

SVĚTOVÁ GYMNAESTRÁDA

Sokolové ohromili diváky
hromadnou skladbou



SOKOLKY VYHRÁLY WIMBLEDON

Rozhovor s Laurou Samsonovou a Alenou Kovačkovou,
členkami Sokola Říčany-Radošovice

Jediné sportovní rádio

OBSAH/EDITORIAL

XVII. VŠESOKOLSKÝ SLET

4 - 5 Slet - manifesto

ROZHOVOR

6 - 11 Rozhovor s Laurou Samsonovou a Alenou Kovačkovou

PŘEDSTAVUJEME JEDNOTU

12 - 13 Sokol Přerov

KOMUNIKACE A MARKETING

14 Novým partnerem ČOS je EUC

15 Přihlaste se na Sokolský běh republiky

XVII. VŠESOKOLSKÝ SLET

16 Bohuslav Svoboda: Přeji sletu, ať přináší radost

18 Jaromír 99: Těším se na sletový vizuál ve veřejném prostoru

NOC SOKOLOVEN 2023

20 - 21 Fotografie z jednot

VZDĚLÁVÁNÍ V SOKOLE

22 - 23 Sebevzdělávání je součástí každého sokola

HISTORIE

24 - 25 Seriál: Po kom se jmenují sokolské župy – Jindra Vaníček

SVĚTOVÁ GYMNASTRÁDA V AMSTERDAMU

26 - 29 Sokolové na světové gymnestrádě ohromili hromadnou skladbou

ZDRAVOTNÍ KOMISE ČOS

31 Sportovní medicína upouští od ledování po úrazu

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

33 Děti milují cvičení se sokolíkem Pepíkem

Časopis SOKOL, 79. 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: Jan B. Uhlíř (předseda, jbuhlir@sokol.eu), Jana Horká, Anna Jagošová, Pavel Strejček, Eliška Pospíšilová, Alžběta Bendíková • Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. • Registrace: MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. • Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat. • Titulní strana: ČTK/Profimedia

Milé sestry, milí bratři, vážení příznivci Sokola,

začíná školní rok, což je pro nás tentokrát znamením, že je potřeba více než kdy jindy napnout všechny síly. Vedle běžné každodenní činnosti v sokolovnách, která je nezastupitelná a zaslouží si obdiv, vstupujeme do závěrečné fáze přípravy na XVII. všesokolský slet.

Čeká nás ohromné množství práce, která začala hned po skončení předešlého sletu. Věřím, že stejně jako oba minulé slety, u kterých jsem byla jako starostka ČOS, i tento skončí úspěchem a radostí. Jsme připraveni, všechno je zajištěno, a to jak finance, tak i lokace. A už je jenom na nás, jak se předvedeme.

Začínáme nacvičovat všech dvanáct skladeb a mám radost, protože se přihlásilo mnohem více cvičenců než v minulých letech. Velký zájem mají všechny generace, tedy od malých dětí přes dorostence až po dospělé. Říká nám to, že svou práci děláme dobře.

Je třeba zdůraznit, jak nesmírně oceňujeme vztah představitelů státu k Sokolu. Schválená státní podpora pro slet je pro nás signálem, že současná vláda vedle sportu výkonnostního přikládá velký význam i tomu všestrannému, základnímu pohybu. Je to dobrá zpráva nejen pro nás sokoly, ale i pro celou společnost, kterou pohyb udržuje fit! A my máme možnost udělat tento svátek sportu pro všechny kvalitně.

Nesmíme ale zapomenout ani na naše další důležité projekty. Na konci září nás čeká Sokol spolu v pohybu, který se ponese v duchu sletové štafety, kdy sletový rok odstartuje předání poselství. A jak jsem uvedla už v červnovém vydání, začátkem října se bude konat další hromadný odběr sokolské krve v Tyršově domě; a především 8. října si už popáté připomeneme Památný den sokolstva jako významný den České republiky. Poté už tradičně oslavíme 28. října, tedy výročí naší státnosti, Sokolským během republiky.

Přeji Vám úspěšný zbytek roku 2023

Vaše

Hana Moučková
starostka ČOS



SLET

Jsme jen čtyři.

Čtyři zdánlivě obyčejná písmena.

Ale dát nás dohromady zabere roky práce
a zaměstná to sto tisíc sokolů z tisícovky jednot.

Máme totiž mnoho podob.

Jsme sport i umění.

Jsme pohyb, tanec, divadlo, hudba i zpěv.

Jsme mládí i zkušenost. Energie i elegance.

Jsme radost ze setkávání a společného díla.

A když se pak během jediného týdne

ukážeme v plné parádě, celá země

nás sleduje s obdivem a hrdostí.


Svým příkladem spojujeme společnost.

Jsme SLET.

#slet2024 #sletspojuje



WIMBLEDON BYL
KRÁSNÝ ZÁŽITĚK,
ALE CHCEME VÍC



Pošťuchují se a vtipkují. Působí křečce a v rozkvětu. Přesně, jak lze u patnáctiletých slečen očekávat. Proměna nastane v momentu, kdy vezmou tenisovou raketu do ruky. Míče létají raketově přes síť a vyzařuje z nich touha po vítězství. Touha, se kterou míří ke hvězdám.

Laura Samsonová (vpravo) a **Alena Kovačková** loni dotáhly český tým k titulu mistryň světa do 14 let a od července jsou wimbledonskými šampionkami ve čtyřhře juniorek. To vše se sokolským puncem, s kouzlem kurtů Sokola Říčany-Radošovice, u kterých jsem si s Laurou a Alenou o jejich úspěších i snech povídal.

| Text: Radek Smekal

| Foto: Markéta Navrátilová

OSOBNOST



► **Jste členky Sokola Říčany-Radošovice, a proto tento sokolský areál velmi dobře znáte. Jak se tu cítíte?**

Alena: Pro mě má toto místo velký význam. Tady jsem s tenisem začínala. Ten počet tréninků tady už ani nespočítám, v létě jsem tu každý den. Navíc moje mamka je v tenisovém oddíle pořád trenérkou. Mám ten klub ráda a jsem ráda, že můžu být jeho součástí.

Laura: O Sokole se ví, že je v něm při sportování skvělá atmosféra, a ten říčan-

ský to jen potvrzuje. Je to speciální místo. Stejně jako Ája (Alena) to tady znám od svých prvních tenisových začátků. Znáám tady každého, kdo sem chodí, každý kout. Navíc se tu všichni podporují, takže se mi tady hraje opravdu dobře. Z těch tří kurtů, co tu jsou, mám nejradši ten dole (ukazuje).

► **Proč?**

Alena: Když se hrají mistráky, tak se kolem kurtů může sejít hodně lidí. A ona jich vždycky přijde spousta, a vytvoří tak

skvělou atmosféru. Takže s Laurou souhlasím, třetí kurt je nejlepší.

► **Přesuňme se z Říčan do Londýna k vašemu wimbledonskému vavřínu. Na co nejraději vzpomínáte?**

Laura: Nejsilnější byl určitě moment po posledním vítězném míčku, po proměněném mečbolu. To mi došlo, že jsem vyhrála Wimbledon. To je chvíle, na kterou asi nezapomenu celý život. Když si ji vybavím, mám velkou radost. Pro většinu hráčů je Wimbledon nejslavnějším

RODIČE:

HLAVNĚ SE NEZBLÁZNIT

T. J. SOKOL ŘÍČANY A RADOŠOVICE

2013



**LAURA A ALENA
V ROCE 2013**



turnajem a musím říct, že pro mě určitě taky. V All England Clubu na mne všude dýchala historie, místy, kudy jsem procházela, chodily přede mnou tenisové legendy. Je to hodně inspirativní místo.

Alena: Ten pocit po vyhraném finále je nepopsatelný, to se musí zažít. Je to obrovská radost. Wimbledon je navíc jediný grandslamový turnaj, který se hraje na trávě, takže o to je to speciálnější. Turnajů na trávě během roku moc neodehrajeme.

► Hra na trávě má ale svá specifika. Vám evidentně vyhovují...

Laura: Tráva je ze všech povrchů, na kterých se tenis hraje, nejrychlejší. Navíc míčky odskakují níž než jinde, a pro tenistu je to tak dost namáhavé na nohy, protože musí být při úderu hodně nízko. Musí se taky umět vypořádat s nerovnostmi hřiště, občas míček prostě odskočí jinam, než čeká. Na trávě je taky účinnější servis, který se mi ve Wimbledonu dařil. Mě hra na trávě baví, protože je náročná. Čím těžší to je, tím víc mě to baví.

► Je Wimbledon zatím váš největší úspěch? Ptám se na to s ohledem na titul mistryň světa do 14 let, který máte taky.

Laura: Asi většina tenistů řekne, že grandslam je grandslam. Všichni v žebříčku chtějí alespoň jednou některý z těch čtyř vyhrát, ať už je to Wimbledon, US Open, Australian Open nebo French Open. Navíc turnaj ve Wimbledonu byl až do osmnácti let a nám se ho podařilo vyhrát v patnácti, to se taky počítá. Na druhou stranu titul mistryň světa do čtrnácti let má zase kouzlo v tom, že to byla týmová práce, a vítězství týmu je pro mě taky důležité.

► Co se díky titulu ve Wimbledonu pro vás změnilo?

Laura: Určitě nám to pomůže v další kariéře v tom smyslu, že nám to dodá sebevě-

S hrdostí ukazovali poháry, pozvánky na večeri šampionů a fotky z toho, jak si v šatně wimbledonského zázemí vybírají smoking na míru. Rodiče tenisových královen letošní čtyřhry juniorek ve Wimbledonu Aleny Kovačkové a Laury Samsonové jsou pyšní. Na druhou stranu si uvědomují, že jejich dcery jsou stále na začátku.

„Je hezké vyhrát v patnácti letech čtyřhru juniorek ve Wimbledonu mezi osmnáctiletými, byly tam jedny z nejmladších, ale nesmí jim to zblbnout hlavu, nesmějí se z toho zbláznit,“ říká David Samson po tréninku dívek na antukových kurtech Sokola Říčany. „Nezblázníme,“ ujišťuje jeho dcera Laura. Podobně nepřeceňuje wimbledonský vavřík ani matka Aleny Jana Kovačková, tenisová trenérka. „Tohle je pro mě krásný, super zážitek a odměna, ale vůbec nic to znamená,“ dodává.

Oba si uvědomují, že hráčky, ač talentované a šikovné, čeká ještě dlouhá cesta do tenisové špičky. Mnohdy trnitá. „Ve skutečnosti toho ještě tolik nedokázaly. Musí zůstat pokorné a pracovat na sobě. Tohle všechno je příprava na něco většího, což je o úplně jiném světě,“ říká Samson.

Pro úspěšný přechod do ženského tenisu potřebují Laura i Alena zesílit. Zrychlit údery i pohyb. Nabrat vytrvalost. Získat psychickou odolnost. „Je mým snem, aby se tenis naučily dobře. Toužím po tom, aby měly údery lepší, rychlejší a chci pro to udělat všechno. A doufám, že to chtějí taky,“ přeje si Kovačková.

K tenisu se Laura a Alena dostaly každá jinou cestou. Alena se od první krůčků pohybovala na kurtech. Rodiče jsou trenéry, tak se přirozeně od malička batolila u kurtů. Raketu za sebou tahala asi od roku a půl, stejně jako její mladší sestra Jana. „Stály a zkoušely míč kutálet po zemi. Měly radost, když se trefily. A já taky,“

říká Eva Kovačková a oči jí září radostí. „Mě mega baví trénovat děti, nebo je v něčem zlepšovat. Asi jsem praštěná,“ směje se.

Laura si našla cestu k tenisu tak trochu sama. Její starší bratr sice s tenisem začínal, ale když domů přišel s třetí zlomenou raketou, přešel na hokej. „Prožíval jsem s ním hokejové dětství a ani jsem si nevšiml, že si Laura každý den chodila plácát na zeď. K tenisu se dostala přirozeně. Pak jsme potkali Evu (Kovačkovou) a začaly hrát tady společnou s Ájou. Nebylo prvooplánové, že by měla být hvězdou,“ vzpomíná Samson.

Z Aleny a Laury jsou od té doby kamarádky a naděje českého tenisu. Rodiče čeká v brzké době rozhodnutí, jakým směrem své ratolesti poslat, aby jejich vývoj neustrnul. Obě už jsou členkami pražské Sparty, ale Alenu Kovačkovou trénuje její máma Eva. „Každý den si říkám, jestli to děláme správně, jestli to nedělat jinak. Ale nechám to na intuici. Pořád si myslím, že jim máme s manželem co dát,“ uvádí.

Laura trénuje s kouči na Spartě, zájem už o její rozvoj projevili i zahraniční trenéři. A Samson se často jako Kovačková sám sebe ptá, jestli to dělá správně. „V tenisu to je těžké zjistit. Někdy má sportovec skvělé trenéry, a výsledky tomu neodpovídají. Není jasné, jestli je vidět růst,“ podotýká Samson a dodává, že nejdůležitější je, aby rozvoj dcer pořád trochu zůstal jak v rukách rodiny, tak i s její podporou.

Vítězství ve Wimbledonu je nádherné, shodují se rodiče. Za ním se ale skrývá spousta odříkání. „Není to úplně sranda,“ prozrazuje Samson a Kovačková přidává, že dovolená se rovná soustředění. „Život nejde podle našich not. Nevíme, jestli odjedeme po dvou dnech nebo po čtrnácti. Nemůžeme si nic plánovat. Ale stojí to za to,“ uzavírá Samson.

TITUL Z MISTROVSTVÍ SVĚTA NEDÁVNO ZÍSKALA I JANA KOVAČKOVÁ

Češky letos druhým rokem ovládly mistrovství světa družstev do 14 let v Prostějově. Loni se na triumfu podílely dnes už wimbledonské vítězky čtyřhry juniorek Alena Kovačková a Laura Samsonová. A letos na Alenu navázala její mladší sestra Jana Kovačková.

„Je to parádní. Vůbec jsme nečekaly, že bychom mohly vyhrát. Měly jsme těžkou skupinu a jsem ráda, že jsem to vyhrála o rok dřív než moje ségra. Takže dobrý,“ usmála se třináctiletá Jana Kovačková, která stejně jako Alena a Laura vyrostla a stále trénuje i na sokolských kurtech v Říčanech.

Jana Kovačková vyhrála MS do 14 let se Sárou Oliveriusovou a Lucií Slaměnkovou pod vedením někdejší 25. hráčky světa Petry Cetkovské. Češky ve skupině porazily Spojené státy (2:1), Slovenky (2:0) a podlehly Velké Británii (1:2). V play off vyhrály všechny zápasy poměrem 2:1, a to ve čtvrtfinále nad Australankami, v semifinále nad Srbkami a ve finále nad Němkami.

Pro Jáju, jak každý Janě Kovačkové říká, je sestra velkou motivací. A díky Aleně vlastně tenis hraje. „Když jsem byla malá a viděla ségru na kurtech, tak jsem chtěla hrát taky. Být lepší než ona. Tenis mě chytí. Moc mě baví běhat za míčkem a zažívat pocit z vítězství,“ řekla Jana Kovačková.

Stejně jako starší sestra má Jana za vzor nejen Jelenu Rybakinovou z Kazachstánu, ale i současnou mužskou světovou jedničku Španěla Carlose Alcaraze. „Protože má hodně dobré nohy i údery. A Rybakinová má dobrý servis a taky hraje hodně dobře,“ řekla Jana.

Na Základní škole Bezručova Říčany má Jana individuální plán. Tenis hraje prim. I prázdniny jsou plné bílého sportu. „Když to jde, jsme na kurtu, na turnajích,“ řekla Jana. Jejím oblíbeným úderem je forhend, jejím snem vyhrát grandslam. „Mezi ženami ve dvouhře. Nejraději Wimbledon, to je největší turnaj.“

domí. Když jsem začínala na turnajích ITF (poznámka redakce: okruh mezinárodních tenisových turnajů), nemyslela jsem si, že můžu v deblu něco dokázat. Ale jinak zůstane vše při starém. Pořád budeme hodně trénovat a pracovat na sobě. To vítězství je sice krásné, ale pořád to byl jen juniorský debl. Krásný zážitek, ale chci víc. Nejlepší je být samozřejmě první na světě a vyhrát nějaké grandslamové tituly.

