hlavně s nepříjemnou událostí jsou velmi pohotové a předbíhají ty rozumové. Odtud se rodí vznik reakce na strach, jako je strnutí nebo nehybnost, tachykardie, tedy rychlý srdeční tep, zvýšené dýchání, sevření žaludku a vylučování stresových hormonů.

Strach nelze z našeho prožívání jednoduše vypustit nebo vymazat z hlavy,

i kdybychom si to možná někdy i přáli. Třeba v situacích, kdy nás strach spíše zatěžuje, než aby dobře varoval před reálným nebezpečím. Například nás zablokuje před dalším postupem (před vstupem do nového prostředí, třeba do nové třídy). Může nás i zastavit před vědomým podstoupením změny, i přes to, že by mohla vést ke kvalitativně lepšímu životu. Nebo nás zbrzdí před výkonem, třeba sportovním.

PRVNÍ POMOC PROTI STRACHU

Když se strach nedá zrušit, co proti němu můžete dělat?

Každý z nás má několik přirozených

zdrojů pro práci se strachem. Je tedy na nás, zda je budeme aktivně využívat. Představte si situaci, ze které máte strach buď Vy, jako dospělí, nebo Vaše děti. Například strach z neúspěchu před Vaším šéfem. U dětí to může být třeba strach před odběrem krve nebo zkoušením ve škole. Každý si sám nejlépe doplní svoji situaci spojenou se strachem, který je pro něj mnohdy ale zcela zbytečný.

„NEBOJ SE!“ TO NEFUNGUJE...

Máme asi všichni vyzkoušeno, že „neboj se“ bývá sice jedna z prvních rad, která člověka napadne, ale zároveň je

RADY

1. Zapojte své tělo. Rozkročte nohy na šíři boků, dejte ruce v bok, lokty nechejte směřovat mírně ven a hlavu vzhůru, v hrudníku můžete udělat mírný záklon. Udělejte tři hluboké nádechy a výdechy nosem, ideálně s dechovou zádrží mezi nimi, například vše na tři doby. A několikrát to zopakujte. Nebo se opřete zády o stěnu, o strom či opěradlo židle, pokud

sedíte. Vnímejte páteř po celé její délce. Odshora si uvědomujte jednotlivé obratle. Zkuste jich všech čtyřiatřicet spočítat i díky tomu, jak je budete postupně vnímat. Budete se u toho muset trochu ohýbat, otáčet, naklánět.

2. Zapojte své smysly. Vdechněte vůni. Noste při sobě levandulový krém nebo malou krabičku s kávovými zrny. Proveďte tři soustředěné nádechy a výdechy nosem, se zádrží dechu mezi nimi. Spočítejte, kolik uvidíte po cestě

pampelišek. Vyjmenujte všechno, co je kolem Vás třeba červené.

3. Zapojte svou mysl, tedy racionální aktivitu. Vzpomeňte, co jste měli minulou sobotu k večeři. Jakou písničku máte rádi? Vyjmenujte jména všech spolužáků ze základní školy.

4. Zapojte své duchovno. Představte si v co největším detailu, jak podle Vás vypadá Bůh. Nebo univerzum, zdroj, vesmír, nekonečno...

tou radou, která téměř jistě nezafunguje. Strach se nedá zahnat.

„ODPOUTEJ OD STRACHU POZORNOST!“ TO FUNGUJE...

První pomoc proti strachu, která se dá vyzkoušet vždy, je odpoutat od něj pozornost. Vědomě se zaměřit něčím jiným. Každému bude fungovat něco trochu jiného, nabízí se hned několik tipů k vyzkoušení.

Mottem může být parafráze z Harryho Pottera: „Může někdo říct, jak bubák

vypadá? To nikdo neví. Bubáci mění tvar, berou na sebe podobu toho, čeho se člověk nejvíce bojí. Proto jsou tak děsiví. Naštěstí existuje velice jednoduché kouzlo, které bubáka zažene. Spolehlivě ho zneškodní smích. Musíte ho přinutit, aby na sebe vzal podobu, která Vás samotné opravdu pobaví. Tím ho spolehlivě zneškodníte.“

A DALŠÍ POMOC?

Kromě těchto kroků první pomoci se na to, jak se strachem pracovat,

můžete připravovat i dopředu. Můžete se třeba zabývat protipólem strachu – odvahou. Odvaha není nepřítomností strachu. Je reakcí na něj. Je odpovědí, že strach nebude mít poslední slovo. O tom, jak se dá pěstovat odvaha, si budete moci přečíst zase někdy příště. Stejně jako o tom, jak můžete pomoci Vaším dětem, když je prožívání strachu od života spíše blokuje, a to například při zkoušení ve škole, nebo jako tréma před vystoupením. ©



linka bezpečí

Nevíte si rady, a naopak byste nějakou potřebovali?

Nebo si o strachu chcete jen více promluvit?

I v tomto případě, tedy i kvůli strachu, můžete volat

na naši **RODIČOVSKOU LINKU (606 021 021)**

nebo pokud jste děti nebo studenti do 26 let

pak na **LINKU BEZPEČÍ (116 111)**.

Hovory jsou zcela ANONYMNÍ.

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



SOKOL ROKU 2021

NOMINACE

Vyhlášení ankety Sokol roku 2021 se letos konečně vrací do svého původního termínu. Po dvou letech, kdy ji pandemie covidu-19 odsunula na zář, se tak v Tyršově domě uskuteční opět jako obvykle, tedy na jaře.

Předkládáme seznam všech navržených sokolů, ze kterých budou jednotlivé odbory vybírat užší nominaci. Ti, kteří se do ní dostanou, budou pozváni na slavnostní vyhlášení, které proběhne 19. dubna 2022.

Kategorie mladých sportovců do 18 let a pak těch ve věku od 19 do 23 let. To jsou dvě skupiny, ve kterých je letos největší konkurence. V Odboru všestrannosti ČOS se také sešlo hned čtrnáct nominací na cvičitelku roku, ale i v tomto případě si může železnou sochu sokola od Jakuba Flejšara odnést jen jedna z nich. I letos se budou oceňovat nejen cvičitelky, cvičitelé, sportovci, trenéři a kolektivy, ale i kulturní a vzdělávací počiny.

VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR

Počín Autor

VZDĚLAVATELSKÝ POČÍN

Označ ke 160. výročí Sokola	Jitka Skalická ze Sokola Jablonec nad Nisou
Dcera Anděla	Marek Manda a Marcela Mandová
Oslava 100 let sletišť v Kladně	Župa Budečská a Sokol Kladno
Oslava 10 let divadla Diod	Sokol Jihlava
Veřejná sbírka Kup si nit!	Sokol Moravičany

KULTURNÍ POČÍN

Kašpárkova škola	Loutkové divadlo Sokol Přerov
Venkovní představení během covidu	Loutkový soubor Prokúpek Sokol Zásada
Distanční literární klub	Jaroslava Knížková

ODBOR VŠESTRANNOSTI

Jméno/Kolektiv T. J. Sokol

CENA RADKY DAŇKOVÉ

Kateřina Machů	Praha Vršovice
Lucie Lacinová	Říčany a Radošovice
Pavla Molíková	Milevsko
Samuel Bažo	Mladá Boleslav
Daniel Klimeš	Police nad Metují
Petra Dostálová	Svratouch
Kateřina Pokorná	Ústí nad Labem

CVIČITELKA ROKU

Ivana Nečesaná	Praha Prosek
Ivana Černá	Chocerady
Barbora Mikulová	Komárov
Marie Nenutilová	Petrovice I.
Tereza Cendelinová	Písek
Žaneta Slaninová	Mšenské Lázně
Hana Borecká	Benátky nad Jizerou
Jana Žilková	Pražské Předměstí
Martina Macáková	Dolní Újezd
Soňa Mihulová	Lomnička
Jitka Vávrová	Jedovnice
Helena Tesařová	Rokytnice u Přerova
Kateřina Špundová	Křelov
Martina Richterová	Ostrava-Nová Bělá

CVIČITEL ROKU

Michal Petřů	Praha Prosek
Václav Vorel	Milovice
Václav Obrázek	Praha Podolí
Marek Matoška	Písek
Jakub Svoboda	Jihlava
David Vávra	Sobotovice
Kateřina Pokorná	Ústí nad Labem

KOLEKTIV

Skvělá trojka EMKMZM	Praha Královské Vinohrady + Praha Vršovice
Cvičitelký kolektiv T. J. Sokol Písek	Písek
Cvičitelky dětských oddílů odboru sokolské všestrannosti	Plzeň Doubravka
T. J. Sokol Hora Svaté Kateřiny	Hora Svaté Kateřiny
Cvičitelky RD	Turnov
Cvičitelé oddílu SGYM Sokola Jihlava	Jihlava



ODBOR SPORTU

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
KATEGORIE DOSPĚLÍ		
Jiří Polák	České Budějovice	atletika
Michal Desenský	Hradec Králové	atletika
Lukáš Hodboď	Hradec Králové	atletika
David Jessen	Brno I	sportovní gymnastika
Alexander Choupenitch	Brno I	šerm
Miroslav a Lenka Marešovi	Zbraslav	taneční sport
Jiří Orság	Karolínka	vzpírání

NEJLEPŠÍ JEDNOTLIVEC V KOLEKTIVNÍCH SPORTECH MLÁDEŽE		
Petr Šťovíček	Pražský	basketbal
Josef Svoboda	Písek	basketbal
Simona Fišerová	Hradec Králové	basketbal
Dominika Paurová	Hradec Králové	basketbal
Adam Tomášek	Nové Veselí	házená
Robert Halíček	Nové Veselí	házená

KOLEKTIVNÍ SPOR TY DOSPĚLÍ		
Ženy	Hradec Králové	basketbal
Muži	Nové Veselí	házená
Družstvo ženy A	Poruba	házená
Ženy	Šternberk	volejbal

NEJLEPŠÍ JEDNOTLIVEC V KOLEKTIVNÍCH SPORTECH DOSPĚLÝCH		
Matouš Pelikán	Pražský	basketbal
Filip Staniszewski	Pražský	basketbal
Martin Svoboda	Písek	basketbal
Vojtěch Sýkora	Písek	basketbal
Silvie Polášková	Poruba	házená

Jméno	T. J. Sokol	Disciplína
MLÁDEŽ DO 18 LET		
Tereza Babická	České Budějovice	atletika
Adéla Holubová	České Budějovice	atletika
Michal Rada	České Budějovice	atletika
Lukáš Soukal	Kolín - atletika	atletika
Natálie Olivová	Kolín - atletika	atletika
Ondřej Vláčil	Opava	atletika
Martin Vajda	Opava	atletika
Josef Šindelář	Opava	atletika
David Jarolímek	Hradec Králové	atletika
Daniel Dvořák	České Budějovice	badminton
Jan Janošík	České Budějovice	badminton
Kryštof Klíma	České Budějovice	badminton
Barbora Kubáková	České Budějovice	badminton
Tereza Čermáková	Hodkovičky, startovala za Sokol Karlín	moderní gymnastika
Daniela Hálová	Kampa	sportovní gymnastika
Matyáš Cacek	Brno I	šerm
Martin Slezák	Brno I	šerm
Jakub Morong	Vítkovice	zápas
Julie Kovářová	Vítkovice	zápas
Štěpán Bilík	Vítkovice	zápas
Jan Kordek	Vítkovice	zápas
Lukáš Brandl	Vítkovice	zápas
Petr Grygerek	Vítkovice	zápas
Daniel Drnovský	Vítkovice	zápas
Ondřej Kudla	Vítkovice	zápas
Daniel Gurbovič	Vítkovice	zápas
KATEGORIE OD 19 DO 23 LET		
Tomáš Němejc	České Budějovice	atletika
Tomáš Kratochvíl	České Budějovice	atletika
Barbora Malíková	Opava	atletika
Lucie Zavadilová	Plzeň-Petřín	atletika
Jakub Bělík	Hradec Králové	atletika
Marek Bahník	Hradec Králové	atletika
Radek Jančík	Brno - Horní Heršpice	krasojízda
Kateřina Minksová	Hodkovičky, startovala za Sokol Karlín	moderní gymnastika
Matyáš Džavoronok	Brno I	plážový volejbal
Jiří Sedlák	Brno I	plážový volejbal
Lukáš Sláma	Sokol Pražský	akrobatický rock 'n' roll
Petra Vanišová	Sokol Pražský	akrobatický rock 'n' roll
Kryštof Cacek	Brno I	šerm
Adéla Kocourová	Brno I	šerm
Matouš Vondál	Vítkovice	zápas
Vojtěch Piskoř	Vítkovice	zápas
David Kopřiva	Vítkovice	zápas
Matěj Mllčoch	Vítkovice	zápas
Karel Dorňák	Vítkovice	zápas
Vendula Piskořová	Vítkovice	zápas
Josef Potůček	Vítkovice	zápas

VZNIKLY DVĚ SOKOLSKÉ JEDNOTY V LUKOVĚ A V BOUSÍNĚ



| Text: Johana Tesárková, Jana Horká

Jednoty mají mnoho společného. V obou případech jde o obnovení činnosti sokolů po dlouhých desítkách let. V obou případech se jedná o malé obce. V Lukově žije 1 700 obyvatel, v Bousíně dokonce desetkrát méně. Založení Sokola je ale příležitostí k pravidelnému sportování a setkávání sousedů.