Alena: Obě máme vysoké cíle. Mým snem je být světovou jedničkou, vyhrát co nejvíc grandslamů a uspět i na olympijských hrách.

► **Ve Wimbledonu jste viděly spoustu současných tenisových hvězd na vlastní oči, ať už při zápase nebo na tréninku. Zaujal vás někdo?**



Laura: Rozcvičovala jsem se kousek od Igy Šwiatekové. To mi přišlo hodně speciální, že se můžu připravovat vedle světové jedničky. Zaujalo mě, jak dokáže být soustředěná. Ležela uprostřed posilovny, ve které bylo hrozně moc lidí, ale i přes ten velký hluk dokázala být ve svém světě. Byla soustředěná na sebe.

► **Určitě máte tenisové vzory, kdo to je a proč?**

Laura: Pro mě asi Caroline Wozniacká, bývalá světová jednička, která se teď na kurty vrací, z čehož mám radost a těším se na její hru.

Alena: Měla jsem štěstí a Jelenu Rybakinovou, která je mým vzorem, jsem na Wimbledonu potkala. Hodně se mi taky líbí Carlos Alcaraz, má velmi rychlé nohy a umí snad úplně všechno. Máme s ním i fotku z večere šampionů.

Laura: Taky ještě obdivuju Rafu (Rafaela Nadala) a jeho bojovnost. To je neskutečné, co ten dokáže.

► **A z úspěšných českých tenistek?**

Alena: Markétu Vondroušovou, která letos Wimbledon vyhrála. Má neuvěřitelně šikovnou ruku. Líbí se mi její styl, jak umí zahrát čop a kraťas.

Laura: U mě to byla odmalička Petra Kvitová, které se podařilo vyhrát Wimbledon dokonce dvakrát. Líbí se mi, jak se na kurtu povzbuzuje, jak hraje agresivně. A servis má taky dobrý.

► **Zmínily jste Rafaela Nadala, obě jste si zatrénovaly v jeho akademii na Mallorce. Jaké to bylo?**

Laura: Byla jsem tam před rokem a půl. Byla to hodně zajímavá zkušenost. Viděla jsem tam i Rafu a uvědomila si, jaká dřina tenis na vrcholové úrovni je. Na něm to je hodně vidět, měl tolik zranění, a ruce má plné mozolů.

► **Co vám pomáhá, když se nedaří?**

Alena: Když prohraju, jsem pak celý den hodně naštvaná a smutná, ale důležité je se druhý den zvednout a jít zase trénovat. To mě z toho dostane a začnu se zase soustředit na to, na co mám, na svoji hru.

Laura: Já se třeba dívám na své zápasy zpětně. Když vidím, že jsem něco mohla udělat líp, tak si to napíšu. A někdy si i pobřečím, to k tomu prostě patří.

► **Co si říkáte, když se nechce na trénink?**

Laura: Mám v mobilu uložených hodně podcastů, které si poslechnu, což mě motivuje. Třeba právě o Ronaldovi a různých sportovcích. Většinou jsem ale na kurtu ráda, nebo se do toho rychle dostanu.

Alena: Když se mi nechce, řeknu si: Když půjdu, vyhraju další zápas.

► **Jaký je váš oblíbený úder a na čem musíte zapracovat?**

Alena: Nejlepší je asi forhend, potřebuju zlepšit bekhend a hlavně servis. Chtěla bych hrát rychle i mít dobrou mezihru.

Laura: Taky forhend. Zapracovat potřebuju na servisu, který mám sice rychlý, někdy až 170 km/h, ale nemám nejlepší procento úspěšnosti. To musím zlepšit. A taky se zlepšit na returnu. Chci hrát útočný tenis, co nejvíc do toho jít.

► **Kdy se z dětského hraní stal profesionální sport?**

Laura: Předloni po úspěchu ve Francii. Začali mě oslovovat sponzoři, tak jsem si uvědomila, že nestačí dělat věci běžně, že musím přidat a dělat i něco navíc. Motivoval mě i Nadal, když jsem viděla, jak každý den maká a co pro úspěch dělá.

A taky jsem se na doporučení táty podívala na film o Cristianu Ronaldovi. A když jsem viděla, co všechno dělá, povzbudilo mě to. Každý z těchto skvělých sportovců má nějakou svou denní rutinu. Já třeba den začínám studenou sprchou, to mě probudí. Večer po celém dni si dám ještě do těla a cvičím, potom se tak půl hodiny poctivě protáhnu. Kromě tenisu mě baví i plavání, takže chodím plavat.

► **Rády se vracíte a hrajete v Sokolu, ale už jste hráčkami pražské Sparty. Kdo vás trénuje a jak hodně se zapojují rodiče?**

Laura: Podílí se na tom Lukáš Jedlička, na Spartě trénuju s Danem Filjem a ještě mám zkušeného zahraničního trenéra. Je to takový poradce, s kterým vše konzultujeme hlavně na dálku. S tátou spolu na kurtu nehrajeme, jen málo, protože má svoji práci. Táta jen dává dohromady informace od trenérů a pak se o tom se mnou baví. Pomáhá mi, že jezdí na turnaje.

Alena: Mě trénují rodiče, hlavně máma. A občas si jdu zahrát i s taťkou.

► **Trénujete spolu od malička, co byste o sobě navzájem řekly?**

Laura: Jsme nejen spoluhráčky, ale i kamarádky. Ája je na veřejnosti hodně

tichá, ale když jsme spolu, tak se dokáže pořádně rozjet (smích). Tenisově se v deblu nebojí přebíhat, jde do toho a ráda napaluje soupeřky na síti. To se mi líbí. Když jedna udělá chybu, tak na sebe nejsme našťvané. Spíš si z toho děláme i legraci a to nás trochu uvolní.

► **Aleno, jaká je Laura?**

Alena: Tenisově je odvážná, hodně do toho chodí a švihá. Je útočná. Kámoška je hodně dobrá. Tím, že jsme tenisově každá trochu jiná, se na kurtu dobře doplňujeme. A dokáže mě rozesmát, třeba když mi ve Wimbledonu po vyhraném zápase začala ze srandy nadávat.

► **Co na turnajích nesmí chybět v tašce vedle tenisového vybavení?**

Laura: Mám hodně přívěšků. A pak spoustu papírků s poznámkami z minulých zápasů. Ty mám vždycky a občas se na ně kouknu.

Alena: Mám tam asi dva plyšáky; housenku a strašáka. To jsou moje talismany pro štěstí a zatím fungují.

► **Mobil je dnes součástí každého z nás, co na něm nejvíc sledujete?**

Laura: Poslouchám hudbu. Sociál-

ní sítě úplně neprožívám, protože to není nejlepší. Spíš si hodně píšu s kámoši.

Alena: Občas se kouknu na nějaké video, pustím si písničky a občas si taky píšu s kamarády. Když je chvilka času, tak sleduju nějaký film. V poslední době tenisový seriál Break Point, to jsme viděly obě.

► **Jak vedle tenisu zvládáte školu?**

Laura: Od osmé třídy jsem měla individuální plán. Předtím jsem měla školu Magic Hill hned vedle Sokola. Takže jsem šla trénovat hned po vyučování, to bylo super. Teď jdu na střední školu, kterou budu dělat online, což je pro mě nejlepší, abych se mohla posouvat v tenisu. Každého půl roku budu mít zkoušky.

Alena: Na základce Bezručova mi pan ředitel vyhověl a taky jsem měla od osmé třídy individuál. A teď jdu na stejnou střední jako Laura, takže online. Věnovat se škole je těžké hlavně na turnajích, kde se soustředím na zápasy, a vadí mi, že se ještě k tomu musím učit. Pak se to snažím dohánět těsně před zkouškami. Přišlo mi to lehčí, když jsem chodila do školy, protože to jsem se učila průběžně a opakovala si to. ☺

inzerce:




Vedeme energii těm, kteří ji násobí

SOKOL PŘEROV

| Text: Petr Douda, Jana Horká | Foto: Archiv jednoty



HISTORIE

Přerovská jednota byla založena 4. května 1871. Tehdy sokolové cvičili, kde se dalo – v hostinci nebo třeba v tělocvičně místního gymnázia. Už o pět let později byla ale činnost spolku za poněkud zvláštních okolností zrušena. Sokolové totiž tehdy vítali olomouckého arcibiskupa ve špalíru se šavlemi a kordy, což stačilo jejich odpůrcům, aby je zažalovali pro přečin proti veřejné bezpečnosti a spolek byl rozpuštěn. V roce 1878 byl ale obnoven. Rekordní členské základny dosáhl v roce 1947, kdy do přerovského Sokola chodilo 2 200 členů.

TYRŠ NEBO FÜGNER

Vybrat si z takových dvou ikon našich zakladatelů není zrovna jednoduché, a proto volíme jinou odpověď. Je potřeba vyzdvihnout práci, kterou vykonávají všechny sokolské jednoty teď. Náš spolek byl nějaký čas na ústupu a čelil velkým problémům včetně neschopnosti přizpůsobit se dnešní době. To se ale mění! Práce jednotlivců, kteří to nevzdali, se proměnila ve spolupráci kolektivů, přival nových nápadů. Došlo k obměně složení výboru a předsednictva. Čím dál více je slyšet o mladých a jejich plánech do budoucna. Je třeba ctít historii, ale zároveň budovat moderní, konkurenceschopný a svou náplní pro širokou veřejnost zajímavý spolek. A to se teď daří!

ROK ZALOŽENÍ: 1871 **POČET ČLENŮ: 376**

POČET ODDÍLŮ: 20

VEDENÍ JEDNOTY



Vladimír Tabery,
starosta



Marie Veřmiřovská,
místostarostka



Petr Douda, jednatel;
v anketě Sokol roku 2020 získal Cenu Radky Daňkové, která je udělována mladým, aktivním sokolům za mimořádný počin

SOKOLOVNA

Je jednou z největších na Moravě. Stavět se začala v roce 1935 a o rok později byla slavnostně otevřena. Jedná se už o druhou budovu, ta první byla tehdy přestavěna na sokolské kino Alfa. Na svou dobu byla budova velmi moderně vybavena, měla teplovzdušné topení, které rozvádělo teplo do celé sokolovny, a do kuchyně vedl jídelní výtah. Nechybělo v ní ani loutkové divadlo. V roce 2020 se sokolové pustili do opravy staré podlahy. Dvumilionovou investici nepokryly dotace, ale sokolové to nevzdali. Ve sbírce s názvem Kup si svou parketu dokázali vybrat 600 tisíc korun. Sokolovna byla prohlášena za kulturní památku.

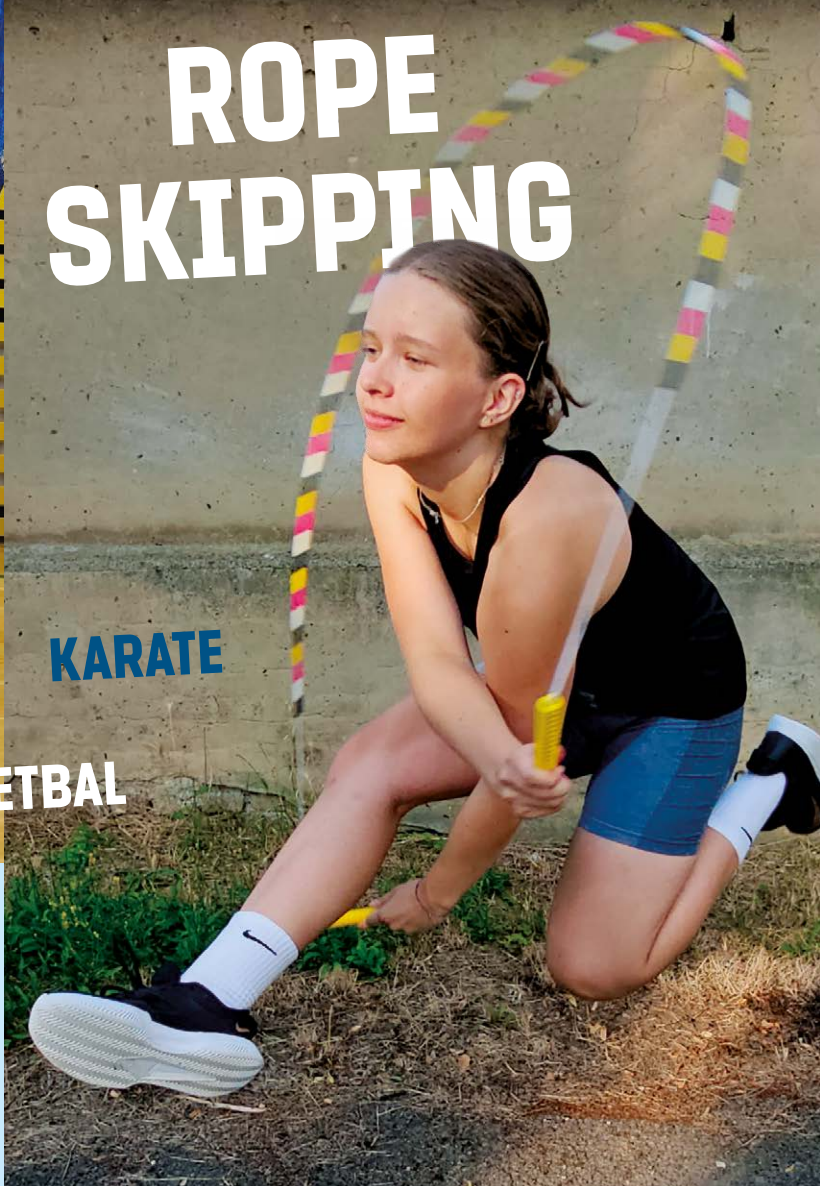




BASKETBAL

ROPE SKIPPING

KARATE



SPORTOVNÍ GYMNASTIKA **VŠESTRANNOST**

OBLÍBENÝ TOP PROJEKT

NOC SOKOLOVEN

Tento projekt se dá využít k otevření sokolovny pro širokou veřejnost.

OBLÍBENÉ SOKOLSKÉ HESLO

KUPŘEDU, ZPÁTKY NI KROK!



Sokolovna při nasvícení k oslavě 160 let ČOS

POŘÁDANÉ AKCE

Každoroční celostátní přehlídka loutkových divadel (Loutkářské letnice, Přehlídka sokolských loutkových divadel); sportovní oddíl rope skippingu pořádá mezinárodní soutěž Mamut Cup, které se účastní nejlepší české i zahraniční týmy. Pravidelně se v sokolovně konají plesy a šibřinky, oblíbená je akce Táto, mámo, nebuď šnek, v rámci které si mohou všichni vyzkoušet i netradiční sporty. Účast v Sokolském běhu republiky nebo Noci sokoloven.

LOUTKOVÉ DIVADLO PŘEROVSKÝ KAŠPÁREK



JEDNOTA, KTERÁ NÁS INSPIRUJE

SOKOL MORAVIČANY

Štafetu posíláme do Moravičan na Šumpersku. V této malé obci je jednota, která je v posledních letech velmi aktivní a její činnost je vidět čím dál víc.

PŘEDSTAVÍME PŘÍŠTĚ

NOVÝM PARTNEREM ČOS JE ZDRAVOTNICKÁ SPOLEČNOST EUC

Do sletového roku vstupuje ČOS s novým, silným partnerem.

Je jím zdravotnická společnost EUC. Ke spojení se Sokolem ji přivedly podobné hodnoty, které chce díky spolupráci ještě více rozvíjet. Na podrobnosti jsme se zeptali **Azize Jahiće**, ředitele marketingu a PR v EUC.

► Proč jste se rozhodli stát se partnerem Sokola?

Sokol je nejtradičnější sportovní značkou v České republice. Naše hodnoty, které v EUC ctíme, jako smysluplnost, odpovědnost, péče a radost, jsou velmi blízké sokolským hodnotám občanství, komunita, osobnost a laskavost. Je tu mnoho podobností. Na našich klinikách pečujeme o zdraví lidí všech věkových skupin, stejně jako Sokol je tu také pro všechny bez rozdílu věku. Všichni si jistě uvědomujeme, že pečovat o zdraví je potřeba kontinuálně, a zdravý, smysluplný pohyb je toho nedílnou součástí.

Navíc má pohyb kladný vliv na psychické zdraví, které s tím fyzickým úzce souvisí. Motivace lidí nejen k pohybu, ale i odpovědnému a aktivnímu přístupu ke zdraví, je naším společným zájmem i cílem. Na spolupráci se těším a věřím, že se nám bude dařit.

► Představte, prosím, společnost EUC...

EUC je zdravotnická společnost, která provozuje největší síť ambulantních klinik v České republice. Působíme ve většině krajů a provozujeme 25 zdravotnických zařízení napříč republikou, 13 mamocenter, 24 lékáren, 11 laboratoří a lékárenský e-shop. Jsme páteří primární ambulantní péče a naším hlavním posláním je starat se o zdraví lidí. Našich 2 300 zdravotníků, což jsou lékaři, sestry a laboranti, ročně provede téměř 4 miliony vyšetření.

Pro zvýšení komfortu a dostupnosti péče jsme koncem roku 2021 spustili mobilní aplikaci mojeEUC, která byla vyhlášena projektem roku v soutěži WebTop 100. Aplikaci má nainstalovanou už více než 100 tisíc uživatelů. Právě těm pomáhá se o své zdraví starat ještě lépe nebo se o něj začít starat vůbec. V tom má,



bohužel, řada lidí mezery a prevenci, která je základem péče o zdraví, zanedbává.

► Jaký mají Vaši zaměstnanci a vedení společnosti vztah ke sportu?

Řada našich zaměstnanců, včetně vedení společnosti, se sportu věnuje ve svém volném čase aktivně. Pravidelně se naše týmy účastní běžeckých závodů, zejména těch charitativních. Například společná volejbalová a fotbalová utkání nebo třeba výlety do přírody podnikají kolegové napříč Českou republikou. (hoj) ©

ZÁJEM O SOKOLSKOU VIZUÁLNÍ IDENTITU POŘÁD ROSTE

Česká obec sokolská představila v roce 2019 novou vizuální identitu. Od té doby se úspěšně šíří do jednot. Potvrzují to i čísla BrandCloudu (platformy pro sdílení grafických manuálů). Od července 2022 do června 2023 vzrostl počet návštěv, přesněji přístupů do aplikace o 22 procent, a to téměř na 3 500. Nejzobrazovanější složkou je ta se základním písmem a pak úvodní informace o tom, jak s písmem vůbec pracovat.

„Nová vizuální identita je součástí strategie Sokol 2030 a jedním z jejích cílů bylo sjednotit mnohdy roztržitou komunikaci jednot. Zároveň jsme chtěli, aby se Sokol prezentoval moderním designem. Celá řada jednot s ním už běžně pracuje a přidávají se další a další. Za to je potřeba jim poděkovat,“ říká Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS.

Základem se stal princip duality, který se zrcadlí ve všech sokolských aktivitách, a to jak historických, tak i současných. Ať už jde o zdravý rozvoj těla i ducha nebo „sílu lví a vzlet sokolů“. Nová identita proto pracuje s dominantní dvojicí barev, tedy červenou a bílou, stejně jako s customizovaným písmem Tyrš/Fügner od Vojtěcha Říhy. Pokud Vaše jednotka ještě není přihlášená v BrandCloudu, obraťte se na Michala Charváta z Komunikačního týmu ČOS. Jeho mail je mcharvat@sokol.eu. (hoj) ©



SOKOLSKÝ E-SHOP NOVĚ PROVOZUJE FOOTBALLMANIA

Sokolský e-shop má od září na starosti externí firma. Výběrové řízení, které ČOS vypsala, vyhrál zkušený provozovatel e-shopů se sportovním merchandisingem, společnost Footballmania. Ta zaručuje mnohem lepší servis, než který mohl poskytnout e-shop spravovaný ČOS. V dohledné době se výrazně rozšíří i sortiment oblíbeného sokolského zboží.

V kategorii Sokol Style budou mít i nadále župy slevu 30 %. Nově je zavedena i sleva pro samotné členy, a to 10 %.

„Spolupráce se Sokolem pro nás neznamená jen další rozšíření portfolia. Můžeme přiblížit široké veřejnosti samotný příběh Sokola a oslovit nové členy. Chceme podpořit povědomí o spolku a především pak o produktech s ním spojených,“ říká Petra Apfelfhalerová, specialista na online prodeje ve Footballmanii.

Na e-shop se nově dostanete z adresy www.fnshp.cz/sokol nebo budete přesměrováni z obchodsokol.cz. Podívejte se třeba na novou kolekci k XVII. všesokolskému sletu. (hoj) ©



VZNIK REPUBLIKY OSLAVÍME V ŘÍJNU OPĚT POHYBEM

Text: Jan Vonášek

Už 5. ročník Sokolského běhu republiky přivítá 28. října sokoly i širokou veřejnost na největší běžecké oslavě. Poběží se na desítkách míst po celé republice i v zahraničí. Z mnoha lokalit i tras si vybere opravdu každý, tak neváhejte a zaregistrujte se na www.behrepubliky.cz.

Tak nazdar na startu!

Sokolskou běžeckou tradici si na říjnový státní svátek užijí na více než sedmdesáti místech v Česku i v zahraničí jak dospělí na hlavním závodě se startem ve 14 hodin, tak děti na kratších trasách. Letošní 5. ročník s sebou přináší i mnohé novinky. K desítkám lokalit, kde se závody na oslavu 28. října běžely loni, přibyla letos hezká řádka nových. V Česku si nově můžete zaběhnout třeba v Šumperku nebo v Liberci, v USA se poběží i v Los Angeles. Sokolové letos poprvé rozběhají také brazilské São Paulo.

Zbrusu nový bude také unikátní design letošního trička, který na bílém podkladu spojuje barvy trikolory a heslo Slavíme pohybem. Tričko z kvalitního materiálu díky jeho výrobcí a partnerovi Under Armour si už nyní můžete ve své velikosti přidat do košíku při registraci k danému běhu. Ale nezházejte, jde o limitovanou edici a zásoby nejsou nafukovací. V pohodě mohou být běžci v Praze, kteří tento klenot získají rovnou v rámci registrace, čemuž v hlavním městě odpovídá její cena. Běžci se mohou těšit i na odměnu, která je po závodě nemine: originální medaili!

Účastníků letošních závodů Sokolského běhu republiky stále přibývá a věříme, že budeme znovu atakovat rekordní počet běžců. „Pro děti je to uchopitelnější a zapamatovatelnější upozornění na státní svátek, než návštěva muzea či památníku,“ chválí třeba charakter akce Honza Čurda, který vloni běžel Sokolský běh republiky ve Zlaté Olešnici i se svými dvěma dcerami. U Sokolského běhu republiky jde totiž právě hlavně o oslavu, stejně jako o sváteční, rodinnou a komunitní atmosféru. Na své si přijdou ale i sportovci, kteří se budou snažit o první místo na stupínku vítězů.

„Z tras od 3 do 10 kilometrů si vybere úplně každý. Společně proběhneme těmi nejkrásnějšími místy, co v Česku máme,“ říká vodní slalomář a jeden z ambasadorů Sokolského běhu republiky Lukáš Rohan. Mezi dalšími osobnostmi, se kterými se na oslavě 28. října pohybem můžete potkat,

najdete paralympijského cyklistu Jiřího Ježka, bývalou beachvolejbalistku Kristýnu Kolocovou nebo moderátorku Radiožurnálu Lucii Výbornou.

Také letos budou mít účastníci navíc možnost udělat dobrý skutek. Pomoc směřuje ke čtrnáctileté Anetce z Liberce, kterou trápí tupozrakost pravého oka a nelehká situace v rodině. I přesto je oddaná sportu, jako členka České twirlin-gové školy pod Sokolem Vysočany dojíždí na tréninky do Prahy. Aby mohla Anetka dále sportovat a zlepšovat se, potřebuje nadstandardní trenérskou péči spojenou s rehabilitací a náročnými cviky na prostorovou orientaci. Na tu jí můžete přispět právě Vy při registraci na svůj závod.

Takže: Kupředu, zpátky ni krok! Vyberte si svůj závod a uvidíme se 28. října na startu.

Registrujte se už teď na www.behrepubliky.cz pomocí tlačítka Registrovat se.

SOKOLSKÝ BĚH REPUBLIKY 28. ŘÍJEN 2023



PŘEJI SLETU, AŽ PŘINÁŠÍ RADOST

XVII. všesokolský slet získal záštitu primátora hlavního města Prahy Bohuslava Svobody. Ten tak vyjádřil podporu akci a zároveň upozornil na její důležitost. On sám sokol byl, a dokonce cvičil na sletu v roce 1948. Proto rád přijal pozvání do Tyršova domu, kde kdysi sám sportoval. Sokolové podle něj vnášejí do společnosti důležité hodnoty; jednou z nich je třeba propojení ducha s fyzickou zdatností.

| Text: Radek Smekal, Jana Horká | Foto: Radek Smekal



Bohuslav Svoboda se starostkou ČOS Hanou Moučkovou

► Jak jste se k Sokolu dostal?

Můj vztah k Sokolu je historicky velmi silný. Jsem ze starého Spořilova a všichni členové mojí rodiny chodili do Sokola. Moje maminka s tatínkem se seznámili na sokolských šibřinkách, dali to tam spolu dohromady a díky tomu já jsem vlastně tady. Když pak přišel rok 1948, tehdy jsem byl malý kluk, dědeček, který byl činovník, řekl: „Chlapče, ty půjdeš na slet. Jsou ti sice čtyři a může se až od šesti, ale to nějak uděláme. Chci, abys alespoň jednou slet zažil, protože ti – řekl sprosté slovo – to určitě zruší.“ A bohužel měl pravdu. Já jsem opravdu na sletu cvičil a mám na to i po těch letech velmi živé vzpomínky. Naštěstí jsem se dožil toho, že Sokol existuje a že před sebou máme další slet. Na něm už já cvičit nebudu, ale jsem si jistý, že kdyby žil můj dědeček, neváhal by, vzal by tyč nebo něco jiného a šel by cvičit. Budu ale věrným divákem a zase doma vyleštím tátovy holinky, které patří k sokolskému kroji.

► Na co ze sletu vzpomínáte nejraději?

Nejsilnějším momentem je chvíle, kdy se ten dav sejde a všichni jdou společně na plochu. Na jednu stranu jsem si přišel malý, bezejmenný, ale na druhou to byl velmi silný pocit, že jsem součástí něčeho velkého. Na

to nikdy nezapomenu. Jeho hlavní význam vidím v tom, že spojuje, že nám připomíná, že jsme všichni ze stejného těsta a že je důležité, abychom se podporovali a stáli při sobě.

► Vy jste celoživotní sportovec, šermoval jste dokonce za reprezentaci. To jste se naučil v Sokole?

Ano, začal jsem šermovat v Tyršově domě asi v deseti letech a vydrželo mi to na dalších třicet let. Pamatuju si, že jsem v nějakém časopise viděl tehdy šermíře a chtěl jsem to taky zkusit, tak to tatínek zařídil. Jinak, co se týká Tyršova domu, tak jsem se tu taky naučil plavat, chodili jsme sem se školou.

► Jaký má podle Vás Sokol význam v dnešní společnosti?

Jeho význam se nezměnil od okamžiku, kdy vznikl. Je to společenství lidí, které má stejnou ideu, podobné myšlenky

a které spojuje ducha s fyzickou zdatností. To je nesmírně důležité. Dodnes operuji a stát několik hodin na sále není nic lehkého. Mí sekundáři vždycky říkají, že jsem k neutahání. A to jenom proto, že jsem byl sokol a že jsem od mala sportoval. Na druhou stranu je to společenství lidí, kteří mají nějaké zázemí – vědomostní, etické a podobně. Toto všechno se v kolektivu přejímá a posouvá tu společnost dál. I dnes Sokol plně naplňuje myšlenky svých zakladatelů.

► Vy pořád sportujete, čemu se věnujete?

Hraju tenis, který jsem hrával jako malý kluk, ale kvůli šermu jsem s ním přestal, protože v tenise je tvrdé zápěstí a v šermu měkké, to šlo úplně proti sobě. Ale když jsem skončil v šermířské reprezentaci, k tenisu jsem se vrátil. Zjistil jsem, že mi zbyly nějaké návyky, třeba jak udělat smyčku na servis, což mě potěšilo. Hrajeme čtyřhru se skupinou kamarádů, ale samozřejmě pouze amatérsky. Jinak stále lyžuji, myslím tím sjezdové lyžování. Běžky jsem měl v rámci přípravy vrcholového sportovce, a když mě na ně někdo láká, vždycky říkám, že já už jsem byl (smích).

► Co byste popřál sletu?

Přeji mu, aby přinášel takovou radost, jakou kdysi přinesl mně jako malému klukovi a aby se už nikdy nevrátila doba, kdy byl slet a celý Sokol zakazován a potlačován. 🍷



MARKETING A KOMUNIKACI SLETU VEDE MARKÉTA WOLFOVÁ



Komunikační tým České obce sokolské v červnu posílila Markéta Wolfová, zkušená manažerka marketingu a komunikace, která pracovala patnáct let ve společnosti T-Mobile. Nyní kompletně zastřešuje komunikaci a marketing této největší sokolské akce.

"XVII. Všesokolský slet je pro mě už nyní akce nepředstavitelných rozměrů. Fascinuje mě nejen její velikost po organizační stránce, ale

hlavně míra nadšení a úsilí, které všichni účastníci víc než rok akci věnují a která je spojuje. To jsou mimo jiné věci, které se budu snažit předat i za hranice sokolských bran," říká Markéta Wolfová.

Pod její taktovkou vznikla celá řada unikátních projektů a eventů, které v očích stávajících i potenciálních zákazníků vylepšovaly vnímání značky T-Mobile. Po uzavření spolupráce s Českým olympijským výborem vznikl

například projekt pro širokou veřejnost: T-Mobile Olympijský běh. „Věřím, že se v mém okolí někde bude nacvičovat skladba S tebou mě baví svět. Moc ráda bych se do nácvičku zapojila s mou dcerou," říká.

Sport hraje v jejím životě důležitou roli odjakživa, v posledních letech ráda běhá, dřív hrála závodně basketbal. Vystudovala Vysokou školu ekonomickou v Praze a z marketingu má také titul MBA. (hoj) ☺



Napětí a nedočkavost stoupá! Tradiční sokolská hrdost roste a je cítit na každém kroku. Z jednotlivce vzejde celek. O čem je řeč? O sletové štafetě, symbolickém zahájení sletového roku. Sokolové ze všech koutů republiky nesou sletové poselství do Tyršova domu v Praze. Dávají tak najevo veřejnosti, že se blíží XVII. všesokolský slet.

Letos je sletová štafeta součástí projektu #BeActive Sokol spolu v pohybu, který začíná 23. září. Zapojí se do něj více než 300 sokolských jednot, z toho 240 přímo do štafety. Postupně se štafetové kolíky ozdobené stuhami jednotlivých jednot dostanou do žup a následně do krajských měst a 1. října je jejich zástupci slavnostně předají starostce ČOS Haně Moučkové.