SOKOL LUKOV

Sokol Lukov byl založen v roce 1923. Kdysi aktivní jednotu se ale po roce 1990 nepodařilo obnovit. Obec na Valašsku s necelými dvěma tisíci obyvatel chce teď rozpohybovat Pavel Pekař. Jeho záměr loni v listopadu schválila Česká obec sokolská, a dala tak vzniku lukovské jednoty zelenou. Za krátkou dobu existence už nabízí několik

možností – cvičení venku nebo s kočárky, rekreační fotbal a oddíl otužilců nazvaný Bratři bez trika.

„Cílem znovuoobnovení Sokola je propojit obyvatele Lukova, kteří mají vztah k pohybu a také k místu, kde žijí. Chceme pořádát jednorázové i pravidelné akce zaměřené na lidi každého věku,“ říká Pavel Pekař.

Sokol Lukov chce rozvíjet hlavně všestrannost. Zatím má jednota deset členů, ale Pavel Pekař v náboru nepřestává. Jednota dostala od obce zdarma k využívání tělocvičnu, zatím na jednu hodinu týdně. První oficiální cvičení proběhlo 16. února.

„Připravil jsem kruhový trénink a ten měl bezvadnou atmosféru. Bylo tam s námi čtyřměsíční miminko a také moje čtyřletá dcera. Do budoucna bych chtěl, aby k nám rodiče na cvičení brali své děti. Ty nemusejí nutně cvičit s námi, ale když se budou kolem nás ochomýtat, uvidí příklad rodičů a třeba se přidají,“ plánuje Pavel Pekař.

Sokolům by se letos mohlo podařit získat od obce Lukov dotaci, kterou by chtěli využít hlavně na vzdělávání cvičitelů.

SOKOL BOUSÍN

Bousín je malá obec na Prostějovsku, která se nachází v kopcovitém terénu Dražanské vrchoviny. Od 28. října 2021 je i sídlem nově vzniklé sokolské jednoty. „I když už je to mnoho let, navázali jsme na tradici, kterou sokolové v Bousíně měli. Původní jednota totiž zanikla zhruba před osmdesáti lety,“ vysvětluje Jiří Grossmann, starosta jednoty. Sokolové pořádají každý měsíc výlety do okolí, a protože jsem se o nich chtěla dozvě-

dět víc, přijala jsem jejich pozvání a vyrazila na túru s nimi.

Sešlo se nás čtyřadvacet a vycházíme od historické zvoničky v samém srdci obce. Cíl máme ve vedlejší vesnici Repechy. „V současnosti jsou v obci dva spolky. Kromě vlastivědného ještě dobrovolní hasiči. Chtěl jsem, aby tu byla i varianta sportovní, společenské a kulturní činnosti. Když mi soused Josef Julínek řekl, že v Bousíně dříve býval Sokol, bylo rozhodnuto. Vždy se mi líbila myšlenka spolku, který se podílí na životě v obci. Následně mě podpořilo celkem deset zakládajících členů,“ říká Jiří Grossmann.

Cestou míjíme lesy, louky a rozhlednu Kopaninku, která se nad krajinou tyčí čtyři roky. V cíli na nás čekají masopustní kobližky s teplým čajem. Čas na povídání o aktivitách, které jednota nabízí. „Máme nohejbalový oddíl, který má v obci dlouhou tradici a dnes je součástí Sokola. První turnaj se bude pořádát u příležitosti 110. výročí založení místní jednoty,“ říká starosta Sokola Bousín. Dodává, že právě turistický oddíl je stále oblíbenější a v budoucnu by se v něm chtěli zaměřit i na děti a mládež.

Ptám se, co všechno jednota plánuje do budoucna, a ukazuje se, že toho není málo. „Bude tu cvičení s dětmi, jóga, všestrannost a horolezecký oddíl. Sokol v Bousíně by mohl organizovat sezónně třeba cyklistiku a běžecké lyžování. Podle možností bychom chtěli zařadit i saunování a otužování. Máme v plánu také obnovení místní studánky nebo vybudování cyklistického odpočívadla,“ líčí Jiří Grossmann.

Od loňského října v obci roste také „lípa obrození“, kterou tam sokolové u příležitosti založení jednoty a výročí vzniku Československa zasadili. Přeji jim, ať se drží myšlenky, se kterou do nové tělocvičné jednoty šli. Řečeno slovy Miroslava Tyrše: „Člověk je tu proto, aby si něco předsevzal a aby to vykonal. Pouhá existence je moře bez vody, kniha bez obsahu, život bez života.“ ☺



OBČANSTVÍ

Na smetišti na náspu mauthausenského tábora končil popel tisíců nacistických obětí. Zde spočinuly i ostatky vlastenců, bez nichž by nemohl být atentát na Reinharda Heydricha nikdy uskutečněn

LEDEN 1942

SOKOLOVÉ PROTI HEYDRICHOVI

Text: Michal Burian, vzdělavatel ČOS

Foto: archiv ČOS

Leden 1942 byl klíčovým měsícem pro celkový úspěch operace ANTHROPOID. Krátce po seskoku se Janu Kubišovi a Josefu Gabčíkovi podařilo navázat kontakt s domácím odbojem. Již během prvních dnů tak získali zázemí, které jim umožnilo úkol splnit.

Nedlouho poté, co se Jan Kubiš a Josef Gabčík 29. prosince 1941 dotkli země poblíž Nehvizd, zjistili, že se navigační chybou posádky bombardéru ocitli nikoliv u Ejovic na Plzeňsku, ale západně od Prahy. Tento omyl je ale nasměroval na sokolský odboj, což se záhy pro úspěch celé operace ukázalo jako klíčové.

ŠTĚSTÍ V NEŠTĚSTÍ

Přesnou časovou posloupnost lednových a únorových událostí se již patrně nepodaří rozluštit. Přesto můžeme zmínit alespoň některé události. Do pomoci parašutistům se brzy zapojili sokolové jak z okolí Nehvizd, tak i z Prahy. S ukrytím i vyzvednutím operačního materiálu pomáhal člen sokolské jednoty v Nehvizdích pekař František Kroutil, na kterého je odkázal místní farář již krátce po seskoku. Dalšími místními spolu-

pracovníky se stali sokolové Břetislav Bauman a Jaroslav Starý. S přepravou materiálu do Prahy již pomáhali i náčelník Sokola Vysočany Jaroslav Piskáček a bývalý náčelník sokolské župy Krušnohorské-Kukaňovy Václav Novák.

Tento krátký odstavec ukazuje, jak dokonale fungovala i v lednu 1942 sokolská podzemní síť. Zatímco ostatní odbojové organizace byly zákroky gestapa těžce postiženy, sokolský odboj zůstával i přes těžké ztráty funkční. Bylo to dáno nejen obrovskou členskou základnou Sokola, ale především mnohaletými blízkými osobními vazbami jednotlivých sokolů a sokolek.