Například Sokol Uherský Brod začne sletovou štafetu setkáním se Sokolem Trenčín na moravskoslovenském pomezí na vrchu Velké Javořiny. V Praze se poběží strmě do Thomayerova vrchu a vyšehradských schodů. V Dobřichovicích dojde na jízdu zručnosti, na kole se pojede Kamenným Újezdem, v Duchcově se kolík dostane do kočárků a neztratí se ani v ostro-měšské noci. Z Komárova na Valdek

se pojede na koních a ve Valdicích se poběží Libosadem.

Asi nejlépe štafetu charakterizují slova jednoho z jejich minulých garantů Zdeňka Lauschmanna: „Jsi spoluvůrcem velkého a krásného díla, které se sice nebude tyčit nad městem jako katedrála, ale které zůstane ve vzpomínkách všech pamětníků. Tak běž či jed' s hlavou hrdě vztyčenou!"

Sletové sokolské štafety vznikly dřív než ty olympijské. Jen se jim tenkrát říkalo rozestavné běhy. Běžci v říjnu 1919 nesli pozdravným poselstvím prezidentu T. G. Masarykovi. Běželi jen muži a na sedmi tratích urazili 1661 kilometrů. V roce 1947 se zapojilo 46 029 lidí, ale tradici pak přetrhl komunistický zákaz Sokola. K obnovení došlo v září 2005 a od té doby štafeta znovu startuje každý sletový rok. ☺

BAVÍ MĚ POPKULTURNÍ VĚCI. TĚŠÍM SE NA SLETOVÝ VIZUÁL VE VEŘEJNÉM PROSTORU

Jaromír Švejdík, známý jako Jaromír 99, je komiksový ilustrátor, výtvarník a hudebník. A také autor ilustrací do vizuálu blížícího se XVII. všesokolského sletu. Vznikaly v jeho ateliéru na pražské Letné, stejně jako jeho ilustrace do známých děl Alois Nebel a Zátpek. Pro Sokol vytvořil dvanáct ilustrací sportovců a aktuálně chystá ještě jednu – krojovaného sokola.

► Jak jste se k práci pro Sokol dostal?

Oslovili mě z Dynama s tím, že v minulosti pro Sokol pracovali velcí umělci, tak to jsem se trochu pousmál, já se cítím spíš jako komiksový ilustrátor. Měl jsem k té práci obrovský respekt a někdy jsem z toho byl nervózní, protože jsem nevěděl, jestli to bude fungovat. Byla to hodně týmová práce, protože jsem spolupracoval s grafiky, kteří mě směřovali, aby ta postava správně fungovala v písmu, které vymysleli. Pro Sokol jsem vytvořil 12 ilustrací, 12 sportů. Některé sporty jsem i provozoval, třeba basketbal nebo pingpong.

► Jak ilustrace vznikaly?

Už se dlouhou dobu zabývám digitální ilustrací, všechno dělám na starším počítači, na kterém jsem před lety dělal ještě Aloise Nebela. Ten postup je stejný, jako kdyby člověk kreslil normálně, ze všeho nejdřív si musím udělat nějakou skicu, kterou kreslím vždycky červenou, to jsem se naučil od animáto-

rů. Zadání bylo jenom tři barvy. Je docela těžké s takto omezenou barevnou škálou vyjádřit pohyb, musel jsme nad tím dost přemýšlet. Postupně jsem přidával vrstvy. Nakonec přišlo pozadí, to jsem dělal taky jen takové jednoduché. Dohromady to muselo chytit vizuál, který má v sobě nějaký náboj, je správně barevný, zapadl do toho písma a do toho konceptu, který v Dynamu vymysleli.

► Co Vás na té práci nejvíc bavilo?

Jsou to věci určené pro veřejný prostor, není to výstava do galerie, a mě tyto popkulturní věci hodně baví. Třeba i billboardy, když jsou dobře udělané. Vím, Česká obec sokolská má s vizuálem velké plány, proto jsou ilustrace dělané tak, aby se daly zvětšit na jakýkoliv prostor. Věřím, že to bude, třeba na stadionu, působit velkolepě. Už jsem to párkrát zažil, když jsme dělali film Alois Nebel, tak byly billboardy všude, podobné to bylo se Zátpekem před olympiádou. Ale toto mi přijde ještě víc dotaženější. Jsem hodně zvědavý, jak bude vizuál ve veřejném prostoru vypadat, těším se na to. 📍

| Text: Jana Horká
| Foto: Tomáš Touha



inzerce:



ČESKÁ  Sportujeme
spořitelna se Spořkou

Podporujeme lásku k pohybu

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

www.sportujemesespořkou.cz



SLET2024.CZ



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

UŽ PODEVÁTÉ SE VEŘEJNOSTI OTEVŘELY BRÁNY SOKOLOVEN

Letošní červnové Noci sokoloven se zúčastnilo více než 130 jednot, které navštívily tisíce lidí. Cílem oblíbené akce je seznámit veřejnost s tím, jaké architektonické poklady skrývají tyto budovy v centrech měst a obcí. Zároveň je to i příležitost představit sousedům bohatou sokolskou činnost. Ve spoustě sokoloven se i přespává. Podívejte se, jak to vypadalo.

| Text: Jana Horká | Foto: tělocvičné jednoty



OLOMOUC-CHVÁLKOVICE

V Olomouci-Chválkovicích připravili jak sportovní program pro děti i dospělé, tak prohlídku sokolovny, a to i s výkladem. V areálu Sokola opět vyrostlo stanové městečko. V 16 stanech přenocovalo 50 táborníků, kteří strávili večer u táboráku s kytarou.



SOKOL MORKOVICE

Stezka odvahy, zpěv sokolských písní a přespání v sokolovně. V Morkovicích si Noc sokoloven užily hlavně děti.

PŘEROV

Loutkové představení Kde spinká Kašpárek, sportovní aktivity a možnost přespát v sokolovně. To byl program Sokola Přerov.



VESELÍ NAD MORAVOU

Ve Veselí nad Moravou představili činnost svých sportovních oddílů. Vyučovala se třeba latinskoamerická Bachata. Zájemci se zúčastnili nočního běhu zámeckým parkem nebo se dívali na film Dlouhý život sokola Bendy.

JIHLAVA

Letos Sokol Jihlava, kvůli kolizi termínů, spojil Noc sokoloven s kulturní akcí s názvem Havíření, kterou pořádá město. Své aktivity proto přenesli ze sokolovny do parku, a pro návštěvníky připravili sportovní program nebo hudební workshop.



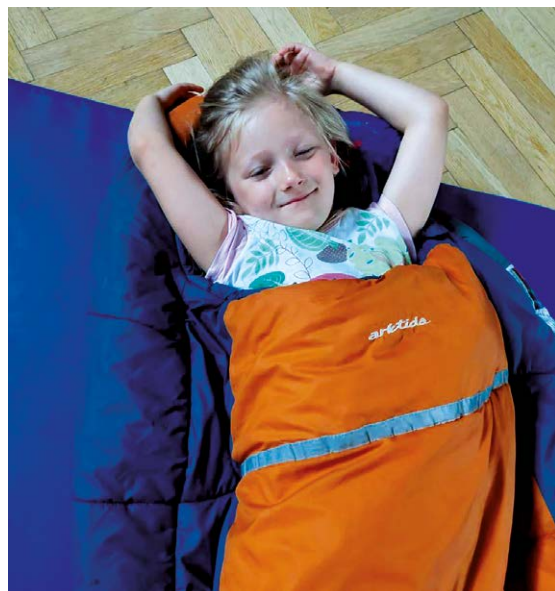
ČESKÉ MEZIŘÍČÍ

Večerní stezka odvahy; a kromě prohlídky i přenocování v sokolovně v Českém Meziříčí.



BYSTŘICE POD HOSTÝNEM

V Bystřici pod Hostýnem se konala Noc sokoloven už potřetí; letos poprvé i s přespáním dětí. Návštěvníci si prohlédli funkcionalistickou budovu i historické fotky a podívali se do jindy nepřístupných míst. Večer se zpívalo a opékaly se buřty.



BRNO -JUNDROV

Představení jednotlivých oddílů, koloběžkové závody a prohlídka sokolovny v Sokole Brno-Jundrov.

inzerce:

**Komplexní péče
o vaše zdraví**

**Kliniky | Laboratoře
Lékárny | Mamocentra**



zdraví na dosah | euc.cz

SEBEVZDĚLÁVÁNÍ JE SOUČÁSTÍ KAŽDÉHO SOKOLA



Vzdělávání ve sportu je důležitým tématem nejen pro společnost, ale samozřejmě i pro Českou obec sokolskou. Organizovat a realizovat semináře má za úkol především Ústřední škola ČOS. Za posledních deset let prošlo jejími akcemi víc než osm a půl tisíce účastníků.

Text: Jana Horká
Foto: Markéta Navrátilová



Po dvou slabších covidových letech školí a doškoluje Ústřední škola ČOS více než tisíc členů Sokola ročně. K tomu je potřeba přičíst ještě školení v samotných župách a vzdělávacích střediscích odboru všestrannosti v Olomouci a v Českých Budějovicích.

„Zájem sokolů vzdělávat se je velký, a to i ze strany mladší generace, což je pro budoucnost Sokola hodně důležité. Naší snahou je mít vyškolené cvičitele, kteří umějí vést své hodiny nejen bezpečně, ale taky zajímavě. Má to ale i jiný aspekt. Na školeních se setkávají podobně založení jedinci, vzájemně se inspirují a vznikají tam často dlouhodobá přátelství. Pro nás je to zase výborná příležitost, jak navázat kontakt s motivovanými členy,“ říká Martin Chlumský, 1. místostarosta ČOS a ředitel Ústřední školy. „Pro velký zájem jsme letos museli třeba otevřít hned dva semináře cvičitele všestrannosti III. třídy,“ dodává.

CVIČITEL III. TŘÍDY

Právě absolvování tohoto základního semináře je podmínkou pro samostatnou cvičitelskou práci v Sokole. Rozsah školení je 50 hodin. Během nich se účastníci naučí, nejen jak vést samostatně cvičební jednotky, ale získají i tipy na jejich naplň

vždy přizpůsobenou dané věkové kategorii. Důraz je kladen i na první pomoc nebo právní problematiku. Samozřejmě nechybí informace o spolku jako takovém. „Kapacita školení je zhruba 30 lidí. Většina věcí probíhá tak, že si účastníci vše zažijí na vlastní kůži. Třeba při sportovní gymnastice, kde je velmi důležité, aby si vyzkoušeli dopomoc. Tam teorie nestačí,“ říká Alžběta Bendíková, metodička Ústřední školy ČOS.

Obsahem školení je sportovní všestrannost, ale třeba i cvičení rodičů s dětmi, jakož i zmíněná gymnastika, zdravotní a tělesná výchova nebo plavání. Pokud by se chtěl účastník dál vzdělávat třeba ve cvičení rodičů s dětmi, nabízí ČOS další desítky speciálních školení. Odlišná je situace u sokolských trenérů, u kterých se o školení a doškolování starají přímo sportovní svazy.

K získání osvědčení cvičitele III. třídy je potřeba zvládnout test a obhájit závěrečnou práci, kdy si každý cvičitel připraví cvičební jednotku, jejíž část pak předvede v praxi. „Cvičitelský průkaz platí pět let, poté je potřeba školení absolvovat znovu anebo v průběhu těch pěti let absolvovat jiné doškolovací akce v rozsahu nejméně 30 hodin. To držitelé automaticky prodlouží všechny kvalifikace. Pokud má tedy třeba tři, nemusí mít 90 hodin školení,“ říká Alžběta Bendíková.

Automaticky se platnost cvičitelských průkazů prodlužuje jak při práci v činovníckých funkcích v župách, tedy například náčelníkům a náčelnicím, tak v ústředních cvičitelských sborech nebo odborných komisích a při vedení náčelnictva ČOS, stejně tak učitelům, kteří mají uznanou aprobaci tělesná výchova a pracují ve své profesi, nebo i cvičitelům starším 60 let.

CVIČITEL II. TŘÍDY

Pro vyšší kvalifikaci je potřeba absolvovat seminář, jehož rozsah se odvíjí od vzdělání účastníků. Středoškolákům postačí 150 hodin, kdežto na ty se základním vzděláním jich čeká 200. Na základě úspěšného absolvování je možné získat i živnostenský list pro poskytování tělovýchovných služeb. Toto školení pořádá Ústřední škola ČOS obvykle jednou za dva roky. Podmínkou přijetí je věk minimálně 18 let a platná kvalifikace školení III. třídy. Platnost je stejně jako u průkazu III. třídy, tedy pět let v Sokole, jinde platí už neomezeně. Pro doškolení jsou stanoveny stejné podmínky.

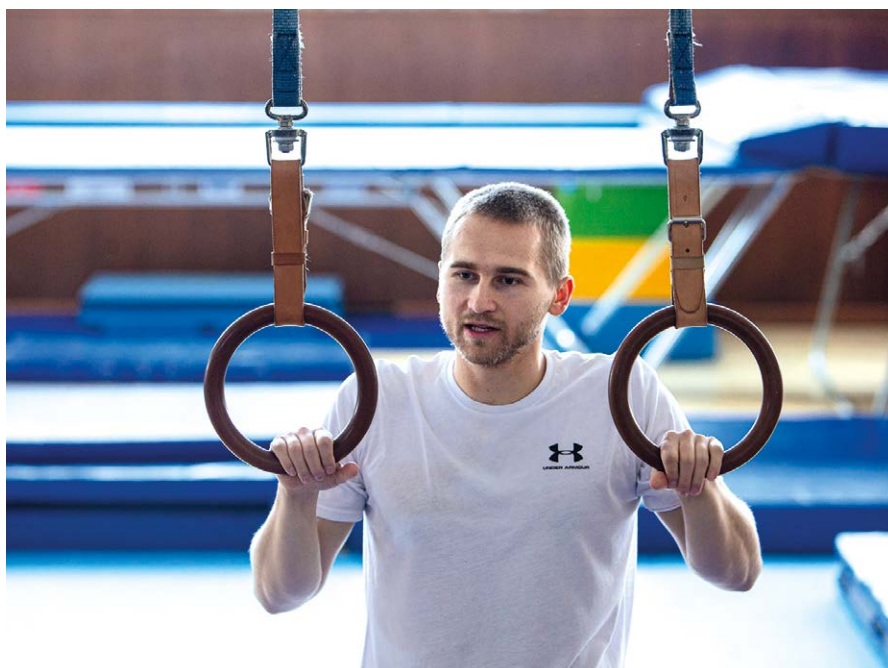
CVIČITEL I. TŘÍDY

Nejvyšším vzděláním, kterého lze v ČOS dosáhnout, je cvičitel I. třídy. Má doživotní platnost. Automaticky ho získávají absolventi vysokých škol s tělovýchovným zaměřením, tedy typicky učitelé tělocviku. Školení cvičitele I. třídy pořádá ČOS ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Naposledy se konalo před deseti a po sletu se plánuje další. Podmínkou účasti je platné osvědčení o absolvování obou nižších úrovní. „Sestry a bratři s takto vysokým vzděláním hrají v Sokole důležitou roli. Často v něm působí jako metodici, organizátoři postupových soutěží nebo třeba jako autoři sletových skladeb. Díky svým hlubokým znalostem mohou výrazně ovlivnit program v jednotách,“ říká Martin Chlumský.

Kromě vzdělávání cvičitelů nabízí ČOS také školení pro rozhodčí, a to v celé řadě sportů - ve sportovní všestrannosti, gymnastice, šplhu, atletice, plavání, florbalu nebo TeamGymu. Všechny nabízené semináře najdete na webu sokol.eu.

VZDĚLÁVÁNÍ A PODPORA MLADÝCH SOKOLŮ

Důležitým úkolem Ústřední školy ČOS je zapojovat do chodu Sokola mladou genera-



ci. Proto vznikla Prázdninová škola mladých pomahatelů, která se letos začátkem července uskutečnila už poosmé. Pomahatelé jsou členové ve věku od 15 do 18 let, kteří asistují, tedy pomáhají, při hodinách vyškolenému cvičiteli. Právě tito mladí sokolové by pak jednou měli převzít cvičitelskou štafetu a vést hodiny samostatně.

„Vždy jde o velmi nadšené sokoly, kteří mají spoustu energie a nápadů. Letos jsme museli změnit strategii a přijímat jen ty, kteří na škole ještě nebyli. Zájem je velký a chceme vyhovět co největšímu počtu lidí. Zároveň chceme se všemi absolventy udržovat kontakt, motivovat je a umožnit jim zopakovat si prázdninovou atmosféru znovu. Proto pro všechny bývalé účastníky plánujeme na druhý zářijový víkend setkání s názvem Prázdninová reviva,“ říká Martin Chlumský.

Lektoři během týdne s účastníky

proberou základní povinnosti cvičitele a trenéra. Náplní prázdninové školy byly upravené osnovy školení III. třídy sportovní všestrannosti doplněné a rozšířené o týmové aktivity, hry a soutěže. Dále se věnovali praktickému osvojování dovedností a výchově zážitkem, a to nejen v oblasti gymnastiky, atletiky, plavání, fotbalu, florbalu nebo interkrosu, ale i lezení na umělých stěnách a boulderingu, či vodní turistice, tanci, zážitkové první pomoci i skupinové práci na projektu a dalším. Aby se měly i budoucí generace kde správně hýbat, vede je tato akce i k praktickému osvojování práce s dětmi a k výchově zážitkem. Zároveň jsou mladí sokolové motivováni k pomoci ve svých jednotách. Díky svému mládí mají také energii a odvahu k novým výzvám a jsou ochotni se zapojit do akcí, které přinášejí prospěch celé komunitě. ☺

INSPIRATIVNÍ, NESMLOUVAVÝ, ALE SPRAVEDLIVÝ BRATR JINDRA

S blížícím se všesokolským sletem jsme se v redakci zamýšleli nad dlouhodobější koncepcí části časopisu Sokol, která se věnuje historii. Rádi bychom Vám postupně přinášeli články věnované osobnostem, po nichž byly pojmenovány některé ze sokolských žup. Jako první jsme zvolili osobnost z nejvýznamnějších, dlouholetého náčelníka České a později Československé obce sokolské Jindru Vaníčka (1862–1934), jehož jméno nese od roku 1934 jihomoravská župa Dr. Jindry Vaníčka.

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

V celé historii nenajdeme nikoho, kdo by lépe ztělesňoval Tyršovo heslo Kde stanutí, tam smrt! Nejen inspirativní, novátorský, nesmlouvavý a přísný, ale také spravedlivý, skvělý motivátor vedoucí závodní družstva Sokola k největším mezinárodním úspěchům – to vše byl muž, kterému neřekl v Sokole nikdo jinak, než bratr Jindra.

Narodil se v Praze na Hradčanském náměstí, a to 1. ledna 1862, jako by chtěl počkat na příchod roku, v němž se zrodil Sokol. V roce 1879 vstoupil jako sedmnáctiletý do smíchovské jednoty, aby se o pouhých devět let později stal jejím náčelníkem. Jeho hvězda stoupla každým dalším rokem. V roce 1889 vedl jedno ze tří družstev při památném zájezdu do Francie na soutěže pořádané Unii francouzských gymnastů. Ve stejném roce byl zvolen náčelníkem župy Středočeské. To už se ale schylovalo k okamžiku, který měl zásadním způsobem ovlivnit budoucnost celého sokolstva. V roce 1891 jej tehdejší jednotel Sokola Pražského Josef Scheiner navrhl do funkce náčelníka této nejstarší a nejvýznamnější jednoty. Setkali se tak dva muži, kteří přivedli sokolskou organizaci na výsluní českého společenského života. Ačkoliv se v historii Sokola zmiňují především jeho zakladatelé Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner, ideu sokolství vnesla do každodenního života české společnosti svojí neúnavnou a systematickou prací až další generace v čele s Josefem Scheinerem a Jindřichem Vaníčkem. Pod jejich vedením se

stal Sokol, a to ještě před vypuknutím 1. světové války, zdaleka největším českým spolkem.

Skutečného vrcholu kariéry dosáhl Vaníček v pouhých třiceti letech, tedy v roce 1892, kdy byl zvolen náčelníkem České obce sokolské. Tuto funkci zastával neuvěřitelných 38 let. Zaměřil se především na výchovu cvičitelů. Výsledkem jeho celoživotního úsilí bylo v roce 1925 zřízení Stálé cvičitelské školy ČOS v Tyršově domě. Pravidelně zajížděl do žup i jednot a na stránkách tisku pak chválil pracovitost a úspěchy, ale i nemilosrdně kritizoval nedostatky. Byl velkým propagátorem sportu. Zabýval se především veslováním a plaváním, mezi jeho další oblíbené disciplíny patřil šerm, jízda na kole, střelba a tenis. Napadal konzervativní lpění na cvičení uvnitř sokoloven, neboť trendem se stávalo sportování pod širým nebem. Ve snaze přinést nové podněty odjel v roce 1895 na studia do proslulé francouzské vojenské tělocvičné školy v Joinville. Po návratu doplnil sokolská cvičení o šerm fletrem, rohování (box) a šerm jak dlouhou, tak i krátkou holí.

Na přelomu století rovněž podporoval zřizování ženských odborů v jednotách. V rámci sokolstva se tak stal jedním z propagátorů ženské emancipace. Od roku 1899 předsedal komisi pro vypracování osnovy ženského tělocviku. Na IV. všesokolském sletu v roce 1901 vedl první vystoupení žen a o rok později i první cvičitelský kurz pro ženy. Na konci této cesty bylo úplně zrovnopráv-

nění žen, ke kterému v rámci Sokola došlo v roce 1914.

Význam Jindry Vaníčka snad nejlépe ukazuje změna, jakou v jeho éře prošly všesokolské slety. Na prvním, kterého se Vaníček osobně účastnil, vystoupilo v roce 1882 celkem 720 cvičenců. Na tom posledním, který vedl v roce 1926 poprvé na Strahově, jich bylo již více než 80 000. Vaníček vedl osobně šest sletů a právě on z nich vytvořil skutečnou výkladní skříň hnutí. Bezprostředně po vzniku Československé republiky přišel s myšlenkou uspořádat první svobodný slet v roce 1920. V atmosféře poválečného nedostatku i bojů o hranice a charakter nového státu, kdy tuto myšlenku považovali za nerealizovatelnou i představitelé vlády, dokázal s doslova buldočí zatvrzelostí, že uspořádat slet je nejen možné, ale že se v rámci příprav může téměř celý národ nadchnout myšlenkou jeho realizace. Toto úsilí pak nejlépe symbolizovalo tradiční sokolské heslo na Bráně borců: Tam svět se hne, kam se síla napře.

V příštím roce si připomeneme sté výročí od okamžiku, kdy Československo vybojovalo díky sokolskému gymnastovi Bedřichu Šupčíkovi první zlatou medaili na olympijských hrách v Paříži. U zrodu slavných úspěchů sokolských gymnastů i dalších sportovců nestál nikdo jiný než Jindra Vaníček. Již při přípravách na výše zmiňované pařížské soutěže v roce 1889 jej zaskočila náročnost předepsaných sestav. Svému družstvu tak stanovil cíl, který



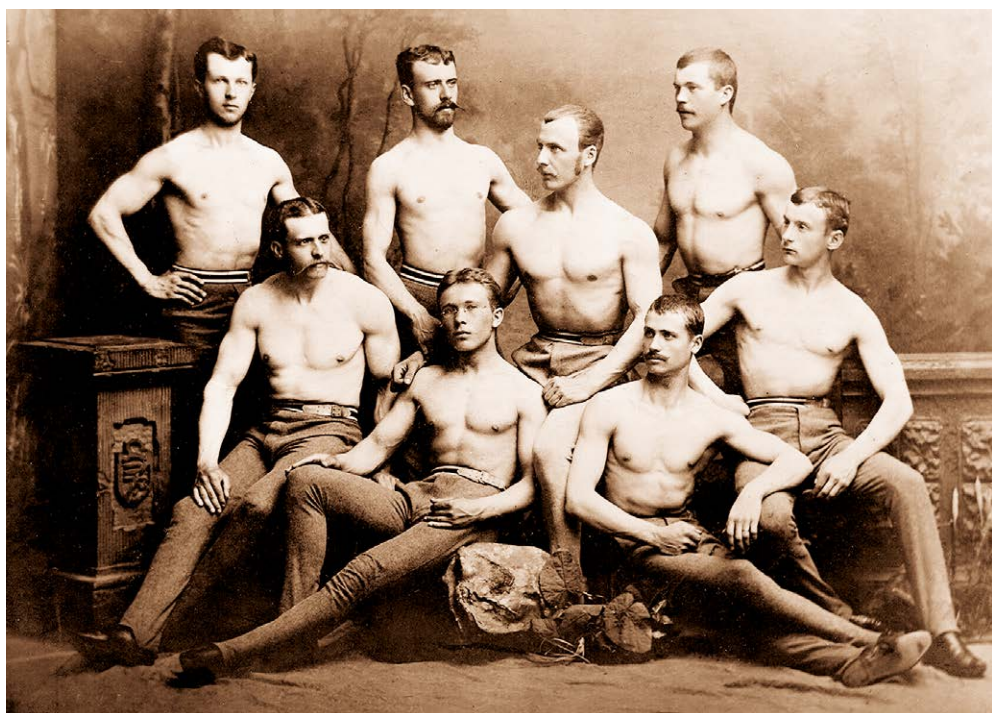
Jindra Vaníček

vedl naposled, zvítězilo znovu. Jeho heslem bylo: Tradice českého družstva je – čeští sokolové vždycky první. V roce 1920 vedl sokolské družstvo poprvé pod československou vlajkou na olympijských hrách v Antverpách a o čtyři roky později v Paříži.

Své schopnosti uplatnil i po roce 1918 ve službách Československé republiky. V převratových dnech října 1918 se stal velitelem národních stráží tvořených zejména sokoly, které zajišťovaly pořádek a v kritických okamžicích nahrazovaly policii i armádu. V prosinci 1918 jej ministr národní obrany jmenoval náčelníkem odboru pro tělesnou výchovu, který o rok později zřídil Vojenskou školu pro tělesnou výchovu. Jedním z hlavních úkolů odboru ale bylo vytvoření nového českého vojenského názvosloví. Základem se stala propracovaná sokolská terminologie, na jejíž podobě se významně podílel právě Jindřich Vaníček.

V roce 1930 se bratr Jindra po 38 letech rozloučil s funkcí náčelníka ČOS. O čtyři roky později, 2. června 1934, zemřel. Sokolstvo opustil muž, jehož odhad budoucího vývoje umožnil Sokolu v mnoha ohledech předběhnout dobu. Navždy zůstane spojen nejen s vybudováním sídla hnutí v Tyršově domě, ale i strahovského sletového stadionu. Všeobecně známá byla jeho láska k Moravě, která byla moravskými sokoly a sokolkami nadšeně opětována. Ještě za svého života proto svolil, aby byla v budoucnu Druhá sokolská župa v Brně nazvána župou Vaníčkovou. ☺

provázel několik generací gymnastů: Dřít, až to nadřete. Dnes vnímáme jako nejúspěšnější období naší gymnastiky éru Evy Bosákové, Věry Čáslavské a dalších. První desetiletí 20. století byla ale obdobím neméně úspěšným. Od roku 1903 pořádala Evropská gymnastická federace (v roce 1921 přejmenovaná na Mezinárodní gymnastickou federaci) soutěže, které byly později zpětně uznány jako mistrovství světa. Velké úspěchy na nich zaznamenali sokolští gymnasté vedení Jindrou Vaníčkem. Při třetím mistrovství, které se konalo v roce 1907 v Praze, družstvo poprvé slavně zvítězilo, o dva roky později skončilo v Lucemburku druhé za Francouzi, aby v letech 1911 v Turíně a 1913 v Paříži opět zvítězilo. Na prvním mistrovství po 1. světové válce, které se konalo v roce 1922 v Lublani, bylo opět první a v roce 1926 v Lyonu, kdy jej Vaníček



Družstvo vedené Jindrou Vaníčkem (uprostřed) na soutěži v Paříži v roce 1889



SOKOLOVÉ NA SVĚTOVÉ GYMNAESTRÁDĚ OHROMILÍ HROMADNOU SKLADBOU

Světová gymnestráda v Amsterdamu představila to nejlepší z nesoutěžní gymnastiky. Zúčastnilo se jí na 19 tisíc cvičenců ze 60 zemí. K vidění byly neuvěřitelné výkony, a to jak z oblasti sportovní a moderní gymnastiky, tak i z TeamGymu nebo párové a skupinové akrobacie. Na olympijském stadionu pak sokolové předvedli jednu ze sletových hromadných skladeb, čímž v tomto odvětví potvrdili dominanci.

| Text: Jana Horká, Radek Smekal | Foto: Miroslav Šneberger



Něco jako olympijské hry pro cvičence v oblasti sportu pro všechny. Možnost vidět to, jak k všestrannému pohybu přistupují v zahraničí, a inspirovat se. A především týden radosti z pohybu. To je Světová gymnestráda, která se letos konala už posedmnácté. „Je to vždy velký svátek, kterému předchází nemalé přípravy. Ale stojí to za to, ten zážitek je nepopsatelný. Všichni jsme si přivezli spoustu zážitků,“ říká Eva Řibřidová, náčelnice ČOS a vedoucí sokolské výpravy.

SKLADBA ROCKOVÁ SYMFONIE

Většina sokolů cvičila hromadnou skladbu s názvem Rocková symfonie od autorů Jany Kosařové a Petra Sádka. „Reakcí na skladbu byla spousta a skladba se líbila i zástupcům Mezinárodní gymnastické federace. A třeba Švýcaři se nás ptali, jak dokážeme secvičit závěrečný obrazec, kdy každý opustí svou značku,“ říká Petr Sádek ze Sokola Lomnice nad Popelkou. „S předvedením jsem velmi spokojený. Kvůli deštivému počasí neproběhla generálka, tak jsme šli rovnou na ostré vystoupení před diváky. Potvrdilo se, že Česká obec sokolská má v hromadných vystoupeních ohromnou tradici. Byli jsme jedni z mála, ne-li jediní, kdo představil skladbu s velkou plošnou choreografií. Ostatní sice měli na ploše taky třeba pět set cvičenců, ale šlo

spíš o složené pohybové skladby, kdy vždy cvičila jen část celku,“ dodává Sádek.

Na olympijském stadionu se kromě sokolů předvedli se svou skladbou Příběhy léta také zástupci z České asociace sportu pro všechny. Zbytek české výpravy doplňovala dívčí skupina z České gymnastické federace s halovým gymnastickým vystoupením na téma Mary Poppins.

„Letošní gymnestráda pro nás byla důležitá nejen z hlediska početnosti sokolské výpravy, ale také proto, že se po třiceti letech vracíme do místa, kde účast sokolů na této akci začala. V podstatě se tehdy jednalo o první významnou prezentaci znovuobnověného Sokola po roce 1989,“ říká Petr Svoboda, náčelník ČOS a vedoucí Odboru všestrannosti ČOS.

SKLADBA PŘED KAMEROU

Kromě Rockové symfonie se v hlavním městě Nizozemska sokolové představili i s pódiovou skladbou Před kamerou, za kterou stojí trojice píseckých sokolů, tedy Martin Matura, Jakub Čudlý a Stanislav Trávníček. „Tato skladba je určena pro dorostence a muže. Musíme vše připravit tak, aby to chlapi zvládli zacvičit. Proto je velmi důležité nejdřív všechno dobře promyslet. K tomu nám pomáhají různé prostředky. Někdo používá čistě jen tužku a papír, někdo programy, které umožňují

Foto: Go4Gold



SVĚTOVÁ GYMNAESTRÁDA

vizualizaci skladby. Já třeba rád používám excel," popisuje práci Martin Matura.