Po takzvané Akci Sokol, během níž nechal Reinhard Heydrich počátkem října 1941 pozatýkat na 1500 funkcionářů Sokola a vydal výměr o jeho rozpuštění, se mohl domnívat, že je tato organizace sražena na kolena. Byl to ale omyl, který



se mu měl stát již brzy osudným. Patrně si neuvědomil, jakou organizací vlastně Česká obec sokolská je a s jakým soupeřem tedy bojuje. V únoru 1942 si sokolové a sokolky připomínali 80. výročí založení své organizace. Během těchto osmdesáti let se Sokol nesmazatelně zapsal do historie – nejvýznamněji pochopitelně v letech první světové války, kdy stál v roce 1914 u zrodu československých legií a o čtyři roky později i u vzniku Československé republiky. Toto je jistě známá historie. Co ale zůstává často opomenuto, je skutečnost, že velké dějiny spoluvytvářejí drobné činy jejich aktérů. A právě ty sokolské patří mezi takové, které lze dnes již jen obtížně pochopit. Mnozí sokolové, kteří přežili první světovou válku, se tak například po příjezdu z fronty, namísto klidného života s rodinou, hned druhý den hlásili do dobrovolnických sokolských jednotek a odcházeli bojovat o hranice nového státu. A právě s takovými se měl Heydrich počátkem roku 1942 utkat... A prohrát.

SKUPINA ŘÍJEN

Prvním pražským ubytovatelem parašutistů se stal poštovní úředník Václav Ruta. Záhy se ale Jan Kubiš s Josefem Gabčíkem přestěhovali do prvního patra téhož domu v Biskupcově ulici na

pražském Žižkově, a to do bytu rodiny řídicího učitele Jana Zelenky. Ocitli se tak přímo u jedné z nejvýznamnějších postav sokolského odboje. Odbojová organizace Obec sokolská v odboji i její součást nazvaná Jindra, a to po slavné postavě sokolské historie Jindřichu Vaníčkovi, se z represí vzpamatovávala stejně obtížně jako ostatní postižené organizace. Část jejich představitelů v čele s Janem Zelenkou ale reagovala vytvořením radikální skupiny Říjen, která dostala jméno právě podle 8. října, kdy Heydrich rozpoutal krvavou Akci Sokol. Vznikla tak skupina odhodlaná za

cenu jakýchkoliv obětí pomstít smrt svých sokolských bratrů. Kromě Jana Zelenky patřili do skupiny Říjen především starosta Sokola Michle Jaroslav Pechman, náčelník vysočanského Sokola Miroslav Piskáček, místonáčelník sokolské župy Barákovy František Hejl, župní vedoucí dorostu Antonín Oktábec a další.

Po schůzce několika členů skupiny Říjen se sokolští odbojářů rozhodli poskytnout parašutistům veškerou podporu. V bytě zemského velitele organizace Jindra, Františka Pecháčka, se uskutečnila prověřovací zkouška Jana Kubiše. Během krátké doby se podařilo vybudovat rozsáhlou síť podporovatelů. Sokolové poskytli spolu s dalšími spolupracovníky oběma parašutistům ilegální byty v Praze a další potřebnou pomoc. Mezi tu patřilo především obstarávání pracovních knížek, potravinových lístků, zdravotních potvrzení vyčleňujících parašutisty z pracovní povinnosti, potravin, financí a v neposlední řadě informací napomáhajících v přípravách k útoku na Heydricha. Nelze totiž zapomínat, že se oba parašutisté pocházející z venkova ocitli v prakticky zcela neznámém prostředí. Počínaje lednem se tak detailně seznamovali s prostředím a za pomoci spolupracovníků získávali cenné údaje o svém cíli, jeho zvycích, trasách a podobně. Podpora ze strany téměř tří stovek mužů a žen z domácího odboje měla pro uskutečnění atentátu zcela zásadní význam.

OBĚT NEJVYŠŠÍ

Mezi nejvýznamnější spolupracovníky parašutistů patřili shodou okolností i ti, kteří byli na podzim 1938 po mnichovské konferenci nuceni opustit své domovy.



Na fotografii cvičitelského sboru Sokola Karlín z roku 1927 nalezneme i spolupracovníky výsadku ANTHROPOID

CVIČITELSKÝ SBOR Z ROKU 1927.

Stojící ve 4. řadě (od levé str. ku pravé): K. Kolprecht, Fr. Soukup, Fr. Kodejš, Mirko Kazda, V. Tůma, Jos. Hofman, Jos. Toman, Jos. Školník, Jos. Martinek. Ve 3. řadě: Rob. Jeřábek, Fr. Kozmánek, Boh. Štěpka, Lad. Kapr, Fr. Pecháček, Bed. Šenk, Ant. Oktábec, Aug. Vodák, Jos. Novák, Jos. Hataš, Raj. Pelíšek. Ve 2. řadě: K. Tichý, O. Čupr, K. Vančura, Fr. Hejl, E. Fechtner, O. Turek, Fr. Hausner, Rob. Kodýtek, K. Slavík, Fr. Malý. Sedící v první řadě: Štěp. Rybák (čestný člen sboru), Jos. Macek, E. Lukeš, (vedoucí dorostu), Jan Činčera (náčelník jednoty), Jos. Malý (místonáčelník), Lad. Malina (vedoucí žactva), K. Miffek, Jos. Rolla, B. Kuděj.

Byl mezi nimi především hlavní ubytovatel parašutistů, starosta sokolské župy Krušnohorské-Kukaňovy Jan Zelenka užívající krycí jméno Hajský podle Dolního Háje u Duchcova, kde před válkou působil jako řídicí učitel. Jeho žižkovský byt se stal jedním z hlavních opěrných bodů parašutistů. Náčelníkem Krušnohorské-Kukaňovy župy byl Václav Novák z Podmokel. V roce 1938 se s rodinou přestěhoval do pražské Libně, kde našli parašutisté další z bezpečných úkrytů. Péče o ně se dělila mezi celou řadu dalších rodin i jednotlivců. V této souvislosti nelze nezmínit především rodiny Fafkovy, Khodlovy, Baucovy, Smržovy či Svatošovy. Shoda na uskutečnění atentátu ale

nebyla absolutní. Mezi jeho odpůrce patřil již zmiňovaný velitel odbojové skupiny Jindra, Ladislav Vaněk. Na rozdíl od Jana Zelenky-Hajského, který stál v čele radikálního křídla Jindry, tedy skupiny Říjen, měl Vaněk obavy z následných krvavých represálií. Tato kontroverzní postava sokolského odboje byla zatčena v září 1942, aby následně své předchozí odbojové zásluhy zdiskreditovala spoluprací s gestapem a později i s StB.

Po několika měsících příprav uskutečnili Jan Kubiš a Josef Gabčík dopoledne 27. května 1942 atentát na Reinharda Heydricha. Bez doslova sebevražedné pomoci sokolů by se ale nemohl nikdy uskutečnit.