Na gymnaestrádě se neobjevili jen čeští sokolové. V obou skladbách si zacvičil třeba i Matthias Huber ze Sokola Vídeň, kterému nikdo neřekne jinak než Mates. Je to pravidelný účastník hromadných cvičení. Účastnil se posledního sletu i Světové gymnaestrády v Dornbirnu v roce 2018. „Je to neopakovatelný zážitek. Být na stadionu se všemi ostatními cvičenci je úžasný pocit. Sladit se není tak jednoduché, jak to na


první pohled vypadá. O to je pak radost z výsledku větší," říká. Pro XVII. všesokolský slet si vybral skladbu Před kamerou, která je podle něj náročnější. „Doufám, že mi to vyjde a dostanu se z práce," se v myšlenkách už teleportuje do roku 2024 Matthias Huber.

CESTA GYMNASTIKY

Slovo gymnaestráda je složeno ze základů gymnastik (mezinárodní pojem pro všechny sportovní aktivity spojené

s gymnastikou) a estrada (cesta). „Takže jde o cestu gymnastiky, o nesoutěžní přehlídku tělovýchovných vystoupení," říká Petr Svoboda.

V duchu slova gymnaestráda byla napsaná letošní světová hymna. Všechny vybízí k tomu, aby se nejen otevřeli a ukázali i svůj talent a kulturu, ale i sjednotili své barvy, oslavovali přátelství a pocítili neopakovatelné kouzlo. Motto gymnaestrády Ať se naše barvy spojí! je tak v symbióze s heslem, které charakterizuje nadcházející sokolský slet, tedy Slet spojuje!

Program v Amsterdamu byl velmi pestrý. Zahrnoval deset disciplín, mezi které patří akrobatická gymnastika, tanec, freerunning, voltiž, rhönradská gymnastika, rytmická gymnastika, skoky na trampolíně, ženská i mužská gymnastika a ukázkové sporty. Volný čas sokolové trávili sledováním představení v halách či na stadionu, procházkami v centru Amsterdamu a různými výlety po okolí. Podívali se například do Haagu nebo na pobřeží Severního moře. Byli také diváky večerních národních show Švýcarska a Japonska. Všichni se vrátili s tím, že už teď se těší do portugalského Lisabonu na osmnáctou Světovou gymnaestrádu. 



inzerce:

Pojďte s PENNY a se Sokolem na výlet!

Série výletů pro celou rodinu za zajímavými cíli.

Aktivity pro děti s odměnou za jejich splnění a grilování s PENNY.



Aktuální plán výletů vždy najdete na www.hybemesehezkycesky.cz.



Hýbeme se hezky česky



PENNY

Na Světovou gymnestrádu vyrazilo 815 sokolů, tedy naprostá většina ze všech 860 účastníků z Česka. Sokolskou výpravu vedla **Eva Řibřidová, náčelnice ČOS. Přivezla si spoustu nezapomenutelných zážitků a zkušeností.**

► **Jak se ti letošní gymnestráda líbila?**

Podívat se do Amsterdamu rozhodně stálo za to. Řekla bych, že samotná skladba a kvalita vystoupení splnila moje očekávání. Každý si tu mohl něco najít. Letošní gymnestrádu jsem určitě vnímala jinak než ty předchozí, zajímala mě víc organizace tak rozsáhlé akce. Sledovala jsem, jak je tam vše vymyšlené. Třeba zajištění stravování tak velkého množství účastníků pro nás může být inspirací. Přestože bylo na jednom místě tolik lidí, vše se dařilo odbavovat velmi rychle.

► **Ty jsi měla sokolskou výpravu na starosti. Co všechno to obnášelo?**

Nebyla jsem na to ale sama. Taková akce se neobejde bez týmu lidí. Ať už se bavíme o autorech skladeb nebo metodikovi výpravy, který zajišťuje administrativně organizační věci. Za sebe bych úlohu vedoucí rozdělila na dvě fáze. Ve fázi příprav většinu času člověk řeší koordinaci aktivit, schůzky se zástupci dalších zapojených organizací ČGF a ČASPV. Letos nás celkem potrápilo ubytování a dosažení kompromisu mi zabralo několik online jednání s organizátory.

Když už se přesuneme na místo konání, bavíme se na začátku o agendě jako přebírání a distribuce akreditací pro sokoly, převzetí ubytování. Naše výprava nebyla malá, takže v jedné fázi třídění akreditací jsme měli s 1. místostarostou ČOS Martinem Chlumským a Luckou Berkovou ze Sokola Hlubočepy spíš pocit, že se množí, než že ubývají. Během týdne je to pak komunikace s týmem, zdravotnicí a řešení všech možných i nemožných problémů. A obrazně to končí dojezdem posledního autobusu do Prahy.

Když to shrnu, agenda je to pestrá. Role vedoucí výpravy vyžaduje být pořád na příjmu a oplývat notnou dávkou improvizace. Tu jsem si například s Martinem stříhla hned na začátku, když nám zrušili let a ze dvou hodin v letadle se stalo čtrnáct v autobusu. Prostě být vedoucí tak velké výpravy je jako žít týden v mlžném oparu (smích).

BÝT VEDOUCÍ VÝPRAVY JE JAKO ŽÍT TÝDEN V MLŽNÉM OPARU

| Text: Jana Horká



► **Co zajímavého sis z Amsterdamu odnesla? Inspirovalo tě něco do tvých hodin?**

Obecně ráda chodím na dánské skupiny, kde kombinují tanec a tumbling. Je to hezká ukázka propojení obtížnosti akrobatických řad a rytmiky. Pak tu jsou Japonci a jejich dokonalá přesnost ve cvičení. A jako inspiraci do hodin беру práci s různým náčiním - míče, vějíře a podobně. Letos mě zaujala skupinka z Řecka, kde děvčata cvičila právě s vějíři.

► **V čem je rozdíl mezi sletem a gymnestrádou?**

Těch rozdílů je několik. Na gymnestrádě jsou ve velké převaze vystoupení menších skupin, zatímco sletu dominují hromadné skladby. Na druhou stranu gymnestráda přináší větší kulturní pest-



rost. Účast 60 zemí světa vytváří mix stylů a přístupů k pohybu. Tady vidím pro slet prostor, kam se ještě můžeme posouvat.

► **Co přesně znamená účastnit se gymnestrády? Účastníci tam jedou na své náklady?**

Účastník gymnestrády je člen české výpravy, což s sebou nese v uvozovkách práva a povinnosti. Aktivně se účastní nácviků skladby. Případně secvičuje se svým menším celkem, aby byl dobře připravený. Organizační tým pak pro něj řeší akreditaci, společné oblečení, ubytování, dopravu a další. Náklady spojené s gymnestrádou si primárně hradí sám, ale jsou i případy, kdy se jednota nebo župa rozhodne pro finanční podporu svých členů. Během samotné gymnestrády pak má přístup na všechna vystoupení v halách a stadionu. Pokud má zájem, může si dokoupit lístky na národní večery, což jsou komponované programy jedné nebo více zemí a trvají zhruba hodinu a půl. V tomto směru jsou hodně oblíbení Švýcaři. A pak samozřejmě dle své preference účastníci podnikají výlety po místě konání.

► **Jak hodnotíš provedení sokolských skladeb?**

Sálovou skladbu pro muže Před kamerou jsem viděla jako divák a bratři dokázali, že se náročností rozhodně nedrží při zemi a že mají dobře nakročeno do další práce ve sletovém roce. Hromadnou skladbu Rocková symfonie jsem si odžila přímo na ploše, takže jsem mohla víc vnímat bezprostřední energii mezi cvičenci a i z reakce diváků bylo jasné, že naše zkušenosti v tvorbě hromadných skladeb jsou na špičce. Takže jako vedoucí sokolské výpravy mohu být s naší reprezentací spokojená. 📍

LETNÍ TÁBORY

PO PÍSKU BĚHALI V LÉTĚ AVATAŘI

Písečtí sokolové letos uspořádali pod vedením cvičitelů Marka Matošky a Lucie Chmelíkové příměstský tábor na téma Avatar. Děti rozdělili do dvou skupin. Kdo slavný film Jamese Camerona viděl, ví, že to byli Neytirané a Tsu'teyové. Aby se děti do postav opravdu vžily, pomalovaly si obličej modrou barvou. Během týdne si vyzkoušely nejen lukostřelbu, ale podnikly třeba i výlet do Strakonice. Poslední den si některé zkusily takzvaně osedlat Toruka, což symbolizoval skok z balkónu do velké trampolíny. Odpoledne pak již přišel na řadu závěrečný venkovní boj mezi herními družstvy. (hoj)



VOLÁNÍ DIVOČINY V ŘÍČANECH

| Text: Lucie Lacinová

| Foto: Sokol Říčany a Radošovice

Třetí ročník příměstského tábora v Sokole Říčany a Radošovice se nesl v odlišném duchu než ty předchozí. Letos jsme děti nevzali do žádné pohádkové říše, ale zasvětili jsme je do tajů zálesáctví. Na připravené kartičky sbíraly během týdne samolepky za splnění zálesáckých bobříků, jako je uzlování, zdravotvěda, znalosti o Sokole

nebo práce s mapou. Nechyběly ani bobříky za spolupráci, kulturu a překonávání překážek, protože i to jsou dovednosti, které chceme v Sokole upevňovat. Úspěch měla také lanová dráha, kterou postavili naši pomahatelé. Děti během týdne nacvičovaly představení na motivy zálesák v létě, a na konci tábora jsme pak viděli deset skvělých představení. Poslední den jsme dětem nejprve nachystali opravdový zálesácký závod zdatnosti a potom jsme se rozloučili tradiční poutí. Doufáme, že příští rok se na startu zmíněného závodu objeví co nejvíce dětí motivovaných z našeho tábora, respektive ze zálesáckého soustředění. ☺

NEZAPOMENUTELNÝ TÁBOR V ČESKÉ REPUBLICĚ

| Text: Peter Szenasy

Skupina třiceti mladých sokolských nadšenců, pocházejících z ukrajinské jednoty Malyn, prožila deset dní, které byly plné nejen aktivit, dobrodružství a kulturní výměny, ale které prohloubily i vazby jak mezi členy skupiny, tak i mezi dvěma národy.

Příjezd do České republiky znamenal pro jednotu Sokol Malyn ubytování ve stanech a setkání s českými sokolskými tradicemi, které umožnily účastníkům nahlédnout do bohaté historie a hodnot, které sokolské

hnutí nese. Některé z těchto dětí jsme poznali během našich výprav na Ukrajinu, jiné jsme doteď neznali vůbec.

Program tábora, který se konal pod záštitou župy Budečské, byl pestrý a plný různorodých aktivit. Mimořádnou událostí byly výšlapy, ať už to bylo na Radhošť, Pravčickou bránu, horu Říp nebo rozhlednu Varhošť. Účastníci navštívili také Valašské Meziříčí, Štramberk, Prahu, Děčín, Kutnou Horu, a dokonce se vydali na výlet do Drážďan. Prožili i krásné sobotní odpoledne v Armádním muzeu v Praze na Žižkově.

Sport měl v programu samozřejmě také své místo. Jednou z hlavních aktivit bylo jednak seznámení s discgolfovým sportem, stejně jako pohyb a zábava v sokolovnách. Nedílnou součástí celého tábora byla i kulturní výměna. Společné grilování, ochutnávka tradičního českého guláše



a sdílení ukrajinských tradic vytvořily příjemnou atmosféru pro vzájemné poznávání a sdílení. Ukázalo se, že sokolské hodnoty jsou univerzální a spojují lidi bez ohledu na jejich původ.

Jednota Sokol Malyn tímto táborem nejen prohloubila své vazby a posílila kolektivního ducha, ale posunula se také o krok dál v pochopení sokolských ideálů. Ukázala, že síla bratrství a zdraví má neomezenou schopnost propojit lidi i kultury. Navíc to pro děti byla skvělá příležitost, jak se na nějakou dobu ocitnout mimo dosah války a raket. ☺



SPORTOVNÍ MEDICÍNA UPOUŠTÍ OD LEDOVÁNÍ PO ÚRAZU

| Text: Michal Příbyl, Zdravotní komise ČOS

Led se běžně doporučuje jako první pomoc při poranění měkkých tkání, jakými mohou být například podvrtnutí kloubů a poranění vazivového aparátu, zhmoždění či natržení svalů a šlach, nebo také po operačních zákrocích. V současné době se zejména ve sportovní medicíně od použití ledu postupně upouští, a to především z důvodu, že prodlužuje hojení takto poraněného místa.

Ledování se začalo v medicíně využívat ve 40. letech 20. století k redukci krevních ztrát, bolesti a zánětu. V roce 1978 přišel doktor Gabe Mirkin s doporučeným postupem po úrazech měkkých tkání se zkratkou RICE (rest, ice, compression a elevation), tedy klid, led, komprese a elevace. Později se zkratka rozšířila o P (protection, což je ochrana), tedy na zkratku PRICE. V roce 2013 začal sám Mirkin využití ledu zpochybňovat, což potvrzují i vědecké studie, které se v posledních letech tématem zabývají.

PROČ NELEDOVAT

Led má nezpochybnitelný účinek jak ve snižování bolesti, tak i krevního průtoku, a vzniku otoku. Cílená kryoterapie také snižuje lokálně zánětlivou reakci těla, ta je ale právě důležitou součástí hojivého procesu. Bez zánětu nedojde k nastartování opravy a přestavby poraněné tkáně; omezuje se přísun bílých krvinek do místa poškození. V roce 2011 se uskutečnila studie sledující hojení svalových zranění u sportovců, kdy jedna skupina z nich led použila a druhá ne. Po prvních dnech od úrazu se u skupiny, která neledovala, objevilo větší množství makrofágů - tedy buněk imunitního systému. Po 28 dnech od úrazu byla regenerace svalu u této skupiny o 65 % větší a zároveň tkáň obsahovala méně jizev. To dokazuje zkrácení času rekonvalescence a zvýšení efektivity hojení při vynechání chladové terapie.

Tlumení zánětu je tedy nežádoucím účinkem ledování. Zbývá snižování bolesti a otoku. Edém je při hojení nevytáný, pro

jeho redukci je ale vhodnější využití komprese a elevace (zvednutí poškozeného místa) a izometrické cvičení. Kontrakcí okolních svalů lze dosáhnout efektu pumpy, a tím pomoci v odplavení metabolitů z místa poškození. Redukce bolesti a současně placebo efekt ale může být skutečným přínosem ledování. Převyšuje tento benefit ostatní negativa?

JAK POSTUPOVAT PO ÚRAZU

V první řadě je potřeba vyloučit závažné poranění, jako jsou zlomeniny či výraznější poškození vazivového nebo svalového aparátu. Proto je vhodné u závažnějšího poranění navštívit lékaře. Další postup se řídí novou zkratkou PEACE and LOVE, kterou si níže vysvětlíme.

P = Protection – ochrana poraněného místa před dalším poškozením. U podvrtnutého kotníku to mohou být například berle, a tím odlehčení končetiny, případně ortéza.

E = Elevation – zvednutí poraněné končetiny.

A = Avoid anti-inflammatories – vyloučení protizánětlivých léků. Jak již bylo řečeno, zánět je nedílnou součástí hojivého procesu. Pokud je potřeba použít lék proti bolesti, je lepší zvolit například Paralen, který nemá protizánětlivé účinky.

C = Compression – komprese postiženého místa například pružným obinadlem. To je neúčinnější metoda pro redukci otoku a hematomu, což je vhodné co nejdříve po vzniku úrazu.



E = Education – edukace zraněného, jaká opatření využít. Tento bod lze také chápat jako naslouchání vlastnímu tělu, respektování bolesti či konzultaci s odborníkem.

Tyto body se vztahují k prvním dnům po zranění. Následně se postupuje podle druhé zkratky LOVE, která je vhodná v dalších dnech až týdnech, tedy po odeznění akutních příznaků.

L = Load - postupné zvyšování zátěže a návrat k normálnímu pohybu. Intenzitu zátěže lze určit podle bolesti.