Závěrečná zpráva gestapa o vyšetřování atentátu k tomu mimo jiné uvádí: „Zejména v této fázi se ukázala veliká tvrdost Čechů, zapojených do případu. Podle zákonů byl za napomáhání a neoznámení informací úřadům jediným trestem trest smrti. Avšak ani strach před potrestáním nedohnal Čechy k zoufalému jednání. Spíše převažo-



Na vzácném předválečném snímku z nádvoří Tyršova domu stojí po levici budoucího zemského velitele Obce sokolské v odboji Františka Pecháčka (uprostřed) budoucí parašutista Libor Zapletal

vala tendence – a v některých případech se to i jasně potvrdilo, že spolupracovat s německými úřady Češi odmítali i za situace, kdy dostali příležitost zachránit si život, svobodu nebo existenci, a raději volili smrt.“

Součástí msty za Heydrichovu smrt bylo nejen vyvraždění Lidic a Ležáků, ale i popravy stovek českých vlastenců. Téměř polovinu z nich tvořili členové Sokola. ☹



Parašutisté často přespávali v bytě manželů Emanuely a Václava Khodlových ve Vysočanech. Celá rodina, včetně syna Václava (první zleva), byla popravena v Mauthausenu

inzerce:

EXKLUSIVNÍ
JARNÍ SLEVA

-20%
NAVŠE **SAM73**
kód **SSOKOL20**



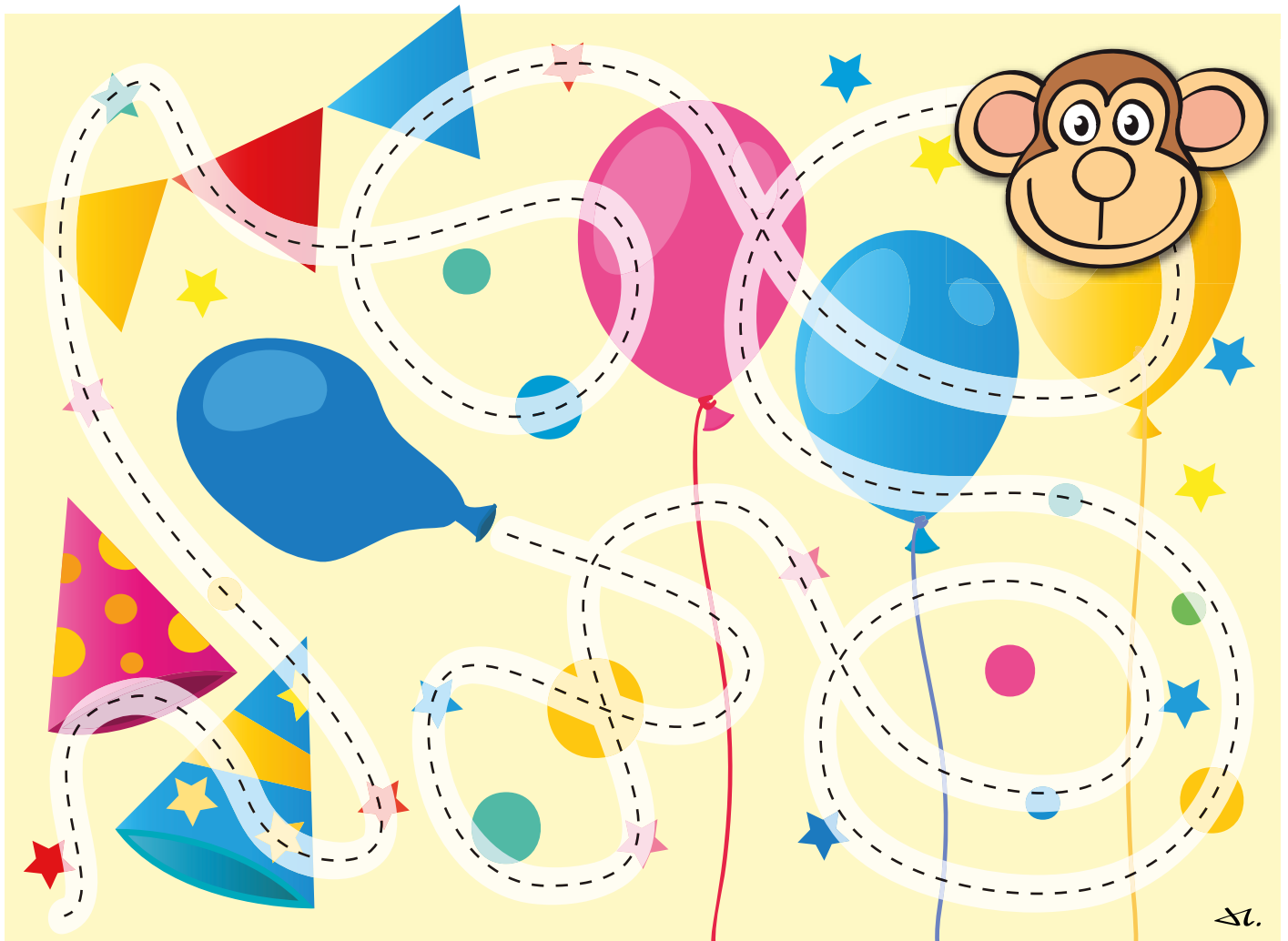
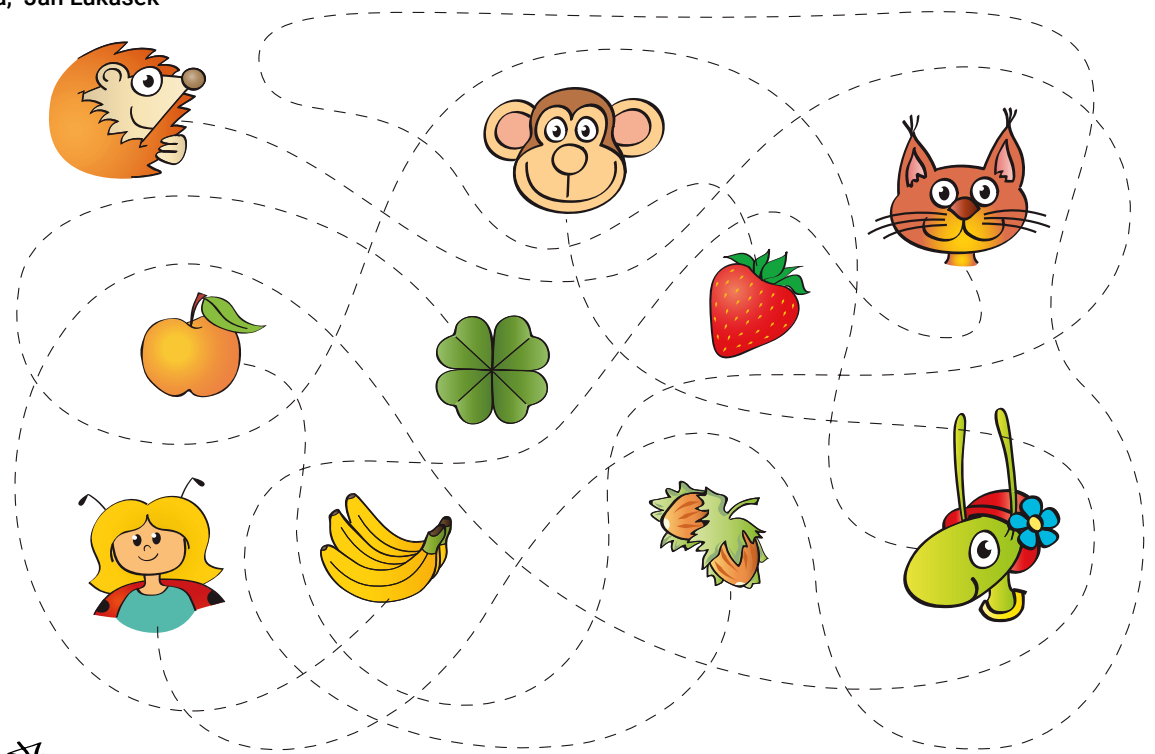
Platí pouze na e-shopu www.sam73.cz a pouze do 30. 4. 2022.

NAZDAR, SOKOLÍCI! 😊

Zpracovali: Dana Uzlová, Jan Lukášek

I do tohoto
čísla jsme pro
Vás připravili
pár úkolů.
Věříme, že
Vás pobaví...

Obtáhni různými
barvami
cestičky, které
Tě u každého
zvířátka
dovedou k jiné
odměně.

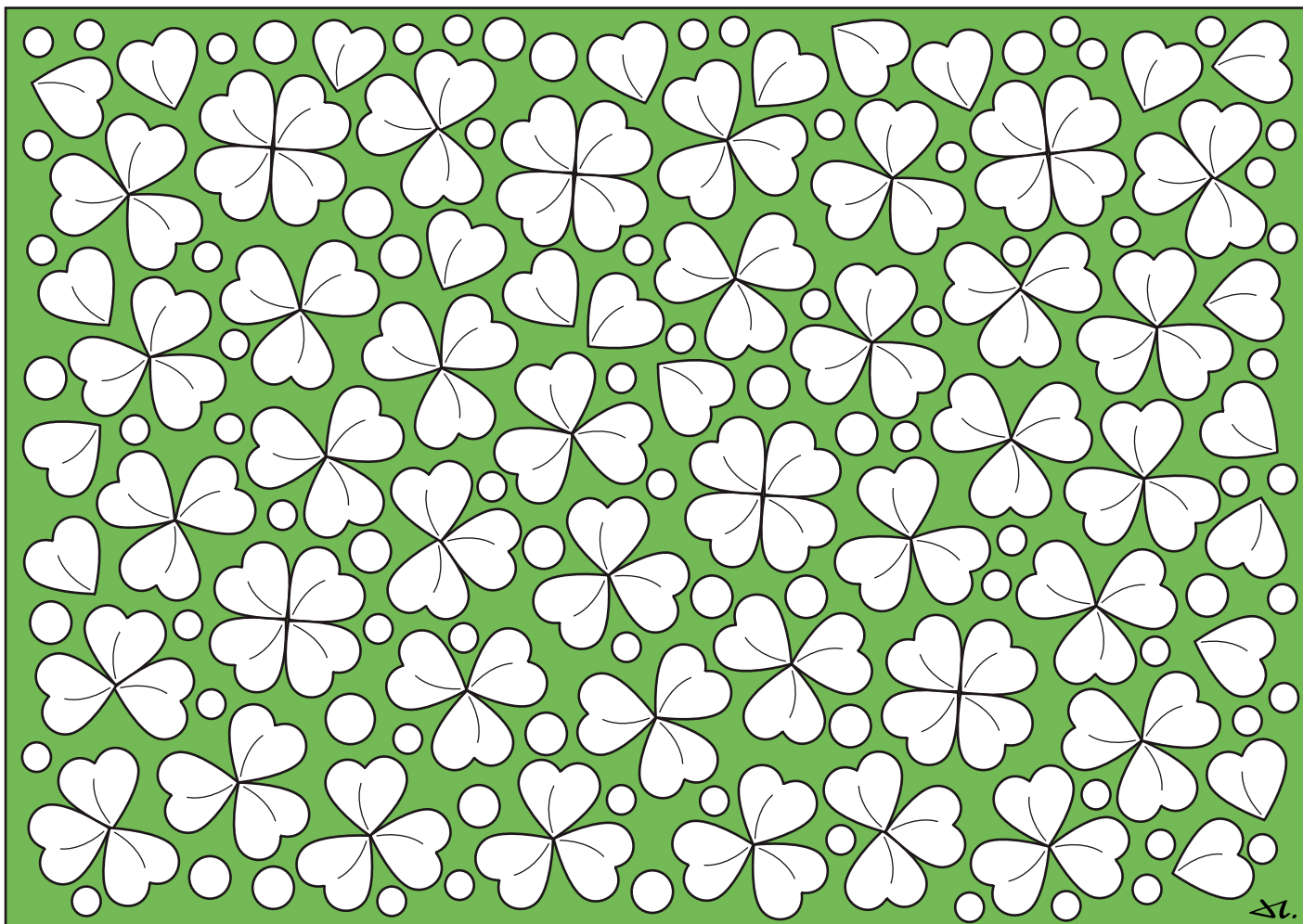


Jeden balónek se na karnevalu vydal na bláznivou cestu. Obkresli, kudy letěl.

K šibřinkám patří také různé masky. Najdeš mezi obrázky devět rozdílů?



Jaro je za dveřmi. Najdi na louce šest čtyřlístků a vybarvi je.



POSLEDNÍ „NAZDAR!“

PRO JARINU ŽITNOU

| Text: Martin Tilšar | Foto: Markéta Navrátilová

„Po čtyřiceti šesti letech jsme se vrátili na stadion, který se stal symbolem. Po čtyřiceti šesti letech násilného umlčení Sokol znovu vstoupil na písečnou pláň strahovského stadionu, aby ukázal trochu užaslému národu, že je znovu zde, že chce a bude žít... Procházíme Branou borců, zpíváme, usmíváme se a pláčeme. Právě jsme ukončili první etapu obnovení Sokola.“

Tato slova pronesla jednašedesátiletá náčelnice ČOS Jarina Žitná v roce 1994. Citát dobře ilustruje osobnost této výjimečné sestry – nezdočná, plná sil a cele oddaná Sokolu. Narodila se v roce 1933 a většinu života prožila v Liberci. Pocházela ze sokolské rodiny, od patnácti let byla cvičitelkou. Na Pedagogické fakultě UK vystudovala zeměpis, přírodopis a chemii, poté ještě

v Ústí nad Labem i tělesnou výchovu a zdravotní tělesnou výchovu. Během pražského jara 1968 se hned zapojila do snah o obnovu Sokola. Stejně tak i na konci roku 1989.