O = Optimism – sebestjista a důvěra ve vlastní tělo vede k rychlejšímu zotavení. Podstatný vliv na rekonvalescenci má totiž psychika.

V = Vascularisation – novotvorba cév a prokrvení. Vhodná aktivita nezpůsobující bolest a aktivace svalů v okolí poraněného místa pomáhají prorůstání tkáně novými cévami.

E = Exercise – posilovací, protahovací a balanční cvičení mají v následné rehabilitaci větší význam pro plné zotavení než dlouhodobý klid. Dochází během něj k obnově síly, mobility a propriocepce.

Uvedený postup tedy zcela vynechává jakékoli využití chladu. Ledování stále může mít svůj přínos ve specifických případech, například pokud je nutná výraznější redukce otoku před operací poraněného místa. Pro léčbu méně závažných poranění měkkých tkání ale převládají spíše jeho nevýhody. 📌



FLETISTA CHOUPENITCH SKONČIL NA MISTROVSTVÍ SVĚTA DESÁTÝ

| Text: David Janeczek

Nejlepší český šermíř a člen Sokola Brno I na mistrovství světa potvrdil, že dlouhodobě patří do světové špičky. Na šampionátu Alex Choupenitch vybojoval desáté místo, když vypadl v osmifinále s Cheungem z Hongkongu, který jej porazil jak na loňském mistrovství, tak i na hrách v Tokiu. „Prostě je to těžký soupeř,“ říká sokolský ambasador po turnaji v italském Miláně. „Myslím, že i tak je to velmi dobrý výsledek. Náš sport se čím dál tím víc vyrovnává, což bylo vidět na celém turnaji,“ pokračuje bronzový medailista z olympiády v Tokiu.

Na cestě k desátému místu musel Choupenitch porazit Jevhena Lazarenka z Ukrajiny a také Alexandra Ediriho z Francie. „Edirimu jsem vrátil nedávnou porážku ze Šanghaje. Byl to z mé strany opravdu dobrý zápas,“ čímž trojnásobný vítěz ankety Sokol roku zdůrazňuje, že byl v prvních dvou zápasech zasažen dohromady pouze jedenáctkrát. 📌



SOKOLOVÉ ZÁŘILI I NA REPUBLICE

Atletické mistrovství republiky v Táboře přineslo sokolským barvám několik medailových umístění. Devatenáctiletý Pavel Halátek z Opavy vyhrál trojskok a David Jodl z Českých Budějovic vybojoval stříbro v dálce.

Talentovaný Halátek na

šampionátu potvrdil svoje kvality. Svěřenec trenéra Luboše Kummera se dostal do čela ve čtvrté sérii a nejlepší výkon ukázal v posledním pokusu, kdy mu naměřili 15,18 metru. David Jodl slavil stříbro v dálce výkonem 749 cm. Nestačil jen na domácího suveréna Radka Jušku (815 cm). Bronz na MČR získali Michal Desenský ze Sokola Hradec Králové na 400 m, v běhu na 5000 m opavská Adéla Hluchá a ve výšce další zástupce hradecké atletiky Jakub Bělík výkonem 209 cm. Těsně pod stupni vítězů například zůstali zástupci z Kolína, a to na 5000 metrů Roman Pazdera a ve skoku o tyči Zuzana Pražáková (sme). 📌

AMBASADORKA SOKOLA VYBOJOVALA NA UNIVERZIÁDĚ BRONZ

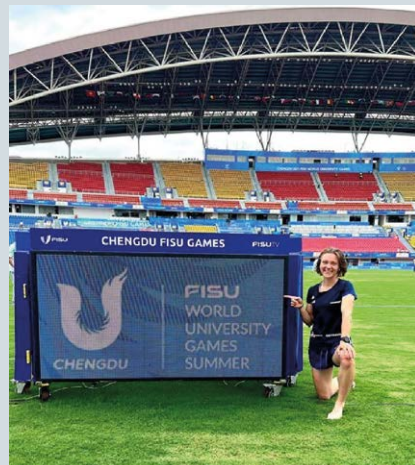
| Text: David Janeczek

Česká atletka Barbora Malíková je zpět na soutěžním oválu. Po vleklých problémech s achilovkami startovala na Světové letní univerziádě v čínském Čcheng-tu. A vybojovala bronz!

„Z výsledku mám samozřejmě radost, ale těšila jsem se i na akci jako takovou. Ráda jsem

potkala sportovce z jiných odvětví, navzájem jsme si fandili, byl to super zážitek. Taková malá olympiáda,“ říká Barbora Malíková, členka Sokola Opava.

Rozběh i semifinále běhu na 400 metrů zvládla výborně. Finále rozběhla volněji, ale pak předvedla svůj pověstný finiš a časomíra se atletce ze slezského Oldřišova zastavila na hodnotě 52,66 s. Nestačila jen na stříbrnou Američanku Corrsii Perryovou a vítěznou Marlie Viljoenovou z JAR. 📌



MARTIN VACEK ZNOVU VYLEPŠIL SVĚTOVÝ REKORD VE ŠPLHU NA LANĚ

| Text: Martin Mach

Martin Vacek ze Sokola Libčice nad Vltavou už potřetí za sebou vylepšil světový rekord ve šplhu na laně dlouhém 14 metrů bez přírazu. V závodě v athénském šplhu na této délce lana dosáhl času 12,15 vteřiny

„Připravoval jsem se hodně rychle, za čtrnáct dnů jsem udělal závěrečnou fázi a všechno super vyšlo. V rámci tréninku šplhám, cvičím gymnastiku a s činkami. V Libčicích máme dlouhé lano i s jištěním, takže super podmínky,“ říká Martin Vacek

Pod hranici 13 vteřin vyšplhal ještě Adam Novotný ze Sokola Praha-Libeň. Po jeho dohmatu se časomíra zastavila v čase 12,78 vteřiny. Na třetím místě skončil Matěj Cigl z klubu Šplh Brno, který vyšplhal v čase 13,38 vteřiny. 📌



DĚTI MILUJÍ CVIČENÍ SE SOKOLÍKEM PEPÍKEM

Text: Adéla Hynková | Foto: MŠ

V průběhu června a letních prázdnin se emailová schránka projektu Se Sokolem do života zcela zaplnila děkovnými emaily z mateřských škol a tělocvičných jednot zapojených do 7. ročníku největší aktivity k rozvoji pohybové gramotnosti předškoláků v Česku. Více než 108 tisíc holek a kluků ve věku od 3 do 6 let, kteří v průběhu školního roku poctivě plnili všechny pohybové úkoly projektu, a to pod dohledem sokolika Pepíka, a zdokonalovali si tak svou tělesnou zdatnost, obdrželi medaile, diplomy a sportovní vaky s logem projektu.

Řada zapojených subjektů pojala předávání odměn velmi slavnostně nebo jej dokonce spojila s většími sportovními aktivitami. Jako třeba Mateřská škola Roštění, Kostelec u Holešova. Zde na děti v místním sportovním areálu čekala pohybová akce s názvem Cvičíme se zvířátky. Připravena byla různá stanoviště s disciplínami dle jednotlivých zvířátek z projektu. Akce se neúčastnila jen výše jmenovaná mateřská škola, ale již tradičně pozvali i další okolní mateřinky, a děti tak plnily úkoly v několika družstvech.

Děkujeme moc za všechny zaslání fotografie. Některé z nich najdete na našem webu sesokolemdozivota.cz. Jak je vidět, plnění úkolů si užívali nejen děti, ale i pedagogové, kteří pomáhají uskutečňovat projektovou metodiku v praxi.

„U dětí v MŠ má sokolík Pepík velký úspěch. Cvičení s ním milují. Jsou děti, které se denně ptají, zda půjdeme cvičit,“ napsala



**„PŘÍŠTÍ ROK DO TOHO JDEME S VÁMI ZNOVU A S VĚTŠÍM POČTEM DĚTÍ!
DĚKUJI ZA SUPER POMOC PŘI PRÁCI S DĚTI, NA ŠKOLENÍ JSEM SE
DOZVĚĎELA SPOUSTU ZAJÍMAVÉHO A UŽITEČNÉHO. DĚTI JSOU NADŠENÉ TĚŽ,“
KLÁRA SKOPALOVÁ, MŠ SLUNÍČKO PŘEROV**

učitelka Žebetová z MŠ Pastelka. Hlavní maskot projektu sokolík Pepík se těší velké oblibě, a proto je právě on jedním z dárců, které čekají na všechny nově zapojené subjekty, a to již do 8. ročníku, který startuje letos v září. Společně s ostatními zvířátky bude motivovat děti, aby se pohyb stal přirozenou součástí jejich života.

„Cvičení se zvířátky zařazujeme téměř denně do naší ranní nabídky her a cvičení. Děti jsou již zvyklé, vyberou si obrázek zvířátka, připevní ho na smlouvené místo, naskládají sešitky na policičku a pustí se do připravených aktivit. Kdo úkol splní, nalepí si samolepku,“ hodnotí pozitivně projekt Jana Vybíralová, ředitelka Mateřské školy Roštění.

Jsme moc rádi, že se k nám velká většina již zapojených subjektů vrací opětovně. Jedním z nich je i Mateřská škola Suchý z okresu Blansko, odkud nám napsali: „Děkujeme moc za dárečky. Celoroční cvičení se dětem líbilo a bavilo je. Náš kamarád sokolík Pepík děti kontroloval, aby cviky prováděly správně a neprošlo žádné ulevování. Moc se těšíme na další cvičení v příštím školním roce.“

Děti oceňují deníčky, do kterých si po splnění jednotlivých úkolů lepí samolepky, a průběžně tak sledují, jak se v jednotlivých oblastech zdokonalují. Pedagogům

v každodenní činnosti pomáhají metodické materiály, které získávají vstupem do projektu.

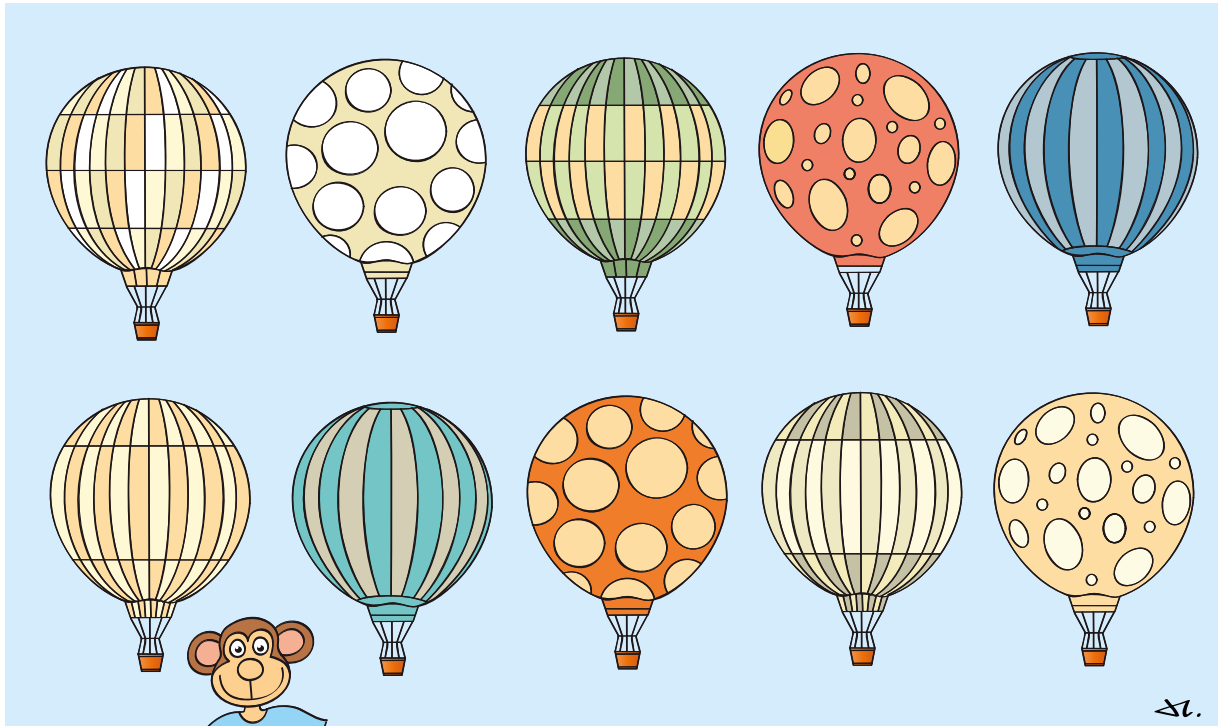
„Metodický materiál (manuál), který je velmi precizně zpracován, poskytuje učitelům náhled do osnov tělesné výchovy, obsahuje dovednosti, které by měly děti v daném věku zvládnout, u všech nabízených cvičení je pěkně popsáno, jak jednotlivé cviky s dětmi provádět, je zde zachována posloupnost od jednoduššího k náročnějšímu. Pěkně je začleněné rozvíjení poznání, které je vhodné pro dobu mezi cvičeními. Děti se i během plnění netradičních cvičení dozívají informace o tradičních činnostech během celého roku,“ napsala ředitelka Dana Lansdorfová z MŠ Obříství.

Nový ročník projektu startuje již v září a my se moc těšíme na všechny předškoláky, kteří se s námi pustí do cvičení. Moc si vážíme velkého zájmu a děkujeme všem za registraci. Těm, kteří registraci nestihli, doporučujeme nejen sledovat YouTube kanál České obce sokolské, kde najdou spoustu inspirativních videí, ale i sociální síť projektu (Facebook Se Sokolem do života a Instagram [@sesokolemdozivota](https://www.instagram.com/sesokolemdozivota)), kde přinášíme informace o doplňkových aktivitách, kterých se mohou účastnit i jednotlivci nebo nezaregistrované subjekty. 📍

NAZDAR, SOKOLÍCI!

Věříme, že jste si užili prázdniny a teď už se těšíte zpátky do škol a do sokoloven. Sestry a bratři z projektu Se Sokolem do života pro vás opět připravili pár úkolů. Tak se do toho pusťte.

| Zpracovali: Dana Uzlová | Jan Lukášek



Najdi dvojici se stejným vzorem. Pozor, barvy jsou jiné.



Kolik nás je? Napiš do rámečků správný počet daných obrázků (můžeš napsat číslici, nebo tečky).

SOKOLOVÉ SE OPĚT SJELI DO OETZU

Foto: Eliška Colding

Sokolský sraz v Oetzu je pravidelnou akcí. Letos se konal už její 48. ročník. Třídenní program opět završil průvod podél dravé řeky Achy až k místu, kde v roce 1884 tragicky zahynul Miroslav Tyrš.

Spoluzakladatel Sokola skonal v rakouských Alpách v jednapadesáti letech. Oblast této nešťastné události se proto stala pro sokoly poutním místem. „Do Oetzu jezdím pravidelně. Kromě toho, že vzpomeneme na jednoho z našich zakladatelů, je to i skvělá příležitost potkat se s bratry sokoly ze zahraničí. Každoročně je velká účast,“ uvedla Hana Moučková, starostka ČOS, která v Tyrolsku nechyběla ani letos.


V pořádání akce se pravidelně střídají župa Rakouská, župa Švýcarská a Sokol Mnichov. Tu letošní, která se konala od soboty do pondělí, tedy od 27. do 29. května,



měli na starost Švýcaři. Program byl nabitý. Po slavnostním zahájení a vztyčení vlajek začaly různé soutěže - třeba volejbalový turnaj nebo přespolní běh. Po oba večery samozřejmě nemohl chybět táborák. V neděli pak zasedala Zahraniční obec sokolská.

„Osobně jsem všechny sestry a bratry ze zahraničí pozvala na XVII. všesokolský slet

a vyzvala je k nácviu skladeb. Také jsem je seznámila se všemi důležitými akcemi, které nás v druhé polovině tohoto roku čekají,“ řekla Hana Moučková.