Po sametové revoluci se aktivně spolupodílela na znovuoobnovení jednot Ještědské župy. Mezi lety 1991 a 2010 byla náčelnicí ČOS. Z náčelnického můstku tak vedla tři sloty: XII. v roce 1994, pak ten v roce 2000 a 2006. Jarina Žitná zemřela 17. února 2021 a přesně rok poté se její příběh definitivně uzavřel, když její ostatky byly uloženy do sokolské hrobky.

Ta se nachází před strašnickým krematoriem. Byla zbudována v roce 1947, kdy pozemek koupila ČOS. Stavbu navrhl architekt a bratr Josef Turek ze Sokola Radlice. Kolumbárium má dva centrální hroby

a jedenáct menších se zbývající kapacitou 110 uren. Do centrálních hrobů byly přesunuty urny z původního kolumbária Tyrsova domu. Jedná se proto o nejvýznamnější sokolské pohřebiště. Je tu například uložen architekt František Krásný, náčelník ČOS Augustin Pechlát, Jindřich a Karel Vaníčkovi, místonáčelník Václav Janda nebo Václav Kukaň. Poslední pohřbenou byla v roce 1991 náčelnice Marie Provazníková, které si Jarina velice vážila. Nové žádosti o pohřbení schvaluje Předsednictvo ČOS a musí s ním samozřejmě souhlasit i pozůstalí.

Samotnému aktu uložení urny Jariny Žitné ve čtvrtek 17. února přihlíželo mnoho desítek lidí včetně příslušníků rodiny. Bratři a sestry z mnoha vzdálených koutů republiky, zástupci župy Ještědské, Podkrkonošské-Jiráskovy, Jindry Vaníčka a dalších se sjeli vzdát hold bývalé náčelnici a Sokolce s velkým S. Projevy prokládané zpěvem sokolského sboru Gaudium přednesli starostka ČOS Hana Moučková, vzdělavatel ČOS Michal Burian, starosta župy Ještědské Jaroslav Postl a místonáčelnice ČOS Dana Uzlová. Sokolská hrobka byla celou dobu rámována krojovanými členy Sokolské stráže s prapory.

Byl to nepatřičně větrný den. Prapory se nadouvaly a stuhy divoce křížovaly nebe. Po obloze táhly těžké mraky, ze kterých ještě půl hodiny před zahájením hustě pršelo. A byl proto trochu zázrak, že během celého aktu nespadla ani kapka, mraky se protrhaly a v jednu chvíli dokonce vysvitlo slunce. V hlubokém pohnutí se loučíme. Urna je uložena, všichni stojíme okolo hrobky, zpíváme, usmíváme se a pláčeme. Tedy navždy sbohem a nazdar, Jarino! ☺



BLAHOPŘÁNÍ

SESTRA EVA SVOBODOVÁ OSLAVILA NEUVĚŘITELNÝCH 90 LET

Oslavy devadesátin sestry Evy Svobodové proběhly ve velkém stylu. Sešlo se nás kolem stolů překypujících domácími dobrotami všeho druhu na padesát. Sestra Eva zářila.

Narodila se v Kolíně do sokolské rodiny. Už v předškolním věku chodila cvičit do Sokola a sportovat nikdy nepřestala. Vystudovala Institut tělesné výchovy a sportu Karlovy univerzity a celý život zasvětila výchově mladé generace, a to jak na zdravotnické škole, tak i v sokolovně. V kolínském Sokole byla dlouholetou náčelnicí a dodnes cvičení vede. Její styl je prostý, a proto stoprocentně účinný:

perfektně ovládá Tyršovo názvosloví, pokyny uděluje jasně a srozumitelně.

Nejraději měla gymnastiku, ale závodila i v atletice, střelbě a v běhu na lyžích. Věnovala se také vodáckému sportu, při němž se seznámila s milovaným manželem Jardou. Vychovali spolu čtyři děti – Evu, Jaroslava, Mirku a Janu. Ze všech se stali sportovně založení, charakterní a přátelští lidé.

Sokol Evě byl, a je, vším. Jako dorostenka cvičila na XI. všesokolském sletu v Praze roku 1948 a pochodovala i v památném průvodu, jehož účastníci skandovali hesla jako „Turnov, město drahokamů, zdraví svého Beneše a paní Hanu“ nebo „Ostrava je černá, Benešovi věrná“. Brzy po průvodu byli mnozí jeho členové pozatýkáni a Sokol potlačen.

Sestra Eva byla v Kolíně v čele těch, kdo znovu zakládali Sokol v roce 1968 a pak opět v roce 1990.

Bývalý starosta kolínského Sokola, dnes jednatel ČOS, Josef Těšitel s Evou sdílel den narozenin. „Eva svým životem dokázala pro sport získat spoustu generací a je inspirací dodnes,“ řekl.

Nově zvolený starosta Sokola Kolín bratr Václav Bareš sestru Evu poznal již v raném věku, a to díky své babičce, profesorce Libuši Barešové: „Vyprávěla mi o ní samé krásné věci. Pod přísnou ale spravedlivou skořápkou se ukrývá neskutečně silná osobnost, ke které jsem měl vždycky respekt. Jako malý gymnasta jsem obdivoval její cvičení, organizaci a zapálení pro věc. O to víc obdivuji její životní vitalitu nyní, už z pozice starosty Sokola Kolín. Jsem moc rád, že je stále aktivní a má zájem o budoucnost Sokola, čímž jí, nejen tímto, velmi děkuji.“



BRATR IVAN KARPÍŠEK OSLAVIL OSMDESÁTINY

Ivan začínal jako gymnasta v Modřicích, ale po úrazu v polovině 60. let se věnoval a stále věnuje pouze silovému trojboji. V roce 1990 po přestěhování se do Vranovic zde založil i oddíl s tímto sportovním zaměřením. Ten se po znovuoobnovení činnosti místního Sokola v roce 1991 zařadil do jeho organizačních struktur. Pod Ivanovým vedením uspořádal oddíl silového trojboje bezpočet soutěží pro siláky. Během své trenérské kariéry vychoval bratr Karpíšek několik desítek sportovců včetně mistrů České republiky. Již dlouhé roky pracuje ve výboru Českého svazu silového trojboje a jako vysoce respektovaný mezinárodní rozhodčí se účastní nejen přeborů Moravy a České republiky, ale i mistrovství Evropy a světa. Za zmínku stojí šampionáty v americkém Texasu, Jihoafrické republice či Portoriku. Jeho společenské renomé je ve Vranovicích natolik silné, že ho obec zařadila do seznamu významných osobností. Na valné hromadě Českého svazu silového trojboje byl 18. prosince 2021 uveden do síně slávy.

Ivan je velmi zásadový, přímý a obětavý. Vysloužil si respekt a uznání napříč generacemi sportovců. K jeho životnímu jubileu mu přejeme zejména hodně štěstí, zdraví, spoustu radosti v soukromém životě a hlavně mnoho nevyčerpatelného elánu do další sportovní i funkcionářské činnosti. ☺



V tajence najdete dokončení citátu druhého československého prezidenta Edvarda Beneše.

„Vzestup našeho národa...“

POMŮCKA-KVINTANA, MUCK, OSEVA, PLUOČEN, TARZUS, UH	OPAK PŘED	LATINSKY KOST	1. DÍL TAJENKY	STŘEDOVĚKÁ RYTÍŘSKÁ HRA		MATKA KUŘÁT	ODHADEM		ŘÍMSKY 1002	JÍT S DOBOU = BYT ..	BEZOHLEDNOST		ÚMYSLNÉ ZVELIČOVÁNÍ POTÍŽI	2. DÍL TAJENKY	INU (NÁREČNĚ)	CHARAKTERISTICKÝ ZNAK
HOBLICE					KREVNÍ OBRAZ (ZKR.)			ZNAČKA MINUTY					NĚMECKÝ ALE			
ZRNÍ URČENÉ K SETI					INIC. ZPĚVÁKA DYKA ANGL. DENÍK			UMIŇENÝ ZÁPOR DŠTSKY POZDRAV					VLOHY BEZPEČNOSTNÍ ZAŘÍZENÍ			
	MISTROVSTVÍ SVĚTA (ZKR.)	ANTROPOIDI CHEM. ZN. AMERICA								ZÁNĀRTI (ZAST.) TVOŘITI PĚNU						
OLEJNIČKA									NÁŠ LITERÁRNÍ VĚDEC TOHLE						VÝZVA K TICHU	OSLOVENÍ PŘI TYKÁNÍ
AUTOR OPERY PRODANÁ NEVĚSTA								PRCHAVOST FOTBAL								
	BLAŽENOST	ŽENSKÉ JMÉNO STROPNÍ SVÍTIDLO					ÚMLUVY MÁCHOVO DILO									
ÚSTNÍ VYMĚŠKY					KOCOURŮ (NÁREČNĚ) MENŠÍ DŘEVINA						MEZINÁRODNÍ KÓD MONAKA STAROŘEK				LESNÍ ZVÍŘE	SRDEČNICE (MN. Č.)
FILATELISTOVA POMŮCKA					KRYT MOTORU ITALSKÁ ŘEKA								JMÉNO LVICE ORGÁN ČICHU			
AUTOMATICKÝ SYSTÉM ŘÍZENÍ (ZKR.)				ROKY (HOVOROVĚ) MLADŠÍ DOBA MLADŠÍCH TŘETIHOR				NABITÁ ČÁSTICE ATOMU OBUŤI AUT					NEMOCNICNÍ ODDĚLENÍ KOTRMELEC			
TANEČNÍK VĚNUJÍCÍ SE STEPUI						NÁRODNÍ PARK (ZKR.) MPZ NOVÉHO ZELANDU				POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK CHEM. ZN. ZLATA					ČÍSLO (NĚM. ZKR.) CHRÁNIC PRSTU PŘI SÍTÍ	
TLOUK					OBEK NA JIŽNÍM SLOVENSKU SPOJKA						FORMA LYRICKÉ BASNĚ ODPOVĚĎ NA PODNĚT					
	MALO-OBCHOD (ZKR.)	SLOVINSKÁ INTERNET. DOMÉNA INIC. HERCE VETCHEHO			CITO-SLOVCE BZUČENÍ SOLMIZAČNÍ SLABIKA			ZKRATKA EVROPSKÉ MĚNY TURECKÉ SIDLO					PODNOŠY PLIVNÍK			
HNACÍ STROJE						DĚLÍTKO VĚZT SE				STAROŘECKÝ SAUKÁR ORGÁNY ROZHODUJÍCÍ PŘE					40,5 ARU	CITO-SLOVCE PŘEKVĀPENÍ
PROVOLÁVÁNÍ SLÁVY					PŘITAKÁNÍ NĚMECKÝ AUTOR DĚL O VINĀŘSTVÍ			JAPONSKÝ SLECHTIC PŘIROZENÉ PŘYSKYŘICE								
	PLANETKA	NÁZEV HLÁSKY V NĀŘÍKAT			3. DÍL TAJENKY TMELY											
NEDBALE PROVĀDĚT								NĚMECKÝ DIRIGENT ANGL. ŠNŮRA						TROJICE (KNIŽNĚ) MLEČNÝ VÝROBEK		
DĚJ				CHEM. ZN. YTTERBIA SMLSNUTÍ			ANGL. PŘEDVOLBA SPECIÁLNÍ VYKLĀPEČÍ VOZIDLA						ZVRATNÉ ZAJMENO ČESKÝ BAROKNÍ RYTĚC A KRESLÍŘ		STAROVĚKÁ POČETNÍ TABULKA	ČÁST ROSTLINY
MOJE			ZEMĚDĚLSKÉ STAVBY TUZEMSKÁ SEMENĀŘSKĀ FIRMA									POHĀDKOVĀ BYTOST ZLOBY				
ČÁSTICE HMOTY					PLOŠNĚ MÍRY MASARYKOVA UNIVERZITA (ZKR.)				OKO (BĀSNICKY) OSOBNÍ ZAJMENO					KÓD BOLIVIE MALE NAPĚTÍ (ZKR.)		
	SONDA	SLEČNA (ZKR.) IRĀNSKĀ DĚLKOVĀ MĀRA			ŘÍMSKY 2500 VÝBUŠNINA			DESKA NA PŘÍPRAVU TĚSTA PANĪ (ANGL. ZKR.)					ANGL. BLĀZNIVÝ ZKRATKA SOUHĚZDÍ ERIDANUS			
OPAK POKLESU							4. DÍL TAJENKY ECOVY INICIĀLY									
ANGL. HAVRAN						ČĀPKOVO DRAMA				KĀVKAZSKÝ HUDEBNĪ NĀSTROJ					PŘĪTOK LABORCE	
ŪSTROJĪ						ANGL. ANO				JĪHO-KOREJSKĚ SIDLO					MPZ SAUDSKĚ ARĀBIE	

LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNER

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



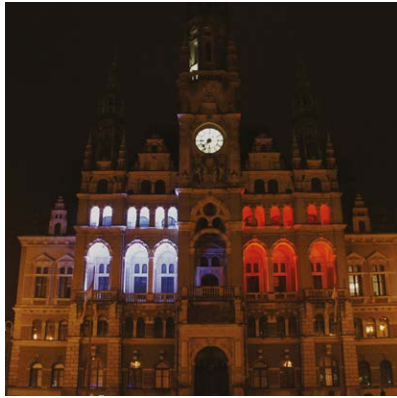
PARTNEŘI



OFICIÁLNÍ DODAVATELÉ



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ



WWW.SOKOL.EU



160
1862-2022