Pondělní program už byl v pietním duchu. Zazněla bohoslužba za Miroslava Tyrše a po ní se všichni účastníci vydali na asi sedmikilometrový pochod k pamětním deskám a místu jeho skonu. (hoj) 

ZPRAVODAJSTVÍ



V Oetzu, ani v Berlíně (text na protější straně) nechyběla Hana Moučková, starostka ČOS

inzerce:

 Balíkovna

Pošli to dál!

Balík teď odešlete
i z AlzaBoxů.



balikovna.cz



VÝSTAVA V BERLÍNĚ PŘIPOMÍNÁ **OBĚTI** **Z PLÖTZENSEE**

OBČANSTVÍ

| Text: Jan B. Uhlíř, historik, vedoucí Oddělení Vzdělatelského odboru ČOS

Dne 18. července 2023 proběhla v Památníku německého odboje (Gedenkstätte Deutscher Widerstand) v Berlíně slavnostní vernisáž dvojvystavy „Krvavé noci v Plötzensee 1943“ a „České oběti Plötzensee“. Zatímco první část je zaměřena na vražedný masakr, který proběhl ve dnech 7.-10. září 1943 poté, co byla gilotina trestní věznic v Plötzensee poškozena anglickým náletem, druhá část představuje reprezentanty českého domácího odboje – občany Protektorátu Čechy a Morava popravené v hlavním městě Říše. Její význam tkví ve skutečnosti, že téma Čechů zavražděných v Berlíně nebylo na německé půdě dosud nikdy prezentováno. Záštitu výstavám laskavě poskytlo Velvyslanectví ČR v Berlíně.


Úvodní projevy přednesli rada - vyslanec Velvyslanectví ČR v Berlíně Petr Kubera, zástupkyně pověřence spolkové vlády pro kulturu a média Maria Beringová, spoluautor dvojvystavy, vedoucí Oddělení VO ČOS Jan B. Uhlíř a vedoucí Památníku německého odboje Johannes Tuchel. Řečníci přiblížili nejen obsah obou výstav, ale zdůraznili především významný fakt česko-německé spolupráce na jejich tvorbě, svědčící o současných vynikajících

česko-německých vztazích.

Zatímco první část dvojvystavy návštěvníky seznamuje s největší masovou popravou v dějinách nacistického Berlína, jíž padlo za obětí na 250 vězňů (polovinu tvořili Češi), druhá je zaměřena především na protektorátní období, v němž se představitelé jednotlivých odbojových organizací snažili o obnovu republiky v předmnichovských hranicích. Před Lidovým soudním dvorem byli souzeni za přípravu k vlastizradě, případně za napomáhání nepříteli. Byla mezi nimi i celá řada členů ČOS, resp. Obce sokolské v odboji (Homola, Uher, Bernášková, Schmoranz, Hánek, Nesnídal), jejichž role byla na výstavě zvláště zdůrazněna.

Dvojvystava představuje druhý konkrétní výstup společného česko-německého projektu mapujícího české oběti Plötzensee. Jeho první, nyní již skončená fáze, spočívala v komplexním studiu primárních archivních pramenů a tvorbě databáze, tzv. Knihy mrtvých Plötzensee, kam byly v posledních třech letech zaneseny i české oběti, včetně fotografií, životopisů a vybraných dokumentů. Třetí výstup bude představovat společná publikace.

Zatímco v Berlíně byla prezentována německo-anglická mutace výstav, v Praze

bude možno ve dnech 18. září až 6. října zhlédnout mutaci česko-anglickou, a to v Poslanecké sněmovně Parlamentu České republiky, kterou slavnostně otevře předsedkyně poslanecké sněmovny za přítomnosti zástupců senátu, vlády a velvyslance SRN v Praze. 



VLASTA TŘEŠŇÁKOVÁ - 95 LET INSPIRACE

| Text: Anna Jurčičková

Má neustále zájem o vše, čemu se v životě věnovala. Ať už je to sport, hudba, gymnastika, nebo sletové skladby; výchova cvičitelů, práce s novými autory sletových skladeb a názvosloví, ve kterém dosáhla skutečně té nejlepší úrovně. Naplňuje ji i život kolem ní – dcera, vnuci i známí, kteří se jí jednou za čas ozvou.

Nechce popřát hodně zdraví, to přece má takové, jaké má. Ale přání, která obsahují slova hovořící o optimismu, dobré náladě, nových názorech, o spokojenosti se současným životem nebo o milující rodině a podobně, jí udělají radost.

Potkala jsem se s ní před třiceti lety a byla jsem její žačkou ve všem, co souviselo nejen se cvičitelskou školou, ale hlavně s vedením sletových skladeb. V roce 2005 jsme se spolu s dcerou Helenou pustily do tvorby sletové skladby Voda. A právě Vlasta maximálně pomohla při popisu skladby a svým způsobem inspirovala Helenu k tomu, aby se od ní co nejvíce naučila. Skladba jako první měla nové taneční prvky, jiné pojetí choreografie, vycházela ze základní představy o tom, jaká voda vlastně je, v jakých formách

se vyskytuje a jak je možné vystihnout její podoby pohybem a hudbou, kterou Zdeněk Barták tvořil ve vzájemné inspiraci s autorkou pohybu.

Navštívily jsme s Helenou Vlastu s přáním k narozeninám. Bylo to velmi inspirující. Máme se stále čemu učit. Nejen její vitalitě, přístupu k životu a zájmu o nové věci, ale i pokoře – to vše nepotkáte každý den.

Chtěla od nás slyšet, kam se vyvíjejí nové přístupy k hromadným skladbám. Zajímá ji nový pohled na práci s rytmem, s lidským tělem, nové myšlenky. Možná si vše, o čem jsme mluvily, neuměla představit, ale rozhodně o tom vážně přemýšlela.

Jako odborníci na názvosloví i popis skladeb, a s ohledem na její zkušenosti s touto velmi náročnou prací jsem se jí zeptala, jaký má názor na popis skladeb tradičním způsobem dnes. Očekávala jsem konzervativní přístup s obhajobou klasického názvosloví, které je přece jasné a srozumitelné od dob Miroslava Tyrše.

Dočkala jsem se nečekaně jasné představy. Klasický popis je přežitek. Musel by se pro dnešní dobu zjednodušit. Musel by se zařadit popis tanečních pohybů (v současné době těžko klasickým způsobem popsatečných). Museli by ho perfektně znát cvičitelé. Ale stoprocentní znalost názvosloví již dnes opravdu nepatří k nejdůležitějším oborům při vzdělávání cvičitelů. Dnes mají přednost

nové přístupy ke cvičencům, nové inspirující nápady, motivace a podobně.

Vlasta doporučila zcela jednoznačně na prvním místě metodické video, pohyb natočený proti zrcadlu, který je pro všechny nejsrozumitelnější (takto spolupracovaly s Helenou již před lety). Zjednodušení popisu. Ušetření náročné práce jak pro autory, tak i pro cvičitele. V tomto vysokém věku už asi těžko budeme hledat nové formy spolupráce. Ale můžeme pochopit, díky vlastní zkušenosti, kde je potřeba upustit od přežitého a hledat nové. Inspirujte se Vlastou. Vnímejte její přístup k životu. Učte se naslouchat. Může to přinést hodně inspirace a také pomoci k pokroku. ☺



JEDNOU SOKOL, NAVŽDY SOKOL

| Text: Zdravotní komise ČOS

V září oslaví dlouholetý člen naší komise MUDr. Zdeněk Hlobil devadesátiny. Bratr Hlobil je činný nejen v Sokole, ale profesně se zapsal i do dějin našeho státu. V Uherském Hradišti působil na plicním oddělení, v Ostravě se z něj stal hlavní odborník na tuberkulózu. Na začátku devadesátých let odešel do důchodu. Dostal však nabídku pracovat v lázeňském městě Luhačovice. Tuto nabídku přijal a aktivně zde působil dalších 16 let. Za zásluhy ve zdravotnictví dostal v loňském roce Čestné uznání od ministra zdravotnictví, prof. Válka. Rovněž mu bylo uděleno Čestné občanství města Veselí nad Moravou. Letos obdržel Cenu prof. Stýbla od České pneumologické a ftizeologické společnosti ČLS JEP.

Bratr Hlobil pochází ze sokolské rodiny, členem Sokola je již od dětství. Narodil se



24. září 1933 ve Veselí nad Moravou do rodiny významného lékaře Josefa Hlobila. V roce 1939 se jeho otec Josef zapojil do činnosti Obrany národa. V červenci roku 1940 byl otec zatčen gestapem, vězněn, mučen a v lednu roku 1943 jej nacisté v Berlíně popravili.

Zdeněk se v mládí věnoval atletice, volejbalu, později byl trenérem žen a dorostenek. V roce 1968 byl členem přípravného výboru

pro znovuoobnovení župy Komenského, spoluzakladatel obnovy Sokola ve Veselí nad Moravou. Od roku 1990 se podílel na obnovení jednot nejen ve svém regionu, ale i na Slovensku. Rozvíjel mezinárodní vztahy v Rakousku, Švýcarsku, USA.

Od roku 1990 je starostou Sokola Veselí nad Moravou, v letech 1991–2001 byl prvním místostarostou župy Komenského, v letech 1993 až 2001 byl členem výboru ČOS. Od roku 2002 až do konce dubna 2022 byl místostarostou župy Slovácké, později zastupujícím starostou. Bratr Hlobil cvičil na všech všesokolských sletech. V roce 2003 obdržel od ČOS stříbrnou medaili. V roce 2013 mu ČOS udělila zlatou medaili, což je nejvyšší ocenění a uznání jak za sokolskou činnost, tak i za věrnost sokolským ideálům. V roce 2017 vstoupil do Síně slávy Jihomoravského kraje při vyhlášení nejlepších sportovců kraje, a to za obnovu Sokola po roce 1989.

Zdeňkovi přejeme stálý životní elán a hodně energie nejen do další sokolské činnosti. ☺

Na XVII. všesokolském sletu budou sokolové cvičit... (dokončení textu najdete v tajence).

POMŮČKA: ANÁA, ARPÁD, GÁR, IOMI, ITALIKA, KALLU, MAL, MITE, OSTNIK, SEAL	CITO- SLOVCE MLASKNUTÍ	ČÁST PRAHY	1. DÍL TAJENKY	PYSK	HEREC (KNIŽNĚ)	JUPITERŮV MĚSÍC	OZNAČENÍ KRATKÉ ZPRÁVY NA MOBILU	SKLADIŠTĚ OBILÍ	STYKY	TUPÝ	2. DÍL TAJENKY	ZESÍLENÝ ZÁPOR	SPOJ VYTVOŘENÝ SVÁŘENÍM
VETERI- NÁRNÍ LÉKAŘ (TITUL)					ANGL SLEČNA						POŠTOVNÍ NOVINOVÁ SLUŽBA (ZKR.)		
ANGL ŽIVÝ					METEORO- LOGICKÁ DRUŽICE						RVANI		
					OLYMPIJSKÉ HRY (ZKR.)						HONOSNÉ RODINNÉ OBYDLÍ		
TĚLOVĚDEC						EBUR							
						NEJLEPŠÍ UMÍSTĚNÍ							
AKUSTICKÁ JEDNOTKA				ŠLÁGR			OPAK FAVORITA						
				MUŽ			POTĚ						
OPOTŘE- BOVANÁ BOTA				ÚTOK NOHOU				PLODY DATLOVNÍKU				BÝVALÝ SEMILSKÝ PODNIK	MONGOL- SKÝ PASTEVEC
				OSTRÁ PŘÍCHŮT				PRVNÍ VLÁDCE MAĐARŮ					
	JINAK (NÁREČNĚ)	CAR (ZAST.) HLAVNÍ MĚSTO JIŽNÍ KOREJE			INDICKÝ FILM				HAD ŠKRTIČ				
					PŘEŽÝVKA- VEC				SÍDLO V NIGERU				
DRUH PAVOUKA						ZASTŘE- SENÝ					INDONÉSKÁ REKA		
						TYP SŠ					DRUH KOŘENÍ		
GRYF				ZOOLO- GICKÁ ZAHRADA (ZKR.)			ANGL. PLATT			SLOVENSKÝ KARTAČ			
				VÝZVA			ZVLNĚNÁ			POHOŘÍ V RUSKU			
ENERGE- TICKÝ OBAL TĚLA				ZAVANOUT					VYSOUKAT (RUKÁVY)				
				NÁRODNÍ DIVADLO (ZKR.)					ANGL. ROZTOČ				
ČÁST LÁTKY ZAKRÝVA- JÍCÍ KAPSU						RUDNÉ DOLY (ZKR.)			LATINSKÝ MŮRE			NĚMECKÝ OVOCE	SEVERO- ATLANTICKÁ ALIANCE
						NĚMECKÝ KRÁT			POUŽÍVANÝ K SETBĚ				
	OSAMO- CENO	SLADKÝ JAKO ...			MOJE			SYNETICKÝ POLYMER					
		JENOM (NÁREČNĚ)			FRAN- COUZSKÁ REKA			PODLAHOVÉ KRYTINY					
BRITSKÝ ZPĚVÁK				3. DÍL TAJENKY							NĚKDEJŠÍ SPZ NYMBURKA		
				SMĚS (KOVU)							PASTEVEC		
ANGL. A				VOZOVKA						KRMIT DOBYTEK NA PASTVINĚ			
				TYP PÍSMÁ						SPOJKA			
PŘÍVĚSEK S OSTAT- KEM NA SPONU						SLOVENSKÝ ODLIŠNÍ				UKAZOVACÍ ZÁJIMENO			
						UMINĚNÝ ZÁPOR				SVETR KE KRKU			
OČISTITÍ VODOU					AREKOVITÁ PALMA				RANNÍ VLÁHA			NĚMECKÝ ČLEN NEURČITÝ	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO
					KÓD LETIŠTĚ RAPID CITY				SKUPINA LETADEL				
	INIC. REŽISÉRA MARHOULA	VETCHÁ							ZMÍTAT				
		NĚMECKÝ VEJCE							PÍSMO JEDINCE				
LOĎ POHÁNĚNÁ VESLY							KVAPILOVA KNIHA (1890)						
							SKLADACÍ KOSTKY						
DRUH ODĚVU						ODVAHA					OBYVATEL INDIE		
						SLOVENSKÝ KEŘ					CITO- SLOVCE BOLESTI		
	TÁDŽICKÉ SÍDLO	KÓD SRÍ LANKY			HLAS KUKAČKY					O CO		SLOVENSKÝ JINAK	STAROST
		DOMÁČKY IGNÁC			VLÁKNA					ČÁSTI DNŮ			
POLYNĚSKÝ OSTROV				VŽDYŤ					DŮRAZNĚ VYBIZET				
				CUCAT					PŘÍKLONKA				
OCHOTEN				CUKERNÝ ROZTOK				CHYTÁNÍ ZVĚŘE					
				ZDE				MPZ NIZOZEM- SKA					
OCTAN						CYANO- BAKTERIE						JAKMILE	
VELCÍ VODNÍ PTÁCI						INIC. FRANCOUZ. SKÉHO MÓDNÍHO NÁVRHÁŘE			INIC. HEREČKY JANŽUROVÉ			OPAK ODE	

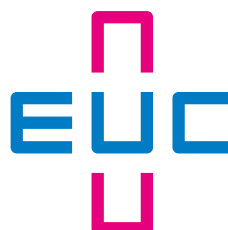
LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNER



GENERÁLNÍ INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

OFICIÁLNÍ DODAVATELÉ



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

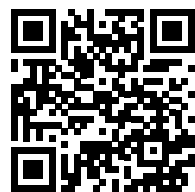
SOKOLSKÝ E-SHOP



OBLÉKNI SE DO SOKOLA ONLINE.

Máme nový e-shop, o který se nám s láskou stará Footballmania - profík na sportovní merch. Na sokolském e-shopu teď najdete novou kolekci k XVII. všesokolskému sletu 2024.

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



OBLÉKNI SE DO
SOKOLA ONLINE

